

Будь здоров, Зеленоград!



Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы

№ 6 (36) ИЮНЬ 2016

2
СТРАНИЦА

ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ПРИЕМ

Консультации ведущих акушеров-гинекологов

5
СТРАНИЦА

НОВАЯ РУБРИКА «РЕКОМЕНДУЕМ!»

Представляем опытных врачей-профессионалов

6
СТРАНИЦА

«МНОГИЕ ЛЕТА, БЛАГИЕ ЛЕТА...»

Заповеди 104-летнего Андрея Ворона

7
СТРАНИЦА

СКАЖИТЕ «СТОП!» СВОИМ МУЧЕНИЯМ

Лечение по уникальной методике

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!



Каждое третье воскресенье июня мы отмечаем День медицинского работника – наш с вами профессиональный праздник. В связи с этим мне хотелось бы выразить глубокую признательность каждому из вас за верность своему призванию, ежедневный самоотверженный труд. Вы отдали много сил и знаний для того, чтобы стать тем, кем вы являетесь – профессионалами своего дела. С горячими сердцами и добрыми руками вы работаете с полной самоотдачей, не считаясь с выходными и праздниками, приходите на помощь людям в любое время.

Дорогие наши ветераны! Спасибо вам за неоценимый вклад в развитие городской клинической больницы № 3! Вы заложили надежную базу для перспективного роста и являетесь хранителями лучших традиций.

От всей души желаю всем медицинским работникам крепкого здоровья, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости, благополучия, любви и взаимопонимания в семьях! Пусть ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения! Желаю, чтобы вас любили, уважали и ценили пациенты! Это в нашей работе – самое главное!

С праздником!

Главный врач городской клинической больницы № 3 Олег Владимирович Гриднев

СОБЫТИЕ

ЗОЛОТОЙ ЮБИЛЕЙ СТАЦИОНАРА



Накануне Дня медицинского работника в Культурном центре «Зеленоград» состоялся торжественный вечер, посвященный 50-летию ГКБ № 3. Были приглашены все поколения сотрудников больницы: ветераны, которые работали в стационаре с самого его открытия; их последователи, которые переняли драгоценный опыт наставников и теперь успешно внедряют новые методики; молодые медики, которые будут реализовывать самые смелые мечты на пути развития клиники.

Продолжение на стр. 3

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Искренне и от всего сердца поздравляю наш замечательный коллектив и всех медицинских работников Зеленограда с профессиональным праздником! В медицине не бывает простых профессий.

Врачи, фельдшеры, медицинские сестры, санитарочки – все вы приходите на помощь людям, когда их беспокоят проблемы со здоровьем. Медицинский работник – это не просто профессия, это ежедневный подвиг и самоотверженный труд.

Пусть ваш опыт, знания и умения помогут возвращать пациентам самую большую ценность – здоровье! Желаю вам только позитивных эмоций и радостных событий в жизни! Пусть ваши дни будут полны радости, любви и созидания, ночи спокойны, а дежурства благополучны!

Будьте удачливы и счастливы!

Генеральный директор группы компаний «Никор» Надежда Александровна Коробкова

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНГРАДЦЫ!

«Экономная аптека»

давно полюбилась зеленоградцам. И это неудивительно, ведь принципы её работы – качество обслуживания, качество лекарств и максимальный комфорт посетителей. Аптека экономная в прямом смысле слова: цены на препараты здесь ниже на 20-30%, чем в других городских аптеках. Более подробно о работе аптеки в летний период рассказывает ее заведующая Татьяна Катаева.



ЛЕТНИЕ НОВИНКИ, АКЦИИ И СКИДКИ



– На улице жара, а у нас продолжает работать и набирает новых клиентов кислородный бар. Вкусные и полезные кислородные коктейли пользуются особым спросом у детей. Один стакан этого лакомства насыщает организм кислородом не меньше, чем продолжительная прогулка на свежем воздухе. Кроме того, в нашей аптеке теперь можно приобрести биомороженое – очень полезный и вкусный натуральный продукт. В его состав входят молоко, сливки, а также бифидо- и лактобактерии, которые обеспечивают профилактику дисбактериоза, способствуют повышению иммунитета и нормализуют работу кишечника. И что немаловажно – в этом продукте отсутствуют консерванты и растительные добавки.

– Какие скидки ждут покупателей в летний период?

– Сейчас у нас действуют 10-50%ные скидки на лекарства, участвующие в проектах «Забота о ВАС» и «Карта здоровья». В их числе гипохолестеринемические препараты – липримар, крестор; сердечно-сосудистые – норваск, аккузид, аккупро, брилинта; препараты для лечения астмы – симбикорт, противодиабетические – онглиза, комбоглиз, форсига, а также препараты мужского здоровья

«Виагра». Скидка предоставляется на кассе в момент покупки.

– Какие лекарства и товары сейчас особенно востребованы?

– В наличии огромный выбор солнцезащитных средств по доступным ценам – наши специалисты помогут подобрать нужное средство с учетом типа кожи. Недавно появилась новая линия Cetaphil Daylong – это уникальная формула с липосомами, комплексом и системой фильтров SkinScreen для высокой и очень высокой солнечной активности.

Хочу порекомендовать «аптечку путешественника». В ней присутствует такой препарат – бактистатин, действие которого направлено в первую очередь на то, чтобы нормализовать микрофлору в желудочно-кишечном тракте. Кроме того, он способствует выведению из организма различного рода токсинов. Это особенно актуально с приходом тепла, когда болезнетворные бактерии в продуктах усиленно размножаются, люди ездят в отпуска, а это может спровоцировать расстройство желудочно-кишечного тракта.

– В ортопедическом салоне «Экономной аптеки» представлен довольно широкий выбор товаров. Что

Вы можете предложить для лечения такого распространенного заболевания, как плоскостопие?

– В профилактике этого заболевания большую роль играет правильный подбор обуви. Лучшая обувь – из мягкой кожи, на невысоком каблучке (3-4 см), с широким носком. Особая роль в лечении и профилактике плоскостопия отводится ортопедическим стелькам, которые назначаются уже при первой степени плоскостопия. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.

У нас представлен широкий выбор качественных ортопедических стелек Ortmann, Orto производства Германии. Они не дешевы. Это объясняется, прежде всего, высоким качеством материала, из которого они изготовлены, и высокой технологией производства, что обеспечивает анатомически правильную постановку стопы и способствует более долгому сроку службы. Наши консультанты всегда рассказывают о правилах использования ортопедических товаров, помогают подобрать индивидуальные стельки. Кстати, для читателей газеты 10-процентная скидка на весь ассортимент ортопедической продукции продлена до конца июля!

Дорогие зеленоградцы! Приходите в нашу аптеку!

Ждем вас по адресу: Солнечная аллея, корпус 826. График работы: ежедневно, с 8.00 до 21.00. Телефон для справок 8 (499) 729-04-90.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ!



От всей души поздравляю вас с нашим профессиональным праздником – Днём медицинского работника! Здоровье людей во все времена было самым большим капиталом, основой полноценной жизни. Не случайно одно из главных пожеланий, которые люди дарят друг другу – это пожелание здравствовать. А воплощение этого пожелания в жизнь зачастую лежит на плечах медицинских работников, к славному сообществу которых мы с вами принадлежим и чьи самоотверженность, природное чутье, пронизательный взгляд и верные решения творят порой чудеса.

Пусть все пожелания сегодняшнего дня непременно сбудутся. Пусть счастьем, благополучием, верными друзьями наполнится ваш дом и пусть верное служение своему профессиональному долгу станет залогом вашей дальнейшей плодотворной деятельности!

Руководитель филиала «Зеленоградский» МНИЦДК ДЗМ, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов

ПРЕДСТАВЛЯЕМ!

НОВЫЙ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

Департамент здравоохранения Москвы назначил нового руководителя амбулаторного центра ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ», объединяющего все детские поликлиники округа. Им стала Галина Ивановна Учелькина.



Окончив в 1997 году медицинский факультет Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарева по специальности «Педиатрия», Галина Ивановна работала участковым педиатром, врачом-гастроэнтерологом. Затем возглавила 1-е гастроэнтерологическое отделение

детской городской клинической больницы г. Саранска, а спустя некоторое время – приемно-диагностическое отделение.

В 2008 году перешла на работу в московскую детскую городскую поликлинику № 120. Сначала была участковым педиатром, потом стала руководить всем педиатрическим отделением. В 2012 году Галина Ивановна была назначена заместителем главного врача по медицинской части детской городской поликлиники № 16. С 2013 года руководила филиалом № 3 детской городской поликлиники № 105 в Зеленограде.

Замужем, имеет двоих сыновей.

– Первостепенная задача – организовать работу амбулаторно-диагностического центра так, чтобы он стал действительно единым и работал на благо наших пациентов, – считает Галина Ивановна. – Необходимо сохранить накопленный опыт и традиции нашего уникального округа. Известная фраза «Кадры решают всё!» не утратила свою актуальность. Если участковая служба наконец-то укомплектована, то с узкими специалистами, к сожалению, испытываем дефицит. Сегодня очень важно создать все условия для комфортной работы врачей-специалистов.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю огромную благодарность врачу-наркологу наркологического диспансера № 10 Анжеле Игоревне Кутлыевой за чуткость и человеческую доброту в работе с пациентами. Спасибо за реальную помощь, качественное лечение, заботливое отношение! Также выражаю свою искреннюю признательность медицинским сестрам диспансера. Желаю всем здоровья и успехов в такой нелегкой работе!

Пациент А.К.

КОНФЕРЕНЦИЯ

НАЧАЛО БОЛЬШОГО ПУТИ

26 мая в рамках празднования 50-летия городской клинической больницы № 3 состоялась научно-практическая конференция «Комплексные подходы в ведении больных с полиморбидной патологией в многопрофильном стационаре». О современных тенденциях хирургического лечения органов брюшной полости рассказал профессор, руководитель кафедры хирургии ИПО ПМГМУ им. И.М. Сеченова и «Университетской клиники хирургического профиля» на базе ГКБ № 3, доктор медицинских наук В. П. Глабай.

Среди разработок кафедры следует выделить труды по хирургическому лечению хронического и острого панкреатита, изучение редких осложнений желчнокаменной болезни, направленное на их предупреждение и хирургическое лечение. Важнейший раздел работы – выявление и профилактика осложнений операций на печени, желчных протоках, поджелудочной железе, колопроктологических и различных минимально инвазивных и лапароскопических вмешательств.

Большая научная работа идет в таком важном направлении, как гнойная хирургия (лечение диабетической стопы, атеросклеротические повреждения нижних конечностей, кишечные, желчные и панкреатические свищи, распространенный перитонит и др.). Профессор кафедры хирургии ИПО ПМГМУ им. И.М. Сеченова, доктор медицинских наук В.О. Цветков представил в своем докладе главные принципы и способы активного хирургического лечения ран и раневой инфекции.

Участники конференции узнали об уникальных технологических разработках «Medtronic/Covidien» в области хирургического лечения грыж при помощи разнообразных сетчатых имплантов.

Состоялся предметный разговор о методологии проведения мониторинга микробиологического пейзажа в стационаре. Тактику назначения антибактериальных препаратов при инфекциях, вызванных резистентными микроорганизмами, в стационаре представил Д.А. Ере-



мин, клинический фармаколог ГКБ им. С.П. Боткина.

Настоящим подарком для участников конференции стало уникальное театрализованное представление, медицинский спектакль-ремейк «Инновационная терапия артериальной гипертензии», в исполнении профессиональных актеров Московского театра русской драмы под руководством Михаила Щепенко и блестящий доклад А.Л. Верткина, профессора, доктора медицинских наук, заведующего кафедрой терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им. А.И. Евдокимова.

Эта конференция – лишь начало большого пути. В перспективе – активное развитие научно-исследовательской работы на базе ГКБ № 3, разработка и внедрение новых методов и стандартов наблюдения и лечения пациентов. В дальнейшем в практику войдут конференции и симпозиумы, лектории и семинары по актуальнейшим вопросам современной медицины.



НА ЗАМЕТКУ

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ В РОДДОМЕ

В родильном доме ГКБ № 3 (ул. Александровка, д. 8) ведут бесплатный консультативный прием заведующие отделениями и ведущие специалисты роддома по профилю «Акушерство и гинекология». Прийти на консультацию можно по направлению лечащего врача из районной поликлиники, женской консультации.

Предварительная запись по телефону 8 (499) 729-27-90.

№ п/п	Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	Номер кабинета
1	Акушерство и гинекология	Гончарова Тамара Федоровна, врач акушер-гинеколог	Понедельник, 15.00 – 16.00	169 РД (акушерский корпус)
2	Акушерство и гинекология	Мартынова Ирина Викторовна, зав. отделением патологии беременности	Четверг, 15.00 – 16.30	169 РД (акушерский корпус)
3	Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна, зав. КДО, оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории	Понедельник – пятница, с 8.00 до 16.00	КДО
4	Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна, оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории	Понедельник – пятница, с 8.00 до 16.00	КДО
5	Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна, врач акушер-гинеколог	По четным числам – с 13.30 до 20.00, по нечетным числам – с 8.00 до 14.30	КДО
6	Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна, врач акушер-гинеколог	По четным числам – с 8.00 до 14.30, по нечетным числам – с 13.30 до 20.00	КДО
7	Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	Сыдыкова Ирина Толомушевна, врач акушер-гинеколог	По четным числам – с 13.30 до 20.00, по нечетным числам – с 8.00 до 14.30	КДО
8	Акушерство и гинекология (патология шейки матки)	Колосова Елена Викторовна, врач акушер-гинеколог	По четным числам – с 8.00 до 14.30, по нечетным числам – с 13.30 до 20.00	КДО

При себе нужно иметь: паспорт, полис ОМС, направление лечащего врача, результаты обследований (если имеются). Беременным женщинам необходимо также взять с собой обменную карту.

Если вы решили проконсультироваться у специалиста по собственной инициативе, и у вас нет направления лечащего врача, а также в случае отсутствия полиса ОМС, можете обращаться в отделение платных услуг по телефонам: **8 (499) 735-82-89, 8 (499) 729-30-31** (по будням – с 8.30 до 17.00).

ЗАПИСЬ К ВЕДУЩИМ АКУШЕРАМ-ГИНЕКОЛОГАМ

Приглашаем всех, кто нуждается в дополнительной консультативной помощи ведущих акушеров-гинекологов, на прием к лучшим специалистам стационара и женской консультации ГКБ № 3.



В женской консультации ведут прием:

– заведующая женской консультацией, кандидат медицинских наук, главный акушер-гинеколог ЗелАО г. Москвы, акушер-гинеколог высшей категории **Инесса Альбертовна Пузырькова;**

– заведующая гинекологическим отделением ГКБ № 3, кандидат медицинских наук, член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов, оперирующий акушер-гинеколог высшей категории **Анна Николаевна Быковченко;**

– оперирующий акушер-гинеколог первой категории **Елена Евгеньевна Мосина.**

Предварительно записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49** либо в регистратуре женской консультации.

При себе нужно иметь:

- паспорт;
- полис ОМС;
- направление лечащего врача;
- результаты обследований (если имеются).

Беременным необходимо также взять с собой обменную карту.

Если вы решили проконсультироваться у специалиста по собственной инициативе, и у вас нет направления лечащего врача, а также в случае отсутствия полиса ОМС, можете обращаться в отделение платных услуг по телефонам: **8 (499) 735-82-89, 8 (499) 729-30-31** (по будням, с 8.30 до 17.00).

ГРАФИК КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРИЕМА

№ п/п	Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	№ каб.
1	Акушерство и гинекология	Пузырькова Инесса Альбертовна	Понедельник, 10.00 – 12.00 Вторник, 13.00 – 15.00 Пятница, 10.00 – 12.00	31
2	Акушерство и гинекология	Быковченко Анна Николаевна	Понедельник, 13.00 – 15.00 Среда, 13.00 – 15.00	6
3	Акушерство и гинекология	Мосина Елена Евгеньевна	Вторник, 13.30 – 15.30 Четверг, 13.30 – 15.30	6

СОБЫТИЕ



Начало на стр. 1.

Среди почетных гостей, которые пришли поздравить юбиляров, были председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре, депутат Мосгордумы, основатель и президент центра народной помощи «Благовест» З.Ф. Драгункина, префект ЗелАО г. Москвы А.Н. Смирнов, начальник управления организации стационарной помощи Департамента здравоохранения г. Москвы А.В. Микрюков, депутат МГД, первый заместитель директора Дирекции по координа-

ци деятельности медицинских организаций г. Москвы Л.Р. Картавецца, начальник управления Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения Л.В. Лисовой.

Отдельная страничка праздничной программы была посвящена главным врачам ГКБ № 3. С 1965 по 1972 год больницу возглавляла **Валентина Ивановна Григорьевская**, ветеран Зеленограда, отличник здравоохранения, кавалер ордена «Знак Почета».

В период с 1972 по 1986 год главным врачом зеленоградской больницы был **Иван Федорович Мышечкин** – врач-хирург, отличник здравоохранения, ветеран Великой Отечественной войны.

В 1986 году больницу возглавил **Леонид Максимович Шупеля**. Врач-хирург, отличник здравоохранения, ветеран труда, награжден медалью за верность Родине, имеет нагрудный знак Николая Ивановича Пирогова «За заслуги в гуманитарной деятельности Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР».

демика Святослава Федорова, кавалер ордена Красной Звезды, ордена Александра Невского. Награжден грамотой Верховного Совета СССР и грамотой Президента России.

На торжественном вечере присутствовали и обратились с приветственным словом к родному коллективу Л.М. Шупеля, А.Г. Баянский, И.Я. Голоусиков.

Самые лучшие идеи и начинания руководства больницы были реализованы благодаря каждодневному самоотверженному труду врачей и медицинских сестер, санитаров и хозяйственников, поваров и другого персонала. Огромное уважение и чувство глубокой благодарности все присутствующие выразили ветеранам, которые стояли у истоков, посвятили десятилетия своей жизни развитию и процветанию своего второго дома и по сей день являются хранителями истории и лучших традиций. Перечислим их имена: Е.З. Коган, Т.М. Скворцова, М.Б. Лонгинова, Е.Ф. Лонгинов, Т.М. Башкина, О.Я. Башкин, В.А. Кулькова, Т.М. Желобаева, Г.М. Тураева, В.П. Мазуркевич, А.В. Саушкин, И.В. Шашкина, Е.И. Моисеева, Л.В. Гомазенкова, Т.А. Стебунова, В.А. Алешина, М.И. Попова, Л.Н. Голубев, Е.С. Волкова, В.Ф. Чалык, И.Д. Прокопьева, Э.Е. Григорьевская, Е.А. Ковалева, М.И. Коротков, С.Ф. Микульская, Г.Г. Акимова, В.П. Боровикова, А.И. Городнова, В.А. Зибарева, В.А. Ивленикова, С.М. Калинина, Л.И. Васильева, В.И. Алябьев, Т.А. Золотарева, К.И. Плешко, Х.И. Арибжанова, Л.А. Иванова, Т.В. Ануфриева, О.А. Сокол, Н.В. Вишневецкая, Д.И. Ярыгина, Е.М. Ганин, Е.В. Закаблуква, З.М. Сажина, Г.Г. Грачева, А.П. Ковалева, Н.Г. Крючкова, Т.А. Тришкина, С.И. Яковлев.

НАГРАЖДЕНИЕ

ЗА БОЛЬШОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ...

Коллектив городской клинической больницы № 3 награжден Почетной грамотой Правительства Москвы за большой вклад в развитие здравоохранения и многолетнюю работу по оказанию высококвалифицированной медицинской помощи жителям Москвы.

17 июня на торжественной церемонии, посвященной празднованию Дня медицинского работника, заместитель мэра по вопросам социального развития Л. М. Печатников и глава Департамента здравоохранения Москвы А. И. Хрипун поздравили столичных медиков с праздником и вручили награды лучшим организациям, в том числе ГКБ № 3. Был отмечен профессионализм сотрудников и высокие темпы развития зеленоградской больницы.



В этом году также впервые были вручены 12 новых правительственных наград – «Почетный медицинский работник города Москвы» и «Заслуженный врач города Москвы». Заместитель главного врача ГКБ № 3 по медицинской части Т. А. Правова удостоена звания «Почетный медицинский работник города Москвы».

Поздравляем коллектив стационара и желаем дальнейшего развития на благо жителей нашего округа!

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПАЦИЕНТОВ

В городской клинической больнице № 3 в целях повышения безопасности, противодиверсионной и антитеррористической защищенности пациентов, посетителей и сотрудников организован пропускной режим посещения пациентов (приказ главного врача от 18 мая 2016 года № 364).

Согласно правилам внутреннего распорядка больницы, посещать родных и знакомых в отделениях разрешается ежедневно с 17.00 до 20.00. По выходным и праздничным дням время посещения: с 11.00 до 13.00 и с 17.00 до 20.00. Детям до 10 лет вход в отделения больницы запрещен.

В официальные часы посещений родственники и друзья пациентов, равно как и граждане, приходящие в ГКБ № 3 для получения медицинских услуг и по другим вопросам, пропускаются в больницу по документам, удостоверяющим личность (паспорт, временное удостоверение личности гражданина РФ, военный билет, удостоверение личности офицера).

Вне официальных часов, отведенных для посещения пациентов, вход в отделения больницы разрешен строго по пропускам, которые можно получить в справочном бюро на основании списка из лечебных отделений на право посещения для ухода за тяжелобольными пациентами. На контрольно-пропускном пункте вместе с таким пропуском также необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность.

ЮБИЛЕЙ ЗОЛОТОЙ СТАЦИОНАРА



В 1995 году на должность главного врача городской больницы № 3 был назначен **Валерий Георгиевич Цветков** – врач акушер-гинеколог, отличник здравоохранения, Заслуженный врач Российской Федерации. На протяжении 5 лет он одновременно руководил больницей и возглавлял зеленоградское Управление здравоохранения.

С 2000 по 2002 годы зеленоградскую больницу возглавлял **Алексей Георгиевич Баянский**, кандидат медицинских наук, врач-хирург. Теперь он работает в структуре Дирекции по координации де-

Полвека – это целая эпоха, в которой переплелись судьбы врачей и пациентов. Ни один, даже самый огромный, зал в мире не смог бы вместить всех благодарных пациентов ГКБ № 3. На торжественный вечер пришла поздравить своих спасителей первая пациентка реанимации. В сентябре 1968 года она поступила в больницу с тяжелой черепно-мозговой травмой и переломом ноги, без сознания, с угасанием жизненно важных функций. Только через 6 дней больная пришла в себя, в дальнейшем лечилась в травматологическом отделении. На следующий год после выписки из больницы девушка поступила на биофак педагогического института. Сегодня Н.А. Трофименко – ветеран труда, заслуженный учитель РФ, лауреат премии Сороса. Ни на миг она не забывала прекрасных врачей, подаривших ей вторую жизнь.

В завершение вечера настоящим сюрпризом и приятным музыкальным подарком для гостей стал концерт легендарного коллектива, вокально-инструментального ансамбля «Цветы».



ятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения г. Москвы.

С 2002 по 2005 год главврачом больницы был **Никита Всеволодович Бакулев**, доктор медицинских наук, врач хирург-эндоскопист.

В 2005 г. на пост главного врача больницы был назначен **Иван Яковлевич Голоусиков** – профессор, почетный работник здравоохранения города Москвы, лауреат премии Академии управления, медицины и права имени ака-



ции деятельности медицинских организаций г. Москвы Л.Р. Картавецца, начальник управления Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения Л.В. Лисовой.

За большой вклад в развитие больницы, добросовестный труд и профессионализм 115 сотрудников коллектива-юбиляра были представлены к наградам – таким, как нагрудный знак «Отличник здравоохранения», звание «Почетный медицинский работник города Москвы», Почетная грамота Министерства здравоохранения РФ, Почетная грамота и благодарность руководителя Департамента здравоохранения г. Москвы, Почетная грамота и благодарность префекта ЗелАО г. Москвы, Почетная грамота и благодарность главы управы района Савелки ЗелАО г. Москвы.

На протяжении всего торжества звучали самые наилучшие пожелания и позитивные напутствия, искренние слова признательности всему коллективу больницы за самоотверженный созидательный труд на благо людей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЕСЛИ У ВАС ГЕМОРРОЙ

В настоящее время проктология достигла значительных успехов в лечении геморроя. Это касается и малоинвазивных способов лечения, и хирургических. Однако если вы вовремя позаботитесь о себе, у вас просто не будет необходимости прибегать ко всем этим методам лечения.

Основным предрасполагающим к геморрою фактором являются запоры. Это связано с тем, что при запорах человеку приходится долго натуживаться, в результате чего в системе геморроидальных вен повышается венозное давление, а это, в свою очередь, приводит к образованию геморроидальных узлов. Кроме того, при запорах затвердевшие каловые массы могут травмировать как сами геморроидальные узлы, приводя к кровотечению, так и анальный канал, что становится причиной возникновения анальных трещин.

Прежде всего, пересмотрите и измените свой пищевой рацион. Характер диеты, как известно, влияет на работу кишечника. Ограничьте употребление мучного и молочного (за исключением кисломолочных продуктов). Полезно добавлять в пищу отруби. Старайтесь больше есть овощей и фруктов, так как они – источник растительной клетчатки, которая стимулирует работу кишечника. Рекомендуются также кефир, обладающий послабляющим эффектом. Много клетчатки содержится в кашах. Алкоголь, острая и соленая пища нежелательны при геморрое. Алкоголь приводит к усилению кровообращения в перианальной области, а это усиливает кровотечение. Острая и соленая пища способствует сильному раздражению перианальной области и усугублению течения заболевания.

Если у вас «сидячая» работа, старайтесь каждый час вставать, чтобы походить или выполнить легкие физические упражнения. При длительном сидении в анальной области замедляется кровообращение, а это способствует кровотечению. Регулярно занимайтесь гимнастикой, плаванием, больше гуляйте пешком. Профессиональным водителям рекомендуется почаще делать перерывы на разминку. Старайтесь регулярно укреплять мышцы живота, что улучшает кровообращение в малом тазу. Для этого можно проводить следующий комплекс упражнений:

- ритмичное напряжение мышц ягодиц и заднего прохода в положении стоя со скрещенными ногами;
- то же упражнение в положении сидя на стуле с жестким сиденьем с выпрямленной спиной;
- подъем таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и упором на ступни;
- попеременный подъем выпрямленных ног в положении лежа на спине;
- в положении лежа на спине с приподнятыми выпрямленными ногами разведение ног в стороны и перекрещивание их («ножницы»);
- движение ногами, как на велосипеде, в положении лежа на спине;
- плотное прижатие ног к животу в положении лежа на спине.

Во время дефекации старайтесь не сидеть и не тужиться подолгу, так как упорное натуживание может стать причиной ректальных кровотечений и образования геморроя. 2-3 минут вполне достаточно для опорожнения кишечника. Если не удается уложиться в это время, лучше встать, походить, еще раз присесть на унитаз.

Обязательно подмывайтесь после дефекации. Соблюдение гигиены в этой области предупреждает многие другие заболевания.

И еще один важный момент: то, что запоры способствуют развитию геморроя, не означает, что следует приветствовать диарею (поносы). Диарея приводит к раздражению, повышает риск проникновения в анальные крипты инфекции, что, в свою очередь, может стать причиной воспалительного процесса и образования ректального свища.

СТАЦИОНАР



Зеленоградская больница находится в отдаленном округе Москвы, поэтому поток больных проктологического профиля довольно большой, пациенты поступают в стационар не только из Зеленограда, но и из всех соседних областных населенных пунктов. Лишь за 2015 год на 10 проктологических койках стационара, положенных по штату, было пролечено 611 больных этого профиля. Для диагностики проктологических заболеваний в стационаре есть практически всё: эндоскопические, рентгенологические, КТ- и МРТ-исследования. В патологоанатомической лаборатории проводятся исследования биопсийного материала.

В течение многих лет в стационаре работает окружной врач-колопроктолог, специалист высшей категории, профессионал своего дела Николай Иванович Воронин. За его плечами огромный опыт терапевтического и хирургического лечения практически всех колопроктологических заболеваний. Николай Иванович выполняет малые операции, различные резекции толстой кишки при острой хирургической патологии,

НА ПРИЕМ К ПРОКТОЛОГУ

Что такое колопроктология? Это область медицины, специализирующаяся на изучении, диагностике и лечении болезней толстой кишки (прямой и ободочной) и заднего прохода. В городской клинической больнице № 3 успешно лечатся такие заболевания аноректальной области, как геморрой, свищи прямой кишки, парапроктиты, эпителиальные копчиковые ходы и другие болезни, а также воспалительные и онкологические заболевания толстой кишки.

кишечной непроходимости, а также проводит реконструктивно-восстановительные операции по восстановлению непрерывности толстой и тонкой кишок после операций на кишечнике. Н. Воронин регулярно проводит консультации для пациентов по своей специальности во всех отделениях больницы, а также по пятницам с 10.00 до 12.00 ведет консультативный прием в поликлиническом отделении больницы (бывшей поликлинике № 65).

– Николай Иванович, могут ли в отделении пройти лечение больные из других регионов?

– Да, экстренную медицинскую помощь жителям других регионов мы оказываем бесплатно в любом случае. Плановую – в рамках ОМС (по направлению лечащего врача районной поликлиники, к которой прикреплен гражданин, после полного обследования, по результатам комиссии ГКБ №3 по плановой госпитализации) и на коммерческой основе. Кстати, стоимость лечения у нас ничуть не выше, чем в платных клиниках.

– А где лучше лечиться: в платной клинике или в больнице?

– В платную клинику чаще обращаются «здоровые» люди, у которых хватает здоровья после малой операции уйти домой и дальше лечиться амбулаторно. Если у человека заболевание посложнее, либо есть сопутствующая патология, то после операции ему необходимо врачебное наблюдение, а где это можно сделать? Только в стационаре. Поэтому у наших пациентов заболевания, как правило, более сложные. Большие полостные опе-

рации можно выполнить только в больнице.

– Какие из современных методов лечения геморроя предпочтительнее: лазер, ультразвук или дезартеризация геморроидальных узлов под доплер-контролем?

– В медицинской литературе описана сравнительная оценка эффективности различных методов хирургического лечения геморроя. Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки. Однако золотым стандартом в хирургическом лечении этого заболевания была и остаётся операция (геморроидэктомия), после которой (в опытных руках) и осложнений меньше, и рецидивов геморроя почти нет. После скальпеля раны заживают, на мой взгляд, лучше.

– Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

– Не занимайтесь самолечением и не пугайте себя информацией о своем заболевании, добытой из Интернета. При возникновении проблем сразу обращайтесь за консультацией к опытному врачу-специалисту.



КОСМЕТОЛОГИЯ

АТРАВМАТИЧНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА



К сожалению, не все представительницы прекрасного пола могут похвастаться таким преимуществом, как здоровая, свежая кожа. Но стоит ли расстраиваться из-за черных точек или мелких мимических морщин? Конечно, нет, ведь современная косметология способна решить все проблемы, которые мешают женщине наслаждаться своим отражением в зеркале. Чистка лица – это основа здоровья кожи.

Одной из основных процедур по уходу за кожей лица является глубокое очищение от мертвых клеток, кожного сала, открытых и закрытых комедонов, милиумов. В глубоком очищении нуждается как жирная кожа, так и нормальная, сухая и даже чувствительная. Сегодня в арсенале косметолога достаточно методов воздействия на кожу для решения этой задачи. По характеру их можно разделить на механические (мануальная чистка лица), физические (ультразвуковая чистка лица), химические (с применением АНА-кислот) и комбинированные. Но самая щадящая чистка лица – атравматичная.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (корпус 910) атравматичная чистка проводится на основе профессиональной, гипоаллергенной

косметики Holy Land (Израиль), которая производится с использованием исключительно натуральных компонентов. В основе препаратов лежит сырье растительного происхождения, которое не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Знаменитый израильский бренд Holy Land Cosmetics ведет свою историю с 1984 года. За это время лаборатория Holy Land обрела славу одной из самых современных и перспективных, ведь Израиль всегда славился своими разработками в области косметологии.

Производство косметических препаратов построено на основе последних научных разработок в области эстетической медицины. Именно это позволяет специалистам эффективно ре-

шать самые разные проблемы кожи с помощью средств, выпускаемых под маркой Holy Land.

Как проводится процедура атравматичной чистки лица? На кожу последовательно наносятся маски с гликолевой кислотой (для ступенчатого воздействия), позволяющие раскрыть поры, разогреть и смягчить кожу, растворить комедоны. Постпилингговый уход включает в себя использование увлажняющей и сужающей поры маски. Процедура занимает 20-40 минут.

Атравматичная чистка лица Holy Land не оставляет покраснений и раздражений, исключает возможность появления микротравм и повреждений кожи и, что немаловажно, обеспечивает видимый результат сразу после первой процедуры.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРОЦЕДУРЫ:

- лечение проблемной кожи;
- акне и коррекция выраженных явлений постакне;
- сокращение расширенных пор;
- комплексный уход за жирной кожей;
- уход за сухой и увядающей кожей;
- нормализация выделения кожного сала;
- осветление пигментаций, в том числе посттравматических;
- выравнивание рельефа и цвета кожи, улучшение тонуса, эластичности и упругости кожи.

Чистка Holy Land подходит для любого типа кожи, включая проблемную, чувствительную, склонную к куперозу, может выполняться в любом возрасте. Атравматичная чистка лица – это прекрасный альянс механической, ручной и мягкой химической чистки. Эстетический и лечебный, омолаживающий и косметический эффект можно проследить уже после первой процедуры. При этом результат сохраняется на протяжении длительного времени.

 Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону **8 (499) 731-01-39**.

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ нашего округа

Уважаемые читатели! По вашим просьбам мы открываем новую рубрику, в которой будем представлять опытных врачей-специалистов, подтвердивших на практике свой профессионализм и заслуживших любовь и благодарность многих пациентов. Если вы хотите порекомендовать зеленоградцам врача, у которого проходили лечение и высоко оцениваете его профессиональные навыки — звоните по телефонам: 8 (916) 511-10-85, 8 (905) 590-14-88 или присылайте кандидатуры на адрес редакции: 5344769@mail.ru.

Семейный медицинский центр «НИКОР-МЕД»

ОКСАНА ВИТАЛЬЕВНА КАЛИНИНА

Врач акушер-гинеколог высшей категории

Специализируется на лечении воспалительных заболеваний органов малого таза. В совершенстве владеет навыками ведения беременности. Гинекологическая эндокринология, в том числе постменопаузальный период. Диагностика и лечение доброкачественных заболеваний шейки матки. Детская и подростковая гинекология. Подбор контрацепции, введение и удаление ВМС, кольпоскопия. Диагностика и лечение бесплодия.

Стаж работы – 19 лет

Ведет прием в медицинском центре «НИКОР-МЕД Андреевка». Телефон для предварительной записи на прием 8 (495) 255-55-33.



Сосудистый медицинский центр

АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ МАТВИЕНКО

Флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского Общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член Американского колледжа флебологии

Сертифицированный эксперт флебологии, ангиохирургии и ультразвуковой диагностики. Владеет всеми новейшими методиками диагностики и лечения. Применяет эндовенозную лазерную и радиочастотную облитерацию, склеротерапию, микрохирургическую флебэктомию, черезкожное лазерное и радиочастотное склерозирование «сосудистых звездочек», кожной аутодермопластики ран, компрессионной терапии. Участвует в международных конференциях. Принцип работы – индивидуальный подход к каждому пациенту.

Стаж работы – 20 лет

Ведет прием в сосудистом медицинском центре. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 738-03-77, 8 (962) 976-63-70.



Городская клиническая больница № 3

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ ГРИЦАНЧУК

Врач-кардиолог, аритмолог, анестезиолог-реаниматолог высшей категории.

Руководитель регионального сосудистого центра, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля ГКБ № 3 ДЗМ. Выполняет операции по имплантации электрокардиостимуляторов и последующей их проверке (программирование в отсроченном периоде), имплантации временных электрокардиостимуляторов. В совершенстве владеет техникой расшифровки ЭКГ, ЭХО КГ, ХМ ЭКГ. Занимается плановым восстановлением ритма сердца.

Стаж работы – 10 лет

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении ГКБ № 3. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89.



Сосудистый медицинский центр

ТАМАРА ВЛАДИМИРОВНА КОРСАКОВА

Врач-нефролог высшей категории, кандидат медицинских наук

Единственный взрослый нефролог в Зеленограде! Действующий врач-нефролог отделения пересадки почки в Российском научном центре хирургии им. Б.В.Петровского. 20 лет опыта работы нефрологом в трансплантологии почек (пересадка органов). Кандидат медицинских наук по специальности "Трансплантология и пересадка органов". Специализируется на профилактике, диагностике и лечении заболеваний почек.

Стаж работы – 20 лет

Ведет прием в Медицинском центре "АКСИС" в корп.1130. Телефон для предварительной записи на прием: 8 (499) 214-00-00.



Медицинский центр «ЗелМедЦентр-2»

ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА ИКАН

Врач-уролог высшей категории

Отличник здравоохранения. Награждена грамотами министра здравоохранения и социального развития РФ, Департамента здравоохранения. В течение 15 лет Ольга Александровна была окружным урологом Зеленограда. Это профессионал, владеющий всеми методами урологических обследований, имеющий сертификат для работы с диагностическим и операционным оборудованием – литотриптером и урофлоуметром. Владеет двумя смежными профессиями – врач УЗИ и врач-андролог.

Стаж работы – 30 лет

Ведет прием в медицинском центре «ЗелМедЦентр-2». Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 738-59-55, 8 (499) 738-81-11, 8 (495) 589-96-76.



Городская клиническая больница № 3

ИННОКЕНТИЙ ИГОРЕВИЧ ПОПОВ

Врач-педиатр высшей квалификационной категории, неонатолог, врач функциональной диагностики

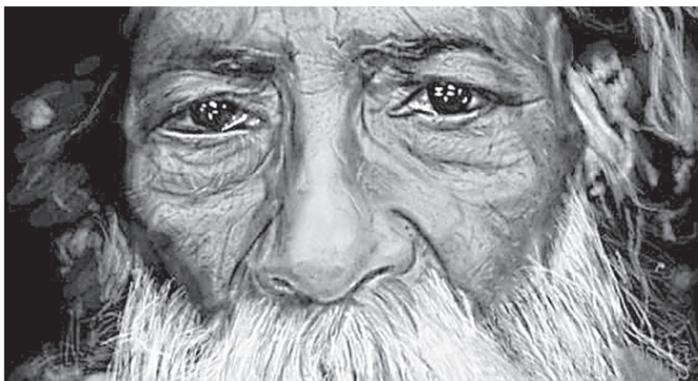
Заведующий детским соматическим отделением ГКБ № 3 ДЗМ. Оказывает консультативную помощь здоровым и больным детям разного возраста, в том числе новорожденным, по всем вопросам педиатрического профиля. Составляет план индивидуального наблюдения за ребенком, план вакцинации, консультирует по вопросам грудного вскармливания, составляет оптимальную программу питания. Владеет техникой проведения ото- и риноскопии, эхокардиографии (УЗИ сердца).

Стаж работы – 10 лет

Ведет прием в консультативно-диагностическом отделении родильного дома. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 729-27-90, 8 (499) 729-30-31.



ЭТО ИНТЕРЕСНО



Сегодня мы представляем вашему вниманию выдержки из книги Мирослава Дочинец «Многие лета. Благие лета...». Но рекомендуем вам прочитать эту книгу в полном объеме. Это не просто бесценные крохи приобретенных знаний, это продуманная система мудрости, выверенная 100-летним жизненным опытом.

ЗАПОВЕДИ 104-ЛЕТНЕГО АНДРЕЯ ВОРОНА

Умер Андрей Ворон на 104-м году жизни вовсе не от старости, а от несчастного случая в самый разгар рабочего дня. Старец жил по своим особым, простым правилам и всю жизнь делал пометки, записывал всё самое важное и ценное. После его смерти остался чемодан исписанных тетрадей, которые и легли в основу книги. «Меня поражал нрав этого человека, – вспоминает автор, – непостижимый глубинный покой взгляда внимательно-детских глаз. Говорил он мало, коротко, но в роскошной седой бороде всегда пряталась ласковая улыбка». Молодежь его спрашивала: «Дед, не надоело тебе столько жить?». «Мне всё равно, проживу я 100 дней или 100 лет, – отвечал им Ворон. – Я одинаково проживу их в тихой радости, угадывая каждую минуту, что от меня ждет Бог. Я смотрю на мир Его глазами. Его ушами слушаю». Поражает, насколько простыми и в то же время пронзанными глубочайшей мудростью оказались правила жизни этого человека.

• Научись видеть вокруг себя всё живое и радоваться всему – траве, дереву, птицам, животным, земле, небу. Всмотривайся в них добрыми глазами и с внимательным сердцем – и откроются тебе такие знания, которые не найдешь в книгах. И увидишь в них себя – укрошенного и обновленного.

• Ищи случай побыть у воды. Она снимет усталость, очистит мысли. Каждое утро хорошо обливаться водой. Сначала горячей – чтобы разогреть спящую кровь. Затем холодной – чтобы закалить жилы и нервы, разбудить сердце. При этом проси: «Смой с меня всё греховное, болезненное, мнительное и лукавое. Дай мне силу, здоровье и спокойствие».

• Пей чистую воду, не дожидаясь жажды. Это первое лекарство. Не пей сладкой и соленой (минеральной) вод из бутылок. Первая разьест печень, вторая замурует сосуды.

• Соли старайся избегать. В земных плодах и зелени ее достаточно.

• А мёд принимай без опаски и радушно. Натощак с водой. И увидишь, что голова твоя будет светлой, а тело легким.

• Не садись за стол, если там нет овощей. Сырые овощи – как веник для внутренних органов. Мясо, если хочешь, кушать можешь. Но редко. Плохая еда – свинина, колбаса, жареный картофель, печенье, сладости, консервы, маринады. Рыба очищает и молодит, как и вода, откуда она пришла.

• Не пере едите! Голодный зверь хитрее и проворнее сытого человека. С горстью фиников и кружкой вина римские легионеры бежали в полной амуниции 20 километров, врезались во вражеские ряды и сражались полдня без передышки... А от пресыщения и разврата патрициев Римская империя пала. Ложитесь спать на голодный желудок.

• Есть лучше по горстке, но часто. Чтобы меньше есть, пью много воды и компотов, ем грубую пищу и сырые овощи. С вечера четверга до вечера пятницы ничего не ем, только пью воду.

• Когда принимаете пищу, не запивайте её. Не пейте ни до, ни после еды.

• Обязательно пить магазинный чай. Для меня лучшая заварка – из молодых веточек груши. Такой чай очень ароматный и лечебный.

• Я только раз в Сибири был в больнице, когда мне перебило ногу. Зато в аптеке не был никогда.

7 главных вещей, которым надо научиться:

• Найти радость в этой жизни. Радость каждой подаренной тебе минуты.

• Нести радость другим. Быть человечным.

• Прощать. Всегда. Всех и себя в том числе.

• Признавать ошибки. И освободиться от них.

• Смеяться. Лицом и душой. Не относиться серьезно к людям и к себе.

• Дышать. Свободно, глубоко и с наслаждением.

• Спать. Вволю и с удовольствием.

• Я заметил, что больше всего долгожителей среди адвентистов. Они почти не едят мяса и не пьют спиртное. А главное – веруют.

• Я не отказываюсь от яиц. Это – «золото в скорлупе» (от домашних кур).

• Фрукты я ем отдельно от другой пищи. Когда приходит сезон ягод, ежедневно съедайте хотя бы чашку.

• Люди, потребляющие хотя бы одно яблоко в день, врачей не знают и живут на 10 лет дольше. Если вам трудно съедать несколько яблок, давите из них сок.

• Пост – крупнейшая благодать. Ничто не укрепляет и не молодит меня так, как пост. Кости становятся

легкими, как у птицы. А сердце веселое, как у парня. С каждым крупным постом я молодею на несколько лет. Но не есть мяса – не пост. Не «есть» ближнего – вот первый шаг к посту.

• Каждое утро радостно встречай солнце и проси себе сил для нового дня. Проси, чтобы ты не ранил в течение дня ничьей души ближнего, и чтобы твою никто не ранил. А каждый вечер благодари за подаренный день, за испытание и за науку, которую он принес тебе.

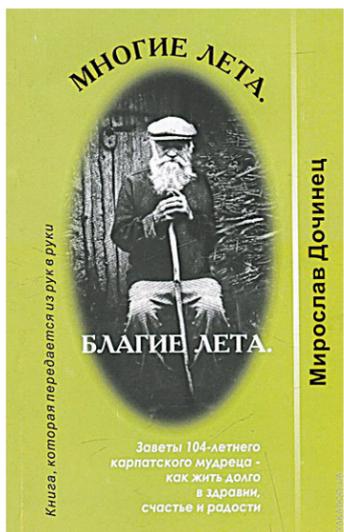
• Не требуй от себя многого. Сделай за день хотя бы одно доброе дело для семьи (для дома). Одно – для души. И одно (обязательно) – для кого-то. Если не в силах сделать дело, скажи хотя бы доброе, нелукавое слово. И так каждый день. По одному, по несколько зёрен. И заколосятся они в душе урожаем радости.

• Нет ничего более важного, чем человечность. Долголетие – это умение длительное время оставаться человечным. Если делаешь сопротивление другим, то и они тебе будут сопротивляться. Если помогаешь людям добиться успеха, то сам его достигнешь. Встретил человека – порадуй его. Хоть теплым взглядом. И сам согреешься. Живи без гнева, даже короткого.

• Не делай из людей себе ни врагов, ни друзей. И тогда не получишь от них хлопот.

• Если на душе тоска или не дается трудное решение – ходите. Где трава, деревья и вода. И неожиданно придёт к вам прозрение, появится решение.

• Расти, поднимайся с каждым днем. Непрестанно выравнивай свою душу внутренним спокойствием, хорошим настроением, добрыми помыслами, порядочностью в отношениях, достойными делами



Мирослав Дочинец

• Здоровье зависит от того, как ешь, как живешь, как думаешь. Если приходят болезни, это означает, что мы нарушили какие-то законы Природы. Внутренняя мудрость и внутренняя сила живут в нас. Вернись к ней. Она этого ждёт. Исцели себя. Свой дух и тело. Не надо бояться болезней, боли. Это не наказание за грехи, а способ вылечить греховное, очиститься, обновиться. Святыне считали боль за дар. Надо понять, что Природа хочет сказать вам через эту боль. Попробуй максимально расслабить болезненное место, внутренним взором заглянуть в боль, чтобы услышать её голос. Тогда болезнь сама раскроет свои причины и покажет пути их преодоления. И станешь сильным. Нету болезни, которую человек не мог бы преодолеть с Божьей милостью. Я видел, как дерево, в которое ударила молния, стояло засохшее шесть лет. А на седьмой – зазеленело. Что тут говорить о человеке – дитяти Бога.

• Когда больные просят у меня совета, я им советую: откажитесь от мяса, молока, сахара и соли; начинайте ходить пешком, с каждым днем увеличивая расстояние, много пейте чистой воды (не менее 8 стаканов); обливайтесь дважды в день водой, теплой и холодной; ужинайте легко и не позднее 19 часов; ложитесь спать в 21 час. Откройте сердце Богу, и Он научит вас всему остальному.

• Пусть продуктивное созидание сопровождает тебя до последнего дня. Не переставай делать то, что ты умеешь и знаешь, – ни на пенсии, ни по причине возраста, ни по другим причинам и обстоятельствам.

• Пусть не останавливает тебя коварная мысль: кому это всё надо? Создатель поддерживает тех, кто творит.

и, конечно, молитвой или духовными размышлениями.

• Каждая утренняя заря для меня будто начало новой жизни. Стараюсь, чтобы каждый день оставил после себя любовно сделанное дело, приобретенное знание, какое-либо хорошее усилие над собой. Так за годы, десятилетия я перекраиваю себя заново, так зародил я в себе нового человека.

• Делайте добро незнакомым людям. Лелейте в себе внутреннее чувство радости и очарования жизнью. Находите время для молчания, для успокоения, для душевной беседы с собой.

• Ничего не бойся. Не бойся болезней, они закаляют тело и душу. Не бойся неудач, они закаляют волю. Не бойся старости – и она не обременит тебя. Не бойся смерти – и она тебя не огорчит. Не бойся своих слабостей и греховности, надо знать, каким ты хочешь быть и что делать. Так и делай. Так и иди по жизни. И так тебе будет.

• В комнате, где спите, пусть будет свежо, чисто и просто. Да не будет здесь зеркал, фотографий, книг, телевизора, цветов и несвежей воды. И не пускайте сюда чужих людей. Будет хорошо и спокойно спать. Именно здесь хорошо молиться утром и вечером.

• Проси себе целостности. А значит – будь в единстве с собой. Будь одним, а не разным.

• Если сомневаешься в чем – пожди. Если сомневаешься вторично, не делай этого. Если хочется, но нельзя, потерпи. Если очень хочется, позволь себе это раз. Чтобы понять, надо ли это тебе.

• Я никогда не был на курорте, ни одно воскресенье не пролежал. Мой отдых – это смена занятий. Нервы отдыхают, когда трудятся руки. Тело набирается сил, когда работает голова.

• Принимай радости и невзгоды с благодарностью. Всё это милость Божья. Бог никогда не посылает больше, чем мы можем вынести. Чем больше испытания, тем больше от тебя хотят. Принимай смиренно всё, что выпадает тебе в жизни, как больные принимают лекарства. Исцеление – вот смысл этих лекарств.

• Общайся с молодыми – и сам молодым будешь. Не осуждай их, а понимай. Не поучай, а учи, когда знаешь чему. Ведь нередко молодежь и умнее, и честнее, и добрее нас.

• Помни самое главное: ничто и никто не может уничтожить твою бессмертную душу. И поэтому иди по жизни свободно, честно и спокойно.

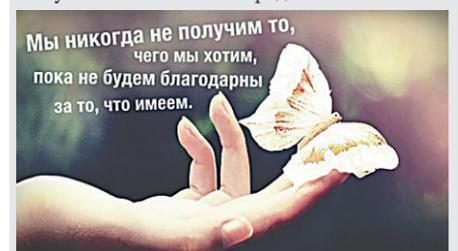
ПРИТЧИ

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Женщина как-то спросила свою подругу, как ей удастся всегда так хорошо выглядеть и сохранять жизнерадостность? Та ответила:

– В жизни происходит много всего. Мой каждый день наполнен заботами: я должна работать, заниматься семьей и домом, радовать мужа и детей. Это труд не всегда легкий, но мне помогает один секрет.

– Открой мне свой секрет, – нетерпеливо воскликнула ее подруга, – в моей жизни тоже много работы, я вынуждена заниматься детьми, у меня большое хозяйство и не остается ни минутки на собственные радости!



– Мой секрет, – отвечала ей женщина, – в том, что каждый божий день я нахожу несколько минут для благодарности.

– Благодарности? – недоверчиво переспросила ее собеседница. – Кого и за что ты благодаришь?

– Я благодарю этот мир за то, что он дарит мне каждый день новые впечатления. Благодарю своего мужа за то, что у нас крепкая семья. Благодарю своих детишек за то, что знаю радости материнства, каждый день могу видеть их ясные глазки, наслаждаться звонким смехом. Благодарю своих друзей и родных за то, что они не оставляют меня и поддерживают в трудные моменты моей жизни. Благодарю саму природу за то, что мы живем в удивительно и красивом мире...

– Быть благодарной... – собеседница глубоко задумалась, и в глазах ее забрезжило понимание. – Неужели просто благодарность поможет и мне стать такой же, как ты?

– Благодарность научит тебя замечать хорошее в каждом дне и сделает по-настоящему счастливой! – женщина тепло обняла свою подругу и сказала, что и этот день заслуживает отдельной благодарности – за знания и возможность ими делиться.

УРОК БАБОЧКИ

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долго часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала всё, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек, решив помочь бабочке, взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и она улетит. Но ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А всё потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам было позволено жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолел.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помочь в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил всё, что мне было нужно.

РЕКОМЕНДУЕМ!

ВРАЧИ нашего округа

Семейный медицинский центр «НИКОР-МЕД»

НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА КАРПОВА

Врач-педиатр высшей категории

Специализируется на диагностике и лечении заболеваний детей. Ведет лечебно-диагностический, диспансерный и профилактический прием пациентов, оформляет медицинскую документацию. Наблюдает детей с первых дней жизни. Занимается организацией вскармливания детей раннего возраста. Определяет тактику выполнения вакцинации. Лечит коклюш, ветрянку, корь, паротит, краснуху, скарлатину, дифтерию, заболевания органов дыхания, сердца, органов пищеварения, почек, костно-мышечной системы, кожи. Имеет опыт в семейной практике.

Стаж работы – 30 лет

Ведет прием в медицинском центре «НИКОР-МЕД Андреевка». Телефон для предварительной записи на прием 8 (495) 255-55-33.



Городская клиническая больница № 3

МАРИНА МИХАЙЛОВНА КАЧАНОВСКАЯ

Врач акушер-гинеколог высшей категории

Заведующая консультативно-диагностическим отделением филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 ДЗМ. В полном объеме выполняет малые и большие гинекологические операции, в том числе видеолaparоскопические и пластические. Владеет всеми видами родовспоможения. Имеет специализацию – врач УЗИ-диагностики в акушерстве и гинекологии.

Стаж работы – 29 лет

Ведет прием в консультативно-диагностическом отделении родильного дома. Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (499) 729-27-90, 8 (499) 729-30-31.



Медицинский центр "АКСИС"

ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА ПОТЫЛИКО

Детский врач-невролог высшей категории

Является врачом высшей квалификационной категории по направлению "Неврология". В течение 18 лет работала врачом-неврологом в детской поликлинике № 84. В течение 15 лет вела прием в качестве невролога и врача спортивной медицины в поликлинике № 65.

Стаж работы – 40 лет

Ведет прием в Медицинском центре "АКСИС" в корп.1130. Телефон для предварительной записи на прием: 8 (499) 214-00-00.



Городская клиническая больница № 3

АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ БЫКОВ

Заслуженный врач РФ, кандидат медицинских наук, врач хирург-эндокринолог высшей категории, торакальный хирург первой категории.

Заместитель главного врача ГКБ № 3 ДЗМ по хирургии. Выполняет операции на щитовидной и молочной железах, лапароскопические операции (холецистэктомия, грыжепластика, диагностическая лапароскопия), торакоскопические операции (биопсия легкого и плевры, лечение эмпиемы плевры, спонтанного пневмоторакса), «открытые» операции на органах брюшной полости (холецистэктомия, резекция желудка, гастрэктомия, операции на толстой кишке).

Стаж работы – 31 год

Консультирует по предварительному согласованию с хирургом территориальной поликлиники. Телефон для предварительной записи на прием: 8 (499) 735-82-89.



Начало на стр. 5

УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА

Вот встает человек утром – всё скованно, спина болит. Но разошелся, разбегался – и боль проходит или значительно уменьшается. Жизнь сама дает нам подсказку – надо заставлять мышцы работать. Вы в любой момент можете сказать «СТОП» своим мучениям, заняться вплотную своим здоровьем и начать жить по-настоящему. Главное – сделать выбор!

Лечение по методу кинезитерапии начинается с первичной консультации врача, в которую входит сбор анамнеза (жалобы, длительность заболевания, наличие сопутствующих заболеваний), миофасциальная диагностика – это мануальное обследование мышечной системы всего тела для определения спазмированных, гипотрофированных мышц, зон повышенного напряжения (зон ги-

СКАЖИТЕ «СТОП» СВОИМ МУЧЕНИЯМ!

пертонуса); определение нарушений подвижности суставов и болезненности при вращении, нарушений эластичности связок верхних и нижних конечностей. Миофасциальная диагностика заканчивается функциональной диагностикой в реабилитационном зале – это диагностика на реабилитационных тренажерах с целью выявления нарушений двигательной функции суставов и позвоночника, а также реакций со стороны сердечно-сосудистой системы на небольшую физическую нагрузку и возможности проведения лечения.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДИКИ

- Артриты и артрозы суставов, анкилозы (в том числе болезнь Бехтерева), коксартроз тазобедренного сустава I-II степени;
- нарушения осанки (вялая осанка, кифозы, сколиозы, кифосколиозы 1-2-й степеней);
- остеохондроз позвоночника;



- грыжи и протрузии межпозвоночных дисков;
- листезы;
- парезы;
- посттравматические и послеоперационные состояния;
- плоскостопие;
- профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Лечение проводится в реабилитационном и гимнастическом залах по индивидуальной программе, которая составляется на каждого пациента с учетом основного диагноза, наличия болевого синдрома, сопутствующих заболева-

ний, возраста, физического состояния и регулярности занятий. Все занятия проводятся под врачебным контролем. За каждым пациентом закрепляется персональный инструктор, отвечающий за весь лечебный процесс, который, в основном, проходит на узколокальных тренажерах. Это самые безопасные тренажеры, на них невозможно сделать неправильные движения. У пациентов практически не бывает противопоказаний. Упражнения на многофункциональных тренажерах имеют определенный спектр ограничений. Специалисты Центра применяют их в лечебном процессе исходя из целесообразности и главной заповеди медицины – не навреди.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЗАЛ

Оснащен новейшими тренажерами итальянской фирмы «Technogym». Реабилитационные тренажеры позволяют без осевых нагрузок на позвоночник и суставы восстанавливать работу глубоких мышц тела, тем самым оста-

навливать прогрессирующие дегенеративно-дистрофические процессов, возвращать подвижность суставов и позвоночника и избавлять от болей.

БЕЗУПРЕЧНАЯ РЕПУТАЦИЯ

В Центре кинезитерапии за 17 лет работы нашли свое спасение более 10 тысяч больных – прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни. Центр заработал безупречную репутацию у жителей Зеленограда.

Деятельность Центра кинезитерапии была неоднократно отмечена и деловым, и профессиональным медицинским сообществом – как на московском, так и на российском уровне.

Уважаемые зеленоградцы!

Если вы испытываете проблемы с опорно-двигательным аппаратом, отбросьте все сомнения и начинайте действовать – позвоните по телефону **8 (499) 736-66-91** и запишитесь на прием. Более подробную информацию можно узнать на нашем сайте – www.zelkinezis.ru.

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

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



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

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

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



Акции!

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

Прием Терапевта на дому **-20%**
-10% Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям
КАПЕЛЬНИЦА 400 р.



-25%
Прием МАММОЛОГА-УЗИ



-20%
На ЭЭГ для справки в ГИБДД!
Ежедневно и без очереди!



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

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

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

АНАЛИЗЫ (более 5000 видов)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!
ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»
скидка 15%

«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ»
ВСЕМ СТУДЕНТАМ
скидка 20%

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

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Кисты яичников – широко распространенное заболевание, которое встречается чаще у женщин в детородном периоде: в 30% случаев кисты диагностируются у женщин с регулярным менструальным циклом и в 50% – с нарушенным. В период менопаузы кисты яичников встречаются у 6% женщин.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Большая часть кист яичников длительное время не имеют выраженных клинических проявлений. Часто они выявляются лишь при профилактических гинекологических осмотрах. В ряде случаев (увеличение размера, осложненное течение, гормональная секреция и т. д.) кисты яичников могут проявлять себя следующими симптомами:

- болями в нижних отделах живота. Боли могут возникать в связи с возможными осложнениями: перекрутом ножки, разрывом оболочки, кровотечением или нагноением кисты яичника. Киста яичника значительных размеров давит на соседние органы, вызывая постоянные ноющие боли;

- увеличением и асимметрией живота. Эти симптомы могут быть связаны как с большим размером кисты яичника, так и с асцитом (скоплением жидкости в брюшной полости);

- симптомами сдавления органов и сосудов. Растущая киста яичника может сдавливать мочевой пузырь или нижние отделы кишечника, что проявляется расстройствами мочеиспускания и запорами. Сдавление венозных сосудистых пучков может вызывать варикозное изменение вен нижних конечностей;

- нарушениями менструального цикла. Гормонально активные кисты яичников вызывают нерегулярные, обильные или длительные менструации, ациклические маточные кровотечения. При секреции опухолями мужских половых гормонов может возникнуть гиперандрогенизация организма,

В переводе с древнегреческого «киста» означает «пузырь». Это доброкачественное опухолевидное образование, для которого не характерен агрессивный рост. Но встречается и такая киста, которая со временем может перерасти в злокачественную опухоль. Это киста яичника. Чтобы избежать возникновения осложнений, женщинам нужно 2 раза в год проходить профилактический осмотр у врача-гинеколога.



Инструментальные исследования:

ЭКГ, январь 2015 года: ритм синусовый, признаки гипертрофии левого желудочка.

УЗИ органов малого таза, январь 2015 года: УЗ-признаки диффузных изменений миометрия по типу внутреннего эндометриоза шейки и тела матки. Миома матки малых размеров. Фолликулярная киста правого яичника (36 x 31 мм).

ЭКГ, июль 2015 года: ритм синусовый, патологических изменений не выявлено.

УЗИ органов малого таза, июль 2015 года: УЗ-признаки диффузных изменений миометрия по типу внутреннего эндометриоза тела матки. Миома матки малых размеров. Регресс фолликулярной кисты правого яичника (7,3 x 8,3 x 8,9 мм).

УЗИ органов малого таза, март 2016 года: УЗ-признаки диффузных изменений миометрия по типу внутреннего эндометриоза тела матки. Миома матки малых размеров.

Исследование клеточного иммунитета выявило предрасположенность к раку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

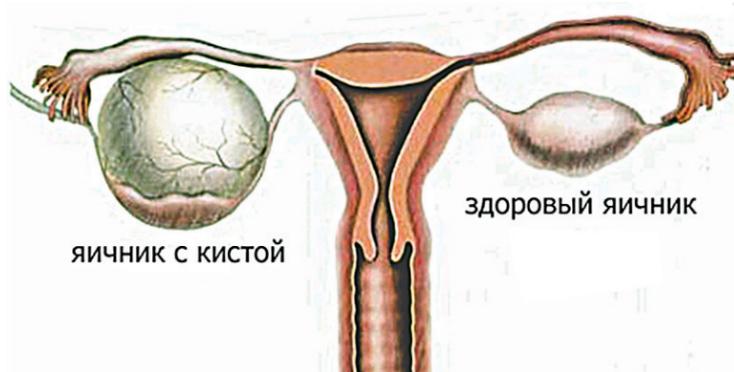
С января 2015 года больной Е. было проведено 4 курса (по 90 дней каждый) лечения по авторской методике доктора Плетнева с положительным эффектом. Сохраняется только аденомиоз тела матки, а был и шейки матки. Фолликулярной кисты правого яичника нет. Нет жалоб на болезненные обильные менструации. Анемии нет. Нет предрасположенности к раку. Рекомендована терапия в прежнем объеме. Находится на динамическом наблюдении.

Комментарии, как говорится, излишни.

Записаться в неврологический 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.

ЛЕЧЕНИЕ КИСТЫ ЯИЧНИКА

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА



яичник с кистой

здоровый яичник

сопровождается огрубением волоса, ростом волос на теле и лице по мужскому типу (гирсутизм), увеличением клитора.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Кисты яичников могут развиваться под воздействием целого ряда причин, наиболее распространенными из которых являются:

- гормональная дисфункция (ранняя менструация, нарушение процессов созревания фолликула и овуляции);
- воспалительные процессы в яичниках;

- гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы) и другие эндокринные заболевания;

- хирургическое прерывание беременности: аборт и мини-аборт.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Сегодня мы покажем возможность консервативного лечения кисты яичника по методике доктора Плетнева.

Больная Е., 35 лет. Диагноз: эндометриодная болезнь, диффузный аденомиоз. Фолликулярная киста правого яичника. Меноррагии, хроническая постгеморрагическая анемия легкой степени тяжести.

Анамнез болезни: менструации регулярные, умеренные с 14 лет, установились через 3 месяца, цикл длится 28 дней. Половой жизнью не живет, девственница. Считает себя больной с 2013 года, когда появились болезненные обильные менструации, боли в нижних отделах живота накануне и в первые дни менструации.

В январе 2015 года больная Е. обратилась в неврологический медицинский центр «Династия». Ей была показана медикаментозная терапия по методике доктора Плетнева.

Рекомендации: отказ от курения, употребления алкоголя, всех видов пряностей, дрожжевого теста, всех импортных продуктов питания, посещения бани, сауны, приема горячих ванн (только душ), посещения пляжей, ночных развлечений. Ежедневные занятия гимнастическими упражнениями на растяжку в течение 10-15 минут. Ежедневно употреблять 20 г сливочного масла и минимум растительного, из вторых блюд оставить нежирную рыбу, грудку любой птицы, дичи. Не употреблять первое, второе и третье блюда в горячем виде.