

Будь здоров, Зеленоград!

№ 2 (55)

26 февраля 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

3

СТРАНИЦА

ИНЪЕКЦИИ КРАСОТЫ В КЛИНИКЕ «АКСИС»

Интервью с пластическим хирургом Д.Е. Рузановым

4

СТРАНИЦА

ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ!

Праздничная акция в родильном доме

5

СТРАНИЦА

УНИКАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ В ЦКБВЛ (Д. ГОЛУБОЕ)

Помощь женщинам по программе ЭКО

11

СТРАНИЦА

СЕКРЕТЫ СИЛЬНЫХ ДУХОМ ЛЮДЕЙ

Советы из практики психотерапевта Эми Морин

СОБЫТИЕ

РАДИ ЖИЗНИ МАЛЫШЕЙ



В этом году Зеленоград отмечает свое 60-летие! К такому юбилею в ГКБ им. М.П. Кончаловского подготовились должным образом. В родильном доме открыто новое отделение патологии новорожденных и недоношенных детей.

Первого февраля символическую красную ленточку перерезали заместитель главного врача больницы по акушерско-гинекологической помощи Э.А. Вартамян и заведующая филиалом «Родильный дом» Н.А. Габитова.

Продолжение на стр.3.



РЕКОМЕНДУЕМ!

Лиц. № ЛО-77-01-005055 от 02.07.2012 г.

Медицинский центр 338

Продолжение читайте на стр. 12

Врач-невролог,
мануальный терапевт,
гомеопат

**КОНДРАТЬЕВА
Жанна Викторовна**

Диагностика и лечение широкого спектра неврологических заболеваний:

- вегетативная дисфункция
- болевые синдромы опорно-мышечного аппарата
- заболевания пищеварительного тракта, связанные с расстройством вегетативной нервной системы
- заболевания бронхо-легочной системы, не поддающиеся лечению обычными методами

Стаж работы – 26 лет

Запись на прием по тел. 8-495-767-1-338,
тел./факс 8-499-736-90-36, medcentre338.ru

ПРИГЛАШАЕМ!



СЕМЬЯ ЭКОНОМНЫХ АПТЕК

«Экономные аптеки» давно полюбились зеленоградцам, которые рачительно относятся к семейному бюджету. И это неудивительно: ведь цены на гарантированно качественные препараты здесь на 15% ниже, чем в других городских аптеках. Кроме того, постоянно проводятся различные акции.

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Минимальная цена создается за счет работы только с первыми федеральными поставщиками, осуществляющими ввоз лекарственных препаратов. А также прямых поставок лекарств от отечественных производителей. Формирование розничной цены при этом происходит минуя торговую наценку оптового звена, что обеспечивает возможность предложить горожанам максимально низкие цены.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

Представлен широкий ассортимент средств реабилитации и ортопедической продукции для взрослых и детей. Здесь можно приобрести сертифицированную продукцию европейских производителей: ортопедические стельки для профилактики и лечения плоскостопия, ортопедические матрасы и подушки, наколенники и голеностопы, противорадикулитные пояса для занятий спортом, лечения остеохондроза и травм позвоночника, корректоры осанки, антиварикозный трикотаж, трости, инвалидные коляски и мн. др.

УДОБНЫЙ ПОИСК НАИЛУЧШАЯ ЦЕНА

Для клиентов аптечной сети «Экономная аптека» доступно интернет-бронирование любых товаров, имеющихся в аптеках, на сайте econom-apteka.ru. Теперь покупатели могут дома или на работе зарезервировать нужное лекарство и, придя в аптеку, выкупить его. Сайт предоставляет покупателям полную информацию о цене и количестве препарата в каждой аптеке. Поэтому бронирование позволяет горожанам гарантированно приобрести нужное лекарство в удобно расположенной для них аптеке. На сайте также можно ознакомиться с описанием препарата, показаниями к применению и противопоказаниями.

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

Всегда в наличии оригинальные импортные препараты, а также их отечественные аналоги разных ценовых категорий. Большой выбор изделий медицинского назначения, средств по уходу за кожей, большими, медицинской техники и лечебной косметики.

НЕВЕРОЯТНЫЕ ЦЕНЫ! ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 3 000 РУБЛЕЙ

Покупатель может еще больше сэкономить при покупке товаров на сумму от 3 000 рублей. В этом случае скидка от аптечной цены составит от 10 до 20%. Этой опцией можно воспользоваться в аптеке, обратившись к фармацевту или на сайте. Новую цену со скидкой покупатель видит сразу на сайте при заказе товара. Оформив заказ на сайте, он также получит доступ к специальным предложениям производителей. В рубрике на сайте «Лучшие предложения месяца» покупатель увидит цены на лекарства ниже закупочных и по ним сможет оформить заказ и выкупить его в аптеке.

КИСЛОРОДНЫЙ БАР

В «Экономных аптеках» можно получить глоток кислорода в атмосфере городской суеты. Порадовать своих детей и себя кислородным коктейлем ежедневно в аптечные бары приходят около 5 000 человек.



Дорогие зеленоградцы!
«Экономные аптеки» ждут вас

Корп. 330
тел. 8-495-989-29-43
Корп. 826
тел. 8-499-729-04-90

Корп. 1106, тел. 8-499-731-41-65
Крюковская пл. (под ж/д мостом)
Режим работы с 7.00 до 22.00

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

НА ОСМОТР К ГИНЕКОЛОГУ

3 марта в третьем отделении женской консультации ГКБ им. М. П. Кончаловского пройдет акция, посвященная Всемирному дню борьбы против вируса папилломы человека. По предварительной записи можно будет бесплатно пройти обследование и получить консультацию врача.

4 марта объявлено Всемирным днем борьбы с вирусом папилломы человека (ВПЧ), считается одним из самых распространенных. Его носителями являются практически 60% жителей планеты. Выявлено 120 типов вируса, 40 из которых вызывают заболевания половых органов, некоторые приводят к раку шейки матки. Препаратов, которые могли бы полностью уничтожить папилломавирус, пока не существует. Чем дольше он находится в организме человека, тем сложнее устранить последствия его патологического влияния. Чтобы избежать онкологии, нужно регулярно проходить обследование.

3 марта, с 9.00 до 13.00, жительниц Москвы, Московской области и других регионов России, прикрепленных к столичным медицинским организациям, приглашают на День открытых дверей в акушерско-гинекологическое отделение №3 женской консультации (корпус 1460).

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ!

Предварительная запись – по телефону **8 (499) 717-60-01**

В рамках акции Вы сможете:

- получить консультацию врача акушера-гинеколога
- пройти цитологическое обследование
- сдать мазок на флору
- пройти расширенную кольпоскопию (исследование шейки матки под микроскопом).

Ко времени записи надо будет с полисом ОМС и паспортом (оригиналы и копии документов) подойти в регистратуру отделения (корп. 1460) и завести медицинскую карту. Желательно взять с собой результаты предварительных исследований и другую медицинскую документацию (если есть).

17 марта, с 9.00 до 13.00, во 2-м акушерско-гинекологическом отделении женской консультации ГКБ им. М.П. Кончаловского (корпус №911) для жительниц Москвы, Московской области и других регионов России, прикрепленных к столичным медицинским организациям, пройдет День открытых дверей.

При себе необходимо иметь полис ОМС и паспорт (а также копии этих документов). Желательно взять с собой результаты прежних исследований и другую медицинскую документацию (если есть).

Обследования в рамках Дня открытых дверей:

- консультация врача акушера-гинеколога
- цитологическое обследование, мазок на флору
- УЗИ органов малого таза
- анализ крови на онкомаркер – СА125
- клинический анализ крови.

Начало маршрута – в регистратуре отделения, куда следует подойти ко времени записи и завести медицинскую карту. Все процедуры в рамках акции проводятся бесплатно. Лабораторные обследования крови необходимо проходить натощак.

Предварительная запись на участие в акции – по телефону **8(499)731-44-59**. Записываться надо отдельно на каждый вид исследования и на консультацию.

НА ЗАМЕТКУ

КОНСУЛЬТАЦИИ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Лучшие врачи ГКБ им. М. П. Кончаловского ведут прием в КДО поликлиники и родильного дома, а также в женской консультации. Здесь можно уточнить диагноз, получить квалифицированную и точную расшифровку результатов обследования, скорректировать ход дальнейшего лечения, составить индивидуальную схему комплексной терапии, решить вопрос о дальнейшей госпитализации.

Чтобы попасть на бесплатную консультацию, при себе надо иметь направление лечащего врача, результаты исследований, паспорт и полис ОМС.

Предварительная запись на консультативный прием:

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

– **в женской консультации (АГО №1)** – по телефонам: **8 (499) 735-43-83, 8 (499) 735-82-49** либо в регистратуре по адресу: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6;

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

Если у вас нет направления врача или полиса ОМС, либо вы хотите попасть на прием без записи, вне очереди, консультацию можно получить на платной основе. Для этого обратитесь 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).

ПРИЕМ В ПОЛИКЛИНИКЕ

Специальность	ФИО специалиста	Дни и часы приема	№ кабинета
Нейрохирургия	Сериков В. М.	Пн., 13.00 – 15.00 <i>Замена с 12 по 25 марта</i>	441
Травматология	Макеев В. Н.	Пн., пт., 13.00 – 15.00	336
Общая хирургия	Ионов С. А.	Ср., 11.00 – 14.00	441
Урология	Цыганов С. В.	Пн., ср., 15.00 – 17.00	336
Общая хирургия	Тушнов А.И.	Вт., 11.00 – 14.00	441
Гнойная хирургия	Лесовик В. С.	Вт., 13.00 – 15.00	336
Хирургия СКП	Сошкин Н.Н.	Чт., 11.00 – 13.00	441
Проктология	Воронин Н. И.	Пт., 10.00 – 12.00	336
Кардиология	Беликов Е.А.	Вт., 13.30 – 16.00	434
Кардиология	Рахматулов А.Ф.	Ср., 12.00 – 14.00	434
Эндокринология	Жугина Т. В.	Ср., 15.00 – 16.00	340
Неврология	Козлов В. И.	Чт., 14.00 – 16.00	441
Неврология ОНМК	Владимирова Е.Е.	Вт., 14.00 – 16.00	441
Гастроэнтерология	Беляева О. О.	Чт., 8.00 – 10.00	441
Сосудистая хирургия	Марущак Г.Д.	Пн., 11.00 – 13.00	441
Сосудистая хирургия	Бойченко А.В.	Чт., 13.00 – 15.00	336
Кардиохирургия	Ситько И. Г.	Вт., 12.00 – 14.00	336
Ревматология	Семейкина Н. М.	Ср., 10.00 – 12.00	336
Онкология	Малахов Ю. П.	Вт., 10.00 – 11.00	441
Оториноларингология	Михайлова Т.В.	Запись на прием по будням с 13.00 до 14.00 по тел. 8 (965) 342-55-17	Приемное отделение Каб. 139
Оториноларингология (хирургия) платный прием	Исалов З. Г.	Чт., 13.00 – 15.00 Запись по будням с 8:30 до 17:00 по телефону 8 (499) 735-82-89	Приемное отделение Каб. 139

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

ПРИЕМ В ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Специализация	ФИО консультанта	Дни и часы приема	№ каб.
Акушерство и гинекология	Пузырькова Инееса Альбертовна	Пн., 10.00 – 12.00 Вт., 13.00 – 15.00	31
Акушерство и гинекология (большие операции)	Быковченко Анна Николаевна	Пн., ср., 15.00 – 17.00	6
Акушерство и гинекология (малые операции)	Кутузова Екатерина Вячеславовна	Вт., чт., 15.00 – 17.00	6

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

ПРИЕМ В КДО РОДДОМА

Специализация	ФИО консультанта	Дни и часы приема
Акушерство и гинекология	Леваков Сергей Александрович	Вторник, 13.00 – 14.00
Акушерство и гинекология (в т.ч. беременные высокой группы риска)	Габитова Наталья Алексеевна	Среда, 16.00 – 18.00
Акушерство и гинекология (в т.ч. беременные высокой группы риска)	Гончарова Тамара Федоровна	Понедельник, 15.00 – 16.00
Акушерство и гинекология (в т.ч. беременные высокой группы риска)	Мартынова Ирина Викторовна	Четверг, 14.00 – 15.00
Акушерство и гинекология	Быковченко Анна Николаевна	Четверг, 16.00 – 18.00
Акушерство и гинекология	Качановская Марина Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 15.30
Акушерство и гинекология	Шкляр Алексей Алексеевич	Вторник, 16.00 – 20.00
Акушерство и гинекология (в т.ч. беременные высокой группы риска)	Артеменко Геннадий Яковлевич	Пятница, 13.00 – 14.00
Акушерство и гинекология	Кабанова Ольга Михайловна	Понедельник – пятница 8.00 – 16.00
Урология-андрология	Цыганов Сергей Владимирович	Четверг, 14.00 – 17.00
Акушерство и гинекология	Саидова Эльвира Анверовна	Понедельник, четверг 15.00 – 16.30
Акушерство и гинекология	Чухрий Олеся Геннадьевна	Четные дни: с 08.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00
Акушерство и гинекология (эндокринология)	Никитенко Инна Викторовна	Четные дни: с 14.00 до 20.00 Нечетные дни: с 8.00 до 14.00
Акушерство и гинекология (лечение бесплодия)	Ананьева Ирина Александровна	С понедельника по четверг Четные дни: с 8.00 до 14.00 Нечетные дни: с 14.00 до 20.00

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

ДИАГНОСТИКА

ПРОЙДИТЕ УЗИ-ИССЛЕДОВАНИЕ!

Консультативно-диагностическое отделение филиала «Родильный дом» ГКБ имени М.П. Кончаловского приглашает всех желающих пройти УЗИ- исследование! К вашим услугам – ведущие специалисты, кабинеты, оснащенные самым современным оборудованием экспертного класса.

Вы можете пройти любое УЗИ-исследование:

- УЗИ при всех сроках беременности с доплерографией
- УЗИ матки и придатков
- УЗИ молочных желез
- УЗИ щитовидной железы
- УЗИ органов брюшной полости
- УЗИ сосудов
- УЗИ для детей (ЭХОКГ сердца, органов брюшной полости, нейросонографию и др.)

Беременные женщины могут пройти ультразвуковое исследование бесплатно. Записывают на прием только врачи-акушеры-гинекологи отделений женской консультации филиала «Родильный дом» больницы. Самостоятельной записи нет.

Записаться на исследование на платной основе, а также узнать всю необходимую информацию можно по телефону **8 (499) 729-27-90**.

ГРАФИК ПРИЕМА

Специалисты	Даты	Время
Кириенко Ю.В. <i>Принимает по ОМС с направлениями от отделений женской консультации и на платной основе</i>	С 21.02 по 11.03 – приема нет С 13 марта – по будням	с 08.00 до 15.00
Чувиллина Л.Ю. <i>(Платный прием)</i>	Вт., чт.	с 17:00 до 18:30
Меркулова И.И. <i>(Платный прием)</i>	Пн., ср., пт.	

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ РОДИЛЬНОГО ДОМА

Лучшие акушеры-гинекологи филиала «Родильный дом», педиатры и неонатологи ГКБ им. М.П. Кончаловского по будням ведут консультативный прием всех желающих независимо от места регистрации и прикрепления, без направления лечащего врача.

Заключить договор и оплатить услугу можно в КДО родильного дома. За подробной информацией обращайтесь в отделение по развитию платных услуг по телефону **8 (499) 729-30-31** по будням, с 8.30 до 17.00.

Специализация	День недели	ФИО консультанта	Часы приема
Акушерство и гинекология	Понедельник	Новикова В. В.	13.00 – 15.00
		Шашина Л. Ф.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Вторник	Процкая О. В.	16.00 – 17.30
		Красоткин Ю. А.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Среда	Златорунская М. А.	15.00 – 16.30
		Борисова М. Я.	Время приема уточнять по тел. 8-499-729-27-90 С 19.02 по 10.03 – приема нет
		Серых А. И.	16.00 – 17.30
Акушерство и гинекология	Четверг	Липатов А. Ю.	16.00 – 17.30
		Мартынова И. В.	15.00 – 16.30
Акушерство и гинекология	Пятница	Артеменко Г. Я.	13.00 – 14.00
		Мельников И.Ю.	16.00 – 17.00 отпуск с 26.02 по 11.03

ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ В КДО РОДДОМА

Специализация	Даты приема	Специалисты	Часы приема
Педиатрия и неонатология	1, 5, 13, 15, 20, 22, 27, 29 марта	Попов И.И.	17.00 – 20.00
Педиатрия и неонатология	Март (по рабочим дням)	Кожевникова Е.Н.	08.30 – 16.30

ПРИЕМ ПЕДИАТРОВ И НЕОНАТОЛОГОВ НА ДОМУ

Специализация	Даты приема	Специалисты	Часы приема
Педиатрия и неонатология	Март (по рабочим дням, кроме 13.03 и 23.03)	Воронцовская О.Е.	16.00 – 20.00

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

КОСМЕТОЛОГИЯ



Сегодня наш эксперт – пластический хирург медицинского центра «АКСИС» РУЗАНОВ Денис Евгеньевич.

– Денис Евгеньевич, что входит в понятие «уколы красоты»?

– Инъекции красоты – это множество методов коррекции контуров и тканей лица и тела. В основном они подразделяются на три вида: контурная пластика, биоревитализация и использование ботулотоксинов.

Контурная пластика способна моделировать гармоничные очертания лица, создавая дополнительный объем там, где это необходимо. Например, можно подчеркнуть скулы, убрать гусиные лапки в уголках глаз, сделать более четким контур губ, придать им объем. С возрастом, в результате истончения тканей и провисания мышц лица появляются носогубные складки и опускаются уголки рта, что делает вас старше и придает лицу усталое выражение.

С помощью контурной пластики такие особенности внешности легко можно скорректировать. Эффект виден сразу: лицо становится намного свежее и моложе. Потому что именно нехватка жировой ткани и, как следствие, нехватка объемов придает лицу возраст.

С помощью введения в кожу гелей концентрированной гиалуроновой

кислоты (метод биоревитализации) можно добиться оптимальной увлажненности поверхностных и глубоких слоев кожи, вернуть им упругость. В результате кожа становится молодой, сияющей, более плотной, разглаживаются мелкие морщины. В состав

Уколы ботокса (ботулинотерапия) применяются для разглаживания мимических морщин (межбровье, гусиные лапки, лоб). Также с помощью этого метода можно блокировать мышцу, опускающую уголок рта, убирая этим печальное вы-

– Косметолог и пластический хирург. Это высококвалифицированные врачи, которые прошли специальное обучение и имеют сертификаты на использование препаратов. В нашей клинике мы используем только препараты, которые давно себя зареко-

на будущем поколении; диабет; хронические заболевания кожи и нервной системы; дистония; возраст меньше 25 лет – допускается использование только на зрелой коже; менструации у женщин, так как синяки будут более выраженными и будут дольше проходить, что связано со снижением свертываемости крови в этот период; инфекционные и воспалительные заболевания организма. Естественно, очень важно, чтобы процедуру выполнял профессионал, врач с опытом, иначе могут быть серьезные последствия.

– Через какое время после процедуры можно выйти в люди?

– Практически на следующий день. Если врач не попал в какой-то мелкий сосудик, что бывает крайне редко, то никаких следов не остается. В осложненных случаях, даже если образуется гематома, то в среднем она проходит через 7–10 дней.

– Планируются ли к весенним праздникам скидки на процедуры?

– Да, сейчас мы проводим акцию: на все перечисленные выше процедуры предоставляется праздничная 7%-ная скидка, которая действует по 8 марта включительно. Кроме того, у нас можно приобрести подарочные сертификаты, которые мужчины могут преподнести своим любимым женщинам в качестве подарка к празднику.

Дамы могут воспользоваться сертификатом в любое удобное для них время. Приобретая сертификат, в который входят три услуги (биоревитализация, контурная пластика и устранение морщин ботулотоксином), вы получаете 10%-ную скидку. Эта программа также действует по 8 марта.

Спешите приобрести сертификаты по выгодной цене!

▶ Записаться на консультацию пластического хирурга в «АКСИС» можно по телефону **8 (499) 214-00-00**. Адрес: корп.1130. Сайт: www.aksis-med.ru.

ИНЪЕКЦИИ КРАСОТЫ В КЛИНИКЕ «АКСИС»



Мало кто сегодня не слышал о чудодейственных «уколах красоты», которые возвращают коже молодость, а овалу лица – былые черты. Инъекционная косметология – это своеобразная «палочка-выручалочка» для тех, кто хочет выглядеть моложе и привлекательнее, не прибегая к хирургическим операциям.



препаратов биоревитализантов входят витамины и вещества, которые влияют на цвет кожи. За счет этого можно уменьшить пигментацию, выровнять тон кожи. Это актуально и при появлении возрастной пигментации, и в более молодом возрасте после загара, когда на лице появляется много веснушек.

ражение лица. Ботокс – замечательная альтернатива пластической хирургии. «Процедура во время ланча» – именно так называют инъекцию ботокса, потому что она легка, практически безболезненна и длится обычно не более 20 минут.

– Какие специалисты проводят эти процедуры в «АКСИСЕ»?

мендовали на рынке (производители: Швеция, Великобритания, США).

– Существуют ли какие-либо противопоказания?

– Онкологические заболевания любой стадии являются абсолютным противопоказанием; беременность – любое воздействие может отразиться

СОБЫТИЕ



Начало на стр.1

Сразу после рождения Настя поступила в отделение реанимации и интенсивной терапии роддома, где ей оказывали экстренную помощь по поддержке дыхания и работы сердечно-сосудистой системы. Потом маму и дочь перевели в новое отделение патологии.

– Благодаря слаженным действиям всего коллектива нашего родильного дома обе пациентки быстро пошли на поправку. Мама все время находилась рядом с малышкой. Это помогло Насте быстро окрепнуть. Девочка с самого начала была на грудном вскармливании и хорошо прибавляла в весе, – вспоминает заведующий отделением патологии для новорожденных и недоношенных детей В.В. Горев.

Для зеленоградского родильного дома открытие нового подразделения – важное событие. До настоящего момента малышек с малым весом и различными патологиями, угрожающими жизни, выхаживали в отделении реанимации и интен-

сивной терапии для новорожденных до стабилизации состояния.

Для оказания дальнейшей специализированной помощи таких детей (более 300 новорожденных за год) из реанимации вынуждены были переводить в отделения других детских больниц Москвы или на койки патологии новорожденных в педиатрическое соматическое отделение зеленоградской клиники. Это отделение не имеет в своем составе коек интенсивной терапии и находится на территории больничного комплекса, то есть удалено от роддома. Малыши вынуждены были переносить транспортировку, которая сопряжена с определенным риском и стрессом для неокрепшего организма. Кроме того, перевод ребенка в другие столичные учреждения, удаленные от Зеленограда, доставлял определенные трудности родителям при посещениях детей.

Теперь в родильном доме открыто полноценное отделение на 20 коек, рассчитанное на оказание по-

мощи 450 новорожденным в год. Из них – 14 коек для совместного пребывания «Мать и дитя» и 6 коек интенсивной терапии.

К работе в отделение привлечено достаточное количество специалистов. Помимо неонатологов и педиатра это реаниматологи-неона-

врач ГКБ им. М.П. Кончаловского О.В. Гриднев. – Мы постарались создать комфортную среду для наших пациентов. Сегодня родители являются полноценными участниками процесса оказания помощи ребенку. Мы не разлучаем деток с мамами даже на этапе реанима-

ции, создавая открытую среду в отделении. Чувствуя поддержку родных людей, малыши быстрее идут на поправку.

Благодаря поддержке столичного Департамента здравоохранения новое подразделение полностью оснащено современным диагностичес-

РАДИ ЖИЗНИ МАЛЫШЕЙ

Первой пациенткой нового отделения патологии новорожденных и недоношенных детей в зеленоградском роддоме стала малышка Настя. При рождении ее вес был всего 1,5 кг. Девочка родилась раньше положенного срока. Беременность матери осложнилась развитием преэклампсии, угрожающей жизни не только плода, но и роженицы. В экстренном порядке было проведено оперативное родоразрешение.



ким и лечебным оборудованием. Это позволит внедрить в работу родильного дома малоинвазивные технологии по поддержке витальных функций и лечению дыхательной недостаточности у новорожденных, даже самых маленьких, рожденных при сверхранних преждевременных родах (в 2017 г. в роддоме приняли 40 таких новорожденных).

Завершается этап по формированию на базе филиала «Родильный дом» ГКБ им. М.П. Кончаловского единого кластера оказания медицинской специализированной, помощи беременным и новорожденным и последующего сопровождения детей, нуждающихся в динамическом наблюдении.

РОДИЛЬНЫЙ ДОМ



После экскурсии в холле стола справки гости встретятся с руководством родильного дома и смогут задать все интересующие вопросы. Ведущие специалисты расскажут о пользе грудного вскармливания, правильном поведении во время родов, о партнерских родах.

С 10.00 до 13.00 в консультативно-диагностическом отделении роддома (в гинекологическом корпусе) по пред-

• Детей первого года жизни приглашают на прием лучшие педиатры-неонатологи ГКБ им. М.П. Кончаловского

• Для женщин будет открыт бесплатный прием ведущих акушеров-гинекологов клиники

Предварительная запись – по телефону 8 (499) 729-27-90.

При себе надо иметь паспорт и полис ОМС. Беременным следует взять с собой обменную карту и результаты преды-

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

3 марта, в канун Международного женского дня, родильный дом ГКБ им. М.П. Кончаловского проведет праздничную акцию. Будущие мамы и папы смогут побывать в акушерском корпусе, узнать, как и где принимают роды, познакомиться и побеседовать с врачами.

Экскурсии будут проходить с 10.00 до 13.00 (группами по 10–15 человек). Место сбора и начала маршрута – приемное акушерское отделение.



варительной записи можно будет бесплатно пройти обследование и проконсультироваться у ведущих специалистов.

• Будущие мамы смогут пройти УЗИ на новейших ультразвуковых аппаратах и получить заключения экспертов

дущих исследований. На приеме к педиатру-неонатологу понадобятся результаты анализов, выписки, заключения лечащих врачей (если есть).

Ждем вас 3 марта, в субботу, с 10.00 до 13.00 по адресу: ул. Александровка, д. 8.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА

Аденома (гиперплазия) предстательной железы – заболевание, возникающее в результате разрастания железистой ткани простаты вокруг уретры и приводящее к обструкции нижних мочевых путей, нарушению мочеиспускания. В ГКБ им. М.П. Кончаловского удаление доброкачественной гиперплазии предстательной железы проводится методом трансуретральной резекции.

Первые симптомы проявляются у мужчин в возрасте около 60 лет. После 80 лет жизни этим недугом страдают практически 90% мужчин. При отсутствии адекватного лечения возрастает риск возникновения осложнений: острой и хронической задержки мочеиспускания, почечной недостаточности, образования камней в мочевом пузыре, внутрипузырных кровотечений, инфекции мочеполовых органов. Выявить причины заболевания и назначить корректное лечение самостоятельно невозможно. Поэтому при первых же симптомах (при нарушении мочеиспускания) необходимо обратиться к врачу-урологу.

Современные диагностические технологии способствуют выявлению доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ) на ранних стадиях развития, а динамическое диспансерное наблюдение позволяет своевременно начать лекарственную терапию или провести малоинвазивное оперативное вмешательство, не дожидаясь осложнений болезни.

Лечение аденомы простаты может быть консервативным с использованием препаратов, расслабляющих мускулатуру шейки мочевого пузыря и уретры либо приводящих к уменьшению размеров предстатель-

ной железы. Если такая терапия не эффективна, показано оперативное вмешательство. Раньше выполняли только открытую операцию – чреспузырную или позадилоновую аденомэктомию. Сейчас этот метод применяют редко, при очень большом объеме железы или при наличии крупных камней в мочевом пузыре.

простаты, при этом сразу же коагулируя (прижигая) кровоточащие сосуды. Операция выполняется под визуальным контролем. После выполнения всех манипуляций резектоскоп извлекают, а в мочевой пузырь по мочеиспускательному каналу вводится катетер. Через него в течение 1–2 суток происходит орошение

В ГКБ им. М.П. Кончаловского при аденоме простаты выполняются монополярная и биполярная трансуретральная резекция, плазменная абляция, инцизия предстательной железы, чреспузырная и позадилоновая аденомэктомию.

Биполярная ТУР избавляет организм от воздействия тока, что важно при лечении больных с электрокардиостимуляторами и установлен-

ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ



Современная медицина позволяет обойтись минимально травматичным хирургическим вмешательством. Трансуретральная резекция (ТУР) предстательной железы является «золотым стандартом» для лечения пациентов с аденомой предстательной железы.

При помощи резектоскопа через уретру врач электродом в виде петли последовательно, послойно удаляет аденому

стерильными растворами, чтобы исключить образование кровяных сгустков, которые могут препятствовать оттоку жидкости по каналу. Затем промывная система снимается, катетер удаляется и восстанавливается самостоятельное мочеиспускание. Еще сутки пациент находится под наблюдением врачей и выписывается при благоприятном течении послеоперационного периода на 4-й день.

ными металлоконструкциями. Также биполярная энергия позволяет избежать рисков монополярного воздействия: «ТУР-синдрома», или синдрома водной интоксикации, ожогов и электроповреждений. При небольших размерах аденомы простаты выполняется трансуретральная инцизия (рассечение) предстательной железы или биполярная плазменная абляция.

Преимущества трансуретральной резекции простаты:

- операция проводится эндоскопически (без разреза)
- легко переносится пациентами
- короткий восстановительный период после операции.

Трансуретральная резекция простаты не выполняется при острых воспалительных заболеваниях мочеполовой системы и в случаях, когда доступ к операционному полю невозможен (заболевания тазобедренных суставов, ограничение возможности введения инструментов в уретру). При наличии камней в мочевом пузыре сначала проводится контактная литотрипсия (эндоскопическое измельчение и удаление камней из мочевого пузыря), а в последующем – ТУР.

▶ Пройти лечение в урологическом отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского бесплатно возможно по полису ОМС (с направлением врача-уролога из районной поликлиники). Подробнее узнать о порядке госпитализации можно по телефону 8 (499) 735-52-91.

По вопросам оказания платных медицинских услуг обращайтесь в кабинет в холле главного здания клиники либо по телефону 8 (499) 735-82-89 с 8.30 до 17.00.

аптека

МЕДИАЛ

ЭКОНОМИЯ

полезные подарки



MediTech

Механические тонометры - точный контроль аритмии и предупреждение инсульта

Электронные термометры – удобные, быстрые, надежные



Ингаляторы – лечат осложнения ОРВИ

AMRUS
Enterprises, Ltd.



Amrus и MediTech – сохраняют здоровье, экономят деньги!



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

УНИКАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Лечебные свойства кислорода известны давно. В медицине широко практикуется метод гипербарической оксигенации – лечение в специализированных медицинских бароаппаратах под повышенным давлением кислорода. В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д.Голубое) есть уникальное отделение гипербарической оксигенации (ГБО), оснащённое современными медицинскими одноместными лечебными барокамерами (№ 4 – БЛКС 303 МК).

Наиболее эффективно применение ГБО в акушерской практике и гинекологии при обострении хронических воспалительных заболеваний женской половой сферы, эндометриозе матки, нарушениях менструального цикла, привычном невынашивании беременности, климактерическом синдроме, ведении женщин по программе ЭКО и др. Кислород помимо устранения гипоксии влияет на систему дисгормональных нарушений, при этом отмечается коррекция иммунитета, оптимизация внутриклеточных кислородозависимых процессов.

По статистическим данным, 15% пар в мире являются бесплодными. На долю мужского фактора приходится от 40%, женского – от 40 до 50%. У 5 – 10% пар репродуктивного возраста причиной бесплодия являются как женские, так и мужские заболевания. В 10% – причина не установлена.

Ещё несколько десятилетий назад диагноз «бесплодие» считался приговором. На сегодняшний день ситуация значительно изменилась в лучшую сторону. Современная медицина предлагает множество методов лечения бесплодия, которые объединяются под термином «вос-

могательные репродуктивные технологии».

Один из них – экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО). 45 из 100 беременностей, наступивших в результате экстракорпорального оплодотворения, заканчиваются рождением здорового ребёнка.

Частота наступления беременности при ЭКО зависит от комплексного кропотливого лечения. ЭКО не следует рассматривать как разовый цикл лечения – пациентки должны планировать пройти три цикла ЭКО.

Если у женщины есть хронические гинекологические заболевания, эн-

дометриоз матки или дисгормональные нарушения, врачи-репродуктологи при проведении протоколов ЭКО в целях эффективности включают процедуры гипербарической оксигенации (ГБО) как на этапе подготовки к подсадке биоматериала (от 3 до 7 сеансов), так и после проведения лечебных оперативных манипуляций (от 4 до 5 процедур).

Конкретная программа разрабатывается индивидуально совместно с врачом-репродуктологом. Последний сеанс ГБО проводится за сутки до предполагаемого забора яйцеклетки или операции переноса опло-

дотворённой яйцеклетки в полость матки. Такая методика позволяет создать определённый резерв кислорода в организме, улучшить функциональное состояние внутренних органов и эндокринной системы женщины. Повторные курсы ГБО могут проводиться через 4 – 6 недель.

В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д.Голубое) используется низкодозовая ГБО (1,1 ата – 1,4 ата, 30 – 45 минут на процедуру). В сочетании с медикаментозной терапией это мобилизует адаптационно-функциональные, адаптационно-метаболические и адаптационно-морфологические механизмы плода и большого организма матери, что обеспечивает стойкое восстановление физиологического гомеостаза.

Хороших результатов с помощью ГБО можно добиться в том случае, если терапия проводится под контролем врача-баротерапевта в тесном сотрудничестве со специалистом, который наблюдает пациентку.

В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д.Голубое) приём ведут высококвалифицированные врачи Андрей Петрович ХАРИТОНЕНКО и Раиса Александровна БЕЛАШКИНА.

▶ Получить подробную информацию и записаться на приём к специалисту можно по телефону: **8(495) 536-09-22; 8(495) 536-07-65.**

ГИПЕРБАРИЧЕСКАЯ ОКСИГЕНАЦИЯ (ГБО)

В ПОМОЩЬ ЭКО



ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ



ных спаек, которые нарушают проходимость маточных труб. Непроходимость может быть полной, когда маточная труба непроходима во всех отделах, или частичной, когда непроходим только один участок – ампулярный отдел маточной трубы.

Наиболее распространённая причина непроходимости маточных труб – широкое распространение заболева-

Для диагностики проходимости маточных труб применяются методы: гистеросальпингография (ГСГ) и лапароскопия. Гистеросальпингография – это рентгенологическое исследование, при котором рентгеноконтрастное вещество вводится в полость матки и маточные трубы, позволяя увидеть внутреннюю форму матки и маточных труб, определить их проходимость – на снимках видно продвижение контраста по маточным трубам. Это исследование не требует наркоза, но

не происходит облучения органов малого таза. Здесь вместо контрастного вещества в полость матки вводится физиологический раствор. Но это менее достоверный метод, чем ГСГ, так как разрешающая способность аппарата УЗИ намного ниже, чем рентгеновского аппарата.

В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д.Голубое) гистеросальпингография (ГСГ) проводится в рентгенологическом кабинете. Процедуру проводит врач-

ДИАГНОСТИКА ПРОХОДИМОСТИ МАТОЧНЫХ ТРУБ

В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д.Голубое) для лечения бесплодия и при подготовке к беременности применяется комплексный подход. Здесь используют уникальные лечебные и оздоровительные возможности клиники. Пациент может получить консультацию акушера-гинеколога, уролога, эндокринолога, врача-генетика. Проводится полный спектр лабораторных исследований, спермограмма и все виды генетической диагностики бесплодия, молекулярные исследования и кариотипирование.



Бесплодие – это нарушение генеративной функции. Эта проблема касается не только супругов, но и всей семьи. Причин бесплодия множество, одна из них – трубочный фактор, то есть непроходимость маточных труб у женщин. Этим страдает примерно 25% женщин.

Непроходимость маточной трубы может быть в самой маточной трубе, а может быть в виде спаек между яичником и маточной трубой в брюшной полости в виде перитонеаль-

ных, передающихся половым путем, и эндометриоз. Причиной непроходимости маточных труб часто бывают и перенесённые инфекции в органах малого таза, эндометриоз, оперативные вмешательства на органах малого таза. При эндометриозе ткань, которая в норме выстилает только полость матки, начинает расти и выходит за пределы матки, поражая маточные трубы и яичники и вызывая образование спаек, которые ведут к непроходимости маточных труб.

бывает, что вызывает небольшие спазмы, поэтому применяются спазмолитические препараты. Гистеросальпингография проводится после комплексного обследования на 6–7-й день менструального цикла. ГСГ – один из важных этапов в первичном обследовании для выяснения причин бесплодия.

Соногистеросальпингография – исследование проходимости маточных труб под контролем УЗИ. Это более щадящая процедура, поскольку

гинеколог высшей квалификационной категории Антонина Рафаиловна ЯКОВЛЕВА.

▶ Получить более подробную информацию и записаться на консультацию можно в регистратуре клиники или по телефону: **8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99** (многоканальный). Приём ведётся в консультативно-диагностическом отделении больницы, кабинет №241.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

От всей души благодарю врача-невролога второго неврологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского Д.В. Иванова за серьезный подход к лечению больных. Мучилась около 5 месяцев, ходила по больницам, платным центрам – ничего. И вот полежала в отделении 5 дней, за это время подобрано правильное лечение, улучшилось состояние. Спасибо доктору за грамотность!

М.В. Старовойтова

Благодарю заведующую консультативно-диагностическим отделением с дневным стационаром поликлиники ГКБ им. М.П. Кончаловского И.А. Яроцкую и всех сотрудников за отличную работу. Ваше отделение – образец современной медицинской помощи, порядка, чистоты и доброжелательного отношения к людям. Просторные палаты, уют, цветы. Я очень довольна, что попала в опытные руки хороших врачей.

Ирина Анатольевна, Вы – великолепный руководитель, у Вас трудолюбивый, отзывчивый коллектив, Вас понимают и ценят сотрудники и пациенты. Медицинские сестры замечательные. От общения с ними у нас поднимается настроение и улучшается самочувствие. Всему коллективу огромное спасибо за внимание, профессионализм, человечность и понимание! Желаю вам больших успехов. Пусть ваши планы и мечты сбываются как можно скорее!

Н.И. Субботина

Благодарим врача-кардиолога кардиологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского М.А. Крюкову, медицинского брата А.А. Салиховского и весь персонал за чуткое, внимательное и ответственное отношение к пациентам. Желаем крепкого здоровья, успехов в их благородном и нелегком труде, семейного благополучия.

Т.В. Аристархова, Л.А. Котова, З.А. Судоплатова, Н.И. Лаушкина

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «АРХИМЕД»

КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА



Выздоровление зависит не только от тех упражнений, которые назначает врач и настоятельно рекомендует делать дома самостоятельно, но и от обеспечения костной системы естественными минералами, такими как кальций, магний, фосфор и марганец, а также витаминами группы А, В, С, D. Все необходимые рекомендации пациенты получают на занятиях, которые проходят в клинике «Архимед».

Лечение острых состояний при компрессии нервного корешка, или так называемого радикулита проводится поэтапно. Сначала врач-невролог оценивает состояние пациента. Затем с помощью блокады лекарственными препаратами уменьшает болевой синдром или совсем снимает его и назначает комплекс реабилитационных процедур, которые позволяют воздействовать на различные стороны патогенеза болезни, что приводит к эффективности лечения до 90%.

Бернар Макфаден, отец физической культуры, говорил, что человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. В медицинском центре «Архимед» для лечения спины применяется новая методика, отличительной особенностью которой является абсолютная безвредность и возможность равномерного вытяжения всех отделов позвоночника. Результаты лечения говорят сами за себя: по данным МРТ, у пациента было получено уменьшение размеров межпозвоночных грыж с 12 мм до 2 мм, что привело к его полному выздоровлению.



Методика позволяет лечить даже пациентов с тяжёлыми дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника и избежать оперативного вмешательства.

Неврологи клиники проводят лечение таких заболеваний позвоночника как остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночного диска, сколиоз, спондилёз, люмбагия, межрёберная невралгия и др.



Комплекс реабилитации основан на миорелаксационной тракционной терапии по системе здоровья Ниши с использованием тракционной установки, свинг-машины и т.д.

Врач назначает пациенту специальную гимнастику и подробно разъясняет, как правильно поднимать и перемещать тяжести, работать за компьютером, водить автомобиль, правильно питаться и т.д.

Предварительная запись по телефону: **8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25**. Также можно записаться на сайте: <http://arhimed.ru>. Адрес: Панфиловский проспект, корп. №1205.

Дорогие зеленоградцы! Если вы устали от боли, опасаетесь взять на руки своего ребёнка, не знаете, что делать, чтобы боль не повторилась снова, приходите в клинику «Архимед» – мы обязательно вам поможем! Вместе мы справимся, врач будет всегда рядом! Но выздоровление во многом будет зависеть и от вас, от вашего образа жизни, питания, добросовестного выполнения комплекса упражнений.

ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!

Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского

**ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

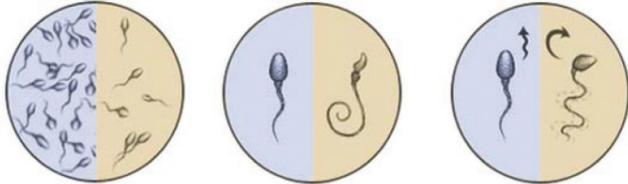
Спермограмма – исследование качественного и количественного состава спермы, с целью определения фертильного потенциала мужчины.



На базе КДО Филиала «Родильный дом» ГКБ им М.П. Кончаловского спермограмма выполняется в течение 1 часа с момента обращения.

Результат будет готов на следующий день. Его можно получить по электронной почте. Организована комфортная палата, что позволяет сдать материал на базе КДО.

норма 20 млн/мл V спермы >2 мл	концентрация ниже нормы	нормальная патология	правильное движение "вперед"	движение хаотичное 50% от всех
--------------------------------------	-------------------------------	----------------------	---------------------------------	--------------------------------------



Наши услуги:

Спермограмма (общее скрининговое исследование) по рекомендациям ВОЗ -5 издание, 2010г.

Антиспермальные антитела в сыворотке крови
MAR-тест Антиспермальные антитела IgA
MAR-тест Антиспермальные антитела IgG

Развернутый анализ морфологии сперматозоидов по строгим критериям Крюгера с расчетом ИТЗ (индекс тератозооспермии), ИДС (индекс дефективности сперматозоидов)

Биохимия спермы (цинк, лимонная кислота, фруктоза)

**Спермограмма выполняется по будням с 8.00 до 14.00
Запись осуществляется по телефону: 8 (499) 729-27-90**

АКЦИЯ

**ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН
МЕДИАЛ.ОРТО**

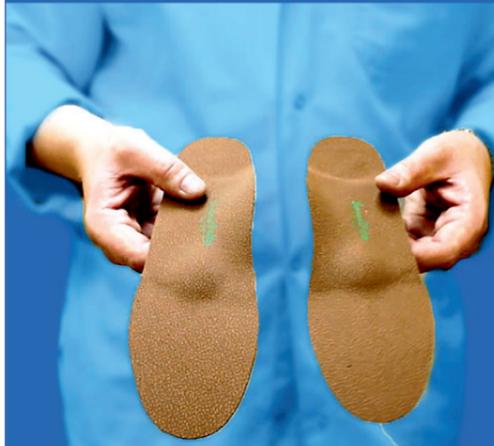
Площадь Юности, д. 2 8(499)734-9515

**Приглашаем на
«Дни здоровой стопы»**

- **Бесплатное сканирование стоп** с целью подбора индивидуальных ортопедических стелек
- **Вторая пара стелек**

Акция проводится с 20 февраля по 20 марта

15%



**ЗДОРОВЫЕ
НОГИ И ПОЗВОНОЧНИК**

Индивидуальные ортопедические стельки

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Департамент здравоохранения города Москвы
**Городская клиническая больница
 имени М. П. Кончаловского**

**ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
 КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ
 ОТДЕЛЕНИЕ**

ЦЫГАНОВ

Сергей Владимирович

Врач уролог-андролог
 высшей категории.

Член Российского общества урологов, Российского общества онкоурологов. Владеет техникой полостных, эндоскопических, реконструктивно-пластических операций на органах мочеполовой системы.

Стаж работы по специальности – 16 лет.

ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ

Ведет прием по четвергам с 16.00 до 18.00 на базе КДО филиала «Родильный дом» ГКБ им М.П. Кончаловского

Записаться на прием можно по телефону 8 (499) 729-27-90



Департамент здравоохранения города Москвы
**Городская клиническая больница
 имени М. П. Кончаловского**

**ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
 КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ
 ОТДЕЛЕНИЕ**

ЛЕВАКОВ

Сергей Александрович

Профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова. Оперирующий врач акушер-гинеколог высшей категории.

**ВЫПОЛНЯЕТ ПОЛНЫЙ ОБЪЕМ
 АКУШЕРСКИХ
 И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ**

Ведет прием по вторникам с 13.00 до 14.00 на базе КДО филиала «Родильный дом» ГКБ им М.П. Кончаловского

Записаться на прием можно по телефону 8 (499) 729-27-90



НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В «ДИНАСТИИ»

Наука эта, зародившись более 5 000 лет назад и накопив в себе многовековой опыт врачей Китая, Японии, Кореи, Вьетнама и других стран Востока, получила в наши дни мировое признание. Само понятие рефлексотерапии носит собирательный характер и включает в себя большое количество лечебных приемов и методов воздействия на рефлекторные зоны тела человека и акупунктурные точки.

Важным преимуществом иглотерапии является ее немедикаментозность. Благодаря этому лечению не имеет побочных эффектов, какие так или иначе, но оказывают химические элементы лекарственных препаратов. Но перед процедурой врачи рекомендуют пройти полное клиническое обследование.

Противопоказаниями являются инфекционные болезни, онкологические заболевания, грудной и старческий возраст.

Не рекомендуется сочетание рефлексотерапии с лучевой терапией, с большими дозами наркотических, психотропных гормональных препаратов.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

В зависимости от места воздействия различают корпоральную рефлексотерапию (воздействие на точки акупунктуры поверхности тела), аурикулярную (воздействие на точки акупунктуры ушной раковины) и крациальную или скальпотерапию (воздействие на точки акупунктуры в области головы). Выделяют также воздействие в области носа, кистей и стоп, на позвоночник, язык и др.



Еще в глубокой древности было замечено, что различного рода воздействия (удары, порезы, ранения, уколы, ожоги) на определенные участки тела человека приносят облегчение при ряде заболеваний, а порою даже излечивают от них. Собранные за многие столетия подобного рода знания сформировали лечебную систему, которая теперь известна как рефлексотерапия.

Механизм действия рефлексотерапии сложен. В ее основе лежат процессы, включающие нейрофизиологические и нейрорхимические компоненты рефлекса – универсального физиологического феномена человеческого организма.

Выделяют несколько функциональных взаимосвязанных уровней нервной системы, обеспечивающих эффект рефлексотерапии. Анальгетический (обезболивающий) эффект рефлексотерапии связан с тем, что стимуляция точек акупунктуры вызывает поток нервных импульсов, тормозящих проводники болевой чувствительности.

Установлено, что в механизме рефлексотерапии важнейшую роль играют эндогенные (внутренние) опиаты и другие нейропептиды, обеспечивающие нормальное функционирование ЦНС.

Лечебный эффект рефлексотерапии зависит не только от использования набора тех или иных точек акупунктуры, но и от силы и характера раздражения, общего состояния организма, его резервных возможностей.

Для индивидуального планирования лечения проводится электропунктометрическое исследование (электропунктурная диагностика) путем измерения показателей электрокожного сопротивления или биопотенциала в точке акупунктуры.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОЦЕДУРЫ

Рефлексотерапия наиболее эффективна при лечении заболеваний преимущественно функционального характера, обусловленных нарушениями нервных механизмов регуляции функции тех или иных органов или систем. Вместе с тем в комплексе с другими методами лечения рефлексотерапия может быть эффективной и при ряде других заболеваний и синдромов.

Рефлексотерапия успешно применяется при лечении многих заболеваний.

В неврологии:

- остеохондроз позвоночника
- дисфункция вегетативной нервной системы
- невротозы
- сексуальные расстройства психогенной природы

- энурез, заикание
- невралгии и невриты периферических нервов
- последствия нарушений мозгового кровообращения и черепно-мозговой травмы
- некоторые гиперкинезы
- хронический алкоголизм
- табакокурение
- некоторые токсикомании.

В офтальмологии и при ЛОР-заболеваниях:

- коррекция умеренных нарушений рефракции и аккомодации
- конъюнктивит
- блефарит
- острый и хронический вазомоторный и аллергический ринит
- назофарингит
- болезнь Меньера
- неврит зрительного нерва с умеренным снижением остроты зрения
- неврит слухового (VIII) нерва с умеренным снижением слуха.

В терапии:

- вегето-сосудистая коррекция при гипертонической болезни I–II стадии

- стенокардия
- кардиалгия
- нарушения сердечного ритма, не связанные с тяжелой патологией миокарда
- заболевания сосудов конечностей
- хронический бронхит
- хроническая пневмония
- инфекционно-аллергическая бронхиальная астма без легочно-сердечной недостаточности
- хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- хронический некалькулезный холецистит и дискинезия желчных путей
- хронический энтероколит, хронические запоры.

В эндокринологии:

- умеренно выраженный тиреотоксикоз
- дисфункция яичников
- нарушения гипоталамо-гипофизарной регуляции

В урологии и гинекологии:

- хронический цистит
- цисталгия
- хронический сальпингит
- оофорит

- эндометрит
- расстройство менструального цикла
- вагинит
- вульвит
- для регуляции нормальной родовой деятельности
- для обезболивания родов
- для ослабления чрезмерной родовой деятельности
- для послеродовой субинволюции матки
- при гипогалактии

В дерматологии и ревматологии:

- чешуйчатый лишай
- экзема
- себорейный дерматит
- потница
- фурункулез
- угри
- кожный зуд
- крапивница
- отек Квинке
- нейродермит
- заболевания суставов
- повреждения опорно-двигательного аппарата.

В неврологическом центре «ДИНАСТИЯ» за счет использования специального проводника (трубочки) для введения иглы применяются безболезненные методы рефлексотерапии.

Предварительная запись на прием к врачу-рефлексотерапевту по телефону: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корп.109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт: www.meddin.ru

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПАТОЛОГИЙ ЛОР-ОРГАНОВ



Согласно мировой статистике, заболевания ЛОР-органов (носа, горла и уха) входят в число самых распространённых заболеваний. В приемном отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского ведется прием пациентов, нуждающихся в хирургическом лечении. Прием ведет врач-оториноларинголог (эндоскопист) на платно-договорной основе.

Оториноларингологическая служба ГКБ им. М.П. Кончаловского располагает полным спектром необходимого диагностического и манипуляционного оборудования, отвечающего современным стандартам медицинской помощи. Специалисты клиники выполняют большой объем хирургических вмешательств с использованием эндоскопических методов, которые минимально травмируют органы и ткани, позволяя пациенту не испытывать особого дискомфорта и быстро восстановиться.

В ГКБ им. М.П. Кончаловского пациентам предоставляется полный комплекс диагностики и эффективного лечения заболеваний ЛОР-органов.

Врач-консультант определяет тактику лечения:

• Пациенты, которые не нуждаются в круглосуточном наблюдении, могут получить необходимую хирургическую помощь и курсовую терапию в условиях стационара кратковременного пребывания

• В тяжелых случаях осуществляется госпитализация больных в круглосуточный стационар.

Оториноларингологи ГКБ им. М.П. Кончаловского проводят диагностику, консервативное и хирургическое лечение пациентов со следующими заболеваниями ЛОР-органов:

- Затруднения носового дыхания
- Зависимость от сосудосуживающих капель
- Хронический тонзиллит: простая и токсико-аллергическая форма
- Искривление носовой перегородки
- Острые и хронические отиты, гаймориты, полипозные риносинуситы
- Нарушение функции голосовых связок (фонитрия)
- Снижение слуха.

В клинике вы можете получить следующие медицинские услуги:

- Комплексная диагностика и лечение острых и хронических воспалительных и аллергических заболеваний носа и околоносовых пазух, глотки, гортани, уха
- Эндоскопический осмотр ЛОР-органов
- Комплексное исследование слуховой функции
- Аудиометрия, тимпанометрия.

Предварительная запись на прием к врачу-оториноларингологу – по телефону **8 (499) 735-82-89**.

Получить консультацию, назначить дату и время операции можно по четвергам, с 13.00 до 15.00, в приемном отделении (кабинет № 139).

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Так легко – взять и затормозить на дороге, чтобы перешел человек. Это сделать не трудно, а пешеход улыбнется, и его настроение улучшится.

Это так просто – улыбнуться ребёнку, уронившему чашку, и сказать: «Пустяки! К счастью!». А не ругаться на протяжении получаса...

Так легко – взять и позвонить своей маме, сказав, что любите и скучаете, поинтересоваться, как онаживает и все ли у нее в порядке. А не звонить лишь в те моменты, когда она вам зачем-то потребовалась.



ЭТО ТАК ПРОСТО! НО ТАК ВАЖНО!

Большинство людей не дорожат моментами, постоянно куда-то спеша. Живут, словно боятся опоздать, сами не зная куда, и часто не ценят то, что имеют. А может, стоит притормозить и сделать что-то по-настоящему важное? Жизнь, хотим мы того или нет, состоит из мелочей. Молниеносное счастье реально и окружает вас повсюду. Это так просто! Но так важно!

Это так просто – встать на ноги после концерта и начать аплодировать, выкрикивая слова восторга. Вы не сорвете голос, ваши ноги не устанут, а артистам будет безмерно приятно.

Так легко – быть просто благодарным. За все, что у вас есть. А не пребывать в постоянной грусти, жаловаться, что все не так, как хотелось бы.

Попробуйте говорить спасибо за любые мелочи! Вам уступили место, вас пропустили вперед, заходя в автобус, перед вами открыли дверь, вам пожелали хорошего дня: просто поблагодарите! Ведь никто для вас ничего делать не обязан: ни близкие, ни, уж тем более, посторонние люди. И если вам сделали приятно, скажите ни к чему не принуждающее «Благодарю!».

Это так просто – сказать безоговорочное «нет» всем и каждому, кто вам по-настоящему не нравится. Кто бы это ни был! Человеку, что причиняет вам страдания – нет! Людям, которые не одобряют ваши взгляды на жизнь, сбивая с пути, – нет! Нудным книгам – нет, в сторону их! Грубому водителю такси – нет, пересядьте в другое, не терпите это!

«Нет» всем и всему, что уничтожает вашу самооценку, портит вам настроение. Начните по-настоящему любить себя, заботиться о себе, проявлять уважение к своим интересам.

Говорите громкое «Да» всему, что делает вас собой: переполненным счастьем и любящим жизнь!

Так легко – взять в руки телефон и написать смс со словами любви. Да, просто так, да, без причин. Потому что вам этого просто хочется! Ведь вы счастливый человек уже от того, что вам есть кому сказать эти слова!

Это так просто – нарушить свои надуманные правила и переступить границы! Вдруг сорваться и уехать в путешествие, смеяться без повода, есть из праздничного сервиса обычную кашу на завтрак, дурачиться, словно ребенок! Надеть самый яркий костюм в самый пасмурный день! Улыбаться, когда весь мир грустит! Дарить радостные моменты окружающим. Просто так!

– Мамочка, – сказал однажды вечером ребенок. – Я каждый день хожу в школу, пойду и завтра, а так хочется хоть один день выспаться, съесть на завтрак мороженое перед телевизором, а потом пойти в парк!

– Отличная мысль, – сказала мама. – Ни к чему ждать, сделаем это завтра!

Ведь это так просто!

На самом деле, маленькие, вроде бы незначительные поступки и слова: «благодарю», «пожалуйста», «обними», «скуучаю», «люблю», «я так рад», «сделаем это» – создают очень важные моменты, из-за которых жизнь начинает искриться радостью.

Не гонитесь за завтрашним днем, цените настоящее и просто наслаждайтесь жизнью. Ведь это так просто!

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаю огромную благодарность за оказание профессиональной медицинской помощи врачу акушеру-гинекологу АГО №1 женской консультации ГКБ им. М.П. Кончаловского Я.П. Зеленой. С первого приема видна грамотность, высокий профессионализм доктора даже по сравнению с платными медицинскими центрами г.Москвы.

С.А. Ларионова

Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ

Основные направления работы:

- интимная пластика наружных половых органов, или интимный филлинг (аугментация)
- лабиопластика (коррекция малых половых губ)
- безоперационная пластика промежности гидрофильными нитями

В первую и третью субботы месяца с 12.00 – семинары, круглые столы, индивидуальные консультации (бесплатно, анонимно)

Запись по телефону 8 (906) 039-33-37

МЕТОД ДЕТЕНЗОР-ТЕРАПИИ

Проблемы с позвоночником укладывают на больничную койку вне зависимости от возраста и образа жизни. Лечение обычно затягивается на годы. Но существуют методики, при помощи которых состояние можно значительно улучшить и избавиться от мучительных болей. Сегодня набирает популярность метод детензор-терапии, который за 30 лет помог вернуть здоровье более 4,5 миллионам пациентов со всех стран мира!

УСТРАНИТЕ БОЛЬ В СПИНЕ ВО СНЕ!

Обычно проблемы со спиной начинаются с самого рождения. Появление на свет малыша в подавляющем большинстве случаев сопровождается колоссальной нагрузкой на шейный отдел позвоночника. А потом ребенок туго пеленают или кормят чаще на одном боку, затем первые падения... А дальше – стрессы школьного возраста, которые всегда сопряжены с мышечным напряжением, спорт, субботники, дачи, ремонты...

Но ни одна травма не проходит бесследно. До поры до времени организм худо-бедно справляется, а потом появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Метод детензор-терапии используется при следующих проблемах:

- дистрофические изменения строения позвоночного столба (остеохондроз любого отдела)
- постоянное напряжение мышц отделов спины, усталость
- межпозвоночная грыжа (как в обострении, так и в ремиссии)

- выпадения межпозвоночных дисков, нарушения строения
- врожденные и приобретенные искривления позвоночника (сколиоз)
- переломы позвоночного столба в любом отделе
- общее напряжение мышц, зажатость, возникшие в результате стрессов, депрессий
- патологии в развитии шейного отдела позвоночника у детей
- мигрени и бронхиальная астма и т.д.

С нового года метод многоцелевой детензор-терапии внедрен в работу медицинского центра «Образ Здоровья». Разработал его профессор Курт Кинляйн (Германия). Стремлением к результату стала собственная проблема ученого.

В 70-х годах он получил многочисленные переломы позвоночника, все испробованные им варианты смягчить последствия травм не принесли существенного результата. Положение

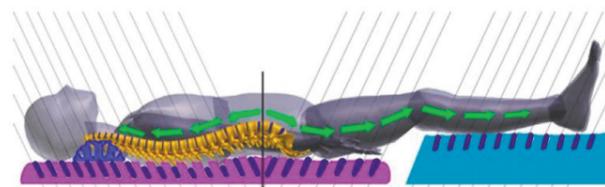
требовало решения, и оно было найдено. В исследованиях и разработках принимала участие супруга Кинляйна, д.м.н. профессор О.В. Балакирева.

В результате совместной работы был изобретен конструктивный матрас (мат), помогающий снимать болевой синдром, улучшать общее состояние и избегать накопления дальнейших осложнений.

Мат-детензор представляет собой конструкцию, состоящую

вытягивая позвоночник, мышцы расслабляются, уходит боль, улучшается кровообращение в области позвоночных дисков, они возвращаются к своей первоначальной форме, приобретая упругость и эластичность, исчезают грыжи.

Лечение сопровождается положительными эмоциями. Человек лежит в тепле, расслабляется под приятную музыку, снимает стресс и освобождается от боли.



из мягких ребер, изготовленных из вспененного полиуретана. Расположение ребер наклонное, разнонаправленность наклона начинается с отрезка на мате, где находится поясничная область. Ложась на коврик, больной не испытывает дискомфорта, ребра под действием веса мягко начинают раздвигаться, тем самым

Записаться на сеансы можно в медицинском центре «Образ Здоровья» по телефону: **8-499-732-29-43, 8-926-436-03-03.**

Адрес: Панфиловский проспект, корп. 1205.

Сайт www.lido-zel.ru

Блог www.centrzdorovia.ru



ТАИНСТВО ЕЛЕОСВЯЩЕНИЯ (СОБОРОВАНИЕ)



«Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иак. 5:14-15).

Так пишет об этом Таинстве в своем соборном послании первый архиепископ города Иерусалима апостол Иаков. Таким образом, Елеосвящение есть Таинство, в котором при помазании тела елеем призывается на больного благодать Божия, исцеляющая немощи душевные и телесные.

Таинство Елеосвящения – благодатное средство, которое Православная Церковь подает болящим и страждущим для облегчения, уврачевания болезни и для приготовления к христианской, мирной и непостыдной кончине. Оно называется также «соборованием» по собранию, «собору» пресвитеров, которых апостол Иаков заповедал собирать для совершения Таинства Елея.

Таинство Елеосвящения совершается над больными на дому или в храме. В случае необходимости священник может совершить соборование и в больнице.

Совершенно неправильно считать, что Елеосвящение совершается только над умирающим как «последнее напутствие» и не может быть повторяемо. Соборование может совершаться не только над тяжелобольными, но и над вообще немощными. Если вы не страдаете тяжким недугом, но хотели бы собороваться по немощи душевной или телесной, обратитесь к священнику. Он поможет решить вопрос о необходимости соборования именно в вашем случае.

Над младенцами (детьми в возрасте до 7 лет) Таинство Елеосвящения не совершается, ибо оно предполагает в болящем силу веры, присутствие духа и осознание своих грехов.

Христианин, принимающий Таинство Елеосвящения, должен быть приготовлен к его принятию исповедью, а также причастием Святых Христовых Таин до или после соборования.

Приступать к Таинству нужно с благоговением, верой и покаянием, помня, что исцеление – это свободный дар Всеблагого любящего Бога, а не результат каких-то внешних обрядовых действий.

РАСПИСАНИЕ СОБОРОВАНИЯ

Храм свт. Николая Мирликийского	
23 февраля (пт.) – 17 час.	13 марта (вт.) – 17 час.
27 февраля (вт.) – 17 час.	15 марта (чт.) – 17 час.
1 марта (чт.) – 17 час.	18 марта (сб.) – 15 час.
4 марта (сб.) – 15 час.	20 марта (вт.) – 17 час.
6 марта (вт.) – 17 час.	25 марта (сб.) – 15 час.
8 марта (чт.) – 17 час.	27 марта (вт.) – 17 час.
11 марта (сб.) – 15 час.	29 марта (чт.) – 17 час.
Храм прп. Сергия	
23 февраля (пт.) – 17 час.	18 марта (сб.) – 15 час.
4 марта (сб.) – 15 час.	20 марта (вт.) – 17 час.
6 марта (вт.) – 17 час.	25 марта (сб.) – 15 час.
11 марта (сб.) – 15 час.	27 марта (вт.) – 17 час.
13 марта (вт.) – 17 час.	

Запись – в иконной лавке.

Телефоны храмов: **8 (499) 736-63-83**, **8 (499) 736-64-02** – храм свт. Николая, **8 (915) 499-61-00** – храм прп. Сергия

ВРЕМЯ МОЛИТВЫ И ПОСТА

В Православии пост является лучшим временем и средством для подготовки к личному очищению от грехов и возможностью через покаяние стать чуточку ближе к Богу, стать хоть немного Ему подобными через добровольное самоограничение, упражнение духа, души и тела на пути к спасению.



Великий пост – древнейший многодневный пост в христианстве. Это важнейшее время в жизни каждого христианина – самое поучительное, красивое, трогательное и светлое время во всем православном календаре. Сорокадневный период направлен на подготовку к главному христианскому празднику – Светлому Христову Воскресению, или Пасхе. Это строгий пост в честь Сына Божьего, где последняя, Страстная неделя установлена в честь последних дней земной жизни, мучений, страданий и смерти Иисуса Христа.

Как говорит Святое Евангелие, Сам Господь Иисус Христос духом поведен был в пустыню, где подвергался искушению дьявола все сорок дней, на протяжении которых Спаситель ничего не ел. То есть постом Христос начал дело спасения наших душ, завершившегося распятием за грехи падшего рода человеческого и Воскресением – победой над грехом и смертью.

Вот какое наставление дает святитель Иоанн Златоуст для тех, кто желает поститься: «Пост есть лекарство, хотя бы тысячу раз было полезно, часто бывает бесполезным для того, кто не знает, как им пользоваться. Нужно знать и то, в какое время должно принимать его, и количество самого лекарства, и телосложение того, кто принимает, и

свойство страны, и время года, и приличный род пищи и многое другое. И если одно что-нибудь будет оставлено без внимания, то повредит всему прочему, о чём сказано. Если же для нас нужна такая точность, когда надобно лечить тело, то тем более необходимо со всею строгостью разбирать и рассматривать всё, когда лечим душу и врачевать помыслы».

Еще в Ветхом Завете Господь повелел сынам Израилевым каждый год давать десятину (т.е. десятую часть) из всего, что они приобретали, и, следуя этой заповеди, они имели благословение во всех делах своих. Зная это, святые апостолы установили и для нашей пользы десятую часть года, т.е. время Великого поста, посвящать Богу. И действи-



тельно, если посчитать наш год, состоящий из 365 календарных дней, то пост должен был составлять 36,5 дней. Семь седмиц поста (вычитая облегченные субботу и воскресенье) равны 35 дням, плюс пост великой субботы и половина дня от Пасхи (пост пасхальной ночи) дают в сумме те самые 36,5 дней.

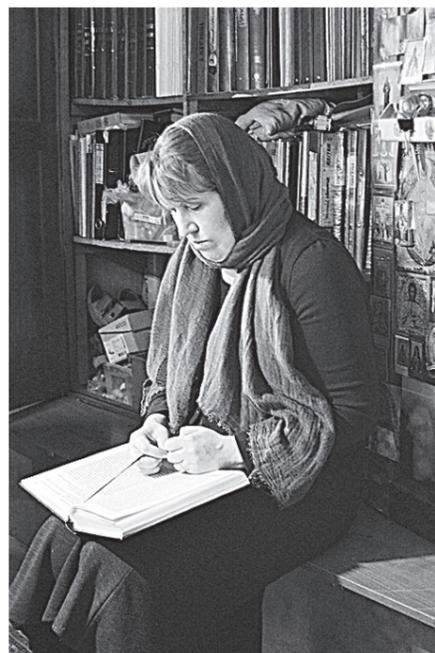
Человек состоит из души, тела и духа, и пост должен всецело охватывать все стороны нашей жизни. Телесный пост означает ограничение в пище; душевный – ограничение внешних впечатлений и удовольствий (уединение, молчание, молитвенное сосредото-

чение); духовный пост – борьба со своими телесными похотями, период особо напряженной молитвы.

Нужно осознавать, что пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души. И даже может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства и праведности. «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи, – учит святитель Иоанн Златоуст. – Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления». Пост является не целью, а средством или инструментом, который помогает нам отвлечься от услаждения своего тела, сосредоточиться и подумать о своей душе. Без всего этого он становится

Будем помнить, что главная цель Великого поста – искоренение губительных проявлений души человеческой и стяжание добродетелей. Этому способствует не только ограничение в пище, но и молитва, посещения церковных богослужений и полное отрешение от лжи, лицемерия, сквернословия и других наших вредных грехов и привычек.

Священник **Димитрий ПОПОВ**



ЭТО ИНТЕРЕСНО



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПРИТЯЖЕНИЕ

Если человека любишь, то меньше всего интересуют его физические данные, например, красивое лицо или безупречная фигура. Намного главнее другое: цельная личность избранника, а не какие-то конкретные его черты.

КОЛИЧЕСТВО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Любовь принимает другого человека полностью. Сколько особенностей ты замечаешь в объекте своего внимания, и какая часть из них для тебя привлекательна? При обычном увлечении количество таких характеристик незначительно.

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Настоящему чувству, тому самому, что «на всю жизнь», чужда стремительность в принципе: оно развивается медленно, постепенно, нацеливаясь на познание объекта своей симпатии. Поэтому вечная и не теряющая актуальности формулировка «любовь с первого взгляда» не совсем верна: благодаря первому впечатлению можно только увлечься.

ПОСТОЯНСТВО ИНТЕРЕСА

Теплота и нежность – вот основные составляющие неподдельной любви. Постоянство – это то, без чего она невозможна: ведь все, что имеет цену, укореняется плотно и прорастает медленно. Лишь то, что неважно, остается на поверхности.

ВЛИЯНИЕ ЧУВСТВА

Подлинная привязанность проявляет и открывает в человеке самые прекрасные его черты, вот почему влюбленный всегда стремится

12 ПРИЗНАКОВ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

КАК ОТЛИЧИТЬ ИСТИННОЕ ЧУВСТВО ОТ ФАЛЬШИ

Любовь и увлечение – это, как говорится, две большие разницы, но отличие нелегко заметить невооруженным глазом. Однако если принять во внимание каждую из следующих составляющих, рассмотреть самое важное все-таки можно. Итак, попробуйте применить эту информацию к себе и своему(ей) избраннику(це).

стать лучше. Его жизнь начинает меняться, он развивается. А банально увлекшегося человека легко узнать по таким признакам, как уменьшение ответственности, постоянная погруженность в мечты. Для него ничего не имеет значения «кроме любви».

ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Если ты любишь, мир любимого человека словно автоматически становится твоим. Весь! А мир – это целая Вселенная: родные, близкие и друзья. То есть все, что для избранника важно и значимо, становится таким же для тебя.

Если же Космос сужается рамками одной-единственной персоны, и никого больше, то ничего настоящего в этом «восхитительном» чувстве нет.

МНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ

Настоящее всегда на виду, поэтому такие флюиды трудно не заметить ближайшему окружению. Так как влюбленный человек часто «слеп», именно отношение общества очень часто становится своеобразным индикатором честности чувств, это такой себе тест на подлинность.

ВЛИЯНИЕ РАССТАВАНИЙ

Испытание расставанием – бесприторный, хоть и немного жестокий тест на проверку чувства. Отсутствие любимого человека настоящую любовь обострит и «сратит» со второй половинкой еще больше, а фальшивую – убьет.

Если ты любишь, то в разлуке не в силах будешь заполнить пустоту никем другим.

ТЕСТ РАЗМОЛВКАМИ

В любой паре бывают разногласия, но соль в том, что в подлинном союзе все это «глубоко переживается», поэтому люди стремятся ссориться реже и незначительно, а при возникновении «острых углов» сгладить конфликт, честно и открыто обсудив проблемы. В частых ссорах, во главе которых стоит собственный эгоизм («Ты, это все ты виноват(а)!»), в перепалках, возникающих потому, что говорить больше не о чем – все насквозь фальшь.

ВЗГЛЯД НА ОТНОШЕНИЯ

Если ты, думая о паре, воспринимаешь, в первую очередь, две разные личности, вряд ли подобное чувство можно назвать словом «любовь». А вот когда это действительно так, важного человека не воспринимаешь отдельно от себя, всегда приятно делать что-то в тандеме.

ЭГОИЗМ И БЕСКОРЫСТИЕ

Парень может встречаться, чтобы утешить собственное самолюбие: «Она такая эффектная девушка – стану рядом с ней королем!», а девушка – исключительно для того, чтобы поднять свою цену в глазах общества. Но человека любят не за то, что он дает, а за то, что он просто есть.

ОСНОВА ЧУВСТВ

Бескорыстие и преданность – основополагающие любви. Тест прост: ты любой ценой стремишься подарить радость и что-то отдать, а не получить. Если ты заботаешься в первую очередь о себе и своих интересах, о том, что можешь вынести из отношений, – суть очевидна.

КАК ОСМЫСЛИТЬ И ПОЛУЧИТЬ ВЕРНЫЙ ОТВЕТ?

Ответь честно на эти вопросы, а потом тщательно их проанализируй, и станет понятно, любовь это или просто увлечение!

10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ЛЮБИШЬ

Испытать себя на любовь можно еще по таким признакам.

Если:

- ✔ любимый человек является лучшей частью дня, украшает его просто своим присутствием;
- ✔ он – первый, о ком думаешь, открыв глаза утром, и последний, о ком грезишь перед сном, а также когда хочется поделиться с «половиной» не только горестью, но и всем прекрасным, что происходит в жизни;
- ✔ собственные интересы всегда находятся на заднем плане;
- ✔ все, что угодно, в ущерб эгоизму можно совершить для счастья другого: ведь любовь не имеет границ;
- ✔ нет страха и стеснения продемонстрировать свои чувства на глазах у всего мира;
- ✔ присутствует признание недостатков любимого и принятие того факта, что объект вашей любви – несовершенство. Но, искренне любя, ты принимаешь «помарки» другого;
- ✔ есть стремление стать лучше, чем сейчас;
- ✔ нет условий для любви: ведь настоящее чувство абсолютно, это не математическая задача, которая зависит от конкретных обстоятельств;
- ✔ если вторая половинка – это, прежде всего, лучший друг, а уже потом объект притяжения между полами. Если чувствуешь, что готов свернуть горы, но только если он(а) будет рядом. Держи и не отпускай!

БОЛЬШЕ,
ЧЕМ СТАЦИОНАР

Департамент здравоохранения города Москвы
**Городская клиническая больница
имени М. П. Кончаловского**

Москва, Зеленоград, ул. Александровка, д. 8, стр. 3, гинекологический корпус
филиала «Родильный дом». Режим работы: по будням, с 08.00 до 20.00

**ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАТНОЙ
ГИНЕКОЛОГИИ**

- ВСЕ ВИДЫ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ
- ПАЛАТЫ ПОВЫШЕННОЙ КОМФОРТНОСТИ
- ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ: ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, КАНДИДАТЫ НАУК
- ОСНАЩЕНИЕ СОВРЕМЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ



ШКЛЯР
Алексей Алексеевич
Заведующий отделением, кандидат медицинских наук. Член Московской ассоциации гинекологов-лапароскопистов. Член Международной ассоциации эндометриоза. Выполняет полный объем акушерских и гинекологических операций.



КАБАНОВА
Ольга Михайловна
Оперировавший врач акушер-гинеколог высшей категории, врач консультативно-диагностического отделения роддома. Выполняет полный объем акушерских и гинекологических операций.



ЛЕВАКОВ
Сергей Александрович
Профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова. Оперировавший врач акушер-гинеколог высшей категории. Выполняет полный объем акушерских и гинекологических операций.



КАЧАНОВСКАЯ
Марина Михайловна
Оперировавший врач акушер-гинеколог высшей категории. Врач консультативно-диагностического отделения роддома. Выполняет полный объем акушерских и гинекологических операций.



БЫКОВЩЕНКО
Анна Николаевна
Кандидат медицинских наук, заведующая 1-ым гинекологическим отделением. Руководитель Центра эстетической гинекологии. Член Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов. Выполняет полный объем акушерских и гинекологических операций.



ЦЫГАНОВ
Сергей Владимирович
Врач-уролог - андролог высшей категории, стаж работы по специальности 16 лет. Член Российского общества урологов, Российского общества онкоурологов. Владеет техникой полостных, эндоскопических, реконструктивно-пластических операций на органах мочеполовой системы.

8 (499) 729-27-90 • gb3zelao.ru
• KDOgor.bol@mail.ru

ПСИХОЛОГИЯ

НЕ ТРАТЯТ ВРЕМЯ НА ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ

Они не упиваются своим скорбным положением, не винят обстоятельства и не переживают, как плохо с ними обошлись. Быстро делают верные выводы из неприятной ситуации, берут на себя ответственность за свои дальнейшие действия и их результаты. Воспринимают неудачу как урок, и, поблагодарив за него жизнь, продолжают идти дальше.

НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ СВОЕЙ ВЛАСТЬЮ

Не заставляют своих подчиненных чувствовать себя униженно или плохо. Ровно и уважительно относятся ко всем людям. Понимают, что их сила заключается в способности контролировать свои эмоции и действия.

НЕ БОЯТСЯ ПЕРЕМЕН

Принимают перемены и охотно идут навстречу риску. Их самый сильный «страх» (если он вообще есть) – не перед неизвестностью, а перед возможностью стать застойным. Время перемен придает им энергии и обостряет лучшие качества.

НЕ ЖАЛУЮТСЯ

Реагируют на пробки на дорогах, потерянный багаж или неприятных людей, как на события, находящиеся вне их контроля. В сложной ситуации осознают, что единственная вещь, подвластная их контролю, – это их собственные реакции и отношение к ситуации. Выбирают самое эффективное и менее затратное реагирование на проблему.

НЕ ПЫТАЮТСЯ ВСЕМ ПОНРАВИТЬСЯ

Вам знакомы люди, старающиеся всем угодить? Или наоборот – те, кто лезет из кожи вон, чтобы навредить другим, и таким образом укрепить

Успешные люди обычно спокойны, хорошо выглядят, улыбаются, заботятся о своем развитии и здоровье и ведут содержательные беседы. Кроме того, они обладают твердым характером, упорством и разумным оптимизмом. Как им удастся поддерживать это состояние? Психотерапевт из США Эми Морин определила некоторые правила, которых придерживаются сильные духом люди.

свой имидж сильного человека? Обе эти позиции не эффективны. Сильные духом люди добры и справедливы. При этом они не боятся высказать свое мнение, даже если кого-то оно может расстроить.

НЕ БОЯТСЯ РАЗУМНОГО РИСКА

Готовы рисковать, но перед этим тщательно взвешивают все риски, величину выигрыша и просчитывают наихудший сценарий еще до того, как (и если) события начнут разворачиваться.

НЕ ДУМАЮТ О ПРОШЛОМ

Не тратят свою умственную и душевную энергию на переживания прошлых разочарований и носталь-

СЕКРЕТЫ СИЛЬНЫХ ДУХОМ



гию. Они вкладывают свою энергию в создание наилучшего настоящего.

НЕ ПОВТОРЯЮТ СВОИХ ОШИБОК

Мы все знаем определение безумия, да? Это когда человек раз за разом совершает одни и те же действия, надеясь при этом получить лучший результат. Способность к точной и продуктивной саморефлексии – это одна из самых сильных сторон успешных директоров и предпринимателей.

НЕ ЗАВИДУЮТ УСПЕХУ ДРУГИХ

Способны восхищаться и искренне радоваться успеху других. Понимая, что у каждого человека своя история, свой путь, что Жизнь точно знает, ка-

кое положение наиболее оптимально для развития человека в данный момент времени.

НЕ СДАЮТСЯ ПОСЛЕ НЕУДАЧИ

Воспринимают каждую неудачу как отличный шанс улучшить себя. Это дает опыт и учит новому, приближая к желаемой цели.

НЕ БОЯТСЯ ОДИНОЧЕСТВА

Умеют наслаждаться уединением. Используют его, чтобы осмыслить свое прошлое, настоящее и спланировать будущее. Могут быть равно счастливы как вместе с другими людьми, так и в одиночестве.

НЕ СЧИТАЮТ, ЧТО МИР ИМ ЧТО-ТО ДОЛЖЕН

Не думают, что мироздание/акционер/работодатель/супруг всегда и в любое время обязаны предоставлять им комфортную жизнь. Они готовы работать и добиваться успеха, всегда полагаясь на свои собственные качества и умения.

НЕ ЖДУТ БЫСТРЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Они достаточно разумны, чтобы понимать, что скорые результаты невозможны, и что настоящие перемены требуют времени. Будь то план тренировок, режим здорового питания или начало нового бизнеса. Сильные духом люди терпеливы.

ЭТО ПРОСТО

ОТРЕЗАНИЕ

Как только вы почувствовали, что в ваше сознание закралась негативная мысль, просто отрежьте её. Не надо её анализировать, спорить с ней, защищаться от неё – просто отрежьте её от себя и на-

ся сыграть с вами какую-нибудь шутку. Вы же наблюдательны! Вы заметили её. И решаете прибегнуть к технике преувеличения, доводя эту мысль до абсурда, но именно это помогает лишить негативную мысль силы. Потому

не удастся совершить продажу», вы должны на её место поставить полностью противоречащую ей мысль «Мне обязательно удастся совершить продажу». Как только пришла мысль «Я ни на что не гожусь, я ни на что не способен»,

НА ЗАМЕТКУ

КАК ДОВОДИТЬ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА



- ✔ Составляйте списки дел. Возьмите ручку и листок, откройте специальную программу или приложение и прямо сейчас составьте список всех дел, предстоящих вам. Отвлечитесь на 10 минут, расслабьтесь: ведь вы уже выплеснули все, что вас волнует, на бумагу/экран! Вернитесь к списку, взгляните на него критически: какая из вышеперечисленных причин мешает довести каждое из указанных дел до конца?
- ✔ Вычеркиваем ненужное. Прочитайте список еще раз. Дела, которые не целесообразны, вычеркните из списка. Лучше потратьте время на что-то более важное.
- ✔ Есть в тайм-менеджменте такой принцип – «правило двух минут»: дела, которые займут не более 2–5 минут, выполняются незамедлительно и вычеркиваются. Разобрать полку в шкафу, навести порядок на полочке в ванной, загрузить стиральную машину бельем – все это занимает не более 5 (максимум 10) минут. Прошло всего полчаса, а у вас уже сделано от пяти до десяти дел!
- ✔ Станьте французом – съешьте «лягушку». Выделите в списке зеленым цветом все пункты, причиной невыполнения которых стала лень. Это самые

неприятные дела, которые вы откладываете до последнего, в тайм-менеджменте они называются «лягушками». «Есть лягушек», т.е. справляться с нелюбимыми делами, лучше с утра. Сделайте их и потратьте остаток дня на более приятное времяпрепровождение.

✔ Поделите «слона». Самые тяжелые и сложные дела называются «слонами». Если вы не знаете, с чего начать, попробуйте «слона» поделить: разбить дело на несколько этапов или дел. Чем проще и быстрее выполняется этап, тем лучше. Что ваше сознание воспримет легче: пять сложных и долгих по времени дел или двадцать простых 5-минутных дел? Главное правило – возвращайтесь к ним в свободную минуту.

✔ Хвалите себя. Ничто так не радует и не воодушевляет, как длинный список выполненных дел. Поэтому как только выполнили дело, смело его вычеркивайте и обязательно хвалите себя за это. Энтузиазм увеличится, если за трудностями как спасательный круг будет маячить поощрение: шоппинг, приятный вечер, вкусности к чаю.

✔ Подводите итоги. Выделите несколько часов раз в неделю или в месяц и подведите итоги.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕГАТИВА

Предлагаем вам четыре техники, которые можно использовать, когда вас начнет одолевать какая-либо негативная мысль. Работать с ней нужно так же, как боксер сражается со своим оппонентом. Сначала вы можете ударить эту мысль первой техникой, потом парочкой вторых или нанести два удара третьей, а потом добавить четвертую. Поэкспериментируйте и выберите из приведенных ниже ту технику, которая для вас будет наиболее эффективной.

её место поставьте другую мысль. Ключевой принцип здесь тот, что вы должны сделать это немедленно, в то самое мгновение, как только почувствовали негативную мысль.

ЭТИКЕТКА

Эта техника заключается в том, что вместо того чтобы избавиться, отрезать негативную мысль, мы от нее отстраняемся и наблюдаем со стороны. Но не позволяем ей овладеть нами. Вы можете спросить себя: «Что со мной происходит? Сейчас ко мне пришла вот такая-то мысль...» – но называете вы её уже как бы в кавычках, тем самым определяя её место. И просто наблюдаете за ней. Негативные мысли имеют над вами власть, только если вы на них реагируете.



что негативные мысли имеют над нами власть только если мы на них реагируем.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ

Все, что нам говорит негативная мысль, нужно превратить в полную противоположность. Как только к вам пришла мысль «Мне

вы говорите себе: «Я способен на все, я очень необычный человек». Абсолютно невозможно одновременно думать о негативном и позитивном. Если вы выбросите из головы негативную мысль и поставите вместо нее позитивную, вы лишите негативную мысль власти.

ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ

Как только вы обнаружили у себя негативную мысль, вы должны преувеличить её до абсурдного. Здесь ключевой момент – сделать её смешной. Вы знаете, что сознание – великий обманщик и что каждый день оно пытается

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

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



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

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

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



Акции!

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

Прием ТЕРАПЕВТА, НЕВРОЛОГА **-20%**

-10%

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 руб.



-25%

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**

-20% ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ **-10%**

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



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!
ПРОСТО И НАДЕЖНО!

акция! скидка 30%
ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

АНАЛИЗЫ
(более 5 000 видов)
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%



«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

скидка 15%



«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ»

всем студентам скидка 20%



Медицинский центр «338» желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



аптека

МЕДИАЛ

ЭКОНОМИЯ

**СПЕЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ**

Акция на медтехнику

в сети аптек
«МЕДИАЛ-ЭКОНОМИЯ»

ОМРОН

с 26 февраля по 11 марта

Скидка 10%



- г. Зеленоград, к. 612, к. 403, к. 1215, к. 514, к. 523, к. 1414, к. 1604,
- пл. Юности, д. 2 • ТЦ «Панфиловский»
- г. Солнечногорск, ул. Красная, д. 22а

Москва, Зеленоград,
Московская область
8-926-683-58-64

АДВОКАТ

Андрей Николаевич Борщенко

Регистрационный номер 50/7536 в реестре адвокатов Московской области

- Защита в уголовном процессе
- Представительство в гражданском и арбитражном процессах
- Юридическое сопровождение деятельности

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

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.

14+

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!» № 2 (55)

Номер подписан 23.02.2018 г. Дата выхода в свет 26.02.2018 г.
Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 23.30.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 15 000 экземпляров Периодичность: 1 – 2 раза в месяц
Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ 417.