

# Будь здоров, Зеленоград!

№8 (38)

19 сентября 2016

Городская ежемесячная газета ■ Издаётся с 2013 года

5

СТРАНИЦА

**ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ  
ПОСЛЕ 50+**

Читатели делятся личным опытом

7

СТРАНИЦА

**РЕКОМЕНДУЕМ!  
ВРАЧИ НАШЕГО ОКРУГА**

Представляем вам опытных специалистов

9

СТРАНИЦА

**«Я ВЫБРАЛ ЖИЗНЬ  
БЕЗ АЛКОГОЛЯ...»**

Откровенный рассказ о преодолении зависимости

11

СТРАНИЦА

**ЧТО НАМ МЕШАЕТ  
ЛЮБИТЬ БЛИЖНЕГО**

Советы протоиерея Дмитрия Смирнова

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГРУППЫ КОМПАНИЙ **НИКОД** И СЕТИ АПТЕК **МЕДИАЛ**

## СТАЦИОНАР



## ИМПЛАНТИРОВАНО УЖЕ БОЛЕЕ 40 КАРДИОСТИМУЛЯТОРОВ!

Интервью с заведующим отделением реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля А.М. Грицанчуком читайте на стр. 3

В апреле 2016 года в городской клинической больнице №3 был открыт региональный сосудистый центр. Изначально основной задачей было лечение инфарктов миокарда, но, по инициативе главного врача О.В. Гриднева, на базе центра стали активно развивать смежные направления, одно из которых – аритмология. Сейчас оснащенность

больницы и подготовка врачей-специалистов позволяют заниматься имплантацией кардиостимуляторов. Основная функция этого прибора – предотвращение внезапной смерти сердца. За последние 4 месяца имплантировано более 40 кардиостимуляторов. Много это или мало? Подобная оценка в данном случае невозможна, поскольку речь идет о человеческих жизнях.

## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

### УЗНАЙТЕ ВСЁ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ!

21 сентября в 14.00 приглашаем всех желающих в «Школу здоровья» ГКБ №3 на семинар по профилактике сахарного диабета. Речь пойдет о факторах риска, клинических проявлениях этого заболевания, о методах диагностики и профилактики.

Ведущие специалисты стационара объяснят, чем грозит не выявленный вовремя диабет, ответят на все вопросы слушателей. В программе семинара, помимо теории, будет практическое занятие: гости смогут научиться пользоваться портативным глюкометром. Кроме того, всем присутствующим измерят уровень сахара в крови и раздадут информационные буклеты о здоровом питании. После занятия можно будет записаться на индивидуальную консультацию к специалистам клиники, которые дадут рекомендации по дальнейшему обследованию и лечению.

Ждем всех желающих в конференц-зале ГКБ №3 (на 1-м этаже главного корпуса). При себе необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНГРАДЦЫ!

## КОРП. 330 ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА



В конце августа на Яблонева аллее открылась еще одна «Экономная аптека». Горожане сразу же высоко оценили ее преимущества: цены на многие товары здесь ниже на 15-20%, чем в других зеленоградских аптеках! Ассортимент лекарственных средств – 8000 наименований! Но главное – это высокое качество, которое гарантировано наличием сертификата качества на каждый товар.

- ✓ **ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ**  
Условия создания конкурентной цены – минимальная торговая наценка и исключение всевозможных посредников из цепочки закупки лекарств.
- ✓ **ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ**  
Всегда в наличии импортные препараты, а также их отечественные аналоги, причем в разных ценовых категориях. Все товары закупаются только у первых дистрибьютеров, которые имеют прямые контракты по ввозу лекарственных препаратов из-за границы.

- ✓ **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА**  
В торговом зале находится врач, который разъясняет покупателям правила и особенности приема лекарственных препаратов. График работы врача можно уточнить по телефону аптеки.
- ✓ **КИСЛОРОДНЫЙ БАР**  
В аптеке вам предложат выпить кислородный коктейль, который снабдит организм необходимым количеством кислорода. Одна порция заменяет прогулку в хвойном лесу. Особенно любят это лакомство дети. Кроме того, можно приобрести биомороженое – очень полезный и вкусный натуральный продукт, в котором отсутствуют консерванты и растительные добавки. В его состав входят молоко, сливки, а также бифидо- и лактобактерии, которые обеспечивают профилактику дисбактериоза, способствуют повышению иммунитета и нормализуют работу кишечника.

- ✓ **САЛОН ОПТИКИ**  
Врач-офтальмолог бесплатно проверит зрение, поможет подобрать качественные очки. Всегда в наличии большой выбор солнцезащитных средств по доступным ценам.
- ✓ **ПОМОЩЬ В ВЫБОРЕ**  
В аптеке работают только квалифицированные специалисты – провизоры и фармацевты, которые отвечают на все вопросы покупателей о наличии лекарственных препаратов и особенностях их применения.
- ✓ **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ**  
Если определенного товара в наличии нет, можно воспользоваться услугой индивидуального заказа, которая действует по будням с 10.00 до 17.00. В течение одного-двух дней нужный препарат доставят в аптеку и оповестят вас по телефону. Забрать лекарство можно в любое удобное время.

Адрес «Экономной аптеки»: Яблонева аллея, корпус 330  
График работы: ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00

Телефон для справок 8-495-989-29-43

Добро пожаловать в новую «Экономную аптеку»!

Только в сентябре! В выходные дни при покупке товара – кислородный коктейль в подарок!



**ВНИМАНИЕ!**

**НЕ ВЕРЬТЕ СЛУХАМ!**

**Слухи об огромной очереди на плановую госпитализацию в гинекологическое отделение городской клинической больницы № 3 не соответствуют действительности!**

Женщин намеренно дезинформируют, привлекая на лечение в коммерческие медицинские центры. При полной готовности пациента, установленной на предварительном обследовании, срок ожидания малой операции составляет 2-3 дня, большой – 7-14 дней. Предварительная запись ведется на консультативном приеме в женской консультации ГКБ № 3. Более подробно об этом читайте в интервью с заведующей гинекологическим отделением стационара А.Н. Быковченко в октябрьском номере нашей газеты.

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ!**

**СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!**

В регистратуре поликлинического отделения ГКБ № 3 спросила, к какому врачу мне лучше записаться? Посоветовали к Хлебниковой. С тех пор хожу к этому терапевту. Столько теплых слов я услышала от пациентов об Э. В. Хлебниковой и ее медицинской сестре О. В. Жуковой! Благодарю за приветливость и внимание Элли Викторовны и Ольгу Валерьевну, за то, что они способны спокойно объяснить всё что нужно, приветливо глядя в глаза пациенту. Это для нас очень важно.

**И.П. Кнох**

Лежал в 1-й неврологии ГКБ № 3. Привезли из реанимации. Питание великолепное. Отношение изумительное. Большое спасибо администрации!

**Б. И. Локшин**

Находилась на лечении в терапевтическом отделении ГКБ № 3. Осталась очень довольна медицинским обслуживанием. Благодарю врача-эндокринолога Т. В. Жугину. Грамотный и очень внимательный врач. Также хочу отметить процедурную сестру Т. А. Кашникову; медицинских сестер А. И. Ткаченко, С. Карамшук; санитарку Т. А. Шестакову, которая очень любит свою работу, порядок и чистоту; очень внимательную и доброжелательную О. Кухтину; замечательную и добрую Е. А. Михалкину; буфетчицу В. А. Фетисову. Всем желаю доброго здоровья!

**А. М. Верещагина**

В связи с плохим самочувствием мне пришлось обратиться в поликлиническое отделение ГКБ № 3. Признаться, был удивлен добросовестной работой и вниманием заведующего терапевтическим отделением К. А. Мальцева. Сразу видно, что это – знаток своего дела и пришел реально работать, а не «отбывать время». На таких людях держится наше здравоохранение! Кроме того, хотелось бы поблагодарить за оказанное внимание врача-методиста А. Ю. Магомедову. Она – Врач с большой буквы!

**И.Б. Арсамаков**

Благодарим детского хирурга филиала № 3 ГБУЗ «Детская городская поликлиника № 105 ДЗМ» Романа Ивановича Сушко за высокий профессионализм, отзывчивость, доброту. Это самый лучший хирург Зеленограда!

**Семья Зинных**

Выражаю благодарность коллективу филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» за четкую работу, внимательное отношение к пациентам со стороны дежурных администраторов и врачей. Желаю всем им успехов и здоровья. В дальнейшем – так держать!

**Х.А. Айнетдинов**

Выражаю огромную благодарность заведующему 2-м неврологическим отделением ГКБ № 3 В.И. Козлову за профессионально организованную работу в отделении, за возможность получить качественное обследование и лечение.

**И.А. Киршевская**

**ПРИГЛАШАЕМ!**

**НА ПРИЕМ К ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ**

**Лучшие врачи-специалисты ГКБ № 3 ведут прием в КДО поликлинического отделения стационара и родильного дома.**

Вы можете уточнить диагноз, получить квалифицированную и точную расшифровку результатов обследования, скорректировать ход дальнейшего лечения, составить индивидуальную схему комплексной терапии, а также, при необходимости, решить вопрос дальнейшей госпитализации.

Основными принципами работы являются: завершенная диагностика по основному заболеванию, активное выявление сопутствующей патологии в условиях КДО и продолжение диагностического и лечебного процессов в стационарах ГКБ № 3.

Попасть на бесплатную консультацию могут пациенты любых поликлиник г. Москвы по направлению лечащего врача. При себе необходимо иметь направление, результаты исследований, паспорт и полис ОМС.

**ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ МОЖНО:**

- в поликлиническом отделении по телефонам: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62;**

- в женской консультации по телефонам: **8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49;**

- в родильном доме по телефону **8 (499) 729-27-90.**

В случае если у вас нет направления врача или полиса ОМС, или вам хочется попасть на прием без записи, вне очереди, консультацию можно получить на платной основе. Для этого обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефонам: **8 (499) 734-31-01 (поликлиника), 8 (499) 735-82-89 (женская консультация), 8 (499) 729-30-31 (родильный дом).**

**ГРАФИК ПРИЕМА В КДО ПОЛИКЛИНИКИ**

Специальность	Ф.И.О. специалиста	Дни и часы приема	Кабинет
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	435
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	339
Общая хирургия	Каншин А. Н.	Пт., 13.00 – 15.00	435
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	311
Общая хирургия	Германович Ч. С.	Вт., 13.00 – 15.00	339
Гнойная хирургия	Тушнов А. И.	Вт., 13.00 – 15.00 Отпуск до 10 октября	311
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	311
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00	339
Кардиология	Грицанчук А. М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	436
Кардиология	Рахматуллоев А. Ф.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	436
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	438
Пульмонология	Козлова Х. Ю.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	438
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Терапия	Владимирова Н. Н.	Вт., 10.00 – 12.00	435
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339
Онкология	Лысенко М. В.	Чт., 13.00 – 15.00 Отпуск до 21 сентября	142
Неврология	Владимирова Е. Е.	Пн., 14.00 – 16.00 Вт., 14.00 – 16.00	436 435

**ГРАФИК ПРИЕМА В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ**

Специальность	Ф.И.О. консультанта	Часы приема	№ каб.
Акушерство и гинекология	Пузырькова Инесса Альбертовна	Пн., пт., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00	31
Акушерство и гинекология	Быковченко Анна Николаевна	Пн., ср., 14.00 – 16.00	6
Акушерство и гинекология	Мосина Елена Евгеньевна	Вт., чт., 14.00 – 16.00	6
Маммология	Быков Алексей Николаевич	Ср., 11.00 – 13.00 Отпуск до 30 сентября	16

**ГРАФИК ПРИЕМА В КДО РОДДОМА**

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Гончарова Тамара Федоровна	Понедельник, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Мартынова Ирина Викторовна	Четверг, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Борисова Маргарита Яковлевна	Среда, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Артеменко Геннадий Яковлевич	Пятница, 14.00 – 15.00 Отпуск с 19 по 30 сентября
Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна	Понедельник – пятница, с 8.00 до 16.00 Отпуск с 26 по 30 сентября
Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна	Понедельник – пятница, с 8.00 до 16.00
Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна	с 19 по 26 сентября: будни: с 14.00 до 20.00, с 26 сентября по 7 октября: четные дни: с 14.00 до 20.00, нечетные дни: с 8.00 до 14.00, с 7 по 17 октября: будни: с 14.00 до 20.00, отпуск с 17 по 30 октября
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна	Четные дни: с 8.00 до 14.00, нечетные дни: с 14.00 до 20.00
Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	Сыдыкова Ирина Толмусhevна	Четные дни: с 14.00 до 20.00, нечетные дни: с 8.00 до 14.00 Отпуск с 26 сентября по 7 октября
Акушерство и гинекология (патология шейки матки)	Колосова Елена Викторовна	Четные дни: с 8.00 до 14.00, нечетные дни: с 14.00 до 20.00 Отпуск с 10 по 14 октября

**НА ЗАМЕТКУ**

**КАБИНЕТ ПРОФИЛАКТИКИ ТРОМБОЗОВ**

**В поликлиническом отделении ГКБ № 3 открыт кабинет профилактики тромбоэмболических осложнений (ТЭО), главная задача которого – наблюдение за пациентами при проведении антикоагулянтной терапии и осуществление постоянного контроля показателей свертываемости крови (МНО).**



Чаще всего пациенты принимают антикоагулянтные препараты совершенно бесконтрольно. Если и проходят обследование, то бессистемно. К тому же, грамотно интерпретировать результаты анализов и назначать необходимое лечение может только специалист.

Теперь, попав на прием в кабинет профилактики тромбоэмболических осложнений, можно в короткие сроки проверить уровень МНО и сразу же определиться с дозировкой лекарственных препаратов и дальнейшим ходом терапии.

Первичный прием в дневном стационаре ГКБ № 3 ведет врач-терапевт Ольга Дмитриевна Слесарева. Врач назначает обследование и корректирует лечение, дает рекомендации по правилам приема лекарств, всю необходимую информацию по поводу особенностей действия антикоагулянтных препаратов и возможности побочных явлений, объясняет необходимость соблюдения определенной диеты во время лечения.

Обследование, которое назначается в кабинете профилактики тромбоэмболических осложнений, может производиться классическим способом (забор крови из вены), а также методом экспресс-диагностики, при этом результат вы можете узнать сразу.

Портативный аппарат для тестирования позволяет быстро и точно получать результаты анализа, что очень важно для пациентов группы риска, нуждающихся в регулярном контроле показателей гемостаза (принимающих антикоагулянтные препараты – например, варфарин). Это необходимо для оценки эффективности лечения, подбора адекватной дозы средств и коррекции дальнейшей терапии. Только так пациента можно уберечь от передозировки, предотвратив развитие соответствующих осложнений на этом фоне.

Данные пациентов заносят в специальный регистр. Это позволяет постоянно контролировать дозу антикоагулянтной терапии и дает возможность, при необходимости, своевременно вызывать пациентов на консультацию и обследование.

С момента открытия кабинета профилактики ТЭО было взято на учет 183 пациента. Многие из них только начинали антикоагулянтную терапию и находились в процессе подбора адекватной дозы препарата (варфарина). Регулярное и своевременное обследование, наблюдение у врача помогло достичь большинству пациентов нормальных показателей МНО.

Прийти на бесплатный прием в кабинете профилактики тромбоэмболических осложнений могут пациенты поликлинического отделения ГКБ № 3 и других поликлиник строго по направлению лечащего врача.

Остальные жители могут пройти экспресс-тестирование и получить консультацию врача на платной основе.

Телефон отделения по развитию платных услуг **8 (499) 734-31-01** (с 9.00 до 16.00).

**ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ**

**КОНСУЛЬТАЦИИ АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ**

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом» ГКБ № 3 ведут консультативный прием всех желающих, независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

Заключить договор и оплатить услугу можно в кабинетах № 170-172 (акушерский корпус родильного дома). За подробной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 729-30-31** (по будням, с 8.30 до 17.00).

День недели	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00
	Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30
	Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30
	Борисова М. Я.	16.00 – 17.30
	Серых А. И.	16.00 – 17.30
Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30 Отпуск до 25 сентября
	Мартынова И. В.	16.30 – 17.30
Пятница	Артеменко Г. Я.	15.00 – 16.30 Отпуск с 19 по 30 сентября

**СТАЦИОНАР**



Начало на стр. 1.

Сердечно-сосудистые патологии занимают первые позиции в списке причин смерти. Раньше при выявленных показаниях к имплантации кардиостимуляторов мы вынуждены были отправлять пациентов в специализированные московские клиники, — рассказывает руководитель Регионального сосудистого центра ГКБ № 3, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для больных кардиологического профиля Александр Грищанчук. — Сегодня оснащенность больницы и подготовка врачей-специалистов позволяют заниматься имплантацией кардиостимуляторов в Зеленограде. Операцию выполняет замечательный хирург, имеющий богатый опыт работы в военных госпиталях и лучших клиниках Москвы — Михаил Владимирович Емельяненко.

**— Александр Михайлович, в Региональном сосудистом центре прооперировано более 40 пациентов. Каков их возраст, какими заболеваниями они страдали?**

Самой пожилой пациентке 94 года. Ее доставила в больницу «скорая». Буквально через пару часов, собрав всю необходимую доказательную базу и исключив возможные противопоказания, ей поставили электрокардиостимулятор. У нее была полная атриовентрикулярная блокада 3-й степени — самая тяжелая патология проводящей системы сердца. После операции женщина неделю наблюдалась в отделении, после чего ее выписали. Самому молодому прооперированному пациенту 61 год. В анамнезе у пациентов были самые разные заболевания: перенесенные инфаркты, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, нарушения ритма сердца, врожденные пороки сердца, коронарные проблемы.

**— Какие показания к установке стимулятора?**

Есть абсолютные показания к такой операции — например, «полная» сердечная блокада — несовпадение ритмов предсердий и желудочков, тяжелая степень сердечной недостаточности. Но в каждом случае решение об операции принимается строго индивидуально.

Показаний к имплантации мы устанавливаем кардиостимуляторы за счет средств фонда обязательного медицинского страхования. Если пациент находится на плановом лечении в наших кардиологических отделениях, и ему показана установка ЭКС, он может получить направление в московскую клинику и сделать операцию по квоте на оказание высокотехнологичной меди-

цинской помощи. Конечно, пациент знает свое основное заболевание и должен следовать рекомендациям лечащего врача — в частности, принимать препараты, которые ему назначены после выписки из больницы. Связь с пациентом не должна обрываться после операции — если не выполнять послеоперационные рекомендации, возможны осложнения.

На базе больницы создана новая информационная система — образовательная программа «Школа здоровья». Прийти может любой желающий. В августе встреча жителей Зеленограда с ведущими специалистами больницы была посвящена инфарктам. 15 сентября прошел урок, посвященный сложным нарушениям ритма и проводимости сердца. Это не просто ликбез. Есть возможность

# ИМПЛАНТИРОВАНО УЖЕ БОЛЕЕ 40 КАРДИОСТИМУЛЯТОРОВ!

Мы ищем причины проблем с проводящей системой сердца, оцениваем противопоказания. Например, причиной низкого пульса может быть передозировка лекарственных препаратов. В таком случае мы выдерживаем время (период выведения препаратов из организма). Если ритм сердца восстанавливается, то, естественно, установка стимулятора не нужна. Низкий пульс бывает при ряде заболеваний — проблемах со щитовидной железой, лейкоцитозе, воспалительных заболеваниях сердца. Также надо учитывать физиологические особенности. Для кого-то пульс 35 ударов в минуту — норма, для кого-то — патология. Если низкий пульс сопровождается слабостью, головокружением, потерей сознания, надо исключать инсульты, кисты головного мозга и т.д. Врач должен думать и искать.

**— Сколько времени занимает операция?**

От 40 минут до 2 часов, в зависимости от технических сложностей во время операции. Надо ввести анестезию, установить интродьюсер, пройти электродом в полость сердца, закрепить электрод непосредственно в полости желудочка или предсердия. Далее мы подключаем специальное оборудование и программируем, настраиваем стимулятор — устанавливаем базовую частоту сердечных сокращений. Настройка иногда занимает больше времени, чем операция, она осуществляется индивидуально, с учетом потребностей пациента, возможностей прибора и клинической ситуации. После операции пациент обязательно наблюдается у нас. Всегда можно прийти на прием к аритмологу, созвониться с оперировавшим врачом, чтобы записаться на проверку стимулятора.

**— Каков порядок поступления на операцию?**

Экстренным пациентам, поступившим к нам на «скорой», при нали-



цинской помощи. Когда речь не идет об угрожающей жизни ситуации, операцию можно планировать.

Мы находимся в процессе получения такой квоты и можем ставить стимуляторы в плановом порядке пока только на платной основе. Однако стоимость операций у нас гораздо ниже, чем в московских центрах.

**— Какие ограничения действуют в жизни людей с кардиостимуляторами?**

Прежде всего, это исключение воздействия магнитных волн. Классический пример — нельзя находиться возле металлодетекторов, проходить магнитно-резонансное обследование. В плане физической активности почти ника-

**— Сколько лет работает стимулятор?**

Срок действия кардиостимулятора определяется емкостью батарейки. Она может быть рассчитана на 7, 10, 15 лет эксплуатации. Прибор может работать постоянно или включаться по требованию. С помощью программатора считывается информация — как работал стимулятор, как жил пациент, были ли нарушения ритма. По сути, это «вживленный холтер», который круглосуточно контролирует работу сердца, это очень умная машинка. После истечения срока работы батарейки меняют.

**— Какие у вас планы на ближайшее будущее?**

Мы планируем развивать это направление.

В планах ближайшего будущего — проведение эндокардиального электрофизиологического исследования и радиочастотной абляции. На данный момент эндоЭФИ и РЧА являются самыми современными и эффективными методами диагностики и лечения аритмий. Радиочастотная абляция — это малоинвазивный метод лечения нарушений ритма сердца. Никаких швов и шрамов. Пациенты после такой операции зачастую не нуждаются в дальнейшем лечении. Оборудование сейчас находится в стадии закупки. Так что скоро будем оперировать очаг аритмии в Зеленограде.

**ВАКЦИНАЦИЯ**

## ЧЕМ ОПАСЕН ВИРУС ГРИППА?

**В поликлиническом отделении ГКБ № 3 стартовала прививочная кампания от гриппа. Если вы хотите обезопасить себя и своих близких в сезон обострения вирусных заболеваний, вы можете сделать прививку абсолютно бесплатно. Для этого нужно с паспортом и полисом ОМС обратиться в регистратуру поликлинического отделения (бывшая поликлиника № 65) за направлением.**

Необходимо исключить на период вакцинации острые заболевания и хронические — в стадии обострения, а также возможность аллергических реакций. В прививочном кабинете вам измерят температуру тела, произведут осмотр и профессионально сделают прививку вакциной «Совигрипп». Женщины, наблюдающиеся в женской консультации по беременности, могут сделать прививку специальной вакциной «Гриппол». При себе нужно иметь справку о беременности.

Также иммунизацию могут пройти коллективы организаций и предприятий, работающих на территории, которую обслуживает поликлиническое отделение ГКБ № 3.

По предварительному запросу будет организован выезд медицинской бригады (терапевт, медсестра) на рабочие места. Для этого работодателям необходимо заблаговременно подать заявку и список сотрудников (ФИО, год рождения, адрес проживания сотрудника, номер полиса ОМС), подготовить помещение для проведения вакцинации.

**ПОКАЗАНИЯ К ВАКЦИНАЦИИ**

Осуществлять ежегодную вакцинацию от гриппа особенно рекомендуется детям старше 6 месяцев, так как они подвержены риску тяжелого течения гриппа в силу своего возраста, а также пожилым людям и тем,

**Грипп опасен развитием серьезных осложнений. У детей чаще всего случаются бактериальная или вирусная пневмония, средний отит, круп и фебрильные судороги. У пожилых людей и больных, имеющих хронические заболевания, самым частым осложнением бывает пневмония. У детей и взрослых грипп может приводить к таким осложнениям, как миокардит, обострение легочных заболеваний (бронхит), менингит или энцефалит.**

кто имеет хронические заболевания.

Показаниями к обязательной вакцинации являются хронические заболевания легких, печени, сердца, почек и вирусные инфекции дыхательных путей. Также вакци-

нация показана людям с сахарным диабетом, онкологическими заболеваниями и большим с иммунодефицитом. Взрослым рекомендуется делать прививку с целью минимизации возможных осложнений.

Людям, страдающим аллергическими заболеваниями, перед вакцинацией необходимо проконсультироваться с врачом. Остаточные явления после ОРЗ (кашель, насморк) не являются поводом отказа от прививки или переноса даты вакцинации.

**КОГДА НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?**

Основной период вакцинации — сентябрь-октябрь. Защита от гриппа развивается в течение 2 недель после введения вакцины и действует около года. Поэтому делать прививку имеет смысл осенью до наступления холодов. Но даже если вы не успели поставить прививку заранее, то сделать это можно и в течение сезона гриппа.

Вакцинация проводится в кабинете № 133 по будням, с 8.00 до 15.00, по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7. Контактный телефон 8 (499) 735-44-30.

**ВАКАНСИИ**

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!**

Городская клиническая больница № 3 объявляет открытыми следующие вакансии:

- врач-педиатр;
- врач-кардиолог;
- врач-уролог.

Если вас заинтересовала одна из перечисленных вакансий, обращайтесь в отдел кадров по телефону 8 (499) 735-73-23.

E-mail: [gb3@zdrav.mos.ru](mailto:gb3@zdrav.mos.ru).

Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1.

**ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА**  
 ТРЕБУЕТСЯ  
 • ПРОВИЗОР • ФАРМАЦЕВТ  
 • ФАСОВЩИК  
 • КОНСУЛЬТАНТ  
 для работы в кислородном баре  
**Место работы:**  
 Зеленоград, корп. 612  
**8-499-735-55-10**

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем с юбилеем врача-хирурга ГКБ № 3 Жанну Николаевну Кравчук. С 1995 года Жанна Николаевна работает в стационаре, это замечательный специалист, профессионал своего дела. Вместе с коллективом достойно пережила сложные времена «перестройки» и активно включилась в процесс развития и обновления. Всегда была и остается ответственным сотрудником, надежным товарищем, верным другом.

Жанна Николаевна, примите наши самые искренние поздравления! Желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет, воплощения всех Ваших планов в жизнь, счастья и благополучия Вам и Вашим близким!

Коллектив ГБУЗ «ГКБ № 3 ДЗМ»

## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

От всей души поздравляем Фаину Рашитовну Валееву с 55-летием! Более 30 лет Фаина Рашитовна работала участковой медицинской сестрой в детской городской поликлинике № 90. Имеет высшую квалификационную категорию по специальности, является профессионалом своего дела, с душой и энтузиазмом относится к работе, пользуется уважением коллег и огромной любовью пациентов.

Дорогая Фаина Рашитовна! Выражаем Вам искреннюю признательность за высокий профессионализм, за добросовестный труд. От всего сердца желаем Вам крепкого здоровья, бодрости и сил, радости, большого личного счастья, огромных успехов в профессиональной деятельности.

Коллектив филиала № 3 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

## БЛАГОДАРНОСТЬ

## НИЗКИЙ ВАМ ПОКЛОН!

Нашу 80-летнюю бабушку увезли в реанимацию с сильной одышкой. Положили в реанимационное терапевтическое отделение, через 5 дней перевели в кардиологию для больных с инфарктом миокарда. Когда мы ее увидели, были в шоке и панике. Бабушка с трудом разговаривала. Ничего не ела. Плохо понимала, что вокруг нее происходит. Не могла ходить и сидеть. Единственное, что мы поняли, она очень хотела уехать куда-нибудь из «этого страшного места». Лечащий врач убедил нас оставить ее в отделении. Положительная динамика проявилась уже через двое суток. Через 4 дня бабушка была уже полностью адекватной. Выписывались мы уже на своих ногах. Бабушка вернулась в свое обычное состояние до приступа.

Первый раз в своей жизни я наблюдала такой поразительный эффект от нашей медицины. Большое спасибо нашему лечащему врачу Е. А. Беликову. Его знания вернули мне мою любимую мамочку. Особенно хочется отметить такт и выдержку, с которой он погасил нашу панику и смог поменять настроение нашей бабушки. Отдельное спасибо заведующему отделением кардиологии для больных с инфарктом миокарда А. Ф. Рахматуллову. За время нашей госпитализации мы смогли оценить общую организацию работы отделения: внимательные и заботливые нянечки и медсестры, общий доброжелательный настрой. Я прекрасно осознаю, насколько беспокойные мы были родственники больной: нас много, все на нервах, хочется найти виноватых в ее состоянии. Огромное спасибо всем за их знание, терпение и выдержку.

А. Панормова

## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

## ЭКСКУРСИЯ ПО РОДИЛЬНОМУ ДОМУ

3 сентября в рамках празднования Дня города родильный дом вновь открыл свои двери для будущих родителей. Более 520 человек воспользовались возможностью увидеть всё своими глазами и получить ответы на интересующие вопросы. Программа была насыщенной: экскурсии, УЗИ-обследование, консультативный прием, лекции, презентации, беседы с врачами.

Экскурсионные группы в сопровождении сотрудников роддома курсировали по маршруту: акушерское приемное отделение – родовый блок – послеродовое отделение.

Родовое отделение во многом определяет качество работы всего акушерского стационара, влияя на основные качественные показатели его деятельности и, прежде всего, на уровень материнской и перинатальной заболеваемости и смертности. Родильный дом ГКБ № 3 давно держит первенство по Москве по такому важнейшему показателю, как перинатальная смертность – 0,47%. Это самый низкий показатель. Случаев гибели женщин при родах здесь нет на протяжении вот уже 7 лет.

Акушерское отделение имеет 10 индивидуальных боксов и 6 двухместных предродовых палат. В чередующемся режиме работают 5 боксов и 3 палаты. Заведующий родовым от-



делением Ю.А. Красоткин встречал посетителей в одном из боксов. Гости осмотрели современное оборудование, которое используется для обеспечения безопасности мамы и малыша, узнали о том, как проходят роды.

Приняла эстафету заведующая акушерским физиологическим отделением М.Я. Борисова, она рассказала гостям об особенностях послеродового периода. Посетители оценили удобство и комфортабельность двухместных и индивидуальных палат.

Завершающим этапом экскурсионного маршрута стало новое консультативно-диагностическое отделение роддома. Гости смогли познакомиться и лично побеседовать с ведущими акушерами-гинекологами. Все желающие прошли УЗИ, всего было проведено 254 консультации, 63 ультразвуковых исследования.



14514

Заместитель главного врача ГКБ № 3 по акушерству и гинекологии Э.А. Вартамян подробно рассказала о работе родильного дома и перспективах его развития. Планируется, что вскоре здесь будет полноценный перинатальный центр, второй этап выхаживания переведут сюда из детского отделения клиники с Каштановой аллеи. Больницей получена лицензия на оказание высокотехнологичной медицинской помощи новорожденным. Это крайне важно для зеленоградского роддома, который специализируется на преждевременных родах. Теперь не нужно будет при определенных показаниях переводить недоношенных деток в другие стационары Москвы. Родители получают возможность быть вместе со своими малышами до момента выписки.

На базе консультативно-диагностического отделения родильного дома открыт кабинет педиатра. Прием ведут врачи-неонатологи – заведующий педиатрическим соматическим отделением ГКБ № 3 И.И. Попов и врач О.Е. Вороненко, детский врач-невролог – специалист высшей категории Н.В. Вишневецкая.

Заключен договор о сотрудничестве с кафедрой акушерства и гинекологии ПМГМУ им. И. М. Сеченова под руководством доктора медицинских наук, профессора С.А. Левакова. На базе родильного дома будет вестись научно-исследовательская работа. Организация консультативного приема пациентов силами профессорского и преподавательского состава вуза, конференций, лекториев, занятий для родителей позволят поднять на более высокий уровень оказание аку-

шерско-гинекологической помощи в округе.

Заведующий филиалом «Родильный дом» ГКБ № 3 Г.Я. Артеменко ответил на все вопросы гостей. Будущих родителей интересовало, существуют ли ограничения при поступлении на роды – например, отсутствие постоянной регистрации в Зеленограде, направление в другой родильный дом и другие? Геннадий Яковлевич заверил, что «примет» всех желающих, где бы они ни были прописаны, куда бы их ни направлял на роды участковый акушер-гинеколог и вне зависимости от того, каким путем они добрались до зеленоградского роддома: на «скорой», в такси или «своим ходом».

В ходе беседы обсудили еще одну важнейшую тему. Заместитель начальника окружного отдела Управления Роспотребнадзора г. Москвы В.В. Тихонова объяснила будущим родителям, насколько важна вакцинация новорожденных детей от таких опасных заболеваний, как туберкулез и гепатит В. При отсутствии противопоказаний прививки делают в родильном доме в первые и третьи сутки жизни ребенка с письменного согласия мамы.

Уважаемые зеленоградцы! Если у вас есть какие-либо вопросы, вы можете прийти на прием в консультативно-диагностическое отделение. Записаться можно по телефону 8 (499) 729-27-90 (с 8.00 до 20.00) или позвонить в приемное акушерское отделение по телефону 8 (499) 729-25-10 (круглосуточно), в отделение по развитию платных услуг по телефону 8 (499) 729-30-31 (по будням, с 8.30 до 17.00).

## НА ЗАМЕТКУ

## ГОРБОЛЬНИЦА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Дорогие читатели! Теперь всё самое важное, полезное и интересное о городской клинической больнице № 3 вы можете узнать не только на официальном сайте <http://gb3zelao.ru>, но и в социальных сетях:

- «ВКонтакте» ([https://vk.com/gkb\\_3zelao](https://vk.com/gkb_3zelao)),
- Facebook (<https://www.facebook.com/gkb3zelenograd>),
- Twitter (<https://twitter.com/gkb3zelao>),
- Instagram (<https://www.instagram.com/gkb3zelao/>), здесь регистрация происходит только с мобильного телефона,
- «Одноклассники» (<https://ok.ru/group/58017917239350>).

Заходите, регистрируйтесь, присоединяйтесь – и вы будете в курсе всех важных событий, изменений в работе стационара и его филиалов.



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

# АКЦИЯ В аптеках МЕДИАЛ

## Скидка 10% на медтехнику марки OMRON

во всех аптеках с 12 по 30 сентября 2016 года

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Жизнь после 50 одним людьми воспринимается как наступление старости, другие же в этот период чувствуют себя лучше, чем в молодости, их жизнь обретает массу дополнительных плюсов.

**ЕЛЕНА Р., 53 ГОДА:**

– После 50 лет моя жизнь заметно перевернулась в лучшую сторону – в первую очередь благодаря тому, что я не стала бороться за молодость. С годами становится очевидным: нет никакого смысла скрывать, сколько тебе лет, свой возраст нужно просто принять. Здоровье и умение радо-

уже выглядели стариками и чувствовали себя так же. И не только потому, что так себя вели их родители, но и потому, что вся окружающая нас культура поклоняется молодости и красоте. В этом не было бы ничего дурного, если бы все остальные человеческие экземпляры не считались при этом людьми второго сорта.

К пятидесяти годам я понял, что в моей жизни есть еще масса не сделанного. Но ничего душераздирающего (чего обычно хочется людям, испуганным приближающимся концом) мне уже не надо, потому что всё,

ми не ношу. Из моей жизни ушло всё фиктивное, ненужное, и это значительно улучшило ее качество.

Очень важен, на мой взгляд, полноценный сон, перезарядка. Второе – внутреннее состояние. Если живешь спокойно – настроение всегда хорошее, все органы работают в спокойном режиме, и организм сам справляется с возникающими проблемами без всяких таблеток. И еще... В жизни не должно быть застоя, всё время нужно стараться развиваться, идти вперед, быть в интессе, в драйве. Тогда не будет ощущение,

я решил все изменить. Каждый день я открываю нового себя, пробую, экспериментирую, меняю свою жизнь, и это так здорово!

**АРТЕМ С., 62 ГОДА:**

– Когда я вступил в пору зрелости, мой организм стал мне намекать своими болевыми сигналами, что пора бы им заняться. Передо мной встал выбор: провести оставшуюся часть своей жизни, скитаясь по поликлиникам (а я терпеть не могу ходить по врачам) или, потратив некоторые усилия, самостоятельно привести себя в порядок. Я выбрал второе.

**ПРИТЧИ**

**ИМЕННО ТА ПОГОДА**

Путешественник спросил пастуха:

– Какая сегодня будет погода?

На что пастух ответил:

– Такая, какая мне нравится.

– Откуда ты знаешь, что погода будет именно такая, какая тебе нравится?

– Осознав, что невозможно всегда получать то, что тебе нравится, я научился любить то, что будет. Поэтому я абсолютно уверен, что будет именно та погода, которая мне нравится...

**МОРСКИЕ ЗВЕЗДЫ**

Однажды человек шел по берегу, на который приливом выбросило тысячи морских звезд. Пытаясь ступить между ними, он приблизился к мальчику, который поднимал звезду и с размаху выбрасывал ее в море.

– Зачем ты делаешь это, мальчик? – спросил человек.

– Выбрасываю в море звезды, иначе они умрут, когда взойдет солнце.

Человек горько рассмеялся и сказал:

– Но их здесь тысячи! Сотни тысяч! Твои старания ничего не изменят!

– Нет, – сказал мальчик, поднимая еще одну, – мои старания изменят всё – для этой звезды.

**ПУСТАЯ ЛОДКА**

Учитель рассказывал своему ученику:

– В молодости я часто уходил в одиночестве на озеро и размышлял. У меня была небольшая лодка, и я часами мог плавать и думать. Однажды на рассвете я сидел, углубившись внутрь себя, с закрытыми глазами... Внезапно чья-то лодка резко ударила о мою и нарушила всю эту утреннюю гармонию. Как же меня это разозлило! Я хотел уже было обругать хозяина лодки, но, открыв глаза, увидел, что лодка пуста. Мне не на кого было выплеснуть свою злость. Поэтому я просто закрыл глаза и попытался снова обрести гармонию в себе. Эта пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытается задеть или обидеть меня, я просто говорю себе: «И эта лодка тоже пуста».

**КТО ЧЕМ БОГАТ...**

Купил человек себе новый дом – большой, красивый – и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в стареньком домике жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то еще какую гадость натворит.

Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там – ведро с помоями. Человек взял ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошел к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злобно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:

– Кто чем богат, тот тем и делится!

**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 50**

**В одном из крупнейших университетов было проведено любопытное исследование: оказывается, процесс старения организма начинается с того момента, когда человек сам решает для себя, что уже достиг пожилого возраста, то есть наше тело послушно принимает установку разума. Всё, что мы допускаем для себя в уме как непровержимую истину, со временем становится нашей реальностью.**



ваться жизни не зависят от возраста. Ухоженный человек с довольным выражением лица всегда приятен для окружающих. Мне зрелый возраст нравится даже больше. У меня уже нет комплексов, которые так портили мне жизнь в молодости, я обрела уверенность в себе, хорошо разбираюсь в людях, что позволяет мне легко находить с ними общий язык. Сейчас я точно знаю, что хочу, у меня выстроен свой микромир, в котором мне вполне уютно. Мне не бывает скучно наедине с самой собой. Состояние здоровья неплохое, потому что я уже научилась заботиться о себе и поддерживать свой организм, не возлагая всю ответственность за свое состояние на врачей.

**АЛЕКСЕЙ С., 54 ГОДА:**

– В октябре мне будет 55. Помню, что меня даже в молодости коржило, когда про 50-летних людей говорили «им уже поздно». Было обидно, что мои ровесники в этом возрасте

что надо, я получил до 50, а теперь нужно всего-навсего обрести гармонию с собой.

**АЛИСА П., 57 ЛЕТ:**

Я всегда откладывала изменение образа жизни, творчество и удовольствие от жизни на потом. Но в какой-то момент я поняла, что это «потом» никогда не наступает, поэтому решила, что ничего откладывать больше не буду. Я начала жить в полной мере, наслаждаясь всем, что предоставляет мне судьба. Стала заниматься тем, что мне по-настоящему интересно, общаться только с приятными мне людьми. Есть известный афоризм: «Выкуренная сигарета сокращает жизнь на 2 часа, а рабочий день – на 8 часов». Я ушла с работы, которая не доставляла мне радости и максимально упростила свою жизнь. Избавилась от всех жизненных драм и людей, их создающих, освободила свой дом от ненужных вещей, гардероб – от одежды, которую я года-

ния неудовлетворенности, депрессии.

**РОМАН В., 58 ЛЕТ:**

– Зрелый возраст и болезни – вовсе не синонимы. Состояние здоровья зависит не от количества лет, а от отношения человека к себе, от выстроенного годами образа жизни. Перейдя 50-летний рубеж, в какой-то момент я серьезно задумался над своей жизнью. Этому способствовала преждевременная смерть моего друга. Я понял, что жизнь может оборваться в любой момент, а мы все по инерции влачим какое-то тусклое, вялое существование, изо дня в день переживая «день сурка». Я тогда серьезно задумался: а как живу я? В каком я обычно настроении? С кем я общаюсь и зачем? Счастлив ли я? Проанализировав си-

Тем более, что у меня есть дети и внуки, и я хочу, чтобы они видели перед собой энергичную личность, которая живет полноценной жизнью, а не вечно недомогающее дряхлое существо. Мне не хотелось бы лечь на плечи своих близких тяжким бременем из-за собственной лени и распушенности. Я разработал целый план по восстановлению своего здоровья и стал постепенно его реализовывать. Скажу вам, что это очень увлекательный процесс!

Я изучил, как нужно питаться, стал тщательно выбирать продукты в магазине, взял абонемент в бассейн, ввел обязательные вечерние прогулки, благо лес рядом. Сейчас я себя чувствую гораздо лучше. Но главное – мои дети смотрят на меня с уважением.

**Вы «еще достаточно молоды» или вам «всё уже поздно»? От этой позиции зависит всё.**

**ФИТНЕС КЛУБ**

**Golden Fitness 50+**

вторник 9.00, 18.00  
четверг 9.00  
суббота 14.00

- Суставная гимнастика
- Упражнения на развитие баланса
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Выносливость
- Растяжка

Занятия проводятся в мини-группах  
Для членов клуба – 2 раза в неделю ..... 2 400 руб/месяц  
Для НЕ членов клуба – 2 раза в неделю ..... 4 000 руб/месяц

Занятия проводят:

Зеленоград, 1-й Западный пр-д, д. 12, стр. 6  
www.greenfitness.ru  
8 (495) 181-5-181

премиум-тренер тренажерного зала АЛЕКСАНДР ВДОВЬЕВ

мастер-тренер тренажерного зала ТАТЬЯНА НАГОРНАЯ

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

**КАК БЫТЬ, ЕСЛИ....**

**? Хочу жить долго. Что нужно делать, чтобы продлить жизнь?**

Если вы выбираете долгую жизнь, то она должна быть плодотворной, нужно постоянно духовно развиваться, учиться, эволюционировать. Невозможно продлить жизнь, если существование не наполнено смыслом, если человек стоит на месте. Прежде всего, примите четкое, осознанное решение – жить долго. И старайтесь делать всё, что от вас зависит, для осуществления желаемого: заботиться о теле, предоставляя ему качественную пищу и необходимый объем движения, возможность дышать хорошим воздухом и пить чистую воду и т.д. Но заботиться о своем состоянии нужно не от случая к случаю, а ежедневно. Если даже вам

иногда кажется, что вы делаете шаг вперед и два шага назад – не отчаивайтесь и не останавливайтесь. Где движение – там жизнь, там ее продление.

**? Если уходят любимые – как быть? Как избавиться от тоски, в чем найти новое счастье?**

Поблагодарите тех, кто был рядом с вами, – поблагодарите и отпустите. У всего в жизни есть свой смысл. Они были рядом, пока это было уместно, и они ушли, когда пришел для этого срок. Ни одна разлука не происходит без того, чтобы не оставить Дар. В чем он заключался для вас? Найдите ответ на этот вопрос. Разлука несет в себе не только потерю. Она несет в себе то, что иным пу-

тем не могло бы прийти в вашу жизнь. Найдите ту драгоценность, то приобретение, что стало возможным ценою этой разлуки. И вы поймете, что всё не напрасно. Всё имеет смысл, и, в конечном итоге, всё идет вам во благо. Поблагодарите ушедшего за Дар, который он оставил вам. Поблагодарив, вы отпустите его.

Отпустив, вы вновь откроете свое сердце для любви. Мы созданы по Образу и Подобию Бога, а Бог есть Любовь. И вы сами есть Любовь. Попробуйте стать источником любви для людей. Каждый из нас нуждается в любви и внимании, в добром слове. Несите любовь всюду, где вы бываете. Если ваше сердце открыто, если вы готовы делиться любовью, если вы выражаете намерение встретить любимых и близких людей – так и будет. Вы сами творите свою жизнь.

## КИНЕЗИТЕРАПИЯ

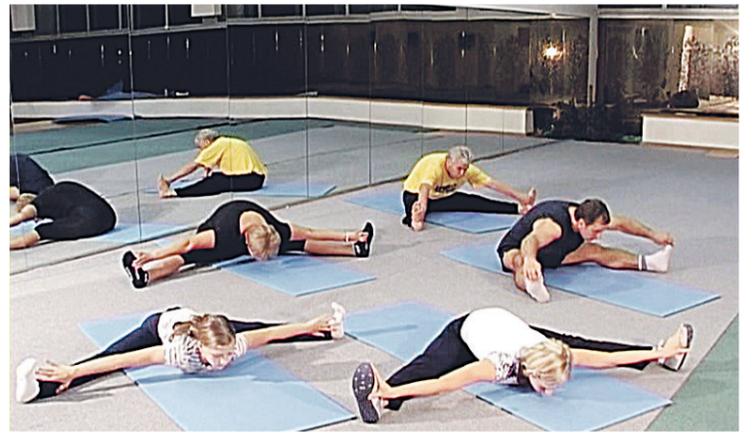
**Что такое партерная гимнастика? Под этим странным названием скрывается невероятно полезная вещь. В обычной жизни человек совершает ограниченное количество однообразных движений, поэтому очень важно 2-3 раза в неделю выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие всех без исключения групп мышц.**

В комплекс суставной гимнастики входят упражнения для основных групп мышц спины, пресса, ног, рук и упражнения на растягивание, которые улучшают кровообращение, способствуют развитию гибкости, силы, выносливости, координации. Проводится гимнастика на ковриках и с использованием гимнастического

мяча (фитбола), скакалок и другого гимнастического инвентаря. Главное достоинство партерной гимнастики – она подходит для всех! Нет никаких ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Ведь все упражнения выполняются лёжа или сидя, поэтому нет излишней нагрузки на суставы и кровеносную систему (в частности, варикозное заболевание вен отнюдь не является препятствием для занятий).



## ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА – НОВЫЙ СЕЗОН



### ОТКРЫТ НАБОР В ГРУППЫ!

#### ГИМНАСТИКА «ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...»

Это специально разработанный комплекс упражнений, рассчитанный на людей пожилого возраста, позволяющий улучшить самочувствие, избавиться от слабости

и способствует развитию всех органов и систем организма ребенка, правильному формированию скелета и мышц. В детском возрасте формируется организм, в нем закладывается запас прочности на всю последующую жизнь.

#### ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИЗЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Укрепляет мышцы всего тела, развивает координацию движений, помогает в борьбе с лишним весом, подтягивает кожу, уменьшает целлюлит.

#### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Помимо укрепления мышц, разработки суставов и развития координации, суставная гимнастика способствует улучшению работы:

- сердечно-сосудистой системы,
- дыхательной системы,
- обмена веществ,
- желудочно-кишечного тракта,
- мочеполовой системы,
- вегетососудистой системы.

### С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ

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 начинает 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! Тогда

да вы долгие годы не будете испытывать дискомфорта ни в позвоночнике, ни в суставах. Кроме того, человек получает физическое восстановление 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. Партерная гимнастика является необходимой структурной составляющей восстановительного курса. Прежде чем начать заниматься в Центре Кинезитерапии у специалиста, чтобы узнать: надо уже лечиться, или заболевание еще можно предотвратить, и достаточно ли будет занятий в группе суставной гимнастики.



### ДИАГНОСТИКА



**ЛЫСЕНКО**  
Михаил Валентинович

**Консультации пациентов по вопросам диагностики и лечения онкологических заболеваний.**

Хирург высшей категории.  
Онколог высшей категории.  
Заслуженный врач РФ.  
Доктор медицинских наук.  
Профессор.  
Член Московского общества хирургов.

Лауреат премии лучшим врачам России «Призвание».

**Для записи на консультацию Вы можете обратиться в отдел по развитию платных услуг.**



Департамент здравоохранения города Москвы

## Городская клиническая больница №3

ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 3 РАСПОЛАГАЕТ ВСЕМИ СОВРЕМЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ С ЦЕЛЮ:

**ОБНАРУЖЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ НА РАННЕЙ СТАДИИ**

**ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТАДИИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ**

**ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВОДИМОГО ЛЕЧЕНИЯ**

Каждый из этапов крайне важен для планирования лечения и играет одну из ключевых ролей в дальнейшем лечебном процессе. В ГКБ № 3 проводится весь спектр современных диагностических исследований, включая лучевую диагностику (УЗИ экспертного класса, компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию, ангиографию), эндоскопическую и лабораторную диагностику (клинические, генетические, цитологические и гистологические исследования).



### РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА (СКРИНИНГ)

Возможности современной медицины позволяют успешно лечить онкологические заболевания, выявленные на ранней стадии их развития. Более чем в 95% случаев рак, обнаруженный на ранней стадии, излечим. Согласно международным протоколам, в ГКБ № 3 разработаны программы скрининга и комплексные программы диагностики онкологических заболеваний (Опко сheck-up), которые позволяют выявлять не только злокачественные новообразования на ранней стадии их развития, но и предраковые заболевания.

### ЭФФЕКТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА – В КОРОТКИЕ СРОКИ

В ГКБ № 3 возможно проведение полного спектра диагностических исследований в амбулаторных и стационарных условиях: экспертное УЗИ, МСКТ, МРТ, биопсии под контролем УЗИ, КТ, МРТ. Лабораторная и инструментальная диагностика проводится по международным протоколам, принятым в Европе и России. В составе лабораторного комплекса ГКБ № 3 имеются гистологическая и цитологическая лаборатории, оснащенные самым современным оборудованием. Верификация гистологического диагноза проводится в соответствии с мировыми протоколами. Помимо стандартных анализов и исследований, в нашей клинике выполняются биопсия опухолей мягких тканей, щитовидной и молочной желез, органов желудочно-кишечного тракта и забрюшинных лимфоузлов, органов мочевыводящей и репродуктивной систем под контролем УЗИ и МСКТ, эндоскопические манипуляции и вмешательства, торакоскопия с биопсией опухолей легких и средостения, лапароскопия и гистероскопия с широкими возможностями биопсии.

### ДИАГНОСТИКА СТАДИИ РАКА И КОНТРОЛЬ РЕАКЦИИ ОПУХОЛИ НА ЛЕЧЕНИЕ

Установленные в ГКБ № 3 современные комплексы диагностической аппаратуры являются одними из наиболее информативных в Москве. Они позволяют не только оценить распространенность заболевания, наличие метастазов или изменение величины образования, но и проводить четкую оценку опухолевого метаболизма и его реакции на лечение. Исследования проводятся по протоколам, прошедшим контроль качества в соответствии с мировыми и российскими стандартами.



**Адрес: г. Москва, Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, кабинет № 139 (время работы: с 8.30 до 17.00)**

За подробной информацией обращайтесь в раздел развития платных услуг.

**8 (499) 735-8289**

РЕКОМЕНДУЕМ!

# ВРАЧИ нашего округа

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

Городская клиническая больница № 3

## СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ЦЫГАНОВ

Врач-уролог высшей квалификационной категории, член российских обществ урологов и онкоурологов

Заведующий урологическим отделением ГКБ № 3 ДЗМ. Оказывает экстренную и плановую, оперативную и консервативную медицинскую помощь пациентам с урологической патологией. Владеет техникой полостных, эндоскопических, реконструктивно-пластических операций на органах мочеполовой системы, малоинвазивных операций под контролем УЗИ.

**Стаж работы – 17 лет**

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении ГКБ № 3 (по понедельникам и средам с 13.00 до 15.00).  
Телефоны для предварительной записи: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89.



Медицинский центр «АКСИС»

## ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА КАБУЛОВА

Врач-терапевт

Оказывает плановую и неотложную медицинскую помощь (выезд на дом). Долгое время работала врачом-терапевтом в женской консультации. Консультирует беременных женщин в Центре планирования семьи.

**Стаж работы – 22 года**

Ведет прием в медицинском центре «АКСИС» в корп. 1130.  
Телефон для предварительной записи на прием 8 (499) 214-00-00.



Медицинский центр «АКСИС»

## НАТАЛЬЯ ГЕННАДЬЕВНА ТЕНИШЕВА

Врач-детский кардиолог высшей категории

Специализируется на диагностике и лечении сердечно-сосудистой патологии у детей с рождения до 18 лет. Занимается функциональной диагностикой: съемка и расшифровка ЭКГ, анализ ЭХОКГ, ХОЛТЕР ЭКГ, СМАД. Ведет диспансерное наблюдение за детьми с врожденными пороками сердца (и послеоперационное сопровождение), с нарушениями ритма сердца, с артериальной гипертензией. Проводит лечение детей с осложнениями на сердце после перенесенных инфекционных заболеваний, детей с различными ревматическими заболеваниями. Проводит консультирование детей, занимающихся в спортивных секциях.

**Стаж работы в педиатрии – 39 лет.**  
**Стаж работы в детской кардиологии – 26 лет.**

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



Городская клиническая больница № 3

## АННА НИКОЛАЕВНА БЫКОВЩЕНКО

Оперирующий врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов.

Заведующая гинекологическим отделением ГКБ № 3 ДЗМ. Владеет техникой лапароскопических, пластических, влагалищных, гистероскопических и полостных операций. Оказывает экстренную и плановую, оперативную и консервативную медицинскую помощь.

**Стаж работы – 17 лет**

Ведет консультативный прием в женской консультации (по понедельникам и средам с 14.00 до 16.00).  
Телефоны для предварительной записи: 8 (499) 735-82-49, 8 (499) 735-82-89.



Медицинский центр "338"

## АРМИНЕ АШОТОВНА АВАКЯН

Врач-кардиолог, врач высшей категории ультразвуковой диагностики, врач функциональной диагностики

Профиль работы – кардиология, кардиодиагностика, ультразвуковая ангиология. Ведет прием пациентов, снимает и расшифровывает ЭКГ, СМАД, ХМ-ЭКГ, проводит нагрузочные тесты (ВЭМ, Тредмил-тест), ЭХО-КГ, УЗДГ (УЗАС) сосудов. Автор 11 публикаций – как в российских, так и в зарубежных специализированных издательствах. Докладчик на всероссийских и международных конференциях. Член ВНОК, ОССНЮ РКО.

**Стаж работы – 9 лет**

Ведет прием в медицинском центре «338» (корп. 338).  
Телефоны для предварительной записи: 8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36.



Многопрофильная клиника «ДОБРОМЕД»

## ГОШГАР ХАТЕМИ

Врач-стоматолог, имплантолог, кандидат медицинских наук

Специализируется на дентальной имплантологии, хирургической парадонтологии, хирургическом лечении одонтогенных кист, воспалительных процессах челюстно-лицевой области.

**Стаж работы – 12 лет**

Ведет прием в клинике «ДОБРОМЕД» в корп. 107в.  
Телефоны для предварительной записи на прием: 8 (495) 944-73-73, 8 (495) 944-72-72.



## ДИАГНОСТИКА



В Зеленограде такое обследование можно пройти в Диагностическом центре магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В Центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года), который вобрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов.

Сразу же после исследования вы можете получить консультацию врача-невролога. Дело в том, что боли в спине могут быть вызваны самыми различными причинами, и иногда даже профессионалу трудно сразу определить их источник. Невролог сможет правильно оценить все многообразие клинических проявлений вашего заболевания и дать полезные рекомендации.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА

В ходе диагностики МРТ можно оценить не только состояние костной ткани позвонков, но и хрящей межпозвоночных дисков, а также близлежащих тканей – мышц, связок, кровеносных со-

# МРТ ПОЗВОНОЧНИКА: ЗАЧЕМ ПРОВОДЯТ ЭТО ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Существует целый набор инструментальных исследований, позволяющих диагностировать позвоночную патологию. Самые распространенные – рентгенография и УЗИ. Но, к сожалению, эти методы позволяют обнаружить лишь грубую костную патологию, выраженные структурные изменения позвоночного столба. А состояние мягких тканей, сосудов, мозговых оболочек, едва начавшиеся структурные нарушения в позвоночнике можно увидеть только с помощью МРТ.

судов, лимфоузлов. Практическая ценность МРТ заключается и в том, что, в отличие от остальных диагностических методов, она позволяет выявить воспалительные и дегенеративные изменения спинного мозга и спинномозговых оболочек.

С помощью МРТ-исследования вы можете диагностировать такие патологические состояния, как:

- остеохондроз позвоночника;
- самое частое осложнение остеохондроза – грыжи межпозвоночных дисков;
- позвоночные и спинномозговые травмы;
- позвоночные и спинномозговые опухоли;
- изменения конфигурации позвоночника – сколиоз, патологический лордоз и кифоз;
- воспалительные, инфекционные и дегенеративные заболевания, спинномозговые нарушения – рассеянный склероз, миелиты различной природы, в том числе и бактериальные, грибковые, вирусные;

- ущемление и воспаление спинномозговых нервов;
- патология сосудов, ведущая к нарушению спинномозгового кровообращения;
- врожденные аномалии строения позвоночника.

## КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Какая-либо специальная подготовка пациента не требуется, и это еще одно достоинство данного метода. Перед проведением процедуры снимаются все металлические предметы – часы, драгоценности, заколки, слуховые аппараты, очки. Все эти предметы могут изменить характеристики магнитного поля и исказить результат.

Томограф открытого типа – это кушетка, на которую укладывают пациента. Сверху и снизу находятся магнитные катушки, создающие магнитное поле. Особенностью МРТ открытого типа является доступ к пациенту во время ис-



Только в сентябре!  
Акция «ЗДОРОВАЯ СПИНА» –  
МРТ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА  
ЗА 9500 РУБ.!

следования на 270 градусов. В течение всего сеанса, который длится в среднем 15-20 минут, пациент остается под постоянным наблюдением специалистов. Подобная конструкция прибора позволяет кому-либо из родственников не только находиться рядом с больным, но и держать его за руку, разговаривать, что актуально для психически нездоровых людей и особенно важно для детей. По окончании исследования пациенту на руки выдают снимки и заключение врача, а при необходимости – диск или флэшку.

## В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Полезно проводить обследования на МРТ и с профилактической точки зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не до-

пуская осложнений. Отсутствие лучевой нагрузки дает возможность проводить несколько исследований подряд.

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). После обследования в центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить.

Записаться на обследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85**. Адрес: Озерная аллея, д. 4, стр. 5 (территория Индустриального парка ОАО «ЭЛМА»).

Сайт центра: [www.tomograd.ru](http://www.tomograd.ru).

## КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

**Конечно, многие из нас слышали о такой болезни, как атеросклероз. Это заболевание характеризуется уплотнением стенок артерий из-за отложения на них холестериновых бляшек, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов. Коварство атеросклероза в том, что он развивается незаметно для человека. Поэтому особую важность приобретает профилактика.**

В неврологическом медицинском центре «Династия» для лечения атеросклероза используют патентованную методику доктора Плетнева. Рассмотрим на примере одного клинического случая результаты лечения этого заболевания. Больная прошла 4 курса по данной методике.

## ПАЦИЕНТКА Т., 74 ГОДА.

**Анамнез.** Температура тела 36,6° С. Дыхание жесткое, хрипов нет, частота: 17 дыхательных движений в минуту. Тоны сердца приглушены, ритм правильный, частота: 58 ударов в минуту. Артериальное давление: 150/80 мм рт. ст. Пульс: 60 ударов в минуту. Живот мягкий, безболезненный. Печень, селезенка не пальпируются. Дизурических явлений нет. Отеков нет.

## ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**На серии ЭКГ в октябре 2013 года:** ритм синусовый. Электрокардиостимулятор. Электрическая ось сердца отклонена влево. Блокада левой передней ветви пучка Гиса. Рубцовые изменения передней стенки. Выраженные изменения миокарда.

**На серии ЭКГ в декабре 2013 года:** ритм синусовый. Электрокардиостимулятор. Электрическая ось сердца отклонена влево. Рубцовые изменения перегородочной области. Выраженные изменения миокарда. Без острых очаговых изменений. Без отрицательной динамики.

**Рентгенография органов грудной клетки в прямой проекции от 17 октября 2013 года:** на фоне диффузного пневмосклероза видимых очаговых инфильтративных теней не выявлено. Корни легких структурны. Тень средостения не смещена. Дуга аорты уплотнена. Тень сердца расширена за счет левых отделов. Диафрагма расположена на обычно. Плевральные синусы свободны. Тень ЗКС слева.

**Заключение:** диффузный пневмосклероз.

**Рентгенография органов грудной клетки в прямой проекции от 27 ноября 2014 года:** на фоне

4,8 см; межжелудочковая перегородка – 1,1 см; задняя стенка левого желудочка – 1,0 см; конечно-диастолический размер – 6,3 см; конечно-систолический размер – 4,7 см; индекс массы миокарда левого желудочка – 156 г/м<sup>2</sup>; конечно-диастолический объем – 132 мл; КСО – 6,6 см; фракция выброса – 50 %.

**Заключение:** незначительная дилатация предсердий, нарушение локальной и глобальной сократимости миокарда левого желудочка. Локальное нарушение диастолической функции миокарда левого желудочка по 1-му типу. Кальциноз аор-

лический объем – 131 мл; КСО – 5,7 см; фракция выброса – 55 %.

**Заключение:** умеренная дилатация левого предсердия, незначительная гипертрофия миокарда левого желудочка, нарушение локальной и глобальной сократимости миокарда левого желудочка. Нарушение диастолической функции миокарда левого желудочка по 1-му типу. Кальциноз аортального и митрального клапанов. Умеренная легочная гипертензия.

**УЗИ щитовидной железы от 21 октября 2013 года:** с обеих сторон узловые образования диаметром 3-5 мм.

**Заключение:** диффузно-узловые изменения щитовидной железы.

**УЗИ щитовидной железы от 4 декабря 2014 года:** узлы справа диаметром 4 мм, слева диаметром 5 мм.

**Заключение:** диффузно-узловые изменения щитовидной железы.

**После проведения третьего курса лечения (3 декабря 2014 года):** больная отмечает улучшение самочувствия. Сохраняются жалобы на периодические приступы сердцебиений, одышку при подъеме на 5-й этаж, головные боли при изменении метеороусловий. Передвигается на большие расстояния, свободно перемещается на общественном транспорте. Переносит продукты из магазина домой весом до 6-8 кг. Температура тела 36,6° С. Над легкими дыхание жесткое, хрипов нет, частота: 18 дыхательных движений в минуту. Тоны сердца приглушены, ритм правильный, частота: 65 ударов в минуту. Артериальное давление: 140/85 мм рт. ст. Пульс: 65 ударов в минуту. Живот мягкий, безболезненный. Печень, селезенка не пальпируются. Дизурических явлений нет. Отеков нет.

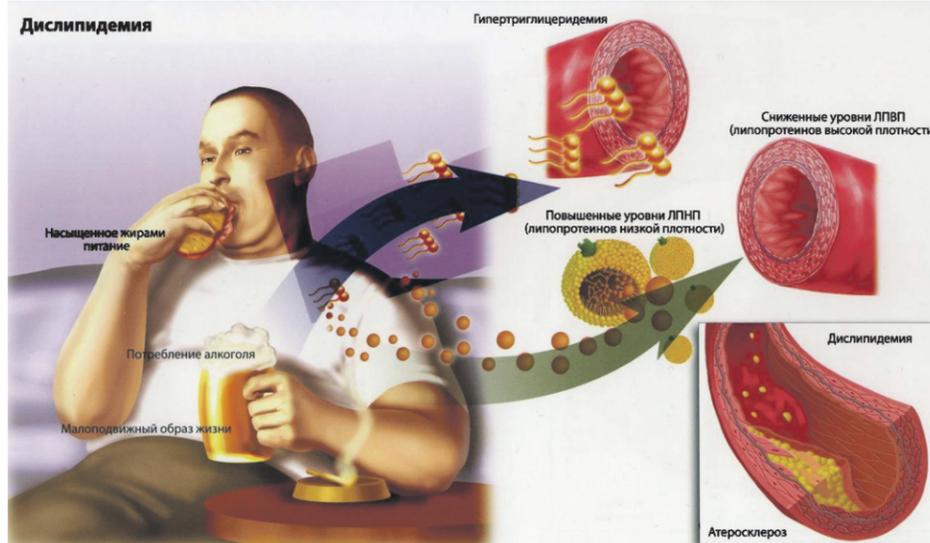
## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пациентке было проведено 4 курса лечения по авторской методике доктора Плетнева с положительным эффектом. Рекомендована терапия в прежнем объеме. Находится на динамическом наблюдении.

Записаться в медицинский центр «Династия» можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: [www.meddin.ru](http://www.meddin.ru).

## ЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

## ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА



диффузного пневмосклероза видимых очаговых и инфильтративных теней не выявлено. Корни легких структурны. Тень средостения не смещена. Дуга аорты уплотнена. Тень сердца расширена за счет левых отделов. Диафрагма расположена на обычно. Плевральные синусы свободны. Тень ЗКС слева.

**Заключение:** диффузный пневмосклероз.

**ЭхоКГ от 16 октября 2013 года:** аорта – 3,5 см; аортальный клапан – 1,7 см; левое предсердие –

тального и митрального клапанов. Значительная легочная гипертензия.

**ЭхоКГ от 3 декабря 2014 года:** аорта – 3,6 см; аортальный клапан – 2,0 см; левое предсердие – 4,6 см; межжелудочковая перегородка – 1,0 см; задняя стенка левого желудочка – 1,1 см; конечно-диастолический размер – 5,7 см; конечно-систолический размер – 4,4 см; индекс массы миокарда левого желудочка – 123 г/м<sup>2</sup>; конечно-диасто-

**ИННОВАЦИИ**

**С появлением в медицинской практике высоких инновационных технологий проблема варикозной болезни, которой страдает более половины населения земного шара, стала легко разрешимой. Зеленоградский сосудистый медицинский Центр является одним из лидеров в использовании эндовенозной лазерной коагуляции (ЭВЛК) при лечении варикоза.**

– Сосудистый медицинский Центр – это клиника флебологии и сосудистой хирургии, где имеются все диагностические и врачебные возможности по лечению заболеваний от варикозной болезни до гангрены, – рассказывает хирург высшей категории

контрольные осмотры. Через 2-6 месяцев после операции не остается следов, как будто ранее не было проблем, человек остается социально активным и уже на следующий день после вмешательства может выйти на работу. Лазерное лечение варикозной болезни



Врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог А. А. Матвиенко

## УНИКАЛЬНАЯ КЛИНИКА ФЛЕБОЛОГИИ

по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко. – Прием в сосудистом медицинском Центре ведут те же квалифицированные специалисты, что и в московском отделении флебологии, врачи Центра являются членами Ассоциации флебологов России. Но преимуществом лечения в Зеленограде является сравнительно невысокая стоимость инновационных методов лечения варикозной болезни. Лечение здесь выполняется с соблюдением всех правил безопасности и предупреждением осложнений от проводимой процедуры. Проводится абсолютный контроль качества выполнения оперативного вмешательства с УЗИ-сопровождением.

Безрецидивное течение варикозной болезни наблюдается в 98-100% случаев у пациентов, которые выполняют все рекомендации лечащего врача. Соблюдение режима послеоперационного периода требует только прилежности, пациент должен носить до 1 месяца лечебный трикотаж и приходить на

является доступным для большинства пациентов и не имеет абсолютных противопоказаний даже у пожилых людей.

Отдельным блоком стоит лечение венозных трофических язв. Метод эндовенозной лазерной коагуляции является единственным способом решения проблемы трофических язв у пациентов, от которых отказались врачи в силу безуспешного лечения или из-за отсутствия необходимой аппаратуры.

Также в Центре можно устранить эстетические недостатки, связанные с расширением вен на ногах. Немало пациентов стесняются носить юбку, шорты или купальник из-за наличия на ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен (сосудистых звездочек). Причиной их появления может быть варикоз или заболевания глубоких вен, но, в большинстве случаев, это лишь косметическая и вполне устранимая проблема. Методом микросклеротерапии и чрезкожной лазерной коагуляции «звездочек» возможно добиться оптимального эстетического результата.

### НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОСУДИСТОГО ЦЕНТРА

- **Инновационная флебология** – лазерные методы лечения варикозной болезни и венозных трофических язв.
- **Эстетическая флебология** – лечение сосудистых сеток и «звездочек»
- **Диагностика и лечение атеросклероза, гангрены.** Ангиохирурги Центра применяют уникальные микрохирургические методы операций, позволяющие сохранить ногу.
- **Профилактика инсульта** – лечение заболеваний сонных и позвоночных артерий.
- **Ультразвуковая диагностика сердца и сосудов** экспертного качества опытными специалистами на современных сканерах.
- **Кардиология и функциональная диагностика** – опытные врачи-кардиологи и весь спектр электрофизиологической диагностики сердца.

• **Дерматология** – лечение трофических язв.

Сосудистый медицинский Центр имеет полностью оснащенный операционный блок с немецкими хирургическими инструментами, что позволяет выполнять полный объем амбулаторной хирургической помощи. Лазерные вмешательства, в том числе и устранение «сосудистых звездочек», проводятся на оборудовании немецкой фирмы «Biolitec» и радиочастотной аппаратуре американской фирмы «Covidien».

Обследование можно пройти сразу же после консультации специалиста. Если пациентам с серьезной сосудистой патологией требуется госпитализация, то в Центре налажено сотрудничество с городским отделением Инновационной хирургии и Кремлевской больницей, где можно пройти необходимое лечение.

Предварительная запись на прием по телефонам: **8(495) 638-05-08** (многоканальный); **8(499) 738-03-77** (корпус 1639).

Сайт: [www.varicozu.net](http://www.varicozu.net)

### «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР-2»

Это клиника высочайшего уровня, в которой работают высококвалифицированные врачи, кандидаты медицинских наук. Сильная исследовательская база и техническая оснащенность, профессионализм врачей центра обеспечивают диагностику и лечение многих заболеваний на самом высоком уровне в соответствии с мировыми стандартами. Наряду с приемом специалистов (терапевта, хирурга, кардиолога, уролога, гинеколога и др.), проведением анализов, здесь можно пройти необходимые медицинские обследования: УЗИ-диагностику, ЭХО-КГ, ЭКГ, ЭЭГ, суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления и др. Работает массажный кабинет, где можно сделать классический, медовый массаж и массаж горячими камнями. В Центре также можно сдать все необходимые анализы, оформить листок временной нетрудоспособности.

▶ Записаться на прием можно по телефонам: **8 (495) 589-96-76** (корп. 531 МЖК), **8 (499) 738-59-55**, **8 (499) 738-81-11** (корпус 1640).



**РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ**

Несколько раз в жизни напивался до беспамятства, и до сих пор, вспоминая эти эпизоды, мне за себя стыдно. Со временем я вычислил «свою дозу» и на вечеринках стал ее придерживаться. Думаю, что-то аналогичное происходит со всеми. Но периодически случались срывы, а потом – утренняя головная боль, отсутствие сил, четкое осознание ухудшения своего здоровья и стыд...

#### А АДЕКВАТНЫ ЛИ НАШИ НОРМЫ?

Хочу вспомнить своего двоюродного брата, который в один момент прекратил употреблять алкоголь. Думаю, что к этому его подтолкнули какие-то личные обстоятельства. Но тогда я думал о нем то же самое, что многие сейчас думают обо мне, читая эти строки. Я даже помню свои ощущения – смесь удивления и снисхождения: дескать, больной человек, бывает... Я тогда думал: «Как это, совсем не пить? А как же на Новый год без бокала шампанского?! Что, и в день рождения никак? Ну-уу, это странно... ненормально это как-то».

С детства нас учат быть нормальными, быть, как все. И абсолютное большинство дальше идут уже с этой нормой, как зашоренные лошади. Очень мало кто задумывается об адекватности этих норм. Мы травмируем свой организм, подвергая опасности себя и окружающих, мучим своих самых родных людей, причиняя им огромные страдания, что это за норма такая? Если в современном обществе такие нормы, то лучше уж быть ненормальным, в хорошем смысле этого слова! Выйдите на улицу в новогоднюю ночь, и вы увидите толпы пьяных людей с красными, перекошенными лицами, передвигающихся зигзагами, а рядом с ними их детей – у нас это считается нормальным.

## Я ВЫБРАЛ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ...

**В детстве я не знал, что такое алкоголь, но это не мешало мне жить активной интересной жизнью, много двигаться и веселиться, общаться с друзьями. Помню, когда выпил в первый раз, был не в восторге: горько, невкусно, организм явно противится, надо было буквально заставлять себя проглотить это. Но взрослые пьют – значит, нам тоже надо, всем мальчишкам так хочется поскорее стать взрослыми! Вот примерно так все мы и начинаем...**

#### ЖИЗНЬ ПОСЫЛАЕТ НАМ СИГНАЛЫ

Мой брат в юности стал первым «звоночком». Если мы внимательно наблюдаем, то жизнь периодически посылает нам такие «звоночки»... Как-то я был трезвым и случайно встретился с изрядно выпившим приятелем. Меня поразило, насколько сдвинулись рамки его поведения, сразу вылезли наружу все его неприглядные черты – эгоизм, наглость, пошлость, комплексы. К этому времени у меня уже накопился приличный перечень дру-



зей и знакомых, которых больше нет с нами, и практически во всех случаях алкоголь сыграл свою роль. Я вдруг четко осознал, что не хочу больше зависеть от алкоголя. Мне он не нужен ни в каких количествах. Совсем.

Больше трех лет я не употребляю алкоголь и очень этому рад, хотя кажется, что уже лет 10 прошло, настолько это стало привычно, нормально. Моя жизнь становится всё более активной, осознанной и цельной. Нет больше никакого раздвоения личности. А именно это и происходит с пьющими людьми, они в трезвом и пьяном виде – как два разных человека – не знаешь, чего от них и ждать. Именно поэтому многие ждут пятницы, чтобы стать «немного другими», снять напряжение, позволить себе что-то такое, что трезвыми не могут.

#### «КАК ТУТ НЕ ПИТЬ, КОГДА ВСЕ ПЬЮТ?»

Многие ссылаются на жизненные трудности, да и просто: «Как тут не пить, когда все в нашей тусовке пьют? Нет, меня никто не поймет!» Но всё, что мы имеем в жизни – это результат нашего выбора (друзья, тусовка, работа, отношения с родственниками). Самое простое – выпивать и расслабляться, вместо того, чтобы выстраивать жизнь так, чтобы она самому тебе нравилась. Совершенно непонятно расхожее мнение, что алкоголь – самый лучший способ расслабления... Спиртное наоборот изматывает и истощает нас так, что после такого «отдыха» тело остается разбитым, а мозг просит «продолжения банкета».

Многие выпивают регулярно по чуть-чуть, и считают себя не пьющими людьми. Но я скажу, что вы про-

сто медленнее, незаметнее разрушаете себя, в мозгу гибнет не огромное количество клеток, а по чуть-чуть... Но они всё равно гибнут и выводятся из организма вместе с мочой. Грустно осознавать, но пьющий человек просто сливает в унитаз свой мозг. Если вы наблюдаете за такими людьми с разным «стажем» употребления, то четко это заметите по умению строить свою речь, доносить до собеседника свои мысли, по употребляемому лексикону.

#### НА ЧАШЕ ВЕСОВ

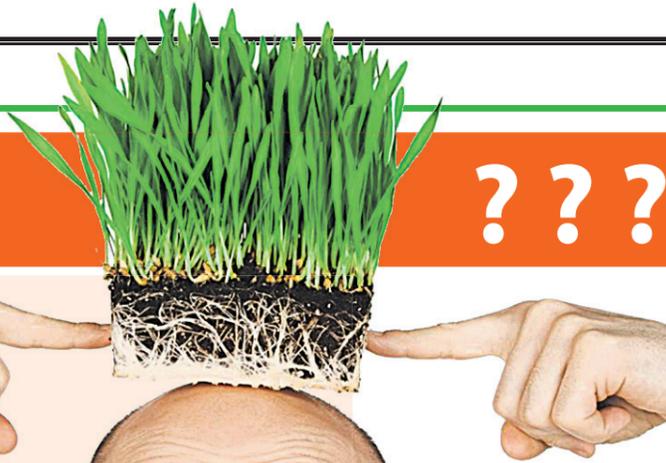
Если мы обходились без алкоголя в детстве, то что мешает жить без него сейчас? Думаю, ничто, это только в наших головах сидит какое-то стеснение, блоки, не дающие нам быть самими собой. Надо просто это осознать и сознательно научиться радоваться жизни без «допинга». Прежде всего, откажитесь от того круга общения, который держится на совместном употреблении горячительных напитков. Не думайте, что, начав трезвую жизнь, однажды в выходной вы сядете на диван и начнете чесать в затылке: «Чем бы сегодня заняться?» Это бывает только первое время, потом у вас появится столько интересов и здоровых желаний, что самое трудное будет – найти на них время.

Чтобы принять окончательное решение – просто объективно всё взвесьте. На одну чашу весов поставьте – жизнь без спиртного, а это – здоровье и качество жизни ваших самых родных людей, успешная карьера, возможность путешествовать, иметь семью, здоровых детей, физическое здоровье, энергия, привлекательность, адекватная самооценка, а на другую – временный «кайф» в кругу «друзей», за который рано или поздно придется расплатиться по полной программе. Выбор за вами.

Андрей Данилов

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ЧТО ДЕЛАТЬ



**Проблема выпадения волос беспокоила людей во все времена. Термин «алопеция», обозначающий утрату волосяного покрова, был введен еще Аристотелем, но продолжает использоваться и в современной медицинской практике. О формах и причинах этого заболевания рассказывает врач-трихолог, косметолог филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Евгения Владимировна Андреева.**

## ЕСЛИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?

вание этого вида облысения. В лечении андрогенетической алопеции, особенно запущенных случаев, также применяется мезотерапия и аутоплазменная терапия.

### ГНЕЗДНАЯ АЛОПЕЦИЯ

Этот вид облысения связан с иммунными нарушениями и возникает как у мужчин, так и у женщин, начиная с детского возраста. Могут образовываться единичные или множественные очаги алопеции, вплоть до

Существует несколько видов выпадения волос. Наиболее часто к врачу обращаются пациенты с такими видами алопеции, как телогеновая, андрогенетическая и очаговая.

### ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

При этом виде алопеции большая часть волос переходит из фазы роста (анагена) в фазу выпадения (телогена). Выпадение волос начинается че-

рез 2-4 месяца после воздействия таких неблагоприятных факторов, как эмоциональное перенапряжение, инфекционные заболевания, прием ряда лекарственных препаратов, некоторые хронические заболевания, дефицит витаминов, микроэлементов и других веществ в организме.

При телогеновой алопеции волосы выпадают ежедневно и обильно, особенно это заметно при мытье или расчесывании. Данный вид алопеции обра-

тим: когда причина себя исчерпала, волосы перестают выпадать. Однако зачастую процесс приобретает хронический характер. Поэтому надо как можно быстрее обратиться к специалисту, который на основании анамнеза и результатов обследования установит причину алопеции и подберет курс терапии.

Лечение включает в себя назначение препаратов для внутреннего и наружного применения. Кроме того, в данном случае эффективна мезотерапия – обкалывание волосистой части головы специальными препаратами, содержащими витамины, минеральные элементы, аминокислоты, вещества, улучшающие кровоток и т.д. Применяется также аутоплазменная терапия (плазмолифтинг) – внутривенное введение плазмы крови человека, богатой форменными элементами – тромбоцитами, которые содержат особые факторы роста и белки, а также аминокислотами, микроэлементами, витаминами и другими полезными веществами.

Для достижения оптимального эффекта требуется курс процедур с определенными интервалами.

### АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ

Это самая частая причина выпадения волос – как у мужчин, так и у женщин. Волосы выпадают медленно, постепенно и в течение длительного времени. Причина выпадения может заключаться в повышении уровня андрогенов – мужских половых гормонов, что для мужчин вполне естественно. Однако у женщин это нередко является следствием эндокринных заболеваний. В таких случаях лечение проводит эндокринолог.

Но чаще всего андрогенетическая алопеция наблюдается при повышении чувствительности рецепторов (специальных клеток) на волосяных фолликулах к андрогенам, что постепенно приводит к замедлению роста и истончению волос. Это может наблюдаться у лиц обоего пола, имеющих генетическую предрасположенность к данному процессу.

В настоящее время существуют специальные препараты (для приема внутрь и наружного применения), способные остановить прогресси-

полного выпадения волос на голове и всем теле. Нередко гнездная алопеция сочетается с внутренними заболеваниями, а также с поражением ногтей, гладкой кожи.

Восстановить волосы в такой ситуации можно. Очень важно провести обследование пациента для выявления сопутствующей патологии. Комплексное лечение включает прием медикаментов, обкалывание очагов препаратами (в основном, на основе гормонов).

Лечение выпадения волос – достаточно длительный процесс, требующий большого терпения – как от врача, так и от пациента. Главное – вовремя обратиться к специалисту для определения вида облысения, его причины и грамотного подбора терапии. Самолечение зачастую приводит к прогрессированию процесса и переходу его в хроническую стадию.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК прием ведет врач-трихолог, записаться на консультацию можно по телефону **8-499-731-01-39**. Адрес филиала: корп. 910.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

## НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ – НАСКОЛЬКО ВЫ ИМ ПОДВЕРЖЕНЫ?

К сожалению, в нашей жизни немало негатива. Насколько сильно негативные эмоции подавляют нас? Для того чтобы ответить на этот вопрос, пройдите тест и посмотрите на его результаты. Оцените утверждения следующим образом: 0 баллов, если вы абсолютно не согласны с утверждением; 10 баллов, если полностью согласны; если же какое-либо из утверждений не вызывает определенной (негативной или позитивной) реакции, то оцените его на 5 баллов.

НАЧАТЬ ТЕСТ

ВОПРОСЫ ТЕСТА:

- ✓ Я часто чувствую, что виноват(а) перед кем-нибудь.
- ✓ Мне очень неприятно, когда на меня кричат.
- ✓ Я чувствую себя скованно, когда нужно выступать перед аудиторией.
- ✓ Терпеть не могу, когда в комнате беспорядок.
- ✓ Меня никто не любит, как же это плохо!
- ✓ Мне неприятно, когда меня критикуют.
- ✓ Измена партнера – самое страшное, что может произойти в моей жизни.
- ✓ Терпеть не могу, когда мне врут!



- ✓ Я часто колеблюсь с выбором, потому что боюсь выбрать неверный вариант.
- ✓. Одиночество у меня вызывает ощущение тоски.
- ✓ Когда мне отказывают в просьбе, это вызывает у меня раздражение.
- ✓ Мне часто бывает жалко себя.

- ✓ Мне знакомо чувство тревоги.
- ✓ Часто случается так, что я что-то сделаю, а потом жалею.
- ✓ Изменения вызывают у меня напряжение.

- ✓ Почти каждый день случается что-то, что меня сильно раздражает.
- ✓ Когда кто-то что-то делает некачественно, у меня это вызывает раздражение.
- ✓ Я стесняюсь раздеваться на пляже, мне неловко находиться в таком виде.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА



0-20 баллов

Вы достаточно спокойный и внутренне свободный человек. Однако вам не помешает развитие позитивных эмоций, чтобы довести состояние внутренней гармонии до совершенства.

20-100 баллов

В вашей жизни негатива больше, чем могло бы быть, и он портит вам жизнь, ставя под угрозу здоровье, отношения с людьми и успех в делах.

Больше 100 баллов

Вы в опасности! Организму трудно справляться с таким количеством негатива, это может вылиться в заболевания почек, сердца, желудка, гипертонию и даже в онкологические заболевания.

АФИША

## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ на сентябрь - октябрь 2016

### МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

24.09	10:30	Проект "Первый театр"	1+
25.09	12:00 17:30	Детский интерактивный спектакль "Вода" Клуб "Силуэт", корпус 1432, н.п. 7 Регистрация на сайте <a href="http://www.zelcc.ru">www.zelcc.ru</a>	
24.09	12:00	Московский театр оперетты Музыкальный спектакль "Остров сокровищ"	6+
01.10	12:00	Московский драматический театр "Модернь" Спектакль "Зайка-зазнайка"	3+
02.10	12:00	Театр Стаса Намина Мюзикл "Бременские музыканты"	3+

### МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

25.09	17:00	Спектакль "На струнах дождя" В ролях: И. Муравьева, Е. Кулаков, А. Терехова	12+
28.09	19:00	Театр Алексея Рыбникова Рок-опера "Юнона и Авось"	12+
06.10	19:00	Концерт Марины Девятовой Программа "Симфония моей души"	12+
09.10	18:00	Фонд "Таланты мира" под руководством Давида Гвинианидзе "Гала-концерт трёх теноров" Посвящается Марио Ланца	6+

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**

**ЛБЮТ BODY...**

Недавно в зеленоградских СМИ появилось весьма необычное объявление о свободной раздаче воды из реки Иордан. Указано место и время, где это будет происходить. За акцией стоит так называемая Всемирная церковь «Царство Божие», основанная в Бразилии менее 40 лет тому назад.

Выяснилось, что эту «иорданскую воду» получить всё же непросто. Предварительно нужно позвонить по указанному телефону и обязательно сообщить свои ФИО и номер телефона, якобы для того, чтобы знать общее число желающих. А, как стало известно от работников этой «церкви», сколько бы человек ни пришло, воды всё равно хватит. Складывается впечатление, что или в этой организации запасы неисчерпаемые, или река течет из Истринского района по водопроводу. Тогда для чего организаторам понадобились личные данные зеленоградцев?

На этот вопрос отвечает клирик Никольской церкви, иерей Андрей Смирнов.

— Необходимо с большой осторожностью относиться и к передаче своих личных данных. Люди чувствуют себя неудобно, когда непонятно зачем их просят предоставить свой номер телефона, адрес и прочее. За акцией этой новоиспеченной «церкви» может быть скрыта вербовка ее adeptов. Будьте осторожнее, чтобы не попасть в сети деструктивной секты.

В Православной церкви принято освящать воду в день Богоявления на источниках или в течение всего года на водосвятных молебнах в храме. Вода освящается священнослужителем с молитвенным обращением к Господу Иисусу Христу, Божией Матери и святым. Всякие прочие действия, имитирующие святую, попадают в разряд святотатства и являются зреховными. Настоящую Иорданскую воду лучше привезти самим как память о посещении Святой Земли.

**ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**

**Все мы иногда пребываем в замешательстве: как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации? Сегодня на вопросы читателей отвечает протоиерей Дмитрий Смирнов.**

**Некто сказал, что в Царствие Небесное ведет узкий коридор со множеством дверей, и каждую дверь надо открыть. Как это правильно понимать?**

Двери – это те люди, которые нам встречаются в нашей жизни, и мы или застряем на этом человеке, или пройдем с любовью через него. Нужно понять, что нам мешает любить ближнего нашего? Прежде всего, превозношение. Мы ведь себя считаем лучше другого, умнее; мы лучше знаем, как надо, мы желаем спорить, доказывать свою мнимую правоту. Но какая может быть правота, справедливость, если истинная справедливость есть любовь? Сами-то мы легко нарушаем заповеди и прощаем себе эти нарушения: мол, ну а что было делать? А когда с ближним сталкиваемся, то до драки готовы отстаивать именно свое. Какая же это справедливость?

Истинная правда – это ради любви уступить, а не спорить из-за ерунды. В себе нужно обязательно исправлять: всякую гневливость, всякие чувственные ощущения, всякое смотрение на другого с желанием его как-то использовать для себя, для своих целей. Наоборот, надо стараться смотреть на другого так, что как бы ему послужить, как ему помочь или как его оградить. Потому что бывают люди, которые требуют от нас греха. И вот как нам быть, чтобы не уступить им? Потому что если мы уступим им в грехе, значит, мы человекоугодие совершим, а любовь к Богу должна быть больше, чем к человеку. Но как это сделать так, чтобы человека не обидеть, где найти эту золотую середину? Вот этому надо учиться. Всю жизнь мы должны учиться у Христа, у апостолов, у учеников Христовых, у святых отцов. И если мы будем усердны, то научимся, потому что Господь, видя наше стремление, нам поможет.

Господь сказал: «Кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое». Но некоторые заповеди кажутся довольно тяжелыми, особенно трудно воспринимается «молитесь за обижающих вас»...

Обычно, если нас обидели, мы готовы этого человека обругать, или пожаловаться, или разнести по всей земле, какой он нехороший. А Господь не хочет этого. И если бы мы исполняли скрупулезно Его заповедь: вот обидел нас чело-

тому что оно ожесточилось, и вот он мне обиду нанес».

Вот если бы каждый так молился, то и сердце обидчика умягчилось бы, и распря бы дальше не пошла, и любовь воцарилась между нами. А мы – нет, как будто заповедь Божия не существует, как будто это к нам не относится. Будем дуться и ждать, пока он первый не сделает шаг к примирению, или начнем опять тягаться, рядиться: ты такая – сама такая. И это беско-

**ЧТО НАМ МЕШАЕТ ЛЮБИТЬ БЛИЖНЕГО?**



век, а мы за него помолились; другой обидел, и опять за него молились, – тогда бы мы и сердца этих людей изменили, потому что Господь по нашей молитве на них бы призрел. Потому что если человек молится, исполняя заповедь Божию, Господь тут как тут, Он слышит его, Он радуется, что вот человек, раб Божий в своей комнате, утирая слезы от обиды, всё-таки встанет на молитву, просит: «Господи, прости его, не наказывай ради меня, пошли, Господи, доброе здоровье его деточкам, чтобы они были хорошие, добрые, здоровые, послушные, всячески его облагодетельствуй, умягчи его сердце, по-

нечная история. Ну, о какой тогда любви к Богу можно говорить, если уже мать и дитя, которые друг друга по инстинкту должны любить, так поступают: она на него раздражается, орет, а он тоже на нее рукой машет? Поэтому если мы хотим действительно достичь любви Божией, а через нее святости, надо нам стараться обязательно в себе зло побеждать, не давать ему в нас действовать, всё время с ним бороться, всё время заповеди Божии исполнять. А чтобы их исполнять, нужно их знать, нужно всё время читать Евангелие, знать его наизусть, тогда мы и достигнем.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА**

**Денги, денги, денги... В последнее время только об этом и слышишь со всех сторон. Как будто на деньгах свет клином сошелся! Почему сейчас такое огромное значение придается финансовому благополучию?**

— Многие люди убеждены, что вместе с появлением финансового достатка все проблемы в их жизни исчезнут сами собой. Вместе с тем, научные исследования уверяют как раз в обратном: оказывается, что число несчастных людей, страдающих от психологических проблем и комплексов, среди состоятельной публики ничуть не меньше, а зачастую даже и больше, чем в любой другой социальной группе. У бедного человека, по крайней мере, остается иллюзия, что когда-нибудь, заработав много денег, он наладит свою жизнь. Перед ним стоит вполне понятная задача: как достать деньги. И он этим занят, переживает, мучается, прикладывает усилия и кое-как их достает – а куда деваться? И здесь всё логично: есть проблема, есть пути ее решения, есть тяготы этого пути и есть некий эффект.

Представим себе, что у нас появились деньги, причём большое количество. Мы уже не думаем о том, как их достать, и у нас нет проблемы, куда и как их потратить. Что, теперь наступило счастье? Воссе нет! Если мозг не занят поиском, как добыть деньги, он порывается решать другие задачи. Причём с той же силой внутреннего недовольства собственным бытием, потому что интенсивность ощущения недовольства от жизни – величина стабильная. Какие это будут проблемы? Ну, например, человек теперь озадачивается: есть ли смысл в моей жизни? Таков ли мой брак, каким бы я хотел его видеть? Любят ли меня те, от кого я этого жду? А если любят, то за что? Не за деньги ли? Такие и другие вопросы начинают одолевать его с немалой силой. А как же? Ведь мозг осво-

На самом деле качество жизни определяется не тем, как вы живете, а тем, как вы себя чувствуете. Счастье – это то, что внутри, а деньги – это то, что снаружи. Если у человека сформировалась привычка тревожиться, то появление финансовой стабильности не только не снимет этой проблемы, но, напротив, сделает ее явной, ведь теперь уже нельзя сослаться на недостаточность средств.

**Когда у меня нет денег, я чувствую себя неуверенно, мне кажется, что я ничего собой не представляю, отказываюсь от встреч с девушками, в результате – напряжение и досада... Почему люди видят в деньгах чуть ли не главную опору?**

— Вы знаете, здесь меня так и подмывает задать вопрос: «Значит, с деньгами вы из себя что-то представляете, а без денег – ровным счетом ничего? Иными словами: с деньгами вы – личность, а без денег – ноль?» Мне кажется, подобный тезис не может устроить ни одного уважающего себя человека. Его позиция: «Я – это я, а мои деньги – это мои деньги! У меня может быть много денег, но я – это всё равно я, у меня может и не быть денег, но я всё равно остаюсь самим собой». В противном случае мы должны

были бы согласиться с тем, что, например, какой-нибудь директор рынка значительно ценнее хорошего учителя.

Если мы, действительно, хотим быть успешными и состоятельными, то начинать строительство собственного благополучия следует не с кровли, а с фундамента. А фундамент – это мы, без денег, деньги же к нам только прилагаются. Все психологические проблемы, связанные с деньгами, происходят от непонимания слова «достаточно». Как только человек осознает, что ему достаточно имеющихся денег, то прибавку в несколько тысяч рублей к зарплате он будет воспринимать как праздник и получать удовольствие от этих денег. В противном случае всё, что к вам приходит, воспринимается не как прибыль, а как возмещение чего-то недостающего.

**Почему я, как ни стараюсь, всё время ограничен в средствах? А к моему приятелю, который особенно не напрягается, изобилие течет непрерывным потоком – только успевай принимать! Как он добился этого?**

— Установки человека оказывают колоссальное влияние на его жизнь и формируют ее. Существует прямая связь между финансовым положением и уровнем нашего сознания. Относительная бед-

ность зачастую связана с высоким уровнем личностной тревожности – человек боится риска, ответственности, ситуаций, где он не всё может проконтролировать. Или боится показаться бездарным, несостоятельным. У некоторых людей достаточно низкий уровень психической активности – вот он и сидит всё время на одном месте, а так денег не заработать. Кто-то верит в случай, везение, но упорно отказывается верить в собственные силы.

Успех не зависит от того, чем вы занимаетесь. Главное – это перестать задаваться вопросом: «Что делать?» и начать задаваться вопросом: «Каким быть?» Видимо, ваш знакомый излучает что-то особенное, исключительное. Возможно, приносит с собой радость, любовь, сострадание, мудрость, юмор. И он – единственный в своём роде.

Если вы действительно хотите ощутить изобилие, от души поделитесь с людьми тем, что у вас есть. Начните щедро раздавать это, делитесь своим хорошим настроением, юмором, говорите людям хорошие слова. Станьте источником изобилия для всех, с кем вы соприкасаетесь. Пусть это будет вашей исходной позицией. Если хотите больше чудес в своей жизни – принесите с собой в это пространство больше чудес. Чего бы вы ни хотели иметь больше – принцип один. Это работает! Как бы мало вы ни имели, вы всегда можете найти кого-нибудь, у кого меньше, чем у вас. И тогда неожиданно в вашей жизни начнут проявляться самые невероятные вещи. И вы не только найдете истинный достаток, вы создадите себе настоящую жизнь, вместо унылого существования.



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

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



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

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

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



## Акции!

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

Прием ТЕРАПЕВТА на дому

**-20%**

**-10%**

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 р.



**-25%**

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



**-20%**

На ЭЭГ для справки в ГИБДД! Ежедневно и без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ

**-5%**

**-20%**

ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ

**-10%**

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



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

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

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%



**«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**  
**скидка 15%**



**«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ!»**  
**ВСЕМ СТУДЕНТАМ**  
**скидка 20%**



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Инфоportal  
www.netall.ru  
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd.ru

Zelenograd 24  
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

# ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

- АКВАЛОР БЕБИ 125 мл спрей **330 руб.**
- АЛФАВИТ № 60 таблетки **216 руб.**
- АНАФЕРОН ДЕТСКИЙ № 20 таблетки для рассасывания **169 руб.**
- АНТИГРИППИН № 10 таблетки шипучие для взрослых **272 руб.**
- АФОБАЗОЛ 10 мг № 60 таблетки **335 руб.**
- БАРАЛГИН М 500 мг № 20 таблетки **182 руб.**
- БЕПАНТЕН 5% 30 г мазь **377 руб.**
- ВАЛОСЕРДИН 50 мл капли для приема внутрь **93 руб.**
- ВИБРОЦИЛ 10 мл спрей назальный **220 руб.**
- ДОППЕЛЬГЕРЦ АКТИВ ОМЕГА-3 № 80 капсулы **512 руб.**
- КАГОЦЕЛ 12 мг №10 таблетки **236 руб.**
- КОЛДАКТ ФЛЮ ПЛЮС №10 капсулы **140 руб.**
- КОМПЛИВИТ № 60 таблетки покрытые пленочной оболочкой **137 руб.**
- ЛАЗОЛВАН 30 мг/5 мл 100 мл сироп для взрослых **235 руб.**
- ЛИЗОБАКТ 20 мг+10 мг № 30 таблетки для рассасывания **302 руб.**

- ЛИНЕКС № 32 капсулы **410 руб.**
- МИРАМИСТИН 0,01% 150 мл раствор флакон с распылителем **320 руб.**
- НО-ШПА 40 мг № 24 таблетки **167 руб.**
- НУРОФЕН 200 мг № 20 таблетки **173 руб.**
- ПЕНТАЛГИН № 12 таблетки (с дротаверином) **93 руб.**
- РЕННИ № 24 таблетки жевательные мята без сахара **250 руб.**
- РИНОНОРМ 0,1% 15 мл спрей Merckle **66 руб.**
- СИЛИМАР 100 мг № 30 таблетки **91 руб.**
- СТРЕПСИЛС № 24 таблетки для рассасывания мед-лимон **188 руб.**
- СУПРАДИН № 30 таблетки покрытые оболочкой **665 руб.**
- ТЕРАФЛЕКС № 100 капсулы **1638 руб.**
- ТРОМБО АСС 100 мг № 100 таблетки **134 руб.**
- ФАСТУМ 2,5% 30 г гель **204 руб.**
- ЭКЗОДЕРИЛ 1% 20 мл раствор **759 руб.**
- ЭЛЕВИТ ПРОНАТАЛЬ № 30 таблетки **659 руб.**

Корп. 826

Корп. 330

## ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА!

Первым 10 подписавшимся – подарки от редакции!  
Курьер доставит газету в Ваш почтовый ящик.

Принимаем заявки по телефонам редакции:  
8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88 (с 14.00 до 22.00)  
или по электронной почте: 5344769@mail.ru.

Эксклюзивная подписка на газету «Будь здоров, Зеленоград!» – любимая газета с доставкой на дом!

