



Медицинская специализированная газета Зеленоградского административного округа г. Москвы

№ 8(28) ОКТЯБРЬ 2015

2
СТРАНИЦА
КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
Запишитесь на бесплатный прием!

7
СТРАНИЦА
РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ ОБ ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ
Консультация врача-стоматолога

8
СТРАНИЦА
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ?
Советы по восстановлению режима сна

11
СТРАНИЦА
ВНИМАНИЕ, СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ!
Курс галотерапии в соляной пещере в подарок!

СТАЦИОНАР



ЗДОРОВЬЕ МАМ И МАЛЫШЕЙ – В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

Интервью с заместителем главного врача ГБ № 3 по акушерской и гинекологической помощи читайте на стр. 3.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Поздравляем главного врача городской поликлиники № 201 Е.Е. Сваровски с днем рождения! Весной 2015 года Екатерина Евгеньевна была назначена главным врачом ГБУЗ «Городская поликлиника № 201 ДЗМ», и за довольно короткий срок были запущены пилотные проекты, в результате которых изменились условия предоставления медицинских услуг для жителей нашего города. И сегодня Екатерина Евгеньевна продолжает сложную, ответственную работу по улучшению доступности и качества амбулаторной помощи в нашем округе.

Уважаемая Екатерина Евгеньевна! От всей души желаем Вам сохранить высокий профессионализм, энергию и позитив! Крепкого Вам здоровья и сил для приведения нашего зеленоградского здравоохранения в порядок, счастья и благополучия во всем!

Коллектив ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ

От всей души поздравляем Елену Викторовну Котову с 55-летием! Елена Викторовна много лет трудится секретарем в филиале № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (ранее – детской городской поликлинике № 84), с душой относится к своему делу и пользуется уважением коллег и пациентов. Желаем нашей коллеге крепкого здоровья, счастья, удачи и процветания во всем! Спасибо за добросовестный труд!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

В октябре во всех аптеках сети «Медиал» стартовала уникальная акция – цены на все дорогостоящие препараты снижены на 10-15 процентов! Как в нынешней экономической ситуации руководству сети аптек удастся удерживать цены ниже городского уровня и, более того, предоставлять такие скидки покупателям? С этими вопросами мы обратились к коммерческому директору сети «Медиал» Людмиле Бесчетновой.



СЕКРЕТ УСПЕХА АПТЕК «МЕДИАЛ»

– Людмила Николаевна, бытует такое мнение: чем выше цена товара, тем более высоким должно быть его качество. Покупая по доступной цене лекарства и медицинские средства в сети «Медиал», могут ли горожане быть уверены в высоком качестве препаратов?

– Проводимая нами политика доступных цен никак не отражается на качестве продаваемой продукции. Удерживать такую ценовую политику нам позволяет хорошо продуманная система ценообразования. В «Медиале» работает специальный отдел маркетинга и анализа цен, который регулярно проводит мониторинг цен по всем аптекам округа. Это позволяет нам держать цены ниже городского уровня и даже предоставлять скидки покупателям. В каждой аптеке существуют свои скидочные акции на сезонные препараты. Во всей аптечной сети «Медиал» действует постоянная система скидок. Скидку в 3% могут получить держатели социальных карт, скидочных карточек сети «Медиал». Такую же скидку мы даем по рецепту врача и всем покупателям, пришедшим к нам в выходной день, 5%-ную скидку предоставляем пенсионерам.

Кроме того, наши поставщики – ведущие фармацевтические компании-дистрибьюторы – осуществляют закупку препаратов непосредственно у отечественных и зарубежных фирм-производителей. Это исключает поступление фальсификатов в сеть аптек «Медиал», гарантирует качество закупленных препаратов и вместе с тем снижает стоимость лекарств, поскольку сводит количество посредников к минимуму. Поэтому горожане могут быть абсолютно уверены в высоком качестве нашей продукции.

– За последнее время значительно выросли цены на импортные лекарства во всех аптеках округа, многие люди теперь не могут себе позволить приобрести нужное лекарство...

– Именно в связи с этим аптечная сеть «Медиал» впервые проводит акцию снижения цен на все дорогостоящие препараты (стоимостью свыше 1000 рублей) на 10-15 процентов. Мы хотим, чтобы у людей была возможность приобрести качественные лекарственные препараты и получить грамотную квалифицированную помощь в наших аптеках.

Безусловной альтернативой дорогостоящим импортным препаратам могут

стать отечественные аналоги. В наших аптеках мы предлагаем покупателям приобрести их по достаточно демократичным ценам.

– На чем основывается политика успеха сети «Медиал»?

– Высокое качество лекарств, низкие, конкурентные цены на них и профессионализм наших сотрудников. Сеть аптек «Медиал» работает уже более 20 лет. В настоящее время в нее входят 15 аптек: 12 из них расположены в Зеленограде и 3 – в ближайшем Подмосковье (Андреевка, Клин, Солнечногорск). Все аптеки находятся в шаговой доступности от жителей и основных медицинских учреждений Зеленограда – это поликлиника № 201 и ее филиалы – бывшие поликлиники № 152, 54, 230 и 65. При формировании аптечного ассортимента мы учитываем близость городской больницы № 3 и поликлиник округа – во всех аптечных пунктах у нас всегда большой выбор лекарств, отпускаемых по рецептам врача, и широкий ассортимент безрецептурных препаратов, средств по уходу за больными, гигиенических средств и медицинских приборов: тонометров, ингаляторов, небулайзеров и др.

Продолжение на стр. 3.



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ
ДОКТОРАМ!

Хочу выразить искреннюю признательность врачу-неврологу городской поликлиники № 201 Лидии Дмитриевне Ротор и старшей медсестре Регине Сергеевне Давидовой. Перед тем, как попасть на прием, я безуспешно пыталась собрать в ограниченные сроки необходимый пакет документов для прохождения ВТЭК. Неожиданно за один-единственный визит я получила грамотную консультацию, высококвалифицированную помощь и рекомендации о направлении на лечение.

Врач и медсестра работают в четком тандеме при полном взаимопонимании. Медсестра Регина Сергеевна быстро записала меня на все необходимые исследования и анализы. Таким образом, за 10 минут приема доктор и медсестра решили 99% моих проблем, которые я не могла решить до этого за несколько визитов в другом кабинете. Дела, которые длились неделями, мне удалось без затруднений завершить в ближайшие два дня после приема окружного невролога.

Но особенно приятно было видеть приветливость, искреннюю заинтересованность доктора и медсестры, которые сделали всё возможное для моего успешного лечения. Кроме того, даже успели ответить на все мои вопросы о прохождении ВТЭК. Такие специалисты вселяют оптимизм, я ушла с приема в приподнятом настроении, заряженная позитивом! Спасибо!

Мария Черноморская

Выражаю благодарность пульмонологическому отделению ГБ № 3 во главе с замечательной заведующей Х.Ю. Козловой, а также лечащему врачу А.Н. Шелемеховой, старшей медсестре Л.Г. Голубевой, процедурной сестре М. Зайцевой и всем сестричкам на посту, а также работникам столовой, сестре-хозяйке и нянечкам. Спасибо всем за внимание, заботу и терпение!

Т.О. Никитина

Хочу выразить благодарность главному врачу ГБ № 3 О.В. Гридневу и заведующей отделением переливания крови В.В. Данилец и врачу С.Б. Алекперовой за теплый, внимательный прием. Меня осмотрели, дали грамотную рекомендацию. Особенно приятно отметить перемены в лучшую сторону: меньше времени уходит на сдачу крови, в лаборатории появился аппарат для анализа крови.

Л.С. Остешкова

Приехала в женскую консультацию ГБ № 3 в субботу и была приятно удивлена внимательным отношением сотрудников. Сдала кровь, сделала УЗИ, мне всё понятно объяснили. Всё с улыбкой, в вежливой форме. Спасибо заведующей И.А. Пузырьковой за такую организацию работы! Я была удивлена, что в государственной клинике такое внимательное отношение к людям.

Н.Ш. Тупикова

Выражаю благодарность главному врачу ГБ № 3 О. В. Гридневу за такое доброе отношение к женщинам. Очень нужна акция – День открытых дверей в женской консультации. Всё хорошо организовано. Коллектив доброжелателен: все сотрудники стараются помочь, объяснить. Хочется, чтобы такие мероприятия проходили почаще. Спасибо!

В.В. Севостьянова

Очень признательна моему лечащему хирургу М.М. Качановской и анестезиологу Н.А. Коробейникову за золотые руки, добрые сердца, добросовестное отношение к своей работе. Также выражаю благодарность всему медицинскому персоналу 2-й гинекологии ГБ № 3. Огромное спасибо!

М.В. Кошелева

Огромное спасибо главному врачу ГБ № 3 за организацию Дня открытых дверей в больнице и предоставленную донорам возможность пройти обследование за один день! Просим продолжать эту практику.

М. И. Забродская,
председатель молодежного совета
УСЗН ЗелаО г. Москвы,
группа доноров «Зелдонор»

Спасибо доктору А. М. Грицанчуку и всему коллективу кардиологической реанимации ГБ № 3. Здоровья вам, успеха в жизни и в работе.

Мать пациента А.Е. Тарасова

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

ПРИГЛАШАЕМ НА ПРИЕМ К ВЕДУЩИМ
СПЕЦИАЛИСТАМ!

Уважаемые жители! В филиале «Поликлиническое отделение» ГБ № 3 (ранее – поликлиника № 65) осуществляют бесплатный консультативный прием заведующие профильными отделениями стационара, ведущие специалисты городской больницы № 3.

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

ГРАФИК КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПРИЕМА

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	Кабинет
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	435 ПО*
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	317 ПО
Общая хирургия	Каншин А. Н.	Пт., 13.00 – 15.00	339 ПО
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	342 ПО
Урология	Волков Ю. В.	Вт., 14.00 – 16.00	311 ПО
ЛОР	Сайфутдинова Г. Р.	Пн., ср., 11.00 – 13.00	336 ПО
Гнойная хирургия	Тушнов А. И.	Вт., чт., 13.00 – 15.00	339 ПО
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	311 ПО
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., ср., пт., 11.00 – 13.00	317 ПО
Общая хирургия	Германович Ч. С.	Вт., 13.00 – 15.00	317 ПО
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	311 ПО
Онкология	Лысенко М. В.	Чт., 13.00 – 15.00	311 ПО
Кардиология	Грицанчук А. М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	330 ПО
Кардиология	Рахматуллоев А. Ф.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	330 ПО
Пульмонология	Козлова Х. Ю.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	438 ПО
Эндокринология	Беляева А. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340 ПО
Терапия	Ворошилова Л. Д.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	331 ПО
Неврология	Козлов В. И.	Ср., чт., 14.00 – 16.00	435 ПО
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Пн., 8.00 – 10.00	339 ПО
Ревматолог	Ткаченко С. Н.	Ср., 14.00 – 16.00	317 ПО
Неврология	Владимирова Е. Е.	Пн., вт., 14.00 – 16.00	330 ПО
Акушер-гинеколог	Быковщенко А. Н.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	19 ЖК**
Акушер-гинеколог	Гончарова Т. Ф.	Чт., 14.00 – 16.00	169 РД***
Акушер-гинеколог	Красоткин Ю. А.	Вт., 13.00 – 14.00	169 РД
Акушер-гинеколог	Качановская М. М.	Вт., 16.00 – 17.00	127 РД
Акушер-гинеколог	Серых А. И.	Ср., 15.00 – 16.00	169 РД

*ПО – филиал «Поликлиническое отделение» ГБ № 3.

**ЖК – женская консультация ГБ № 3.

***РД – роддом.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

«МАМОЧКА ЛЮБИМАЯ МОЯ!»



29 ноября в рамках празднования Дня матери городская больница № 3 приглашает юных зеленоградцев принять участие в конкурсе детского рисунка «Мамочка любимая моя!». Ребятам

предоставляется замечательная возможность проявить свои творческие способности и таким необычным образом поздравить своих мам с праздником.

В конкурсе могут принять участие дети от 4 до 16 лет. Для этого нужно самостоятельно нарисовать маму в семейном кругу, на работе, на прогулке, в отпуске и т.д. Портретный жанр совсем не обязателен. Можно использовать краски и карандаши, фломастеры или мелки. В первую очередь оценивается творческий подход и оригинальность раскрытия заданной темы. Мастерство исполнения – вторая, но тоже немаловажная составляющая успеха. Принимаются во внимание сложность выбранной техники, аккуратность и качество работы.

Заявки и конкурсные работы (в файлах или конвертах) будут приниматься до 20 ноября включительно по одному из указанных адресов:

- в акушерском приемном отделении филиала ГБ № 3 «Родильный дом» (круглосуточно) по адресу: Зеленоград, ул. Александровка, д. 8;

- в регистратуре «Женской консультации» ГБ № 3 (в будни – с 8.00 до 20.00, по субботам – с 9.00 до 15.00) по адресу: Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

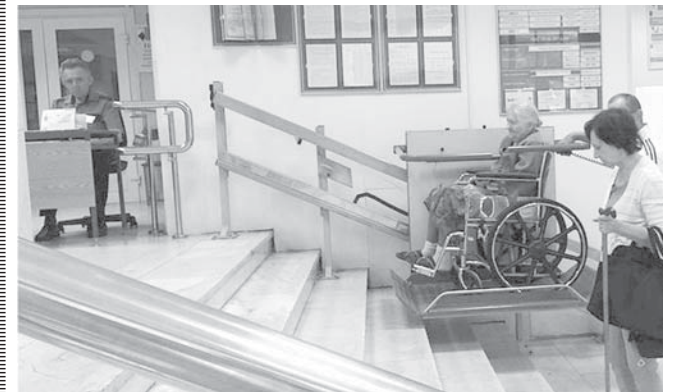
20 ноября конкурсная комиссия определит финалистов. Лауреаты конкурса получат ценные призы. Лучшие детские рисунки украсят стены родильного дома и женской консультации.

Условия конкурса и форму заявки вы можете найти на официальном сайте ГБ № 3 – <http://gb3zela.ru>. Желаем вам победы в нашем конкурсе!

НА ЗАМЕТКУ

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» КРУГЛОСУТОЧНО

В городской больнице № 3 для оперативной связи с главным врачом работает круглосуточный телефон. С личными вопросами, касающимися состояния здоровья и лечения, с жалобами и предложениями можно обращаться по телефону **8-926-861-17-58**. Вся полученная информация незамедлительно будет передана главному врачу горбольницы № 3 Олегу Владимировичу Гридневу.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА ДОЛЖНО БЫТЬ
УДОБНЫМ!

Уважаемые пациенты с ограниченными возможностями!

Городская поликлиника № 201 имеет средства передвижения (коляски), которые вы можете использовать для более удобного посещения врача. Лестницы первого этажа филиалов оборудованы подъемниками для создания безбарьерной среды. Вы можете воспользоваться этими средствами, обратившись в регистратуру своего филиала поликлиники.

КОНСУЛЬТАЦИЯ КАРДИОЛОГА

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ
ЗДОРОВЫМ?

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются одной из самых



актуальных проблем медицины из-за высокой распространенности и большой частоты осложнений. Вместе с тем выявление самых ранних признаков позволяет избежать осложнений и сохранить высокое качество жизни.

Сегодня мы отвечаем на наиболее распространенные вопросы наших читателей.

– В каких случаях следует обратиться к кардиологу?

– Существуют так называемые «группы риска»: лица молодого и среднего возраста с эпизодическими повышениями артериального давления, головными болями, нарушениями липидного обмена (высокий уровень холестерина); женщины во время беременности, родов, а также в период менопаузы; люди с повышенным весом и те, родственники которых страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями. Проблемы с сердцем могут возникнуть у любого жителя мегаполиса, который ведет сидячий образ жизни, злоупотребляет крепким чаем и кофе, неправильно питается, имеет вредные привычки, испытывает ежедневный стресс.

Всем, кто входит в эти группы, а также людям с жалобами на боль или неприятные ощущения в области сердца необходимо посетить кардиолога. Консультация опытного врача позволит своевременно выявить факторы риска в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, которые для каждого пациента индивидуальны, выполнить современные лабораторные и инструментальные исследования и начать адекватное лечение в минимальные сроки.

Кардиолог – врач со специальной подготовкой и навыками для диагностики, лечения и профилактики болезней сердца и кровеносных сосудов. Поэтому он знает, на какие нюансы самочувствия во время беседы с пациентом следует обратить внимание.

– Боли в груди не всегда говорят о болезни сердца, они могут быть вызваны рядом других причин. Как распознать симптомы, характерные для заболеваний сердечно-сосудистой системы?

– Заболевания сердца проявляются разнообразными ощущениями: острая боль в области сердца, отдающая в левую руку и лопатку, боли в сердце и за грудиной в состоянии покоя и при физической нагрузке, артериальное давление в состоянии покоя, превышающее показатели 140/90 мм, одышка после небольшой физической нагрузки, одышка и кашель при горизонтальном положении тела, перебои в работе сердца, учащенный пульс, свыше 100 ударов в минуту. При брадикардии характерен редкий пульс: менее 50 ударов в минуту, появление отеков на ногах. При наличии хотя бы одного из этих симптомов не занимайтесь самолечением, а срочно обращайтесь к кардиологу!

СТАЦИОНАР



– Элен Аравна, поскольку это Ваше первое знакомство с читателями, расскажите немного о себе...

– Я окончила факультет фундаментальной медицины МГУ им. М. В. Ломоносова по специальности «лечебное дело». Прошла клиническую ординатуру по акушерству и гинекологии по специальности «врач акушер-гинеколог». Успешно окончила курс профессиональной переподготовки при кафедре «Организация здравоохранения и общественного здоровья» Российской медицинской академии последипломного образования. 7 лет работала в руководящем составе государственных бюджетных учреждений системы столичного здравоохранения.

– Какое впечатление на Вас произвел зеленоградский родильный комплекс?

– Комплекс уникален, его потенциальные возможности безграничны. Хочу отметить высокую квалификацию врачей – это опытные, быстро ориентирующиеся в ситуации специалисты. Поразило отделение реанимации и интенсивной терапии для новорожденных, сегодня у врачей есть все условия для того, чтобы сохранить жизнь многим малышам, ранее считавшимся нежизнеспособными. Отделение оснащено дорогостоящей современной аппаратурой (кюветы, мониторы, аппараты ИВЛ, инфузоматы, лампы фототерапии, аппарат УЗИ). Всё оборудование отвечает высочайшим стандартам качества и полностью безопасно для самых крошечных пациентов (самый маленький младенец, которого здесь удалось выжить, весил всего 460 граммов). Для восстановления и коррекции жизненно важных функций организма новорожденного ребенка есть все необходимые медикаменты, включая сурфактант, препараты для парентерального питания, иммуноглобулины и прочие.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Начало на стр. 1.

Мы стараемся консультироваться с теми лечебными учреждениями, которые находятся в непосредственной близости от аптечных пунктов, чтобы предложить нашим покупателям именно те лекарства и препараты, которые выписывает врач. Например, в аптеке в 6-м микрорайоне, которая расположена неподалеку от больничного комплекса и травмпункта, можно найти необходимый ассортимент средств для лежачих больных, для проведения МРТ и КТ-обследования, здесь же работает ортопедический салон, где можно приобрести компрессионный трикотаж, костыли, инвалидные коляски и многое другое.

Кроме того, у нас большой выбор средств для диабетиков: импортные и отечественные глюкометры и тест-полоски к ним. В аптеке на площади Юности, д. 2, работает сервисный центр по обслуживанию глюкометров «АккуЧек» и OneTouch, куда жители могут обратиться по замене и ремонту вышедших из строя приборов по измерению уровня сахара в крови. Таким образом, зеленоградцам не нужно ехать в Москву в случае поломки глюкометра.

– Что Вы считаете решающим фактором эффективной работы аптечной сети?

электронными браслетами для пациенток – когда они появятся?

– В течение месяца, я думаю, этот вопрос будет решен. С помощью электронных браслетов пациентки смогут вызывать постовых медсестер. Пульсы приема сигнала будут находиться как на сестринском посту, так и в ординаторской. Прежде всего, такая аппаратура появится в отделении патологии беременности, а также в родильном отделении.

– Когда будет открыто консультативно-диагностическое отделение в роддоме? Какие еще планируются нововведения?

– Уже начался ремонт помещений в гинекологическом корпусе. В первом квартале 2016 года планируется открытие отделения с дневным стационаром и полностью оснащенной операционной. Здесь будут вести прием врачи-специ-

Кроме того, теперь у родственников появилась возможность навещать женщин и новорожденных в послеродовом отделении. Это очень важно как для семьи родильницы, так и для психоэмоционального состояния женщины. Конечно, мы следим, чтобы не нарушались санитарные нормы.

Мы будем продолжать практику проведения дней открытых дверей в роддоме, ближайшая такая акция пройдет в ноябре, в рамках Дня матери.

– Отзывы об акушерах-гинекологах, как и о работе всего роддома, больницы, бывают разные. Имеете ли Вы обратную связь с пациентками?

– Конечно. Мы разработали анкеты для женщин, чтобы узнать их мнение о нашей работе и принять меры к улучшению ситуации. Во всех отделениях больницы и роддома размещены боксы для

программы государственных гарантий. Во же время мы понимаем, что на практике возникает достаточно много ситуаций, выходящих за эти рамки. Потребности граждан растут, пожелания к качеству и выбору медицинских услуг становятся шире. У нас работает отдел по развитию платных услуг. Например, если женщина хочет, чтобы роды принимал определенный врач-акушер, или желает находиться вместе с ребенком в отдельной палате повышенной комфортности, после родов наблюдаться у конкретного врача-гинеколога, она может заключить договор на оказание таких услуг.

– Как Вы считаете, женщины стали внимательнее относиться к своему здоровью?

– Сейчас приходят более грамотные и обследованные пациентки. В этом заслуга и современной медицины, аппаратуры, ранней диагностики патологий, и веяние времени – в приоритете здоровый образ жизни. Консультация врача любого уровня сегодня доступна каждо-

ЗДОРОВЬЕ МАМ И МАЛЫШЕЙ – В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

Городская больница № 3 – это многопрофильный лечебно-профилактический комплекс. Акушерско-гинекологическая служба – один из основных профилей его работы. Неоспоримым ее преимуществом является единство амбулаторного и стационарного звеньев. О главных задачах, планах и перспективах развития этого направления рассказывает заместитель главного врача городской больницы № 3 по акушерской и гинекологической помощи Э. А. Вартанян.

– Что, на Ваш взгляд, нужно изменить в работе акушерско-гинекологической службы?

– Необходимо постоянное развитие, что сейчас и происходит. Недавно 1-е гинекологическое отделение в стационаре возглавила кандидат медицинских наук Анна Николаевна Быковщенко. Перед ней сейчас стоят серьезнейшие задачи по освоению прогрессивного оборудования, которое уже закуплено и вскоре будет установлено в горбольнице, по внедрению новых методик лечения, проведению органосберегающих операций, лечению бесплодия, восстановительно-му послеродовому лечению и т.д.

В активе акушерско-гинекологической службы сегодня 115 акушерских коек и 40 гинекологических в роддоме, а также 40 коек в 1-й гинекологии больничного стационара. Пока этого достаточно, но если мы поймем, что число мест надо увеличивать, мы будем расширяться.

– Кнопки вызова медперсонала в роддоме планировалось заменить

алисты, откроется кабинет по лечению бесплодия. Также планируем открыть кабинет ЭКО.

У нас появилась новая услуга – комфортные роды. Она включает в себя консультации специалистов, способ анестезии по выбору роженицы, акушерский пост. Накануне родов беременная женщина может пройти дополнительное обследование, проконсультироваться с врачом-анестезиологом, лечащим акушером-гинекологом о возможных видах обезболивания, показаниях и противопоказаниях к ним, выбрать для себя наиболее подходящий способ и заключить договор. Смысл этого нововведения – осознанный и взвешенный подход роженицы к выбору способа анестезии и, главное, снижение риска неблагоприятных последствий для здоровья мамы и малыша.

Также мы ввели партнерские роды – с мужем, мамой, сестрой, любым близким человеком, присутствие которого позволяет создать более комфортную атмосферу для будущей матери и ребенка.



обращений. У пациенток есть возможность оперативно реагировать на всё, что происходит в больнице. Все сообщения передаются на рассмотрение главному врачу. Администрация больницы ведет прием граждан. График размещен на официальном сайте ГБ № 3 – <http://gb3zelao.ru>, там же есть возможность обратиться с вопросом к врачу и оставить отзыв, предложение.

– Планируете ли Вы развитие платных услуг в роддоме?

– Не могу сказать, что это приоритетное направление нашей работы, ведь наша главная задача – это оказание бесплатной медицинской помощи в рамках

му. Например, наши ведущие акушеры-гинекологи Т.Ф. Гончарова, Ю.А. Красоткин, М.М. Качановская, А.И. Серых ведут бесплатный консультационный прием в роддоме. В женской консультации принимает заведующая 1-м гинекологическим отделением ГБ № 3, кандидат медицинских наук А.Н. Быковщенко (с подробным графиком консультативного приема вы можете ознакомиться на стр. 2 нашей газеты). Консультацию можно получить и на платной основе в случае, если у вас нет полиса ОМС и направления врача. Для этого обращайтесь в отделение платных услуг по телефону 8 (499) 735-82-89, с понедельника по пятницу, с 8.30 до 17.00.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

СЕКРЕТ УСПЕХА АПТЕК «МЕДИАЛ»



– Это, безусловно, профессионализм наших сотрудников. Все они имеют среднее специальное или высшее фармакологическое образование, каждые 5 лет повышают квалификацию,

новых лекарственных препаратов, медицинской аппаратуры, методик лечения, лечебной косметики и пр. Наши опытные провизоры всегда готовы помочь покупателю подобрать необходимый препарат в любой ценовой категории, с готовностью проконсультируют покупателей о возможных побочных действиях, о совместимости лекарственных средств, противопоказаниях и т.п.

Поэтому наши покупатели, зайдя в аптеку «Медиал», всегда могут купить практически все необходимые лекарства и сопутствующие товары. Если же какого-либо лекарственного препарата в аптеке нет, то фармацевт готов предоставить покупателю информацию о том, в какой из аптек сети «Медиал» его можно приобрести, либо примет заказ на нужное лекарство, которое будет доставлено в эту аптеку в течение двух-трех дней. По телефонам 8 (499) 734-95-15, 8 (499) 735-55-10 всегда можно узнать о наличии и цене лекарств, сделать предварительный заказ редких препаратов.

А лучше приходите в наши аптеки, и вы убедитесь в этом сами!

ОТДЕЛЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

На сегодняшний день отделение восстановительного лечения обладает огромной базой для проведения мероприятий по медицинской реабилитации – большие помещения и самое современное оборудование отечественных и зарубежных производителей. Высококвалифицированный персонал помогает пациентам за короткие сроки восстановить свое здоровье.

▶ В городской поликлинике № 201 (корп. 2042) работают кабинеты: электротерапии, магнитотерапии, ультразвуковой терапии, высокочастотной терапии, лимфопрессотерапии, лазеротерапии, теплечения, криотерапии, гипокситерапии, а также галокамера, зал ЛФК, тренажерный зал, массажный кабинет, бассейн, ИК-сауна, СПА, водолечение.

Направление в отделение восстановительного лечения и медицинской реабилитации можно получить у врача-физиотерапевта при наличии показаний и отсутствии противопоказаний. Запись к физиотерапевту осуществляется только через терапевта.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

– Всё началось с хронического тонзиллита, – вспоминает Видмант Николаевич, – у меня болело горло, я бегал по разным врачам, но официальная медицина так и не смогла мне помочь. И как-то раз я попал на прием к врачу-корейцу, который практиковал нетрадиционные методы лечения. От этого доктора я услышал об оздоровительной системе М.С. Норбекова, и меня это заинтересовало.

Я ознакомился с методиками Центра и почувствовал, что это именно то, что мне нужно. Система рассчитана на активное участие самого человека в процессе восстановления здоровья. Сейчас в медицине очень много достижений – от лазерной коагуляции до скальпеля хирурга, но если причина недуга кроется в душе человека, то никакие новшества и современная медицинская техника ему не помогут. Главный секрет методики – это изменение поведения больного, его отношения к себе и жизни, плюс восточные практики и физические занятия. Только тогда болезнь уйдет навсегда на уровне сознания, души, характера. Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Чью сторону возьмешь, та и победит». Если человек сам берется за дело, встает против болезни плечом к плечу с врачом, успех гарантирован! Если же больной пассивен, не цепляется за жизнь, ждет, когда ему доктор «вернет здоровье» через лекарства, процедуры и т.д., он обречен на вечное ожидание.

– А как семья отнеслась к Вашему обучению?

– После того, как я сам освоил эту систему, первое, что я сделал – привел в Центр Норбекова жену. Сначала она сомневалась, но занятия ее настолько воодушевили, что она тоже прошла все курсы, и мы вскоре вместе поехали во Вьетнам на выездной курс «Мастерская успеха».

На мой взгляд, очень важно, когда муж и жена развиваются вместе. Бывает так: муж увлечен чем-то, а жена – нет, и в результате рано или поздно супруги отдаляются

ся в 69 лет. Сначала он сопротивлялся, но я схитрил, сказал ему: «Ты там сможешь зрение немножко подправить». Ну, ладно, сын платит, от чего бы не пойти? А когда окончил курс, удивился: «И как я раньше без этого жил?». В декабре ему исполнится 77 лет, он постоянно говорит, что живет по-норбековски. В начале года он стал заниматься ирландскими и парными танцами. Сначала его смущал возраст: «Ты что? В 76 лет – и на танцы? Меня же засмеют!» Сейчас занимается три раза в неделю, ходит к персональному тренеру. Он стал замечательно себя чувствовать, по-

на одном языке, и нам вместе очень комфортно.

– Видмант Николаевич! Сейчас Вы – преподаватель курсов по системе М.С. Норбекова, как Вы пришли к этому?

– Человек, который включился в этот увлекательный процесс познания себя, остановиться уже не может. Он всё время двигается дальше. Поэтому, окончив все курсы, я поступил во Всемирную Академию Работодателей М.С. Норбекова. Это уже высшая ступень, которую Норбеков организовал в сво-

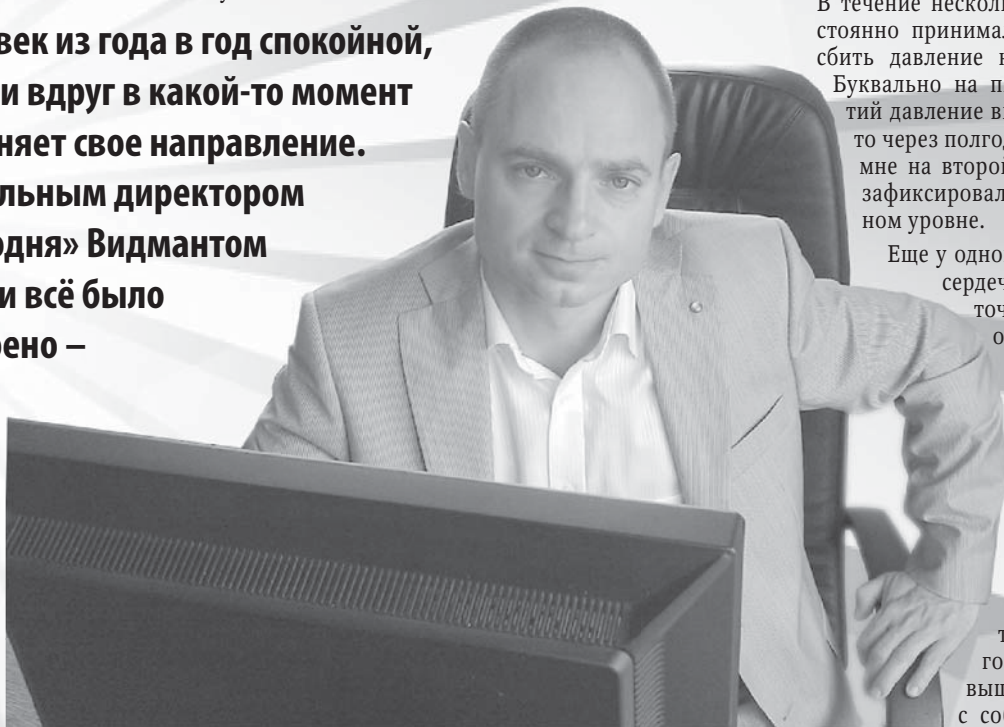
у каждого они свои. Потом записывают в дневник результаты, получаемые в процессе занятий: что было и что стало. Быстро улучшается зрение практически у всех слушателей курсов – они читают без очков, видят в темноте, видят номер автобуса, который раньше не могли разглядеть, этикетки на продуктах в магазинах и др.

Одна женщина похудела на 7 килограммов за 8 дней. И это при том, что она ела всё, даже макароны на ночь! Другая слушательница курсов страдала высоким давлением. В течение нескольких лет она постоянно принимала лекарства, но сбить давление ничем не могла. Буквально на пятый день занятий давление выровнялось. Где-то через полгода она пришла ко мне на второй курс. Давление зафиксировалось на нормальном уровне.

Еще у одной женщины была сердечная недостаточность, сильная одышка. Она не могла даже нормально погулять с собакой. Говорит: «Буквально минут десять пройду, и начинаю задыхаться, надо постоять, отдышаться». Где-то после шестого дня занятий она вышла на прогулку с собакой – и вдруг

Бывает так: живет человек из года в год спокойной, размеренной жизнью – и вдруг в какой-то момент судьба кардинально меняет свое направление.

Так случилось и с генеральным директором газеты «Зеленоград сегодня» Видмантом Лоскутовым. В его жизни всё было понятно и давно выстроено – собственный бизнес, семья, друзья, досуг. Но, видимо, ему был предначертан иной путь...



В. ЛОСКУТОВ:

«ЖИТЬ ПО-НОРБЕКОВСКИ – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!»

– И тогда Вы решили использовать эту систему в собственном оздоровлении...

– Да, я поехал в институт Норбекова и записался на первый оздоровительный курс. В результате занятий появилось новое отношение к себе и своему организму, и это запустило механизм моего оздоровления. Дело в том, что в Центре Норбекова происходит глубинная работа на всех уровнях – тела, разума, души и духа. После занятий человек не только оздо-

друг от друга. Таких примеров множество: люди живут много лет вместе, а потом в какой-то момент – раз! – и расходятся. Почему? Скандаль были? Нет, ничего такого не было. Просто один развивается, меняется, а другой стоит на месте. Им и поговорить-то уже не о чем. Кстати, у Норбекова есть специальный курс – семейные взаимоотношения мужчины и женщины. Это помогает супругам, которые вместе уже много лет, выстроить такие взаимоотношения, которые позволяют жить

другому выглядеть, никто не дает ему столько лет. У него живые, яркие глаза, абсолютно ясный ум, он стал проще, позитивнее, всегда улыбается и заряжает других своим оптимизмом.

У детей произошли другие перемены. Со здоровьем у них всё хорошо, в силу возраста. Но они обрели новое мировоззрение, по-другому мыслят, по-другому общаются с людьми. Им гораздо легче расти, преодолевать жизненные трудности, они понимают такие вещи, ка-

ем центре, двухгодичная программа для бизнесменов. И когда я учился в академии, начался набор на курс преподавателей. Я как-то естественно пришел к этому. Мне всегда хотелось поделиться с людьми тем, что я сам понял, осознал, прожил, знаниями, которые могут значительно изменить их жизнь.

– А если оглянуться назад: какие лично у Вас результаты? От каких заболеваний Вы избавились?

– У меня была миопия высокой степени, отслоение сетчатки, я даже был освобожден в школе от занятий физкультурой. Соответственно, при трансформации глазного яблока возникали постоянные головные боли, усталость. В моей жизни было очень много ограничений. В результате занятий у меня существенно улучшилось зрение, о хроническом тонзиллите я уже давно забыл, ушли шрамы на руках, бородавки. А главное – у меня с 7 утра до 12 часов ночи прекрасное самочувствие и настроение 7 дней в неделю.

– Вы ощущаете себя здоровым человеком?

– Да. Ведь что такое комфорт? Это отсутствие дискомфорта. Я работоспособный человек, за неделю успеваю очень многое, у меня не бывает усталости. Сейчас мне 50 лет, а я себя чувствую гораздо энергичнее и здоровее, чем в 30-летнем возрасте.

– Расскажите, пожалуйста, о том, к каким результатам пришли люди, посетившие Ваши курсы.

– На занятиях мы обязательно ведем дневники. Перед началом курса слушатели ставят и записывают задачи, которые они хотят решить –

поймала себя на мысли, что уже двадцать минут гуляет с собакой, и ее ничто не беспокоит.

У 27-летней девушки, которая пришла на мой курс, была сильная аллергия, насморк, из носа постоянно текло, так продолжалось несколько лет. Она не могла выйти из дома без лекарства. Где-то на четвертый день занятий насморк прошел, и теперь она обходится без лекарств.

У моих коллег по обучению были такие серьезные диагнозы, что врачи просто на них ставили крест. Надо было как-то самим себя спасать, и они записались на курсы в Центр Норбекова. До сих пор эти люди живы, какие-то симптомы еще остались, но прогнозы врачей на худшее не оправдались.

У слушателей восстанавливается слух, устраняются последствия травм и операций, нормализуется сон, уходят головные боли, понижается сахар в крови, тело становится гибким, разглаживаются морщины, уходят шрамы и очень сильно меняется в лучшую сторону эмоциональное состояние.

– А сейчас Вы проводите занятия в Зеленограде?

– Сейчас я уже занимаюсь другими проектами, но по многочисленным пожеланиям зеленоградцев в ноябре я проведу один оздоровительный курс по методике Норбекова. Результат я гарантирую, все слушатели без исключения получают за время занятий положительные результаты. Приходите, и вы не пожалеете!



равливается, а начинает думать, жить и чувствовать по-новому.

Постепенно я прошел все курсы: первый, второй оздоровительный курс, управление эмоциями, развитие интуиции, целеполагания.

счастливы, гармонично долгие годы и передавать такое отношение своим детям.

Спустя какое-то время курсы Норбекова прошла вся моя семья – отец, сестра, дети. Папа пошел занимать-

кие я начал понимать лишь к 40 годам.

Когда моя семья прошла эти курсы, мы стали гораздо больше общаться. Возникло полное взаимопонимание оттого, что мы говорим

**С 9 по 16 ноября
2015 года в Зеленограде
пройдет первый оздоровительный
курс по системе М.С. Норбекова. Занятия
продлятся 8 дней по 4 часа, первый день –
бесплатный. Записаться на прохождение
курса можно по телефону
8-916-177-91-06.**

ДИАГНОСТИКА



Для профилактики и лечения любого заболевания крайне важна своевременная и точная диагностика. Решить эту задачу помогают современные технологии. О работе клиничко-диагностической лаборатории городской больницы № 3 рассказывает ее заведующая, врач высшей категории И. Н. Лысенко.

Бактериологическая лаборатория работает на базе ГБ № 3. Здесь проводятся все возможные исследования, в том числе посевы на чувствительность. Современное оборудование позволяет в короткие сроки выдавать необходимый результат. Если в доставленных биоматериалах обнаружен рост бактерий, то рекомендации для врача по антибактериальной терапии готовы уже на третьи сутки, и лечение может быть скорректировано.

– Какие исследования производит КДЛ и в какие сроки?

– Спектр наших возможностей широк. Практически все виды цитологических, гемостазиологических, иммунологических, гематологических, биохимических, общеклинических и микробиологических исследований – это клинический и биохимический анализы крови, анализ крови на гормоны, на онкомаркеры, исследования свертывающей системы крови. Все возможные виды биоматериалов принимаются на исследование.

Основная часть исследований для стационара и амбулаторных отделений выполняется в течение одного дня, за исключением тех видов, где методика предполагает более длительный срок (например, бактериологический посев, при котором исследуемый биоматериал помещается в питательную среду на определенное время). Что касается экстренных подразделений лаборатории, обслуживающих реанимационные отделения, там результат производимых исследований готов уже через несколько минут.

– Как развивается лабораторная служба?

– Более эффективно взаимодействуем с профильными отделениями. Совместно с руководством мы проанализировали существующие потребности подразделений и перспективы на ближайшее будущее и разработали план модернизации КДЛ, который на сегодняшний день успешно претворяем в жизнь.

Следующим шагом станет ее интеграция с информационными системами стационара и амбулаторных отделений.

Возможно, совсем скоро мы будем мгновенно считывать «электронное направление» прямо с пробирки и отслеживать в режиме реального времени ход каждого исследования. По его завершении врач сможет немедленно увидеть полученные результаты на мониторе своего компьютера, что позволит быстро поставить верный диагноз и разработать оптимальный план лечения в конкретном клиническом случае.



Недавно такие технологии казались чем-то вроде фантастики, а теперь становятся реальностью. И это замечательно, ведь наука и техника должны служить во благо человека. А что может быть большим благом, чем сохранение здоровья людей?

– Есть ли недостаток в квалифицированных специалистах?

– Все врачи и средний медицинский персонал имеют высшую квалификационную категорию, регулярно проходят переподготовку и сертификацию. Коллектив здесь сложился высокопрофесси-

ЧТО НОВОГО?

ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА-ХИРУРГА

С недавнего времени в городской поликлинике № 201 появилась возможность получить онлайн-консультацию врача-хирурга, не выходя из дома. Для этого нужно иметь доступ в Интернет.

Зайдите на новый сайт городской поликлиники № 201, и на странице Центра амбулаторной хирургии вы увидите ссылку на форму отправки электронного сообщения заведующему Центром Ивану Рудольфовичу Парфенову. Для отправки сообщения требуется только ввести имя пациента и его электронный адрес. Заполнив эту форму, вы можете задать любой вопрос, касающийся заболеваний хирургического профиля. Заведующий Центром амбулаторной хирургии лично даст ответы на все интересующие вас вопросы.

НОВЫЙ ИНТЕРНЕТ-САЙТ ПОЛИКЛИНИКИ



В августе 2015 года городская поликлиника № 201 разработала и запустила новый сайт www.gp201.com, который ежедневно наполняется полезным и интересным содержанием. На новом сайте представлена вся необходимая для каждого пациента информация, есть всё те же, хорошо знакомые разделы, но в модернизированной форме. Недавно открылся раздел «Опросы», теперь каждый зеленоградец может проголосовать по всем вопросам, связанным с работой поликлиники, с улучшением качества и доступности медицинской помощи жителям округа.

Раздел о платных услугах дает исчерпывающую информацию о получении медицинской помощи на платной основе жителям и гостям нашего города. Раздел «Сотрудникам» наполняется всей необходимой информацией для сотрудников поликлиники. В разделе «Пациентам» можно найти такую информацию, как способы подготовки к различным исследованиям, нормативно-правовые основы оказания медицинской помощи в городе Москве, а также проверить выписанный препарат в списке льготных препаратов на 2015 год и получить много другой полезной информации.

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

В РЕЖИМЕ «ОДНОГО ОКНА»

В отделении платных услуг городской поликлиники № 201 (бывшей СМЧ № 9)

в соответствии с лицензией от 25 марта 2015 г. ЛО-77-01-009936

Вы можете получить следующие услуги:

- справку для ГИБДД (включает в себя электроэнцефалографию, осмотр наркологом, психиатром) – по принципу «одного окна»;
- справку для управления маломерными судами (в ГИМС);
- справку для получения разрешения на ношение оружия (осмотр наркологом, психиатром) – по принципу «одного окна»;
- медицинскую книжку;
- справку для гос. служащих и на гос. тайну;
- справку в бассейн, для посещения спортивных секций;
- справку для абитуриентов;
- справку для выезжающих за границу;
- санаторно-курортную карту;
- прийти на прием к врачу.

Забудьте про очереди и длительное ожидание. В отделении платных услуг комиссии можно пройти в режиме «одного окна», всего за одно посещение!

Дополнительную информацию можно получить по телефонам: **8-499-736-96-15, 8-499-735-09-06**, на ресепшен или в каб. 403, 404, 413.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

– Инна Николаевна, какие лечебные учреждения Зеленоградского округа обслуживает клиничко-диагностическая лаборатория (КДЛ)?

– В основном наша клиничко-диагностическая лаборатория обслуживает подразделения городской больницы: стационар, родильный дом и поликлиническое отделение ГБ № 3 (бывшую поликлинику № 65), в состав которого входят дневной стационар и женская консультация, известная зеленоградцам как ЖК № 10.

А вот наша бактериологическая лаборатория выполняет исследования не только для медицинских учреждений, входящих в состав горбольницы № 3, но и для всех детских и взрослых поликлиник Зеленограда.

– Что-то изменилось за последнее время в работе клиничко-диагностической лаборатории?

– Произошли серьезные перемены. Объединены клинические и бактериологическая лаборатории, что позволило рационально и эффективно использовать весь имеющийся потенциал, производить грамотную ротацию кадров, материально-технических ресурсов, максимально загружать оборудование. Всё это дало возможность снизить себестоимость анализов и сократить сроки ожидания их результатов.

Но важнее всего то, что объединение лабораторий позволяет обеспечивать точную и быструю диагностику с использованием практически всех видов исследований, которые востребованы в практике стационара и амбулатории.

– Где размещается лабораторная служба?

– Оборудование для клиничко-лабораторной диагностики располагается в двух лабораторных комплексах – на базе ГБ № 3 и в родильном доме. Ранее из роддома в ночное время анализы приходилось возить через весь город в больницу. С августа этого года лаборатория в родильном доме работает в круглосуточном режиме. Оба стационара имеют реанимационные отделения, и наличие там круглосуточной лабораторной службы для проведения экстренной диагностики – необходимость.



Расширились возможности нашей лаборатории в сфере иммунологических исследований. Теперь мы производим анализы на гормоны щитовидной железы, на онкомаркеры, а также все виды мужских и женских половых гормонов. Раньше для проведения этих исследований пробы доставлялись в другое медицинское учреждение округа, что сказывалось на сроках готовности результатов анализов.

В связи с планируемым открытием регионально-сосудистого центра на базе городской больницы одной из задач, поставленных перед нами, стало развитие лабораторной диагностики нарушений свертываемости крови. Это необходимо для того, чтобы специалисты городской больницы получали максимально точную информацию о рисках развития у пациентов кровотечений, возникновения тромботических осложнений и могли контролировать эффективность антикоагулянтной терапии.

Новейшее диагностическое оборудование уже поступило в нашу лабораторию, идет его активное освоение. В том числе, с ноября нам будет доступен новейший метод диагностики состояния системы гемостаза – тромбодинамика.

В ближайших планах – внедрение лабораторной информационной системы. Сейчас наша клиничко-диагностическая лаборатория производит порядка 120-130 тысяч исследований в месяц. Для этого требуется обрабатывать огромные объемы данных. Современная информационная система поможет сде-

лать это более эффективно. Следующим шагом станет ее интеграция с информационными системами стационара и амбулаторных отделений.

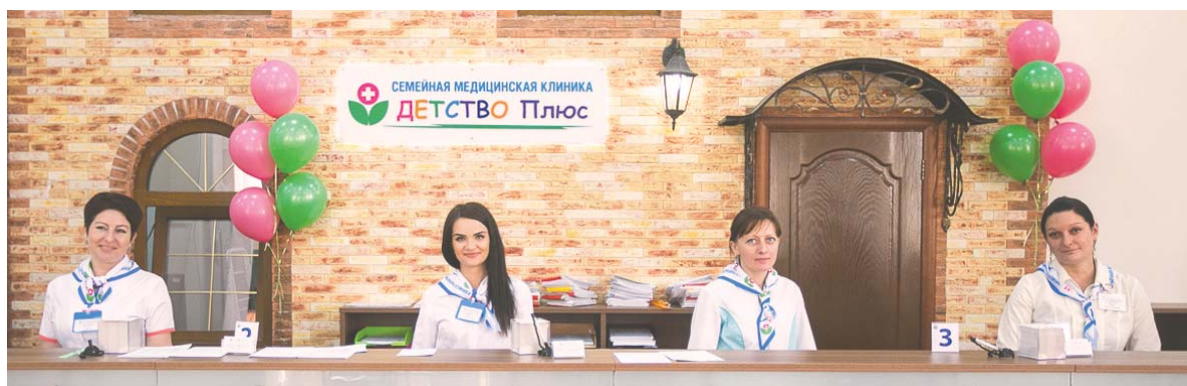
– Допустим, человек не прикреплен к медицинскому учреждению, входящему в состав комплекса ГБ № 3. Может ли он воспользоваться услугами лаборатории?

– Речь идет, по всей видимости, о пациентах амбулаторно-поликлинических учреждений. В случае, если человек не прикреплен к нашему поликлиническому отделению, он может пройти клиничко-диагностические исследования в нашей лаборатории на платной основе. Мы имеем лицензию на оказание платных услуг. Воспользоваться ими может любой желающий. При этом расценки будут ниже, чем в коммерческих лабораториях, а качество – высокое. Ведь вся аппаратура КДЛ ежедневно тестируется, а точность и качество исследований регулярно проверяются не только нашими специалистами, но и федеральной службой внешнего контроля.

Вся информация о видах исследований и расценках на наши услуги есть на официальном сайте городской больницы № 3 – <http://gb3zelao.ru>.

Можно обратиться за консультацией в отдел по развитию платных услуг по будням с 8.30 до 17.00 по телефону **8 (499) 735-82-89**.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Среди общих признаков у детских инфекций – их чрезвычайная заразность, заражение происходит воздушно-капельным путем, характерно лихорадочное состояние, увеличение определенных групп лимфоузлов и общее внешнее проявление – сыпь на коже. В любом периоде этих детских инфекций в результате присоединения вторичной инфекции или под влиянием других отрицательных факторов могут развиваться серьезные осложнения – обширные поражения центральной нервной системы, менингит, энцефалит, панкреатит, орхит, потеря зрения, миокардит.

Малыши, которые находятся на естественном вскармливании, в возрасте до трех месяцев защищены от влияния вирусных инфекций. Такую защиту им обеспечивает пассивный иммунитет, получаемый от матери вместе с материнским молоком. К концу первого года жизни ребенок утрачивает материнский иммунитет и становится восприимчив к инфекциям. К этому времени приурочены сроки введения вакцин по российскому календарю прививок. Откладывать вакцинацию «в долгий ящик» не следует, так как у взрослеющего ребенка будут увеличиваться контакты с другими детьми, и он с большей вероятностью может легко заразиться.

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИИ

Существует ряд инфекционных вирусных заболеваний, которые принято называть детскими, так как болеют ими, в основном, в детском возрасте. Речь идет о самых распространенных – таких, как корь, краснуха, эпидемический паротит, ветряная оспа. Семейная медицинская клиника «ДЕТСТВО Плюс» предлагает отечественные и импортные вакцины против детских инфекций.



Например, одной из самых разных и распространенных инфекций в мире на сегодняшний день является ветряная оспа. Восприимчивость к этому вирусу у неболевшего и непривитого человека чрезвычайно высока: из 100 контактировавших с больным заболевают практически все. Как только в окружении восприимчивых лиц возникает один случай, предотвратить вспышку заболевания становится очень сложно. В большинстве случаев ветряная оспа заканчивается полным выздоровлением, однако у части пере-

болевших вирус может сохраняться в межпозвоночных нервных ганглиях и активироваться через несколько лет в виде опоясывающего лишая (наблюдается у 10-20% людей, перенесших в прошлом ветряную оспу), проявляется везикулярной сыпью на коже. Почти 15% всех больных испытывают боль и онемение в области пораженной кожи в течение нескольких недель, а иногда постоянно (постгерпетическая невралгия).

Вакцины против кори, паротита, краснухи и ветряной оспы мо-

вани. О возможных послепрививочных реакциях обязательно расскажет доктор перед прививкой.

Послепрививочные реакции на прививку не являются патологией, не требуют лечения, проходят самостоятельно в течение недели. В клинике «ДЕТСТВО Плюс» прививки делают ежедневно, с 11 до 17 часов. Перед прививкой ребенка осматривает педиатр, на прием нужно принести сведения о проведенных ранее прививках и результаты анализов крови и мочи.

С 1 октября посещение зеленоградской семейной клиники стало более комфортным: регистратура и гардероб начали работать на первом этаже бизнес-центра, а войти в них можно прямо с улицы – с Центральной площади со стороны префектуры.

Кроме регистратуры и гардероба, на первом этаже есть место для детских колясок, игровой уголок, зона комфортного пребывания. Здесь же можно оформить анализы, оплатить медицинские услуги.

Из помещения регистратуры пациенты могут пройти непосредственно в лечебно-диагностические отделения на втором и третьем этажах. А пациентам с ограниченными возможностями администраторы клиники помогут подняться на лифте в отделения.

Внимание! Изменился график работы семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» – ежедневно, с 8.00 до 21.00, без перерыва и выходных. Анализы принимаются ежедневно, с 8.00 до 13.00. Вызов врачей и медсестер на дом – с 8.00 до 16.00.

Адрес: Савелкинский проезд, д. 4, бизнес-центр, 1-й этаж, отдельный вход со стороны префектуры.

Телефоны: 8 (499) 50-2-50-05, 8-800-234-58-34, www.med-det.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



– Мария Геннадиевна, что такое азотно-кислородная седация? Как проводится эта процедура?

– Закись азота – кислородная седация – это безопасная, эффективная технология, помогающая ребенку справиться с боязнью стоматолога. Смесь закиси азота и кислорода используется в медицине как общеуспокаивающее, то есть седативное средство. В детской стоматологии технология его применения состоит в следующем: после того как ребенок лег в кресло, доктор надевает ему маску с подачей закиси азота и кислорода, и ребенок начинает испытывать расслабление. При этом он находится в

Через несколько минут ребенок расслабляется, у него притупляется чувство страха, снижается двигательная активность, ребенок становится более внушаемым, при этом он вполне осознанно общается с врачом и с родителями. Кроме того, на приеме обязательно присутствует квалифицированный ассистент-психолог, который раз в год проходит обучение. Прежде чем начать лечение, ассистент-психолог занимается с ребенком, играет с ним, помогая ему освоиться в новой атмосфере.

– С какого возраста можно применять закись азота?

20 минут начнет капризничать и захочет уйти с лечения. За такой короткий срок врач не может провести объемное, сложное и качественное лечение. С помощью закиси азота ребенок такого возраста может просидеть в кресле час, что дает возможность пролечить сразу несколько зубов.

– Можно ли взрослому человеку воспользоваться этим же методом успокоения?

– Да. Взрослому человеку седация также помогает снять волнение, снизить уровень стресса, отвлечься от неприятного или пугающего лечебного

– Через 5 минут после того, как мы перестаем подавать закись азота и насыщаем ребенка чистым кислородом, примерно 75-80% закиси выводится из организма. А полностью это вещество выводится из организма уже через полчаса.

– Насколько безопасна азотно-кислородная седация?

– В той концентрации, в которой мы ее применяем, она абсолютно безопасна для взрослых и детей, так как не вступает в реакцию с кровью. Как заканчивается прием – ребенок встает и уходит. Однако мы не рекомендуем в течение

Страх перед посещением стоматолога свойствен практически всем людям. Даже взрослый человек, увидев бормашину, испытывает, как минимум, волнение, а что уж говорить о ребенке, который впервые оказался в клинике! Но выход есть! Современная стоматология предлагает использование азотно-кислородной седации. Об особенностях этого метода рассказывает руководитель центра стоматологии «Валерия» Мария Звонарева.

полном сознании, все рефлексы сохранены, он полностью контактен. Стоматолог, в свою очередь, в спокойной атмосфере способен провести тщательную диагностику и высококачественное лечение маленького пациента. Не менее важно и то, что для проведения азотно-кислородной седации не нужно проходить обследования и сдавать какие-либо анализы.

– А ребенка не испугает вид оборудования?

– Прежде чем приступить к процедуре седации, доктор дает ребенку возможность рассмотреть и самостоятельно примерить небольшую, приятно пахнущую маску. Очень важно, чтобы ребенок заинтересовался предстоящим действием, поверил в полную безопасность и позволил провести процедуру. Ребенок усаживается в стоматологическое кресло, и ему надевают уже знакомую маску. На установленном над креслом экране демонстрируется любимый мультфильм. Сначала, в течение нескольких минут, подается 100%-ный медицинский кислород. Постепенно смесь газов доводится до соотношения: кислород – 70%, закись азота – 30%.



– Мы рекомендуем применять эту технологию с 3-4 лет, с некоторыми детьми это получается даже в 2,5 года. Как правило, в этом возрасте с ребенком уже можно договориться. Без данной процедуры ребенок уже через 15-

процесса и спокойно смотреть фильм или просто отдыхать, пока врач лечит зубы.

– Насколько быстро проходит эффект седации после прекращения процедуры?

часа-двух ребенку заниматься активными играми, но он спокойно может посещать детский сад или школу.

Хочу отметить, что в нашем центре установлено лицензированное и сертифицированное оборудование, которое проходит все системы контроля. Во всем мире эту технологию применяют уже более 30 лет.

▶ Центр детской и взрослой стоматологии «Валерия» оказывает весь спектр современных стоматологических услуг – от гигиенических процедур до имплантации зубов. Более подробно ознакомиться с услугами центра можно на сайте: <http://centerstom.com>. Специалисты центра постоянно следят за новейшими достижениями в области стоматологии, регулярно посещая конгрессы, стоматологические конференции и мастер-классы. Поэтому зеленоградцам гарантировано качественное лечение зубов и дёсен на самом современном уровне.

Адрес центра: корп. 1561, записаться на прием можно по тел. 8 (499) 738-77-77.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ



В Зеленограде на базе 201-й поликлиники в 20-м микрорайоне работает Центр амбулаторной хирургии. Это уникальное отделение, где в комфортной для пациентов обстановке проводят амбулаторные операции, которые раньше делали лишь в стационаре. Сегодня в гостях у нашей газеты врач-хирург, доктор медицинских наук, профессор А.В. Муха. Разговор пойдет о хирургическом лечении новообразований кожи, ее придатков и мягких тканей.

– Наша кожа, несмотря на свою невероятную тонкость, является одним из самых больших по своей площади органов нашего тела. Именно она покрывает живым ковром всё наше тело, являясь единственным барьером, отделяющим внутреннее пространство нашего организма от внешней, полной неприятных неожиданностей, окружающей среды.

Опухоли кожи и ее придатков являются наиболее частыми новообразованиями у человека. Оно и понятно: это обусловлено многообразием физиологических функций кожи и сложностью ее строения. Кожа состоит из трех слоев: самого верхнего – эпидермиса, подлежащей дермы и, наконец, самого глубокого – гиподермы. Эпидермис, т.е. самый наружный слой, представлен пятью слоями клеток, имеющих различные функции. Не углубляясь в дерматологию, скажу просто, что наша кожа представляет собой сложный, многофункциональный и крайне необходимый нам орган. Именно кожа принимает на себя многие неблагоприятные воздействия внешней среды. Более того, она также подвержена стрессу.

– **Александр Владимирович, какие факторы могут привести к возникновению хронических кожных заболеваний и опухолей?**

– Постоянные травмы и стресс. Многие знают про доброкачественные опухоли кожи – такие, как липомы, атеромы, кератомы, невусы, папилломы, бородавки и т.д., но, к сожалению, забывают про злокачественные новообразования кожи, которые составляют 0,2–2,6% всех опухолей человека. Самое неприятное то, что, начавшись как доброкачественная, опухоль может переродиться в злокачественную форму.

– **Куда следует обратиться, если человек обнаружил опухоль на коже?**

– Нужно срочно явиться на прием к врачу-специалисту. У жителей Зеленограда есть возможность пройти лечение в специализированном Центре амбулаторной хирургии на базе городской поликлиники № 201. Здесь имеется дневной стационар, предназначенный для проведения большим хирургическим профилем профилактических, диагностических и лечебных мероприятий, не требующих круглосуточного врачебного наблюдения, с применением современных медицинских технологий, в соответствии со стандартами и протоколами ведения больных.

– **Какие методы используются в лечении опухолей мягких тканей?**

– В лечении широкого спектра опухолей мягких тканей любой локализации в Центре амбулаторной хирургии широко используются высокотехнологичные методики лазерной хирургии. Оперативные вмешательства выполняются под местной и общей анестезией.

В деятельности Центра лечение опухолей кожи выделено в целое направление, и это не случайно. Начинается всё с диагностики, где особое место занимает визуальный осмотр и ручное исследование образований. В большинстве случаев используется увеличительная техника, позволяющая более детально исследовать все участки опухоли. Помимо классических лабораторных анализов, применяют ультразвуковое исследование опухолей и регионарных лимфатических узлов, определяется ее структура и связь с окружающими тканями. Также проводится рентгенодиагностика новообразования, легких и костного скелета. В сомнительных случаях проводится цитологическое исследование. Окончательный диагноз ставится только после морфологического заключения. Оперативное вмешательство всегда проводится с соблюдением всех правил, даже в тех случаях, когда нет никаких указаний на злокачественное течение процесса.

– **Каковы основные признаки злокачественного перерождения меланомы?**

– При лечении невуса всегда принимается во внимание, что меланома развивается на фоне невоклеточных новообразований кожи. Основные клинические признаки злокачественного перерождения пигментных образований следующие: «удар» → ускорение роста → диаметр более 6 мм → асимметрия → изменение цвета одного из участков.

ской зоне, где постоянно травмируется, то он подлежит удалению – хирургическому иссечению с использованием CO₂-лазера. Оперативное лечение проводится с обязательным использованием увеличительной техники.

Но, чтобы не переступить черту, когда потребуются уже радикальное лечение, нужно быть настороже, следить за своей кожей, ухаживать за ней. И если вдруг появилась опухоль, срочно обращаться к врачу!

– **Как попасть на прием к врачу в Центр амбулаторной хирургии?**

КОЖА ТРЕБУЕТ ОСОБОЙ ЗАБОТЫ



В процессе первичного осмотра и беседы с пациентом врач обращает внимание на ряд факторов, влияющих на возникновение меланомы: повышенная радиация, солнечное излучение, травматические воздействия, резкое снижение реактивности организма. Если невус локализован в анатомиче-

– Направление можно получить у хирурга районной поликлиники, а также непосредственно обратившись в корп. 2042 (6-й этаж), записаться на консультацию по телефону **8-499-210-25-82**. Для жителей Московской области предусмотрено получение платных услуг.

СТОМАТОЛОГИЯ

В стоматологической поликлинике № 31 в рамках территориальной программы ОМС оказываются многие виды хирургической помощи: удаление зубов, хирургические вмешательства при обострившихся процессах, таких как периститы, перикорониты, парадонтальные абсцессы и другие. С перечнем услуг, оказываемых по территориальной программе ОМС, можно ознакомиться на информационных стендах поликлиники.

Современная стоматология развивается бурными темпами, и имплантация (как вид стоматологии) также не стоит на месте. Появляются новые виды имплантов, костной ткани, модифицируются хирургические и ортопедические техники и инструменты. Использование зубных имплантов успешно в 90-95% случаев.

Еще в конце 70-х годов XX века стоматологические импланты были признаны стоматологической ассоциацией США безопасным и эффективным методом лечения. Россия в данном вопросе – не исключение.

МИФ 1. Импланты разрушают кость

Наоборот, импланты предотвращают уменьшение объема костной ткани, и, более того, при постановке импланта чаще всего проводятся регенеративные мероприятия, то есть восстанавливается утраченное ранее.

МИФ 2. К имплантам долго привыкать

Это к зубным протезам долго привыкать. Имплант же сконструирован как аналог зуба, а к своим зубам мы не привыкаем. Если возникает какой-либо дискомфорт, необходимо обратиться к врачу.

Сегодня у человека достаточно широкий выбор в получении информации, но почему-то мы склонны больше ориентироваться на мнение соседа, подруги или родственника, несмотря на то, что те не являются специалистами в данной области. Так возникают различные легенды, не имеющие ничего общего с реальным положением дел. Сегодня мы развенчаем некоторые мифы об имплантации зубов.



протезирование, как правило, требует предварительной подготовки нескольких зубов, а именно: депульпации опорных зубов с дальнейшим их obtachиванием. Такой подход к лечению зубов неприемлем в современной стоматологии.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Специалисты стоматологической поликлиники № 31 используют импланты различных ведущих миро-

МИФЫ ОБ ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ



МИФ 3. Импланты вызывают боль и приводят к серьезным заболеваниям

Давайте еще раз посмотрим на обычные протезы. Даже нормально установленные, со временем они проседают и вызывают боль и воспаление, а съемные являются источниками постоянного раздражения слизистой оболочки. Успешно работающие импланты не вызывают раздражения или воспаления, не причиняют боль.

Установка импланта проводится под местной анестезией, используются современные карпульные анестетики. Установка одного импланта длится около 20-30 минут. Сейчас существует немалое количество современных обезболивающих препаратов, которые позволяют комфортно себя чувствовать после операции.

Для того, чтобы имплант «прижился» в кости, требуется от 3 до

5 месяцев. Достаточно часто ставится имплант сразу после удаления зуба (срок лечения тем самым сокращается на 3-4 месяца), и сразу на него устанавливается временная коронка.

МИФ 4. Имплант может не «прижиться»...

Да, но таких случаев всего лишь 5-6 из ста. Стоматологическая имплантология – одна из самых прогнозируемых медицинских дисциплин.

МИФ 5. Ой, да я уже старый(ая)!

Ограничения по возрасту есть, но в обратную сторону. Устанавливать импланты можно не ранее 20-22 лет. Факторами риска могут быть общие заболевания.

МИФ 6. Это дорого!

Хотя установка импланта является достаточно дорогостоящей процедурой, вы платите лишь один раз. После установки пациенту не нужно выделять дополнительных средств, кроме как на приобретение зубной щетки, ирригатора и проведение профилактических осмотров. Более того, срок службы зубного импланта составляет не менее 12 лет, а протез имеет ограничение срока службы 10 лет. И надо помнить, что обычное

вых компаний-производителей в зависимости от клинической ситуации. Риски отторжения крайне низки.

Качество имплантации во многом зависит от точности предварительных измерений челюсти. Для этого в стоматологической поликлинике № 31 используется современный компьютерный томограф KODAK 9000 3D. С его помощью специалисты могут определить размер костной ткани, подобрать имплант того или иного размера, понять, возможна ли для данной клинической ситуации одномоментная установка имплантов. Сбор всей анатомической информации происходит всего лишь за один оборот рентгеновской трубки, что в 5-6 раз уменьшает лучевую нагрузку по сравнению с традиционными методами исследования.

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

Телефон единой справочной службы **8 (499) 735-53-33**. Телефон отделения платных услуг **8 (499) 735-09-97**.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ



Много лет назад я написал статью «Часто болеющие дети – кто они?», в которой провел анализ душевного состояния родителей и взаимосвязи атмосферы в семье и заболеваемости. И сделал интересные выводы, подтверждение которых нашел у С.Н. Лазарева. Цитирую: «Рожают детей именно женщины, и именно их умение любить делает детей счастливыми и здоровыми или больными и несчастными». Примерно до 7 лет у ребенка с мамой одно общее энергоинформационное поле – они, что называется, «одним воздухом дышат», или, выражаясь научно,сонастроены в резонанс. И это накладывает

ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ БОЛЕЛИ...

Наверное, каждый родитель готов всё отдать, чтобы его дети были здоровы. Я, как отец троих детей, знаю это не понаслышке. Но поскольку уже в течение 15 лет я занимаюсь не просто классической медициной, а инновационной, то на основе своих наблюдений могу сделать собственные выводы.

вает на маму большую ответственность – что она ест, что пьет, о чем думает, что чувствует по отношению к себе, к ребенку, к папе и его родителям, к окружающему миру... То есть внутренний мир матери обязательно сказывается на поведении и здоровье ребенка.

Конечно, никто не снимает вопросов по поводу бактериальных и вирусных инфекций, которые попадают в организм наших детей. Но счастливый ребенок

если и болеет, то у него это проходит быстро и легко, а часто и надолго заболевает тот, кто живет в стрессе и имеет подавленный иммунитет. А стресс у маленького ребенка развивается зеркально маминым переживаниям. Отсюда вывод: хотите иметь здоровое потомство – снимите внутренние претензии к миру, себе и другим людям. Будьте радостны и благодарны жизни. В этом основа, фундамент здоровья, его нравственные корни. Конечно,

только этого недостаточно. Поскольку человеческий организм – сложнейшая многоуровневая система, все возникающие проблемы нужно решать на всех уровнях – физическом, энергетическом, психоэмоциональном и душевном.

Я вовсе не призываю к игнорированию официальных, научно обоснованных подходов в медицине, но считаю, что именно в интегративной медицине, профилактической и информационной медицине кроется неиспользованный резерв повышения эффективности нашей медицины.

И вот на этом стыке как раз находится электромагнитная терапия, реализованная в устройствах DeVita Ritm и DeVita AP. В них соединяются и достижения современной медицинской радиоэлектроники, и тысячелетний опыт восточной медицины, и вполне измеримые понятия квантовой физики. DeVita Ritm направлен на восстановление любых повреждений тканей, клеток, органов от действия раз-

личных патогенных факторов, а DeVita AP успешно борется с инфекцией любого рода.

Наличие и использование устройств DeVita Ritm и DeVita AP способствует формированию здорового потенциала всей семьи, особенно у ослабленных деток. Мои наблюдения показывают, что в течение одного года использования дети перестают болеть и начинают лучше учиться.

Записаться на прием в Научно-Практический Центр Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» можно по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57.** Сайт центра – www.lido-zel.ru.

Александр Тимофеевич Семенов, руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук

АКТУАЛЬНО

Расстройством сна страдает огромное количество людей на нашей планете. Об этом говорит широкое распространение и применение снотворных средств. Казалось бы, выпил таблетку – и нормальный сон обеспечен. Но не тут-то было. Такие средства не решают проблему, к тому же длительный прием лекарств вызывает привыкание. Но есть и другие методы борьбы с бессонницей.

Возможно, потребуется несколько недель, чтобы установить новый, естественный режим сна и бодрствования.

- Старайтесь каждый день вставать с постели и ложиться спать приблизительно в одно и то же время. Дело в том, что наш мозг хорошо работает по графику, ему легче приспособиться к упорядоченной системе, нежели жить рывками.

- Напишите свой собственный ритуал подготовки ко сну (проветривание комнаты, прогулка, принятие ванны и т. д.). И соблюдайте его каждый вечер неукоснительно, чтобы закрепить привычку. Тогда организм будет автоматически готовиться ко сну.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН?



- Больше находите на солнце в дневные часы.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но избегайте интенсивных физических нагрузок за 6 часов до сна.

- Научитесь уходить от конфликтов, не входить в состояние длительного стресса, старайтесь сразу решать любую проблему и закрывать вопрос.

- Возьмите за правило: не приносить рабочие проблемы в свой дом. За порогом дома – территория отдыха и восстановления.

- Избегайте приема кофеина и алкоголя меньше, чем за 4-6 часов до сна (помимо кофе, кофеин содержат шоколад, кола и чай).

- Избегайте большого количества пищи меньше, чем за 4-6 часов до сна.

- Перед сном ограничьте прием жидкости.

- Расслабьтесь, примите теплую ванну за час до того, как лечь спать. Это расслабит напряженные мышцы. Однако не следует принимать ванну непосредственно перед сном, потому что это окажет стимулирующее действие на организм и не даст заснуть.

- Организуйте в спальне благоприятные условия: удобную кровать и хорошее постельное белье, минимизируйте шум и освещенность.

- Поддерживайте в спальне комфортную, слегка пониженную температуру.

- Используйте кровать только для сна (не читайте и не смотрите телевизор в постели, если только это не является ритуальным действием, способствующим засыпанию).

- Если вам не спится, не лежите в постели в состоянии бодрствования более получаса. Вместо этого встаньте с кровати, займитесь какой-либо спокойной деятельностью и возвращайтесь в постель тогда, когда вам захочется спать. Если вам опять не удалось уснуть, повторите эти действия снова столько раз, сколько потребуется.

- Не рекомендуется считать овец. Счет подразумевает концентрацию внимания на определенной задаче. Напротив, помечтайте о чем-нибудь приятном или попробуйте представить себя в какой-либо расслабляющей обстановке – на природе, на берегу моря.



ООО "МЕДИН" Лицензия № ЛО-77-01-005976 от 04.04.2013 г.

**Неврологический
Медицинский Центр
«ДИНАСТИЯ»**

По вторникам в НМЦ «Династия» ведет прием доцент кафедры рефлексологии и мануальной терапии РМАПО, кандидат медицинских наук **Илья Александрович МОСЕЙКИН**

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ:

- НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР
- МАНУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- ИССЛЕДОВАНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ДИАГНОСТИЧЕСКОМ АППАРАТЕ ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ И ИНТЕРФЕРЕНЦИОННОЙ ЭМГ

Лечение заболеваний, связанных с различными нарушениями нервной системы: головная боль, невроты, нарушения сна, болевые синдромы различной этиологии, неврологические проявления остеохондроза. А также заболеваний дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, опорно-двигательного аппарата, в том числе проводится лечение импотенции, коррекция веса, реабилитация после травм, устранение алкогольной и никотиновой зависимости.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ:

- ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ)
- РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ (ПОВЕРХНОСТНАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ, КОРПОРАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ, АУРИКУЛЯРНАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ, ЦУ-БО, ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ)



Записаться на прием можно по телефонам: 8 (499) 735-03-73, 8 (495) 22-77-505

или заполнить форму на сайте <http://www.meddin.ru>, указав удобное для Вас время и Ваш контактный телефон



8-925-186-90-95

Озерная аллея, "Элма" д. 4, стр. 3, 3-й этаж, 3-3-4

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
30 октября, в 17.30

Бесплатные мастер-классы!

Скидки на абонемент для новых членов клуба - 25%!

Выступление наших друзей и педагогов студии!

Фуршет!



- Йога ■ Цигун
- Пилатес ■ Бачата
- Фитбол ■ Зумба
- Bodysculpt&strech
- Калланетика

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» В ДИАГНОСТИКЕ

инвазивные и абсолютно безопасные для пациента исследования, их можно применять как однократно, так и использовать для динамического наблюдения.

ДУПЛЕКСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ (УЗДГ)

Это исследование проводится на ультразвуковом аппарате с применением эффекта Доплера, который отражает состояние сосуда. Такое исследование называется дуплексным или триплексным сканированием, а по старинке в поликлиниках называют УЗДГ. Настоящая УЗДГ (ультразвуковая доплерография) – это старый метод, также ультразвуковой, где можно увидеть только звуковой спектр кровотока. При дуплексном сканировании виден весь сосуд полностью, с его стенками и током крови, благодаря чему врач получает более полноценную информацию о препятствиях для тока крови – атеросклеротических бляшках, разных деформациях хода сосудов, его сужениях и расширениях, что чрезвычайно важно для назначения правильного лечения.

ЭХОКАРДИОГРАФИЯ (ЭХОКГ)

Для исследования сердца применяется ультразвуковое исследование (эхокардиография) с применением эффекта Доплера – это самый современный из широкодоступных методов диагностики. При таком исследовании можно увидеть, в какой именно зоне происходит нарушение сократимости сердечной мышцы (например, при инфаркте миокарда), а также наличие тромбов в полостях сердца, строение клапанов, определить качество сердечного выброса. Для кардиологии это незаменимое исследование, так как даже самые небольшие изменения сердца, обнаруженные на эхокардиографии, могут повлиять на назначенное лечение.

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ФЛЕБОЛОГИЯ

Современная флебология немаловажна без ультразвукового исследования венозной системы непосредственно во время осмотра врачом-флебологом. Ультразвуковой сканер – это глаза флеболога в процессе диагностики, только УЗИ



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

на 100% может выявить тромбоз – как в глубоких, так и в поверхностных венах, патологические сбросы крови, препятствия венозному оттоку, варикозную трансформацию, несостоятельность глубоких и поверхностных вен при варикозе, посттромботической болезни, ангиодисплазиях. И только ультразвуковое исследование позволяет исключить выставленные «вслепую» (без УЗИ) диагнозы тромбоза и варикозного расширения вен. Кроме того, ультразвуковой сканер незаменим в процессе лечения заболеваний венозной системы. В настоящее время лечение варикоза немаловажно без интраоперационного ультразвукового сопровождения во время лазерного, радиочастотного лечения или даже склеротерапии. Только ультразвуковое сопровождение в ходе лечения, ультразвуковой контроль результатов лечения в динамике позволяет добиваться полного устранения заболеваний вен и предупреждать развитие рецидивов. Поэтому современный флеболог должен быть не только «манипулятором», но и сертифицированным специалистом по ультразвуковой диагностике.

НА УРОВНЕ МИРОВОЙ МЕДИЦИНЫ

В сосудистом медицинском центре диагностика и лечение пациентов с сосудистой патологией проводятся на уровне мировых стандартов, поэтому все пациенты с подозрением на сосудистую патологию подвергаются ультразвуковому дуплексному исследованию артерий и вен. Флебологи и врачи ультразвуковой диагностики сосудистого центра стояли у истоков российской флебологии и поэтому имеют не только знания, но и богатейший опыт в лечении венозной и артериальной патологии. Сочетание знаний, постоянного стремления к повышению квалификации, богатейшего опыта позволяет специалистам центра оказывать помощь пациентам на уровне ведущих мировых флебологических центров.

В сосудистом медицинском центре доступны все ультразвуковые методы исследования – как на приеме у врача, так и в ходе проведения лечебных манипуляций и операций.

Записаться на консультацию врача можно по телефону **8 (499) 738-03-77**.

Нередко при обращении в поликлинику для того, чтобы сделать ультразвуковую диагностику, пациенту нужно записаться на прием, дождаться своей очереди, которая иногда достигает нескольких недель. За это время клиническая ситуация может измениться – произойти прогрессирование заболевания или развиться его осложнение. Наиболее оптимальный подход – это проведение УЗИ непосредственно на приеме специалиста. Это позволяет начать лечение без потери драгоценного времени.

Сегодня во всем мире ультразвуковые исследования являются «золотым стандартом» в диагностике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 100% пациентов с различными сосудистыми заболеваниями (гипертония, варикоз, атеросклероз, ревматизм, инфаркты и инсульты) подвергаются ультразвуковому сканированию. Для ультразвуковой диагностики доступны практически все органы и системы человека, начиная от внутренних органов и заканчивая кожей. Ультразвуковые исследования имеют больше преимуществ: это не

ВЫБОР ЗА ВАМИ!



Если вы привыкли жить с постоянным ощущением боли, без всякой надежды – можно, конечно, бесконечно страдать, вызывая жалость у окружающих, при этом делая невыносимым свое существование, а можно сказать «стоп» своим мучениям. За два месяца до Нового года вполне реально привести в порядок свое здоровье, нужно только начать.

Специалистам Центра кинезитерапии можно доверять, за 15 лет работы под их руководством прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни более 10 тысяч человек. Станьте следующим, кто оставит историю своего успешного выздоровления в книге отзывов бывших пациентов. Отбросьте все сомнения и начинайте действовать – позвоните по телефону **8 (499) 736-66-91** и запишитесь на прием. При первом визите вас обследует врач-кинезитерапевт. Затем состоится знакомство с персональным инструктором, вам назначат определенные дни и часы посещения реабилитационного зала. Лечение проводится по индивидуальной программе, которая составляется с учетом основного диагно-

В НОВЫЙ ГОД СО ЗДОРОВОЙ СПИНОЙ!

Сколько раз мы обещали себе начать с Нового года новую жизнь: заняться вплотную своим здоровьем, приступить к занятиям спортом... Но из года в год начало «новой жизни» переносится в необозримое будущее. А что, если поставить себе другую цель – войти в Новый год со здоровой спиной? Для этого нужно сделать только один решающий шаг – записаться на прием в Центр кинезитерапии. Специалисты Центра всегда готовы протянуть вам крепкую руку помощи.

за, наличия болевого синдрома, сопутствующих заболеваний, возраста, физического состояния и регулярности занятий. Все занятия ведутся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем.

В Центре кинезитерапии лечат заболевания позвоночника – такие, как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, нарушения осанки: сколиозы, кифозы,

втянутую осанку, мышечную недостаточность, а также заболевания опорно-двигательного аппарата – артриты, артрозы, коксартрозы тазобедренного сустава, плоскостопие и др.

Кроме того, в Центре можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Но необходимо понимать, что кинезитерапия – лишь инструмент, с помощью которого только вы сами можете восстановить функцию своего опорно-двигательного аппарата.

При лечении в Центре кинезитерапии в качестве самого важного фактора учитывается текущее состояние пациента. Правильное лечение остановит разрушительные процессы в позвоночнике и суставах, восстановит их функции почти на любой стадии. Уже через несколько недель занятий у вас уменьшатся боли в спине, улучшится обмен веществ, тонус тела и гибкость, выпрямится осанка, снизится вес, укрепится иммунная система, уменьшится подверженность стрессам и появится уверенность в собственных силах. Но результат зависит, прежде всего, от вашего на-

строения, желания и готовности стать здоровым.

Также специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучают посетителей способам устранения и облегчения боли, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, пациенты получают рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха). Сотрудники Центра кинезитерапии стараются использовать не только меры лечебного характера, но и человеческую теплоту, что зачастую лучше снимает болезненные ощущения и тяжелые психологические переживания.

Более подробную информацию можно узнать на сайте www.zelkinezis.ru.



ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА И ДУШИ

ТАЙЦЗИ И ЦИГУН – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО!

Уважаемые зеленоградцы! Приглашаем всех, кто хочет улучшить свое здоровье, обрести молодость, хорошую физическую форму, уверенность в себе, а также открыть в себе неиссякаемый источник энергии, на занятия в филиал Центра ушу и цигун «Черный тигр».



В программу занятий входит:

- старейший внутренний стиль ушу тайцзи-цюань стиля Чень – чрезвычайно действенный для обретения несокрушимого здоровья, самообороны, гармонии и уравновешенности в любом возрасте;

- жесткий цигун «Железная рубашка» – это мощнейшая методика для укрепления тела и духа, возвращения энергии и достижения единства космоса и человека, обретения невероятных физических способностей, выстраивания защиты от любых физических, эмоциональных и энергетических воздействий.

▶ Возраст, состояние здоровья и уровень подготовки значения не имеют.

Занятия проводятся в спорткомплексе МИЭТ, зал № 2, по средам и субботам, в 19.30. Первое занятие бесплатное.

Телефон для справок: +7-926-319-83-38, интернет-сайт Центра: www.gongfu.ru

НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ



ное время операции составляет всего лишь 5 минут.

С помощью аппарата «Сургитрон» можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле – такие, как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. На месте удаления практически не остается следов воздействия, поэтому восстановительный период исключен.

Как происходит процесс удаления? Допустим, у вас бородавка, которую желательно удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движением. Ни крови, ни

корочка примерно на 7-10-й день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести кремовую анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует, фактически под действием температуры клетки испаряются. Благодаря этому достигается великолепный косметический эффект с минимальными следами воздействия.

Если вы решили избавиться от новообразований на лице или

А НАДО ЛИ УДАЛЯТЬ РОДИНКИ?

Миллиумы, папилломы, бородавки – казалось бы, мелочи, а сколько неприятностей и дискомфорта они доставляют! Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки и другие новообразования?». Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, – рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Ильяс Абдуллович Якупов.

Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает специализированную медицинскую помощь по дерматовенерологии населению округа. Кроме того, в филиале оказывают платные медицинские услуги по государственному расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубо-

вое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на американском аппарате «Сургитрон». Уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи при помощи радиоволн высокой частоты (3,8-4,0 МГц) позволяет исключить повреждение тканей. Благодаря прибору «Сургитрон» достигается максимальная эффективность лечения, а длительность процедуры удаления новообразований значительно сокращается: минималь-



раны после данной операции нет. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и

теле, сделать вашу кожу красивой и привлекательной – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ по телефону 8-499-731-01-39. Адрес филиала: корп. 910.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

– Гибель близкого человека – это событие чрезвычайное. Подобная трагедия – это не просто утрата, это необходимость перестроить всю свою жизнь в соответствии с новыми, изменившимися условиями. А потому, как это ни странно, в этот период перед нами стоит еще и созидательная задача. Но кто в таком состоянии об этом думает? В данное время мы поглощены происшедшей трагедией, а о том, что самым уязвимым звеном здесь являемся мы сами, никто не задумывается. Но ведь это так! Умерший, погибший, ушедший – ему что? Для него всё закончилось, а мы продолжаем жить, и положение наше чрезвычайное!

Перестроить свою жизнь – это начать по-другому думать. А сейчас все мысли наталкиваются на жестокость факта: того, кого я любил, нет. Начать думать иначе совсем не просто. Мозг, привыкший жить так, как он привык жить, всячески сопротивляется новым обстоятельствам, он тревожится и не может понять, почему всё это, зачем ему всё это, и, наконец, с какой это стати он должен «себя ломать»? И вот возникает тревога, вызванная, скорее, не тем именно, что мы понесли утрату, а тем, что мы сами не можем жить так, как мы привыкли жить.

Возникающая в подобной ситуации тревога – не бич небес, а нормальная вещь, выполняющая необычайно важную функцию. Что это за функция? Если необходимо перестраивать свою жизнь, нам для этого нужны силы, причем просто огромные! Тревога же изначально (по задумке природы) – это не невроз и не сумасшествие, а психическая энергия, необходимая нам для любой мало-мальски серьезной работы. А теперь у нас работы хоть отбавляй, и тревоги, соответственно, также – вагон и маленькая тележка.

Весь вопрос, следовательно, в том, как мы сейчас этой своей тревогой (энергией, силой) распорядимся. Мы можем выбросить ее на ветер – отдать своей скорби и причитаниям, потратить ее на бессмысленные восклицания: «Господи, за что это нам! Как Ты мог?! Это жестоко, это несправедливо!» А можем вспомнить, что самими уязвимыми во всей этой ситуации оказались мы сами: да, наш близкий погиб, а вот мы, напротив, должны жить дальше, и обстоятельства у нас теперь – врагу не пожелаешь.

Это крайне важное правило: думать нужно о живых, то есть о себе и о своих близких. Без тол-

ку сокрушаться, что мы чего-то недодали тому, кого теперь уже нет. Лучше эти силы потратить на то, чтобы «додать» тому, кто еще, слава Богу, с нами. В нас нуждаются живые, умершим мы уже ничем не можем помочь. Но, по странности, о тех, кто рядом, мы постоянно забываем, а о тех, кого уже нет с нами, печемся – мыслями, думами, ритуалами. Не лучше ли, чтобы наши близкие люди могли чувствовать нашу заботу и любовь сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно?

линый, в самом худшем значении этого слова, эгоизм.

Что ж, всему этому нужно положить конец. А силы, которые выделила нам природа для переустройства своей жизни в связи с пережитой трагедией, нужно использовать по назначению. Иными словами, потратить свою тревогу, свое напряжение на конструктивную и созидательную работу: понять и принять случившееся (а не биться в истерику, требуя, чтобы Судьба по-

ответствующее решение, а не отдавать себя на откуп психических процессов. Конечно, первое, что придет нам в голову, – продолжать страдать и мучиться и впасть в депрессию. Но правильно ли это, имеет ли это смысл, нужно ли это нам и нашим близким? Нет. Мы нужны сильными и себе, и нашим близким. Мы можем выстоять перед лицом трагедий, пережить их и жить дальше.

В этой ситуации не нужно делать многое, принимать серьезные решения, от нас сейчас требуется малое: небольшие, но конструктивные по-

КАК ПЕРЕЖИТЬ ШОК ОТ ПОТЕРИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Мы с детства знаем, что человек смертен, но это знание не спасает нас от шока, потрясения, когда мы встаем перед фактом неожиданной смерти близкого, дорогого нам человека. На нас обрушивается настоящая трагедия, которая в буквальном смысле грозит разрушить весь наш привычный мир. О том, как пережить утрату, рассказывает врач-психотерапевт Андрей Владимирович Курпатов.

Однако же важно понять и другое: в такой трагической ситуации думать о живых – это, прежде всего, думать о себе. В нашем обществе, где личность конкретного человека никогда не признавалась значительной ценностью, подобная фраза звучит почти кощунственно. «Умер мой близкий, а я буду думать о себе?!» Да. Кто сейчас нуждается в помощи? Кому сейчас тяжело? Кто понесет утрату? Тот, кто потерял, а потерял сейчас я, а потому о себе и о своей жизни и нужно в таких обстоятельствах думать и заботиться (не забывая, разумеется, и о тех живых, которые понесли эту утрату вместе со мной). Если же я не смогу справиться, если я впаду в депрессию – это, согласитесь, не лучшая память о том, кого теперь нет со мной. Однако же мы предпочитаем думать и страдать по умершим, не догадываясь даже, что тем самым обрекаем на муки и себя, и тех, кто сейчас нуждается в нас и в нашей помощи. Мы становимся обузой для своих близких, которым и самим-то сейчас нелегко, и это настоящий, под-

вернулась к нам другим бортом), правильно осознать свое положение, увидеть то многое, что у нас осталось (наши близкие, наша работа и т. п.), осознать, что сейчас для нас главное и как правильно выстроить свою жизнь в новых условиях.

Любая тяжелая утрата – это, прежде всего, крушение жизненных планов. За нашей депрессией скрывается именно тревога, внутреннее напряжение: «Как мне жить дальше?!». В результате эта тревога не используется как средство выхода из той тяжелой ситуации, в которой мы оказались, а просто кипит и выкипает, дожидаясь пожарного, отводя эту роль депрессии. Поэтому не растеряться, не сдаться в этой тяжелой ситуации – самое важное. А для этого нужны силы, и они у нас есть. Трагедия требует действий, а не сантиментов и не выступлений в роли «жертвы».

Необходимо задуматься о том, как именно мы будем реагировать на случившееся, принять со-



ступки. Мы должны продолжать жить, сосредоточивая свои силы на том, что мы считаем на данный момент самым важным.

Напряжение, возникающее у нас в ситуации острого стресса, дано нам как экстренная гуманитарная помощь. Если использовать его для адаптации к новым условиям жизни, то мы сможем справиться со свалившейся на нас бедой. В противном случае ему придется преобразоваться в тревогу, а за тревогой последует и депрессия. Вот почему так важно своевременно направить ее в нужное русло, начать сознательно приспосабливаться к новой жизни, выходить из состояния подавленности.

Подумайте, если бы вы сами умерли, хотели бы вы видеть, как ваши близкие убиваются от горя, стенают и мучаются? Вряд ли. Наверное, лучше было бы, если бы они справились со своей бедой и просто вспоминали о нас с любовью и благодарностью.

ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ

К сожалению, многие привыкли воспринимать приход старости и букет возрастных заболеваний как само собой разумеющееся явление. Вот приходит на прием к врачу пожилой человек. Медленная, шаркающая походка, жалобы на плохую память, нарушения сна, шум в голове и ушах, слабость и болевые ощущения в конечностях. Заметно дрожание рук или головы... И возникает вопрос: всё это – выражение нормального течения естественного старения или результат нездорового образа жизни?

Зрелый возраст и болезни – вовсе не синонимы. Состояние здоровья зависит от отношения человека к себе, от сформированных годами привычек. Например, один только лишний вес несет в себе массу заболеваний: гипертония, сахарный диабет второго типа, атеросклероз, артриты, артрозы, а также увеличение риска возникновения раковых опухолей.

Зачастую мы недооцениваем, насколько взаимосвязаны наше питание и здоровье. Некачественное питание вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни кожи и многие другие недуги. Стрессы и отрицательные эмоции снижают иммунитет, а накопленные обиды пожирают тело, как раковые клетки.

Свойственный некоторым пожилым людям агрессивный и враждебный настрой – сам по себе фактор риска развития коронарной недостаточности, причем неизмеримо больший, чем высокий холестерин или избыточный вес! Парадокс в том, что всё это мы обеспечиваем себе сами. А потом начинается замкнутый круг: боль – стресс – врачи – таблетки – преждевременное старение...

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ?

- Задайте себе вопросы:
- ✓ Есть ли у меня лишний вес?
 - ✓ Как я питаюсь?
 - ✓ Хорошо ли высыпаюсь?
 - ✓ Как отдыхаете?
 - ✓ В каком состоянии мои мышцы?
 - ✓ В каком состоянии мои зубы?
 - ✓ В каком я обычно настроении?
 - ✓ Какие отношения у меня с людьми?
 - ✓ Нравится ли мне моя работа?
 - ✓ Интересно ли мне жить? Счастлив ли я?

✓ Что бы мне хотелось изменить в своей жизни?

Проанализировав ситуацию, запишите свои ответы, составьте план действий и начинайте постепенно приводить себя и свою жизнь в норму. Сохраните свои ответы, а через полгода – ответьте на эти вопросы снова и посмотрите, изменилась ли ваша жизнь к лучшему?

Главное – принять решение, что с каждым годом вы будете выглядеть и чувствовать себя всё лучше и лучше, и делать для этого всё возможное. Старайтесь избегать стрес-



А КАКОВ ВАШ РЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ?

В одном из 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 непроверяемую истину, со временем становится нашей реальностью.

совых ситуаций. Не тратьте свое драгоценное время на общение с унылыми, вечно недовольными людьми. Не позволяйте «старикам» опускать вас до их уровня мышления, не участвуйте в разговорах о болезнях, игнорируйте все высказывания типа: «В твоём возрасте уже...», «Это для молодых...», так как всё это ложь! Люди, которые подобным образом высказываются, давно уже постарели, невзирая на то, сколько им лет – 30, 50 или 70. Вы начнете стареть только в том случае, если потеряете интерес к жизни, прекратите развиваться и мечтать. Вместо косности и застоя, характерных для пожилых людей, выберите для себя любопытство к великому чуду под названием «жизнь» и оптимизм – идеал молодых.

РЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Подумайте: сколько бы вам было лет, если бы вы не знали, сколько вам лет? Вот настоящая точка отсчета. Организм быстро откликает-

ся на наши мысли. Сколько бы вам ни было лет, это вовсе не повод отказываться жить насыщенной жизнью. Многие откладывают изменение образа жизни, личные планы, творчество и удовольствия на потом, которое так никогда и не на-

По определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье человека зависит от четырех факторов: образа жизни (50%), генетики (15-20%), качества среды обитания (20-40%) и медицинского обслуживания. А это значит, что состояние здоровья лишь на 10-15% зависит от оказания врачебной помощи.

ступает. Начните жить по-настоящему сейчас! Теперь, в зрелом возрасте, наконец-то вы можете привести себя в порядок, заняться тем, чем вам всегда хотелось, но не хватало времени. Откройте нового себя, пробуйте, экспериментируйте, меняйте свою жизнь, это ведь так здорово! Возьмите себе за правило: болеть иногда можно, но нельзя постоянно чувствовать себя больным!

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Мы нужны другим людям сильными. Слабыми, уставшими, страдающими, несчастными мы никому не нужны. Если кто-то делает вид, что дела обстоят иначе, то он просто вводит вас в заблуждение. Особенно мы нужны сильными тем, кого мы любим, потому что они нуждаются в нашей поддержке и надеются на нас. А лечь на плечи своих близких тяжким бременем вряд ли входит в планы нормального человека.

Что вы говорите своим детям, внукам о старости? Какой пример вы им подаете? Видят ли они перед собой энергичную личность, которая с удовольствием живет полноценной жизнью? Или вы представляете собой несчастное, вечно недомогающее, испуганное существо, боящееся дряхлости и одиночества? Наши дети и внуки во многом копируют нас. Старикам часто говорят: «Ах, если бы я мог начать всё сначала...». Но начать всё сначала никогда не поздно. Верните свою былую силу, и каждый день начинайте всё сначала! Мудрые китайцы говорят, что личная жизнь начинается только после пятидесяти. Наконец-то пришло время заняться собой! Выбор за вами: можно провести значительную часть своей жизни, скитаясь по поликлиникам, а можно, потратив некоторые усилия, привести себя в хорошую физическую форму и наслаждаться каждым днем своей жизни. Просто, как говорится, пораскиньте мозгами и решите для себя: вы «еще достаточно молоды» или вам «всё уже поздно». От этой позиции зависит всё.

НА ЗАМЕТКУ

МУДРЫЕ МЫСЛИ

- Очень часто лучшее лекарство – это обойтись без него.
- Болезнь всегда происходит либо от излишка, либо от недостатка, то есть от нарушения равновесия.
- Если больной сохраняет присутствие духа и аппетит – это самый лучший признак возможного выздоровления.
- Болезнь не возникает неожиданно, как гром среди ясного неба. Она является результатом постоянных нарушений законов природы. Постоянно расширяясь и накапливаясь, эти нарушения внезапно прорываются в виде болезни, но сия внезапность только кажущаяся.
- Большая часть болезней происходит от того, что мы вводим вовнутрь себя. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь.

Гиппократ

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

РАЗОРВИТЕ ПОРОЧНЫЙ КРУГ!

✉ *– Я постоянно беспокоюсь о теле, прислушиваюсь к нему, часто прохожу диагностику... Малейшее изменение, небольшое недомогание, легкий дискомфорт – и я сразу впадаю в панику... Как мне избавиться от этого?*

Елена Ильина

– Если вы слишком много думаете о теле, оно начинает болеть, а когда тело начинает болеть, естественно, вы начинаете думать о нем еще больше. Так создается порочный круг. Даже если совершенно здоровый человек начнет постоянно думать о желудке: как ему удастся переварить то или другое, и что при этом будет происходить? – через двадцать четыре часа пищеварение у него расстроится. А как только работа желудка нарушится, человек начнет думать о нем еще больше, тогда как до возникновения этой идеи с его телом было всё в порядке.

Медицина не в состоянии с помощью лекарств излечить человека от идеи. Скорее, может даже причинить вред, потому что у лекарственных препаратов существуют побочные эффекты. Тогда вы разочаруетесь во врачах и еще больше станете беспокоиться о теле. Начнется одержимость телом, чуть что – и паника. А паника приведет тело в еще большее расстройство. Вам это нужно?

Если нет, то отбросьте раз и навсегда эту озбоченность. Этот навязчивый заскок гораздо опаснее, чем сама болезнь. Займите свою голову чем-то более интересным, начните полноценно жить. Наш организм – это самовосстанавливающаяся система, он невероятно силен и живуч, если ему не мешать полноценно работать, а наоборот – создать хорошие условия. Приведите в порядок свою жизнь – высыпайтесь, питайтесь только свежими, качественными продуктами, пейте чистую воду, побольше творчеством, уберите весь негатив и нервные траты. Или обратитесь за помощью к профессиональному психотерапевту.

Расскажу одну историю...

Один человек в течение двадцати лет мучился от множества болезней. Кроме того, страдал от ипохондрии, доктора от него неизменно устали... И однажды врач сообщил больному, что ему осталось жить не более полугода.

– Раз такое дело, забудьте о своих заболеваниях, – посоветовал доктор. – У вас есть целых 6 месяцев, и вы можете полноценно их прожить. Я вам разрешаю всё.

Этот человек подумал: «Если мне осталось жить всего шесть месяцев, то зачем же мне теперь беспокоиться о теле?». И впервые его сознание переместилось. Первой его мыслью было отправиться в кругосветное путешествие. Он посетил все страны, в которых всегда хотел побывать, но не мог себе позволить. Он ел всё, что хотел, встречался с интересными людьми, покупал всё, что ему нравилось – в общем, жил на полную катушку! Ведь к нему приближалась смерть, поэтому он не видел смысла себя в чем-то сдерживать. Через шесть месяцев он вернулся домой, и врач, осмотрев его, сказал, что его организм стал гораздо здоровее. Проведя ряд исследований, доктор вынужден был констатировать, что жизни его пациента ничто не угрожает. После этого мужчина прожил еще более 30 лет.

Выводы делайте сами.

ПРОФИЛАКТИКА

ЗАЧЕМ НУЖНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

Периодически проходить медицинский осмотр, даже когда ничего не беспокоит – это нормальное явление для человека, который заботится о том, чтобы оставаться здоровым в любом возрасте.

– Перечень обследований при диспансеризации людей моего возраста очень внушительный. Все ли обследования проводятся бесплатно?

– Диспансеризация проводится для пациентов бесплатно в рамках обязательного медицинского страхования (ОМС) при наличии паспорта и страхового полиса ОМС.

– Как проходит диспансеризация?

– Она начинается с первого этапа, который требует двух визитов. Первый визит занимает около часа. Вы обращаетесь без предварительной за-

писи к врачу-терапевту в отделение профилактики, в один из филиалов поликлиники по месту прикрепления, где Вам измерят внутриглазное давление, уровень холестерина и глюкозы (экспресс-методом), уровень артериального давления, оценят суммарный сердечно-сосудистый риск, измерят рост, вес, окружность талии.

После беседы и осмотра врачом Вы получите маршрутный лист диспансеризации, с указанием всех необходимых обследований и консультаций врачей-специалистов, в соответствии с Вашим полом и возрастом. По окончании обследований в согласованное с Вами время врач отделения профилактики проведет анализ полученных результатов и даст индивидуальные рекомендации по различным аспектам Вашего образа жизни, определит группу здоровья, а при наличии высокого риска заболеваний или самих заболеваний – группу диспансерного наблюдения, выдаст на руки паспорт здоровья.

При выявлении каких-либо отклонений в состоянии здоровья, требующих уточнения, врач направит Вас

на дополнительные обследования и консультации узких специалистов (это второй этап диспансеризации).

По результатам первого и второго этапов диспансеризации с Вами проведут консультирование по имеющимся у Вас факторам риска инфекционных заболеваний. При наличии показаний назначат необходимое лечение, включая специализированную и высокотехнологическую медицинскую помощь или санаторно-курортное лечение.

– Как человек может понять, что он находится в зоне риска?

– Одна из составляющих – возраст. Вторая – наследственность. Третья – неблагоприятная комбинация трех факторов: курение, избыточная масса тела или ожирение, низкая физическая активность.

Диспансеризацию необходимо проходить раз в 3 года. В каждом конкретном году в поликлинике ждут тех, чей возраст делится на 3. Профилактические осмотры необходимо проходить раз в 2 года, а Центр здоровья – 1 раз в год.

Уважаемые зеленоградцы! Приглашаем вас на диспансеризацию в городскую поликлинику № 201 (корпус 2042, 2-й этаж, кабинеты 237, 238, по будням с 9.00 до 20.00).

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

КУРС ГАЛОТЕРАПИИ В УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС ВРЕМЯ!

Пройдите диспансеризацию в ноябре 2015 года и получите курс терапии в соляной пещере!

Подробности акции на сайте: <http://www.gp201.com>.

Специальное предложение действует до 30 декабря 2015 года.

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

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



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

- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗД
- 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!

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

-25%

Прием
МАММОЛОГА-УЗИ
с 1 по 31 ноября



-20%

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



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ
ВИДЫ УСЛУГ -5%

-20%
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ
ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ
КЛИЕНТАМ -10%

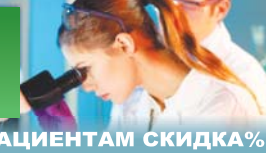


Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском Центре

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 МОЛОДЁЖНЫЙ»
ВСЕМ СТУДЕНТАМ
скидка 20%



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



НОРМА XXI

Лицензия № ЛО-77-01-010564 от 10.07.2015 г.

Многопрофильный медицинский центр

**Впервые в Зеленограде!
ВСЁ В ОДНОМ МЕСТЕ!**



- Оформление личных медицинских книжек (новые/продление) – **от 700 руб.**
- Оформление больничных листков
- Оформление справок в ГИБДД – **800 руб.** • ЭЭГ – **1300 руб.**
- Оформление справок на право владения оружием – **500 руб.**
- Оформление справок в плавательный бассейн – **300 руб.**
- Оформление справок для поступающих в учебные заведения, на работу
- Предварительные и периодические медосмотры
- Предрейсовые и послерейсовые осмотры водителей
- Прием врача профпатолога, **психиатра-нарколога**



Адрес: г. Зеленоград, корп. 403А (м-н «Пятерочка», правый торец). www.norma21.ru
Тел.: 8 (495) 944-53-53, 8 (964) 583-06-60. Режим работы: с 7.00 до 20.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Лучшая забота

Пансионат по уходу за тяжелобольными

Звоните!

8-985-100-5-300

КАЧЕСТВЕННОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

• ПАНСИОНАТ по уходу за тяжелобольными l-zabota@mail.ru

• ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ: сиделка, уборщица, домработница

• МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ: массаж, капельницы, инъекции

МЫ ВОЗЬМЕМ ВАШИ ЗАБОТЫ НА СЕБЯ!

Гомеопатическая клиника **СALUS** ЛЕЧЕНИЕ **МЕТОДОМ** классической **ГОМЕОПАТИИ**
Это возвращение истинного здоровья
Прием в Зеленограде, корп. 340
8-495-921-53-50