



Будь здоров, Зеленоград!



Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы

№ 6(26) ИЮЛЬ 2015

- 3**
СТРАНИЦА

СКОРО! ОТКРЫТИЕ НОВОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Сосудистый центр в городской больнице
- 6**
СТРАНИЦА

СЕКРЕТ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ

Эстетическое микропротезирование
- 7**
СТРАНИЦА

КАК СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Советы протоиерея Дмитрия Смирнова
- 8**
СТРАНИЦА

ВНИМАНИЕ, ЦЕЛЫЙ МЕСЯЦ СКИДОК!

Воспользуйтесь выгодным предложением

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



ПОЛИКЛИНИКА В НОВОМ ФОРМАТЕ



В мае этого года в ГБУЗ «Городская поликлиника № 201 ДЗМ» сменился руководитель, главным врачом была назначена Екатерина Сваровски. И это заметно отразилось на деятельности всех поликлиник округа. За довольно короткий срок были запущены пилотные проекты, в результате которых изменились условия предоставления медицинских услуг для жителей нашего города.

Продолжение на стр. 5

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

От всей души поздравляем врача-педиатра отделения круглосуточной медицинской помощи детям на дому В. И. Чученкова с 60-летием! Владимир Иванович пользуется заслуженной любовью коллег и пациентов. Благодарим за добросовестный труд! Желаем крепкого здоровья, благополучия, счастья и удачи!

Сердечно поздравляем санитарку Нину Алексеевну Морозову с 60-летием! Желаем крепкого здоровья, чтоб жизнь была светла, в делах – прекрасных достижений, а дома – счастья и тепла!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

ДИАГНОСТИКА

АППАРАТ МРТ РАБОТАЕТ!

Внимание! В городской больнице начал функционировать один из двух аппаратов МРТ, ранее вышедших из эксплуатации. Возобновляется проведение МРТ-исследований (пока за исключением магнитно-резонансной томографии позвоночного столба).

Запись производится по будням с 10.00 до 14.00 на первом этаже терапевтического корпуса горбольницы № 3, по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 2. При себе нужно иметь направление лечащего врача, паспорт и страховую полис.

Телефон для справок 8 (499) 735-09-49.

АКТУАЛЬНО

К сожалению, все мы иногда боеем. Кто-то отделяется простудой, а кому-то приходится принимать специализированные препараты. Сегодня аптек становится всё больше и больше, поэтому важно знать критерии выбора, ведь мы доверяем фармацевтам свое здоровье. Как найти «свою» аптеку? На этот вопрос отвечает заведующая сетью аптек «Медиал» Наталья Макарова.



КАК ВЫБРАТЬ АПТЕКУ?

– Наталья Сергеевна, на что нужно обращать внимание при выборе аптеки?

– Безусловно, лучше, чтобы аптека находилась недалеко от дома или работы. Это существенно сократит время, а также станет гарантом предоставления своевременной помощи. Узнайте об условиях закупки медикаментов, от этого зависит цена товара. В аптеках, являющихся дилерами крупных производителей, лекарства можно приобрести значительно дешевле. Хорошо, если в аптеке, помимо дорогостоящих импортных препаратов, продаются и более дешёвые их аналоги (дженерики). Это дает возможность людям с разным уровнем достатка одинаково качественно лечиться.

Немаловажным фактором является профессионализм персонала. Сотрудники аптеки должны быть не только вежливые, но и опытные. Грамотный провизор поможет сравнить различные лекарственные средства и посоветует те, которые подойдут в конкретном случае.

Следует обратить внимание и на то, где и при каких условиях в аптеках хранятся медицинские препара-

ты. Ведь при неправильном хранении лекарство может не только не дать результата, но и нанести вред здоровью.

Хорошая аптека должна обладать достаточно широким ассортиментом товаров, позволяя купить всё необходимое в одном месте, иметь удобный режим работы и наличие дополнительных услуг.

– Не секрет, что сегодня продажа медикаментов является одним из самых прибыльных бизнесов. Как не стать жертвой изготовителей поддельных лекарств?

– Нужно покупать медикаменты в аптеках, которые не первый день работают на рынке лекарственных препаратов. Если аптечная сеть крупная, то закупка лекарств идет партиями у оптовых поставщиков через центральный офис, что устраняет риск закупки фальшивой партии товара. Почему? Потому что солидные аптеки работают только с первыми дистрибьюторами, которые сами осуществляют ввоз лекарственных препаратов из-за рубежа. И только в этом случае можно иметь гарантию, что в аптеке нет фальсификата.

– За последнее время цены на лекарства заметно выросли. Какова ценовая политика «Медиала»? За счет чего аптеки удерживают низкие цены?

– Поскольку цены на импортные лекарственные средства во всех аптеках выросли от 3 до 30%, мы готовы предложить покупателям отечественные аналоги дорогих зарубежных препаратов. При этом в качестве лекарств жители могут быть абсолютно уверены – «Медиал» работает только с проверенными прямыми поставщиками и дистрибьюторами, что исключает поставку некачественных лекарств. В «Медиале» работает целый отдел, который проводит маркетинговый анализ цен всех аптек округа, поэтому во всех аптеках «Медиал» уровень цен на жизненно важные и другие лекарственные препараты значительно ниже среднегогородского уровня. Компания проводит гибкую политику, у нас есть аптеки с разным ассортиментом, у каждого аптечного пункта своя специализация.

Продолжение на стр. 2.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»
В ГОРБОЛЬНИЦЕ

Многие горожане предпочитают с любым вопросом идти в вышестоящие инстанции. Но практика показывает, что это не всегда самый быстрый способ решить проблему. Наиболее эффективно обращение напрямую к руководителю медицинского учреждения. В большинстве случаев вопрос удается оперативно решить на месте.

Уважаемые жители! В городской больнице № 3 для оперативной связи с главным врачом работает круглосуточный телефон. Со всеми вопросами, касающимися состояния здоровья и лечения, с жалобами и предложениями обращайтесь по телефону **8-929-697-84-37**. Можете быть уверены, что вся полученная информация незамедлительно будет передана главному врачу ГБ № 3 Олегу Владимировичу Гридневу, и ваше обращение не останется без внимания.

Кроме того, вы можете оставить отзыв о работе медицинского персонала городской больницы или прислать благодарность для опубликования в газете.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ
ДОКТОРАМ!

В течение нескольких лет я нахожусь на инвалидности по состоянию здоровья. Последние три года наблюдаюсь в горбольнице № 3 у ревматолога Светланы Николаевны Ткаченко, этот врач – настоящий профессионал своего дела! С 12 мая я обращался во многие медучреждения округа, и мне никто не мог помочь снять температуру, которая доходила до 39,1°C, и сильную боль в ногах. И только Светлана Николаевна в течение 40 минут поставила точный диагноз и сделала прокол сустава, после чего нормализовалась температура, и я смог нормально ходить. От всей души выражаю искреннюю благодарность этому замечательному доктору!

А.А. Полунин

Выражаю огромную благодарность персоналу филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201», а именно:

- врачу-терапевту Богдановой Наталии Валентиновне за чуткость и отзывчивость при приеме пациентов. Она всегда принимает всех пациентов, несмотря на время. Всегда вежлива, корректна и приветлива!

- Тюрину Данилу Михайловичу, заведующему 4-м терапевтическим отделением – за его профессионализм, деликатный подбор лекарств, методов лечения, просто профессионал!

- Мариновой Ирине Геннадьевне, врачу-методисту по лечебной части – чуткая, отзывчивая, вежливая, каких мало. Так держать!

- Секретарю Денисовой Алёне Викторовне за внимание, отзывчивость, теплоту. Побольше таких медиков!

А.В. Шишов

Выражаем благодарность врачу-кардиологу филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Агапчевой Ольге Алексеевне и ее медсестре Гокорян Надежде Васильевне за квалифицированную помощь и внимание к постинфарктным больным!

Ю.С. Кокина, А.А. Кокин

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СОСУДОВ НОГ

На базе городской больницы № 3 работает дневной стационар. Одним из актуальных направлений его деятельности является профилактика и лечение заболеваний сосудов ног. Применяются эффективные методы, способные значительно улучшить качество жизни пациентов и избежать тяжелых осложнений. Наиболее востребованными являются курсы инфузионной терапии (внутривенное капельное вливание антикоагулянтов и препаратов, укрепляющих сосуды). Оптимальный курс лечения – дважды в год по 10 дней. Дополнительно можно записаться на пневмомассаж, физиотерапию, водолечение.

Более подробную информацию можно узнать на сайте ГБ № 3 <http://gb3zelao.ru/>

Предварительная запись по адресу: Каштановая аллея, д. 2А.

Контактные телефоны: **8(499)734-10-64, 8(499)735-04-29.**

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

ПРИКРЕПЛЕНИЕ К ПОЛИКЛИНИКЕ



В филиале «Поликлиническое отделение» городской больницы № 3 (ранее – поликлиника № 65) любой гражданин России может получить квалифицированную бесплатную медицинскую помощь. Для этого нужно заполнить заявление о выборе именно этой медицинской организации, то есть прикрепиться к ней. Здесь работает терапевтическое отделение, ведут прием врачи-специалисты. Можно пройти диспансеризацию, профилактический осмотр, получить консультации ведущих специалистов городской больницы № 3, а при необходимости – пройти лечебные и оздоровительные процедуры в «Дневном стационаре».

Прикрепиться к поликлиническому отделению ГБ № 3 можно по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7, в регистратуре (окно № 3) ежедневно, включая субботу, с 9.00 до 18.00, и по воскресеньям – с 9.00 до 16.00. При себе надо иметь паспорт и полис ОМС.

Подробная информация на сайте ГБ № 3 <http://gb3zelao.ru/>
Телефоны для справок: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62.**

ВОПРОС – ОТВЕТ

ГДЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ 3D-ТОМОГРАФИЮ ЗУБОВ И В ЧЕМ ЕЕ
ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРЕД ОБЫЧНЫМ РЕНТГЕНОВСКИМ СНИМКОМ?

В зеленоградской стоматологической поликлинике № 31 установлен дентальный компьютерный томограф с функцией панорамной диагностики Kodak 9000 3D. Современные технологии позволяют создать из томографических снимков цельное трехмерное цифровое изображение зубов, челюстной костной ткани, гайморовых пазух и височно-нижнечелюстных суставов пациента.

Дентальный компьютерный томограф применяется:

- в ортопедии – для анализа результатов ортопедического лечения;

- в ортодонтии и детской стоматологии – для выявления аномалии развития зубочелюстной системы, при составлении плана выравнивания зубов каппами или брекетами;

- в терапии – для определения оптимальной тактики эндодонтического лечения, исследования осложнений кариеса и оценки итога динамического терапевтического лечения;

- в хирургии и имплантологии – для диагностики хронических очагов инфекции и воспаления костной ткани, прогнозирования и оценки результатов лечения, а также при планировании зубной имплантации;

- в отоларингологии – для выявления патологии околоносовых и верхнечелюстных пазух, височной кости, наружного слухового прохода, нарушения носовой перегородки, внутреннего и среднего уха.

На сегодняшний день 3D-томография является самым передовым, точным и информативным методом диагностики состояния челюстей и зубов.

По сравнению с процедурой стандартной спиральной томографии дентальный томограф обладает рядом преимуществ.

Во-первых, толщина сканируемого среза при использовании специализированного томографа значительно меньше – всего 0,15-0,3 мм, то есть получаемые снимки более информативны и позволяют

точно поставить диагноз. Объемное трехмерное изображение с визуализацией всех анатомических особенностей пациента позволяет врачу произвести тщательный анализ информации и составить оптимальный план лечения.

Во-вторых, это удобно для пациента. Если на стандартном томографе исследование занимает около 10 секунд, то при использовании дентального томографа достаточно 10 секунд! Следовательно, в сотни раз снижается лучевая нагрузка при проводимом исследовании.

Результаты томографии можно получить в течение 5 минут после завершения исследования. Всего один высокоинформативный снимок избавляет пациента от необходимости проходить дополнительное обследование для каждого следующего зуба, тратить деньги, время и подвергать организм облучению.

Полученный 3D-снимок можно сохранить на любом электронном носителе и при необходимости легко распечатать. Это позволяет осуществить комплексное лечение с привлечением врачей различных специальностей.

▶ Записаться на 3D-томографию в стоматологическую поликлинику № 31 можно по телефону **8 (499) 735-09-97.**

АКТУАЛЬНО

КАК ВЫБРАТЬ АПТЕКУ?

Начало на стр. 1



– Недавно вновь открылась аптека в 4-м микрорайоне, рядом с поликлиникой. На решение каких задач она ориентирована?

– Открывая эту аптеку, прежде всего мы учитывали ее близость к поликлинике, а поскольку нам точно известно, какие лекарственные средства чаще всего назначают врачи, ассортимент нашей аптеки нацелен на то, чтобы каждый покупатель мог найти тот лекарственный препарат, в котором он нуждается. В аптеке представлен широкий выбор как лекарственных средств, отпускаемых по рецепту врача, так и безрецептурных препаратов.

Кроме того, в этой аптеке работают те же самые сотрудники, которые ранее трудились в стенах бывшего павильона, и когда местные жители их вновь увидели, они были рады, так как наши специалисты – профессионалы своего дела, которые работают по десять и более лет в нашей сети. Недавно мы установили в этой аптеке телефон: **8-499-736-89-40**, по которому покупатели могут уточнять информацию о наличии и о цене лекарственных препаратов.

– То есть помимо лекарства покупатели получают еще и бесплатную профессиональную консультацию?

– Да, именно этим подходом к покупателю «МедиаЛ» выгодно отличается от других аптек. Наши фармацевты могут дать рекомендации по приему медикаментов, ответить на любые вопросы: о способах приема препаратов, об их взаимодействии, о сочетаемости различных лекарств, о побочных действиях.

▶ Приглашаем всех зеленоградцев в новую аптеку! (корп. 403а). Мы работаем ежедневно, с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефоны для справок: **8 (499) 735-55-10, 8 (499) 734-95-15.**

P

СТАЦИОНАР



В зеленоградском стационаре готовится к открытию отделение рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения, которое станет ядром будущего регионального сосудистого центра. Цель его создания – своевременное и качественное оказание медицинской помощи пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Подробнее о работе центра рассказывает заведующий отделением, врач-хирург высшей категории Игорь Ситько.

В ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ОТКРОЕТСЯ СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР!

– Игорь Геннадьевич, насколько актуально создание в Зеленограде специализированного сосудистого центра?

– Три года назад по инициативе вице-мэра Леонида Печатникова при поддержке Департамента здравоохранения в Москве началась работа по созданию «инфарктной сети». Сегодня она объединяет более двух десятков специализированных центров сердечно-сосудистой хирургии, где москвичи могут круглосуточно получить высококвалифицированную медицинскую помощь. Главная задача «инфарктной сети» – спасти и лечить больных с инфарктом миокарда. Зеленоград – единственный округ столицы, где такого отделения еще нет. Его открытие станет знаковым событием для больницы и города в целом.

Актуальность создания центра сложно переоценить. Успех лечения инфаркта всегда зависит от фактора времени. Начать лечение необходимо как можно скорее, в первые минуты развития заболевания. Кардиомиоциты (клетки сердца) погибают в течение 6 часов с момента прекращения кровообращения.

– Как будет организована медицинская помощь в новом отделении?

– Отделение будет работать круглосуточно, семь дней в неделю. Маршрутизация больных продумана до мелочей. Таким образом, от момента въезда машины «скорой помощи» в ворота больницы до открытия коронарного сосуда в условиях рентгеноперационной пройдет не более 25-30 минут, что соответствует мировым стандартам.

Крайне важно и то, насколько быстро вызовут «скорую» инфарктному больному, ведь здесь на счету каждая секунда.

– В каких случаях надо вызывать врача немедленно?

– При появлении приступа постоянных интенсивных болей за грудной клеткой, длительностью более 10-15 минут, которые не купируются приемом нитроглицерина, нужно немедленно вызвать «скорую».

– Кроме инфаркта, на лечение каких заболеваний ориентировано отделение?

– Отдельное большое направление – пациенты с острым нарушением мозгового кровообращения. Клетки мозга погибают намного быстрее, чем клетки сердца. Соответственно, здесь еще более важен вопрос срочного вызова «скорой» и быстрой доставки пациента.

Также мы будем оперировать гинекологических больных – в частности, проводить эмболизацию маточных артерий при миомах матки. Гинекологи на определенной стадии этого заболевания должны предложить удаление матки, а рентгенэндоваскулярная методика позволяет закрыть артерию, питающую опухоль. В результате миома или полностью рассасывается, или превращается в фиброид (участок соединительной ткани, похожий по строению на послеоперационный рубец). Женщина сохраняет матку и может после операции выносить ребенка.

Большая часть нашей работы – профилактика атеросклероза, нарушения кровоснабжения головного мозга. Стентирование сонных артерий позволяет восстановить нормальное мозговое кровоснабжение

и обезопасить от будущих инфарктов мозга.

Также будем восстанавливать почечные артерии, артерии конечностей. Отдельная проблема – атеросклероз сосудов ног, «перебегающая хромота», когда человек проходит небольшое расстояние и останавливается из-за резкой боли в икроножных мышцах. Это связано с артериальной недостаточностью.

сформирован: это дежурные врачи, операционные медицинские сестры и рентгенолаборанты. Специальность дежурных врачей – рентгенэндоваскулярная диагностика и лечение, для нашей страны пока довольно редкая.

– Каким образом будут поступать пациенты?

– По обычной схеме: экстренное поступление, по «скорой», и плановое. У нас смогут лечиться не толь-



– Когда откроется рентгенэндоваскулярное отделение, подберут ли штат сотрудников?

– В ноябре, надеюсь, сделаем первые операции. Современная ангиографическая установка фирмы «Тошиба» передана нашей больнице Департаментом здравоохранения. Штат сотрудников практически

ко зеленоградцы, но и жители других округов Москвы, Солнечногорского района, а также ближайших подмосковных населенных пунктов. Больные с острым коронарным синдромом будут в экстренном порядке поступать к нам в отделение – для этого и создается круглосуточная служба.

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

– Гульнара Гусейновна, какие врачи-специалисты стационара проводят консультации в поликлиническом отделении (ранее поликлиника № 65)?

– Консультации проводят заведующие профильными отделениями стационара и ведущие специалисты больницы. Это нейрохирурги, травматологи,

– На прием можно попасть по направлению лечащего врача из Вашей поликлиники. Предварительная запись производится по телефонам регистратуры: 8(499)734-14-41 и 8(499)734-14-62 либо при личном обращении. При себе надо иметь паспорт, полис ОМС, направление от лечащего врача и выписки из медицинских документов.

Уважаемые зеленоградцы! Теперь у вас появилась уникальная возможность попасть на прием к лучшим специалистам городской больницы. В филиале «Поликлиническое отделение» ГБ № 3 открыт консультативно-диагностический прием. Более подробно об этом рассказывает заведующая филиалом Гульнара Даветова.



Консультации врачей больницы в поликлиническом отделении – это, безусловно, совершенствование медицинской помощи жителям округа. Становится тесной связь между поликлиниками и стационаром, формируется преемственность в обследовании и лечении больных. В итоге люди получают качественную медицинскую помощь с удобной системой записи.

ПРИГЛАШАЕМ НА ПРИЕМ К ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ!

хирурги, отоларингологи, гинекологи, проктолог, сосудистый хирург, кардиолог, пульмонолог, эндокринолог, невролог, гастроэнтеролог и ревматолог. Врачи высшей категории, классные специалисты. Отрегулирован график приема, определены кабинеты.

– Каким образом можно попасть на прием?

– Это и есть трехуровневая система медицинского обслуживания, о создании которой говорилось в начале реорганизации системы московского здравоохранения?

– Совершенно верно. По сути, консультативный прием специалистами стационара является третьим уровнем амбулаторной медицинской помощи, на

который направляет врач-специалист территориальной поликлиники (а к нему Вы попадаете по направлению своего терапевта) в случае затруднений, возникающих при постановке диагноза, определения тактики лечения, решения вопроса о необходимости госпитализации или оперативного вмешательства. Попасть к нам на консультацию может пациент, получивший направление в

любой поликлинике Москвы. В случае отсутствия документов, о которых мы упоминали выше, тоже можно попасть на консультативный прием, но уже на платной основе.

В регистратуре Поликлинического отделения ГБ № 3 заведут консультативную карту, где будут указаны все рекомендации и назначения, в том числе это может быть и направление на лечение в стационар. Заключения специалистов выдаются пациентам на руки.

ГРАФИК КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРИЕМА

Специальность	ФИО ответственного зав. отделением	Часы приема	Кабинет
Нейрохирургия	Сериков В.М.	Пн. 13.00-15.00	221 ПО
Травматология	Макеев В.Н.	Пн., пт. 13.00 – 15.00	317 ПО
Общая хирургия	Каншин А.Н.	Вт., пт. 13.00 – 15.00	309 ПО
Урология	Цыганов С.В.	Пн., ср. 13.00 – 15.00	311 ПО
Гинекология	Бучинчик Н.В.	Пн., пт. 13.00 – 15.00	319 ПО
Лор	Попова Н.З.	Пн., ср. 11.00 – 13.00	308 ПО
Гнойная хирургия	Тушнов А.И.	Вт., чт. 13.00 – 15.00	309 ПО
Проктология	Воронин Н.И.	Пт. 10.00 – 12.00	319 ПО
Сосудистая хирургия	Козорин М.Г.	Пн., ср., пт. 11.00 – 13.00	317 ПО
Кардиология	Грицанчук А.М.	Вт., чт. 12.00 – 14.00	303 ПО
Кардиология	Клюквин Д.В.	Вт., чт. 14.00 – 16.00	303 ПО
Пульмонология	Козлова Х.Ю.	Вт., чт. 14.00 – 16.00	119 ПО
Эндокринология	Жугина Т.В.	Ср. 15.00 – 16.00	310 ПО
Терапия	Ворошилова Л.Д.	Вт., чт. 14.00 – 16.00	204 ПО
Неврология	Козлов В.И.	Ср., чт. 14.00 – 16.00	221 ПО
Гастроэнтерология	Беляева О.О.	Пн. 8.00 – 9.00	309 ПО
Ревматолог	Ткаченко С.В.	Ср. 14.00 – 16.00	317 ПО
Акушерство	Липатов А.Ю.	Ср. 15.30 – 17.00	19 ЖК



ДИАГНОСТИКА

Как известно, именно летом мы ведем активный образ жизни – чаще гуляем, занимаемся спортом, катаемся на роликах и велосипедах, танцуем. Но с повышением двигательной активности возрастает риск получения различного рода травм с последующим лечением. А успешная борьба с заболеванием возможна лишь при знании причины его появления и точном определении очага возникновения. И здесь на помощь приходит МРТ-обследование.

На первом месте по частоте распространения травм стоят хронические и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием перенесенных и недостаточно излеченных травм, развития микротравм, повторных повреждений и физических нагрузок.

Иногда боль может чувствоваться в спине, груди, конечностях, а на самом деле воспалительный очаг находится в совершенно другом месте. Основываясь на результатах диагностических исследований, врач правильно поставит диагноз, назначит оптимальный курс лечения для быстрого восстановления.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Возможность вести активный образ жизни напрямую зависит от полноценного функционирования вашего организма. Любая проблема со здоровьем сразу же отражается на самочувствии и работоспособности. Например, люди, испытывающие проблемы с позвоночником, не могут полноценно наслаждаться отдыхом на природе из-за болей и ограниченности в движениях. Чтобы правильно и безопасно вести активный образ жизни, необходима консультация специалиста и точная диагностика, с помощью которой врач сможет дать вам более четкие рекомендации, назначить эффективную диету, сбалансировать программу для занятий спортом.

Избежать возникновения травм поможет своевременная диагностика на

ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ!

Федеральная сеть диагностических центров «МРТ Эксперт» входит в состав группы медицинских компаний «Эксперт», осуществляющей свою деятельность на рынке медицинских услуг с 2007 года. Все центры оборудованы современными высокопольными томографами экспертного класса от ведущих мировых лидеров. В нашем округе центр «МРТ Эксперт Зеленоград» оснащен томографом экспертного класса Siemens Symphony с напряженностью магнитного поля 1,5 Тл, позволяющим диагностировать максимально широкий спектр заболеваний.

Подбор, подготовка и обучение персонала для «МРТ Эксперт» имеют ключевое значение, и этому уделяется много сил и внимания. Компа-



Есть противопоказания, проконсультируйтесь с врачом-специалистом.

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ С «МРТ ЭКСПЕРТ»



аппарате МРТ. Пройдя обследование, вы можете оценить состояние своего организма и вовремя принять меры, чтобы сохранить работоспособность и прекрасное самочувствие.

ния сама обучает своих специалистов и этим способствует достижению высоких стандартов качества медицинского обслуживания. Врачебный персонал постоянно совершенствует свои

знания и навыки, принимает участие в деятельности профессиональных медицинских ассоциаций.

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

ВНИМАНИЕ, ЛЕТНЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

В «МРТ-Эксперт Зеленоград» постоянно действуют специальные предложения, позволяющие пациентам пройти исследования по выгодным для них ценам. Так, в центре с 1 июня по 15 сентября 2015 г. в выходные и праздничные дни предоставляется скидка 10% на все виды исследований.

СНИЖЕНИЕ ЦЕН!



Скидки 30% на второе и последующие МРТ-исследования

Центр «МРТ Эксперт» расположен по адресу: Зеленоград, Георгиевский проспект (проезд 4806), дом 4, строение 3, рядом с центральным входом в ОАО «Ангстрем». Запись по телефону: 8 (499) 731-00-09, 8 (499) 731-27-43, 8 (985) 812-90-33 или на сайте компании www.mrtexpert.ru.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧАТ В ЦЕНТРЕ КИНЕЗИТЕРАПИИ?

Основная специализация Центра – лечение заболеваний позвоночника – таких, как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, нарушения осанки – сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата (заболеваний верхних и нижних конечностей) – артриты, артрозы, коксартрозы тазобедренного сустава, плоскостопие и др. Кроме того, в Центре можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

КАКАЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЛЕЧЕНИЯ?

Во время первичного осмотра врач обнаруживает слабые зоны пациента и составляет диагностическую карту. На основании поставленного диагноза спе-

циалист составляет индивидуальную лечебную программу, в которую входят занятия на специальных реабилитационных тренажерах узлокалольного и многофункционального воздействия итальянской фирмы «Technogym». Пациент под руководством инструкторов последовательно обучается правильным движениям – от простых до сложных – с целью нейрорефлекторного закрепления упражнений и их использования для восстановления трофики костно-мышечной системы в целом.

Лечение проводится, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние, в котором находится человек, и возможные осложнения, которые могут произойти в процессе лечения. Специалисты Центра обучают пациента приемам контроля боли, способам ее устранения и облегчения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, человек получает рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха). Но, безус-

Кинезитерапия – это метод лечения для тех, кто готов принять ответственность за свое здоровье на себя, кто хочет вести активный образ жизни и не быть обузой для своих родных. Сегодня мы отвечаем на наиболее распространенные вопросы наших читателей.

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

ловно, основная задача лежит на самом пациенте, и только от него зависит результат лечения.

КАК НАДОЛГО ХВАТАЕТ ЛЕЧЕНИЯ КИНЕЗИТЕРАПИЕЙ?

Здоровье зависит от постоянно образа жизни, им нельзя запастись впрок. Поэтому 12 или 24 занятий служат лишь критерием усвоения пациентом уроков здоровья. Заниматься необходимо всю жизнь самостоятельно. Практика показывает, что люди, вернувшие себе здоровье с помощью кинезитерапии, чувствуют себя комфортно, не занимаясь физкультурой.

МОГУТ ЛИ ВОЗНИКАТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ ИЛИ ОБОСТРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЛЕЧЕНИЯ?

Лечение этим методом настолько физиологично, что обострений в принципе не может быть (конечно, если человек выполняет все рекомендации). Но существует адаптационный криз,

с которым помогают справиться специалисты, проводя пациента через очищение капилляров, что может быть связано с временным обострением болей, но не с ухудшением состояния.

Практика показывает, что усиление болей часто связано с непослушанием больных, нарушающих три основных условия лечения: терпение, труд, послушание. Но ухудшения состояния позвоночника и суставов не бывает. Просто нетерпение и неверие некоторых пациентов заставляют их обращаться к другим врачам, ничего не понимаящим в кинезитерапии и интерпретирующим состояние больного как ухудшение. Специалисты Центра отвечают за полный курс лечения, а не за часть его.

теле, в котором поселилась. Вот почему, выгоняемая из него, она сопротивляется и включает нервные окончания вокруг эпицентра болезненного участка. На любое действие, направленное на отторжение болезни (например, упражнение), организм сначала реагирует болью. Но именно преодоление боли помогает больному человеку вернуться к здоровому состоянию.

КАК СТАТЬ ПАЦИЕНТОМ ЦЕНТРА?

Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону 8 (499) 736-66-91 и записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследуют врачи-кинезитера-



В ЧЕМ ТРУДНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ЭТИМ МЕТОДОМ?

Болезнь – это энергия, которая борется за право существования в том

пелты. Затем разрабатывается индивидуальная система упражнений, назначаются определенные дни и часы посещения реабилитационного зала, происходит знакомство человека с его персональным инструктором.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Начало на стр. 1.

– Екатерина Евгеньевна, что легло в основу пилотных проектов?

– Основой стали предложения москвичей, высказанные в ходе самого масштабного проекта «Московский стандарт поликлиники» – это повышение доступности и качества медицинской помощи, сокращение очередей и сроков ожидания приема у врача, создание комфортных условий для пациентов. Напомню, что со 2 по 16 марта около 60 тысяч москвичей высказали свое мнение о том, какой они хотели бы видеть столичную поликлинику. Причем 94% жителей Москвы, уча-



опытные медицинские сестры. Как показал опыт работы таких постов в других поликлиниках Москвы, это перераспределение обязанностей позволяет высвободить для приема пациентов до 40% рабочего времени врача. Надо отметить, что к октябрю в подобном режиме будут работать все столичные поликлиники

– Как осуществляется оказание медицинской помощи на дому?

– Приемом вызовов теперь занимаются не регистраторы, а опытные медицинские сестры, которые подробно расспрашивают позвонившего человека, фиксируют вызов. Профессионально оценивая ситуацию, они при необходимости сами вызывают пациенту неотложную или скорую помощь. Кроме того, медицинская сестра, выяснив, нуждается ли человек в дополнительном обследовании, через систему ЕМИ-АС может записать его на прием к тому или иному специалисту.

Посещение больных на дому врачи теперь осуществляют на служебном автомобиле, при себе имеют аптечку с препаратами, которые чаще всего необходимы при оказании первой помощи, глюкоме-



ПОЛИКЛИНИКА В НОВОМ ФОРМАТЕ

ствующих в этом проекте, – потенциальные пациенты, и только 6% – медицинские работники.

– Какие преобразования произошли в наших поликлиниках?

– Сегодня, войдя в любую поликлинику, вы уже не увидите регистратуры в привычном понимании этого слова: теперь бесконечные стеллажи с картами перемещены в специальное картохранилище, где медицинский персонал занимается подбором карт для приема врача. Это ограничивает доступ посторонних и обеспечивает более спокойные условия для работы.

На освобожденных площадях обустраиваются зоны комфортного пребывания для пациентов, это можно увидеть уже сегодня на примере филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» (ранее поликлиники № 152): на месте гардероба стоят цветы, автомат горячего питания и диванчики, на которых пациенты могут отдохнуть.

– Что изменилось в работе медицинского персонала?

– Произошли изменения в режиме работы. Сейчас врачи ведут прием пациентов полный рабочий день. На консультацию одного пациента отводится пока 12 минут, но мы стремимся к увеличению этого времени до 15 минут. Врачи-терапевты и многие врачи-специалисты работают с 8 утра до 16 часов и с 12 часов дня до 20 часов. Такое расписание хорошо запоминается, а увеличение продолжительности приема позволяет пациентам записаться к врачу в день обращения.

Хочу отметить, что теперь врач-терапевт ведет прием пациента без медсестры и всё свое время уделяет непосредственно ему. Оформить рецепт на льготные лекарства, взять направление на медико-социальную экспертизу или анализы, получить необходимые справки, в том числе на санаторно-курортное лечение, можно на сестринских постах, расположенных вне кабинета врачебного приема. На постах работают фельдшеры и



тром, переносным электрокардиографом – для снятия ЭКГ и др. Что это дает? В итоге врач может быстрее и точнее поставить диагноз, назначить курс лечения, по показаниям дать больному таблетированный препарат, выписать больничный или направить в стационар.

Новый формат медицинской помощи, прежде всего, минимизирует время между вызовом и приездом врача, повышает эффективность оказания медицинской помощи жителям округа, улучшает условия труда врача.

– Каковы ваши ближайшие планы?

– В первую очередь хотелось бы рассказать о восстановительных процедурах на базе отделения медицинской реабилитации, где есть бассейн с водными тренажерами, «соляная пещера», установка «Горный воздух», большой тренажерный зал. Такое оборудование имеет далеко не каждый санаторий. Люди, перенесшие инсульт, травмы, в том числе и спортивные, теперь смогут в полном объеме пройти реабилитацию на специальных тренажерах.



секают наши жители – как с профилактической, так и с лечебной целью.

– Что Вы можете сказать о не так давно действовавшем филиале МНТК им. С. Федорова?

– Некоторое время назад по инициативе института им. С. Федорова филиал был закрыт, оборудование вывезено, так как являлось собственностью института. Специалисты перешли на работу в отделение офтальмологии 201-й поликлиники.

– Говорят, что самое трудное – жить в эпоху перемен. Такие преобразования за короткий период времени требуют неимоверного вложения сил...

– Считаю, что нам повезло жить в это, пусть непростое, время перемен, так как именно от всех нас зависит, какими именно они будут. Мне посчастливилось работать в коллективе профессионалов, людей, любящих и знающих свое дело. Среди



Со временем мы сможем оздоровить большее количество пациентов, назначать не только лечебные физиотерапевтические процедуры, но и профилактические.

Кроме того, планируем развивать и расширять перечень операций в Центре амбулаторной хирургии, которым руководит И.Р. Парфенов. В амбулаторных условиях в этом Центре проводят такие операции, как пластика при грыжах белой линии живота, опе-



рации на венах нижних конечностей, эстетическое удаление папиллом и невусов, колопроктологические манипуляции и др. Записаться на консультацию к любому специалисту можно по телефонам: **8-499-210-25-82, 8-916-158-93-09.**

Также хочу сказать, что будем развивать стационарзамещающие технологии – дневной стационар. На данный момент в Центре действуют неврологическое, хирургическое и кардиологическое отделения дневного стационара, которые по-

В пристройку будет переведено гинекологическое отделение. Это позволит разграничить потоки и отделить беременных женщин от других пациентов поликлиники. Теперь женщины и будущие молодые мамы будут иметь возможность получать медицинскую помощь в «своей маленькой поликлинике», где будут большие кабинеты врачебного приема, отдельный процедурный кабинет забора крови, кабинет УЗИ, манипуляционная, дневной стационар, гардероб и регистратура.

них настоящие мастера, хорошо известные нашим жителям – это врач-онколог А.Г. Булах, врач-терапевт Л.А. Костовецкая, врачи травматологи-ортопеды Н.В. Любомудров и И.И. Ашгалиев, врач-эндокринолог Т.Н. Зуева, врач-невролог Т.Л. Осипова, ЛОР-врач Е.И. Ризванова, врач-гинеколог Т.А. Корчагина, врач-офтальмолог Н.В. Щербакова, медицинские сестры Н.Н. Козлова, В.И. Мочалова, а также Д. Акимов и многие-многие другие. Для того чтобы продолжить этот список, не хватит газетной полосы. Вижу, как загорелись глаза у моих коллег, как приходит понимание, что даже если сейчас сложно эмоционально, а порой – физически, мы знаем – наша команда обязательно преодолет все трудности. И я верю: только все вместе, слыша друг друга, мы сможем так развить медицину в Зеленограде, чтобы здесь на месте, мы смогли предоставлять весь необходимый комплекс услуг и как можно реже направлять пациентов в Москву. А всем зеленоградцам желаю быть здоровыми!

Дополнительную информацию о работе отделений ГБУЗ «Городская поликлиника №201 ДЗМ» можно получить по телефонам: **8-499-210-33-20 или 8-499-210-34-41.**

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарим заведующую 2-м дерматовенерологическим отделением филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Афанасенкову Елену Павловну за внимание, доброту, чуткость! Больше бы таких докторов!

Большое спасибо Вам, Елена Павловна!
А.Г. Козлова, М.И. Руденко

Выражаю благодарность врачу-дерматовенерологу филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Гнилянскому Игорю Ивановичу и медсестре Розановой Тамаре Владимировне за доброжелательное, чуткое отношение к пациенту. Выполнили свою работу на отлично! Побольше бы таких работников! Я осталась очень довольна оказанной мне медицинской помощью и ушла с хорошим настроением.

В.С. Николаева

Выражаю глубокую благодарность всей физиотерапевтической службе филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201», особенно чуткому человеку и профессионалу своего дела, врачу-физиотерапевту Галине Ильиничне Авилковой! Неизменно внимательная, доброжелательная. Как постоянный пациент я знаю этого врача много лет. Неравнодушный Доктор с большой буквы! Спасибо!

Е.В. Шпилева

Огромная благодарность медсестрам процедурного кабинета филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Шитовой Татьяне Вадимовне, Ульяновой Марине Акильевне, Крюковой Ирине Викторовне, Андреевой Татьяне Александровне, Денисовой Наталье Александровне, Майоровой Наталье Александровне! Удивительный профессионализм! Высший пилотаж! Необыкновенная доброта и уважительное отношение к пациентам! Всем спасибо, доброго здоровья!

Т.Ф. Сосновских, Г.Ф. Марина, Ю.Е. Борд

Выражаю благодарность врачу-терапевту филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» – удивительному Доктору Солнцевой Ирине Ивановне за ее доброту, неравнодушие, профессионализм!

Л.М. Пьянзина

Выражаю благодарность и признательность за внимательное отношение к пациентам врачу-хирургу филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Кузьмичеву Александру Николаевичу и его медсестре Ломакиной Татьяне Егоровне! Спасибо вам за профессионализм, заботливое отношение к людям пожилого возраста. Спасибо за ваше трудолюбие и верность призванию!

И.Ф. Находнова

Хочу выразить свою благодарность медицинской сестре филиала «Дневной стационар» при городской больнице № 3 Алле Ивановне Сергеевой. Это отличный специалист, который досконально знает свою работу. Мне часто приходится обращаться к ней за помощью, и я всегда выхожу из кабинета спокойная и довольная проводимыми процедурами. Спасибо Вам за квалифицированную работу. Побольше бы таких специалистов своего дела!

Н.С. Шиян

От всей души выражаем благодарность врачу-онкологу филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Евсевой Наталье Викторовне и ее медсестре Варнакиной Валентине Николаевне за профессионализм, небезразличное отношение к нам! Спасибо им за продленную жизнь и здоровье! Побольше бы таких знающих и добросовестных врачей!

Г.В. Чегодаева, А.Е. Кувшинова, В.А. Кувшинов

Выражаем безмерную благодарность и искреннюю признательность врачу-хирургу филиала «Дневной стационар» при городской больнице № 3 Сергею Исааковичу Яковлеву за многолетний труд в здравоохранении г. Москвы, профессионализм, доброжелательное отношение к пациентам, понимание и огромное желание помочь людям! Также очень признательны медицинской сестре процедурного кабинета Анастасии Вячеславовне Илясовой и медсестре Дмитрию Юрьевичу Новикову за добросовестное отношение к работе. Мы рады, что в дневном стационаре работают такие замечательные специалисты!

В.П. Улина, Г.А. Рыдванова

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



Зубы – это не только показатель здоровья человека, но и одно из важнейших слагаемых красоты. Некрасивые зубы причиняют ощутимый дискомфорт их обладателям, они реже улыбаются, менее общительны, и это отражается на качестве их жизни. Но выход есть! С помощью эстетического микропротезирования можно превратить даже самые некрасивые зубы в ровные и белоснежные.

СЕКРЕТ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ

Сегодня не существует проблем полости рта и дефектов зубов, которые были бы не по силам современным стоматологам. Нужно только выбрать стоматологию с квалифицированными специалистами, запастись терпением, и ваши некрасивые зубы останутся лишь на старых фото, – считает гость нашей газеты, заместитель главного врача стоматологической поликлиники № 31, врач стоматолог-ортопед высшей категории О.Н. Захаров.

– Олег Николаевич, какие услуги по эстетическому восстановлению зубов наиболее востребованы?

– Наиболее востребованы сегодня установка виниров, люминиров и керамических вкладок. Если вы недовольны состоянием и внешним видом своих зубов, наши специалисты помогут найти оптимальное решение проблем в зависимости от индивидуального состояния зубов, показаний и противопоказаний.

– Что такое виниры и в каких случаях показана их установка?

– Виниры – это тонкие (около 1 мм), но очень прочные накладки, замещающие наружную поверхность зуба. Они изготавливаются индивидуально, идеально повторяя анатомические особенности родных зубов. Установка виниров показана при различных дефектах эмали: это клиновидный дефект (повреждение эмали в области шейки зуба), эрозивные повреждения, пятна и изменение окраски эмали, наличие старых потемневших пломб. С помощью виниров можно исправить форму зуба при механических повреждениях (сколах), создать красивый и ровный зубной ряд, скорректировать увеличенные межзубные интервалы и даже незначительные изменения прикуса. Установка виниров при возрастном стачивании зубов имеет замечательный «омолаживающий» эффект, ведь белые и достаточно «длинные» зубы характерны для молодого возраста.

– Какие существуют виды виниров и в чем их преимущества?

– Для изготовления композитного или терапевтического винира используется пломбировочный материал, который послойно наносится на обточенную наружную поверхность зуба. По сути, такой винир является разновидностью пломбы. Он изготавливается стоматологом-терапевтом прямо на поверхности зуба, поэтому этот метод называется «прямым». Его достоинство – низкая стоимость и необходимость посетить врача только один раз.

При «непрямом» методе винир изготавливается в зуботехнической лаборатории. Во время первого посещения стоматолог-ортопед также снимает с наружной поверхности зуба небольшой слой эмали. Затем делается слепок, который отправляется в лабораторию. При следующем посещении готовый винир устанавливается на постоянное место.

По сравнению с «прямым» методом керамические виниры имеют ряд преимуществ. Во-первых, они



более прочные и износоустойчивые – благодаря характеристикам материала и технологии изготовления. Каждый винир проходит термообработку при температуре порядка 850°C. Поэтому если терапевтический винир прослужит вам около 5 лет, то керамический – как минимум, в два раза дольше.

При использовании «прямого» метода трудно создать идеально гладкую поверхность около десны и между зубами, что может стать причиной скопления в этих местах налета и, как следствие, развития за-

няется возможность естественной регенерации, продлевается жизнь родных зубов. Существует также разновидность особо тонких виниров, которые можно устанавливать без обтачивания. Такие керамические накладки называются люминирами. Их толщина не превышает 0,3 мм, поэтому не требуется специально готовить зуб к установке люминира, компенсируя толщину накладки снятием слоя эмали.

Благодаря этому операция по установке люминиров является обратной. При необходимости их можно



болеваный. Поверхность керамического винира лишена этих недостатков. Кроме того, керамика обладает замечательным свойством – цветовой стабильностью: она не темнеет со временем и даже через 10 лет сохранит первоначальный цвет.

– То есть фактически винир обладает свойствами керамической коронки?

– Обладая преимуществами коронки, винир покрывает поверхность зуба не полностью, а частично. Поэтому для установки винира не требуется депульпировать зуб (т.е. удалять нерв), а значит, сохра-

нить без каких-либо последствий для зубов. Это очень удобно для тех, кто планирует установить в зубах украшения (скайсы или твинксы). Правда, для снятия люминиров придется снова посетить врача, ведь они очень прочны, и понадобится специальный открепитель, растворяющий цементирующее вещество.

Стоимость люминиров доступна, особенно если учитывать, что по результатам клинических испытаний срок их службы достигает 20 лет и более.

– Можно ли устанавливать виниры или люминеры при значи-

тельном разрушении зуба, при наличии больших пломб или на жевательных зубах?

– В этих случаях используется другой современный метод, помогающий сохранить зуб и получить замечательный эстетический эффект. Это керамическая вкладка.

Показанием для ее установки является разрушение жевательного зуба не более чем на 2/3 длины. То есть если сохранены корни и часть стенок зуба, мы можем его восстановить.

Для изготовления вкладки также потребуются два визита к врачу.

Во время первого визита врач производит подготовку зуба, снимает силиконовый слепок и совместно с пациентом определяет желаемый цвет реставрации. В течение 2-3 дней в лаборатории изготавливается керамическая вкладка. После этого врач фиксирует вкладку в полости рта при помощи цемента двойного отверждения.

Керамическая вкладка полностью повторяет анатомическую форму зуба, моделируя естественную жевательную поверхность с ее бугорками и фиссурами. За счет этого восстанавливается не только внешний вид и правильная форма зубного ряда, но и жевательная функция зубов.

Благодаря своим свойствам керамика способна максимально точно воссоздать цвет и полупрозрачность натурального зуба. Отличить установленную вкладку от родных зубов сможет только специалист. Стоимость этой услуги доступна – немногим более 10 000 рублей. Это выгоднее, чем восстановление зуба пломбировочным материалом с последующей установкой коронки.

– Нужен ли какой-либо особый уход после установки виниров, люминиров, керамических вкладок?

– Уход самый обычный: чистка зубов утром и вечером, регулярное использование флосса (зубной нити), профилактический осмотр у стоматолога не реже двух раз в год.

Режим работы стоматологической поликлиники № 31: понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота и воскресенье – с 9.00 до 18.00.

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

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

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

В этом году мы открыли новую рубрику – «Здоровье души», и в редакцию стало поступать множество вопросов. Сегодня на некоторые из них отвечает протоиерей Дмитрий Смирнов.

– Как укрепить веру?

– Когда в нашей жизни складывается сложная ситуация, у нас всегда есть выбор: мы можем поступить по-Божески, а можем поступить по-человечески. Когда мы поступаем по-Божески – наша вера растет и укрепляется. Например, если взять гирию и каждый день поднимать ее по десять раз, а через месяц измерить мышцу, то мы увидим, что она увеличилась в объеме; через год она станет еще больше. Так же и здесь: если мы ежедневно будем совершать некий поступок не по чувствам, а по вере, то она в нас будет множиться.

Например, раздражает меня какой то человек, лезет ко мне со всякими глупостями, надоел до предела. Что делать? Хочется уйти или сказать ему в ответ какую-нибудь колкость, чтобы он больше никогда в жизни не приставал. Это мне хочется как человеку грешному, а как я должен поступить по вере? Я должен рассуждать так: «Зачем Господь ежедневно посылает ко мне этого человека? Для чего жизнь моя всё время с ним сталкивается? Чтобы я терпел, приобрел смирение. Значит, буду терпеть до тех пор, пока полностью не смирюсь, пока он не перестанет меня раздражать». И если каждый раз мы не будем выплескивать свое раздражение, а, наоборот, держать его внутри и просить у Бога: «Господи, помоги мне, дай терпения, чтобы удержаться, не сказать грубость, дай мне выдержать это маленькое ис-

пытание...» – если мы начнем поступать так день, два, неделю, месяц, год, то вера в нас будет укрепляться.

Когда мы поступаем не по чувствам, а по вере, преодолеваем свое раздражение, жадность, зависть, мы это делаем не напрасно. Мы готовим себя к более серьезному экзамену, который

А мы пока только пытаемся жить по-христиански. Вот пришла какая-то мысль, мы ей следуем, пока не придет другая. Обычно у человека, который не ведет духовную жизнь, в голове всё время прокручивается какое-то кино: то одно подумал, то другое, увидел человека красиво одетого – зависть появилась, увидел красивое лицо – блуд-

най. И постепенно мы заметим, что заповеди исполнять нам становится всё легче и легче. Потом мы настолько привыкнем их исполнять, что у нас возникнет навык христианской жизни. Вот это и есть возрастание нашей веры.

– Вот мы встречаем в Евангелии – блаженный, блаженный, блажен-

ство, когда при определенном состоянии души благодать Святого Духа поселяется в человеке, и, как следствие, от этого душа абсолютно спокойна и радостна. Она уже не маяется, не мучается, не страдает, она обретает свой покой. Блаженство происходит от сердечной чистоты. Человек с чистым сердцем не может страдать, потому что он никому не завидует, ни к чему мирскому особенно не стремится, он всем обладает. Бывает такая полнота обладания, когда ничего не нужно; когда человек приобрел Бога, всё теряет смысл, потому что по сравнению с Богом всё – ничто.

– В книге Бытия сказано, что нехорошо человеку быть одному. А вот апостол Павел говорит наоборот: хорошо вам оставаться как я, то есть одному. Как это сочетать?

– Дело в том, что между этими словами разрыв в 1000 лет. Человек – существо общественное, созданное Богом не как индивидуум, а как семья, чтобы он жил в любви. Вот рождается ребеночек, он сразу входит в атмосферу любви. Но апостол Павел уже видел, что современная его семья далека от идеала – там царят злоба, предательство, жадность, побои, бывает, доходит и до убийства. Зная об этом, он говорил, что лучше не вступать в брак, но это вовсе не значит, что он был противником семьи. Если семья строится на христианских принципах, как домашняя церковь, то она как бы возвращает человека в ту райскую жизнь, когда не хорошо быть человеку одному, когда в семье атмосфера любви – рай. То есть человек может находиться в райском состоянии, если в семье будет царить атмосфера любви. А если это атмосфера борьбы и греха, то, конечно, лучше оставаться одному, как апостол Павел.

▶ Уважаемые читатели! Если вы не знаете, как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации, звоните по телефонам редакции или присылайте свои вопросы на электронный адрес **5344769@mail.ru**.

НАЕДИНЕ С СОБОЙ



обязательно будет. Когда человек в институте переходит из курса в курс, экзамены усложняются, а потом бывает самый главный – государственный экзамен и защита диплома. Смерть человека – это тоже своего рода защита диплома, перед которым нужно сдать множество экзаменов. Чем больше растет наша вера, тем больше она будет Богом испытываться, потому что как иначе можно познать человека?

ные мысли пошли. И так всё время ум плавают. А христианин должен постоянно отсекал греховные помыслы.

Чтобы укрепить веру, необходимо постоянное упражнение: сложилась какая-то ситуация – как ни хочется поступить греховно, надо заставить себя поступить по-христиански, независимо от того, что ты чувствуешь и что думаешь. Есть заповеди Божии – испол-

ство. Что такое блаженство и в чем оно состоит?

– Все люди стремятся к блаженству. Но обычно блаженство бывает либо телесного свойства – например, когда человек что-то вкусное кладет себе в рот, или душевного, когда он утешается чем-то более высоким, чем еда, например, музыкой, поэзией. А есть блаженство более высокое – это духовное блажен-

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА НА МИРОВОМ УРОВНЕ

В большинстве случаев люди, имеющие варикозное расширение вен нижних конечностей, считают это косметической проблемой. Но это глубокое заблуждение! О том, что является причиной варикоза и как развивается это заболевание, рассказывает врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко.

снижают качество жизни пациентов, так как сопровождаются такими проявлениями венозной недостаточности, как отеки, тяжесть в ногах, судороги, нарушения чувствительности, изменения кожи.

– С какими проблемами нужно обращаться к флебологу?

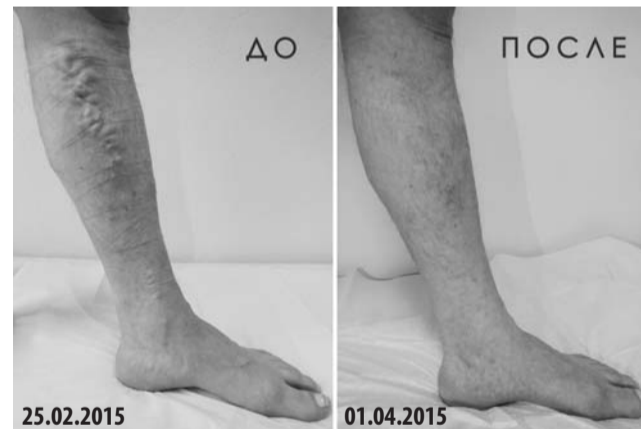
– К врачу-флебологу обращаются не только для лечения варикозного расширения вен

нижних конечностей и осложнений (например, тромбозов), но и для лечения заболеваний глубоких вен, в том числе тромбозов и их последствий.

Отдельным блоком стоит лечение трофических язв. Язвы, которые долго и безуспешно лечили, заживают в течение нескольких недель, если пациент наконец-то попал к флебологу. Не на последнем месте стоит проблема, которая

беспокоит чуть ли не половину женского населения – это эстетическая флебология, устранение «сосудистых звездочек».

Существует большая группа пациентов, у которых имеются симптомы венозной недостаточности, но при обследовании они не обнаруживаются. И здесь на помощь приходит флеболог. После анализа причин, приведших к появлению симптомов, пациенту дают-



ся рекомендации, выполнение которых устраняет симптомы венозной недостаточности и повышает качество его жизни.

Важным направлением деятельности флеболога является дифференциальная диагностика заболеваний не только вен и артерий, но и других, конкурирующих заболеваний. Проанализировав симптомы, данные ультразвукового сканирования и других методов обследования, даже если не выявлена сосудистая (артериальная или венозная) патология, вас направят к профильному специалисту. Вы не выйдете из кабинета в растерянности, у вас будет четкий алгоритм дальнейших действий.

– Возможно ли лечение варикоза в амбулаторных условиях?

– В этом году со 2 по 4 июля впервые в истории отечественной флебологии в г. Санкт-Петербурге проходил 16-й ежегодный европейский венозный форум, собравший ведущих

мировых экспертов в лечении венозной патологии. В работе конференции участвовали специалисты сосудистого медицинского центра. По данным форума, основой лечения варикоза во всем мире является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. Использование мирового опыта, наши знания и опыт позволяют нам лечить заболевания вен в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечению ведущим мировым флебологическим клиникам.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Если у вас варикоз, сосудистые звездочки, отеки, боли и тяжесть в ногах, необходимо записаться на консультацию врача-флеболога в сосудистый медицинский центр (корп. 1639) по телефону **8 (499) 738-03-77**.



– Александр Анатольевич, что является причиной тромбообразования в варикозно измененных венах?

– Причиной является то, что кровотоки в таких венах значительно замедлен. Образовавшиеся тромбы могут привести к воспалению венозной стенки (тромбофлебиту). Кроме того, тромбы «растут» и распространяются на глубокие вены, приводя к их тромбозу. Но самое опасное осложнение может возникнуть, когда тромб оторвется и попадает в легочные артерии. Возникает тромбоэмболия легочных артерий – тяжелейшее, зачастую фатальное осложнение.

Кроме того, заболевания вен нижних конечностей резко

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



окружающему миру («кругом несправедливость!»).

– Что делать, если я слишком остро реагирую на критику? Как с этим справиться?

– Самое важное – отказаться от ожидания, что другие люди не будут вас критиковать. «Да, в отношении меня всегда кто-то будет высказывать некие суждения» – это надо принять как факт неотвратимый. А дальше уже думать, как в конкретной

рых случаях разумнее сократить свои контакты с «критиком». Но если Ваш «критик» является близким человеком, нужно найти какой-то компромисс, потому что, если другого человека что-то сильно раздражает, иногда легче это убрать и таким образом избавиться от его раздражения. В общем, надо искать решение под конкретную ситуацию.

– У меня большие проблемы в общении с людьми. Я не могу открыто общаться, чувствую скованность,

какой-то тормоз включается, я могу какую-то глупость сказать, нелепые фразы. Я сам потом поражаюсь...

– Ситуация понятна, есть для нее название – социофобия. Вы уже привыкли испытывать тревогу в ситуации, когда вокруг другие люди, и Вам надо высказываться. И когда эта тревога у Вас начинается, Вы думаете не о том, что происходит вокруг Вас, а боретесь со своей тревогой. В результате, поскольку Ваша голова занята посторонними ве-

О СЕБЕ НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ!



ситуации повести себя правильно и с наименьшими для себя негативными последствиями. У людей есть право говорить, а у нас есть право воспринимать это, скажем, как шум дождя. В некото-

эмоций вообще не могу никаких проявить. Причем в любом разговоре мне есть что сказать, но мысли приходят уже после, когда я могу спокойно подумать. А в разговоре

щами, Вы говорите какие-то глупости. Поскольку же Вы говорите глупости, то это подтверждает Ваши представления о том, что Вы обязательно скажете какую-то глупость. Получается замкнутый круг.

Задача состоит в том, чтобы этот круг разорвать. Как Вы с этим страхом боретесь? Вы чувствуете, как он Вас сковывает, и от этого еще больше в него погружаетесь. А надо переключить внимание с внутреннего ощущения на то, что происходит снаружи. Начинать общение нужно, добившись полноценного мышечного расслабления, наладив дыхание – всё это можно сделать предварительно, перед беседой. И когда Вы почувствуете, что можете контролировать свой страх, Вы сможете совершенно другому начать реагировать на людей. Пока получается, что Вы как на заклание идете на любое общение, поэтому заклание и происходит.

– Если случается что-то не слишком приятное, я после этого несколько дней прокручиваю в воображении эту ситуацию – как было бы лучше поступить, что сказать и т.п. Кончается тем, что довожу себя до нервного срыва. Как быть?

– Вы просто не в курсе главного правила времени, которое гласит: «Прошлого уже нет, будущего еще нет, есть только сейчас». Попытки нарушить это правило неизменно заканчиваются неврозом. Когда Вы пытаетесь в воображении изменить то, что уже случилось, Вы просто даром тратите время и силы. Примите прошлое как данность и закройте тему. Когда Вы пытаетесь забежать в будущее, Вы лишь вводите себя в заблуждение – Вы не можете знать, что будет завтра. Думайте только о том, что происходит в Вашей жизни сейчас, и именно это позволит вам сделать Ваше будущее лучше, потому что оно произрастает из настоящего, из Ваших сегодняшних мыслей, эмоций и поступков.

– Сейчас все говорят, что «надо любить себя». Я не очень понимаю смысл этого выражения. Нас же всегда учили, что надо жить в обществе, помогать людям, а свои интересы ставить на последнее место...

– Не надо каким-то особенным образом любить себя, о себе нужно просто заботиться. Мы же заботимся о своих зубах, когда чистим их по утрам и вечерам. Мы же заботимся о своем желудке и не пичкаем себя продуктами сомнительного качества. И мы же одеваемся в мороз в теплую одежду. Всё это проявление заботы о себе. Точно так же нужно уметь заботиться и о своем психологическом состоянии: не перетруждать себя, если это грозит нервным срывом, не вступать в конфликты, не портить отношения с другими людьми, не мучить себя страшными фантазиями («а вдруг то...», «а вдруг это...»), не изводить себя излишними требованиями к себе («я старая и некрасивая!»), к другим («вы не должны так поступать!»), к

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

Для вас, зеленоградцы!

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ — ТОЛЬКО ОДИН МЕСЯЦ!

Уважаемые читатели!

С 1 по 31 августа 2015 года медицинские центры округа дарят вам целый месяц скидок на свои услуги. Воспользуйтесь выгодным предложением!

многопрофильный медицинский центр

НОРМА XXI

с 7.00 до 20.00 г. Зеленоград, корп. 403а

скидка 10%

- *Все виды анализов
- *Процедурный кабинет
- *УЗИ *ЭКГ *ХОЛТЕР *ЭХО
- *Терапия *Хирургия *Онкология
- *Ортопедия *Урология *Гинекология
- *Ведение беременности
- *Кардиология *Неврология
- *Травматология *Эндокринология
- *Косметология *Дерматология
- *Венерология *Справки
- *Больничные листы *Выезд на дом
- *Программы здоровья

+7(499) 735-97-87, +7(499) 944-53-53, +7(964) 583-06-60, www.norma21.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Медицинский диагностический центр med LEX

скидка 15% НА ЛЮБОЕ УЗИ

Официальный партнер лабораторной службы Хеликс HELIX

Живи сейчас, а не однажды! Ведь жизнь одна и не дается дважды.

- Ведение беременности
- Более 1500 видов анализов
- Консультации врачей
- УЗИ, 3D и 4D, ЭКГ, ЭЭГ

+7-499-210-30-10 Зеленоград, корп. 2013 (остановка «Пенсионный фонд»)

www.medlex.md • Welcome@medlex.md

ТомоГрад СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

• ИССЛЕДОВАНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ

• Кабинет УЗИ

• Неврология • ЭЭГ

НА ВСЕ ВИДЫ МРТ-ИССЛЕДОВАНИЯ

-15%

г. Зеленоград, Озерная аллея, д. 4, стр. 5
8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85, www.tomograd.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

аптека МЕДИАЛ

СНОВА ОТКРЫТА!

корп. 403а

КУПОН НА СКИДКУ -10%

Купон действует до 31.08.2015 г.

По вопросам размещения информации в газете звоните по тел. 8-916-511-10-85

Главный редактор И.Ю. Федюнина
Телефоны редакции: 8-499-734-47-69, 8-916-511-10-85
E-mail: 5344769@mail.ru

18+

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

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

«Будь здоров, Зеленоград» № 6 (26)
Номер подписан 24.07.2015 г. Дата выхода в свет 27.07.2015 г.
Время подписания в печать по графику — 23.00, фактически — 23.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 10000 экземпляров Периодичность: 1 раз в месяц
Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 1816.