

Будь здоров, Зеленоград!



Медицинская специализированная газета Зеленоградского
административного округа г. Москвы

№ 7(27) СЕНТЯБРЬ 2015

2

СТРАНИЦА

КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Запишитесь на бесплатный
прием!

4

СТРАНИЦА

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

Новости и перспективы
развития

7

СТРАНИЦА

ПОЛИКЛИНИКА В НОВОМ ФОРМАТЕ

Первые итоги пилотного
проекта

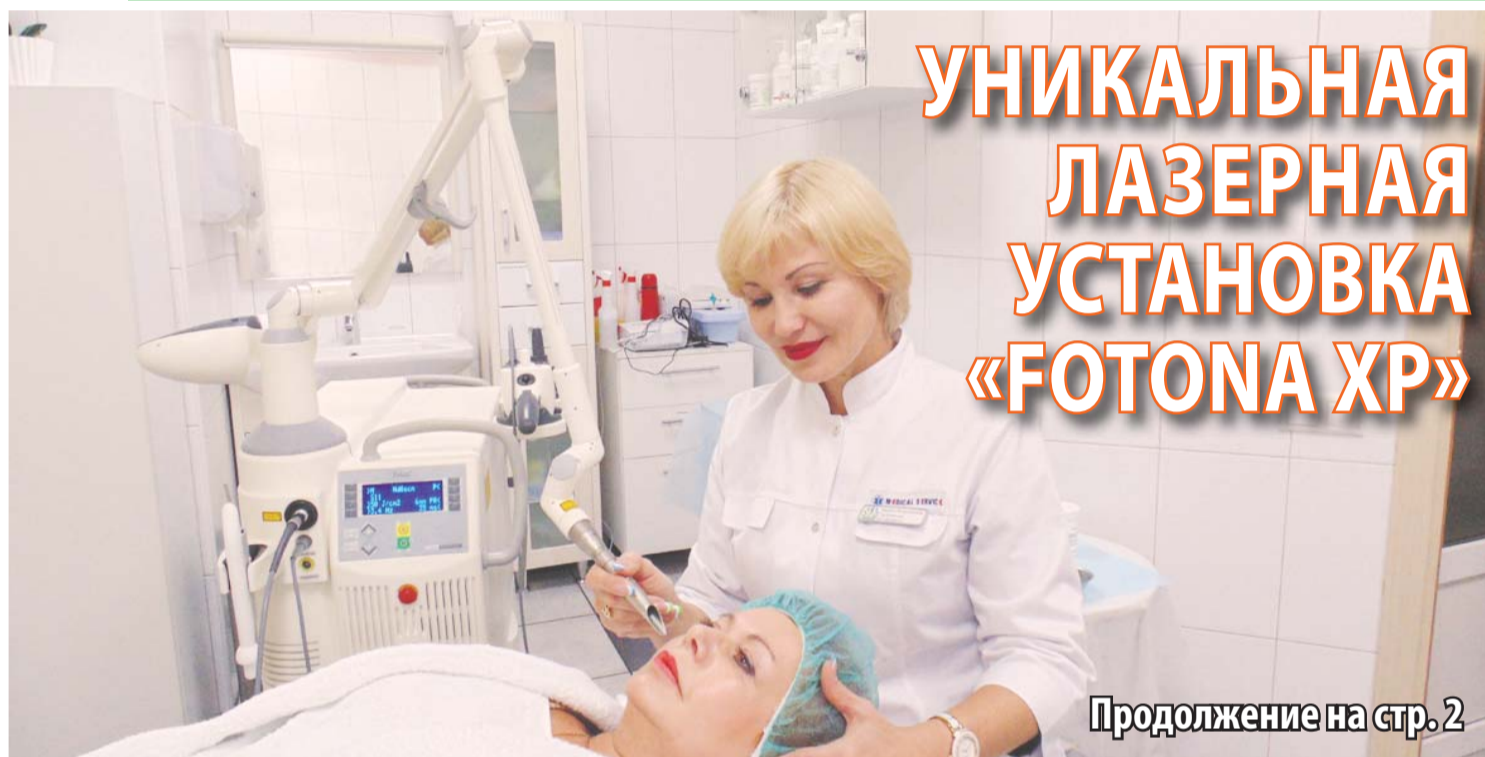
11

СТРАНИЦА

А ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО СПАСТИ...

5 шагов быстрой
диагностики инсульта

КОСМЕТОЛОГИЯ



УНИКАЛЬНАЯ ЛАЗЕРНАЯ УСТАНОВКА «FOTONA XR»

Продолжение на стр. 2

За последние годы косметология сделала огромный скачок в своем развитии – то, что еще 10 лет назад казалось неразрешимой проблемой, сегодня можно исправить за несколько процедур. Медицинский центр «Никор-Мед» оснащен уникальной, единственной в Зеленограде, многофункциональной лазерной установкой «Fotona XR», которая позволяет подобрать индивидуальную методику для каждого пациента.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем врача отделения профилактики филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» З.А. Захарову с 70-летием! Зинаида Анатольевна много лет проработала заведующей дошкольно-школьным отделением в детской городской поликлинике № 84, не раз награждалась благодарностями и грамотами за добросовестный труд и заслуженно пользуется любовью коллег и пациентов. За неоценимый вклад в отечественное здравоохранение была отмечена почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации. Зинаида Анатольевна! Желаем Вам крепкого здоровья, счастья и трудового вдохновения!

Поздравляем врача отделения круглосуточной медицинской помощи детям на дому Н.К. Блинова с 50-летием! С 2014 года Николай Константинович работает в нашей поликлинике, это профессиональный и добросовестный специалист, который с душой относится к своему делу и по праву пользуется уважением коллег и пациентов.

Дорогой Николай Константинович, желаем Вам крепкого здоровья и успехов в труде, благополучия, счастья и любви!

Коллектив филиала № 2
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

АКТУАЛЬНО

Несмотря на наличие бесплатной медицины, мы всё чаще обращаемся к услугам платных клиник. В Зеленограде функционирует достаточно большое количество медицинских центров. Как не ошибиться с выбором учреждения? На что следует обратить внимание? С этими вопросами мы обратились к директору медицинского центра «338» Эльвире Игоревне Малюгиной.



КАК ВЫБРАТЬ МЕДЦЕНТР?

– Первое, на что следует обратить внимание – наличие у медучреждения действующей лицензии. Если вы не обладаете свободным временем для тщательного поиска подходящего врача, то лучше обратиться в клинику с хорошей репутацией. В таком центре вряд ли будут держать плохих специалистов. Спросите мнение людей, которые уже пользовались услугами медцентра: была ли решена их проблема и в каком объеме, какое впечатление о себе оставила эта организация?

Если для решения ваших проблем важно наличие высокотехнологического оборудования, выясните оснащенность клиники такой техникой. Если вы хотите проконсультироваться по конкретной проблеме, то можно обратиться в узкопрофильную клинику, а если вам нужны консультации нескольких специалистов, следует отдать предпочтение многопрофильной клинике.

Но главный критерий выбора медцентра – опыт и квалификация врачей, именно от этого зависит успех вашего лечения. Если врач на приеме задает много вопросов,

чтобы понять «картину» недомоганий, спрашивает о болезнях родственников, действительно хочет разобраться с причиной, вызвавшей заболевание – это компетентный врач! Сходите на первую консультацию, почувствуйте интуитивно, комфортно ли вам в этом медицинском учреждении.

– Эльвира Игоревна, в чем, на Ваш взгляд, преимущество платных медицинских центров?

– Прежде всего, в том, что человек может записаться к любому специалисту без направления, при этом врач не ограничен во времени и может уделить больному столько времени, сколько необходимо для точного определения проблемы – выслушать, собрать полный анамнез, изучить историю болезни.

Руководители платных центров заинтересованы в оказании качественной медицинской помощи, поэтому прилагают все усилия для того, чтобы репутация медцентра была безупречной, и пациенты рекомендовали его своим родным и близким.

– Как избежать ненужных обследований?

– Всегда спрашивайте врача, для чего берется тот или иной анализ, зачем то или иное обследование, на что оно влияет, что означает? Врач должен объяснять всё доступным языком, чтобы вы понимали ситуацию и весь процесс обследования.

– Ваш центр рекомендуют, чем вызвана такая популярность клиники среди горожан?

– Во-первых, медицинский центр «338» оказывает широкий спектр медицинских услуг – более двадцати направлений. У нас проводится 5000 видов лабораторных анализов в день обращения. В центре работают более 20 врачей высшей категории разного профиля, кандидаты медицинских наук. В арсенале наших врачей передовые методики диагностирования и лечения. Большинство специалистов владеет смежными специальностями: уролог + УЗИ-диагностика, гинеколог-эндокринолог + УЗИ-диагностика, кардиолог + ЭКГ (с расшифровкой) + ЭХО-КГ (УЗИ сердца) и УЗДГ (УЗИ сосудов) и др.



Продолжение на стр. 2.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем с 55-летием заместителя главного врача городской поликлиники № 201 Веронику Георгиевну Панферову!

Вероника Георгиевна работает в зеленоградском здравоохранении с 1994 года. Это грамотный, высококвалифицированный, вдумчивый специалист. Ее знания и опыт помогли наладить работу участковой терапевтической службы поликлиники. Вероника Георгиевна внимательно и чутко относится к пациентам, пользуется авторитетом и заслуженным уважением коллег. Награждена грамотами Управления здравоохранения, префектуры ЗелАО, Департамента здравоохранения г. Москвы.

Вероника Георгиевна! Желаем Вам и Вашим близким крепкого здоровья, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости! Спасибо за профессионализм и верность своему призванию! Пусть Ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!

Коллектив ГБУЗ «ГП № 201», коллеги, друзья

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Большое спасибо за отличную работу и внимательное отношение к пациентам секретарю заместителя главного врача филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Елене Викторовне Денисовой. Благодаря ее оперативным действиям была быстро оказана медицинская помощь пациентке с серьезным заболеванием. В данном случае было важно выиграть время, упростив все формальности, и Елена Викторовна отлично с этим справилась.

И.Ф. Василевская

Хочу выразить огромную благодарность заведующему травматологическим отделением ГБУЗ «ГП № 201» Владимиру Евгеньевичу Мазуркевичу! Он с таким вниманием отнесся к моей проблеме! Я очень-очень ему благодарна. Если бы все доктора были такие!

Е.А. Кабанова

Огромное спасибо медицинской сестре отделения реабилитации ГБУЗ «ГП № 201» Надежде Золоторевой! Восхищаюсь ее профессионализмом. Спасибо за индивидуальный подход к нам, пациентам, доброе человеческое отношение.

С.В. Мороз

Мой сын поступил с высокой температурой в очень тяжелом состоянии, но оперативность действий заведующей 2-м детским инфекционным отделением ГБУЗ № 3 В.И. Филимоновой и медсестры О.А. Григорьевой уже на следующее утро привела ребенка в удовлетворительное состояние. Спасибо огромным врачам и медсестрам 2-го детского инфекционного отделения ГБУЗ № 3 за такое добросовестное отношение к работе! Спасибо главврачу за грамотную организацию работы! Благодаря Вам наши дети здоровы!

Д.А. Попова

АКТУАЛЬНО

КАК ВЫБРАТЬ МЕДЦЕНТР?

Начало на стр. 1.

Кроме того, прием ведут высококвалифицированные гинекологи-эндокринологи и акушеры-гинекологи, неврологи, кардиологи, эндокринологи и др. врачи-специалисты, которые работают на современном медицинском оборудовании.

Клиника оснащена двумя ультразвуковыми аппаратами экспертного класса последнего поколения, с помощью которых возможно проведение всех существующих УЗИ в день обращения. В их числе – дуплексное сканирование почечных и сонных артерий, брюшной аорты, сосудов шеи и головы, вен нижних и верхних конечностей и др. исследования.

И, что немаловажно, при высоком качестве услуг у нас вполне приемлемые цены. Кроме того, мы участвуем в благотворительной деятельности, постоянно предлагаем скидки для наших постоянных пациентов – например, для многодетных мам и членов их семей, для держателей социальных карт, а также 20%-ные скидки для участников и ветеранов Великой Отечественной войны и студентов.

Записаться на прием к специалистам медицинского центра «338» можно по телефонам: **8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-9-036.**

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНГРАДЦЫ!

ПРИГЛАШАЕМ НА ПРИЕМ К ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ!

Уважаемые жители! У вас есть уникальная возможность попасть на прием к лучшим специалистам городской больницы. В филиале «Поликлиническое отделение» ГБ № 3 (ранее – поликлиника № 65) осуществляют бесплатный консультативный прием заведующие профильными отделениями стационара, ведущие специалисты городской больницы № 3.

Попасть на консультацию могут пациенты поликлинического отделения больницы, а также граждане, прикрепленные к другим поликлиникам столицы, по направлениям лечащих врачей. При себе необходимо иметь направление, результаты предыдущих исследований, паспорт и полис ОМС.

ГРАФИК КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРИЕМА

Специальность	ФИО специалиста	Часы приема	Кабинет*
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	404 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
Урология	Волков Ю. В.	Вт., 14.00 – 16.00	319 ПО
Гинекология	Бучинчик Н. В.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	319 ПО
ЛОП	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
Кардиохирургия	Ситко И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	317 ПО
Онкология	Лысенко М. В.	Чт., 13.00 – 15.00	319 ПО
Кардиология	Грищанчук А. М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	303 ПО
Кардиология	Клюковин Д. В.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	303 ПО
Пульмонология	Козлова Х. Ю.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	119 ПО
Эндокринология	Беляева А. В.	Ср., 15.00 – 16.00	310 ПО
Терапия	Ворошилова Л. Д.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	304 ПО
Неврология	Козлов В. И.	Ср., чт., 14.00 – 16.00	404 ПО
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Пн., 8.00 – 9.00	309 ПО
Ревматология	Ткаченко С. Н.	Ср., 14.00 – 16.00	317 ПО
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., 12.00 – 14.00	303 ПО
Акушерство	Липатов А. Ю.	Ср., 15.30 – 17.00	19 ЖК

* ПО – филиал «Поликлиническое отделение» ГБ № 3 – Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

* ЖК – филиал «Женская консультация» ГБ № 3 – Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ ПОЛУМАРАФОН

Одним из самых ярких спортивных событий в Зеленограде, бесспорно, является традиционный ежегодный полумарафон, который ведет свою историю с 1997 года. 4 октября состоится легкоатлетический кросс, который соберет 600 любителей бега в живописном лесу 7-го микрорайона.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИИ!



С 2014 года Борис Прокопьев, прежний организатор, передал бразды правления молодой команде организаторов Zelrun, ребятам удалось

не только повысить качественный уровень мероприятия, но и провести самый массовый беговой праздник в истории Зеленограда.

В октябрьском забеге участники могут выбрать дистанцию по силам: 5 или 15 км, но каждый финишер, уложившийся в лимит времени, будет награжден памятной медалью и получит приятные подарки от компании Salomon. До и после забега все участники и зрители смогут удобно расположиться в зоне отдыха, где можно будет вкусно поесть, послушать музыку и даже пострелиться. Участником может стать любой желающий, для этого нужно зарегистрироваться на сайте www.zel-marathon.ru.

КОСМЕТОЛОГИЯ

Начало на стр. 1.

Одним из главных достижений современной косметологии стала ее доступность. Сегодня стоимость процедур позволяет выглядеть молодо и красиво практически каждому человеку. Но перед пациентом встает дилемма: как разобраться в бесчисленных предложениях «вернуть молодость» и из многочисленных аппаратных методик выбрать свою, индивидуальную, качественную, которая позволит без последствий решить косметологические проблемы? Как найти грамотного косметолога?

Давайте поговорим начистоту: далеко не все сегодняшние косметологи имеют право работать по своей специальности. И далеко не всегда косметологические услуги в салонах красоты оказываются законно. Косметология – это область медицины, поэтому косметологом может работать только врач, дававший когда-либо клятву Гиппократу, первая заповедь которой – «Не навреди!». Кроме того, любая деятельность, связанная с воздействием на человека и способная нанести вред здоровью пациента, должна быть лицензирована и сертифицирована. Это означает, что косметолог должен иметь медицинское образование, подтвержденное сертификатом. А учреждение, в котором оказываются косметологические услуги – медицинскую лицензию. Врач должен иметь знания о сопутствующих болезнях человека, чтобы выбрать для него индивидуальную методику, и если потребуется – предотвратить возможные осложнения. Поэтому косметолог,

УНИКАЛЬНАЯ ЛАЗЕРНАЯ УСТАНОВКА «FOTONA XR»

работающий вне медицинского центра, должен вызывать, как минимум, настороженность. Стоит ли рисковать своим здоровьем, каждый решает для себя сам. Кроме того, в клинике должны быть врачи-специалисты других специальностей, так как проводить косметологические процедуры без обследования просто опасно.

В медицинском центре «Никор-Мед» все врачи-косметологи имеют высшее медицинское образование и соответствующие сертификаты по применению лазеров в косметологии, которые регулярно подтверждают.

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ПОБЕЖДАЕТ ВРЕМЯ

Морщины не старят так, как «поплывший» овал лица и избыток кожи. Традиционный лифтинг, подразумевающий удаление избытка кожи хирургическим путем, влечет за собой достаточно долгий реабилитационный период. Подтяжка лица на лазерном аппарате «Fotona XR» активизирует естественный синтез коллагена, позволяя провести безопасную подтяжку кожи, избавиться от пигментации (в том числе и возрастной), сосудистой сетки, рубцовых явлений

постакне, излишков кожи, а также удалить доброкачественные образования (бородавки, папилломы, возрастные кератомы).

На первичном приеме доктор определяет род проводимой процедуры, количество сеансов, длительность реабилитационного периода. В обязательном порядке с пациентом оговариваются противопоказания с учетом имеющихся заболеваний. Затем косметолог подбирает нужную и безопасную методику (а иногда и их сочетание), составляет для пациента индивидуальную программу лечебных мероприятий. Кроме аппаратных методик, в лечебный процесс по показаниям могут быть включены биоревитализация, контурная пластика, установка мезонитей.

Кроме того, медицинский центр «Никор-Мед» предлагает такие процедуры, как «горячие» и «холодные» пилинги, эстетическая шлифовка рубцовой ткани, фракционная методика по удалению излишков кожных покровов, технология дермального омоложения, лазерная эпиляция всех типов волос, лечение акне, онихомикозов ногтей, удаление сосудистых звездочек и розацеа.

Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 736-95-56, 8 (499) 736-85-03.**

ПРОФИЛАКТИКА



Пришла осень, а вместе с ней – сезон простуд. Избежать затяжного гриппа и опасных осложнений этого заболевания можно одним действенным способом – сделать прививку. Как отличить ОРВИ от гриппа, чем опасен грипп и как от него уберечься, – рассказывает врач-эпидемиолог городской поликлиники № 201 Елена Горбик.

– Насморк, кашель, температура – все эти симптомы в народе считают гриппом. Как отличить грипп от ОРВИ?

– Начнем с того, что ОРВИ – это группа диагнозов, которая объединяет все острые респираторные вирусные инфекции, то есть инфекции верхних дыхательных путей. Грипп тоже входит в эту группу. Но диагностировать грипп можно только по-

сле проведения лабораторных исследований. Они не проводятся в массовом порядке просто потому, что в этом нет особого смысла – различия в лечении гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций нет.

Безусловно, симптомы ОРВИ и гриппа различаются. Грипп начинается быстро и в острой форме: внезапно поднимается температура до 38 градусов и выше, у больного налицо симптомы интоксикации – озноб, головная боль, ломота в теле,

Эти осложнения проявляются быстро, но есть и так называемые отдаленные осложнения. Грипп влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, поэтому в некоторых странах инфаркты и инсульты, которые возникли в течение трех-шести месяцев после перенесенного гриппа, расценивают как последствия этого заболевания.

Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний, да и у таких больных он протекает тяжелее. Обостряются сахарный диабет, пие-

лот этот период грозит осложнениями – это пиелонефриты, отиты, гнойные инфекции. Вирус гриппа, попадая в кровь, может вызывать инфицирование плаценты и плода.

– **Какие вакцины от гриппа в этом году предлагают поликлиники?**

– У нас имеются вакцина «Совигрипп», которая в этом году заменила привычный «Гриппол», и «Гриппол плюс». «Совигрипп» – новая разработка, успешно прошедшая клинические испытания и показав-

вакцины, которые вызывают заболевания в легкой форме, не используются. Вакцины же против гриппа не содержат в себе живых микробов, поэтому заболеть после прививки не реально.

Но прививка от гриппа не защищает от других ОРВИ. Многие думают, что если привились, то насморка и кашля уже не будет, а когда начинают кашлять и сморкаться, разочаровываются в вакцинации. При этом не догадываются, что, привившись, избежали тяжелого гриппа. И в моей практике было множество случаев, когда привитые от гриппа члены семьи не заражались этим вирусом от заболевшего родственника.

– **Можно ли прививаться от гриппа беременным?**

– Можно и даже нужно. В инструкциях к вакцинам всегда указывается по поводу беременных: «если предполагаемая польза превышает потенциальный вред». В вакцинах против гриппа таких предостережений нет. Мы прививаем беременных и детей вакциной «Гриппол плюс», которая не содержит консервантов, и никаких осложнений не было.

– **Стоит ли носить медицинскую маску, чтобы защититься от респираторных инфекций?**

– Однозначно нет никакого смысла носить маску на улице, поскольку воздух разбавляет выделения. Маску стоит надевать не здоровым, а уже заболевшим людям – например, в медицинском учреждении, транспорте, чтобы не заражать окружающих.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Вы можете бесплатно сделать прививку, независимо от прописки и места проживания, в любой из четырех взрослых поликлиник – филиале № 1 (бывшей № 152), филиале № 2 (бывшей № 230) и поликлинике № 201 в корпусах 911 и 2042. При себе нужно иметь паспорт и полис ОМС. Поскольку пик заболевания гриппом приходится на ноябрь-декабрь, то прививаться лучше сейчас, в сентябре и октябре.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

может быть тошнота и рвота. Появляются першение в горле, сухой кашель. При этом насморка может вообще не быть, как и кашля. Грипп вообще никогда не начинается с насморка.

При других инфекциях дыхательных путей – тех, что условно называются ОРВИ – болезнь начинается постепенно. Например, несколько дней может быть заложен нос, першить в горле, температура при этом невысокая или нормальная, а потом может постепенно нарастать: пару дней 37 градусов, потом 37,5, потом снижается. В целом заболевание протекает намного легче, чем грипп. Если у вас заложило нос и больше ничего не беспокоит, то это не грипп, а вирусная инфекция, которых огромное количество.

– **Говорят, не так страшен сам грипп, как осложнения после него...**

– Нередки случаи, когда осложнения развиваются из-за того, что человек переносит грипп на ногах, не обращается к врачу, не лечится. Типичные осложнения – пневмония, бронхит, когда присоединяется бактериальная инфекция и поражает нижние дыхательные пути, воспаления придаточных пазух носа – гайморит, фронтит, а также острый отит.



лонефрит, высокая температура вызывает подъем артериального давления, что может спровоцировать у гипертоника инсульт, гипертонический криз.

Отмечу, что особенно опасно заболеть гриппом во время беременности. В этот период естественным образом снижается иммунитет, и женский организм становится особенно восприимчив к разного рода вирусным инфекциям. Грипп протекает тяжело, часто беременная нуждается в стационарном лечении в инфекционном отделении больницы. Грипп в

этом период грозит осложнениями – это пиелонефриты, отиты, гнойные инфекции. Вирус гриппа, попадая в кровь, может вызывать инфицирование плаценты и плода.

– **Есть люди, которые отказываются от всех прививок, боясь осложнений именно от вакцинации.**

– С давних времен в народе бытует мнение, что прививка – это ослабленный микроб, который вводится, чтобы человек переболел в легкой форме той болезнью, от которой он прививается. Могу заверить: сейчас

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ПРИОРИТЕТ ПРОФИЛАКТИКИ

Сегодня вся политика формирования здорового образа жизни поставлена на государственную основу. Приоритет профилактики заболеваний обозначен в государственной программе развития здравоохранения, ряде федеральных и столичных законов. Москва разработала свою программу развития здравоохранения до 2020 года, и один из ее разделов посвящен профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни среди населения. Диспансеризацию сегодня можно пройти в любой районной поликлинике.

КОРРЕКЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА

Чем же отличается новая система диспансеризации от той, что была раньше?

Во-первых, теперь диспансеризация всеобщая (в недавнем прошлом она затрагивала только работающее население). Она предполагает, что все граждане, начиная с 21 года, каждые три года могут проходить комплексные профилактические обследования. Некоторые же граждане (ветераны и инвалиды ВОВ, инвалиды по заболеваниям и т.д.) проходят диспансеризацию ежегодно. Кроме того, в медицинских организациях Москвы проводятся профилактические медицинские осмотры для тех, кто по возрасту в этом году диспансеризации не подлежит.

Различия новой диспансеризации от той, что была раньше, очень существенные. Впервые обследования направлены на выявление не только заболеваний, но и факторов риска их развития. Речь идет, прежде всего, об основных четырех группах болезней, которые называют хроническими неинфекционными (ХНИЗ). Именно они определяют статистику смертности (75% в общей структуре). Это сердечно-сосудистые заболевания, онкологические, бронхолегочные и сахарный диабет.

Еще одно отличие: в рамках диспансеризации теперь проводится не только выявление, но и

ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

Любое заболевание проще и дешевле предотвратить, чем вылечить. Сейчас московские власти понимают это со всей очевидностью. В городе развернута масштабная программа диспансеризации населения.

коррекция факторов риска. Сегодня задача врача – не просто зафиксировать факт, но и оказать медицинскую помощь, помочь людям изменить образ жизни в сторону его оздоровления.

Раньше у участковых врачей, которые должны принять одного пациента за 10-15 минут, просто не было времени на беседы. Теперь пациентов с факторами риска направляют в отделения медицинской профилактики или центры здоровья, где с ними работают. Например, в центрах здоровья бесплатно для пациентов выполняют такое исследование, как биоимпедансометрия, что позволяет определить в каждом случае, за счет чего накоплена избыточная масса тела: жира, воды или мышц. Ведь от этого зависит, какие рекомендации по снижению веса необходимо дать человеку. Работа в центрах здоровья проводится как индивидуальная, так и групповая, в рамках различных школ здоровья. Есть школы по отказу от курения, здоровому питанию, профилактике сахарного диабета, артериальной гипертензии...

▶ Как показали результаты диспансеризации взрослых москвичей, самый распространенный фактор риска неинфекционных заболеваний – нерациональное питание, второй по распространенности фактор – низкая физическая активность, третий – курение. Затем – избыточная масса тела и ожирение.

Что же касается заболеваемости, то среди онкологических заболеваний лидируют новообра-



зования предстательной железы у мужчин, молочной железы и шейки матки у женщин.

ЭКОНОМИЯ В 30 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ

Стоимость полного комплекса обследований, подобного тому, что проводится при диспансеризации, на одного человека составляет в среднем 30 тысяч рублей (если проходить обследование на коммерческой основе). А ведь люди имеют возможность пройти диспансеризацию бесплатно! Женщины могут сделать маммографию (с 39 лет), мужчины – сдать анализ на уровень простат-специфического антигена (этот анализ помогает вовремя выявить онкозаболевание простаты); кроме того, выполняются такие важные обследования, как УЗИ брюшной полости,

колоноскопия! При этом никакого направления не нужно! Только паспорт гражданина РФ и полис обязательного медицинского страхования. Можно прийти в любой центр здоровья или поликлинику, независимо от места жительства.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

В основе диспансеризации лежит принцип добровольности, человек вправе сам решать, обследоваться ему или нет. Но пройти диспансеризацию и другие профилактические обследования всё же стоит. Даже тем, кто чувствует себя здоровым. Ведь чем раньше будут выявлены признаки хронических заболеваний или факторы риска, тем раньше можно будет начать оздоровление и лечение, а, соответственно, успешнее будет конечный результат. Поэтому приходите, сделайте первый шаг к здоровью!

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарю за прекрасную работу старшего медицинского регистратора поликлинического отделения ГБ № 3 С.А. Иванову. Очень приятно каждый раз, приходя в поликлинику, видеть такое внимательное отношение к пациентам. Также за помощь в вопросе лекарственного обеспечения моей старенькой мамы благодарю Г.Г. Даветову, В.И. Алешкину, В.В. Ершову.

О.И. Новиков

Огромное спасибо молодым докторам отделения нейрохирургии ГБ № 3 С.Н. Бушуеву, И.О. Никитину за чуткое отношение к нам, молодым уже людям. Благодарим медсестер отделения, санитарочек за внимание к нашим проблемам. Это очень приятно и удивительно в наше время. Спасибо!!!

Ветеран труда, Почетный донор России
А.В. Езепова, ветеран труда В.М. Бандорина

Выражаем искреннюю благодарность санитарке Надежде Залукаевой и всему медперсоналу травматологического отделения ГБ № 3 за доброе, отзывчивое отношение к нашей маме.

Родственники пациентки Т.П. Пашко

Хочу выразить признательность врачам и медсестрам реанимационного отделения неврологии ГБ № 3. Четко, быстро, умело проводили все процедуры. Никаких замечаний и по поводу столь важных человеческих отношений. Хотелось не обойти стороной и двух санитарок – Ксюшу и Ирину. Всегда позитивные, умелые, всегда с улыбкой помогают лежачим больным.

Также благодарю сотрудников 1-го неврологического отделения. Особенно хочется отметить Юлию Кулагину, тихую, спокойную, но умелую санитарку Надежду Сергеевну. Спасибо всем огромное!

С уважением, Е.Г. Головенко

Хотим отметить хорошую работу сотрудников отделения патологии беременности ГБ № 3, особенно лечащего врача Т.С. Симоновой, ее профессионализм, глубокое знание дела, индивидуальный подход к пациентам. А также выразить признательность сотрудникам кухни, которые своей заботой, теплом и очень вкусной домашней едой сделали нашу жизнь в отделении приятной.

М.М. Прыткова,
Л.А. Петросян, Д.А. Пашнина

Хочу сказать спасибо лечащему врачу отделения пульмонологии ГБ № 3 Х.Ю. Козловой за умелую диагностику и своевременное лечение.

А.И. Мошкина

Выражаю благодарность врачам урологического отделения ГБ № 3. Особенно хочу отметить профессионализм моего лечащего врача Р.Р. Сафазада и дежурного врача А.Д. Чапсиева. Огромное вам СПАСИБО!

Н.Ю. Власенкова

Мы, пациенты 2-го гинекологического отделения ГБ № 3, хотим выразить благодарность врачу высшей категории О.М. Кабаковой за профессионализм, за чуткость и внимание к своим пациентам, за доброе сердце. Также хотелось бы отметить процедурную медсестру С.В. Боброву, операционную медсестру Н.И. Фриш, операционную санитарку С.В. Кочеткову, постовых медсестер Т.Н. Пашигореву, И.А. Голованову, Е.Ю. Селезневу, приемную медсестру Ю.В. Шигину.

Г.Н. Гурина, С.В. Шеванова, Н.В. Белова,
П.В. Цыбулина, Е.В. Нечаева

Лежала в отделении патологии беременности ГБ № 3 не в первый раз. Очень благодарна акушерке В.В. Ковцур за доброту, внимательность, за знание своей работы, чуткость и отзывчивость. Побольше бы таких медсестер!

О.В. Кравченкова

Выражаем сердечную благодарность сотрудникам дневного стационара ГБ № 3 в лице заведующей отделением И.А. Яроцкой, инструктора ЛФК Е.В. Брагиной, медсестры А.В. Илясовой за профессионализм, уважительное, теплое отношение к людям преклонного возраста. Желаем им и их семьям здоровья, благополучия и долголетия.

Л.Я. Яковлева

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

В Зеленограде на базе 201-й поликлиники в 20-м микрорайоне вот уже 2-й год работает Центр амбулаторной хирургии. Это клиника «одного дня», где делают несложные операции (длящиеся менее двух часов), которые раньше проводились лишь в стационаре. То есть пациент выбывает из привычной для себя жизни всего на полдня, а остальное время проводит в домашней обстановке, с семьей.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

Центр амбулаторной хирургии – уникальное отделение в городе Зеленограде. Оно создано для проведения амбулаторных операций в спокойной и комфортной для пациента обстановке. Современное отделение обладает громадным потенциалом и позволяет проводить операции и манипуляции, которые ранее были доступны только в больнице. Благодаря сплоченному коллективу профессионалов наши пациенты получают максимум внимания и заботы. Хирургическая направленность отделения предполагает строгое соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и норм, что напрямую влияет на безопасность пациентов. Здесь используются только высококачественные инструменты и шовные материалы, что позволяет хирургам выполнять красивые и элегантные операции, после которых период восстановления минимален.

Благодаря наличию в составе отделения врача-анестезиолога все операции проходят под его чутким наблюдением. Анестезиологическое оборудование в Центре самое современное, ведь большинство операций проводятся пациентам в состоянии медикаментозного сна.

Палаты дневного стационара – двухместные, к привычным кроватям и тумбочкам для комфорта добавлена небольшая ширма. В палате находится аппарат, контролирующий состояние пациента по основным показателям: сердечному

ритму, давлению и т.п. Все палаты соединены между собой, чтобы медицинский персонал мог свободно перемещаться.

В любом медицинском учреждении главное – не стены и даже не медицинское оборудование новейших моделей, а качество медицинской помощи, отношение к пациентам.

– Мы формируем с нашими пациентами особые отношения. В Центре нет такого, что сделал операцию – и забыл. Мы обязательно отслеживаем состояние больного, берем его координаты, интересуемся состоянием здоровья, когда пациент находится дома. Весь медицинский персонал имеет большой практический опыт, многие медсестры ранее работали в хирургических и реанимационных отделениях нашей больницы и в госпитале для ветеранов войн, – рассказывает руководитель Центра Иван Рудольфович Парфенов. – Кроме того, на базе центра амбулаторной хирургии работает кабинет диабетической стопы.

Работу врачей Центра амбулаторной хирургии условно можно разделить на две части. Первая – консультативная. По направлениям врачей-хирургов районных поликлиник пациентов здесь консультируют хирург, сосудистый хирург, флеболог, проктолог. Не реже одного раза в неделю по вопросам лечения патологии щитовидной и молочных желез, онкологии и онкоурологии, заболеваний надпо-

чечников, хирургического лечения ожирения, сложной хирургической патологии ведет прием приглашенный специалист – сотрудник кафедры хирургии и онкологии Российского университета дружбы народов. В ЦАХ консультирует и оперирует доктор медицинских наук профессор Муха Александр Владимирович, который имеет богатый опыт практической и преподавательской деятельности, в течение

Сегодня на базе Центра амбулаторной хирургии проводятся операции по удалению доброкачественных образований кожи и подкожной клетчатки, вросшего ногтя, послеоперационных рубцов, грыж передней брюшной стенки с использованием сетчатых имплантов. Здесь оперируют при варикозной болезни, эпителиальном копчиковом ходе, контрактуре Дюпюитрена, делают



длительного времени являлся сотрудником ФГУ НИИ трансплантологии и искусственных органов Росздрава, легендарного Валерия Ивановича Шумакова.

С сентября 2015 года в рамках сотрудничества с ведущими российскими клиниками организован консультативный прием сотрудников отделения восстановительной и челюстно-лицевой хирургии Научного центра хирургии им Б.В.Петровского по вопросам челюстно-лицевой, реконструктивной и пластической хирургии. Прием ведет сотрудник РНЦХ Майский Иван Алексеевич.

пункции под ультразвуковым контролем щитовидной, молочной желез, подкожных образований с цитологическим исследованием, операции на прямой кишке (геморроидэктомия, удаление трещин прямой кишки и пр.).

▶ Как попасть на прием к врачу в Центр амбулаторной хирургии? Направление можно получить у хирурга районной поликлиники, а также непосредственно обратившись в корп. 2042, 6-й этаж, записаться на консультацию по телефону **8-499-210-25-82**. Для жителей Московской области предусмотрено получение платных услуг.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Я регулярно читаю вашу газету, всё, что вы пишете – замечательно и полезно, но, на мой взгляд, нужно затронуть такую важную тему, как отношение многих «больных» людей к себе и своему организму.

Что делать? Начинают ругать медицину, врачей, писать жалобы...

Наш организм – это единое целое, а не отдельно взятый орган. Давайте проанализируем, как мы к себе относимся? Что едим? Сколько спим? Часто ли двигаемся? Есть ли лишний вес? Какая атмосфера дома или на работе? Что творится в мыслях? Как часто мы участвуем в конфликтах?

Начнем со сна. Например, из моих знакомых мало кто спит больше 6 часов. А ведь во сне наш организм восстанавливается, перезаряжается, исцеляется. По здравому смыслу каче-

Возьмем отношения с людьми... Не зря говорят, что все болезни – от нервов. Здесь и высокое давление, и заболевания сердца, и все виды неврозов, депрессия и т.д. Кто мешает общаться с людьми просто, доброжелательно и вежливо? Сказано ведь: «Не делай ближнему того, чего не хочешь, чтобы делали тебе». Это так просто – быть приветливыми. Но что мы наблюдаем вокруг? Перекошенные, злые или скорбные лица, хамство, неуважение друг к другу. Что это дает? Плохое настроение, обиды, осуждение, прокручивание конфликта в мыслях, плохой сон и в ре-

это не начать давать самому, первым? Важно изменить выбор своей реакции на негативные ситуации и не создавать их самому. Палитра выбора есть всегда. Почему два человека в одной и той же ситуации реагируют на нее по-разному: один спокоен, а другой бесится? Каждый сделал свой выбор. Мудрый бежит от источника раздражения и тем самым избегает многих заболеваний.

Можно ли сказать, что у вас дома спокойная, приятная атмосфера? Дом – это зона отдыха, это наш тыл, где мы набираемся сил. Дома нужно создать свой личный рай на земле, чтобы

ПОВЕРНИТЕСЬ ЛИЦОМ К ЗДОРОВЬЮ!



Удивляет, насколько некоторые наши сограждане слепо верят в целительную силу медицины и таблеток, которые потребляют ежедневно целыми горстями. Но ведь наш организм – это не химическая фабрика, все лекарства имеют массу побочных действий...

Если серьезно задуматься, то становится очевидным – чтобы выздороветь, нужно убрать причины, которые вызвали заболевание и продолжают его поддерживать. А врачи, лекарства и всякие новейшие методики лишь на время снимают симптомы или приводят заболевание в состояние ремиссии. А дальше, если причина не устранена – всё начинается по кругу. Но «больные» упорны, они ищут опытных, проверенных врачей, дорогие лекарственные препараты, а результата, увы, нет.

ство и время сна должно стоять на первом месте в приоритете важности, если вы хотите выздороветь.

Идем дальше – питание... То, что мы едим – это строительный материал для всех наших клеток и органов, которые периодически обновляются. Именно с этой точки зрения нужно рассматривать продукты, которые мы покупаем.

Далее – лишний вес. Это огромная нагрузка практически на всё тело! Отсюда «растут ноги» большого количества заболеваний.

Корни еще одной разновидности болезней произрастают из сидячего образа жизни. Часто ли вы гуляете ногами, а не на машине? Делаете ли элементарную зарядку? Занимаетесь хоть каким-нибудь видом спорта? Нет? Тогда вы наверняка имеете проблемы со спиной, с кистями, суставами и т.д.



зультате при частом повторении – заболевания.

Как их убрать? Постараться по-доброму относиться к людям. Всем нам хочется внимания, любви, понимания, сочувствия. Так почему бы

каждый член семьи, придя домой, мог сказать: «Как у нас хорошо!». Если дома неприятная или нервная атмосфера, это не дает полноценно расслабиться и отдохнуть и, соответственно, расстраивает здоровье.

Часто ли вы улыбаетесь, развлекаетесь, общаетесь с позитивными людьми, доставляете себе и другим маленькие радости, говорите людям комплименты или добрые слова? Если вы хотите быть здоровыми душой и телом, всё это нужно постараться внедрить в свою жизнь, а не уповать на врачей и таблетки. Конечно, помощь докторов важна, но это только помощь, подручное средство. Ответственность за состояние своего организма нужно полностью взять в свои руки, пересмотреть свои привычки, вернуться от всего, что создает в вашем теле болезни, и повернуться лицом к здоровью.

Мария Крылова

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ

Дневной стационар – одно из структурных подразделений городской больницы № 3. Пациенты, которые не нуждаются в непрерывном (круглосуточном) наблюдении специалистов, могут по направлению врача пройти здесь лечебные или оздоровительные курсы, не «выпадая» из повседневной жизни.

В дневном стационаре пребывание пациентов организовано с максимальным удобством и комфортом. Для больных терапевтического и хирургического профилей оборудованы общие палаты. Но также есть возможность проводить лечение в одно- и двухместных палатах повышенной комфортности с удобной мебелью и телевизорами. Структура учреждения: сестринский пост, кабинеты врачей, процедурный и физиотерапевтический кабинеты, зал лечебной физкультуры, зона комфортного пребывания и зимний сад. Пациентам предлагаются разнообразные программы релаксации с аудио- и видеосопровождением.

ГЛАВНОЕ – ЭФФЕКТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Здесь могут получить своевременную и квалифицированную помощь люди с самыми различными заболеваниями. Одна из главных задач, которую ставят перед собой сотрудники дневного стационара – выработка точной и максимально эффективной стратегии лечения и оздоров-



ления. Пациенты находятся под наблюдением опытных врачей, обладающих навыками оказания экстренной помощи. Медсестры в совершенстве владеют всеми сестринскими манипуляциями. При необходимости к лечебно-диагностическому процессу привлекаются профильные специалисты. Возможно сочетание лечения с проведением необходимых физиотерапевтических процедур.

В дневном стационаре применяются современные технологии. Курсы восстановительного лечения включают все виды электролечения, теплелечение (озокерит и парафин), бальнеотерапию, водолечение (подводный ручной гидромассаж), все виды ручного массажа, лимфопрессотерапию и пневмомассажа, а также лечебную физкультуру.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Наиболее распространенными заболеваниями, которые успешно поддаются медицинскому лечению в условиях дневного стационара, являются атеросклероз сосудов ног и варикозное расширение вен нижних конечностей.

Облитерирующий атеросклероз сосудов ног – хроническое заболевание артерий, которое возникает из-за неправильного обмена липидов. В результате на стенках сосудов откладывается холестерин в виде бляшек. Со временем просветы в артериях сужаются, вплоть до полной закупорки. Этот недуг грозит пациенту гангреной. Если отсутствует необходимое лечение сосудов ног, то следствием заболевания может стать тромбоз или ишемия конечностей. В 25% случаев это заканчивается ампутацией пораженных участков.

Факторы риска:

- гиподинамия;
- сахарный диабет;
- избыточная масса тела;
- генетическая предрасположенность;
- высокий уровень холестерина в составе крови;



- высокое артериальное давление;
- курение и другие вредные привычки.

Характерная симптоматика:

- усталость, боль в икрах во время ходьбы;
- онемение ступней;
- зябкость ног;
- боль в ногах даже в состоянии покоя;
- потемнение кожного покрова пальцев и стоп;
- длительно заживающие ранки и трещины;
- временное онемение ног, ощущение жжения.

Чаще всего заболевание развивается медленно и имеет рецидивирующее течение с сезонными обострениями. В таких случаях консервативное лечение в дневном стационаре в виде курсов с применением капельниц (инфузионной терапии) позволяет добиться значительного улучшения состояния сосудов на длительный срок. Профилактика атеросклероза – одна из наиболее важных задач медицины. Большое значение имеют:

- соблюдение гигиены;
- полноценный отдых и сон;
- рациональное питание с большим количеством растительных продуктов;
- спокойная обстановка в быту и на работе;



- сбалансированная физическая нагрузка (спорт, гимнастика);
- правильное чередование отдыха и труда;
- отказ от алкоголя;
- отказ от курения.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Этому заболеванию наиболее подвержены ноги. Варикозные вены имеют вид выпуклых трубок синего цвета, расположенных под кожей. Варикозное расширение вен часто вызывает боль и дискомфорт. Возможны серьезные осложнения: тромбофлебит, кровотечения варикозного узла, трофические язвы и др.

Причины, способствующие развитию варикоза:

- курение;
- негативное воздействие окружающей среды;
- несбалансированное питание (в рационе много жиров и углеводов);
- малоподвижный образ жизни;
- наличие провоцирующих недугов (ожирение, гиподинамия, стрессы);
- наследственность.

Профилактические меры:

- контрастный душ;

- специальный массаж для ног;
- активный образ жизни;
- правильное питание;
- компрессионный трикотаж.

Характерная симптоматика:

- выраженные синие кровеносные сосуды;
- боль и тяжесть в ногах;
- чувство жжения в нижней части ног;
- отек лодыжек или ног, особенно после длительного нахождения в стоячем положении;
- зуд в области вен.

При обнаружении первых признаков обязательно обращайтесь к врачу, чтобы начать лечебные процедуры – на первых стадиях варикозное расширение вен успешно поддается консервативному лечению, развитие болезни останавливается или замедляется. На последних стадиях болезни, как правило, требуется оперативное лечение в стационаре или амбулаторном хирургическом центре. Но и в этом случае для облегчения состояния можно пройти курсы сосудистой терапии в условиях дневного стационара городской больницы № 3. Назначаются капельницы (внутривенное вливание препаратов, разжижающих кровь и способствующих усилению эластичности венозных стенок), а также физиотерапевтические процедуры.

Курс терапии составляет 10 дней и проводится 2 раза в год.

▶ Длительность пребывания в дневном стационаре – не более 4 часов в сутки. При этом обеспечивается полноценная лечебно-диагностическая помощь не только москвичам, но и гостям нашего города.

НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ

На основании полиса ОМС услуги предоставляются бесплатно в порядке общей очереди. Платные медицинские услуги оказываются по желанию пациента, при внеочередных профилактиче-



ских или лечебных процедурах, при размещении в палате повышенной комфортности, а также в случае, если пациент не имеет полиса ОМС, либо у него нет направления врача или выписки из амбулаторной карты.

Записаться на все процедуры дневного стационара и получить дополнительную информацию можно по тел. **8 (499) 735-44-30** либо в кабинетах № 113, 221 поликлинического отделения ГБ № 3 по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

Перечень документов и анализов, необходимых для госпитализации в дневной стационар размещен на сайте <http://gb3zelao.ru>.

ПРИЕМ ВЕДУЩИХ АКУШЕРОВ И ГИНЕКОЛОГОВ

Уважаемые зеленоградцы! Если вы нуждаетесь в дополнительной консультативной помощи ведущих акушеров-гинекологов, приглашаем вас на прием к специалистам родильного дома и стационара городской больницы.

В филиале «Женская консультация» ГБ № 3 (кабинет № 19) по средам с 15.00 до 17.30 ведут консультативный прием специалисты родильного дома.

Предварительно записаться можно по телефонам: **8 (499) 735-43-83** или **8 (499) 735-82-49** (телефон/факс) либо в регистратуре «Женской консультации» по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

В филиале «Поликлиническое отделение» ГБ № 3 (кабинет № 319) по понедельникам и пятницам с 13.00 до 15.00 ведет консультативный прием заведующая 1-м гинекологическим отделением Наталья Васильевна Бучинчик.

Предварительно записаться можно по телефонам: **8 (499) 734-14-41** или **8 (499) 734-14-62** либо в регистратуре «Поликлинического отделения» по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

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, можете обращаться в отделение платных услуг по телефону **8 (499) 735-82-89** (по будням – с 8.30 до 17.00).

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

В июле во всех отделениях городской больницы № 3 были размещены боксы для обращений, и у пациентов появилась возможность оперативно реагировать на всё, что происходит в лечебном учреждении.

Все обращения передаются на рассмотрение главному врачу. Замечания и предложения по организации работы стационара принимаются к сведению. Первые итоги порадовали. Из 25 сообщений, поступивших за месяц, 97% составляют положительные отзывы и благодарности. Приводим некоторые из них:

Выражаем искреннюю благодарность участковому терапевту поликлинического отделения ГБ № 3 Эльвире Алексеевне Федоровой за высокий профессионализм, заботливое, внимательное и ответственное отношение к нам, пожилым и больным пациентам. Мы признательны за такое терпеливое обращение с нами. За многие годы не было случая, чтобы Эльвира Алексеевна не помогла нам в наших проблемах. Мы ей искренне благодарны за чуткость, душевность и глубокие знания.

Участник Великой Отечественной войны В.В. Крылов, инвалид 2-й группы В.И. Филиппова

От всей души благодарю сотрудников поликлинического отделения ГБ № 3: работников лаборатории Н.Р. Аминову и Н.В. Заграничную, а также врачей-терапевтов Г.В. Сумину, Э.А. Федорову за добросовестную работу. Побольше бы таких специалистов своего дела!

О.М. Вишнякова

Хочу выразить огромную благодарность персоналу отделения переливания крови ГБ № 3 за большой вклад в мое здоровье. Прекрасный, слаженный коллектив, высокий профессионализм!

И. Васильева

ДИАГНОСТИКА



В определенном возрасте многие люди начинают беспокоиться: нет ли у них онкологии? И это оправданно, поскольку существуют такие виды опухоли мозга, где симптоматика отсутствует, и заболевание протекает незаметно и обнаруживается, к сожалению, на поздней стадии.

Пока симптомы выражены слабо, больные редко обращаются за помощью. К специалисту приходят лишь тогда, когда самочувствие начинает стремительно ухудшаться. Своевременное обнаружение онкологического заболевания является важнейшим шагом эффективного лечения и выздоровления. Чем раньше человек обратится к врачу с подозрением на образование опухоли, тем больше процент полного излечения.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

- Сильные головные боли, особенно утренние, утомляемость, головокружение;
- тошнота, рвота без видимых причин для этого;
- изменения зрения, речи (устной и письменной), слуха, восприятия запахов и вкусов;
- трудности с удержанием равновесия при вертикальном положении, шаткость походки, нарушение координации движений;
- ухудшение настроения, изменение характера, неспособность концентрироваться;
- трудности с запоминанием, нарушение памяти;

БЕСПОКОЯТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ? ВЫЯВИТЕ ПРИЧИНУ!

Постоянные головные боли должны насторожить: необходимо разобраться, почему они возникают. Ведь головная боль может быть признаком серьезных нарушений в работе систем организма, нельзя исключить и опухоли мозга, поскольку самым первым, основным признаком является головная боль. С помощью МРТ-диагностики вы можете выявить наличие заболевания на самой ранней стадии.

- судороги, конвульсии, подергивания мышц;
- онемение конечностей, ощущение покалывания в них;
- эпилептические припадки, галлюцинации.

Конечно, эти симптомы не обяза-

тельно свидетельствуют о наличии опухоли мозга и могут быть признаками других заболеваний. Тем не менее, при появлении одного, а особенно нескольких перечисленных признаков незамедлительно пройдите диагностику!



ПРОЙДИТЕ МРТ-ОБСЛЕДОВАНИЕ!

Магнитно-резонансная томография (МРТ) в диагностике опухоли мозга – это решающий этап. Данный метод способен выявить наличие новообразования на самой ранней стадии. В случае обнаружения признаков опухолевого процесса внутривенно вводится контрастный препарат, который позволяет достоверно судить о распространении и степени злокачественности процесса. При этом делаются снимки, помогающие врачам получить полное представление о размерах, форме и расположении опухоли. МРТ позволяет получить четкие снимки новообразований, расположенных рядом с костями, очень мелких опухолей, опухолей ствола головного мозга, а также опухолей на начальных стадиях развития.

▶ Уважаемые зеленоградцы! В любое удобное для вас время вы можете пройти обследование на аппарате МРТ открытого типа в Центре диагностики «ТОМОГРАД». Этот метод отличается безвредностью и

высокой точностью, а открытость диагностической системы и не слишком высокая напряженность магнитного поля сводят к минимуму количество противопоказаний и ограничений для проведения МРТ-исследования (в отличие от высокопольных аппаратов закрытого типа, установленных в большинстве лечебных учреждений).

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

«Диагностика причин головной боли».

Данное комплексное обследование рекомендуется проводить при головных болях, мигренях, головокружении.

- МРТ головного мозга + МРТ шейного отдела – 7000 руб. (скидка 800 рублей).

- МРТ головного мозга с сосудами + МРТ шейного отдела – 8300 руб. (скидка 900 рублей).

Скидки не суммируются!

Записаться на обследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85**. Сайт центра: **www.tomograd.ru**.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Суставная партерная гимнастика – лучшее средство для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занимаясь ею постоянно, можно долгие годы вести активный образ жизни, не испытывая дискомфорта ни в позвоночнике, ни в суставах.

В зеленоградском Центре Кинезитерапии продолжается набор в специальные группы суставной гимнастики. С пациентами занимаются специалисты с медицинским образованием и большим опытом работы. Группы небольшие – максимум 15 человек, сформированы, в основном, по возрастному принципу – дети, люди среднего возраста, пенсионеры. Объединяет их одно: люди хотят, чтобы их опорно-двигательная система находилась в «рабочем» состоянии и не давала сбоев.

Упражнения суставной или партерной гимнастики подбирались очень долго, на разных группах людей (от физически запущенных до очень болезненных состо-

яний, от детей 5-6 лет до старшей возрастной группы, вплоть до 75-80 лет). Они строго дозированы, и при этом выполнение упражнений направлено на то, чтобы человек научился владеть собственным телом в процессе координации с дыханием. Движения носят не тренировочный, а восстановительный характер. Во время выполнения этой программы обязательно будут какие-то мышечные боли, но нужно понимать, что это не ухудшение и абсолютно не страшно. Эти боли связаны с работой мышц.

Нужно понимать также, что вылечить заболевания позвоночника или суставов с помощью одной только суставной гимнастики достаточно проблема-



ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА



тично. Эти упражнения рекомендуются в качестве профилактики после того, как вылечены заболевания опорно-двигательной системы, пройден курс в реабилитационном зале.

Прежде чем начать заниматься, вы можете проконсультироваться в Центре Кинезитерапии у специалиста, чтобы узнать: надо уже лечиться, или заболевание еще можно предотвратить, и достаточно будет занятий в группе суставной гимнастики?

Позаниматься в профилактической группе будет очень полезно и тем, кто не страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата, так как своим телом необходимо заниматься постоянно, чтобы опорно-двигательный аппарат

обслуживал вас безболезненно. Если же за этой системой не ухаживать должным образом ежедневно, она начнет давать сбои. Мы ведь зубы чистим постоянно, ходим на профилактику к дантистам и считаем это вполне естественным. Почему бы не относиться так же и к своему костно-мышечному каркасу, который позволяет нам двигаться?

Если вы записались в Центре Кинезитерапии в группу профилактики, то после прохождения курса вы можете выбрать: заниматься и дальше в Центре (время работы групп очень гибкое, вы можете выбрать наиболее удобное, цены тоже очень умеренные и доступны даже пенсионерам), или, освоив курс, потом делать упражнения дома. Главное – заниматься постоянно!

Пройдя весь цикл, все лечебные программы по кинезитерапии, человек получает как физическое восстановление и чисто физический комфорт, так и психологический комфорт, связанный с выработкой эндорфинов – гормонов радости. И в дальнейшем ему уже не страшны ни работа на дачном участке, ни поднятие тяжестей, потому что он знает все правила профилактики.

КАК СТАТЬ ПАЦИЕНТОМ ЦЕНТРА?

Достаточно позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием. При первом знакомстве пациента консультирует врач. Затем разрабатывается индивидуальная система упражнений, назначаются определенные дни и часы посещения реабилитационного зала, и человек знакомится со своим персональным инструктором.

На каждого пациента заводится индивидуальная миофасциально-топографическая карта, учитывающая объективное состояние человека в момент поступления. И в процессе лечения идет коррекция его состояний, пока все функции не восстановятся до нормы. Пациент активно участвует в процессе собственного восстановления, и это принципиальное отличие кинезитерапии от всех остальных методов.

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ

– **Поликлиника начинается с регистратуры. Что изменилось в ее работе?**

– Регистратуры в прежнем понимании этого слова у нас нет. Теперь работают небольшие приемные, где 2-3 медицинских работника отвечают на все вопросы пациентов. Медицинские карты находятся в специально оборудованном хранилище, что позволило уменьшить случаи потери карт и сократить очереди в бывшие регистратуры. Здесь работают медрегистраторы, кото-

ры помогают медсестрам подбирать карты перед приемом по предварительной записи к врачу.

– **Выездные бригады – это тоже, что «неотложка»?**

– Нет, это два разных подразделения. В отделении неотложной помощи работают две бригады: одна суточная, другая – 12 часов в день. При необходимости туда могут переадресовать вызовы, поступающие в поликлинику и требующие оказания неотложной помощи. Это, в частности, температура тела выше

38,5 градусов, боли в сердце, сильная головная боль, высокое давление. Бригада приезжает в течение 30-40 минут.

– **В поликлиниках начали работать сестринские посты. Для чего они нужны?**

– Здесь ведется прием средним медицинским персоналом, который выписывает различные справки. Это санаторно-курортные карты, справки для получения путевки, рецепты льготных лекарственных препаратов и другие. Раньше медсестры на-

стояли в «скорую» переадресуют, например, если у пациента жалобы на сильные боли в животе – при таких симптомах медлить нельзя.

– **Поликлиники работают в новом формате уже три месяца. Можно ли подвести первые итоги – насколько удобна эта система врачам и пациентам?**

– Врачи-терапевты в большинстве своем довольны: у них намного меньше времени уходит на «бумажки» и намного больше – на пациентов. Что касается обслуживания по вызовам на дом – благодаря опыту наших диспетчеров отсеиваются «пустые» вызовы. Случается, например, что человек звонит одновременно в поликлинику и «скорую помощь», и когда приходит врач из поликлиники, пациента уже нет дома – его госпитализировали. Бывает и так, что пациент, вызвав врача, уходит на работу или решает сам пойти в поликлинику. Раньше врач мог прийти к закрытой двери, а сей-

час диспетчеры обзванивают все вызовы и уточняют все детали. Для пациентов новая система очевидно удобнее. Время приема терапевтов увеличилось вдвое, а время ожидания приема пациентом уменьшилось. Конечно, невозможно сделать время приема одного пациента строго фиксированным, поскольку есть категории пациентов, которые принимаются без записи и очереди – это инвалиды и участники войны, блокадники.

Кроме того, без записи принимают людей с острыми состояниями, с выраженными болями. Бывают и экстренные случаи – например, приходили на прием с инфарктом. Понятно, что необходимо сделать электрокардиограмму, инъекции, это занимает время. В таких случаях подключается заведующий отделением, потоки больных перераспределяются между врачами.

– **Изменилась ли система записи на прием к врачам-терапевтам и специалистам?**

– Не изменилась: по-прежнему можно записываться через инфоматы в поликлиниках, через портал государственных услуг Москвы, колл-центр по телефону 8 (495) 539-30-00 и телефонам поликлиники, в которой обслуживается пациент. Напомню, что на прием к некоторым специалистам: хирургу, офтальмологу, урологу, отоларингологу, гинекологу – можно записаться самостоятельно, а к другим врачам – только через терапевта.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Безмерно благодарна медицинской сестре городской поликлиники № 201 Юлии Гацко. Я много лет состою на учете с диагнозом «сахарный диабет», и медсестра всегда готова прийти мне на помощь, ответить на все вопросы, связанные с моим сложным заболеванием. Огромное спасибо за понимание, доброту, профессионализм! Хотелось бы, чтобы в наших медучреждениях было побольше таких грамотных и чутких медицинских работников.

Г.В. Голубева

Выражаю свою признательность врачу-терапевту «Центра здоровья» ГБУЗ «ГП № 201» Антонине Васильевне Романовой и медсестре Алексею Сергеевичу Фураеву за профессионализм и человеческое отношение к людям.

О.В. Ворошилова

Хочу сказать спасибо врачу-эндокринологу филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201» Татьяне Викторовне Хаустовой за профессионализм, за чуткое, внимательное и уважительное отношение к пациентам.

Н.А. Толь

От всей души и от всего сердца выражаю свою глубочайшую благодарность доктору-хирургу М.С. Назарову из отделения травматологии ГБ № 3 за его добродушие, бескорыстие, сердечное отношение к людям. Желаю ему всего самого доброго!

М.Ф. Глотова

Благодарю заведующую 5-м терапевтическим отделением филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» Ирину Алексеевну Makeevу за деликатность, чуткость, заинтересованность в решении самых разных моих проблем и вопросов, с которыми я многократно к ней обращаюсь. Желаю этой прекрасной женщине всего доброго и светлого!

А. Тараненко

ВОПРОС – ОТВЕТ

В каком медицинском центре можно быстро и недорого оформить медицинскую справку нового образца для предоставления в ГИБДД?

В медицинской центре «Норма XXI» вы можете за один визит (все специалисты для прохождения комиссии – всегда на месте) оформить медицинскую справку нового образца, а также сделать электроэнцефалографию (ЭЭГ). При необходимости ЭЭГ можно пройти отдельно и оформить как самостоятельную услугу центра. При себе необходимо иметь паспорт и 2 фотографии 3х4.



Перечень врачей медицинского центра, осмотр у которых необходимо пройти для получения справки в ГИБДД: терапевт, невропатолог, офтальмолог, хирург, отоларинголог (лор). В комплекте со справкой выдается копия лицензии медицинского центра для подтверждения подлинности и правомочности документа в ГИБДД.

Необходимо знать! В настоящее время сотрудники автоинспекции требуют, чтобы в справке стояли печати из психоневрологического и наркологического диспансеров с места проживания (прописки, регистрации). Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 437-ФЗ, статья 23, п. 7.

Прохождение водительской комиссии не занимает много времени (около 20 минут) и осуществляется по вполне доступной стоимости. Далее вам будет нужно самостоятельно завершить процедуру у психиатра и нарколога в местных государственных (муниципальных) диспансерах (в них необходимо будет поставить 2 печати на готовую справку, полученную в медцентре).

Если вы предварительно запишетесь на прием по телефонам: **8-499-735-97-87, 8-495-944-53-53, 8-964-583-06-60**, то в назначенное время сможете быстро пройти все процедуры.

С 10 июня зеленоградский амбулаторный центр, включающий в себя четыре взрослые поликлиники, стал участником пилотного проекта «Московский стандарт поликлиники». По сути, это новый формат работы медучреждений, призванный сократить очереди, сделать более доступной запись к врачам и более комфортным пребывание в поликлинике. О новой организации работы врачей рассказывает заместитель главного врача по медицинской части поликлиники № 201 Вероника Панферова.



«МОСКОВСКИЙ СТАНДАРТ ПОЛИКЛИНИКИ»

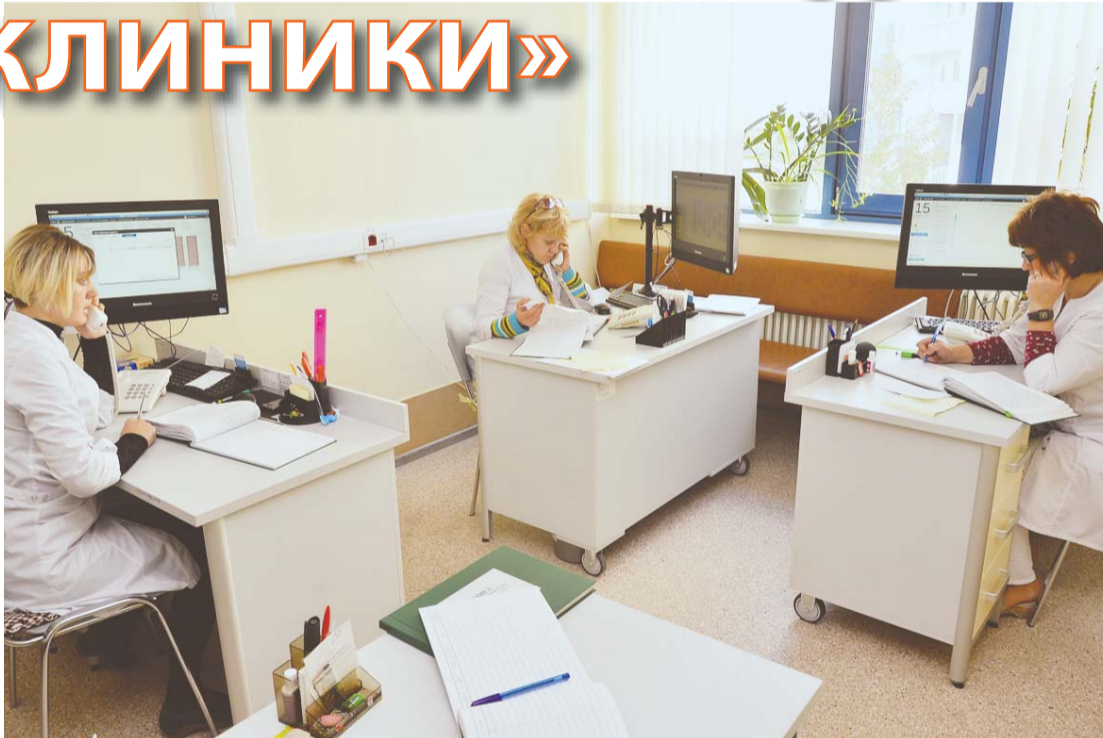
ры помогают медсестрам подбирать карты перед приемом по предварительной записи к врачу.

– **Одна из задач программы «Московский стандарт поликлиники» – увеличение времени приема пациентов врачами-терапевтами. Как теперь работают терапевты, в какое время можно к ним попасть?**

– Теперь наши врачи-терапевты принимают не четыре часа в день, как раньше, а восемь часов – с 8.00 до 16.00 или с 12.00 до 20.00. То есть врачи принимают в течение всего времени работы поликлиник. Раньше за четыре часа терапевт физически не мог принять много пациентов, поэтому и были очереди.

– **Кто же теперь приходит по вызову пациентов на дом?**

– Теперь терапевты не ходят по вызовам, за счет этого и увеличено время их работы. Для обслуживания пациентов по вызовам создано специальное отделение, в котором работают бригады – 8 врачей-терапевтов и 8 диспетчеров, квалифицированных медсестер, принимающих вызовы. Врачей можно вызывать с 7.30 до 19.30 в будние дни, с 8.30 до 15.30 в выходные, а работают выездные бригады с 8.00 до 20.00. Бригады оснащены автотран-



спортом, медикаментами и всем необходимым медицинским оборудованием.

– **Вызов на дом из поликлиники могут переадресовать и в «скорую помощь»?**

– Безусловно. Наши диспетчеры – это опытные медсестры, которые обговаривают с позвонившим пациентом все нюансы его состояния.

ходились в одних кабинетах с врачами-терапевтами, теперь – на сестринских пунктах, расположенных на третьем или четвертом этажах наших филиалов. Это позволило освободить врачей от большей части бумажной работы и уделять больше времени непосредственно пациенту. К тому же, выписка справок в кабинетах врачей создавала две очереди и нервную для пациентов

час диспетчеры обзванивают все вызовы и уточняют все детали.

Для пациентов новая система очевидно удобнее. Время приема терапевтов увеличилось вдвое, а время ожидания приема пациентом уменьшилось. Конечно, невозможно сделать время приема одного пациента строго фиксированным, поскольку есть категории пациентов, которые принимаются без записи и очереди – это инвалиды и участники войны, блокадники.

Кроме того, без записи принимают людей с острыми состояниями, с выраженными болями. Бывают и экстренные случаи – например, приходили на прием с инфарктом. Понятно, что необходимо сделать электрокардиограмму, инъекции, это занимает время. В таких случаях подключается заведующий отделением, потоки больных перераспределяются между врачами.

– **Изменилась ли система записи на прием к врачам-терапевтам и специалистам?**

– Не изменилась: по-прежнему можно записываться через инфоматы в поликлиниках, через портал государственных услуг Москвы, колл-центр по телефону 8 (495) 539-30-00 и телефонам поликлиники, в которой обслуживается пациент. Напомню, что на прием к некоторым специалистам: хирургу, офтальмологу, урологу, отоларингологу, гинекологу – можно записаться самостоятельно, а к другим врачам – только через терапевта.



ВСЕГДА В ТОНУСЕ!

ПРИЯТНЫЙ БОНУС:
если сказать секретный пароль:
«БУДЬ ЗДОРОВ, ЗЕЛЕНОГРАД!» –
подарок от клуба получит
каждая посетительница



Руководитель зеленоградского «Тонус-клуба»
Маргарита Стрельцова

19 сентября зеленоградский «Тонус-клуб» ОТМЕТИЛ СВОЕ ТРЕХЛЕТИЕ

Как всегда – с праздничным
размахом: розыгрышем, играми,
аниматорами и, конечно же, увлекательной
экскурсией в мир здоровья и красоты.
Вместе с посетителями мы решили
заглянуть за двери этого
необычного клуба



Первое, что отличает «Тонус-клуб» от любого другого – это единственный клуб в нашем городе, созданный специально для женщин. Всё оборудование разработано специалистами с учетом особенностей женского организма. Это не стандартный фитнес! Это велнес-клуб, то есть спортивно-оздоровительный клуб. Все занятия происходят комфортно и с максимальной пользой для здоровья. Разумно, легко, с удовольствием! Именно поэтому его так любят наши женщины!

ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА EMS

Впервые в Зеленограде, и только в «Тонус-клубе», появилась студия EMS! Что это такое? На сегодняшний день это самая легкая и суперэффективная альтернатива обычному фитнесу. Ведь за двадцать минут тренировки можно достичь результата, аналогичного 4 часам изнурительного фитнеса. Как это работает? Женщину облачают в специальный костюм, в котором под руководством инструктора она выполняет самые обычные, несложные упражнения: приседания, повороты, махи руками с легкими гантелями и т.п. За счет электростимуляции костюма, которая ощущается чаще всего как приятное покалывание, воздействие на мышцы усиливается, и они сокращаются с многократной амплитудой и силой. При этом тренируются только мышцы, а нагрузка на сердце, сосуды и связки идет самая обычная. То есть вреда для здоровья никакого, а наоборот – одна только польза! Поэтому EMS-занятия показаны для любой возрастной категории и всем, кто не хочет долго дожидаться эффекта от тренировок. Кстати, инновационная система EMS гарантирует, что за месяц регулярных занятий уйдут 2-8 лишних килограммов веса, а биологический возраст женщины уменьшится на 11-14 лет.

SMART-ТРЕНИРОВКИ

Всем постоянным клиенткам «Тонус-клуба» хорошо знакома система Smart-тренировок. А для новичков поясним, что это так называемая «умная» тренировка, программа которой моделируется компьютером и специально подстраивается под цели, которые хочет достичь женщина. Быстро похудеть? – Пожалуйста! Обрести тонус, избавиться от синдрома хронической усталости? – Запросто! Оздоровиться, снизить давление, избавиться от болей в спине? – Здесь тоже готовы в этом помочь! Вместе с индивидуальным тренером шаг за шагом с помощью уникальных тренажеров, которые превращают занятия в увлекательный процесс, легко добиться любой цели. Например, тонус-столы делают все упражнения за вас, виброплатформа и иппотренажер, имитирующий лошадиную походку, помогают расщепить висцеральный жир, негативно влияющий на работу внутренних органов, а вакуумный тренажер уже с первой тренировки уберет у вас с талии и бедер до двух лишних сантиметров. А какой результат будет через 5-10 занятий?! И это еще не всё! Всевозможные массажеры для шеи, спины, ног, рук и пр. превратят посещение «Тонус-клуба» в настоящее удовольствие.



ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ LPG-МАССАЖ

От обычного массажа вакуумно-роликовый LPG-массаж отличается особой результативностью и поразительным омолаживающим и корректирующим фигурой эффектом. Во время процедуры женщина облачается в специальный тонкий комбинезон. Профессиональный массажист с помощью уникального французского аппарата производит механическое воздействие вращающимися роликами на «проблемные» зоны. Секрет действенности аппаратного массажа – в двух видах воздействия на тело: вакуума и роликового массажа. Благодаря вдвойне интенсивному воздействию прибора за короткий срок удается получить дренажный, антицеллюлитный и скульптурирующий эффект. В результате уменьшается объем тела, исчезает целлюлит, повышается упругость кожи. И вы снова молоды и полны сил!

ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО СПОРТИВНЫЙ КЛУБ!

За три года «Тонус-клуб» помог многим женщинам обрести отличную форму, поднять жизненный тонус и даже стал чем-то большим, чем просто клуб: он изменил их судьбы, улучшил здоровье, подарил уверенность в себе и новых друзей. Впрочем, слово самим посетительницам «Тонус-клуба»:

Надежда, 42 года: «Когда я сюда пришла, мне было страшно встать на весы, я боялась их сломать. В успех я не верила. Ну, еще один фитнес-клуб, сколько я их перепробовала! Всегда получалось одно и то же: после тренировки на спортивных тренажерах я выходила выжатая, как лимон, мышцы болели неделю, настроение на нуле, а ненавистные килограммы не уходили. Хватало меня всегда максимум на месяц.



«Тонус-клуб» перевернул всё мое представление о борьбе с лишним весом. Во-первых, это исключительно женский клуб. Сюда хоть без макияжа приходи – кругом одни дамы. Во-вторых, никто тут своими рельефными мышцами не кичится, все женщины самые обычные. Необычно только то, что практически все они улыбаются, ведь занятия приносят им только удовольствие! В-третьих, сами тренажеры – это что-то фантастическое! Они и по виду необычны, и по эффективности. Оказывается, эффект от них в 4-18 раз (!) сильнее, чем от спортивных тренажеров. И воздействуют они избирательно: лишь на мышцы и на внутренний и подкожный жир, а не на всё сразу, как в спортзале. От этого побочных эффектов в виде усталости, боли в мышцах, повышения давления и сердцебиения здесь нет, а только масса положительных эффектов: повышение жизненного тонуса, улучшение обменных процессов, нормализация давления и сна, и как приятный бонус – снижение веса, улучшение состояния кожи, омоложение! Видя, как с каждым занятием уходят ненавистные килограммы, я становилась всё увереннее в себе. Через месяц я уже влезала в свои старые брюки, которые не надевала лет 10! Подумать только, еще весной я боялась встать на весы, чтобы их не раздавить! Спасибо тебе, «Тонус-клуб»!

Елена, 55 лет: «После инсульта я чувствовала себя полной развалиной: ходила с трудом, совсем себя запустила, думала, что жизнь уже кончена, и это в мои 55! Подруга посоветовала сходить в «Тонус-клуб». Но я вняла этому совету не сразу: в мои-то годы – и в спортзал?! Но она сказала, что это не спортзал, а женский клуб. Я пришла сюда только из любопытства и... стала клиенткой «Тонус-клуба». Сначала меня поразила уютная, домашняя атмосфера, приветливый персонал – все сотрудники либо с медицинским, либо со спортивным образованием. Мне предложили составить индивидуальную программу тренировок. Когда я начала перечислять все мои болячки и противопоказания, думала: «Всё, сейчас мне укажут на дверь». Но, как оказалось, большинство процедур и тренажеров мне, наоборот, подходит. Я начала заниматься. И куда только делись изматывающая боль в спине, головные боли?! У меня нормализовалось давление, я стала высыпаться по ночам.

Извините, но даже кишечник стал работать, как по часам! Ведь здесь достаточно 1-3 тренировок в неделю от получаса до 2,5 часов. А результат выходит поразительный! Как оказалось, в «Тонус-клубе» не я одна такая «особенная». Большинство его клиенток находятся в прекрасном возрасте 45+, хотя и молодых женщин здесь достаточно. Со многими я сдружилась: пока лежишь на тонусных столах, и эти волшебные приборы работают с твоими мышцами за тебя, или сидишь в релакс-зоне, попивая кислородный коктейль, и дышишь кислородом, почему бы и не поболтать о нашем, о женском?..» Сейчас мне никто не дает больше 45, а чувствую я себя на 30! И всё благодаря «Тонус-клубу».

Корп. 445 (вход с торца, рядом с остановкой
«1000 мелочей»)

Т. 8 (909) 150-1100

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Первый школьный день... С него начинается новый этап в жизни маленького человека. Как малыш станет чувствовать себя в новой роли учащегося, как школа отразится на его здоровье, самочувствии, настроении? Во многом это зависит от вас, родители, от того, насколько грамотно, умно, серьезно и внимательно вы отнесетесь к этому периоду в жизни своего ребенка.

Формула здоровья ребенка складывается из нескольких слагаемых.

РЕЖИМ ДНЯ

Успех в учебе обеспечен только тогда, когда чередование периодов работы и отдыха соответствует биоритмам физиологических функций организма. Процесс развития этих ритмов у детей протекает индивидуально. Это зависит и от наследственных данных, и от скорости развития и созревания нервной системы, и от состояния

окружающей среды. Наивысшая степень работоспособности у школьников приходится на утро (8-11 часов). Потом уровень ее несколько снижается и при правильной организации послеобеденного отдыха восстанавливается к 16-17 часам. Однако этот второй подъем работоспособности уже не так выражен, как утренний.

Поэтому при составлении режима дня ребенка следует не забывать, что оптимальное время для учебных занятий утром – с 9 до 13 часов, а вечером

– с 16 до 19. Дети, которые учатся во вторую смену, должны готовить уроки не сразу после прихода из школы, а утром – с 9 до 13 часов.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон для ребенка – не просто отдых, а организованная деятельность мозга, точнее, отдельных его участков: в то время как одни отделы отдыхают, в других происходит активная деятельность по переработке и запоминанию информации, поступающей во время бодрствования. Поэтому сон – важнейшее условие сохранения здоровья и работоспособности человека.

ребенка спать, хорошо проветривайте комнату. Температура в спальне не должна превышать 18 градусов. Перед сном исключите шумные игры, а лучше спокойно прогуляйтесь с ребенком. Ужинайте не позже чем за 2 часа до сна.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Необходимо приучить ребенка к ежедневной утренней зарядке, записать его в спортивную секцию. С началом школьного этапа в жизни юного человека появляются новые нагрузки, предъявляющие повышенные требования к его организму. Одним из по-

стоянное переедание приводит к различным нарушениям регуляторных функций мозга, и ощущение сытости наступает только после обильной еды. Непрерывающаяся работа поджелудочной железы, в конце концов, истощает ее функции и способствует развитию серьезного заболевания – сахарного диабета. Режим питания первоклассника желательно строить таким образом, чтобы прием пищи происходил через каждые 3,5-4 часа. В школе ребенок должен обязательно получать второй завтрак, а в группе продленного дня – обед.



Существуют возрастные нормативы продолжительности сна. Для ребят 7 лет – не менее 12 часов в сутки (в этом возрасте некоторым детям следует спать 1 час днем), для 8-9-летних – 11 часов, для 10-11-летних – 10 часов, для старших школьников – 8-9 часов. Однако эти нормативы лишь приблизительны, оптимальная продолжительность сна – величина индивидуальная. Продолжительность и глубина сна зависят от здоровья ребенка, состояния его нервной системы, степени утомления и т.д.

Есть несколько «секретов» хорошего сна: с начала учебного года приучите первоклассника ложиться и вставать в одно и то же время. Укладывая

казателей ослабленного иммунитета ребенка в период адаптации к школе являются часто возникающие острые респираторные заболевания. Для их профилактики эффективно закаливание. Температура в доме в течение всего года должна быть 18-19 градусов. Во время прогулок ребенка лучше одевать полегче – не кутать. И, конечно, использовать закаливающие процедуры. Это и воздушные ванны с постепенно меняющейся температурой воздуха, различные водные процедуры (например, контрастный душ).

НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Один из «больных» вопросов нашего времени – избыточный вес детей.

СПОКОЙНАЯ АТМОСФЕРА ДОМА

Но главный момент – это создание положительного эмоционального климата в семье. Первые месяцы занятий в школе особенно трудны для детей. Поскольку нервная система ребенка находится в стадии формирования, защитные механизмы коры головного мозга несовершенно, то очень легко может наступить срыв, развиться невроз. Вот поэтому-то первокласснику дома крайне необходима спокойная доброжелательная обстановка, возможность отдохнуть, поделиться своими впечатлениями.

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Ожидание ребенка – это не только чудесный опыт в жизни каждой женщины, но и немалые трудности. Во время беременности в организме будущей мамы происходит масса положительных изменений. Однако при этом беременность является серьезным испытанием «на прочность» венозной системы нижних конечностей, считает врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко.

– Именно в период вынашивания ребенка впервые появляются до 50% диагнозов варикозного расширения вен. Признаками венозной недостаточности нижних конечностей при беременности могут быть отеки, тяжесть и боли в ногах, «сосудистые звездочки», судороги, жжение в голенях и стопах. При этом возрастает и риск тромбозов, обусловленный сдавливанием подвздошных вен, которое естественно в состоянии беременности и усиливается с увеличением срока. Затрудняется венозный отток и увеличивается объем крови в нижних конечностях, при этом вследствие гормональных изменений в организме женщины снижается тонус венозной стенки. На поздних сроках повышается свертывающая способность крови, обусловленная подготовкой организма к родам.

Многие нерожавшие женщины и даже мужчины также страдают варикозом. Причин возникновения этого заболевания множество. Беременность может вызвать варикоз, только если женщина к нему предрасположена. И поэтому, чтобы счастливый период ожидания малыша не был омрачен проблемами с ногами, необходима несложная профилактика, включающая в себя ряд простых правил.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Используйте профилактический компрессионный трикотаж во время беременности, родов и в течение двух месяцев после родов, даже если варикозных вен на ногах нет. Эта мера позволяет не только предупредить или уменьшить риск развития варикоза, но и предупредить развитие

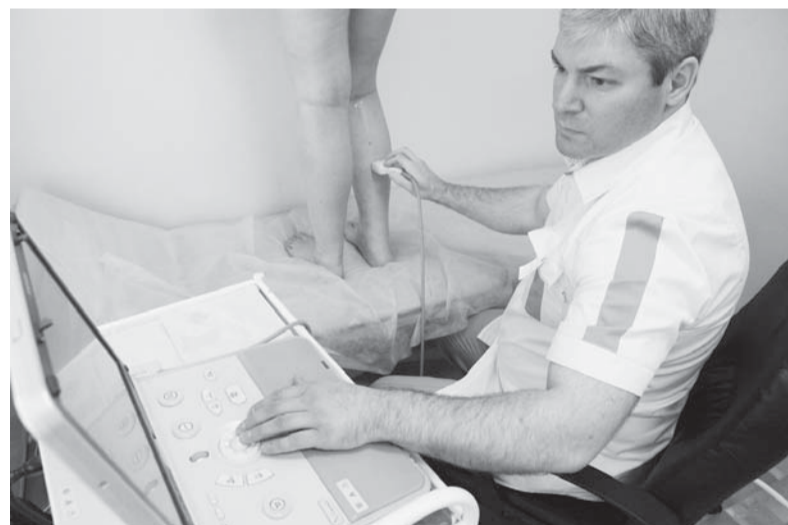
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВАРИКОЗ

Таким образом, перечисленные состояния несут в себе риск варикоза, тромбоза, тромбоза глубоких вен и самого страшного, угрожающего жизни осложнения – тромбоза легочной артерии по причине отрыва тромба.

Что же делать? Выход прост, и это, конечно же, не отказ от беременности.

тромбоза глубоких вен, а также предупредить развитие «синдрома тяжелых ног» и отеков. Обычно для этого используются чулки первого класса компрессии, а во время родов – специальные госпитальные чулки.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Если варикоз уже есть, его целесообразно устранить



до беременности с целью профилактики тромбозомболических осложнений и устранения венозной недостаточности. В связи с этим рекомендации типа: «Не надо лечить варикоз, пока не родила всех запланированных детей» являются, мягко говоря, некорректными. Мало того, что банальный тромбоз венозной системы превращает жизнь женщины в кошмар, а если это тромбоз легочной артерии – тут уже не до малыша, спасти бы маму! Кроме того, с каждой последующей беременностью количество и диаметр варикозных вен, а соответственно, и тяжесть венозной недостаточности увеличиваются, и поэтому риск осложнений возрастает в разы. Но если варикоз устранен своевременно, то с возможным рецидивом справиться несложно. Для этого потребуются минимальные манипуляции, несопоставимые с первичным лечением варикоза.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Если вы забеременели на фоне варикоза или у вас появились варикозные вены на фоне беременности – не паникуйте. Дисциплинированно выполняйте профилактические

мероприятия, главное из которых – ношение компрессионных чулок, но уже не первого, а второго класса компрессии, в том числе во время родов и после них, вплоть до устранения варикозного синдрома.

▶ В любом случае, для того чтобы беременность не была омрачена заболеваниями вен и их осложнениями, необходимо обратиться к флебологу. Даже при отсутствии признаков венозной патологии во втором триместре целесообразно выполнить ультразвуковое исследование вен нижних конечностей (абсолютно безопасно для здоровья малыша и мамы) и получить рекомендации специалиста-флеболога по профилактике заболеваний вен и венозных тромбозомболических осложнений. Только флеболог сможет правильно оценить состояние венозной системы, риски осложнений и в соответствии с оценкой разработать индивидуальную программу профилактики. Наблюдение у специалиста обезопасит вас и позволит готовиться к родам без страха, сомнений и переживаний.

Записаться на консультацию врача-флеболога в сосудистый медицинский центр можно по тел. **8 (499) 738-03-77.**



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК проводится комплексная коррекция данной патологии:

- направление пациента к смежным специалистам для лечения сопутствующих заболеваний внутренних органов, которые могут провоцировать акне;

- назначение внутреннего и наружного медикаментозного лечения;

- специальные косметологические процедуры: чистка кожи лица (ультразвуковая, комбинированная, атрауматичная), химические пилинги, мезотерапия и плазмолифтинг.

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЧИСТКА КОЖИ ЛИЦА

Эта процедура проводится с помощью специального прибора, представляющего собой металлическую лопатку. Ультразвук вызывает микровибрацию на клеточном уровне, проникая в кожные поры, очищает их и выводит содержимое на поверхность кожи. Под действием ультразвуковых колебаний высокой частоты с поверхности слущиваются отмершие клетки, выравнивается рельеф кожи и устраняется гиперкератоз. В результате усиливается кровообращение кожи, обогащение ее кисло-

родом, увлажнение и регенерация. Таким образом, осуществляется эффективное очищение кожи, при этом не происходит травмирующего действия на сосудистую систему.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЧИСТКА КОЖИ ЛИЦА

Эта процедура предполагает использование не одного, а нескольких методов очищения кожи. Например, проведение ультразвукового воздействия и механическое удаление элементов угревой болезни. Почему? Иногда только одним методом обойтись очень трудно, ведь если присутствует глубокое загрязнение кожи, то ультразвуковой метод может и не справиться. В данной ситуации не обойтись без процедуры механического (глубокого) очищения кожных покровов. При использовании комбинированного очищения поверхностные загрязнения убираются ультразвуковым методом, а гнойнички убираются механическим способом.

АТРАВМАТИЧНАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

Это один из самых мягких методов очищения кожи, основанный на воздействии фруктовых кислот. Такую чистку

проводят поэтапно. Вначале врач очищает кожу, затем наносит на нее раскрывающий поры препарат, а далее использует раствор, содержащий фруктовые кислоты, который позволяет убрать омертвевшие клетки. В конце применяется успокаивающая маска. Данная чистка нормализует кровообращение, существенно выравнивает кожу, удаляет черные точки, помогает избавиться от мелких морщинок.

происходит обновление кожи. Пилинги проводятся для решения проблемы акне, для омоложения кожи, для борьбы с пигментными пятнами.

МЕЗОТЕРАПИЯ

Представляет собой внутрикожные микроинъекции различных препаратов. Благодаря тому, что активное вещество поступает непосредственно в проблемную зону, его количество быстро дости-

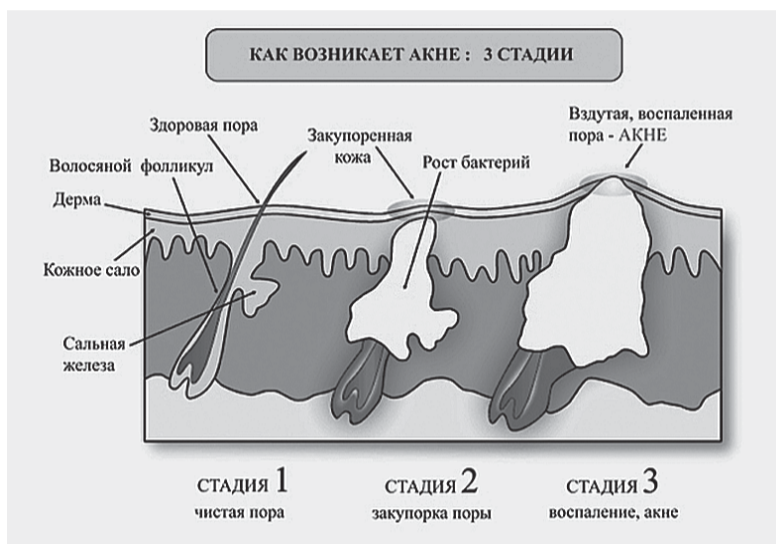
кожи, устранить высыпания акне (вне периода обострения).

ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Этот метод представляет собой введение в проблемные места кожи собственной плазмы крови. Вследствие этого в организме начинают синтезироваться вещества, отвечающие за молодость кожи, ее упругость, свежесть и увлажненность (коллаген, эластин,

УГРЕВАЯ БОЛЕЗНЬ (АКНЕ)

Все чаще врачи или персонажи рекламных роликов произносят загадочное слово – акне. Что же это такое? Другое название акне – угри. Заболевание обычно начинается в тот момент, когда просыпаются наши гормоны, и может длиться вплоть до пятидесятилетия. Но есть и хорошая новость: сегодня, как никогда ранее, существует множество возможностей борьбы с этим коварным заболеванием.



гиалуроновая кислота). Одним из показаний к процедуре является акне, вне обострения. Этот метод позволяет уменьшить жирность кожи, сузить поры, улучшить цвет лица, а также способствует более быстрому рассасыванию воспалительных элементов, помогает предотвратить их повторное появление.

▶ В вопросе коррекции акне и других косметических недостатков кожи важно обращаться к врачу на ранних этапах заболевания, систематически проводить курсы комплексной терапии. Если вовремя не предпринять никаких мер, болезнь может прогрессировать и оставить после себя рубцы или пигментные пятна.

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) можно по телефону **8 (499) 731-01-39** или по адресу: корп. 910. Вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы.

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Это процедуры, при которых на очищенную кожу наносятся специальные составы, вызывающие ожог поверхностного слоя, который впоследствии отшелушивается. В результате

гает необходимой концентрации и оказывает свое положительное воздействие. Оно заключается в улучшении обмена веществ в тканях, ускорении процессов естественной регенерации. С помощью инъекций можно уменьшить жирность

НА ЗАМЕТКУ

Мудрые мысли



Как жить? Жить не тужить, никого не осуждать, никому не досаждать
И ВСЕМ МОЕ ПОЧТЕНИЕ.

Слабые – мстят, сильные – прощают, счастливые – забывают.

Человек бежит по жизни, не жалея ног:
Дом – работа, дом – работа, отбывая срок...
Выходные – передышка...
Отпуск – как привал...
Старость, пенсия, отдышка...
А куда бежал?..

Мудреца однажды спросили, что больше всего его изумляет. Он ответил:

– Человек. Вначале он жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги.

Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА?

С наступлением теплых осенних деньков горожане при любой возможности выезжают на природу. Но не все знают об опасности быть укушенным клещом не только в лесу, парке, на собственной даче, но и даже в черте города. В Зеленограде в этом году зарегистрирован один случай заболевания клещевым энцефалитом, в Москве – шесть. Как уберечься от этой беды? Об этом мы спросили у врача-эпидемиолога городской поликлиники № 201 Ирины Горбик.

– Все эти случаи связаны с укусами клещей на эндемичных территориях – это те регионы, где заболевание устойчиво существует уже много лет. Сейчас всё более популярными у любителей активного отдыха становятся Карелия, Сибирь, Алтай, Забайкалье, озеро Байкал, Ленинградская, Тверская и Новгородская области, где клещ как раз распространен. Если тамошние жители менее восприимчивы к энцефалиту, то туристы, приезжающие из других регионов, после укуса клеща заболевают в тяжелой форме. Эта болезнь чрезвычайно тяжелая и, как правило, приводит к инвалидности. Поэтому, планируя поездку, надо заранее сделать прививку.

Стоит помнить, что есть эндемичные по клещевому энцефалиту территории, которые намного ближе к нам, чем Урал или Сибирь. Это Конаковский район Тверской области, где у многих зеленоградцев имеются дачи, Дмитровский и Талдомский районы Московской области. Последние пять лет в этих районах периодически выявляют зараженных клещей.

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

– Каковы симптомы этого заболевания?

– Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней.

Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Внешний вид больного характерен – лицо гиперемировано, гипер-



мия (переполнение сосудов кровью) нередко распространяется и на туловище.

– Где привиться от клещевого энцефалита и за какое время до поездки?

– Прививку можно сделать в любой из четырех взрослых поликлиник – филиале № 1 (бывшей № 152), филиале № 2 (бывшей № 230) и поликлинике № 201 в корпусах 911 и 2042. При себе нужно иметь паспорт и полис ОМС. Перед этим лучше всего записаться на прием к врачу-инфекционисту, который направит на вакцинацию. Прививка делается в несколь-

ко этапов: первая, затем вторая через 3-5 месяцев, а третья – через год после второй. Иммунитет вырабатывается через две недели после второй прививки. То есть надо начинать прививаться не позднее февраля, поскольку активность клещей начинается в середине апреля.

– Что делать, если укусил клещ?

– Надо сразу же обратиться в травмпункт, а затем, если укус произошел на эндемичной территории, к врачу-инфекционисту. Крайне важно обратиться к врачу быстро, можно прийти без записи, поскольку это экстренный случай.

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ



Сегодня на вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий СМИРНОВ.

Уважаемые читатели! Задавайте свои вопросы по телефонам редакции или присылайте их на электронный адрес: 5344769@mail.ru.

– Почему Господь сказал ученикам: «Никому не рассказывайте о том, что вы видели»? Почему Он многих исцеленных предупредил: идите, но никому не говорите, что Я вам сделал?

– Бывает так: человек приехал издалека, благоговеино стоял на службе, исповедался, ничего не утаив, во всем глубоко раскаялся, причастился, получил благодать и озаренный ушел из храма. И вдруг встретился с кем-то, стал разговаривать, призывать в храм, рассказывать, как там хорошо, как духовно, как слово Божие льется. Прошло десять минут, и он чувствует, что в душе его стало холодно и пусто, всё, что он из храма принес, куда-то ушло, улетучилось как через трубу каминную, вылетело в небо. Настоящие чувства всегда должны оставаться в тайне – то, что мы получаем от Бога, наша внутренняя с Ним связь, наши беседы с Ним и те дары, которые Он дает, должны быть сокровенными в нашем сердце, они не могут быть достоянием кого-то еще. Апостолы послушались Господа, они до самой Его смерти никому не рассказывали о святом Преображении. Только спустя много лет апостол

Петр упомянул в своем послании, как Господь преобразился перед ними на горе Фавор.

Господь многих исцеленных предупреждал, чтобы они никому не говорили о том, что Он им сделал. А они все рассказывали и теряли ту благодать, которую Господь им даровал.

– Почему Господь о фарисеях говорил: «Горе вам, фарисеи и лицемеры»?

– Потому что фарисеями владела самая пагубная страсть – гордость, которая имеет свойство ослеплять. На свете нет более омерзительного состояния человеческой души, чем фари-

сеи. Почему нам часто на исповеди не в чем каяться? Почему мы не седем от ужаса из-за того, как проводим свою жизнь? Почему мы так беспечны? Почему рвемся вперед? Да потому, что гордость делает нас слепыми, мы совершенно не понимаем, что делаем, куда идем, не видим, что лезем на острые шипы грехов.

Человек исказил данную ему возможность любви, стал любить не Бога, а самого себя. Любовь человеческого сердца должна быть направлена вовне, поэтому Господь и дал заповедь: люби Бога – Существо, Которое выше тебя,

ЗА СОВЕТОМ К БАТЮШКЕ



сейская молитва и гордость. Гордость – мать всех пороков. Возьмем любой грех: зависть ли, воровство ли, тщеславие, блуд, многословие. Если мы проследим источник, откуда он истекает, то увидим гордость, любовь к себе, желание превосходства. Хотя с мирской точки зрения всё наоборот: гордость все превозносят. Каждый хочет выглядеть хорошим, стремится угождать людям, чтобы все вокруг его хвалили. Но что хорошо у людей, то перед Богом мерзость, а что перед Богом высоко, у людей находится в уничижении и презрении.

любви ближнего хотя бы как самого себя. Всё то, что ты желаешь себе, ты должен от всей души желать ему, но не на словах, а на деле. А мы в своей гордыне замыкаемся, как в скорлупе, отгораживаемся ото всего мира, нам становится на всех наплевать – сначала на тех, кто живет на нашей лестничной клетке, потом и на родственников, потом уже и на мужа или на жену, а потом и на своих детей. Человек превращается в жалкое самовлюбленное чудовище, которое отравляет жизнь всем вокруг. Поэтому разоряются семьи, уродуются неправильным воспитанием дети,

бардак дома и на работе. Всё приходит в упадок, в развал, гибель и хаос, и жизнь постепенно превращается в ад.

Но для каждого, кто о себе высоко думает, обязательно придет час, когда всё, на что он потратил драгоценные годы, месяцы, дни жизни, рухнет, и он останется ни с чем. Крах придет еще в этой жизни. И тогда наступит уныние, отчаяние.

– Моя подруга не верит в существование Бога, говорит, есть какая-то высшая сила...

– Если она считает, что существует высшая сила, которая поумнее нас, пусть обращается к этой силе. Не хочешь по-русски, спроси по-английски. Не называй Богом, назови силой. Скажи: «Сила, помоги мне!» И эта сила сразу откликнется на призыв. Тогда ваша подруга убедится, что это не просто какая-то электрическая энергия, которая вызывает грозные разряды, а что это сила умная. Она понимает и по-английски, и по-тайски. А можно и без слов, просто мысленно обратиться, не облакая это в какую-то вербальную форму, и результат обязательно будет. А вот после этого возникнет то, что именуется религиозным опытом.

Что такое религиозный опыт? Это опыт молитвы, соединение человека и высшей силы. Не нравится слово «Бог» – не проблема. Можно любым другим словом назвать. Главное, что человек представляет, что эта сила выше его – значит, это его Господин.

Ум человеческий лукав. Если уж кто-то такой гордый, что не может произнести слово «Бог», можно как угодно обратиться. Бог-то смирен, Он не обидится на глупости человека, который из собственной тараканьей гордости выкрутасы всякие выделывает. Он говорит: «Дуришь? ну дури-дури, но Я всегда готов тебе помочь».

– Господь говорит: «Если тебя ударили в левую щеку – подставь правую, не противься злу». Но так много зла вокруг, как ему не противиться?

– Речь идет о том, что когда зло направлено против тебя – ударили в левую щеку, подставь правую. Другое дело, когда зло направлено на твоего ближнего: нужно его обязательно защитить – дать обидчику в левую щеку так, чтобы ему больше в голову не пришло лупить ближнего.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Эти 20 минут в подземке я не забуду никогда... Я ехала сдавать сессию. Одна из многомиллионной толпы гигантского подземного муравейника московского метро. В ушах, как и у каждого второго – наушники, музыка на полную громкость... На этого человека я обратила внимание из-за двух подростков, которые стояли рядом и хихикали: «Смотри, мужик уже с утра наклюкался». Действительно, мужчина среднего возраста нетвердо стоял на ногах, барсетка болталась из стороны в сторону, кепка сползла на левое ухо...

«Но почему тогда от него не пахнет спиртным?» Я еще раз внимательно на него посмотрела. Одет прилично и вовсе не похож на алкаша. Моя остановка. Толпа вынесла нас обоих из вагона. Мужчина сделал по платформе несколько нетвердых шагов и остановился. Меня тоже что-то заставило остановить-

А ЧЕЛОВЕКА МОЖНО БЫЛО СПАСТИ!

Инсульт уже перестал быть диагнозом пожилых, врачи всё чаще фиксируют это заболевание у 25-30-летних россиян и даже у детей. С недавних пор пациентов с диагнозом «инсульт» стало чуть ли не в полтора раза больше, чем больных с инфарктом миокарда. Жертвами этого заболевания ежегодно становятся более 400 тысяч человек, многие из них умирают, более половины остаются инвалидами.



ся. Людская масса волной обтекала нас двоих. Странный мужчина никого, кроме меня, не интересовал. «Не стой тут, опоздаешь. Тебя ждут сессия, экзамены...», – подумала я. Но почему-то не сделала ни шагу по направлению к эскалатору.

– С вами всё в порядке? – обратилась я к мужчине. Теперь уже я

его хорошо рассмотрела – он был похож на бледно-зеленую тень человека. Но в ответ услышала лишь какую-то тарабарщину. Когда-то где-то я читала, что несвязность речи, частичный паралич могут быть первыми и угрожающими признаками инсульта.

– Мужчина, миленький, улыбнитесь мне, – попросила я его ласково, но он никак не отреагировал. Но на всякий случай я повторила свою просьбу. – Ну что вам стоит мне просто улыбнуться?

И он улыбнулся. Половиной лица. Похоже, у него и правда случился инсульт.

А дальше начался кошмар. Я звонила 03, но меня пытались переадресовать на какую-то метрополитеновскую медпомощь. Кричала в трубку, что здесь, в метро, умирает человек. Мужчину, которого я усадила на лавочку, уже на ней полужелал и с каждой минутой зеленел всё больше. Мне пообещали вызвать «скорую». Я хватала проходящих людей за руки, прося позвать дежурного медика или просто дежурного по станции, полицейского, хоть кого-нибудь. Но в ответ слышала неизменное: «Я очень спешу, опаздываю, у меня важная встреча». Драгоценные минуты уходили...

Наконец приехала «скорая». Мужчину положили на носилки. Но на этом кошмар не закончился – людей в белых халатах и умирающего на носилках человека никто не хотел пропускать. Понятно, что час пик, но ведь это не означает час равнодушия? Неужели никто из занятых-спешащих-не-отвлекайте-меня-отдел-людей не понимает, что на таких же носилках может оказаться он сам или близкий ему человек?

Через полчаса мне позвонил фельдшер, которому я оставила номер своего телефона, чтобы узнать дальнейшую судьбу своего попутчика. «Мужчина умер, – сообщил он мне, – мы совсем чуть-чуть не успели довести его до больницы, на дороге пробки». А ведь если бы врачи в течение трех часов успели ока-

зать помощь, то совсем не старый еще человек был бы жив, и даже последствия приступа могли бы быть устранены.

Людское равнодушие – это страшно! Любой из нас может оказаться в подобной ситуации – вы будете умирать на глазах десятков людей, а вам никто не поможет. Зато никто никуда не опоздает...

▶ Чаще всего инсульт начинается внезапно, быстро развивается и в течение нескольких минут вызывает повреждение головного мозга. Но, если вовремя распознать симптомы инсульта и принять меры к госпитализации пострадавшего, шансы выживания и эффективно-го лечения больного достаточно велики. Любое промедление угрожает здоровью и жизни человека.

5 шагов быстрой диагностики инсульта

- 1** Внезапная слабость, онемение конечности (руки, ноги, пальца), части лица или тела
- 2** Головокружение, потеря равновесия, нарушение координации
- 3** Человек не может повторить предложение, речь невнятна, он не понимает, чего от него хотят
- 4** Человек не может показать язык или тот скрывается в одну сторону
- 5** Пытаясь улыбнуться, человек не может совладать с мимикой, улыбка получается искривленной или односторонней

3-6 часов Это время с момента проявления первых симптомов, когда развития необратимых изменений в мозге можно избежать

При появлении даже одного из этих симптомов, срочно вызывайте «скорую помощь»!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА



Не секрет, что мы покупаем лекарственные средства, руководствуясь порой всего двумя критериями: близостью аптеки к дому и ценой продукции. При этом очень надеемся, что препарат будет надлежащего качества и не окажется подделкой. Всем этим требованиям отвечает «Экономная аптека» в корпусе 826. Девиз «Платите меньше!» – это не просто рекламный ход. Любой горожанин может прийти в аптеку и убедиться в этом лично.

ТЕРРИТОРИЯ НИЗКИХ ЦЕН

ства по уходу за детьми и т. д. Многие люди идут в аптеку с целым списком, очень удобно приобретать всё необходимое в одном месте, а мы рады предоставить нашим покупателям такую возможность.

– Елена Владимировна! Раскройте секрет, как Вам удается соблюсти баланс между качеством продукции и низкой ценой?

– Первое и главное условие, благодаря которому мы смогли реализовать этот проект, это работа только с проверенными дистрибьюторами фармацевтических фирм-производителей. Отсутствие лишних посредников и использование минимальной торговой наценки позволяют нам поддерживать цены, выгодные для наших покупателей – до 20-30% ниже, чем в других аптеках города.

– А каким образом контролируется качество и безопасность лекарственных препаратов?

– Безупречная репутация производителей и поставщиков является гарантией качества продукции, представленной в нашей аптеке. Все без исключения лекарственные препараты и сопутствующие товары имеют сертификат качества и разрешены к применению Минздравом Российской Федерации.

Сроки годности, условия хранения и отпуска лекарственных препаратов – за этим мы следим неукоснительно. Все фармацевты и провизоры, которые работают в «Экономной аптеке», имеют профильное образование, регулярно повышают и подтверждают свою квалификацию.

– Квалифицированные специалисты, высокое качество, и всё – по доступной цене... Неужели аптека работает себе в убыток?

– Нет, ведь именно ценная политика привлекает к нам большое число покупателей. К тому же, аптека очень удобно расположена – корпус 826 находится на Солнечной аллее, напротив супермар-

кета «Перекресток». В десятке метров – автобусная остановка, пешеходный переход.

Часы работы – с 8 до 21 – тоже удобны. С учетом транспортной доступности работающие люди могут заглянуть сюда перед работой или возвращаясь домой.

– В «Экономной аптеке» функционирует электронная очередь, как оценили это нововведение ваши покупатели?

встали в очередь как раз за этим человеком. В нашей аптеке это не проблема: вас пригласят в первое освободившееся окно. К тому же, электронная очередь предполагает, что перед каждым окном находится только один посетитель. Согласитесь, неприятно, если о некоторых ваших проблемах слышит вся очередь. В нашей аптеке такого не случится, и вы можете без смущения получить подробную консультацию специалиста.

– Как можно получить подробную информацию об ассортименте и услугах аптеки?

– Подробно ознакомиться с ассортиментом можно на сайте общей информационной справочной службы аптек г. Москвы <http://apteka.mos.ru>.

– Нам хотелось создать аптеку, где люди получали бы гарантированное качество препаратов и услуг, одновременно избегая значительных расходов, – рассказывает заведующая «Экономной аптекой» Е.В. Данилина. – Задача оказалась непростой, но вполне осуществимой.

«Экономная аптека» является одной из крупнейших в городе. Только лекарственных средств у нас несколько тысяч наименований: от недорогих, но эффективных отечественных препаратов до импортных средств последнего поколения. Помимо этого, представлен широкий спектр продукции для поддержания красоты и здоровья: медицинская техника, гипоаллергенная косметика, витаминные добавки и травяные чаи, средства для регуляции веса, гигиенические средства для лежачих больных, сред-



– Поначалу это было непривычно, но теперь большинство посетителей оценили удобство нововведения. Например, многим знакома ситуация: кому-то требуется множество препаратов, да еще и консультация провизора, а вы

Кроме того, можно обратиться в справочную службу – непосредственно в аптеку или по телефону **8 (499) 729-04-90**. Специалист точно скажет вам, есть ли данный препарат в наличии и по какой цене.

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

ЧЕРЕЗ СОВЕРШЕНСТВО ТЕЛА – К СОВЕРШЕНСТВУ ДУХА!

Если вы стремитесь укрепить собственное здоровье и избавиться от целого багажа хронических заболеваний, запишитесь на занятия традиционным ушу или китайскими оздоровительными практиками Нэйгун! Это универсальная оздоровительная система, которая подходит для любой категории людей, вне зависимости от возраста, подготовки и состояния здоровья.

Ушу – это ода любви к себе. Если человек неспособен любить себя, то он не сможет любить и окружающих его людей. Недостаточная забота о своем здоровье – проявление нелюбви и неуважения к себе. Начав заниматься практиками ушу, вы сможете укрепить тело и дух, повысить защитные свойства организма, развить практическое умение в достижении крепкого здоровья и даже продлить срок жизни. А главное – достигнуть просветленного состояния единства природы и человека.

Искусство ушу развивается на основе психофизической тренировки, во время которой человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма. Это сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики. Ушу оздоровительной направленности Нэйгун включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и



Занятия проводит китайский мастер Ян Цзы

ног), упражнения на отработку пластики перемещения, дыхательные упражнения и комплексы массажа. Тренировки помогают нормализовать кровообращение, повысить снабжение мозга кислородом, а также способствуют стимуляции нервных окончаний коры головного мозга. Кроме того, этот вид занятий является замечательным способом отдыха и расслабления. Он помогает не только снять напряжение в мышцах, но и привести в порядок кровеносные сосуды, восстановить силы после напряженного рабочего дня или получить заряд бодрости утром, снять стресс и улучшить общее самочувствие. Начав заниматься традиционным ушу, можно обрести собственное «Я», гармонизировать физическое и психическое здоровье. Кроме того, это уникальное хобби, развивающее и сближающее людей, и просто приятное времяпровождение. Сама атмосфера занятий пронизана радостью, задором и психологически очень комфортна. Занимаясь рядом с мастером, человек словно «наполняется» безмятежностью, расслабленностью и силой. Занятия проходят на открытом воздухе, если позволяет погода, и в помещении.

Любой человек, вне зависимости от подготовки и состояния здоровья, может найти в этом удивительном стиле традиционного ушу много полезного для себя. Если вы ранее не занимались и не имеете соответствующих физических кондиций, для вас подойдет комплекс для развития гибкости: развитие гибкости поясницы, «раскрытие» в тазобедренном суставе, увеличение амплитуды движений в плечевом суставе, улучшение общей «растяжки». Занятия маховой гимнастики формируют и укрепляют правильную структуру тела, развивают координацию, тренируют сердце за счёт аэробной нагрузки, улучшают общую выносливость, умение управлять своим телом в движении.

Записаться на занятия можно по телефонам неврологического медицинского центра «Династия»: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05, 8 (929) 919-03-03**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а.

Адрес интернет-сайта: www.meddin.ru.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ПРИГЛАШАЕМ В «ШКОЛУ МАТЕРЕЙ»!

С сентября в женской консультации при городской больнице № 3 начинаются занятия в «Школе матерей». Будущие родители смогут получить полную информацию о физиологическом течении беременности, о важных изменениях, которые происходят в организме беременной женщины.



Врачи-специалисты помогут будущим мамам подготовиться к предстоящим родам, расскажут о возможности использования физических упражнений с учетом срока и особенностей течения беременности, организации полноценного питания. Также можно будет получить полную информацию о том, что происходит в организме женщины после родов, о преимуществах грудного вскармливания, о том, какие методы контрацепции можно использовать в послеродовом периоде.



Кроме того, в программу обучения входят занятия с психологами, которые помогут избавиться от негативных мыслей и лишних переживаний.

Заниматься в «Школе матерей» могут все желающие будущие мамы и папы. Записываться не нужно, надо только с паспортом и полисом ОМС прийти на занятия.

Телефон для справок **8 (499) 735-82-49**. Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6, третий этаж, конференц-зал.