

Будь здоров, Зеленоград!

№ 11 (41)

19 декабря 2016

Ежемесячная газета для всей семьи ■ Издаётся с 2013 года

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!



Дорогие зеленоградцы, уважаемые коллеги и гости нашего города!
От всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом и Рождеством!
Пусть 2016 год принесет вам много счастья, удачи, улыбок, тепла и света. Пусть он будет полон ярких красок, приятных впечатлений и радостных событий. Желаем всем в новом году быть здоровыми, красивыми, любимыми и успешными!

Коллектив медицинского центра «338»



Уважаемые жители Зеленограда, дорогие коллеги!

Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством Христовым!

От всей души желаю крепкого здоровья и процветания, счастья и исполнения желаний! Это праздник-рубеж, когда мы подводим итоги и ставим цели на будущее. 2016 год был для зеленоградской больницы знаковым, юбилейным. За 50 лет нашему коллективу удалось сделать очень много, и мы не собираемся останавливаться на достигнутом. Хочу выразить глубокую признательность всем сотрудникам клиники за верность своему призванию, за ежедневный самоотверженный труд. Уважаемые ветераны! Спасибо вам за неоценимый вклад в развитие больницы! Пусть в Новом году всем нам сопутствуют удача и благополучие, а все задуманное свершится.

Главный врач городской клинической больницы № 3 О.В. Гринев



Дорогие, любимые коллеги и жители нашего замечательного города!
Поздравляем вас с самыми любимыми и долгожданными праздниками – Новым годом и Рождеством!

Пусть наступающий 2017 год принесет вам удачу в делах, исполнение намеченных планов, станет временем добрых перемен! Пусть все желания, которые вы загадаете на Новый год, исполнятся, и этот год станет годом сбывшихся надежд, достигнутых целей и приятных открытий! Желаю вам любви, счастья и крепкого здоровья, чтобы ваши близкие были здоровы и счастливы, а любовь окружала и наполняла ваш дом! А мы всегда рады видеть вас в сети наших медицинских клиник и салонах красоты!

Генеральный директор Н.А. Коробкова и многочисленный коллектив группы компаний "Никор"



Дорогие коллеги и жители нашего любимого города!
Поздравляю вас с самым ярким зимним праздником, с Новым 2017 годом!

Хочу всем пожелать в новогодние праздники зарядиться любовью и радостью от общения с вашими родными и близкими, на весь год сохранить закаленное в морозные дни здоровье и оптимизм! Счастья всем в Новом году!

Руководитель аптечной сети "МедиаЛ" Н.С. Макарова



ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

Поздравляю вас с наступающими праздниками – Новым годом и Рождеством! В эти праздники хочется пожелать, прежде всего, здоровья! Когда человек здоров, то счастье, любовь и успех сами идут к нему навстречу. А мы будем делать все, чтобы помочь вам его сохранить. Сегодня мы хотим сказать каждому пациенту, обратившемуся в наш медицинский Центр, слова благодарности и пожелать благополучия, успехов во всех начинаниях, оптимизма, осуществления самых сокровенных надежд и желаний! Пусть каждый день наступающего года будет ознаменован новыми открытиями, правильными решениями, радостными встречами, маленькими и большими победами! Пусть ваши дома будут наполнены любовью и согласием!

Ген. директор Сосудистого медицинского центра Л.Я. Кузьмина



Дорогие зеленоградцы!
От всей души поздравляем вас с Новым 2017 годом и Рождеством!

Желаем вам праздничного настроения, благополучия в доме и семейного тепла. Всего самого доброго и светлого каждый день в году! Пусть 2017 год подарит вам заряд бодрости, здоровья и оптимизма! Быть здоровым – значит быть счастливым! Спасибо вам за поддержку и доверие, это для нас самая главная ценность!

С любовью, коллектив медицинского центра «АКСИС»

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР 24 часа АКСОН Лицензия ЛО-77-01-09664 от 27 января 2015 г.	НАРКОЛОГИЯ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР (495) 649-41-03, (499) 729-74-60 www.mosgornarkolog.ru ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ	ВЫЕЗД НАРКОЛОГА НА ДОМ ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ • КОДИРОВАНИЕ ПРИЕМ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ (по предварительной записи)	СПРАВКИ И БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ ПСИХИАТР • НАРКОЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТ • ПСИХОЛОГ • НЕВРОЛОГ ЭНДОКРИНОЛОГ • КАРДИОЛОГ • ГЕНЕТИК ТЕРАПЕВТ • ЭКГ • ЭЭГ • АНАЛИЗЫ Зеленоград, корп. 1006-б, 2-й этаж, помещение II
---	--	---	---

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарим весь персонал хирургического отделения ГКБ № 3, особенно врачей: М.Г. Козорину и А.А. Лобанову, медсестер: Т.А.Белякову, Е.В. Алхимович, И.П. Пригарь, О.Ю. Митрохи-ну, а также санитарок: Л.Н. Леонову, Т.М. Остречову. Благодарим всех за чуткое и внимательное отношение к нам, высокий профессионализм, человечность.

Н.В. Позднякова,
С.Н. Ефремова, Г.В. Карпова

Выражаю огромную благодарность заведующему отделением реанимации для боль-ных кардиологического профиля ГКБ № 3 А.М. Грицанчуку за высокий профессионализм, чуткость, доброту. Низкий материнский поклон за сына. Желаю Александру Михайловичу здо-ровья, успехов, карьерного роста. Очень рада, что у нас в Зеленограде появился такой врач.

Г.И. Жигалкина

Хочу выразить благодарность коллективу детского инфекционного отделения ГКБ № 3 за чуткое отношение и профессионализм. Особен-но хочется отметить лечащего врача Е.Н. Анто-нову. Мы с ребенком лечились у многих врачей, но такой точный диагноз выставила только она. И вылечила нас! Елена Николаевна очень вни-мательная, проводит качественный осмотр (нас никто никогда так не осматривал), всё доступно объясняет. Сразу видно: это специалист высо-кого уровня!

В.П. Богомаз

От всего сердца благодарю персонал хирургического отделения ГКБ № 3 за высококлассное исполнение своих обязанностей и внимание к больным. Особое спасибо хирургам М.В. Лысенко, А.И. Тушнову за их профессионализм, доброту и внимание. Хочу выразить глубокое уважение к медицинскому персоналу: палатной медсестре Т.А. Беляковой, процедурной медсе-стре О.Ю. Митрохиной, перевязочной медсе-стре З.Г. Беликовой. Следует отметить и убор-щиц всех смен, содержащих отделение в иде-альной чистоте. Спасибо вам, дорогие, за ваш нелегкий, но такой необходимый для нас труд.

С.Н. Беляев

Я лежала с больным внуком в педиатриче-ском соматическом отделении ГКБ № 3. Спе-шу поблагодарить весь персонал за комфортное ощущение нужности и уюта. Наш лечащий врач Л.А. Левашова – потрясающий специалист, ма-стер своего дела, знаток всех тонкостей и ню-ансов! Мудрые решения, внимательный об-ход, нужное лечение! Заведующий отделением И.И. Попов – энергичный, ответственный, бес-покойный к каждому требованию! Остальные врачи, медсестры – волшебницы! Все! Чуткие и внимательные, всегда рядом! Все всегда вове-ря! Бессонные ночи и всегда улыбки! Чистота в палатах! Прекрасная еда! И всё это я говорю о больнице, а не о платном санатории! Наилуч-шие пожелания всем вам, родные мои! Спасибо!

О.В. Земская

Хочу выразить благодарность сотрудникам терапевтического отделения ГКБ № 3. Боль-шое спасибо моему лечащему врачу – Л.Д. Во-рошиловой, а также медицинским сестрам – Р.А. Свиной и Е.И. Быковой за их профес-сионализм, внимание и доброжелательность в общении с больными. Хотелось также побла-годарить процедурных сестер – И.М. Сидорен-ко и Е.Г. Молод за их ответственное отношение к пациентам. Доброго вам всем здоровья! Же-лаю процветания больнице!

Л.В. Шкурба

МЕДИАЛ

сеть аптек

ТРЕБУЮТСЯ:

• ПРОВИЗОР • ФАРМАЦЕВТ

• ФАСОВЩИК

• КОНСУЛЬТАНТЫ

с медицинским образованием в ортопедический салон

8-499-735-55-10

ПРИГЛАШАЕМ!

НА ПРИЕМ К ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ

Лучшие врачи-специалисты городской клинической больницы № 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 явля-ются завершенная диагностика по основ-ному заболеванию, активное выявление со-путствующей патологии в условиях КДО и продолжение диагностического и лечебного процессов в стационарах ГКБ № 3. Попасть на бесплатную консультацию могут пациен-ты любых поликлиник Москвы по направ-лениям лечащих врачей. При себе необхо-димо иметь направление, результаты иссле-дований, паспорт и полис ОМС.

Ведется предварительная запись на кон-сультативный 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 телефо-нам: 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 по-пасть на прием без записи, вне оче-реди, 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).

ВНИМАНИЕ! СО 2 ПО 8 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА КОНСУЛЬТАЦИИ НЕ ПРОВОДЯТСЯ

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	Лесовик В. С.	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
Кардиология	Грицанчук А. М.	Вт., чт., 12.00 – 14.00	436
Кардиология	Рахматуллов А. Ф.	Вт., чт., 14.00 – 16.00	436
Кардиология	Стахина В. В.	Ср., пт., 12.00 – 14.00	438
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Терапия	Владимирова Н. Н.	Вт., 10.00 – 12.00	435
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	435
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	435
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 15.00	339
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., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00	31
Акушерство и гинекология	Быковщенко 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 – 12.00	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, 14.00 - 15.00
Акушерство и гинекология	Борисова Маргарита Яковлевна	Среда, 15.00 – 16.00 <i>Учебный отпуск до конца декабря</i>
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
Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна	Понедельник – пятница 14.00 – 20.00 С 26 декабря Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна	Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00
Акушерство и гинекология (невынашивание беременности)	Сыдыкова Ирина Толомушевна	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 <i>Отпуск с 23 января по 3 февраля 2017 года</i>

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

ИННОВАЦИИ

ПОРТАТИВНЫЙ ЧУДО-АНАЛИЗАТОР

В активе рентгенэндоваскулярных хирургов ГКБ № 3 теперь есть портативный анализатор крови i-STAT. Ранее хирургам приходилось руководствоваться усредненными показателями и действовать в пределах так называемой нормы. Данный прибор позволяет получать максимально точные индивидуальные данные и безопасно оперировать, выводя время свертывания крови больного на оптимальный уровень.



Важнейшим параметром для успешного проведения внутри-сосудистого вмешательства является время свертывания крови (ВСК). Чтобы врачи могли спокойно работать в просвете сосуда, этот показатель должен в 3 раза превышать нормальные показате-ли. Проще говоря, кровь должна быть достаточно жидкой. Для этого пациенту вводят специальный препарат – гепарин. Для каждого человека необходимо подобрать его точную дозировку.

Портативный анализатор крови i-STAT позволяет производить анализ различных важнейших параметров прямо у операционно-го стола. Для определения того или иного показателя используют-ся индивидуальные картриджи. Это настоящие микролаборатории: спустя две минуты после взятия 1-2 капель крови результат уже готов. После завершения измерения при помощи инфракрасного порта показания сбрасываются на портативный принтер, который тут же выдает «чек» для прикрепления к протоколу операции.

В перспективе планируется дооснащение рентген-операцион-ной регионального сосудистого центра ГКБ № 3 аппаратом по-следнего поколения для внутрисосудистого ультразвукового ис-следования (ВСУЗИ). Это даст возможность в деталях рассматри-вать сосуды (артерии) изнутри с помощью датчика ультразвука. В аппарат интегрирован модуль для измерения функционально-го резерва кровотока (ФРК), позволяющий хирургам принимать быстрое и правильное решение относительно пограничных суже-ний артерий. То есть врач сможет максимально точно определять, насколько она перекрыта, и надо ли проводить стентирование.

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

КОНСУЛЬТАЦИИ АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом» ГКБ № 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). За под-робной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону 8 (499) 729-30-31 (по будням, с 8.30 до 17.00).

День недели	Ф.И.О. консультанта	Часы приема
Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00
	Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30
	Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Среда	Златорунская М. А.	16.00 – 17.30
	Борисова М. Я.	16.00 – 17.30 <i>Учебный отпуск до конца декабря</i>
	Серых А. И.	16.00 – 17.30
Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
	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.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД



– Многие зеленоградцы считают несомненным достоинством «Экономной аптеки» в корпусе 826 наличие электронной очереди...

– Электронная очередь обеспечивает скорость обслуживания покупателей и возможность индивидуального общения между покупателем и фармацевтом. Люди не испытывают давления сзади стоящего в очереди покупателя, который нередко топчит, мешает спокойно выслушать фармацевта и задать свои вопросы. Покупатели могут спокойно присесть в торговом зале, отдохнуть (для этого в аптеке организованы диванные зоны) или воспользоваться дополнительными услугами, которые предлагает аптека.

вая, что не все могут себе позволить купить брендовые изделия, в нашем салоне есть марки отечественных производителей по более доступным ценам. Есть ортопедические подушки и матрасы, ортопедические стельки, корректирующие и обеспечивающие профилактику различных особенностей стопы. С помощью плантоскопа здесь можно бесплатно пройти диагностику стопы. В салоне представлен широкий выбор качественных ортопедических стелек Ortmann, Orto производства Германии. Наши консультанты всегда расскажут о профилактике плоскостопия и правилах использования ортопедических товаров, помогут подобрать индивидуальные стельки.

АПТЕКА ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ ЛЮДЕЙ

Перед тем, как перешагнуть в новый год, мы, по старой доброй традиции, подводим итоги года уходящего. Ну и, конечно же, строим планы на будущее. Сегодня в гостях у нашей газеты руководитель аптечной сети Н.С. Макарова. Разговор пойдет о достижениях, развитии и планах «Экономной аптеки», которая вот уже более двух лет работает на благо зеленоградцев.

– Наталья Сергеевна, как в нынешней экономической ситуации руководству сети аптек удается удерживать цены ниже городского уровня и, более того, предоставлять скидки покупателям? В чем секрет?

– Держать такую ценовую политику нам позволяет эффективная, продуманная система ценообразования. В «Экономной аптеке» работает специальный отдел маркетинга и анализа цен, который регулярно проводит мониторинг цен по всем аптекам округа. Это позволяет нам держать цены ниже городского уровня на 15-20%.

Условия создания конкурентной цены – минимальная торговая наценка и исключение всевозможных посредников из цепочки закупки лекарств. Наши поставщики – ведущие фармацевтические компании-дистрибьюторы – осуществляют закупку препаратов непосредственно у отечественных и зарубежных фирм-производителей. Это исключает поступление фальсификатов в «Экономные аптеки», гарантирует качество закупленных препаратов и вместе с тем снижает стоимость лекарств, поскольку сводит количество посредников к минимуму. Поэтому горожане могут быть абсолютно уверены в высоком качестве нашей продукции.

– Что Вы считаете решающим фактором эффективной работы аптечной сети?

– Экономия времени и средств покупателей при неизменно высоком качестве товаров. В «Экономных аптеках» всегда в наличии импортные препараты, а также их отечественные аналоги, причем в разных ценовых категориях. Ну и, конечно, не могу не отметить профессионализм наших сотрудников. Все провизоры имеют среднее специальное или высшее фармацевтическое образование, каждые 5 лет повышают квалификацию, проходят курсы повышения профессионального мастерства. Ежедневно для сотрудников проводятся семинары и лекции по изучению новых лекарственных препаратов, медицинской аппаратуры, методик лечения, лечебной косметики и пр. Наши специалисты всегда готовы помочь покупателю подобрать необходимый препарат любой ценовой категории, приобрести как новейшее лекарственное средство, так и подобрать их качественный аналог, который будет доступен по цене каждому покупателю.

– А если какого-либо лекарственного препарата в аптеке нет?

– По будням с 10.00 до 17.00 действует услуга индивидуального заказа. Если нужного препарата в наличии нет, в течение одного-двух дней его доставят в аптеку и оповестят покупателя по телефону. Забрать лекарство можно в любое удобное время.



– Какими именно?

– На территории «Экономной аптеки» расположен салон оптики. Врач-офтальмолог бесплатно проверит зрение, а также поможет подобрать качественные очки. Здесь же можно приобрести контактные линзы известных европейских марок, растворы, футляры, салфетки и другие необходимые аксессуары. Всегда в наличии большой выбор солнцезащитных очков и средств.

В аптеке работает кислородный бар, где посетителям предложат вкусные и полезные коктейли, а детям – биомороженое. Одна порция коктейля заменяет прогулку в хвойном лесу. Особенно любят это лакомство дети. Биомороженое – очень полезный и вкусный натуральный продукт, без консервантов и растительных добавок. В его состав входят молоко, сливки, а также бифидо- и лактобактерии, которые обеспечивают профилактику дисбактериоза, способствуют повышению иммунитета и нормализуют работу кишечника.

– Для многих покупателей очень удобно, что на территории «Экономной аптеки» корп.826 есть ортопедический салон, где можно подобрать различные средства коррекции опорно-двигательного аппарата....

– Конечно, ведь в ортопедическом салоне широкий ассортимент товаров: различные бренды антиварикозного трикотажа (производства Германии, Италии, Латвии) в разном ценовом диапазоне. Учиты-

в Кроме того, здесь можно найти все необходимые товары для людей с ограниченными возможностями, пациентов после операций, лежачих больных. В большом ассортименте представлены средства реабилитации, ходунки, трости, инвалидные коляски, различные средства ухода, массажеры и тренажеры.

– «Экономная аптека» постоянно развивается, каковы Ваши ближайшие планы?

– В начале 2017 года мы планируем открыть в Зеленограде еще одну «Экономную аптеку» на тех же принципах работы: максимальное удобство для посетителей, экономия их времени, качество обслуживания. Цены на препараты будут также ниже на 15-20%, чем в других городских аптеках. Она будет располагаться в доме 10 по Новокрюковской улице, рядом с железнодорожным вокзалом, со стороны «нового города».

Кроме того, во всех «Экономных аптеках» планируем на постоянной основе ввести ставку врача-консультанта.

► Адреса и телефоны «Экономных аптек» в Зеленограде:

• Яблоневая аллея, корпус 330, телефон 8-495-989-29-43;

• Солнечная аллея, корпус 826, телефон 8-499-729-04-90.

Аптеки работают ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ В НОВОМ ГОДУ!



Дорогие наши читатели! Поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Желаю вам, чтобы у вас с первых его минут и вас началась интересная жизнь, наполненная приятными событиями и счастливыми моментами! Спасибо, что вы читаете нашу газету! Новые идеи и многие публикации у нас появились благодаря вашему искреннему отклику, участию и заинтересованности. В преддверии Нового года мне хотелось бы поблагодарить всех руководителей медицинских центров и организаций, интернет-сайтов, которые были в этом году нашими постоянными партнерами! Особенную признательность хочу выразить главному врачу ТКБ №3 О. В. Гридневу и руководителю аптечной сети «Меднал» Н. С. Макаровой за приятное и плодотворное сотрудничество! Я надеюсь, что 2017 год станет для всех нас годом развития и процветания! И, конечно же, хочется пожелать всем зеленоградцам крепкого душевного и физического здоровья! Относитесь к себе и к окружающим людям с любовью, заботой и уважением! Тогда все ваши начинания станут достижениями. Главный редактор газеты «Будь здоров, Зеленоград!» Ирина Федоткина

Магазин «Медформа+»

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

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

- * Качественная, только из профес. импортных тканей
- * Комфортная, идеальна для трудовых будней
- * Элегантная, для модников и модниц-дам
- * Различный 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.

С Новым Годом и Рождеством Христовым!

Скидка с 26 по 30 декабря

20% 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>



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

МЕДИАЛ.ОРТО



Внимание!
Только до 31 декабря
на урологические прокладки

«Молимед»
СКИДКА 10%

Наш адрес:

Зеленоград, Сосновая аллея, корп. 612,
ортопедический салон **МЕДИАЛ.ОРТО**

Ежедневно, с 8.00 до 20.00.

8 (499) 734-96-72

Консультационный центр создан при поддержке немецкой медицинской компании «ПАУЛЬ ХАРТМАНН», ведущего европейского производителя и поставщика медицинской и гигиенической продукции, работающего на мировом рынке более 190 лет и более 15 лет работающего в России. Телефон бесплатной горячей линии «ПАУЛЬ ХАРТМАНН»

8-800-505-12-12

Сайт: <https://hartmann.info/ru-ru>

Центр, где вам помогут...

В Зеленограде, на базе ортопедического салона «МЕДИАЛ.ОРТО» на Сосновой аллее открылся консультационный центр по вопросам применения продукции медицинского назначения, предназначенной специально для ухода за лежачими пациентами.

Здесь горожане могут совершенно бесплатно получить информацию о применении продукции для гигиены при недержании и перевязочных средствах, научиться использовать приборы контроля гипертонии в домашних условиях – такие, как тонометры и термометры, а также узнать о других вспомогательных средствах.

Индивидуальный подход к каждому посетителю – один из приоритетов центра. При обращении рассматривается конкретный случай или проблема человека. При этом здесь не проводятся обследования и не назначаются какие-либо препараты.

«В нашем центре мы делаем всё возможное, чтобы информация о продукции была доступна, достоверна и понятна посетителям. Мы помогаем людям подобрать именно то, что им необходимо для решения возникшей проблемы. Конечно, в каждой упаковке прилагается инструкция, но, согласитесь, гораздо удобнее, когда вам подробно разъясняют правила использования конкретного товара», – отмечает консультант центра.

Проект «Консультационный центр» направлен на улучшение качества жизни, поэтому является социально значимым. Здесь информируют людей о новых технологиях, современных средствах и правилах эффективного использования продукции по уходу.

Приходите, мы будем рады вам помочь!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

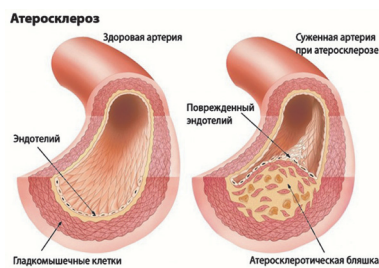
СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

ЛЕЧИМ ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ!

В региональном сосудистом центре ГКБ № 3 бросают вызов серьезнейшему заболеванию, приводящему к инвалидности, а зачастую и к гибели пациентов. Облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей здесь успешно лечат при помощи высоких технологий.

Атеросклероз поражает все сосуды в организме. Бляшки, формирующиеся в артериях, приводят к нарушению кровоснабжения, сужая или полностью перекрывая просвет сосудов. На ранних стадиях это заболевание часто протекает бессимптомно. Поэтому нужно как можно раньше начать контролировать уровень липидов, холестерина и сахара в крови. Также необходимо пройти ультразвуковое обследование сосудов ног. В больнице для этого используются аппараты экспертного класса. Исследования безболезненные, не требуют специальной подготовки. Проводится бесплатно по направлению лечащего врача.

Основу диагностики облитерирующего атеросклероза составляет периферическая ангиография, МРА и МСКТ-ангиография. Все эти процедуры можно пройти на базе ГКБ № 3. С открытием в клинике сосудистого центра у хирургов появилась возможность производить баллонную ангиопластику и стентирование артерий нижних конечностей.



Метод практически не имеет противопоказаний, малотравматичен, хорошо переносится пациентами, не требует общего наркоза. Всё происходит при местном обезболивании в присутствии анестезиолога, при непрерывном контакте с врачом. В отделении рентгенхирургии ГКБ № 3 работает высококлассная команда, в совершенстве владеющая данными технологиями. Для выполнения внутрисосудистых вмешательств закуплены необходимые дорогостоящие наборы инструментов и расходных материалов.

Чтобы записаться на плановые операции в консультативно-диагностическом отделении ГКБ № 3, нужно прийти на консультацию к заведующим отделениями гнойной и рентгенхирургии В.С. Лесовик и И.Г. Ситыко. При себе необходимо иметь направление лечащего врача, результаты анализов крови и мочи, УЗИ нижних конечностей и заключение терапевта о состоянии здоровья и сопутствующих заболеваниях.

Предварительная запись по телефону: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62** или по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7 (в холле поликлиники, у информационной стойки). В случае если у вас нет полиса ОМС и направления врача, консультацию можно получить на коммерческой основе.

Телефон отделения платных услуг **8 (499) 734-31-01**.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



Инфаркт миокарда – это острая форма ишемической болезни сердца, которая возникает, когда прекращается доставка крови к какому-либо отделу сердечной мышцы. Если кровоснабжение нарушается на 15-20 минут и более, «голодающий» участок сердца умирает. Этот участок гибели (некроза) сердечных клеток и называют инфарктом миокарда.

НЕ ТЕРПИТЕ БОЛИ В СЕРДЦЕ!

Когда приток крови к соответствующему отделу сердечной мышцы нарушается, атеросклеротическая бляшка, находящаяся в просвете одного из сосудов сердца, под действием нагрузки разрушается, и на месте повреждения образуется кровяной сгусток (тромб). Человек при этом ощущает нестерпимую боль за грудиной, которая не снимается приемом даже нескольких таблеток нитроглицерина подряд.

О том, насколько это опасно, красноречиво свидетельствует статистика. Из всех больных с острым инфарктом миокарда до прибытия в больницу доживает лишь половина, причем этот процент практически одинаков для стран с разным уровнем скорой медицинской помощи. Из доставленных в больницу пациентов треть умирает до выписки из-за развития смертельных осложнений. У тех, кто выжил, после инфаркта на сердечной мышце на всю жизнь остается рубец.

В последнее время инфаркт миокарда стремительно «молодеет». Нередко он поражает людей, едва перешагнувших тридцатилетний порог. Правда, у женщин моложе 50 лет инфаркт – большая редкость. До этого возраста их сосуды защищены от атеросклероза эстрогенами и другими половыми гормонами. Но с наступлением климакса женщины, наоборот, заболевают чаще мужчин.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Зачастую о человеке, раздражающем своими словами или поступками,

говорят: «Доведет до инфаркта». Эта поговорка отражает одну из особенностей инфаркта – развитие заболевания могут спровоцировать сильные эмоциональные переживания.

Физическое перенапряжение тоже входит в число «провокаторов». Чаще всего инфаркт начинается утром, после пробуждения, когда переход от ночного отдыха к дневной активности становится для сердца повышенной нагрузкой.

Но всё же главная причина этого заболевания – атеросклероз. Есть определенные предпосылки, при которых вероятность инфаркта наиболее высока:

- мужской пол;
- для женщин – возраст 50 лет и старше;
- наследственность (ИБС, инфаркт, мозговой инсульт, случившийся даже у одного из прямых родственников, особенно если болезнь у них началась до 55 лет);
- повышенное содержание холестерина в крови (более 5 ммоль/л или более 200 мг/дл);
- курение (один из наиболее существенных факторов риска!);
- избыточная масса тела и малоподвижный образ жизни;

- повышение артериального давления – в любом возрасте (более 140/90 мм рт.ст.);
- сахарный диабет.

Наличие хотя бы одного из этих факторов повышает риск «знакомства» с инфарктом миокарда. Причем присоединение каждого нового фактора риска увеличивает вероятность возникновения заболевания в геометрической прогрессии.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Первым признаком, позволяющим заподозрить инфаркт, обычно становится жестокая боль за грудиной, в середине грудной клетки: давит, жжет, сжимает, может отдавать в руку, плечо, спину, челюсть, шею. При стенокардии подобная боль возникает во время нагрузки, при инфаркте она чаще начинается в состоянии покоя и более сильная – не проходит после принятых подряд трех таблеток нитроглицерина (по 1 таблетке под язык через каждые 5 минут).

При наличии этих симптомов немедленно вызывайте «скорую помощь»!

Иногда заболевание может проявлять себя рвотой или неприятными ощущениями в животе, перебоями в сердце, затруднением дыхания, потерей сознания, а иногда... ничем.

СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Самым достоверным методом диагностики ишемической болезни сердца является коронароангиография. Этот рентгеноконтрастный метод исследования является «золотым стандартом» диагностики, он позволяет наиболее точно определить характер, место, степень сужения коронарной артерии и

Уважаемые пациенты! По всем вопросам обращайтесь по телефонам:

- **8 (499) 734-05-39** – к руководителю Регионального сосудистого центра ГКБ № 3 Александру Михайловичу Грищанчуку (с 8.00 до 17.00);

- **8 (499) 735-41-93** – к заведующему отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения Игорю Геннадьевичу Ситыко (с 8.00 до 17.00).

Также вы можете получить консультацию ведущих специалистов Регионального сосудистого центра ГКБ № 3 (кардиологов, аритмо-



решить вопрос о выборе и объеме проведения в дальнейшем таких лечебных процедур, как баллонная ангиопластика и коронарное шунтирование.

В региональном сосудистом центре ГКБ № 3 ежемесячно более 150 пациентов получают высокотехнологичную хирургическую помощь (коронарография и стентирование коронарных сосудов), выполняется свыше 10 операций по имплантации постоянных систем ЭКС («стимуляторы»). Помощь в сосудистом центре ГКБ № 3 оказывается ежедневно в круглосуточном режиме.

гов, сосудистых хирургов) для решения вопросов о диагностике и лечении (консервативном или хирургическом) ишемической болезни сердца, аритмий сердца.

Записаться на консультативный прием можно в поликлиническом отделении ГКБ № 3 (бывшая городская поликлиника № 65) по телефонам: **8 (499) 734-14-41, 8 (499) 734-14-62** либо в холле поликлиники, у информационной стойки. Адрес: Каштановая аллея, д. 2, стр. 7.

МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



Почему многие из нас предпочитают лечение в медицинских центрах? Причина проста: мы хотим сэкономить время, нервы, а главное – получить качественное лечение в комфортной и доброжелательной атмосфере. Медицинский центр «АрхиМЕД» полностью соответствует всем этим требованиям. С самого основания компанией успешно руководит Е.А. ЛЕБЕДЕВА, сплотившая вокруг себя коллектив единомышленников и профессионалов.

– Елена Анатольевна, какие медицинские услуги зеленоградцы могут получить в «АрхиМЕДе»?

– Мы предоставляем все виды амбулаторной помощи, в том числе выезд специалистов на дом. Прием ведут опытные врачи, имеющие хорошую репутацию: гинеколог, кардиолог, терапевт-гастроэнтеролог, уролог-андролог, эндокринолог, психотерапевт, нарколог, невролог, отоларинголог, окулист, онколог-маммолог, дерматовенеролог и др. При необходимости можно сделать ЭКГ, суточный мониторинг ЭКГ (Холтер), все виды УЗИ с доплерным сканированием, эхоэнцефалографию, электроэнцефалограмму, есть кольпоскоп с возможностью присоединения видеокамеры и др.

Наша клиника активно сотрудничает с ведущими лабораториями Москвы, в процедурном кабинете можно сдать более 5000 видов анализов в день обращения, в их числе – биохимия крови, онкомаркеры, гормоны, мазки, генетика. Одна из очень удобных услуг – прием анализов на дому. Также можно оформить больничный лист или получить справку о временной нетрудоспособности, оформить санаторно-курортную карту.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «АрхиМЕД»!



он есть. Это позволяет хирургам проводить расширенное оперативное вмешательство по многим направлениям. Например, можно провести пункцию молочной железы методом трепанобиопсии, которая с точностью до 100% определит доброкачественность или злокачественность образования. Или удалить с помощью лазерной и радиоволновой хирургии выросший ноготь, родинки, бородавки и другие новообразования, которые впоследствии проходят цитологическую диагностику. Наши специалисты применяют новые методики бескровного лечения лазером варикозной болезни вен нижних конечностей, гинекологических и урологических заболеваний.

Одна из особенностей «АрхиМЕДа» – круглосуточная выездная наркологическая служба. Диагностика и лечение алкоголизма может проходить в медцентре, в стационаре или с выездом на дом к пациенту. Наркологи осуществляют вывод

из запоя пациентов, их дальнейшее лечение и реабилитацию.

– Есть ли у вас специализированные кабинеты?

– Да, ортопедический и травматологический кабинеты. Прием ведут высоко-



ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ДОМ. НАРКОЛОГ (КРУГЛОСУТОЧНО)

для многих пациентов вопрос о ценах...

– Все расценки на оказание медицинских услуг в нашей клинике еще «докризисные», и повышать их в обозримом будущем пока не планируем. Мы дифферен-

цированы квалифицированные оперирующие врачи. Здесь проводят лечение травм и ортопедических заболеваний, накладывают гипс, проводят диагностические пункции, лекарственные блокады позвоночника и суставов. Для профилактики и снятия болезненных ощущений в области стопы, голени, бедра, позвоночника изготавливают индивидуальные ортопедические стельки. Пациенты могут пройти диагностику свода стопы на специальном приборе – плантоскопе.

– Работаете ли вы по программе добровольного медицинского страхования?

– Да, мы заключаем договора на лечебно-профилактическое обслуживание с частными и юридическими лицами. А это значит, что все, кто имеет полис ДМС этих компаний, могут по нему обслуживаться.

– Ну, и в завершение интервью хочу задать такой немаловажный

цированно подходим к вопросу ценообразования, совмещая стоимость по полису добровольного и обязательного медицинского страхования с частичной оплатой за медицинские услуги. Пенсионерам, участникам войны и инвалидам, многодетным матерям предоставляются скидки.

▶ Получить более подробную информацию о видах и стоимости медицинских услуг в медицинском центре «АрхиМЕД», а также записаться на прием к врачу можно по телефонам: 8 (499) 731-22-92, 8 (499) 732-24-25.

Адрес: корпус 1205. Интернет-сайт: <http://arxi-med.ru>.

**НАРКОЛОГ
НА ДОМ 24 ЧАСА
МОСКВА И МО**

8 (495) 585-79-03
8 (495) 543-84-47

АКТУАЛЬНО



Сейчас на улице стало намного больше молодых людей с «вейпами», чем с обычными сигаретами, – облака пара виднеются издалека. Реклама уверяет, что электронные сигареты безвредны. Так ли это? На этот и другие вопросы отвечает медицинский психолог зеленоградского филиала МНПЦ наркологии ДЗМ Елена Вячеславовна Фомина:

– Безвредность электронных сигарет – это маркетинговая уловка производителей. «Вейпы» появились в Азии в начале 2000-х годов, затем распространились в Европе, в США, потом в России – так же это было и с курительными смесями, «спайсами».

Давайте разберемся, что такое электронная сигарета? Она состоит из испарителя, картриджа, в который заливается жидкость, литиевого аккумулятора

и электронных элементов. Жидкость – это раствор, который содержит никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы и другие, еще не исследованные примеси. При нагревании высвобождаются токсичные вещества – акролеин и формальдегид. В обычной сигарете содержится никотин и множество разных смол. В электронной сигарете – никотин и множество различных примесей. В картридже количество никотина может достигать 40 миллиграмм, притом, что

кта. Страдает поджелудочная железа, что может спровоцировать сахарный диабет; а также желудок, пищевод, кишечник. Вдыхание и смол, и химических веществ ставят курильщика в группу риска по развитию рака легких, бронхов, туберкулеза, гепатитов. Например, в Петербурге в этом году несколько подростков погибли из-за употребления электронных сигарет. Были случаи, когда электронные сигареты взрывались, и люди получали ранения и ожоги.

ка для постепенного втягивания в курение. При этом никого не предупреждают о том, что одна затяжка кальяна равна по своей концентрации нескольким десяткам выкуранных сигарет. А кальяны, как правило, курят неспешно, это же своего рода ритуал. Кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ – окиси углерода, солей тяжелых металлов, канцерогенов. Иногда в кальяны добавляют «спайсы»,

электронную сигарету, это так же опасно для окружающих?

– Если рядом стоит астматик, у него от вдыхания этих паров может мгновенно случиться приступ. Находясь рядом с «вейпером», вы вдыхаете те же химические вещества, что и он.

– Как можно избавиться от этой зависимости?

– Первый шаг – признать себя зависимым от курения. Попытаться избавиться

ВЫПУСК ПАРА ИЛИ НОВЫЕ ЯДЫ?

доза в 60 мг является опасной, а в 100 мг – смертельной. Куря якобы безвредную сигарету, человек может незаметно для себя быстро использовать всю эту дозу, а значит – отравиться никотином.

– Но ведь бывают электронные сигареты без никотина...

– Да, но они перенасыщены химическими смесями и ароматизаторами, которые еще и нагреваются. Чтобы понять их действие, представьте, что вы целый день брызгаете себе в рот и глотаете нагретый освежитель воздуха. Естественно, что очень быстро у вас начнутся проблемы с легкими и сердцем.

– Елена Вячеславовна, среди ваших пациентов есть люди, зависимые от электронных сигарет?

– К нам обращались педагоги, наверное, всех зеленоградских школ, колледжей и вузов, обеспокоенные этой проблемой. Электронные сигареты курят не только старшеклассники и студенты, но и дети – есть пятиклассники, есть даже восьмилетние дети.

– Какие заболевания развиваются на фоне употребления «вейпов»?

– Давайте вспомним, как действует никотин. Он вызывает хронические головные боли, боли в ногах, снижает зрение, память, слух, поражает сердечно-сосудистую систему, является причиной возникновения тахикардии, атеросклероза, гипертонической болезни, инфар-



– Сейчас многие курят кальяны, которые можно свободно купить, их предлагают в ресторанах. Что думает об этом официальная медицина?

– Как и в случае с электронными сигаретами, реклама уверяет, что табак или курительная смесь, проходящая через водяной фильтр трубки, безвредна для здоровья. В кальянный табак добавляют вкусовые вещества – та же приман-

чтобы быстрее «подсадить» клиента на наркотик.

Многие курят его по очереди, на его трубке часто оседают опасные микроорганизмы. Даже при применении одноразового мундштука высока угроза заражения туберкулезом, гепатитом А, герпесом, стафилококковой инфекцией.

– Все знают о вреде пассивного курения. А если рядом кто-то курит

ся от одной зависимости, попадая в другую (например, заменяя обычные сигареты кальяном, или наоборот) – это не выход! Лучше обратиться к квалифицированным специалистам. Врачи, медицинские психологи оценят степень никотиновой зависимости, назначат лекарства, рефлексотерапию, физиолечение и безболезненно подведут к решению окончательно расстаться с пагубной привычкой.

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

КАБИНЕТ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ



В дневном стационаре поликлинического отделения ГКБ № 3 открыт кабинет лечения боли. Прием ведет врач-терапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующая КДО и дневным стационаром поликлинического отделения ГКБ № 3 Ирина Анатольевна Яроцкая.

Основная задача работы кабинета – устранение причины боли медикаментозными и немедикаментозными методами. Здесь практикуется комплексный подход к избавлению от болевого синдрома различного происхождения, в том числе применяется инъекционно-локальная терапия (блокады). Борьба с болевым синдромом должна быть проведена достаточно быстро, с минимальным процентом побочных эффектов, материальных и временных затрат. Метод медикаментозных блокад полностью отвечает всем этим требованиям.

Решение о необходимости проведения блокады и применения того или иного лекарства принимает только врач, исходя из показаний, противопоказаний и степени владения методикой введения препаратов.

Блокады могут быть периапикальными (в околоушные ткани) и перинеуральными (в каналы, где проходят нервы). Их делают непосредственно в зоне поражения, в зоне измененной реакции ткани, под очаги поражения или вокруг них, там, где есть воспаление, рубец и др.

Преимущества метода лечебных блокад:

- быстрый обезболивающий эффект;
- минимальные побочные эффекты;
- комплексные терапевтические эффекты;
- возможность многократного применения.

Следующий этап после проведения блокады – комплекс мероприятий, включающий инфузионную терапию и методы физического воздействия (физиотерапия, индивидуальные занятия ЛФК).

В кабинете лечения боли прием производится по предварительной записи (2-й этаж поликлинического отделения больницы), в дневном стационаре (кабинет № 228). Телефон **8 (499) 735-13-92**. Заключить договор можно в кабинете № 442.

За более подробной информацией обращайтесь по телефону **8 (499) 734-31-01** (будни, с 9.00 до 16.00).

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Очень благодарен врачу-терапевту ГКБ № 3 О.О. Олейник-Дзядик за профессионализм, точность, благожелательность!

В.В. Пчельников

Хочу отметить бесконечно уважительное и доброе отношение сотрудников рентгеновского отделения ГКБ № 3 к пациентам, проходящим магнитно-резонансную томографию. Спасибо большое за внимание и четкость в работе! Желаю успехов всему коллективу больницы.

Т.Г. Зайцева



РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

В этом году День открытых дверей в родильном доме прошел в рамках празднования Дня матери. Более 500 посетителей приняли участие в акции. Здесь были рады всем, кто готовится к рождению малыша. Сюрпризом для приглашенных стал семейный праздник «Мамин день» – яркая программа с конкурсами, танцами, подарками, которая не оставила равнодушными маленьких гостей и их близких.

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ



Каждый посетитель при входе получал маршрутный лист с картой родильного комплекса и подробной программой мероприятия. С 10 до 13 часов непрерывно шли экскурсии, гостей сопровождали сотрудники роддома. Будущие папы и мамы посмотрели, в каких условиях проходят роды, оценили комфорт послеродовых палат, побеседовали с заведующими родильным и акушерским физиологическим отделениями Ю.А. Красоткиным и М.Я. Борисовой. Затем все

участники собрались в конференц-зале, где могли более подробно побеседовать с заместителем главного врача ГКБ № 3 по акушерству и гинекологии Э.А. Вартанян и заведующим филиалом клиники «Родильный дом» Г.Я. Артеменко.

В консультативно-диагностическом отделении в это время проходили лекции и занятия. О подготовке к родам и грудном вскармливании гостям рассказывали ведущие специалисты жен-



ской консультации ГКБ № 3 и зеленоградского филиала ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» А.П. Османова и Е.А. Глекова.

Накануне родов у будущих родителей всегда возникает множество различных вопросов, но на общей встрече довольно затруднительно на них ответить. Поэтому были организованы индивидуальные консультации с врачами, принимающими роды, А.И. Серых и А.Ю. Липатовым. Впервые в рамках Дня открытых дверей акушеры-гинекологи КДО родильного дома И.Т. Сыдыкова, И.А. Ананьева и И.В. Никитенко провели консультативный прием женщин по вопросам планирования семьи и контрацепции, гинекологической эндокринологии, бесплодия и невынашивания беременности. Услуга оказалась востребованной, было проведено 57 консультаций.

Кроме того, беременные женщины смогли бесплатно пройти ультразвуковое обследование. Чтобы избежать очередей, запись на УЗИ была организована заблаговременно. Во время процедуры присутствовали папы, многие из них впервые увидели своего будущего малыша и узнали, какого он пола. За время акции было проведено 43 исследования.

А потом начался семейный праздник «Мамин день» – конкурсы, танцы, подарки, ростовая кукла – главная героиня всеми любимого мультлика «Маша и Медведь»... Праздничная программа никого не оставила равнодушным. Ну, а шоу мыльных пузырей вызвало особый восторг! В финале каждый гость смог сфотографироваться на память в центре огромного, переливающегося всеми цветами радуги прозрачного столба. Вкусным подарком для гостей стала дегустация конфет ручной работы и детского шоколада.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Быстро и правильно поставленный диагноз, подробное описание функционального состояния органов и систем пациента значительно повышают качество и успешность его лечения. Мощная диагностическая база зеленоградской больницы позволяет максимально точно ставить диагноз, используя современнейшие методики и оборудование.

Функциональная диагностика – это один из разделов медицинской науки, она проводится для объективной оценки функциональных возможностей всех органов и систем человеческого организма с помощью различных приборов и специального оборудования. Эти исследования дают возможность поставить верный диагноз и уточнить стадию заболевания, что помогает доктору подобрать подходящий алгоритм лечения с учетом индивидуальных особенностей пациента.

Отделение функциональной диагностики ГКБ № 3 оснащено комплексом для проведения проб с физической нагрузкой (стресс-ЭХО-КГ) с горизонтальным вело-

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА



эргометром, компьютерным нейробиографом, спирометром, ультразвуковыми сканерами экспертного класса и другим современным оборудованием.

Здесь работают высококвалифицированные специалисты, владеющие современными диагностическими методиками. Сотрудники отделения регулярно участвуют в российских конференциях и конгрессах, постоянно повышают квалификацию и осваивают новейшие методы исследования. Все врачи имеют дополнительную специализацию по профилям: неврология, кардиология, сомнология, терапия. Двойная специализация позволяет доктору проводить более глубокие исследования и давать заключения на высочайшем экспертном уровне.

Виды диагностических исследований:

- электрокардиография (ЭКГ) с физической и медикаментозной нагрузкой;
- функция внешнего дыхания (ФВД);
- эхо-кардиография (ЭХО-КГ);
- чреспищеводная эхо-кардиография (ЧП ЭХО-КГ);
- велоэргометрия (ВЭМ);
- дуплексное сканирование сосудов шеи и конечностей (вен и артерий) (УЗАС);
- ультразвуковое доплеровское исследование сосудов шеи и конечностей (УЗДГ);
- эхо-энцефалоскопия (М-ЭХО);
- электроэнцефалография (ЭЭГ);
- реоэнцефалография (РЕГ);
- холтеровское мониторирование ЭКГ;

- суточное мониторирование артериального давления;
- ночное мониторирование – пульсоксиметрия;
- электронейромиография.

Все исследования проводятся без предварительной подготовки. Исключение составляют два метода диагностики:

- накануне проверки функции внешнего дыхания нельзя пользоваться бронхолитиком в течение 12 часов;
- накануне велоэргометрии необходима отмена В-блокаторов в течение 3 дней.

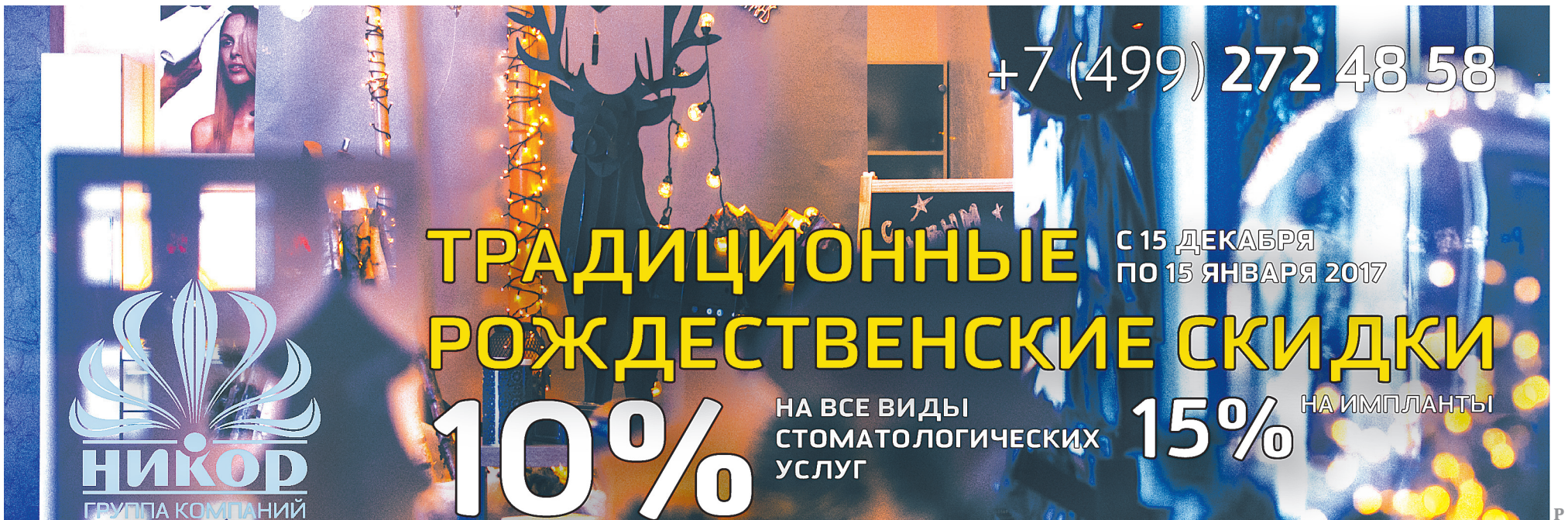
При прохождении обследования нужно иметь при себе результаты предыдущих консультаций специалистов (кардиолога, невролога, хирурга) и исследований (если имеются), выписки из истории болезни, сменную обувь или бахилы, полотенце или пеленку.

Бесплатно могут пройти обследование пациенты стационара и поликлинического отделения ГКБ № 3. Для этого при себе нужно иметь направление, паспорт и полис ОМС.

Пройти диагностические процедуры на платной основе может любой желающий в комфортное для себя время (с 8.00 до 15.30). Чтобы пройти обследование вечером (с 16.00 до 18.00), нужно записаться заранее в отделение по развитию платных услуг. По субботам исследования проводятся по согласованию и предоплате.

Телефон отделения платных услуг **8 (499) 735-82-89**.

ВНИМАНИЕ, СКИДКИ!



+7 (499) 272 48 58

С 15 ДЕКАБРЯ
ПО 15 ЯНВАРЯ 2017

**ТРАДИЦИОННЫЕ
РОЖДЕСТВЕНСКИЕ СКИДКИ**

10% НА ВСЕ ВИДЫ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ
УСЛУГ

15% НА ИМПЛАНТЫ

НИКОР
ГРУППА КОМПАНИЙ

САЛОНЫ

МЕДИАЛ.ОРТО

Новогоднее предложение!



На весь ассортимент
ортопедических подушек

TRELAX®

с 29 декабря по 7 января

PASTER Ортопедические
матрасы

Скидка + подушка
на сидение в подарок
с 21 по 28 декабря

**скидка
10%**

Корп. 612 * 8-499-734-96-72
Корп. 826 * 8-499-729-04-90
Корп. 1414 * 8-499-729-35-10
Пл. Юности, д. 2 * 8-499-734-83-13



**ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ
СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ**

Номер лицензии: ЛО-77-01-006725

Мы лечим:

- МЕЖПОЗВОНОЧНУЮ ГРЫЖУ
- ОСТЕОХОНДРОЗ
- ОСТЕПОРОЗ
- СКОЛИОЗ
- АРТРОЗ /АРТРИТ
- КОКСАРТРОЗ

✓ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА
✓ ГИМНАСТИКА
✓ МАССАЖ

Зеленоград, корп. 118
8 (499) 736-66-91

www.zelkinezis.ru

Новогодние СКИДКИ!

ДИАГНОСТИКА

СПАСИБО, ТОМОГРАД!

Работая на магнитно-резонансных томографах закрытого (тоннельного) типа, специалисты часто сталкиваются с проблемой клаустрофобии у пациентов. Определенные сложности возникают при исследованиях детей, пожилых и тучных людей. В этих случаях на помощь приходит томограф открытого типа. Сегодня своими впечатлениями делятся пациенты МРТ-центра «ТОМОГРАД».

С процедурой МРТ столкнулась несколько месяцев назад. Достаточно долго болела поясница, средства, назначенные неврологом, не особенно помогали, спасалась «подручными» средствами. Но сын настоял, чтобы я прошла МРТ-исследование. Лично для меня эта процедура страшная, я плохо переношу нахождение в замкнутом пространстве. Друзья посоветовали «Томоград», так как там установлен томограф открытого типа. Прошла процедуру буквально за 20 минут, перенесла совершенно спокойно. Особенно приятно, что врач тебя держит за руку, разговаривает, поддерживает. Получив на руки заключение и снимки, я сразу же направилась к неврологу, врач посмотрел снимки, описание и сказал, что полностью удовлетворен. Магнитно-резонансная томография показала совсем иной диагноз, чем предполагали в поликлинике. Поэтому и не помогали уколы... Теперь я знаю, в чем причина моего заболевания, и начинаю лечение заново. Хорошо, что я выбрала именно этот медицинский центр, у

меня остались только положительные эмоции!

Елена Левицкая

Уже много лет я имею проблемы с лишним весом, вследствие чего появляются другие проблемы со здоровьем. Врач послал меня на МРТ-исследование, а оказалось, что у большинства томографов есть ограничения по весу и объему грудной клетки. Прошел обследование в «Томограде». Особенно поразила чуткость персонала, который очень этично отнесся к особенностям моей фигуры. Мне понравился медицинский центр: хорошее обслуживание, вежливый персонал, обследование по записи. Снимки получились качественными. Спасибо, «Томоград»!

Андрей Сафронов

Я очень серьезно отношусь к своему здоровью и потому не особо верю, что МРТ-исследование полностью безопасно. Так что записалась на открытый МРТ (так спокой-



нее). Проходила обследование головного мозга, всё прошло по плану. Сделали сканирование довольно быстро, результаты отдали в этот же день. Хорошее качество снимков, мой лечащий врач никаких нареканий не высказал. Отличный медцентр, мне всё понравилось. Считаю, что нам, зеленоградцам, вообще повезло, что в нашем городе есть возможность пройти обследование на открытом томографе.

Нина Крылова

Ситуация с моим мужем не терпела отлагательства, так как головную боль, от которой он страдал, провоцировало не защемление нерва позвоночника, как мы предполагали, а гематома многолетней давности, достигшая огромных размеров. Увидели мы ее благодаря обследованию в «Томограде», на котором настоял специалист центра. Мужа срочно го-

спитализировали и прооперировали в клинике Бурденко. Прошли лечение, но самого страшного удалось избежать. Спасибо центру!

Екатерина Иванова

Страдала головными болями несколько месяцев, жутко боялась эпилепсии с больницами и неверными диагнозами. Выяснилось, что зря: в «Томограде» диагноз поставили быстро, а главное – верно. Так что вывод очевиден: бояться нечего и медлить нельзя. Понравилась обстановка, всё чисто и уютно. Прекрасные специалисты, внимательные, подробно отвечают на все вопросы. Делают сканирование быстро, очередей нет, расшифровку тоже не задерживают, и стоит обследование недорого. Теперь я не буду вздрагивать, когда врач назначит мне очередное МРТ.

Анна Лобова

ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

Диагностический МРТ-центр «ТОМОГРАД» располагается на территории АО Технопарка «ЭЛМА». В клинике установлен современный томограф открытого типа.

С помощью МРТ-исследований можно обнаружить на ранних стадиях:

- ✓ инсульты и абсцессы мозга;
- ✓ травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга;
- ✓ травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках;
- ✓ заболевания суставов: хронические артриты, деформирующие артрозы, разрывы менисков, сухожилий, связок и мышц.

▶ МРТ – это единственный метод, позволяющий диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

Методика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков. Рекомендуется проводить обследования на МРТ и с целью профилактики.

Кроме того, на УЗИ-аппаратуре экспертного класса в «ТОМОГРАДЕ» можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела (головы и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов), контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции.

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

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



Давайте разберемся, что такое грипп? Это острое инфекционное вирусное заболевание дыхательных путей. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Тяжелее всего это заболевание протекает у пожилых людей, детей, лиц с ослабленным иммунитетом, беременных женщин, больных с хроническими заболеваниями сердца и легких. Для остальных грипп не так опасен, однако никому не хочется брать больничный, маяться в постели и подвергать своих домашних опасности «перенять гриппозную эстафету»!

Симптомы гриппа не являются специфическими, то есть без особых лабораторных исследований невозможно наверняка отличить грипп от других ОРВИ, насчитывающих более 200 видов. На практике диагноз «грипп» устанавливается на основании лишь эпидемических данных, когда наблюдаются повышение заболеваемости ОРВИ среди населения данной местности.

Источник инфекции – заболевший человек в начальной стадии заболевания: чувствуя недомогание и сла-

бость до того момента, как человек осознает себя больным, уже выделяя вирус, он заражает свое окружение – рабочий коллектив, попутчиков в общественном транспорте, семью. Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный, с мелкими частичками слизи и слюны, выделяющимися при разговоре, кашле, чихании. Вирус, проникая в кровь, вызывает резкое повышение температуры тела до высоких цифр, озноб, боли в мышцах, головную боль. Из-за особенностей организма грипп и другие ОРВИ могут принимать разнообразные формы – от стертых, бессимптомных, до крайне тяжелых и совершенно невообразимых (атипичных) форм. При тяжелых формах гриппа развивается сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединяются вторичные бактериальные осложнения.

▶ Не все люди восприимчивы к гриппу. Уровень естественного иммунитета может не позволить вирусу проникнуть и развиваться в организме.

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» успеш-

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь это – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям. Вирус гриппа крайне изменчив. Ежегодно появляются его новые подвиды (штаммы), с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а, следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ю защиту.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА



но применяют метод профилактики и лечения вирусных заболеваний по методике доктора Плетнева. При первичном обращении пациента врач назначает комплексное обследование органов и систем ор-

ганизма. После получения результатов подбирает больному соответствующую схему приема препаратов. Для оценки эффективности назначенного лечения проводится мониторинг лабораторных по-

казателей, в том числе и иммунного статуса, клинического состояния пациента.

В Неврологическом Медицинском Центре «ДИНАСТИЯ» применяют лекарства только растительного происхождения. В клинической практике постоянно приходится сталкиваться с тем, что большая часть назначаемых синтетических препаратов неэффективна, оказывает большое количество побочных эффектов, вызывает привыкание. К тому же, симптоматическое лечение не восстанавливает патологически измененную структуру и функцию тка-

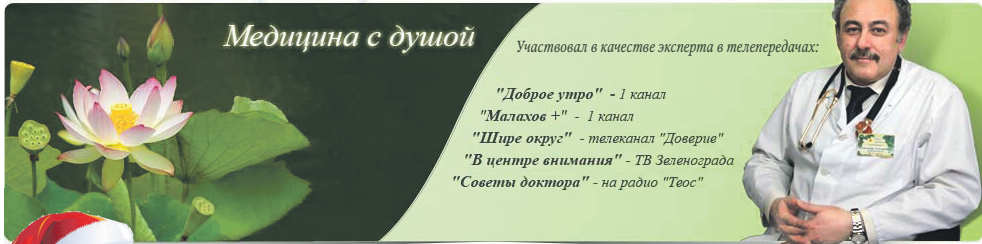
ней и органов. С такой задачей могут справиться только комплексные растительные препараты. Это обусловлено особенностями их химического состава: их компоненты по структуре близки к метаболитам организма человека и относительно безопасны в применении. Пациенты, использующие для профилактики гриппа растительные препараты доктора Плетнева, обычно хорошо переносят осенне-зимний период, а и если заболевают ОРВИ, то переносят болезнь в легкой форме.

Кроме того, преимущества применения лекарственных средств растительного происхождения доктора Плетнева подтверждены лабораторными и клиническими исследованиями.

▶ Записаться в Неврологический 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.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ООО НПЦиОМ "Образ Здоровья"



НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Философы спорят: бытие определяет сознание или наоборот? Можно дискутировать и приводить аргументы в пользу каждого взгляда, но когда речь заходит о здоровье, споры здесь неуместны, – считает руководитель НПЦ Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук А. Т. Семений.

– Кризис, случившийся в нашей стране, уже не первый на нашей памяти, но что-то я не припоминаю такой ситуации, чтобы народ ужимался до такой степени, что просто стал умирать в очередях в поликлинике, в магазине. Это до какой же степени надо себя не уважать и не любить, чтобы довести свой организм «до ручки»? Деньги совершенно ни при чем, когда не только здоровье, но и сама жизнь не являются ценностью. Ну ладно, государство нас не очень-то ценит, но почему мы сами так к себе относимся?

За 36 лет врачебного стажа у меня накопился приличный опыт в диагностике, лечении и реабилитации самых разных больных. И всегда находились причины недуга, даже тогда, когда все анализы были в норме. Анализы лишь показывают изменения обмена веществ в грубой форме, а причины заболевания всегда скрываются в глубине энергоинформационного обмена. Для распознавания этих нюансов я использую множество диагностических инструментов – кроуноскопия, «ДеПульт», РОФЭС-тест, вегеторезонансный тест, энергоинформационная адаптометрия, психофизическая диагностика «Кристалл». Хочу отметить, что они есть исключительно в центре «Образ Здоровья».

У каждого из этих методов свои преимущества и достоинства, и в совокупности с накопленными знаниями они позволяют получить ответы практически на все вопросы о причинах заболевания – от стрессов до любых инфекций.

Не уступают в эффективности, надежности и быстроте действий лечебно-оздоровительные инструменты – аппарат «Камертон», остеопатия, устройства серии «ДеВита», натуральные травы и БАДы, но все же главное – опыт и внимательность медицинского персонала.

В преддверии Нового года люди подводят итоги, строят планы на будущее, загадывают желания. Ну и, конечно, в такой значимый день все мы желаем себе и своим близким здоровья. Но чтобы быть здоровым, о себе нужно заботиться. И первый шаг на этом пути – сверххраня диагностика.

Цените и любите себя! Приходите в Научно-Практический Центр Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», чтобы проверить состояние своего здоровья!

Записаться на прием можно по телефонам: 8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57. Сайт центра – www.lido-zel.ru. Блог – www.centrzdorovia.ru

АФИША



Программа мероприятий КЦ «Зеленоград» на декабрь 2016 — январь 2017 г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1

25.12 вс	18.00	Концерт тинейджерской музыкальной группы «Open Kids» («Опен Кидс») 6+	
26.12 пн	19.30	Концерт Валерия Леонтьева 12+ с участием шоу-балета «Опасные связи»	
27.12 вт	18.00	Спектакль Государственного академического музыкального театра Республики Крым «Снежная королева» 6+	
30.12 пт	14.00	Новогодняя ёлка «За тремя ключами»	
31.12 сб	11.00 14.00	Музыкальное шоу-представление с ростовыми куклами московского театра «Русский Диснейленд» 3+	
01-07.01	11.00 14.00	Стоимость билетов от 400 рублей	
03.01 вт	20.00	Концерт Ирины Дубцовой Программа «Лучшее и новое» 12+	
06.01 пт	18.00	Гала-концерт Благотворительного фонда «Таланты мира» «Звездное Рождество с Давидом Гвинианидзе» 6+	
07.01 сб	19.00	Юмористическое шоу Елены Воробей и ее театра 12+	
08.01 вс	12.00	Цирковой спектакль «Новый год на лесной полянке» 3+	
	18.00	Спектакль «Любовь и голуби» 12+ В ролях: Михаил Жигалов, Раиса Рязанова, Анатолий Журавлев, Ольга Прокофьева и другие	

WWW.ZELCC.RU

vk f instagram zelenogradcc

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ!

ЕСТЬ ЛИ У ВАС СОЦИОФОБИЯ?

Хотите проверить себя? Пройдите тест и посмотрите результат! За каждый ответ «ДА» начислите себе 1 балл.

- Случалось ли вам покупать вещь только потому, что трудно было сказать «нет» продавцу?
- Если кто-то громко разговаривает в общественном месте, стесняетесь ли вы попросить нарушителя спокойствия вести себя тише?
- Испытываете ли вы дискомфорт, когда требуется спросить дорогу у незнакомого человека?
- Заставляет ли вас напрягаться необходимость поддерживать разговор в малознакомой компании?
- Вам неловко критиковать друзей, если они очевидно не правы?
- Чувствуете ли вы замешательство, когда вам делают комплименты?
- Часто ли вы подозреваете, что люди используют вас в своих интересах?
- Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда его просьба неразумна?
- Бывает ли так, что вы соглашаетесь дать свой номер телефона, хотя не желаете поддерживать знакомство?
- Считают ли вас близкие слишком уступчивой(ым), не способной(ым) отстаивать свое мнение?
- Сложно ли вам расслабиться, избавиться от зажатости в интимных отношениях?
- Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства, вместо того, чтобы открыто выражать их?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Сумма в 3 балла является пограничной. Чем больше вы ее превысили, тем сильнее ваша неуверенность в себе, и тем ближе вы к «социофобии». Но помните, что это не диагноз, а всего лишь тест.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Удивляет, насколько некоторые наши сограждане слепо верят в целительную силу таблеток, которые потребляют ежедневно целыми горстями, совершенно не задумываясь о том, что наш организм – не химическая фабрика. А ведь практически все лекарства имеют массу побочных действий. Гораздо логичнее было бы разобраться, какие причины вызвали и поддерживают то или иное заболевание, и направить все усилия на их устранение.

Бесспорно, врачи стараются, как могут, используя всевозможные новейшие методики, но, не устранив настоящей причины, можно лишь на какое-то время снять симптомы или перевести заболевание в стадию ремиссии. А дальше всё начинается по кругу. Но больные упорны, они тратят массу времени и денег, ищут опытных, проверенных врачей, дорогие лекарственные препараты, а результата, увы, нет.

Что же делать? В первую очередь – взять в свои руки ответственность за состояние собственного организма, пересмотреть свои привычки и повернуться лицом к здоровью. Важно понимать, что наш организм – это единое целое, а не от-

дельно взятый орган, и приводить в порядок нужно все стороны своего бытия.

Давайте проанализируем, как мы к себе относимся? Что едим? Сколько спим? Часто ли двигаемся? Есть ли лишний вес? Какая атмосфера дома или на работе? Что творится в

не праздник души, который нередко заканчивается обжорством. Именно с точки зрения пользы для организма нужно рассматривать продукты, которые мы выбираем.

Далее – лишний вес. Это огромнейшая нагрузка практически на всё тело! Отсюда «растут ноги» большо-

УСТРАНИ ПРИЧИНЫ – УЙДЕТ БОЛЕЗНЬ!



мыслях? Как часто мы участвуем в конфликтах?

Начнем со сна. Многие из нас спят всего 6 часов вместо 8-9 положенных. А ведь во сне наш организм восстанавливается, перезаряжается, исцеляется. По здравому смыслу качество и время сна должно стоять на первом месте в рейтинге здоровых привычек.

Идем дальше – питание. Пища – это строительный материал для всех наших клеток и органов, которые периодически обновляются, а вовсе

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

Возьмем отношения с людьми. Не зря говорят, что все болезни – от нервов. Отсюда – высокое давление, заболевания сердца, все виды нев-

розов, депрессия и т.д. Кто нам мешает общаться с людьми доброжелательно или хотя бы вежливо? Это ведь так просто – быть приветливыми. Но что мы наблюдаем вокруг? Перекошенные, злые или скорбные лица, хамство, зависть, пересуды, раздраженный тон, откровенное неуважение друг к другу. Что это дает – прежде всего, нам? Плохое настроение, обиды, осуждение, прокручивание конфликта в мыслях, плохой сон, и в результате при длительном повторении – заболевания.

А выход прост – начать относиться к людям по-доброму. Все мы, без исключения, нуждаемся во внимании, любви, понимании, сочувствии. Так почему бы не дать это окружающим? Можно изменить выбор своей реакции на негативные ситуации и не создавать их самому. Палитра выбора есть всегда. Почему два человека в одной и той же ситуации реагируют на нее по-разному: один спокоен, а другой бесится? Каждый сделал свой выбор. Мудрый бежит от источника раздражения и тем самым избегает многих заболеваний.

Можно ли сказать, что у вас дома спокойная, приятная атмосфера? А ведь это наша зона отдыха, наш тыл, где мы набираемся сил. Дома нужно создать свой личный рай на земле, чтобы каждый член семьи, придя домой, мог сказать: «Как же у нас хорошо!». Если дома неприятная или нервная атмосфера, вы не сможете полноценно расслабиться и отдохнуть, и, соответственно, это отразится на здоровье.

Часто ли вы улыбаетесь, развлекаетесь, общаетесь с позитивными людьми, доставляете себе и другим маленькие радости, говорите людям комплименты или добрые слова? Если вы хотите быть здоровыми душой и телом, всё это нужно как можно скорее постараться внедрить в свою жизнь.

КРИОТЕРАПИЯ



– В основе метода криотерапии лежит воздействие на организм в целом или на определенную зону сверхнизкими температурами, достигающими порой минус 195°С, – поясняет руководитель филиала «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов. – Процесс этот кратковременный, осуществляется посредством достаточно широкого спектра процедур, в зависимости от того, какого эффекта необходимо добиться. Криотерапию проводят ежедневно или через день, курсом 10-15 процедур.

– Ильяс Абдуллоевич, какие изменения происходят в результате применения этой методики?

– Происходит резкое сужение кровеносных сосудов, которые после прекращения воздействия так же резко расширяются – таким образом, приток крови к месту на теле, испытывающему холодовой шок, значительно усиливается. Это приводит к ускорению обмена веществ и устранению многих неприятных, нежелательных недугов либо продлению молодости кожи. Улучшается и периферическое кровообращение. Если смотреть на систему лечения низкими температурами с медицинской точки зрения, то можно выделить три типа специфических процедур: общие, частные и локальные. Локальная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД № 30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

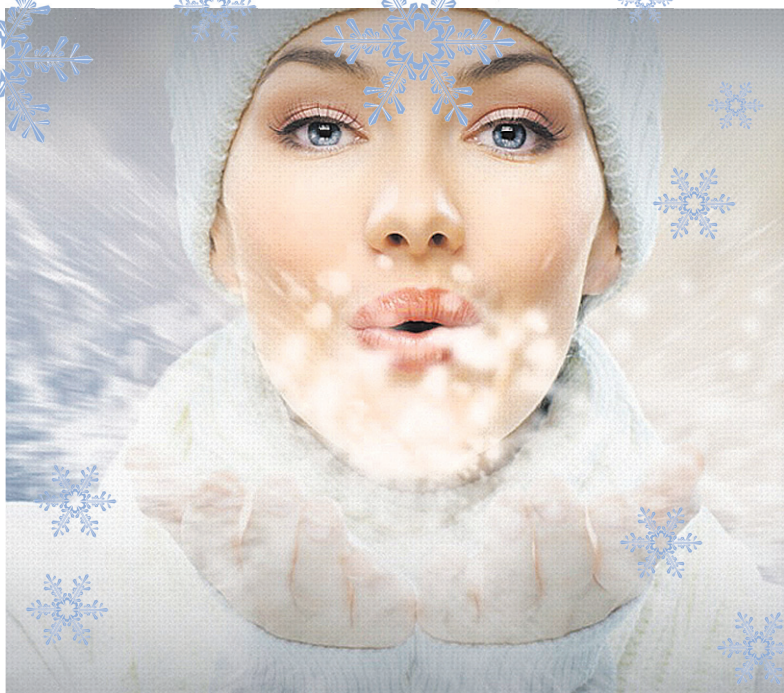
ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА

Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств: травы, минералы, эфирные масла, солнечный свет и даже звуки. Не остался в стороне и холод. Криотерапия – это одна из современных косметологических процедур, с помощью которой можно решить целый ряд проблем, вызванных старением кожи лица.

ческих процедур: общие, частные и локальные. Локальная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД № 30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

– Каковы показания для криотерапии?

– Анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение; расширенные поры на коже лица; повышенное салоотделение кожи лица; акне (угревая сыпь); розацеа (розовые угри); демодекоз; бородавки и папилломы на лице; шрамы и рубцы на лице; подготовка к проведению других косметологических процедур: чистки, косметического массажа, пилинга и т.д.



Атопический дерматит относится к числу самых резистентных (не поддающихся лечению) заболеваний, псориаз практически неизлечим. Однако локальная и особенно общая криотерапия в комплексном лечении этих недугов дают, тем не менее, впечатляющие результаты.

Кроме этого, криотерапия способствует общему оздоровлению кожи лица, снимает воспаление, оказывает лимфодренажный эффект, вызывает эффект лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

– Имеются ли противопоказания для проведения данной процедуры?

– Все положительные эффекты криотерапии, прежде всего, проявляются непосредственно в коже и фиксируются на тканевом уровне. Поэтому применение локальной криотерапии ограничено лишь индивидуальной непереносимостью холодовых процедур. Если криотерапия проводится под строгим надзором квалифицированного специалиста, то после нее практически не возникает побочных эффектов, и не нужен реабилитационный период.

– Совместима ли криотерапия с другими косметологическими процедурами?

– Криотерапия лица вполне эффективно выступает как самостоятельная процедура. Однако в некоторых случаях лечение холодом успешно сочетается с другими косметологическими

процедурами. Например, криомассаж довольно часто предваряет проведение обертывания, мезотерапии, пилингов и некоторых физиотерапевтических процедур. Однако насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может окончательно решить только профессиональный врач-косметолог.

– Что такое криомассаж лица? В каком возрасте рекомендуется проводить эту процедуру?

– Криомассаж лица сочетает в себе использование основных массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, метод малоболезнен, обладает высокой терапевтической эффективностью. Данная процедура не имеет ограничений по возрасту и полу.

Применять криомассаж лица лучше в том возрасте, когда на лице появляются первые признаки усталости (вялость, дряблость кожи, неестественный цвет лица), а также первые мимические морщинки. Криомассаж лица, шеи и зоны декольте заметно улучшает тургор кожи и придает ей сияющий вид. Проводить эту процедуру нужно только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии массажа может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого возможно появление рубцов и шрамов.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) вот уже более 20 лет успешно применяется метод криотерапии в лечении различных заболеваний кожи. Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 731-01-39**. Вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу за кожей лица. Адрес клиники: корп. 910.

БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ



В преддверии Нового года праздничные хлопоты превращаются в приятную карусель ярких впечатлений. Но, к сожалению, к концу рождественских каникул больницы переполняются пострадавшими, а количество вызовов «скорой помощи» увеличивается, как минимум, на треть. О том, как безопасно провести новогодние каникулы, рассказывает заместитель главного врача ГБУЗ «ГКБ № 3 ДЗМ», главный специалист-эпидемиолог округа Ирина Грачева.

У взрослых причиной обращения к врачу чаще всего становятся алкогольные отравления, бытовые травмы (в том числе криминальные) и обморожения. У детей – пищевые отравления, острые аллергические реакции, переохлаждения и ожоги.

На первом месте в «проблемном рейтинге» – праздничный стол и оставшиеся после новогодней ночи кулинарные изыски. Аллергические реакции можно получить от новых экзотических продуктов, даже если вы их съели совсем немного. Дети чаще страдают от впервые попробованных морепродуктов и икры, специй, новых фруктов и разных газировок. Не позволяйте детям бесконтрольно есть всё, что они видят на праздничном столе!

Велик риск отравиться после Нового года вчерашним салатом, заветренной нарезкой или простоявшим всю новогоднюю ночь нетронутым тортом. Не закупайте впрок всё, что понравится! Магазины теперь работают и в праздничные дни. Главное, не забывайте проверять срок годности продуктов!

Еще одно правило – никогда нельзя смешивать остатки готовой пищи или холодных закусок! У каждого блюда своя кислотность, микробиологический состав, сроки хранения и прочее, поэтому после праздника ни в коем случае не храните вместе овощи и салаты, сыр и колбасу, рыбу и овощи и т.д. Вообще,

совет практический – не готовьте много блюд. Изобилие будет в радость, когда всё свежее и съедено в установленные сроки! Заблаговременно определитесь, что и в каких количествах вы будете покупать, на какую семью (компанию). Все мы разные, но есть золотое правило – не переедать в новогоднюю ночь! Тем более, что до Рождества еще продолжается пост! Будьте благоразумны!

Большую опасность представляют алкогольные отравления крепкими напитками, особенно водкой неизвестного происхождения. А кто-то пробует очень много и разного... Последствия бывают плачевными. Достаётся и детям – под всеобщий шум, в суматохе, малыши могут попробовать запретный плод из оставленного кем-то без присмотра бокала.

Итак, основные правила безопасности: никаких пищевых экспериментов, только свежая пища, качественный алкоголь – в меру. Детям – детский стол и проверенная еда, без химии и «градусных» напитков.

На втором месте в «проблемном рейтинге» – пожары. Увы, новогодние праздники без них не обходятся. Главная причина бытовых возгораний – домаш-

няя елка и некачественные или оставленные без присмотра нагревательные приборы.

Правила безопасности:

- Елку украшайте только качественными гирляндами.
- Не используйте при оформлении еловых веток вату и свечи.
- Не оставляйте «даже на минуточку» без присмотра елку с включенными (даже качественными) гирляндами.
- Не оставляйте наедине с елочкой детей – они могут перевернуть елку на себя, проглотить мишуру, повредить гирлянду или получить удар током.
- Уходя из дома, вынимайте вилки елочных гирлянд и вертушек из розеток.

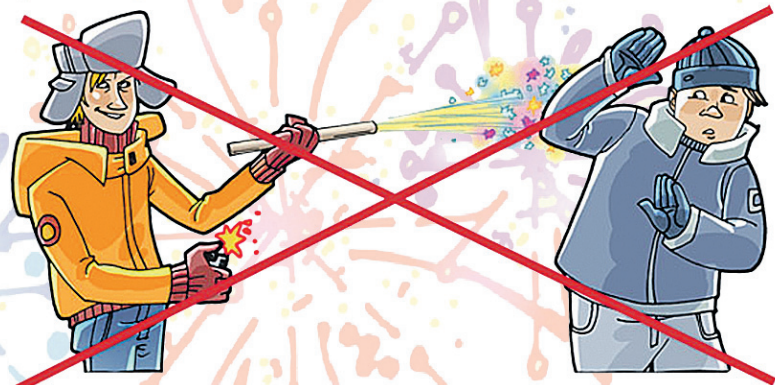
Что касается главного украшения – новогодней елки, то безопаснее, конечно, использовать искусственное деревце. С живой елкой можно принести в дом различных насекомых. Кроме того, она надолго оставит иголки в квартире, смола и хвойный запах могут стать источником аллергической реакции, особенно у детей.

Многие любят отмечать Новый год в загородных домах. Печное отопление,

увы, причина многих нелепых трагедий. Статистика пугает – многочисленные пожары, отравления угарным газом. Главное правило: если не умеете обращаться с печкой – не беритесь ее топить, празднуйте в городе. Тем, кто всё же решится на загородный отдых, напомним: пока огонь в печи горит, ни в коем случае не прикрывайте заслонку – нужно дождаться, пока все угли не прогорят. Важно, чтобы не было голубых язычков пламени над углями. Если получили отравление угарным газом – срочно на улицу, искусственное дыха-

ный травматизм. Причиной всех этих бед становится алкогольное опьянение. Люди в эйфории забывают о чувстве меры и самосохранении, лезут на ледяные горки, пытаются выполнить экстремальные трюки, гуляют дольше, чем положено по погоде. Первая помощь в случаях переохлаждения: не терять место обморожения, как можно скорее согреться, зайти в теплое помещение, выпить горячий чай, но не алкоголь! Если симптомы не исчезнут, срочно обратиться к врачу. Ну, а если вы получили травму, однозначно, надо сразу же звонить в «скорую»

ПУСТЬ НИЧТО НЕ ОМРАЧИТ ПРАЗДНИК!



ние, непрямой массаж сердца и звонок в «скорую помощь».

Одна из главных причин новогодних проблем – пиротехника. Покупайте только проверенные (сертифицированные) петарды и фейерверки. Изучите внимательно инструкцию и запускайте их строго на пустырях или скверах, соблюдая все правила. Не доверяйте поджог фатилы детям и нетрезвым гостям.

Правило безопасности: не будьте легкомысленны в обращении с огнем в любых его проявлениях!

Далее в «проблемном рейтинге» – переохлаждения, обморожения и «елоч-

либо самостоятельно ехать в травмпункт или в больницу (с собой обязательно взять паспорт и полис ОМС).

Правило безопасности: проверенная пиротехника в безопасных местах, «трезвый» запуск, дозированные по времени елочные гуляния только в теплой одежде и удобной обуви.

Постарайтесь заранее продумать детали проведения новогодних праздников, тогда ничто и никто не омрачит ваш Новый год!

Городская клиническая больница № 3 работает для вас круглосуточно, без выходных! Берегите себя!

ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ



В преддверии Нового года рекомендуют отдать все долги, избавиться от ненужного хлама и помириться с тем, с кем находишься в ссоре. Я, как ни стараюсь, не могу до конца простить человека, который причинил мне столько огорчений и неприятностей. Не могу забыть, думаю об этом, веду с ним мысленные диалоги. В результате часто нахожусь в подавленном настроении. Как мне избавиться от этого состояния?

Людмила К.

Многие люди очень стараются простить своих недругов, но до конца освободиться от обиды не получается. Почему? Потому что, прилагая усилия, заставляя себя простить, они лишь подавляют обиду, но она обязательно впоследствии проявится. По-настоящему можно простить, только когда ясно осознаешь полную абсурдность всей той игры, что продолжается у тебя в уме.

Почему во всех религиях рекомендуют прощать своих врагов? Потому что если вы их не сможете простить, они будут продолжать и днем, и ночью незримо витать вокруг вас. Вы будете внутренне жить среди врагов, среди ран, среди боли. Вражда – это своего рода отношения, которые зачастую идут даже глубже, чем так называемая любовь многих из нас.

Что происходит с Вами? С одной стороны, Вы хотите простить и забыть, потому что единственный способ забвения – это прощение, но, с другой стороны, у Вас есть более глубокая вовлеченность. Пока Вы сами этого не осознаете, не помогут никакие заповеди, которые сохраняются у Вас в памяти, но не становятся частью Вашего духовного климата. Вы продолжаете находиться в прошлом, беречь старые раны, сами не позволяете им зажить, держите их в памяти свежими.

Наполните свою настоящую жизнь до самых краев, внесите в свое существо свет, не беспокойтесь об этих темных фрагментах. Считайте, что Вам всё это приснилось. Между прошлым и сном не такая уж большая разница – всё улетило! Живите тотально, интересно в настоящем, будьте всегда целиком и полностью в том, что Вы в данный момент делаете, а, закончив, переходите так же тотально к следующему делу. Это самый позитивный подход к существованию. Получайте удовольствие от всего: от обще-

ния с людьми, природы, работы и т. д. Счастье – это ведь не что-то глобальное, нужно уметь наслаждаться простыми радостями жизни. И по мере того, как Вы всё более и более начнете погружаться в настоящее, будут отдаляться все обиды и переживания. Вам будет просто не до этого. Тогда не придется заставлять себя

больны, не знают радости, любви, гармонии. Это несчастные люди, к которым логичнее относиться с большим сочувствием, они могли бы жить в раю, а по своему «неведению» остаются в аду, который сами же постоянно создают. Но держаться от таких людей все-таки лучше «за три версты», чтобы походя не распылялись.

НЕ МОГУ ПРОСТИТЬ...



забывать и прощать, прошлое просто исчезнет само собой. Вы удивитесь: куда оно делось? И как только прошлого больше не становится, исчезает и будущее, потому что будущее – только проекция прошлого. Вы становитесь свободной. Внезапно нет больше никаких ран, боли, возникает глубокое чувство благополучия. А это значит, что Вы стали целой, здоровой.

Теперь про человека, который так Вас обидел... Давайте вспомним, что сказал Иисус, когда Его распинали на кресте. «Отче! Прости им, ибо не ведают, что творят». Люди, которые обижают, причиняют зло и огорчения своим ближним (а мы все друг другу ближние, так как Бог создал каждого человека по Образу и Подобию Своему), не осознают, что они на самом деле делают. Совсем как неразумные дети, которые отрывают у насекомого крылья и лапки и получают удовольствие от этого процесса. Они духовно

Здорового душой человека легко узнать, сразу чувствуешь его подлинность и особую атмосферу, которую он создает вокруг себя. Такие люди умиротворенные, приветливые, открытые. Они никогда не станут кого-то сознательно обижать. Возле них хочется находиться, от них заряжаешься оптимизмом. Рядом с ними мир становится светлее, и ты начинаешь уже по-другому смотреть на какие-то свои внутренние разногласия, видеть всё новым, свежим взглядом. И внутри тебя самого появляется умиротворение, гармония. От таких людей исходит тепло, свет. Они как солнышко, в лучах которого хочется погреться.

Я думаю, что человек, который Вас обидел, вряд ли подходит под это описание, поэтому лучше ему посочувствовать, искренне пожелать прийти к гармоничному, светлому состоянию души и отпустить из своих мыслей и своей жизни.

НА ЗАМЕТКУ



В КАЖДОМ ГОРОДЕ ЕСТЬ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, КОТОРЫМ СТЫДНО ПРОСИТЬ. ПОЭТОМУ ОНИ ПРОДАЮТ ОТВЕРТКИ, КНИГУ, СТАРЫЕ ЧАСЫ ИЛИ ГЕРАНЬ. ПО-МОЕМУ, НАМ ВСЕМ НУЖНА ГЕРАНЬ.

ПРИТЧИ

ЦЕНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек, появляющийся в нашей жизни – учитель! Кто-то учит нас быть сильнее, кто-то – мудрее, кто-то учит прощать, кто-то – быть счастливым и радоваться каждому дню. Кто-то вовсе нас не учит – просто ломает нас, но и от этого мы получаем опыт. Цени каждого человека, даже если вы встретились на мгновение. Ведь если он появился в твоей жизни, то это уже неспроста!

ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?

Один мужчина встретил в лесу дикую лошадь и забрал её себе. — Ого-го! — сказали соседи, — так вот взял и обзавёлся лошастью, повезло тебе! — Не знаю, повезло мне или нет... — ответил он.

Его сын стал объезжать эту лошадь, она была своенравна и сбросила его. Он сломал обе ноги. — Ах! Какое несчастье! — восклицали соседи, — как плохо! — Я не знаю хорошо это или плохо, — отвечал мужчина. Вскоре началась война, и всех пригодных юношей забирали в армию. Соседские сыновья тоже отправились на войну и погибли. — Хорошо тебе, — говорили оставшиеся без детей люди, — твой сын остался жив. — Я не знаю, хорошо это или плохо, — по-прежнему отвечал мужчина...

ПАРАДОКС

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

– Человек. Вначале он жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а, умирая, сожалеет о том, что не жил.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



ОСОБЕННЫЙ НАСТРОЙ

К Новому году принята готовиться основательно. Все ходят по магазинам, выбирают подарки для близких и родных, покупают елку и новогодние украшения. Но я никогда не слышала о традиции, чтобы на Новый год люди дарили подарок себе. Получается, ты заботишься обо всех, кроме самой себя.

Несколько лет назад я ввела личную традицию – под Новый год в первую очередь дарить подарок самой себе. Сначала обдумываю, что меня может очень обрадовать, создать новогоднее настроение, и потом сразу же иду воплощать эту идею в действительность. Этот подарок – самый полезный и нужный – хороший настрой на весь следующий год. Когда ты проявляешь уважение и заботу по отношению к себе, появляется какое-то особенное настроение, радость. А потом ты этой радостью начинаешь делиться с другими, с любовью придумываешь, что кому подарить – это так здорово!

ПРИЯТНЫЕ МОМЕНТЫ

Каждый год я дарю себе и своим самым близким друзьям подарок под названием «Приятные моменты». В чем смысл подарка? Я пишу несколько пожеланий, действий или советов, складываю все эти пожелания в баночку и вручаю вместе с основным подарком любимым людям. А им нужно время от времени вытаскивать по одному листочку с пожеланием и выполнять то, что там на-

писано. Или же просто радоваться и улыбаться, если на листочке будет написано пожелание.

Моим друзьям этот подарок очень нравится, они ожидали с нетерпением наступления Нового года, чтобы достать листок из баночки, узнать, что написано на листочке и выполнить что-то новое! Они говорят, что особенно им нравится, когда на листочках были какие-то действия: сходить в кафе, купить цветы, порадо-

вать маму и т.д. Такие листочки каждый день стимулируют нас радоваться или проводить досуг интересно и полезно.

Для себя я делаю много листочков, они ведь дарят столько радостных минут! Выписываю всё, что я хотела бы попробовать в новом году, а также цитаты, которые меня вдохновляют и мотивируют, вопросы, которые заставили бы меня в течение года остановиться и подумать, в том ли

направлении я двигаюсь. Поток идей просто бесконечен. Для хранения листочков я нахожу красивую шкатулку или коробочку и складываю туда все свои пожелания. Для меня это призыв к какому-либо действию. Ведь улыбнуться – это тоже действие! А мы порой забываем даже об этом.

ВОЛШЕБНАЯ КОПИЛКА

Несколько лет назад перед новогодними праздниками у меня был довольно трудный период жизни.

Не было денег купить подарок даже близкому человеку. Тогда я решила завести копилку, чтобы иметь несколько свободных купюр на непредвиденные расходы. Я нашла картонную коробку и обклеила ее красивыми картинками из журнала: с отпуском, красивым интерьером и нарядным платьем. Поставила свой кубик на видное место так, чтобы центральной картинкой стало платье, и каждый день исправно кидала в него деньги.

Через какое-то время в жизни начали происходить интересные изменения. Я случайно познакомилась с приятным человеком и, благодаря работе с ним, открыла небольшой бизнес. На свой первый гонорар я купила платье. Потом перевернула копилку так, чтобы центральной картинкой стал «отпуск». Через довольно короткое время мужа премировали небольшой поездкой к морю. Тогда я снова перевернула копилку стороной с красивым интерьером. Через какое-то время нам неожиданно с помощью родителей удалось сделать ремонт спальни.

Конечно, нам не падали с неба ни платья, ни билеты в теплые края, но Вселенная знакомила меня с интересными людьми, подкидывала книги и статьи, благодаря которым я начинала что-то изменять в себе. И естественным результатом этих действий стали внешние перемены. Но здесь есть несколько нюансов: никто, кроме членов семьи, не имеет права прикасаться к копилке и уж тем более доставать из нее или класть деньги. Накопленные деньги нельзя ни на что тратить. По мере наполнения коробочки мы их откладываем на депозит. Картинки с исполненными желаниями я не срываю, а просто заклеиваю новыми. Но мне кажется, что желания исполняются у тех, кто растет и развивается.

ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО КРЕАТИВА!

Новый год – это особенный, волшебный праздник. Многие из нас мучаются вопросом: что подарить любимому, родителям, другу? Главное – подойти к этому вопросу креативно, считают наши читатели, которые делятся своими личными идеями. Возможно, среди них вы не найдете то, что нужно именно вам, но мы надеемся, что эти советы натолкнут вас на идею, которую обязательно оценят ваши родные, и что именно ваш подарок будут вспоминать весь Новый, 2017 год.



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

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

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

- КАРДИОЛОГ
 - ЭХО-КГ, УЗИ
 - 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!

Традиционные рождественские скидки (смотрите на сайте)

-25%

Прием
МАММОЛОГА-УЗИ
с 1 по 31 декабря

-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО
Без очереди!

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

-5%

НА ВСЕ
ВИДЫ УСЛУГ
-20%
ДЛЯ ВETERANОВ
ВОВ И СТУДЕНТОВ
ПОСТОЯННЫМ
КЛИЕНТАМ
-10%

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

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

АНАЛИЗЫ
(более 5000 видов)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!!

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»
скидка 15%

тариф «МОЛОДЁЖНЫЙ»
ВСЕМ СТУДЕНТАМ
скидка 20%

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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

ZELAO.RU

Инфопортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd 24
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

АКВАЛОР СОФТ спрей 125 мл **354⁵⁰ руб.**
АМИКСИН 125 мг N6 таб. покрытые оболочкой **605⁰⁰ руб.**
АНАФЕРОН ДЕТСКИЙ N20 таб. д/рассас. д/дет. **187⁰⁰ руб.**
АНТИГРИППИН N10 таб. шип. д/взрос. Малина **269⁰⁰ руб.**
АРБИДОЛ МАКСИМУМ 200 мг N10 капс. **417⁰⁰ руб.**
БЫСТРУМГЕЛЬ 2,5% 50 г гель **234⁵⁰ руб.**
ВАЛОСЕРДИН 50 мл капли д/приема внутрь **86⁵⁰ руб.**
ВИБРОЦИЛ 15 мл капли **247⁰⁰ руб.**
ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ 1% 50 г гель **306⁵⁰ руб.**
ГЕКСОРАЛ 0,2% 40 мл аэрозоль **285⁰⁰ руб.**
ГЛИЦИН БИО 100 мг N50 таб. подъязычные **28⁰⁰ руб.**
ДЕКСАЛГИН 25 мг N10 таб. **259⁵⁰ руб.**
ДЕ-НОЛ N56 таб. **489⁰⁰ руб.**
КАНЕФРОН Н N60 драже **386⁰⁰ руб.**
КАРДИОМАГНИЛ ФОРТЕ 150 мг + 30,39 мг N100 таб. **315⁰⁰ руб.**

ЛАЗОЛВАН 30 мг/5 мл 100 мл сироп **237⁵⁰ руб.**
МИКРАЗИМ 10000 ЕД N50 капс. **408⁰⁰ руб.**
МИРАМИСТИН 0,01% 150 мл р-р фл. с распыл. **320⁰⁰ руб.**
ОВЕСОЛ таб. N40 Эвалар * **166⁵⁰ руб.**
ОМРОН ТЕРМОМЕТР элект. Эко Темп Бэйсик MC-246 **290⁰⁰ руб.**
САНОРИН 0,1% 10 мл эмульсия **159⁰⁰ руб.**
СЕПТОЛЕТЕ ТОТАЛ N16 таб. д/рассас. **285⁰⁰ руб.**
СПАЗМАЛИН N20 таб. **110⁰⁰ руб.**
СУПРАДИН N10 таб. шипучие **363⁰⁰ руб.**
ТАНТУМ ВЕРДЕ 30 мл спрей д/мес. примен. **224⁵⁰ руб.**
ФОСФАЛЮГЕЛЬ 16 г N6 гель д/приема внутрь **149⁵⁰ руб.**
ЭНЗИСТАЛ N20 таб. покрытые оболочкой **99⁵⁰ руб.**
ЭНТЕРОЛ 250 мг N30 капс. блистер **467⁵⁰ руб.**
ЭРГОФЕРОН N20 таб. д/рассасывания **279⁰⁰ руб.**
ЭСПУМИЗАН L 40 мг/мл 30 мл эмульсия **304⁰⁰ руб.**
* не является лекарством

в аптеках корп. 826 и корп. 330



Внимание!
Новогоднее предложение!
Контактный телефон
8-925-902-75-33 (Сергей)

ОТДЕЛКА И РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ!

* Работают только славяне
* Доступные цены
* Без посредников

* Услуга «Муж на час»
* Качество и чистота
гарантированы



Главный редактор
Ирина Федюнина
Телефоны редакции:
8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

18+

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

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 11 (41)
Номер подписан 16.12.2016 г. Дата выхода в свет 19.12.2016 г.
Время подписания в печать по графику - 18.00, фактически - 23.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 10000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц
Издаётся с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 4235.