

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (39)

24 октября 2016

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

2
СТРАНИЦА

СТАЦИОНАРУ ТРЕБУЮТСЯ ДОНОРЫ

Нужны все группы крови!
При себе иметь паспорт

9
СТРАНИЦА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

Группа риска –
родственники больного

10
СТРАНИЦА

КАКОВ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Проверьте себя,
пройдите тест!

11
СТРАНИЦА

ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ!

Ключ к высшей
самореализации

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГРУППЫ КОМПАНИЙ



И СЕТИ АПТЕК



МЕДИЦИНСКОМУ ЦЕНТРУ «АКСИС»

1 год



«За год мы приняли более 15 тысяч пациентов, работаем по 51 медицинскому направлению, в нашем штате более 100 специалистов, – отмечает генеральный директор медицинского центра «Аксис» Петр БАБИН. – Мы встали на ноги, движемся вперед и ни с кем не конкурируем, а просто добросовестно делаем свое дело».

Многопрофильная клиника «Аксис» за довольно короткое время стала популярной среди горожан. Сюда также едут пациенты из Москвы, Химок, Солнечногорска – к «своим» врачам, за качественным лечением. И это не удивительно, ведь в «Аксисе» работают опытные врачи-профессионалы, в том числе редкие специалисты, все исследования проводятся на современном оборудовании. Кроме того, в клинике открыты два центра – амбулаторной хирургии и планирования семьи.

Интервью с генеральным директором медицинского центра «Аксис» П. Бабиным читайте на стр. 3

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ЗЕЛМЕДЦЕНТР-2

- ▶ Акушер-гинеколог
- ▶ Эндокринолог
- ▶ Уролог-андролог
- ▶ Терапевт
- ▶ Невролог
- ▶ Кардиолог
- ▶ Окулист



- Индивидуальное ведение беременности
- Функциональная диагностика
- Все виды УЗИ • Все виды анализов
- В/в и в/м инъекции, капельницы
- Справки, листки нетрудоспособности
- Амбулаторная хирургия

Внимание!
Изменился телефон
8(499) 738-67-66

Адрес: корп. 1640

ФО-77-0-009577 от 12.05.2015 г.

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Осенью мы переживаем один из пиков заболеваемости ОРВИ и гриппом. С чего лучше начать профилактику простудных заболеваний? Какие меры предпринять человеку, если он всё-таки заболевает? На эти вопросы мы попросили ответить заведующую «Экономной аптекой» (корп. 330) Наталью Викторовну ДОЛБИНУ.



ПРОСТУДА? ПРИНИМАЕМ МЕРЫ!

граммидин. Для укрепления иммунитета нужно правильно питаться, принимать мультивитаминные комплексы – такие, как компливит, супрадин. В ассортименте нашей аптеки также присутствуют препараты, обладающие противовирусной активностью, – амиксин, анаферон, ингавирин, кагоцел, арбидол и т.д.

Нередко простуда сопровождается насморком. Для увлажнения носовых ходов прекрасно подходят физиологические растворы (аквалор, аквамарис).

При простуде слизь скапливается не только в носу, но и в легких. Удаляется эта слизь (мокрота) с помощью кашля. При сухом кашле эффективны муколитики, увеличивающие количество мокроты и разжижающие ее. А когда кашель становится влажным – отхаркивающие препараты – например, лазолван.

Ингаляции – еще одно проверенное средство, усиливающее отхождение мокроты и улучшающее общее состояние при простуде. Воспользуйтесь ингаляторами марки «Омрон», которые широко представлены в наших аптеках.

Перед выходом на улицу рекомендуется смазать носовые пазухи оксолино-

вой мазью. Эффективное профилактическое средство – различные эфирные масла, которые можно использовать в качестве сухой ингаляции, нанеся несколько капель на носовую платок или медицинскую маску.

Хорошее средство противовирусной профилактики – масло «Дыши». Его можно распылять даже на одежду, оно не оставляет на ней следов и при этом эффективно борется с микробами.

При контакте с заболевшим, чтобы воспрепятствовать распространению вируса в организме, лучше сразу же прополоскать горло раствором настойки календулы, эвкалипта, ротоканом и др., а также промыть носовую полость раствором морской соли. При появлении первых симптомов ОРВИ – температуры, болей в горле, кашля, насморка – лучше, не теряя времени, обратиться к врачу. Врач оценит состояние больного, определит схему лечения и назначит противовирусный препарат.

В «Экономной аптеке» представлен широкий ассортимент противо-

вирусных, жаропонижающих препаратов и средств профилактики простудных заболеваний. Если вы затрудняетесь с выбором, наши специалисты – высококвалифицированные провизоры и фармацевты – помогут вам подобрать препарат, наиболее оптимальный для вас по цене и качеству. А если нужного лекарства нет в наличии, любой препарат у нас можно заказать по услуге «Индивидуальный заказ». В течение 1-2 рабочих дней он будет доставлен в аптеку. Покупателя проинформируют по телефону о прибытии заказа, и он сможет подъехать в удобное для себя время.

Лечите простуду! Приходите в наши аптеки (корп. 330, корп. 826)! Вас ждут квалифицированные специалисты – провизоры и фармацевты, которые ответят на ваши вопросы о наличии лекарственных препаратов и особенностях их применения.

Дополнительную информацию можно узнать по телефону: 8-499-729-04-90.

Цены на препараты в «Экономной аптеке» на 15-20% ниже, чем в других зеленоградских аптеках!



– Что такое простуда? В народе простудой называют острое респираторное заболевание (ОРЗ). Есть в этом слове что-то из детских воспоминаний: чай с малиновым вареньем, теплый шарф на шее, отсюда и отношение к простуде несерьезное. Но если не лечить это заболевание или лечить его неправильно, могут возникнуть осложнения, а это уже серьезно!

Виновники простуды – вирусы и бактерии, которые до времени спокойно обитают в носу, глотке, бронхах. Для здорового человека они не опасны, но стоит иммунитету ослабнуть, как они начинают размножаться, вызывая фарингит, тонзиллит и другие заболевания. В этом случае может помочь мирамистин, лизобакт,

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

От всей души поздравляем Веру Анатольевну Федорович с 60-летием! Вера Анатольевна много лет работает медицинским статистиком в детской городской поликлинике № 84 (ныне – филиал № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»), является профессионалом своего дела, с душой и энтузиазмом относится к работе, пользуется заслуженным уважением и любовью коллег.

От всего сердца желаем нашей коллеге крепкого здоровья, личного счастья, удачи и процветания во всем! Спасибо за добросовестный труд!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить огромную благодарность родильному дому ГKB № 3. Здесь работают настоящие профессионалы! 27 сентября 2016 г. они помогли появиться на свет двум моим малышам. А уютная и дружелюбная обстановка очень способствовала моему позитивному настрою. Хочу сказать огромнейшее спасибо всей бригаде врачей, особенно Андрею Юрьевичу Липатову, Ольге Владимировне Процкой и анестезиологу Олегу Игоревичу Жукову. Эти люди в очередной раз доказали, что врач – это высокое призвание. Моему восхищению нет предела! Также хочу поблагодарить весь медицинский персонал послеродового отделения и отделения для новорожденных за отзывчивость, понимание и стремление помочь. Спасибо вам, я никогда этого не забуду!

Н.И. Субботина

ВНИМАНИЕ!



Уважаемые зеленоградцы! В данный момент зеленоградская больница испытывает дефицит крови всех групп, положительного и отрицательного резусов. Если вы решите стать донорами, приглашаем вас в любой будний день с 8.30 до 12.00 в отделение трансфузиологии ГKB № 3 по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 1 (вход со стороны приемного отделения). При себе нужно иметь паспорт.

Контактный телефон 8 (499) 735-62-06.

«ШКОЛА МАТЕРЕЙ»

ПРИХОДИТЕ НА ЗАНЯТИЯ!

На базе женской консультации при ГKB № 3 открыта «Школа матерей», где могут обучаться все желающие будущие мамы и папы. На занятия нужно приходить с паспортом и полисом ОМС.

В школе матерей специалисты помогают женщинам подготовиться к предстоящим родам, рассказывают о том, что происходит в их организме после рождения малыша, о преимуществах грудного вскармливания, о методах контрацепции в послеродовом периоде. В программу обучения также входят занятия с психологом.

27 октября в 18.00 врач акушер-гинеколог Я.А. Рыбас проведет занятие на тему: «Психология второй половины беременности. Грудное вскармливание». Приглашаем будущих мам, срок беременности которых превышает 30 недель. Расписание занятий опубликовано на официальном сайте ГKB № 3. Они проходят по четвергам в конференц-зале женской консультации, на 3-м этаже.

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

ПРИГЛАШАЕМ!

НА ПРИЕМ К ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ

Лучшие врачи-специалисты ГKB № 3 ведут прием в консультативно-диагностических отделениях поликлиники (бывшая городская поликлиника № 65) и родильного дома. Здесь можно уточнить диагноз, получить квалифицированную и точную расшифровку результатов обследования, скорректировать ход дальнейшего лечения, составить индивидуальную схему комплексной терапии, а также, при необходимости, решить вопрос о дальнейшей госпитализации.

Основными принципами работы являются: своевременная диагностика по основному заболеванию, активное выявление сопутствующей патологии в условиях КДО и продолжение диагностического и лечебного процессов в стационарах ГKB № 3. Попасть на бесплатную консультацию могут пациенты любых поликлиник Москвы по направлениям лечащих врачей. При себе необходимо иметь направление, результаты исследований, паспорт и полис ОМС. Ведется предварительная запись на консультативный прием.

В поликлиническом отделении – по телефонам: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62 либо в холле первого этажа (стойка информации) по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

В женской консультации – по телефонам: 8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49 либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.

В родильном доме – по телефону 8 (499) 729-27-90 либо в регистратуре КДО по адресу: ул. Александровка, д. 8 – гинекологический корпус.

Если у Вас нет направления врача или полиса ОМС, либо Вам хочется попасть на прием без записи, вне очереди, консультацию можно получить на платной основе. Для этого нужно обратиться в отделения по развитию платных услуг по телефонам: 8 (499) 734-31-01 (поликлиника), 8 (499) 735-82-89 (женская консультация), 8 (499) 729-30-31 (родильный дом).

ГРАФИК ПРИЕМА В ПОЛИКЛИНИКЕ

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	Кабинет
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00	435
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	339
Общая хирургия	Каншин А. Н.	Пт., 13.00 – 15.00	435
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 13.00 – 15.00	311
Общая хирургия	Германович Ч. С.	Вт., 13.00 – 15.00	339
Гнойная хирургия	Тушнов А. И.	Вт., 13.00 – 15.00	311
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	311
Сосудистая хирургия	Козорин М. Г.	Пн., 11.00 – 13.00	339
Сосудистая хирургия	Кузнецов А. М.	Сб., 9.00 – 12.00	433
Кардиология	Грицанчук А. М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	436
Кардиология	Рахматуллин А. Ф.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	436
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	438
Пульмонология	Козлова Х. Ю.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	438
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Терапия	Владимирова Н. Н.	Вт., 10.00 – 12.00	435
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 08.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339
Ревматология	Семейкина Н. М.	Ср., пт., 11.00 – 13.00	339
Неврология	Владимирова Е. Е.	Пн., 14.00 – 16.00 Вт., 14.00 – 16.00	436 435
Онкология	Лысенко М. В.	Чт., 13.00 – 15.00	142

Возможны изменения в графике. Уточнять по телефону 8 (499) 734-14-41.

ГРАФИК ПРИЕМА В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

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

Возможны изменения в графике. Уточнять по телефону 8 (499) 735-82-49.

ГРАФИК ПРИЕМА В КДО РОДДОМА

Специализация	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Гончарова Тамара Федоровна	Понедельник, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Мартынова Ирина Викторовна	Четверг, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Борисова Маргарита Яковлевна	Среда, 15.00 – 16.00 отпуск с 13 по 27 ноября
Акушерство и гинекология	Артеменко Геннадий Яковлевич	Пятница, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00
Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00 Отпуск с 24 октября по 3 ноября
Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна	Понедельник – пятница 14.00 – 20.00 Отпуск с 17 по 30 октября
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00 Отпуск с 7 по 15 ноября
Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	Сыдыкова Ирина Толмусhevна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология (патология шейки матки)	Колосова Елена Викторовна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону 8 (499) 729-27-90.

ИННОВАЦИИ

ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ УДАЛОСЬ СОХРАНИТЬ!



Благодаря открытию Регионального сосудистого центра у врачей-гинекологов ГKB № 3 появились новые уникальные возможности. Сегодня женщины могут избежать удаления матки, которое ранее в ряде случаев было просто неминуемо.

Недавно в гинекологическое отделение ГKB № 3 обратилась 28-летняя пациентка с жалобами на тянущие боли внизу живота, кровянистые выделения. На основании клинической картины и данных ультразвукового исследования был поставлен диагноз: неразвивающаяся шеечная беременность в сроке 6,5 недель. До настоящего времени единственным методом лечения данной патологии служила срочная экстирпация (удаление) матки. Сохранение органа грозило сильным кровотечением, которое могло привести к гибели женщины.

Учитывая возраст пациентки и ее заинтересованность в сохранении детородной функции, было решено в качестве предоперационной подготовки выполнить эндоваскулярную эмболизацию (закупорку) ветвей маточной артерии. Суть методики состоит в том, что в ветви маточных артерий, снабжающих кровью шейку матки, вводят эмболизационный препарат (закупоривающие микрокатушки), в результате чего кровоснабжение плацентарной площадки шеечной беременности прекращается. При этом кровоток в шейке матки не страдает. И на втором этапе становится возможным удаление плодного яйца из шейки без опасности возникновения массивного кровотечения.

Благодаря слаженной работе эндоваскулярных хирургов и гинекологов ГKB № 3 операция по удалению эктопической беременности прошла без осложнений. Пациентка выписалась через три дня в удовлетворительном состоянии с сохраненной маткой и не пострадавшей детородной функцией.

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

КОНСУЛЬТАЦИИ АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ

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

Заключить договор и оплатить услугу можно в кабинетах № 170-172 (акушерский корпус родильного дома). Более подробную информацию узнавайте по телефону 8 (499) 729-30-31 (по будням, с 8.30 до 17.00).

День недели	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00
	Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30
	Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30 отпуск с 9 по 18 ноября
	Борисова М. Я.	16.00 – 17.30 отпуск с 13 по 27 ноября
	Серых А. И.	16.00 – 17.30
Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30 отпуск с 14 по 16 ноября
	Мартынова И. В.	16.30 – 17.30
Пятница	Артеменко Г. Я.	15.00 – 16.30

Возможны изменения в графике. Уточняйте по телефону 8 (499) 729-27-90.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

МЕДИЦИНСКОМУ ЦЕНТРУ



«АКСИС» – 1 ГОД!



Начало на стр. 1.

– Петр Михайлович, какие врачи-специалисты работают в «Аксисе»?

– Терапевты, педиатры, хирурги, гинекологи, кардиологи, неврологи, оториноларингологи, эндокринологи, офтальмологи, аллерголог, андролог-уролог, гастроэнтеролог и многие другие специалисты. В их числе редкие – например, единственный в Зеленограде эпилептолог.

Это одни из лучших в городе специалистов, многие из них пришли в «Аксис» из государственной медицины. В их числе – окружные офтальмолог и отоларинголог ЗелАО, окружной эпилептолог СЗАО. Этим врачам хорошо знают в городе. Многие пациенты приезжают к Наталье Вячеславовне Шербакковой, Елене Александровне Майоровой, Дмитрию Владимировичу Клюквину, известному кардиологу, детскому хирургу Лилии Ивановне Ярковой, детскому ЛОР-врачу Татьяне

Николаевне Евлентьевой. Хирург Мария Владимировна Клименто в течение 20 лет занимается проблемами диабетической стопы, она спасла немало пациентов от ампутации ног. Многие пациенты приходят к нам по рекомендациям родных и друзей. Удивительно, но зеленоградцев среди них – не более половины. Остальные – москвичи и жители Подмоскovie.

– **Бытует расхожее мнение, что в частных медцентрах врачи стремятся заработать на пациентах, назначая им дополнительно ненужные исследования и процедуры...**

– В нашем случае это абсолютно не так. Дело в том, что развитие «Аксиса» поддерживает группа компаний «Миландр», крупнейший производитель отечественных микросхем. Врачи получают стабильную зарплату, социальные гарантии и просто не заинтересованы в «вытягивании» денег из пациентов. И потом, профессионалы всегда нацелены на качественную работу. Лучшие специалисты с удовольствием трудятся в «Аксисе», потому что здесь можно спокойно работать и развиваться.

А в итоге выигрывают пациенты. В отличие от поликлиник, где время приема пациента – не больше 12-15 минут, наши врачи уделяют каждому посетителю от 30 минут до часа.

– **Какова ваша ценовая политика?**

– Наши цены не выше средних по городу, а порой и ниже. Кроме того, у нас действуют социальные льготы. Пенсионерам – скидки 7% на все виды исследований, лечения и операций, инвалидам I и II групп – 15%, участникам и ветеранам боевых действий – 20%. Есть система льгот для многодетных семей. Программа «Моя семья», которой может воспользоваться любой желающий,

подразумевает скидки на все услуги в зависимости от суммы договора.

– **В «Аксисе» есть свой Центр планирования семьи?**

– Да. Стоит вспомнить, что центр с таким названием был в Зеленограде (в 18-м микрорайоне) и пользовался большой популярностью, но, к сожалению, был реорганизован. Мы решили если не возродить, то сохранить все наработки этого центра. Благо есть специалисты и методики.

– **Планирование семьи сейчас актуально?**

– Более чем. Многие пары хотят завести ребенка, но годами у них это не получается. В нашем центре работают гинекологи-репродуктологи, андролог-уролог, дерматовенерологи и терапевт по ведению беременности. Женщины наблюдаются от начала беременности до родов, а затем малыш в течение года может находиться под присмотром наших детских врачей. Такая детская программа от нуля до года называется «Я родился».

– **Что подвигло вас открыть Центр амбулаторной хирургии?**

– Востребованность таких высокотехнологичных инновационных операций. Мы с самого начала занимались малоинвазивной хирургией, а новый центр – развитие этой идеи. Это операции на венах, гинекологические и ЛОР-операции, удаление различных грыж, свищей, геморроидальных узлов. Из подобных хирургических вмешательств сейчас наиболее востребованы операции на венах. Человек утром приходит оперироваться – и через несколько часов уходит домой. В дневном стационаре четыре койки, после операции пациент может там провести от 2 до 6 часов.



О работе операционного блока рассказывает кандидат медицинских наук, хирург, флеболог, автор собственной методики Екатерина Дмитриевна ДОНСКАЯ:

– В нашем Центре амбулаторной хирургии отличная операционная, новое оборудование, которое позволяет точно и безболезненно проводить операции. Мы выполняем любые операции на варикозных венах. Применяем спинальную анестезию (укол в спину). При желании пациента она дополняется легким медикаментозным сном. Наркозный аппарат Draeger новейшего поколения

оснащен датчиками наблюдения за пациентами. Датчики контролируют пульс, давление, насыщение тканей кислородом. В среднем операция длится около часа. Через несколько часов после нее пациент может идти домой.

Операции на венах не перестают быть актуальными, ведь варикозом страдают 30% взрослых людей. А расширенные варикозные вены надо удалять, иначе не миновать серьезных осложнений – трофических язв, тромбозов, тромбофлебитов.

Мы оперируем пациентов с 18 лет, в зависимости от тяжести проблемы и сопутствующих заболеваний. Перед каждой операцией обязательно делаем анализы, рентген и прочие исследования. Пациента осматривает анестезиолог. После операции на ногах остается маленький косметический шов или маленькие проколы – точки, которые практически не видны. Чтобы усилить косметический эффект, мы дополняем хирургическую операцию склеротерапией. Специальное лекарство вводится внутрь вены и склеивает стенки сосудов. Стенки соединяются друг с другом, сосуд становится тоньше и через некоторое время полностью растворяется. Эта методика позволяет не только сократить время операции, но и добиться большего эффекта.

▶ Записаться на прием в медицинский центр «АКСИС» можно по телефону **8 (499) 214-00-00**.

Адрес: корпус 1130. Сайт: <http://aksis-med.ru>

НОВЫЙ ПРОЕКТ

Повышение удовлетворенности пациентов:

- повышение комфортности пребывания в поликлинике;
- снижение времени ожидания в очереди на прием;
- повышение качества обслуживания во время приема.

Улучшение качества лечения:

- дополнительное профессиональное обучение медицинского персонала;
- внедрение системы патронажа для маломобильных пациентов.

Повышение эффективности работы:

- упрощение процедуры выписки льготных рецептов;
- повышение эффективности выездов на дом;
- разделение потоков пациентов в поликлинике.

МОСКОВСКИЙ СТАНДАРТ В ПОЛИКЛИНИКЕ

В филиале «Поликлиническое отделение» ГБУЗ «ГКБ № 3 ДЗМ» запущен проект «Московский стандарт поликлиники». Новый порядок работы введен в соответствии с приказом ДЗМ от 6 апреля 2016 года № 293 с октября текущего года и подразумевает комплекс мероприятий по совершенствованию организации оказания пациентам первичной медико-санитарной помощи.

ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОТЕ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

На месте регистратуры на первом этаже организована инфор-

мационная стойка, за которой в часы работы поликлиники дежурит администратор (справочные услуги, маршрутизация пациентов, запись на прием).

Медицинские карты хранятся в отдельном помещении (картохранилище), подбираются сотрудниками поликлиники заблаговременно и к моменту приема уже находятся в соответствующем кабинете. В случае если пациент записался на прием день в день, администратор связывается с сотрудником картохранилища, и медицинская карта направляется в нужный кабинет.

Работа медицинских сестер отдельных кабинетов выведена за рамки приема врача. Медицинские сестры в часы работы поликлиники консультируют пациентов у инфоматов (запись, маршрутизация и т.д.).

Патронажная служба для маломобильного населения организована силами медицинских сестер (анализы, ЭКГ на дому и т.д.).

Сестринский пост организован в холле терапевтического



отделения на первом этаже (от главного входа – налево) напротив кабинета заведующего. Здесь можно без предварительной записи и обращения к лечащему врачу оформить справку на санаторно-курортное лечение и санаторную карту, получить направления на анализы для госпитализации, оформить форму МСЭК по окончании срока инвалидности и другую медицинскую документацию.

В кабинете фельдшера (№ 147) выписывают льготные рецепты. Пациенты, получающие постоянную лекарственную терапию, после первичного посещения врача в дальнейшем имеют возможность получать рецепты здесь, минуя терапевта.

Кабинет дежурного врача (№ 127) в часы работы поликлиники открыт для пациентов с острой болью с целью оказания помощи в день обращения.

Более подробно о работе филиала «Поликлиническое отделение» ГБУЗ «ГКБ № 3 ДЗМ» можно узнать по телефону **8 (499) 735-44-30**.

ЦЕНТР РЕЧИ

У ребенка задержка в развитии или заикание? Вашему ребенку трудно общаться и находить друзей? У него трудности в обучении или проблемы с поведением? У вашего ребенка сложная структура дефекта?

Предлагаем коррекцию речи, внимания и прочих нарушений с применением метода **ТОМАТИС**, а также метод **ТКМП**, **БОС-терапия**



8-499-717-2224 www.centrrechi.com
Зеленоград, корп. 1616, офис 1

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Требуются:

- **ПРОВИЗОР**
- **ФАРМАЦЕВТ**
- **ФАСОВЩИК**

Место работы: Зеленоград, корп. 612

8-499-735-55-10



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

РЕГБИСТЫ ВЫРАЗИЛИ СВОЮ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ



Зеленоградские регбисты в знак благодарности торжественно вручили заведующему отделением травматологии и ортопедии ГКБ № 3 В.Н. Макееву мяч с автографами игроков и именную футболку, а также передали благодарность первого заместителя префекта ЗелАО г. Москвы, председателя попечительского совета Федерации регби Зеленограда А.И. Михальченко. Владимиру Николаевичу и его коллегам нередко приходится «чинить» спортсменов. Врачи, в свою очередь, пожелали регбистам новых побед и выразили надежду на то, что в будущем поводы для встреч с ними у ребят будут столь же позитивными.

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

16 сентября 2016 года я родила вторую дочку. Заключила контракт, хотела, чтобы меня вел акушер-гинеколог родильного дома ГКБ № 3 И.Ю. Мельников, с ним я рожала первую дочку. Очень благодарна этому врачу и акушерке Татьяне Байковой, принимавшей у меня роды. Игорь Юрьевич, помимо того, что профессионал своего дела, просто очень приятный и располагающий к себе человек, вежливый и тактичный. Это врач, с которым мне СПОКОЙНО. Я знаю, что он сделает всё как надо. Хочу выразить благодарность всему персоналу в послеродовом отделении. Все сотрудники выполняли добросовестно свою работу, были всегда доброжелательны и настроены помочь. За всю неделю, которую я провела в роддоме, не было ни одного негативного момента. Если Бог даст третьего малыша, то я приеду рожать только к Мельникову!

И. Ю. Окулова

Благодарю врачей приемного отделения и реанимации ГКБ № 3. Я попала к врачу А.А. Симанкину. Такой ласковый доктор! Все у него бабулечки и дедулечки. Из палаты надолго не отлучался, постоянно возле больных. Сестры – умницы, санитарочки всегда с ним рядом. Молодцы! После них пришла другая смена. Фамилий не знаю, но очень хочется поблагодарить и их. Работали на совесть! Потом меня перевели в пульмонологическое отделение. И там врачи очень внимательные, заведующая Х.Ю. Козлова – умница. В отделении чисто. Кормят хорошо. Спасибо главному врачу больницы за такую хорошую организацию работы.

Л. П. Шишкина

ИНТЕРВЬЮ



Сегодня новейшие технологии регионального сосудистого центра позволяют врачам-гинекологам ГКБ № 3 проводить уникальные органосохраняющие операции. Более подробно об этом рассказывает заведующая 1-й гинекологией, кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог высшей категории, член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов А.Н. Быковщенко.

УНИКАЛЬНЫЕ ОРГАНОСОХРАНЯЮЩИЕ ОПЕРАЦИИ

– Анна Николаевна, как Вы оцениваете состояние здоровья женщин в Зеленограде?

– Как и везде, женщины делятся на две категории. Одни регулярно ходят на диспансерные осмотры, делают УЗИ, скрининг онкоцитологии шейки матки и т.п. Это позволяет выявлять проблемы на ранних стадиях и оказывать своевременную помощь. Другие вспоминают о гинекологе только в случае, если их что-то сильно беспокоит. Обычно они поступают к нам в экстренном порядке с запущенными случаями. Приходится прилагать много усилий, чтобы вернуть здоровье, и это не всегда бывает возможно сделать в полной мере.

– Какие женские патологии вызывают особое опасение?

– Одна из острых проблем – рак шейки матки. Если в 90-х, начале 2000-х годов мы сталкивались с этим заболеванием у пациенток 60-70 лет, то в 2015 году пик заболеваемости приходится на возрастную группу 24-35 лет.

Сегодня нет адекватного воспитания девочек – подростков. Ранние дебюты в половой жизни, большое количество партнеров, высокий процент инфицирования вирусом папилломы человека, прямая связь которого с возникновением рака шейки матки уже давно установлена, приводят к возникновению этого заболевания. Нет культуры диспансерных осмотров. Пациентки, активно живущие половой жизнью, должны обязательно дважды в год проверяться на ВПЧ, делать скрининг. До сих пор бытует ошибочное мнение, что эрозия шейки матки не стоит лечить до родов. Но когда женщина сможет рожать, не известно. А за это время процесс усугубляется и в дальнейшем может привести к развитию рака.

– Какие изменения произошли за этот год в работе Вашего отделения?

– Больница стала клинической, и в наше отделение тоже пришла

кафедра акушерства и гинекологии ПМГМУ им. И. М. Сеченова. Это наша научная база, помощь в консультативных осмотрах, когда возникают сложные случаи. Кафедру возглавляет профессор, доктор медицинских наук С.А. Леваков. Наше отделение расширилось с 40 до 60 коек, что позволяет оказывать помощь своевременно, в нужном объеме, без очередей. Значительно возросло количество проводимых операций. Хирургическая активность отделения возросла с 40-50% до 70%. И, конечно, мы можем гордиться увеличением спектра оперативных вмешательств. Если раньше в первом гинекологическом отделении такие операции, как удаление матки через влагалище (при отсутствии опущений и выпадений), удаление матки и узлов миомы путем лапароскопического доступа (через «проколы») не выполнялись, то сейчас мы это делаем. Даже производим удаление миоматозных узлов через влагалищный доступ без разреза на животе при определенном расположении узлов миомы. Восстановление проходит быстрее, никаких швов и рубцов. В нашем сосудистом центре выполняем эмболизацию маточных артерий, что «перекрывает» питание узлов миомы и вызывает их регресс. В итоге мы полностью сохраняем матку без операции. Это дает возможность женщинам в дальнейшем иметь детей. Не каждая клиника может этим похвастаться. К нам пришли квалифицированные молодые инициативные доктора, которые готовы находиться с пациентками 24 часа в сутки, не считаясь со своим личным временем.

За год нас оснастили самым современным и высокотехнологичным оборудованием. Появилась новая видеоэндоскопическая стойка с максимально разрешающей камерой, которая позволяет рассмотреть малейшие нюансы и делать точнейшие движе-

ния на микроскопическом уровне. В нашем распоряжении аппарат, который позволяет одновременно коагулировать и резать ткань без смены инструмента, что уменьшает время операции почти в 2 раза. А также аппарат радиоволновой хирургии для лечения шейки матки.

– Существует ли сейчас очередь на госпитализацию?

– Вы затронули болезненную тему. Некоторые коммерческие клиники, чтобы привлечь пациентов на платное лечение, распространяют слухи о существующей в нашем отделении очереди в 3-4 месяца. На самом деле ее нет. Как только вы приходите с результатами обследования, на следующий же день ложитесь на малую операцию. На большую операцию, поскольку ее надо планировать, период ожидания может составлять 7-14 дней. Поэтому я призываю пациенток к бдительности. Не надо верить слухам, когда можно получить реальную информацию из первых рук.

– Каковы критерии отбора пациентов на плановую госпитализацию?

– У нас создана комиссия по отбору на плановую госпитализацию. Существует порядок, согласно которому перед тем, как лечь в больницу, пациент должен пройти в своей поликлинике предварительное обследование и получить направление лечащего врача. Перечень необходимых исследований утвержден приказами Минздрава, Департамента здравоохранения. Это определенный список анализов, в который никто ничего лишнего не привносит. Об этом подробно написано на сайте ГКБ № 3, в разделе «Госпитализация». Ведется особое планирование этого процесса. Мы должны понять, сколько человек к нам поступит, чтобы на всех хватало места, наших сил, ресурсов. Предварительное обследование дает возможность за-

ранее ознакомиться с диагнозом, состоянием пациента, определить курс лечения в стационаре, выявить возможные противопоказания к операции.

– Могут ли жительницы других регионов пройти лечение в Вашем отделении?

– Жители Московской области могут получать как плановую помощь, так и экстренную, в полном объеме, на тех же условиях, что и москвичи, при наличии полиса ОМС. Жители других стран бесплатно получают у нас в отделении экстренную помощь. Когда угроза жизни ликвидирована, дальнейшая плановая помощь оказывается уже на платной основе.

– Какие услуги платные?

– Дополнительные медицинские услуги. Например, пациентка лечится в нашем отделении и решает сделать УЗИ щитовидной железы. Эта диагностическая процедура не имеет никакого отношения к заболеванию, с которым женщина лежит у нас. Мы можем оказать ей эту услугу, но только на платной основе. Вторая категория – жители зарубежных государств. И третий раздел – эстетическая гинекология: коррекция размеров половых губ, устранение асимметрии, устранение послеродовых разрывов, методики



с использованием гелей и филеров, увеличение, уменьшение и прочее. Такие услуги не оплачиваются фондом ОМС, так как не относятся к лечебному процессу.

– Какие задачи Вы ставите перед сотрудниками?

– Мне бы хотелось, чтобы сотрудники нашего отделения были многопрофильными. Чтобы все они владели кольпоскопическими навыками (изучение шейки матки под микроскопом), могли адекватно трактовать анализы, результаты исследований. Имели навыки ультразвукового исследования и могли во время дежурства сами обследовать пациентов. Как это в европейских клиниках происходит: врач-гинеколог не обращается к специалисту УЗИ. Он и «узист», и специалист по лечению шейки матки, и эндокринолог, и специалист по бесплодию, и оперирующий гинеколог. Новые доктора, которые пришли в наше отделение, будут «расти» именно в таком ключе.

– Как можно попасть к Вам на прием?

– Прием проходит в женской консультации ГКБ № 3 по предварительной записи. Я принимаю по понедельникам и средам. Специалист нашего отделения, врач высшей категории Е.Е. Мосина, по вторникам и четвергам. По «живой» очереди, сверх записи, проходят женщины, которые уже полностью обследованы, чтобы результаты анализов пациентов не устаревали. В общей сложности мы с Еленой Евгеньевной принимаем по 25-30 человек за свой консультативный день – с 14.00 до последнего пациента.

Магазин «Медформа+»

Производство спецодежды и униформы из профилейных тканей для медиков, косметологов, мастеров салонов красоты и работников общепита

Наша форма отвечает всем требованиям, имеет сертификаты качества и соответствия!

- * Качественная, только из профессиональных импортных тканей
- * Комфортная, идеальна для трудовых будней
- * Элегантная, для медиков и модниц
- * Размерный ряд от 38 до 72
- * Нанесение логотипа компании любой сложности
- * Создание индивидуального корпоративного стиля клиники
- * Не статична, в составе тканей от 50 до 100% хлопка

Халат.....от 750 р.
Блуза.....от 700 р.
Брюки.....от 500 р.

Скидка с 27 по 31 октября

12% на весь ассортимент!

Корп. 2003 (за зданием суда)
8-916-025-91-65

пн.-пт. с 10.00 до 20.00 (без перерыва), сб.-вс. с 10.00 до 18.00 (без перерыва)
<http://vk.com/profodegda>



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

– Мария Николаевна, в Зеленограде не так уж мало медицинских центров, в том числе детских. Что позволяет вам достойно конкурировать с ними?

– Я думаю, квалификация наших врачей. Никакое современное оборудование, никакие передовые методы исследований не помогут, если прием ведет дилетант или равнодушный человек. Например, многие наши врачи сами звонят родителям, чтобы узнать, идет ли на поправку маленький пациент, нужны ли коррективы в лечении. Все наши сотрудники искренне и доброжелательно относятся к пациентам, всегда открыты для общения, готовы выслушать и учесть все пожелания.

– Какие врачи-специалисты представлены в медцентре?

– Педиатр, лор, невролог, ортопед, хирург, окулист, нефролог, кардиолог, аллерголог-иммунолог, эндокринолог, клинический психолог. УЗИ можно сделать почти каждый день – либо утром, либо во второй половине дня. Около года назад мы приобрели современный УЗИ-сканер, позволяющий исследовать все органы и системы организма. Анализы принимаем с 8 до 14 часов. Кроме того, в медцентре работают два логопеда. Ну, и предмет нашей отдельной гор-



Детский медицинский центр открылся в Зеленограде в 2011 году. «Будучи сами родителями и сталкиваясь в повседневной жизни с проявлениями «бесплатной» медицины, мы решили создать для детей клинику, в которой не будет безразличия и формализма, некомпетентности и безответственности, очередей и грубости», – рассказывает гость нашей газеты, заместитель директора клиники Мария Хованская.

дости – массаж. У нашего специалиста поистине золотые руки.

– Все ли врачи в равной мере востребованы?

– Самые большие нагрузки у педиатров и лора. Поэтому расписание выстроено таким образом, что педиатр доступен практически с 8.00 до 20.00. По вызову врача на дом ограничения по времени нет. Даже если пациент позвонит в 19.30, доктор непременно придет. Прием лора по возможности мы разбиваем на утренние или вечерние часы. Попасть на прием могут все желающие. К нашей С.Д. Симонян с чем только не приходят –



от тяжелых отитов до застрявших в носу бусинок! Скучать ей не приходится.

Хотелось бы такой же загрузки для всех наших докторов, ведь есть еще множество тревожных симптомов, на которые многие родители попросту не обращают внимания. Если ребенок полный или, наоборот, слишком худой, нервный, с расстройством сна, почему бы не проконсультироваться с эндокринологом и неврологом? А если слишком часто болеет: неделя лечения, три дня в саду или школе – и снова на больничный, тут на помощь должен прийти иммунолог.

Бывает, что в семье разлад, мама с папой ссорятся, а ребенок всё видит, страдает, замыкается в себе – тогда срочно на прием к психологу, всей семьей. Системный подход очень важен – как в постановке диагноза, так и в лечении. В условиях медицинского центра доктор не ограничен во времени, он будет заниматься ребенком столько, сколько необходимо.

– Наверное, одной из самых востребованных услуг для детишек является массаж...

– Конечно. Это же замечательная процедура. Столько болезней и от-

клонений в развитии на ранних этапах можно скорректировать грамотным массажем! А с малышами до года наша Ольга Павловна занимается еще и динамической гимнастикой. Малютки быстро «схватывают» новые движения, радуются вновь приобретенным навыкам – это видно, как говорится, невооруженным глазом! Первые шаги такие детки делают, как правило, раньше сверстников. Для детей старше года массаж идет в сочетании с ЛФК, если есть показания.

– Сегодня без лабораторных исследований, а попросту – анализов, не обойтись. С какой лабораторией вы сотрудничаете?

– С лабораторией «Гемотест», оборудование которой позволяет во многих случаях принимать для исследований капиллярную кровь (из пальца). Здесь же проводится и вакцинация, а также делаются внутримышечные и внутривенные инъекции. Детишки забора крови из вены все-таки пугаются, хотя и тут мы о них позаботились – системы для забора покупаем самостоятельно, там иглы настолько тонкие, что процедура становится практически безболезненной. В качестве награды за мужество маленькие пациенты получают конфету, если, конечно, мама с папой не возражают.

– Предлагаете ли вы постоянным клиентам скидки, специальные условия обслуживания?

– С 1 сентября мы ввели в обращение карты лояльности, позволяющие пациентам копить и тратить подарочные бонусы. Теперь, даже если у вас не было скидок, вы сможете частично оплачивать наши услуги бонусами.

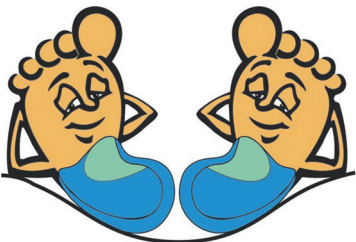
Подробнее об этом можно прочитать на нашем сайте.

▶ Записаться на прием можно по телефонам: 8 (499) 210-20-30, 8 (499) 210-20-40. Адрес: ул. Каменка, корп. 2003.

Сайт: <http://medcenter-raduga.ru>



ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА



В ортопедическом салоне «Экономной аптеки» появилась новая услуга – диагностика стопы на плантоскопе. Теперь вы можете пройти абсолютно бесплатное обследование на предмет наличия плоскостопия. Если со стопами что-то не так – выход есть! Это коррекция патологии стопы с помощью индивидуальных ортопедических стелек.

Если у вас болят и отекают ноги или появились проблемы в позвоночнике – вполне вероятно, что искать источник всех этих бед надо в стопах, которым природой предназначен нелегкий труд – быть опорой для нашего тела. Наиболее распространенная патология стопы – это всем хорошо знакомое плоскостопие, которое бывает продольным и поперечным. В норме стопа человека имеет два свода, – продольный и поперечный, выполняющие роль амортизаторов. Однако по многим причинам эти своды со временем уплощаются. Сегодня мы ответим на наиболее частые вопросы пациентов ортопедического салона.

– К каким последствиям приводит плоскостопие?

– Например, к деформации первого пальца стопы (Hallux valgus), которая в народе называется «косточкой». С неправильным распределением нагрузки вследствие плоскостопия связано образование натоптышей стопы, возникновение артрозов мелких суставов стоп, пяточных шпор, невромы Мортон, при которой сдавливаются меж-

– Поддается ли это коррекции?

– Да, в любом возрасте применение ортопедических стелек облегчает последствия плоскостопия и улучшает качество жизни.

– Каков принцип действия ортопедических стелек?

– Они помогают разгрузить болезненные участки, возвращают стопе правильное анатомическое положение, компенсируют дефек-

ВАШИ НОЖКИ ВАМ СКАЖУТ: «СПАСИБО!»



пальцевые нервы. Из-за плоскостопия часто возникают боли в коленных суставах, искривление позвоночника, так как при плоскостопии нарушается биомеханика всего скелета. Плоскостопие способствует развитию вросшего ногтя. С ним связано и развитие варикоза.

ты стопы, правильно распределяют нагрузку на мягкие ткани и кости, служат амортизатором при ходьбе. В ортопедическом салоне «Экономной аптеки» можно приобрести готовые качественные ортопедические стельки Ortmann, ORTO (производства Германии). Но предпо-



читательнее использовать индивидуальные стельки, они изготавливаются с учетом особенностей стопы. Существуют ортопедические стельки для открытой, закрытой обуви. Стельки носить нужно постоянно – на улице, в школе, на работе, дома.

– Какова цена на ортопедические стельки?

– Хорошие ортопедические стельки не могут быть дешевыми. Это объясняется, прежде всего, высоким качеством материала, из которого они изготовлены, и суперточной современной технологией производства, что обеспечивает анатомически правильную постановку стопы и способствует более долгому сроку службы стельки. Именно поэтому мы отказались от дешевых стелек, которые быстро изнашиваются и не соответствуют точным параметрам стопы. В нашем ортопедическом салоне этот товар только от надежных производителей. Консультанты всегда помогут подобрать стельки, учитывая индивидуальные особенности стопы, расскажут о профилактике плоскостопия, правилах эксплуатации ортопедических товаров.

– Что еще нужно делать для предупреждения плоскостопия?

– Наиболее эффективны упражнения с помощью специальных массажеров, имеющих мягкие упругие шипы – массажные шарики, валики и коврики. Воздействуя на подошвы ног, они мягко массируют мышцы, улучшают кровообращение. Для укрепления стоп хороши прогулки босиком по траве, песку и мелкой гальке. Не стоит носить мягкую обувь на плоской подошве (балетки, кеды), обувь с узким носком, а также жесткую обувь, фиксирующую голеностопный сустав (шлепанцы). Лучшая обувь – из мягкой кожи, каблук невысокий, широкий нос. От ежедневного ношения тесных туфель на высоком каблуке придется отказаться – иначе через какое-то время вы будете носить только ортопедическую обувь. Каблук должен быть не ниже 2 см и не выше 4 см. Полезны курсы лечебной физкультуры, массаж.

Не миритесь с плоскостопием! Эта «безобидная» патология может привести к очень серьезным проблемам.

▶ Адрес ортопедического салона «Экономной аптеки»: Солнечная аллея, корпус 826.

График работы: ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00.

Телефон для справок 8 (499) 729-04-90.

ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ



Несколько лет назад мне назначили магнитно-резонансную томографию (МРТ).

Я восприняла это нормально, потому что не знала, как и что там происходит... Я легла на кушетку, которая медленно «въехала» внутрь огромного горизонтального цилиндра. Сказать, что у меня началась паника, это не сказать ничего. Однако я не знала, что самые сильные эмоции ждали меня впереди, когда аппарат заработал. Звук режущего мотора, бьющий «сковород» по металлу, невероятный грохот и ощущение, что через секунду вся эта конструкция и я вместе с ней взлетим в воздух и, прорываясь через все слои атмосферы, достигнем космоса. Звуки то стихали, то «ударяли» с новой силой... Самое поразительное, что полностью теряется ощущение времени. Я решила отвлечься и напеть что-нибудь в голове, но страх так парализовал мозг, что я забыла все песни разом. Что я только ни делала: заставляла себя не думать о страшных звуках, молилась, считала от одного не помню до скольких... Глаза крепко зажмурились, чтобы не видеть полнейшую темноту и не вообразить себя погребенной живо. Катастрофически не хватало воздуха, но я понимала, что это мои панические реакции. Во время процедуры нельзя шевелиться. В первые 5-10 минут я бы и не смогла о таком помыслить, всё тело сковал страх. Потом у меня вдруг стали чесаться кончик носа, нога, рука – словом, всё... Казалось, время тянется бесконечно. Наконец-то меня, перепуганную и потрясенную, извлекли наружу. Когда я вышла на улицу, у меня тряслись руки... Такое МРТ-обследование явно не для меня. Слышала о МРТ открытого типа. Чем это исследование отличается от МРТ закрытого типа?

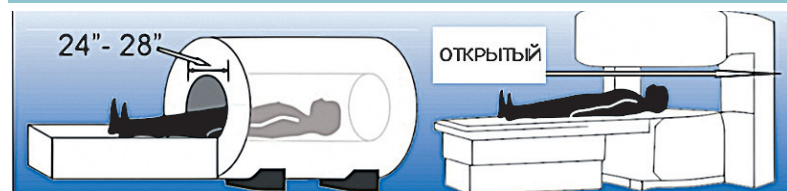
Валентина Бодунова, корп. 803

На вопрос отвечает врач-рентгенолог высшей категории, кандидат медицинских наук (стаж работы по специальности – 37 лет) Сергей Анатольевич Смирнов.

– Открытый томограф, конечно, во многом комфортнее. Поверхность томографа открыта с боковых сторон, головы и ног. Пациент не находится в закрытом пространстве и не сталкивается с сопряженными неудобствами. Принцип обследования при этом остается тот же, результаты также неизменны – в виде снимков или на диске. Процедура проходит при полном взаимодействии со специалистом. В кабинете диагностики одновременно с пациентом могут находиться сопровождающие. Пониженный уровень шума по сравнению с закрытым томографом делает процедуру более комфортной.



В МРТ ГЛАВНОЕ – ЗНАНИЯ И ОПЫТ ВРАЧА



Практически все стандартные исследования головного мозга, сосудов, опорно-двигательного аппарата, суставов, органов малого таза доступны и полноценны на закрытых и открытых МРТ-аппаратах при наличии соответствующих катушек и программ для сканирования, т.е. возможность проведения исследований определяется, в первую очередь, оснащением томографа, а не силой самого магнита. Ежедневные обследования на аппаратах обоих типов проводятся с использованием идентичных программ, толщины срезов и шагом между срезами, по одинаковым стандартным методикам. То есть

эффективность диагностики в большей степени зависит от опыта и знаний врача, проводящего исследование, от технического оснащения магнитно-резонансной системы, правильности подобранного протокола и выбора параметров сканирования, укладки и подготовки пациента, нежели собственно от напряженности магнитного поля. Реальные преимущества закрытых томографов с высокой напряженностью магнитного поля могут быть оценены и применены не при рутинной диагностике, а при специальных исследованиях, которые зачастую могут проводиться лишь в крупных мно-

гопрофильных центрах, научно-исследовательских институтах, в том числе, когда прием ведется по скорой помощи и необходима диагностика головного мозга в остром периоде травмы или инсульта, исследование сердца и аорты, органов грудной клетки или совокупность каких-либо сложных исследований. На закрытых томографах возможно проведение функциональной МРТ, спектроскопии для различных исследований, имеющих на сегодняшний день больше научную, чем практическую значимость. Важно понимать, что марка и напряженность магнитного поля аппарата, установленного в клинике, не являются определяющими в обследовании, гораздо важнее знания и опыт врача, который ведет прием и делает заключение по снимкам. Современные аппараты на постоянных магнитах открытого типа практически не уступают

по качеству изображений, получаемых при рутинных ежедневных обследованиях, томографам закрытого типа. Но при этом стоимость самого обследования значительно ниже, и, что немаловажно, вред организму полностью отсутствует. В Зеленограде на территории Технопарка ОАО «ЭЛМА» открыт диагностический Центр магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих по всей территории России. В Центре установлен современный магнитно-резонансный томограф открытого типа, который вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов. Записаться на обследование в Центр можно по телефонам: 8-499-645-53-52, 8-495-722-14-85. Сайт центра: www.tomograd.ru.

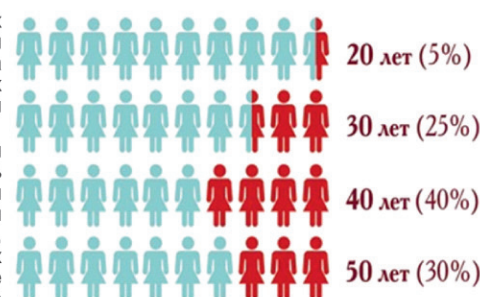


Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница №3

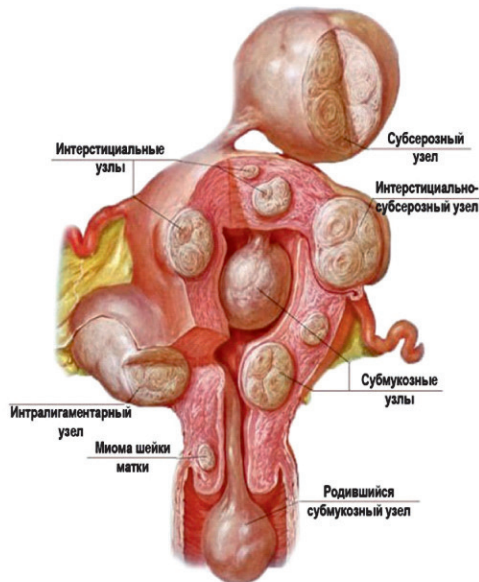
ЭМБОЛИЗАЦИЯ МАТОЧНЫХ АРТЕРИЙ

Одними из наиболее частых заболеваний женской половой сферы являются аденомиоз и миома матки. Некоторые формы этих патологий делают невозможным будущее материнство.

Современная репродуктивная медицина позволяет избежать хирургического удаления матки и решить проблемы женского здоровья с использованием деликатных, щадящих и органосохраняющих методик, позволяющих в итоге реализовать главную женскую функцию – вынашивание и рождение ребенка. Эмболизация маточных артерий (сокращенно - ЭМА) является современной малоинвазивной органосохраняющей методикой хирургического лечения миомы матки и внутреннего (узловатого) эндометриоза или аденомиоза. На сегодняшний день эмболизация маточных артерий при миоме матки правомерно считается самым эффективным, безопасным методом лечения, практически не имеющим противопоказаний и ограничений.



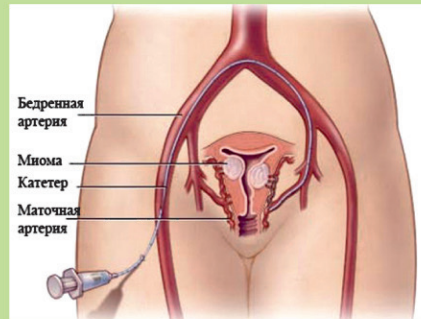
ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЭМБОЛИЗАЦИИ МАТОЧНЫХ АРТЕРИЙ:



- МНОЖЕСТВЕННЫЕ И ЕДИНИЧНЫЕ МИОМАТОЗНЫЕ УЗЛЫ РАЗЛИЧНЫХ РАЗМЕРОВ, С ИНТРАМУРАЛЬНОЙ, ИНТРАМУРАЛЬНОСУБМУКОЗНОЙ, ИНТРАМУРАЛЬНОСУБСЕРОЗНОЙ, СУБМУКОЗНОЙ И ПЕРШЕЕЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИЕЙ
- БЕСПЛОДИЕ НА ФОНЕ МИОМЫ
- СУБСЕРОЗНЫЕ УЗЛЫ НА ФОНЕ МНОЖЕСТВЕННОЙ МИОМЫ (В КАЧЕСТВЕ ПОДГОТОВКИ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНСЕРВАТИВНОЙ МИОЭКТОМИИ)
- ОБИЛЬНЫЕ МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
- МЕНОМЕТРОРАГИЯ
- ОТКАЗ ПАЦИЕНТКИ С ДИАГНОСТИРОВАННОЙ МИОМОЙ ОТ ТРАДИЦИОННОГО ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ
- В ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ: ОБНАРУЖЕНИЕ КРУПНЫХ УЗЛОВ ПРИ МНОЖЕСТВЕННОЙ МИОМЕ

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭМБОЛИЗАЦИИ МАТОЧНЫХ АРТЕРИЙ:

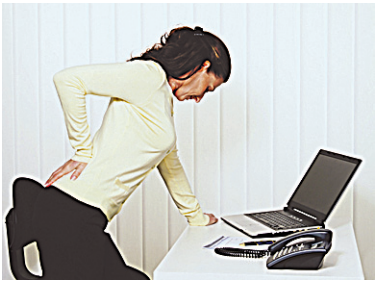
- ОРГАНСОХРАНЯЮЩАЯ ОПЕРАЦИЯ, БЕЗ АМПУТАЦИИ МАТКИ
- СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ
- ОТСУТСТВИЕ РИСКА РЕЦИДИВА ЗАБОЛЕВАНИЯ
- МИНИМАЛЬНЫЙ РИСК ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ (0,1%)
- ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАЦИЕНТОК, КОТОРЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ОБШИРНЫЕ ХИРУРГИЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА
- ОТСУТСТВИЕ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫХ РУБЦОВ
- МАЛАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА (ДО 60 МИНУТ)
- НЕ ТРЕБУЕТ НАРКОЗА, ПРИМЕНЯЕМОГО ПРИ ТРАДИЦИОННОЙ ОПЕРАЦИИ
- ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛНОЦЕННОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- НЕМЕДЛЕННОЕ УЛУЧШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ И ИСЧЕЗНОВЕНИЕ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ
- МИНИМАЛЬНЫЙ СРОК ПРЕБЫВАНИЯ В СТАЦИОНАРЕ (ОКОЛО 1-3 ДНЕЙ)
- ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ ПОЛНОЦЕННУЮ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА



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

За подробной информацией обращайтесь в отдел развития платных услуг.
8 (499) 735-8289

ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ



Знакома ли вам острая, всепоглощающая боль в пояснице, не дающая ни согнуться, ни разогнуться? Не знакома? Примите наши искренние поздравления! Вы счастливчик, ведь большинство жителей земного шара рано или поздно встречаются с виновником этих весьма неприятных проблем – остеохондрозом.

– Да бросьте, – скажете вы. – Что в этом остеохондрозе страшного? Им страдают только пожилые люди.

Да, раньше считалось, что остеохондроз возникает лишь с возрастом и является показателем старения организма. Но в наши дни урбанизация и недостаточная двигательная активность привели к тому, что первые симптомы остеохондроза появляются уже у детей и подростков! Сегодня около 80% трудоспособного населения Земли страдают остеохондрозом в той или иной его форме. Это заболевание, которым мы расплачиваемся за блага, дарованные нам цивилизацией.

– Не страшно, – возразите вы. – Что такое эти боли? Ну, засиделся за компьютером, ездю только на автомобиле, мало двигаюсь... Подумаешь, спина заболела –

выпил обезболивающую таблетку, отлежался – и с утра снова на работу.

А знаете ли вы, какие процессы в это время происходят в костно-мышечной системе организма? Остеохондроз поражает почти все ткани позвоночника. Однако самой уязвимой его зоной являются межпозвонковые диски: болезнь как бы «высушивает» их, вызывая нарушения обмена веществ, и из-за этого резко снижаются их амортизирующие свойства. А ведь именно способность межпозвонковых дисков к амортизации (смягчению толчков, ударов) дарит нам способность ходить, бегать, прыгать, работать и вообще жить полноценной жизнью.

– Да, согласен, – вздохнете вы, – не хотелось бы оказаться в такой ситуации. Но лечиться некогда – совсем заработался. О себе подумать времени не хватает...

Так, может, именно сейчас и наступило время подумать о своем здоровье? Не лучше ли, не дожидаясь осложнений, обратиться в Центр кинезитерапии? Здесь применяют наиболее эффективные методики лечения, позволяющие в короткие сроки избавиться от боли и восстановить нормальную подвижность позвоночника.

Сначала нужно записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследует врач-кинезитерапевт. Затем разрабатывается индивидуальная система упражнений, назначаются определенные дни и часы по-



ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

При остеохондрозе также резко ухудшается и состояние околопозвоночных мышц и связок, особенно при воздействии нагрузок. Если эти нарушения не лечить и пустить на самотек, то обезвоживание наиболее важных частей межпозвонковых дисков будет прогрессировать, а нарушение обмена веществ в тканях – усиливаться. В результате диски теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размерах и не могут эффективно помогать позвоночнику справляться с физической нагрузкой. А это значит, что в какой-то момент даже небольшое давление на позвоночный столб сможет вызвать разрыв диска и сильнейшие боли! Причина этого – серьезное осложнение остеохондроза – грыжа межпозвонкового диска. Когда это происходит, оболочка межпозвонкового диска разрывается, и его содержимое (ядро), как крем из тубика, выходит в спинномозговой канал и сдавливает при этом нервные корешки и даже спинной мозг. Из-за этого возникают боли, нарушения чувствительности, движения и другие проблемы, связанные с этим тяжелым заболеванием.



сещений реабилитационного зала, происходит знакомство с персональным инструктором. Лечение проводится, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние пациента и осложнения, которые могут возникнуть в процессе лечения.

Специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучат вас приемам контроля боли, способам ее устранения и облегчения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, пациенты получают рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха).

Конечно, вам придется потрудиться с помощью гимнастических упражнений или тренажеров. Но, работая над собой, выполняя физические упражнения, вы самостоятельно сможете восстановить функции опорно-двигательной системы без таблеток, физиотерапевтических процедур и операций. После лечения вы сможете бегать, прыгать, копать в огороде, поднимать тяжести, то есть жить полноценной жизнью, без каких-либо ограничений.

▶ Записаться на прием можно по телефонам: **8 (499) 736-66-91, 8 (499) 736-56-84.**

Сайт Центра: www.zelkinezis.ru

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

В ГКБ № 3 активно развивается общественная образовательная программа «Школа здоровья», основная цель которой – информировать жителей об опасных заболеваниях, их причинах и первых признаках, о передовых медицинских технологиях, которые успешно применяются в клинике. Обучение разделено на темы: инфаркт миокарда, аритмология, сердечная недостаточность, патологии щитовидной железы, первая доврачебная и медицинская помощь при острых состояниях и другие темы.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ!



10 августа на первом занятии состоялся обстоятельный разговор об инфаркте миокарда. В Региональном сосудистом центре ежедневно, круглые сутки оказывают экстренную помощь больным с острым коронарным синдромом и острым нарушением мозгового кровообращения. За полгода работы РСЦ таким образом помог более 1000 пациентам (если учесть не только экстренную, но и плановую помощь, то их в 3 раза больше). Было проведено 229 рентгенэндоваскулярных диагностических исследований с последующим стентированием в остром периоде инфаркта миокарда.

15 сентября в Школе здоровья прошел «урок», посвященный сложным нарушениям ритма и проводимости сердца. Сердечно-сосудистые патологии, по данным ВОЗ, лидируют в списке причин смертности. 10 людей из 100 гибнут от аритмии. Эти заболевания значительно помолодели (есть случаи инфаркта в 17 лет). Появилось большое количество «бессимптомных» болезней сердца, когда нет никаких внешних предпосылок, кроме «синдрома усталости». Ведущие специалисты, кардиологи, аритмологи и сосудистые хирурги ГКБ № 3 рассказали слушателям о таких серьезных патологиях, как нарушения сердечного ритма (фибрилляция и трепетание

предсердий, экстрасистолия, виды желудочковых тахикардий) и проводящей системы сердца, об их своевременной, точной диагностике и современных методах лечения. В больнице имплантировано уже более 40 электрокардиостимуляторов.

21 сентября занятие было посвящено профилактике сахарного диабета. На семинаре рассмотрели факторы риска, клинические проявления заболевания. Рассказали о диагностике и профилактике, о новейших методиках, используемых в стационаре ГКБ № 3, и подборе совре-

менной сахароснижающей терапии. Несколько лет назад диабетики должны были носить с собой шприцы. Теперь можно установить инсулиновую помпу, которая упрощает процедуру введения гормона. Приборы программируются на определенный режим подачи инсулина и необходимую дозировку. Более того, в зависимости от ежедневной активности, можно задавать несколько вариантов поступления в организм гормона, подобрав индивидуальную программу. Современные аппараты диагностики позволяют в стационаре вести непрерывный мониторинг сахара в крови и определять его уровень с максимальной точностью. Каждый участник семинара смог измерить уровень сахара в крови, научился пользоваться портативным глюкометром и узнал свой индекс массы тела, а также получил информационные буклеты о здоровом питании. Желавшие записались на индивидуальную консультацию к специалистам клиники для получения рекомендаций по дальнейшему обследованию и лечению.

27 октября в 14.00 состоится семинар, посвященный профилактике основных заболеваний, – таких, как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, хронический бронхит, заболевания органов пищеварительной системы.

16 ноября в 14.00 для всех желающих будет организовано очередное занятие, посвященное вопросам аритмологии.

Дорогие зеленградцы! Приглашаем вас на занятия в Школу здоровья!

СТАЦИОНАР

С ЮВЕЛИРНОЙ ТОЧНОСТЬЮ

В отделении рентгенэндоваскулярной хирургии ГКБ № 3 впервые были произведены две уникальные операции по эмболизации (купированию кровотока) маточных артерий через лучевой доступ.

Такой способ пока используется редко – в основном, врачи «входят» в артериальную систему кровообращения через бедренную артерию, диаметр которой в 3-3,5 раза больше.

Введение катетера через артерию предплечья требует от хирурга дополнительных знаний, более деликатной, тонкой техники операции. Кроме того, для этого необходимы специальные инструменты, катетеры особой формы и длины. Однако подобное внутрисосудистое вмешательство более комфортно для пациента и значительно уменьшает частоту осложнений.

Обе операции прошли успешно, женщины чувствуют себя хорошо. Спустя четыре часа после операции они уже могли вставать и ходить, а при использовании артерий бедра им пришлось бы в течение суток лежать с тугой повязкой. Но главное преимущество данного высокотехнологичного метода лечения миомы матки – это сохранение самого органа и детородной функции. Обычное лечение этой болезни подразумевает удаление матки.

Эмболизация маточных артерий, наряду с другими эндоваскулярными диагностическими и хирургическими вмешательствами, стала доступна для жителей Зеленограда после открытия в городской больнице Регионального сосудистого центра. Это практически безболезненная операция, которая выполняется под местной анестезией в рентген-операционной, оснащенной современным ангиографом. Благодаря компьютерным технологиям (CV-3D plus system) в режиме реального времени предоставляется возможность 3D-моделирования. Многократное увеличение изображения, интеллектуальная система позиционирования позволяют врачу с ювелирной точностью выполнять тончайшие движения.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ



В нашем обществе информация о том, что у мужчины нет детей по причине его несостоятельности, обычно воспринимается с чувством жалости, что непереносимо для мужского самолюбия. Поэтому зачастую этот факт умалчивается, скрывается, или обвинения идут в сторону женщин. Но уже доказано, что причиной бездетности пары, состоящей в браке, в 45-50% случаев является именно мужское бесплодие.

Рассмотрим основные причины мужского бесплодия. Это:

- варикоцеле – расширение вен яичка (14,9%);
- инфекционно-воспалительные заболевания гениталий (22%);
- иммунное (5-10%) и генетическое бесплодие (5-15%);

- врожденные аномалии развития;
- хронические заболевания (цирроз печени, тяжелые заболевания почек, хронические заболевания дыхательных путей, сахарный диабет, инфекционный паротит и др.);
- операции по поводу паховой грыжи, водянка яичка и т.д.;
- использование некоторых групп лекарственных препаратов и видов лечения: химиотерапия, лечение с ис-

пользованием радиоизотопов, применение снотворных, транквилизаторов, спазмолитиков и гипотензивных средств, терапия гормональными препаратами;

- сексуальные нарушения (эректильная дисфункция, раннее семяизвержение и др.);
 - эндокринные заболевания;
 - нарушение сперматогенеза.
- Есть и дополнительные причины мужского бесплодия:
- бытовые интоксикации и вредные привычки: злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков;
 - профессиональная вредность: контакт с летучими растворителями и химически токсичными веществами, воздействие ионизирующей радиации;
 - работа в условиях высоких или низких температур, систематическое посещение бани, сауны и т.п.;
 - травмы;
 - стрессы;
 - ожирение.

В неврологическом медицинском центре «Династия» для лечения мужского бесплодия используют патентованную методику доктора Плетнева.

ПАЦИЕНТ П., 33 ГОДА.

Клинический диагноз: бесплодие. Аспермия. Лейкоцитоспермия. Считает себя больным с 2009 года, когда по результатам анализа эякулята (семенной жидкости) определили бесплодие.

В феврале 2015 года мужчина обратился в медицинский центр «Династия».

Рассмотрим на примере одного клинического случая результаты лечения этого заболевания.

Результат лечения будет реализовываться с хорошим, стойким эффектом.

пряностей, дрожжевого теста, импортных продуктов питания. Ежедневно добавлять в пищу 20 г сливочного масла и минимум растительного, из мясных блюд оставить только нежирную рыбу, белое мясо птицы, кролика, телятину. Рекомендовано вступать в интимные отношения с супругой не чаще одного раза в неделю, отказаться от просмотра порнографических журналов, фильмов, смирить свою гордыню и сразу прощать обиды. При выполнении этих условий

зрения. Заключение: аспермия, лейкоцитоспермия.

Анализ эякулята, август 2015 года: количество сперматозоидов в 1 мл – 25 млн., лейкоциты – 3 в поле зрения, нормальные сперматозоиды – 80%. Заключение: нормоспермия.

Данные субъективного и объективного обследования, февраль 2015 года: сон беспокойный, неглубокий; либидо снижено; спонтанная ночная или утренняя эрекция отсутствует;

ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

С письменного согласия больному была проведена терапия по методике доктора Плетнева. Рекомендовано отказаться от курения, употребления алкоголя в любом количестве, посещения бани, саун, приема горячих ванн (оставить только прием душа), посещения пляжей, ночных развлечений.

Показаны: ежедневные занятия любыми гимнастическими упражнениями на растяжку в течение 10-15 минут. Не употреблять первое, второе и третье блюда в горячем виде, отказаться от

алкоголь принимает; физическая работоспособность снижена. Дополнительные наблюдения: выглядит старше своих лет.

Данные субъективного и объективного обследования, август 2015 года: сон спокойный, глубокий; либидо хорошее; спонтанная ночная или утренняя эрекция – 4-5 раз за ночь; алкоголь не принимает; физическая работоспособность хорошая. Работает по специальности (строитель). Стал больше заниматься спортом. Дополнительные наблюдения: выглядит моложе своих лет.

результат лечения будет реализовываться с хорошим, стойким эффектом.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

ЭКГ, август 2015 года: ритм синусовый, очаговой патологии нет.

Анализ эякулята, февраль 2015 года: количество сперматозоидов в 1 мл – 0, лейкоциты – 35-40 в поле



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ

С февраля 2015 года пациенту было проведено 2 курса (по 90 дней каждый) лечения по авторской методике доктора Плетнева с положительным эффектом. В сентябре 2015 года жена больного забеременела. Комментарии, как говорится, излишни.

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



ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

Внимание, АКЦИЯ!

В сети аптек "Экономная аптека" по адресам: корп. 826 и корп. 330

Скидка 10%

на медтехнику марки

OMRON



Скидка предоставляется

в период

24 октября по 6 ноября 2016 г.

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ВАКЦИНАЦИЯ



А ВЫ СДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ ОТ КОРИ?

Минздравом РФ были внесены изменения в национальный календарь профилактических прививок. Теперь предусмотрена не только обязательная вакцинация, но и ревакцинация от кори. Что это за процедура?

Ревакцинация – это процедура, направленная на поддержание иммунной системы организма, которая сложилась в связи с предыдущими прививками. Данные мероприятия проводятся строго через определенное время после первого укола.

Люди, не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори, теперь обязательно должны пройти не только вакцинацию, но и ревакцинацию.

Это касается:

- детей от 1 года до 18 лет (включительно);
- взрослых до 35 лет (включительно);
- граждан в возрасте от 36 до 55 лет (включительно), относящихся к группам риска (работники медицинских и образовательных учреждений, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных

контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу РФ).

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача по г. Москве увеличен возраст лиц, подлежащих иммунизации против кори, присутствующих в медицинских организациях с круглосуточным пребыванием пациентов.

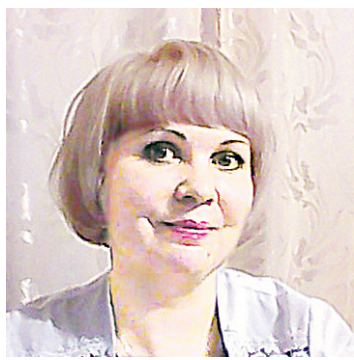
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Все виды вакцин должны вводиться только в здоровый организм человека с нормальной иммунной системой. Препараты категорически запрещается использовать для детей, подростков и взрослых людей, имеющих острые проявления каких-либо заболеваний. При нетяжелых формах ОРВИ, ОРЗ, кишечных инфекций и других отклонениях данные прививки разрешается проводить сразу же после нормализации состояния больного и его температуры тела.

При плановой госпитализации в стационар все пациенты в возрасте до 55 лет должны иметь при себе выписку из амбулаторной карты о наличии вакцинации от кори. Также это правило касается лиц, присутствующих на совместных родах.

В поликлиническом отделении ГКБ № 3 можно бесплатно пройти вакцинацию от кори, независимо от места прикрепления. При себе нужно иметь паспорт и полис ОМС. Вакцинация проводится в кабинете № 133 по будням, с 8.00 до 15.00 по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

ПРОБЛЕМА



– Елена Вячеславовна, как созависимость влияет на родственников пьющего человека?

– Созависимость крайне разрушительна. К нам ежедневно приходят отчаявшиеся родственники лиц, зависимых от алкоголя, наркотиков, интернет-зависимости, игромании. Приходят с просьбами помочь своим близким, спасти от пагубного поведения. Но, к сожалению, они не осознают, что, живя длительное время в постоянном стрессе, напряжении, в ожидании какого-то чуда, сами находятся в не меньшей опасности. У родственников зависимого человека снижается самооценка, появляется состояние отчаяния, искажается восприятие реальности. Стресс не отступает ни на минуту. Длительное воздействие отрицательных эмоций приводит к развитию психосоматических заболеваний: спазму сосудов, спазму мускулатуры, нарушению сна, мигрени, нарушению функционирования внутренних органов.

Все эти признаки начинают проявляться сначала как небольшое недомогание, затем перерастают в тяжёлые заболевания – такие, как артериальная гипертензия, гастриты, колиты, бронхиальная астма, язвенная болезнь, псориаз и другие. Кроме того, созависимым способна привести и к серьёзным психическим расстройствам. Больной алкоголизмом, наркоманией начинает манипулировать, давить на жалость, совершать необдуманные поступки (выносить вещи из дома, брать кредиты, при этом не работать, воровать и т.д.). Зависимый и созависимый находятся в постоянном симбиозе, носящем деструктивный характер. Поэтому своевременное психологическое лечение людей с симптомами созависимости обязательно: только квали-

ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ?

Каждому понятно, что алкоголизм – это болезнь. Но есть еще одна группа риска – это родственники и близкие больного. И хотя ее представители не пьют, все равно они являются созависимыми с алкоголиком. Это его родные и близкие, чаще всего жена или мать и дети. Что такое созависимость при алкоголизме, как ее определить и что делать, если вы являетесь созависимыми? На эти вопросы отвечает медицинский психолог филиала № 10 Московского научно-практического Центра наркологии Елена Вячеславовна Фомина.

фицированный специалист поможет полностью избавиться от разрушающего состояния и не допустить осложнений.

– **Считается, что созависимость не помогает избавиться от заболевания, а, наоборот, способствует прогрессированию алкоголизма. Почему так происходит?**

– Потому что человеку, больному алкоголизмом, созависимые родственники создают удобную и комфортную жизнь – за него решают проблемы на работе, оправдываются перед знакомыми. Алкоголик перестает себя контролировать, перекладывая эту миссию на плечи близких. Агрессивное и слишком довлеющее поведение (постоянный контроль, допросы, крики, упреки, слезы) позволяет алкоголику оправдывать свое поведение: «Все против меня, остается искать утешение только в бутылке». Алкоголики иногда сами провоцируют близких, чтобы «с чистой совестью» потом напиться. Если человека постоянно ругать, у него падает самооценка – не остается внутренней мотивации бороться с зависимостью. Даже такой пустяк, как использование оборотов «напрасно, мы всё перепробовали» вместо «он пытался бросить», позволяет алкоголику отстраниться от проблемы. Когда человек осознает, что это его проблема, то шансов найти внутренние силы для борьбы с алкоголизмом намного больше. Если же он чувствует, что это беда «всех вокруг», создается ощущение: ничего страшного не происходит.

– **Почему созависимые не обращают внимание на собственное здоровье?**

– У созависимых выявляется определенный стереотип поведения, годами выстроена модель «спасения» сво-



его близкого, и это для них в приоритете. Когда объясняешь, что важно заботиться своим собственным здоровьем, слышишь в ответ сетования о недостатке времени, собственные проблемы под любым предлогом откладываются на потом. А время идет, и можно реально упустить собственные силы, потерять ресурсы.

– **Как избавиться от созависимости?**

– Это довольно трудно, так как такие люди не считают себя большими. Они оправдывают свое поведение любовью, заботой, желанием спасти, помочь. Самый первый, самый главный шаг – признать зависимость. Как только человек осознает вредность своего поведения, поймет, что мешает родственнику избавиться от алкоголизма и вредит себе самому, половина дела сделана. Далее требуется вмешательство психолога, который проведет индивидуальные сеансы бесед, организует сеансы групповой терапии, обучит методикам борьбы со стрессом, устроит встречи с людьми с созависимостью для обмена опытом, даст советы по обретению внутренней гармонии, поможет посмотреть на семейные проблемы в новом свете.

– **Какие изменения происходят после проведенного лечения?**

– Меняются эмоции, поведение, отношение к жизни, к себе, к другим людям. Человек не остается со своей бедой один на один, он видит людей с такими же проблемами, общается с ними в формате групповой терапии. Начинается работа над собой, над своим внутренним миром. На фоне изменений человек понимает, что проживал чужую жизнь, не разделял своих и чужих проблем, пребывал то в роли Жертвы, то в роли Спасателя, то в роли Преследователя.

▶ Лечение нужно начинать как можно раньше не только для созависимого, но и для детей, которые видят эту изуродованную модель семьи. Она отпечатывается у них на всю жизнь, что затем мешает им создать собственные счастливые семьи. Поэтому, как только семья признала факт наличия алкоголика в семье, на обследование и лечение нужно отправляться и созависимым с ним людям. А мы, все специалисты филиала № 10 МНПЦ наркологии, будем рады оказать помощь, звоните по телефону **8 (499) 735-35-09**.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ



У меня трагически погиб муж. Мы прожили много лет вместе, а теперь я одна. Говорят, что время лечит, но это не так. Прошел уже год, но мои внутренние отношения с ним продолжают, причем подчас вызывают больше боли и страданий, чем при жизни. Может быть, со мной что-то не так? Я старалась его отпустить, но у меня ничего не получается...

Татьяна Л.

Дорогая Татьяна! Люди, пережившие утрату близкого человека, знают, насколько это болезненно. Ваши переживания, скорбь уместны, и Вы должны дать время эмоциям горя. Но физическая

смертей не бывает. В каждом уходе есть смысл, соразмерность и уместность. Для оставшихся утрата несет большой урок, который может преобразить всю их жизнь.

или огорчения. Сообщите ему, что также прощаете его.

Третий шаг состоит в том, чтобы отпустить душу ушедшего, не создавая привязок на земном плане. Смерти не существует – об этом говорят все религии мира. Тот, кого Вы считаете умершим, лишь покинул физическое тело, но душа его не перестала существовать. Вы можете продолжать с ним общаться, но Вы не должны удерживать рядом. Чтобы отпустить ушедшего, выразите свое намерение. Направьте ему от своего сердца поток любви, скажи-

те вслух или про себя: «Я благодарю тебя за то, что ты был рядом со мной. А теперь я отпускаю тебя, чтобы ты мог уйти туда, где должен находиться. Я остаюсь в земной жизни и начинаю новый этап своей жизни. Я всегда буду хранить светлую память о тебе». Затем представьте, как его образ тает в луче Божественного света.

Вы можете повторять этот ритуал время от времени – до того момента, когда Ваши воспоминания перестанут быть тягостными, а станут светлыми и благодарными.

НЕ МОГУ ОТПУСТИТЬ МУЖА...

смерть не является тем фактором, который автоматически разрывает все связи между людьми. Много зависит от Вашего настроения и психологического состояния. В помощь мы можем предложить ритуал по завершению отношений с ушедшим близким человеком.

Оплавав смерть, благословите жизнь ушедшего человека. Это первый шаг к развязыванию связи между вами. Он пришел на Землю не случайно, выполнил свои задачи, как мог, и достоин уважения за прожитую им жизнь. Любая жизнь достойна почитания. Не судите его по Вашим человеческим меркам – судите по меркам Духа, для которого не бывает жизни «не удавшейся» или «не сложившейся», «плохой» или «хорошей». Не забывайте и о том, что случайных

Завершите незаконченные отношения. О незавершенности отношений свидетельствуют эмоции боли, сожаления о том, что Вы что-то не сделали или не сказали при жизни этого человека или что ваши отношения были недостаточно хороши.

Мысленно представьте ушедшего рядом с Вами или поставьте перед собой его фотографию и поговорите с ним, как с живым. Вспомните всё то хорошее, что было связано у Вас с ним при жизни, и поблагодарите его за это, в том числе и за то, что он был рядом с Вами на Вашем земном пути. Расскажите ему о том, что вызывает Ваше беспокойство, всё, что тревожит, что Вы не сделали или не сказали. Попросите прощения за то, что, возможно, доставляли ему неприятности



ТЕСТ

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

- Стараетесь ли Вы решать проблемы других людей, которые они должны решать сами?
 - Теряете ли Вы сон из-за проблем и поведения других людей?
 - Чувствуете ли Вы ответственность за мысли, действия, выбор, потребности других людей?
 - Чувствуете ли Вы злость, досаду, когда Ваша помощь оказывается неэффективной?
 - Пытаетесь ли Вы доставлять удовольствие другим людям в ущерб своим потребностям?
 - Даете ли Вы другим людям советы, когда они Вас об этом не просят?
 - Считаете ли Вы себя жертвой, не оцененной людьми, которым помогли?
 - Чувствуете ли вину, когда тратите деньги на себя?
 - Бойтесь ли Вы отторжения близкими людьми?
 - Часто ли Вы испытываете болезненное чувство вины?
 - Бойтесь ли Вы позволить себе быть естественным?
 - Бойтесь ли Вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?
 - Беспокоитесь ли Вы о том, нравитесь ли Вы другим, любят ли Вас другие люди?
 - Даете ли Вы событиям течь естественным путем?
 - Терпите ли Вы оскорбления, чтобы удержать рядом близких людей?
 - Можно ли сказать, что Вы не умеете говорить слово «нет»?
 - Избегаете ли Вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях?
 - Поддерживаете ли Вы такие отношения, в которых люди причиняют вам страдания?
 - Бойтесь ли Вы вызвать агрессию у других людей?
 - Стараетесь ли Вы подавлять свои чувства?
 - Испытываете ли Вы серьезные трудности в общении с супругом (ой)?
 - Испытываете ли Вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи тратит чрезвычайно много денег на спиртное?
 - Приходится ли Вам лгать, чтобы прикрывать алкогольную зависимость близкого человека?
 - Есть ли у Вас ощущение, что спиртное значит для члена Вашей семьи больше, чем Вы?
 - Думаете ли Вы, что патологическая зависимость члена Вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?
 - Высказывали ли Вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь пить, я выгоню тебя из дома!» или нечто подобное?
 - Бойтесь ли Вы огорчить члена семьи из страха, что это спровоцирует срыв?
 - Не кажется ли Вам, что из-за алкогольной зависимости члена семьи Вы не можете уехать куда-то на долго, оставив его дома одного?
 - Не приходилось ли Вам думать о вызове полиции из-за агрессивного поведения члена семьи в состоянии алкогольного опьянения?
 - Приходилось ли Вам искать спрятанные бутылки с алкоголем?
 - Есть ли у Вас такое чувство, что если бы член семьи Вас любил, то он прекратил бы употреблять спиртное?
 - Испытываете ли Вы иногда чувство вины за то, что контролируете жизнь зависимого члена семьи?
 - Думаете ли Вы, что если бы член семьи изменил свой пагубный образ жизни на здоровый, то другие Ваши проблемы были бы решены?
 - Угрожали ли Вы нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от зависимого члена семьи таких слов, как «прости меня», «я люблю тебя»?
 - Относились ли Вы когда-нибудь к людям несправедливо только потому, что были в тот момент рассержены на зависимого члена вашей семьи?
 - Приобрели ли Вы какую-нибудь эмоциональную или физическую болезнь в связи с проживанием с алкозависимым человеком?
 - Пробовали ли Вы разорвать взаимоотношения с людьми, которые Вас неоднократно обижали?
- ВАРИАНТЫ ОТВЕТА:**
нет – 0,
иногда – 1,
да – 2.
- Высоким считается набранный показатель свыше 12 баллов.**
- Если Вам нужна помощь, обращайтесь в Центр Владимира Цыганкова в Санкт-Петербурге. Сайт центра: <http://alcoholismhls.ru>.

НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ



Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс Якупов. Это позволит избежать риска перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные.



Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает бесплатную специализированную медицинскую помощь населению округа по дерматовенерологии. Но в филиале можно получить и платные медицинские услуги по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

АППАРАТ «SURGITRON»

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубцовое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на современном американском аппарате «SURGITRON». С помощью аппарата можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле – такие, как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8-4,0 МГц), что позволяет исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование «SURGITRON»



в косметологии и дерматохирургии дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ?

Допустим, у вас имеется бородавка, которую желательно удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движе-

нием. Ни крови, ни раны после операции. 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 корочка примерно на 7-10-й день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести крем

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 – под действием температуры клетки фактически испаряются.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру «SURGITRON», вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

Уважаемые зеленоградцы! Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – это одно из ведущих лечебно-профилактических учреждений города. Здесь постоянно ведется активная работа, направленная на повышение качества и безопасность услуг, внедряются новые технологии, применяются современные высокотехнологичные методы диагностики и лечения. Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле, хотите сделать вашу кожу красивой и привлекательной – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала по телефону **8-499-731-01-39**.

Часы приема: понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота – с 9.00 до 16.00. Воскресенье – выходной день.

Адрес филиала: корп. 910.

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ!

НАКЛОНЫ

Засеките время. Стоя прямо, быстро нагнитесь, стараясь достать пальцами до пола. Быстро выпрямитесь. Опять нагнитесь. Сколько наклонов вы сделали за минуту?

50-55 – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,

49-35 – вам 30 лет,

34-30 – вам 40 лет,

29-25 – вам 50 лет,

24-20 – вам 60 лет,

19-10 – вам 70 лет.

Кстати: если, наклоняясь, не сгибая колен, вы можете положить ладони полностью на пол, ваш биологический возраст между 20 и 30 годами.

Если вы касаетесь пола только пальцами – вам около 40 лет.

Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять:

30 секунд и более – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,

20 секунд – 40-летнему,

15 секунд – 50-летнему,

менее 10 секунд – 60-летнему и старше.

СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ

5 секунд сжимайте большим и указательным пальцами кожу на тыльной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид:

5 секунд – вам около 30 лет,

8 секунд – около 40 лет,

10 секунд – около 50 лет,

45-40 – 20 лет,

39-35 – 30 лет,

34-30 – 40 лет,

29-20 – 50 лет,

19-15 – 60 лет,

14-10 – 70 лет.

Кстати, состояние легких можно определить и по расстоянию, с которого удаётся задуть свечу. Если это получается, когда вы находитесь в одном метре от свечи, – вам 20 лет, с 70-80 см – 40 лет, с 50-60 см – 60 лет.

ЛИБИДО (для мужчин)

Если у вас возникает половое влечение, которое вы без проблем реализуете 6-7 раз в неделю, ваш возраст соответствует 20-летнему человеку.

Если 5-6 раз в месяц – 30-летнему.

СОВЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

БЕЙ В СВОЙ БАРАБАН!

Как прожить долго? Этот вопрос, без сомнения, стоит у большинства людей не на последнем месте. Конечно, генетика и обстоятельства играют немалую роль, однако все мы имеем потенциал человеческого долголетия, если будем к этому стремиться. Все долгожители имеют свои собственные рецепты, и вот что советуют нам некоторые очень пожилые люди.

- Будьте сильным, активным и думающим. Живите так, как сами чувствуете, что это правильно. Бейте в свой барабан. Живите одним днем и продолжайте путь. Делайте то, что нужно. Не анализируйте, просто делайте.

- Мы все помним, как в детстве, когда нам было весело, мы забывали есть и спать. Я считаю, что и взрослым следует поступать так же. Лучше не утомлять себя многочисленными правилами вроде строгого времени для обеда или сна.

- Не смотрите на календарь. Просто продолжайте праздновать каждый день.

- Я каждый день выхожу на улицу и совершаю длительную прогулку. Ключ к тому, чтобы оставаться молодым – продолжать двигаться.

- Путешествуйте, пока молоды. Не волнуйтесь о деньгах, просто заставьте их работать. Опыт куда более ценен, чем деньги.

- Не сравнивайте себя с другими, иначе никогда не будете счастливы.

- Не умирайте, если не хотите умирать.

- Жить – это весело. Будьте довольны. Вы не должны быть

счастливы всё время, но удовлетворены.

- Если вы позитивны, то у вас всё хорошо. Когда вы думаете о плохом, вы отравляете ваше тело. Просто улыбайтесь. Не зря говорят, что смех – это лучшее лекарство. Проживете дольше, если будете находить во всем смешное. Вы не можете одновременно смеяться и сердиться, смеяться и грустить, смеяться и завидовать.

- Долгие годы я не принимал вообще никаких лекарств. Не думаю, что они так уж полезны.

- Просто двигайтесь вперед и делайте свое дело, несмотря ни на что.

- Не нужно отправлять себя в отставку – цель в жизни может появиться и после 65 лет.

- Я нашел себе образец для подражания и всегда старался его превзойти, хотя понимал, что никогда не смогу это сделать.

- Занимайтесь тем, что вам нравится.

- Думаю, что люди должны быть любопытными. Они должны интересоваться жизнью за пределами своего маленького мирка. Быть в восторге от всего нового, от знакомства с новыми людьми, от новой пьесы – и просто обожать жизнь.

КАКОВ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ?

Если вы руками достанете лишь до голени – вам около 50 лет.

Если вы дотянетесь только до коленок – вам уже за 60 лет.

БЫСТРОТА РЕАКЦИИ

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «50» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже. И как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20, ваш биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25 см – 30 лет,

на отметке 35 см – 40 лет,

на отметке 45 см – 60 лет,

не удалось поймать – 70 лет.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ

С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу.

15 секунд – около 60 лет,

больше 15 секунд – 70 лет.

СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



30 - 35 секунд - 20 лет,
36 - 40 - 30 лет,
41 - 50 - 40 лет,
51 - 60 - 50 лет,
61 - 65 - 60 лет,
66 - 75 - 70 лет.

Коснитесь карандашом или пальцем каждой клетки по порядку с 1 до 25. Засеките, сколько секунд на это ушло.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Вдохните полной грудью, выдохните. Посчитайте, сколько таких вдохов-выдохов вы сделаете за минуту:

Если 3-4 раза в месяц – 40-летнему.

Если 1-2 раза в месяц – 50-летнему.

Если реже, то вам 60 лет и более.

СОСТОЯНИЕ СУСТАВОВ

Закиньте обе руки за спину и попытайтесь на уровне лопаток сцепить пальцы в замок. Если вы с легкостью сделали это, ваш возраст – 20 лет,

лишь коснулись пальцами – вам 30 лет,

если руки только приблизились, но не прикоснулись – вам 40 лет,

если вы не смогли завести руки за спину и сблизить их – вам 60 лет,

если не смогли вообще завести руки за спину – вам больше 60.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Сложите все свои результаты и разделите на количество пройденных вами тестов. Эта среднеарифметическая величина и будет вашим биологическим возрастом.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

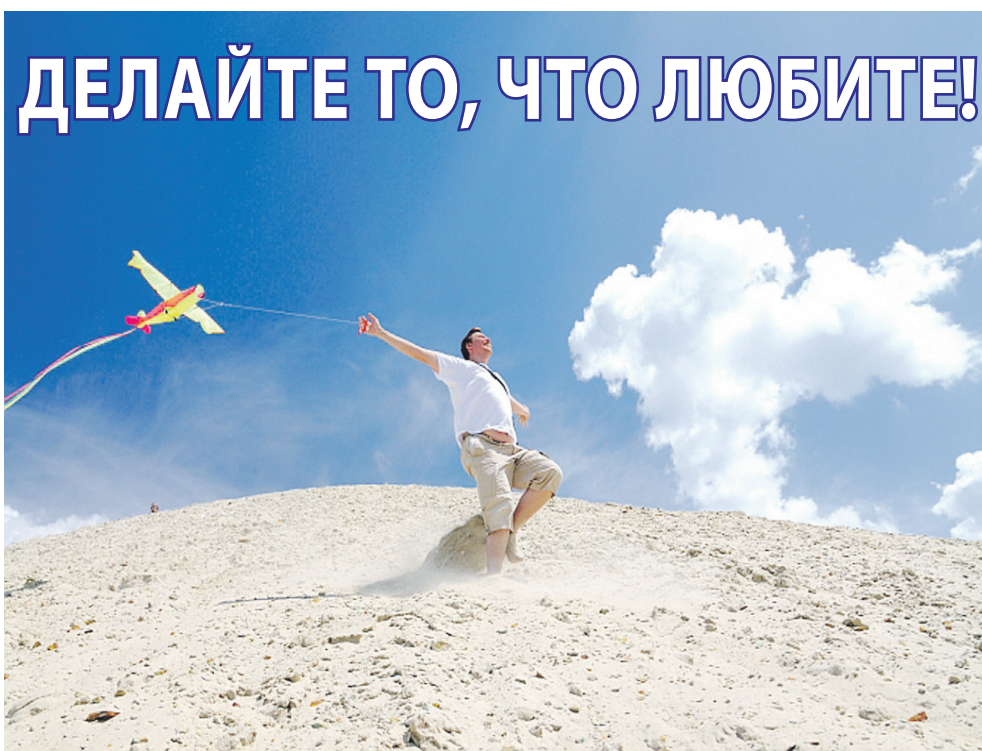
Самореализация – это главное, для чего мы пришли на Землю, и если мы этого не делаем, боясь быть собой, то страдаем и теряем смысл жизни. Делать то, что любите – это и есть высшая самореализация. Любые занятия, которые вам не нравятся, которые вы сами заставляете себя делать или вас принуждают делать кто-то другой – это тупиковый путь, который не сделает вас счастливыми.

Все мы хотим быть счастливыми – все до единого. Но почему вы тогда продолжаете делать то, что не любите? Вы, таким образом, противоречите сами себе: идете в противоположную сторону от намеченной цели. Ибо там, где нет любви, нет и не может быть счастья.

КЛЮЧ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Возьмите ручку, бумагу и письменно перечислите занятия, которые вам нравятся. Запишите всё то, от чего вы получаете истинное удовольствие – всё то, что, как вам кажется, радует вашу душу. Это может быть всё что угодно – и занятия, связанные с вашей профессией, и занятия, связанные с домом, хозяйством, обустройством быта, и то, что вы любите делать на отдыхе, и ваши хобби, увлечения. Не забывайте даже о том, что вы, может быть, привыкли считать мелочами: возможно, вы любите пробежки по утрам, или прогулки по парку с фотоаппаратом, или вам доставляет удовольствие прослушивание музыки, игры с домашними животными, созерцание красивых пейзажей и т. д. Постарайтесь, чтобы ваш список получился как можно больше.

Затем задайте себе вопросы: как вы можете начать ежедневно делать хоть что-нибудь из этого списка? Позволять себе хотя бы одно-два занятия из него? И если вы не делаете этого до сих пор, то почему?



Имейте в виду: в каждом пункте вашего списка скрыт ключ к вашей самореализации. Каждый из этих пунктов способен привести вас к счастью, только если вы реально будете заниматься этим.

ЧТО ДЕЛАЕТ НАС НЕСЧАСТНЫМИ

Теперь составьте другой список: занятий, которые вы не любите, но вынуждены делать. Перечитайте. Осознайте, что каждый пункт этого списка уводит вас от самореализации, а значит, делает несчастным.

Ваша задача: либо перестать делать это, либо начать делать это как-то по-другому – так, чтобы это начало доставлять вам удовольствие. Например, работать на нелюбимой работе – занятие однозначно вредное. Даже если такая работа приносит вам деньги – рано или поздно она приведет к несчастьям и болезням не только вас, но и вашу семью. То есть подобные жертвы «ради семьи» не оправданы – от них никому не будет лучше. Начните искать то, что вы любите, и думать, как можно превратить это в профессию. Если вы примете осознанное решение и

начнете шаг за шагом идти к этой цели, препятствий не возникнет, и даже возраст не станет помехой.

ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ ЗАДАЧУ

Но есть, возможно, и такие занятия, от которых вы не можете отказаться, хотя и не любите их. Например, вы не любите готовить или мыть пол, но не делать этого нельзя. Можно переформулировать задачу: вам предстоит не мыть пол, а освобождать свой дом, а значит, и свою жизнь, от грязи, наводить чистоту, красоту. Возможно, эта задача больше вдохновит вас. Или перераспределить обязанности по дому между вашими домашними, чтобы каждый делал то, что ему больше по душе. Можно внести элемент игры в ваши обычные занятия и каждый раз делать их по-разному. Игра – это то, что убивает рутину, вносит в жизнь разнообразие и позволяет найти нечто увлекательное и новое в привычных и даже надоевших вещах. Ищите разные способы делать то, что любите, и так, как любите, и избавляйтесь от нелюбимых занятий – и ваша жизнь начнет очень быстро и заметно меняться к лучшему. Вы придете к самореализации, к удовлетворению своих высочайших потребностей, а значит, к счастью.

ПРИТЧИ

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КРИЧАТ?

Один раз Учитель спросил у своих учеников:
– Почему, когда люди ссорятся, они кричат?
– Потому, что теряют спокойствие, – сказал один.

– Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? – спросил Учитель.
– Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя. В конце концов он объяснил:

– Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем больше отдаляются и громче кричат.

– А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат – напротив, говорят тихо. Потому что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? – продолжал Учитель. – Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви. – В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга – и всё понимают без слов.

ОРЕЛ ИЛИ КУРИЦА?



Однажды из гнезда орла на склоне высокой горы скатилось в нижнюю долину одно яйцо. Его подобрал фермер и подложил в сарай своей курице-несушке, вы-

сиживающей яйца. Вскоре появились цыплята, и одновременно с ними из яйца вылупился птенец орла. Он рос вместе с цыплятами, и через какое-то время научился делать всё, что они – кудахтать, копать в земле, искать червячков. Он даже бил крыльями и пытался взлететь на несколько сантиметров до нижних веток кур-старшинок, как это делали остальные цыплята.

Орел считал, что он был никем иным, как курицей. Он любил свой дом, свою семью. Но дух его не был спокоен. Каждый раз, видя парящих в синем небе могущественных орлов, он мечтал взлететь вместе с ними. Куры смеялись над ним, говоря, что он не может летать, как птица, он же курица.

И орел научился им верить. Вскоре он перестал мечтать о небе. Так орел состарился и умер курицей, поскольку был уверен, что ею был.

Вы становитесь тем, кем себя считаете. Ваше окружение влияет на вас, хотите вы этого или нет. Если вы мечтаете стать орлом, слушайте свои мечты, а не слова куриц.

ТЫ ХОТЕЛ ПОЛУЧИТЬ РАДОСТЬ...

Однажды царь пришел в сад и увидел вянувшие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, царь нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. Он спросил его, почему оно такое, и оно ответило:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

МНОГО «ДРУЗЕЙ»

Один юноша очень гордился тем, что у него много друзей. Когда он встретил свою любовь и решил жениться, подготовкой к свадьбе занимался его отец. Кроме прочего, отец также рассылал приглашения. Наступил день свадьбы, но никто из друзей жениха так и не пришел. Парень рассердился и спросил у отца:

– Почему ты не пригласил моих друзей?
Отец ответил:

– Я пригласил. Но в письме я вложил не пригласительные открытки, а записки с просьбой о помощи.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОДИНОЧЕСТВО?

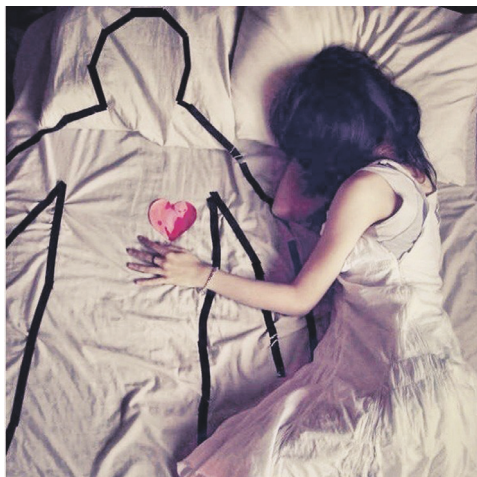


Мне 32. У меня нет любимого мужчины и никогда не было постоянных отношений. Самое долгое общение длилось полгода – общаемся, очень яркие эмоции, сильное взаимное влечение, но проходит некоторое время – и он исчезает без объяснений. Как будто я – пустое место, нечего зачерпнуть, не к чему привязаться, не во что влюбиться. Сейчас я рассталась с человеком, с которым мы планировали жить вместе. Всё мое душевное состояние – любовная зависимость, помноженная на панику, что я ничтожество, что у меня такая судьба, которую не преодолеть... Проблема в том, что я не вижу ни иного смысла, ни иных ценностей, ни иных радостей в жизни такой же силы и глубины, как влюбленность между мужчиной и женщиной. Мне без этого не хочется ни жить, ни дышать. Ничего. Я пытаюсь чем-то заполнить свою жизнь, но это самообман. Я ничего не люблю в жизни, кроме состояния, когда Любимый любит меня. Хоть умом и понимаю, что цель человеческой жизни – преобразиться, вырасти, но моя жизнь без любимого мужчины переносится мной как срок, который я вынуждена отбывать. И жизнь без пары кажется бессмысленной...

Елена Л.

Елена, Вы ведете себя с мужчинами, как человек, болезненно жаждущий любви, как «попрошайка». Требующий ее. Клянчащий. И не интересующийся ничем, кроме этого. В то время как любовь – это встреча двух дающих людей, а не просящих. Но дающих не борщ, разговоры или секс, а энергию. Это суть. А на нее нанизывается всё остальное, что так же важно. Без здоровой энергоотдачи не будет ничего. В отношениях «мужчина – женщина» именно женщина выступает основным генератором – наполняет мужчину жизненной силой (а мужчина трансформирует это в дело). Но чтобы что-то дать, это нужно иметь. Чтобы давать любовь, ее нужно иметь внутри. Это может быть любовь к Богу, к миру, себе, вышиванию крестиком, чему-то еще или ко всему сразу. Сколько людей, столько и каналов для потока любви.

А что Вы любите, Елена? Вашими же словами – ничего глубоко. Получается, Вы только тянете энергию из своего партнера, стараясь наполниться за его счет. Зарядиться. Почувствовать себя живой. И мужчина уходит. А не объясняет он потому, что и сам не до конца понимает, что происходит. Это защитные механизмы, которые срабатывают на подсознательном уровне. Мы отдергиваем руку от огня, чтобы не обжечься, так же и уходим от людей, с которыми можно истощиться энергетически, какими бы замечательными они при этом ни были. Все попытки «залобливать» мужчину с контекстом «чтобы меня любили в ответ, как единственный способ наполниться» (даже если



этот контекст так глубоко, что не осознается его обладателем) будут вызывать только отторжение, как бы вкусно Вы ни готовили и что бы Вы там ни умели в постели.

Что же делать в такой ситуации? Надо признать, что есть проблема, и это может продолжаться всю жизнь. Ни одни отношения от этого не вылечат. Далее – надо сильно захотеть излечиться и поверить, что это возможно. Излечить можно всё что угодно планомерными чистыми действиями изо дня в день. Единственное лекарство здесь – одиночество и искреннее духовное усилие. Надо научиться быть счастливой одной,

без мыслей о мужчинах. Наполниться любовью к миру и себе до краев. Но сразу это не получится. Для начала – хотя бы не быть несчастной, затем – довольной в чем-то, затем – радостной, затем – безмятежно счастливой. Искренне.

Открыть глаза на мир. Перестать жаловаться и сетовать на судьбу. Вообще. Решиться на какую-то авантюру – поехать вокруг света, открыть бизнес, сменить город, сменить окружение или что-то еще. Нужна серьезная встряска, желательная растянутая во времени (от полугода), после которой жизнь физически не сможет оставаться прежней. Полностью отдаться в руки Богу/Мирозданию/Вселенной/Высшему Я – в кого Вы верите, с единственным желанием из самого сердца – избавиться от этой зависимости.

Мир будет испытывать истинность Ваших намерений. Нужно запастись терпением, устоять, выздороветь до конца. Или на штрафной круг – всё по новой. Каждый день делать всё возможное, чтобы в реальности появились краски и вкус жизни. Хоть записаться на курсы экстремального вождения, пойти к стилисту, создать свой замечательный микромир – всё что угодно. А затем задаться вопросом: что бы я могла создавать в этой жизни? Чем я могу быть полезной?

Но есть один важный принцип мироздания: многоходовки с миром не работают. Любая попытка сделать одно, чтобы получить третье, не пройдет. Мир замечательно это придумал: или чистота помыслов, или никак. В этом причина отсутствия изменений у многих людей, которые вроде бы много чего делают, но подвижек нет. Если любое решение Вы будете применять с одной-единственной целью – найти длительные отношения, Вы не исцелитесь! «Я сейчас побуду одна, чтобы найти ЕГО», «Я сейчас поеду в путешествие, чтобы встретить ЕГО», «Я сейчас сделаю ТО, чтобы ЭТО» – это не сработает! Единственная цель всех Ваших действий должна быть – обретение любви и счастья внутри себя. Исцеление. Исцеление от собственного несчастья. Наполнение своего существа миром и отдача миру самого себя. Просто так. Без условий и требований любви извне. Как единственный способ стать здоровой.

Олеся Новикова (<http://re-self.ru>)

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

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



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

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

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



Акции!

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

Прием ТЕРАПЕВТА на дому

-20%

-10%

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 р.



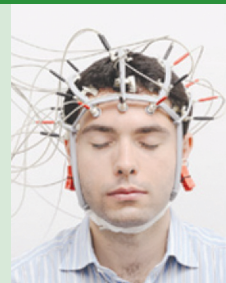
-25%

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ виды услуг

-5%

-20%

ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ

-10%

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



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



АНАЛИЗЫ
(более 5000 видов)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%



«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»
скидка 15%



«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ»
ВСЕМ СТУДЕНТАМ
скидка 20%



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

АКВАЛОР БЕБИ спрей 125 мл **330⁰⁰ руб.**

АЛФАВИТ таб. N60 **216⁵⁰ руб.**

АМИКСИН 125 мг N6 таб. **618⁰⁰ руб.**

АНАФЕРОН ДЕТСКИЙ N20 таб. д/рассасыв. **169⁰⁰ руб.**

АНТИГРИППИН N10 таб. шипуч. д/взрослых **272⁰⁰ руб.**

ВАЛОКОРДИН 50 мл капли д/приема внутрь **220⁰⁰ руб.**

ВАЛОСЕРДИН 50 мл капли д/приема внутрь **93⁵⁰ руб.**

ВИБРОЦИЛ 10 мл спрей назальный **220⁰⁰ руб.**

ВИТРУМ N60 таб. покрытые плен. оболочкой **640⁰⁰ руб.**

ГРАММИДИН НЕО N18 таб. д/рассас. с анест. **210⁰⁰ руб.**

ИНГАВИРИН 90 мг N7 капс. **420⁰⁰ руб.**

КАГОЦЕЛ 12 мг N10 таб. **236⁰⁰ руб.**

КАРДИОМАГНИЛ 75 мг+15,2 мг N100 таб. **210⁵⁰ руб.**

КОЛДАКТ ФЛЮ ПЛЮС N10 капс. **140⁰⁰ руб.**

КОЛДРЕКС ХОТРЕМ N5 порошок Мед-Лимон **170⁰⁰ руб.**

КОМПЛИВИТ N60 таб. покр. плен. оболочкой **137⁰⁰ руб.**

ЛАЗОЛВАН 30 мг/5 мл 100 мл сироп д/взр. **235⁰⁰ руб.**

ЛИЗОБАКТ 20 мг+10 мг N30 таб. д/рассас. **302⁰⁰ руб.**

ЛИНЕКС N32 капс. **410⁰⁰ руб.**

МИРАМИСТИН 0,01% 150 мл р-р фл. с распыл. **302⁰⁰ руб.**

НО-ШПА 40 мг N24 таб. **167⁰⁰ руб.**

НУРОФЕН 200 мг N20 таб. **173⁰⁰ руб.**

ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ 1 доза N6 гран. гомеоп. **310⁰⁰ руб.**

РЕННИ N24 таб. жеват. Мята б/сахара **250⁵⁰ руб.**

РИНОНОРМ 0,1% 15 мл спрей Merckle **66⁰⁰ руб.**

СТРЕПСИЛС N24 таб. д/рассас. Мед-Лимон **188⁰⁰ руб.**

СУПРАДИН N30 таб. покрытые оболочкой **665⁰⁰ руб.**

ТЕРАФЛЮ ЛИМОН N4 порошок **165⁰⁰ руб.**

ТРОМБО АСС 100 мг N100 таб. **134⁰⁰ руб.**

ФАСТУМ 2,5% 30 г гель **204⁰⁰ руб.**

Корп. 862

Корп. 330

ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА!

КУРЬЕР ДОСТАВИТ ГАЗЕТУ В ВАШ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК!

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

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

