

Будь здоров, Зеленоград!

№ 2 (67)

25 февраля 2019

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



Лицензия ЛО-77-01-006707

arximed.ru

▶ МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА
▶ ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ
▶ ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ

▶ ФЛЕБОЛОГИЯ
▶ НАРКОЛОГИЯ
▶ НЕВРОЛОГИЯ и др.

1205
корпус

8-499-731-2292

8-499-732-2425

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

БОЛЕЗНЬ И ХАРАКТЕР – ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ ДРУГ ДРУГА

Сейчас в медицине очень много достижений – от лазерной коагуляции до скальпеля хирурга. Но если причина недуга находится в душе человека, то ни врачи, ни современная медицинская техника не помогут. Не болезнь является убийцей, а сам хронический больной, не желающий ничего в себе менять. Главный секрет, который лежит в основе выздоровления, – это изменение поведения самого больного, его отношения к себе и жизни, активное участие в процессе восстановления здоровья. Тогда болезнь уходит навсегда на уровне сознания, души, характера.

Продолжение на стр. 5

ВНИМАНИЕ, АКЦИИ!

аптека

МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

Скидки
до 15%
на все*

Даты проведения
акции:

6 и 27 марта

г. Зеленоград,
пл. Юности, д. 2

* Скидка предоставляется от 500 р. - 5%, от 700 р. - 7%, от 1000 р. - 10%, от 1500 р. - 15%. Скидка не распространяется на акционный товар, товар из распродажи, интернет заказ. Скидка не может быть больше себестоимости товара.

ПРИГЛАШАЕМ!



Мы уверены, что современная частная клиника — это, в первую очередь, команда профессионалов. Наш центр представляет собой пример оптимального сочетания лучших врачей-специалистов, самого современного оборудования, комфорта и индивидуального подхода к лечению пациентов.

Директор Медицинского
центра «338»
Эльвира МАЛЮГИНА

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

8-495-767-1-338,
8-499-736-90-36

www.medcentre338.ru

лечебно-диагностический

Медицинский
центр



НАС РЕКОМЕНДУЮТ!

ПРЕИМУЩЕСТВА КЛИНИКИ

- Взаимное доверие и уважение между врачами и пациентами, а это – залог успешного лечения.
- Самое современное диагностическое оборудование.
- Широкий спектр медицинских услуг, в том числе анализов (более 7000 наименований).
- Доступные цены.
- Удобный график работы с 8.00 до 20.00 без выходных.
- Запись на прием в самое удобное для пациента время (даже в день обращения!).

- Вызов врача и медицинской сестры на дом.
- Психологическая поддержка пациентов, уютная и доброжелательная атмосфера.
- Спокойная, комфортная обстановка.
- Удобное расположение клиники – в центре Зеленограда.
- Мы не предлагаем ненужных медицинских услуг!

Все это дает пациентам возможность получить квалифицированную медицинскую помощь в комфортных условиях в любое время.

Более подробную информацию читайте на стр. 8.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Лицензия: ЛО-77-01-014802
от 07.09.2017 г.

- ФЛЕБОЛОГ
- СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
- ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
- ЛИМФОЛОГ
- ВРАЧ УЗИ– ДИАГНОСТИКИ
- ОРТОПЕД
- ТЕРАПЕВТ
- КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ХОЛТЕР, ЭХО)
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- ДЕРМАТОЛОГ

СПРАВКИ
ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, ул. Митинская, 12
8-495-759-90-15

Зеленоград, ул. Каменка,
корп. 1639

8-499-738-03-77

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ



Если терапевт заметит признаки заболевания, для которого требуется врач другой специализации, пациент будет направлен к узкоспециализированному доктору.

В клинике «338» доктора работают сообща, собирая врачебные консилиумы. На них при необходимости присутствует несколько врачей, в том числе и принимавший пациента терапевт.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВРАЧ – ХОРОШИЙ ТЕРАПЕВТ?

Обратите внимание на следующие признаки.

✓ Насколько внимательно он слушает? Настоящий доктор не просто слышит, но и слушает, о чем говорит больной. Он вникает в суть проблемы, внимательно изучает результаты исследований, медицинскую карту, задает много вопросов.

✓ Как часто он смотрит на часы и отвлекается? Если врач постоянно вас перебивает, желая быстрее закончить прием, стоит задуматься. Возможно, он сильно спешит, однако это не повод уделять пациенту несколько минут времени. Как и любой другой врач, хороший терапевт всегда уделит пациенту столько времени, сколько нужно для решения его вопроса.

✓ Не рекомендует ли врач с ходу дорогие новомодные лекарства? Ни один врач-профессионал не станет навязывать ненужных обследований или препаратов, эффективность которых не доказана исследованиями. Особенно стоит насторожиться, если доктор не очень подробно расспросил больного о

✓ Учитывает ли терапевт сопутствующие заболевания пациента при назначении лекарств? Многие препараты обладают побочными эффектами, которые могут навредить отдельно взятому пациенту. Врач-профессионал всегда учитывает эти нюансы и не забывает расспросить пациента об аллергических реакциях.



В медицинском центре «338» работают только профессионалы – настоящие врачи по призванию. В клинике ведут прием:

- терапевт-пульмонолог
- терапевт-кардиолог
- терапевт-гастроэнтеролог
- терапевт-ревматолог
- терапевт-аллерголог-иммунолог и др.

Вы можете прийти на прием к любому врачу в тот же день, когда у вас возникла необходимость. Возможен выезд врача и медсестры на дом.

НА ПРИЕМ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ

Большинство людей считает, что терапевт – это врач, который лечит грипп и ОРВИ. На самом деле врач-терапевт – это центральное звено в любом медицинском учреждении. Этот доктор обладает подробными знаниями в области заболеваний внутренних органов. Терапевт похож на детектива, который ищет связь между жалобами больного и возможными заболеваниями.

Пациент не всегда способен четко объяснить, что он ощущает, где и как у него болит. В таких ситуациях именно врач-терапевт осматривает человека и направляет его на диагностические процедуры. Это позволяет поставить точный диагноз и назначить эффективное лечение. При необходимости больной направляется к врачу узкой специализации.

КРОМЕ ОРВИ И ГРИППА...

Врач-терапевт занимается диагностикой и лечением заболеваний:

- сердечно-сосудистой системы;
- мочевыделительной системы;
- дыхательной системы (бронхит, трахеит, пневмония);
- пищеварительной системы и органов ЖКТ;
- нервной системы;
- эндокринной системы;
- заболеваний крови;
- болезней суставов;
- ожирения и группы нарушений, характерных для метаболического синдрома;
- обострений хронических заболеваний и др.

Также терапевт работает с людьми, страдающими от симптомов, которые не являются специфическими только для одной болезни. Среди них:

- сильная усталость;
- сонливость;

- потеря координации;
- высыпания на теле;
- боль без четкой локализации и характера;
- головные боли и боли в позвоночнике;
- субфебрильная температура (37-38 градусов на протяжении длительного времени);
- нарушения сна;
- депрессивное состояние;
- отеки;
- повышенная раздражительность и др.

Часто эти симптомы не являются признаком серьезной болезни, однако если не обращать на них внимания, со временем человек может столкнуться с хронической болезнью, которой можно было избежать.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

При необходимости терапевт направит пациента на анализы и диагностические процедуры – такие, как:

- анализ крови (более 7000 видов);
- анализ мочи и кала;
- кардиограмма;
- УЗИ и др.

Ежедневно с 8.00 работает процедурный кабинет.

Иногда пациенты приходят без конкретных жалоб, а просто желают пройти плановый осмотр. В данном случае врач рекомендует

пройти базовое обследование организма, в которое входят основные анализы, кардиограмма плюс осмотр. Такая диагностика занимает всего час-полтора и помогает предупредить развитие многих заболеваний.

Клиника «338» предлагает уникальные программы диагностики, направленные на укрепление здоровья: «Мужское здоровье», «Женское здоровье», «Здоровое сердце», «Забота о родителях», «Базовая диагностика функции щитовидной железы» и др.

жалоб и не назначил диагностических процедур. Хороший терапевт назначает лечение только после диагностики.

✓ Аргументирует ли врач свои назначения и рекомендации? Хороший доктор подробно и на доступном языке объяснит, почему необходимо пройти то или иное исследование. Когда наступит момент назначения лекарств, больной получит подробные рекомендации с аргументацией, почему нужно делать именно так, а не иначе.



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР 338



8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-90-36

Адрес: корп. 338 Сайт: www.medcentre338.ru



ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

Остеопороз – широко распространенное заболевание, характеризующееся снижением плотности и изменением структуры костной ткани, что повышает риск переломов. Оно может привести к инвалидизации, а порой и к смерти пациента. Опасность остеопороза заключается в том, что заболевание протекает практически бессимптомно, а пациент узнает о нем лишь после серьезных инвалидизирующих и даже смертельно опасных переломов.

КАБИНЕТ ОСТЕОПОРОЗА



Врач-невролог, реабилитолог Александр Петрович Петушкин проводит занятия в школе остеопороза.

Остеопороз является доказанной причиной переломов при минимальной травме (так называемых патологических переломов), что приводит к серьезным медико-социальным последствиям. В Центральной клинической больнице восстановительного лечения работает кабинет профилактики, диагностики и коррекции остеопороза. Возглавляет его высококвалифицированный врач-невролог 2-го неврологического отделения, врач-реабилитолог Александр Петрович Петушкин.

Предпосылками к созданию кабинета стали возросшие возможности клиники: наличие команды разносторонне подготовленных профессионалов медицинских специальностей, которые в своей практике регулярно сталкиваются с проблемой потери прочности и повышенной опасности ломкости костей. Это клиницисты травматолого-ортопедического отделения, врач-травматолог клинко-диагностического отделения, врачи-эндокринологи, гинекологи. А также отделение рентген-диагностики, развитая клинко-лабораторная база для оценки биохимических маркеров остеопороза, молекулярно-генетическая диагностика наследственной предрасположенности к нарушениям минерального обмена.

Опытные неврологи и терапевты больницы регулярно, без отрыва от врачебной практики, проходят подготовку по вопросам патологии обмена веществ и проблеме остеопороза. В Школе по остеопорозу проходят занятия для пациентов.

В группу риска входят:

- ✓ женщины старше 65 лет;
- ✓ мужчины старше 70 лет;
- ✓ люди, перенесшие переломы, особенно в течение 5 лет после предшествовавшего перелома;
- ✓ лица, злоупотребляющие алкоголем, курением;
- ✓ лица с заболеваниями органов пищеварения, в частности – кишечника, почек (с нарушенной фильтрационной функцией);

- ✓ лица, ведущие малоподвижный образ жизни, в иммобилизации;
- ✓ пациенты эндокринолога (с сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы);
- ✓ испытывающие дефицит кальция, витамина D, испытывающие большие потери кальция (например, при тяжелом физическом труде или интенсивном занятии спортом).

О наличии рисков или выраженных подозрений на присутствие проблемы остеопороза пациенту нужно активно интересоваться у врача, чего, как правило, не происходит. Современный амбулаторный и стационарный «формат медицинской помощи» не делает доступным выявление остеопороза у конкретного человека, обратившегося за консультацией к специалисту по данному вопросу.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА В ГОЛУБОМ

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

По данным Всемирной организации здравоохранения, в структуре неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место по распространенности после болезней сердечно-сосудистой системы, злокачественных новообразований и сахарного диабета. Согласно данным Российской ассоциации по остеопорозу (РАОП), заболеванием страдают 14 млн. человек (10% населения страны), у 20 млн. выявлена остеопения (потеря плотности и массы кости). Таким образом, у 34 млн. человек уже повышен риск переломов.

Распространенность остеопороза будет увеличиваться, поскольку это заболевание развивается преимущественно у людей старшего возраста. Ожидается, что к 2020 г. численность россиян старше 50 лет достигнет 48 млн., количество больных остеопорозом вырастет примерно на треть. Установлено, что в отдельных российских городах смертность в течение первого года после тяжелого перелома составляет 45-52%. Из выживших 33% остаются прикованным к постели, 42% – ограниченно активными. Только 15% самостоятельно выходят из дома. И лишь 9% возвращаются к прежнему уровню активности.

РЕНГЕНОВСКАЯ ДЕНСИТОМЕТРИЯ

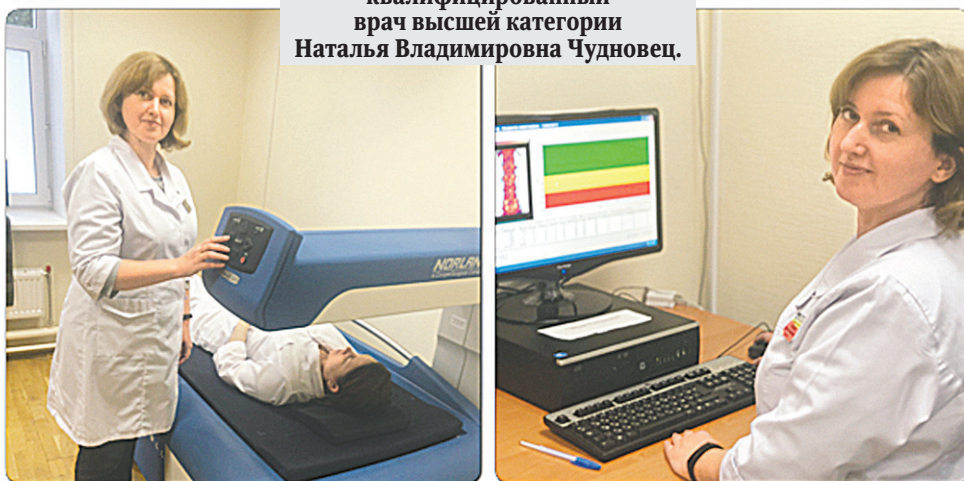
В отделении лучевой диагностики ЦКБВЛ установлен рентгеновский денситометр ведущего производителя фирмы «Norland» (США) с высокой точностью и воспроизводимостью результатов исследований и необходимым пакетом клинических программ для диагностики остеопороза. Исследование проводит квалифицированный врач высшей категории Наталья Владимировна Чудновец.

Остеопороз – это заболевание, связанное с потерей кальция в костях, поэтому при наличии этого заболевания возможны переломы костей бедра, предплечья, а также тел позвонков. Современным методом диагностики остеопороза является остеоденситометрия, измеряющая минеральную плотность костной ткани, которая может быть ультразвуковой или рентгеновской. С помощью этого метода врачи могут узнать, в какой области есть наибольший риск переломов, а также определить степень снижения костной массы и эффективность лечения. Ультразвуковая денситометрия дает возможность получить данные о механическом состоянии костей.

Комплексная диагностика остеопороза проводится совместно с неврологами, эндокринологами и лабораторными исследованиями с использованием биохимических маркеров.



Исследование проводит квалифицированный врач высшей категории Наталья Владимировна Чудновец.



ВЗГЛЯД ЭНДОКРИНОЛОГА

Очень важно, чтобы все обследованные получили своевременную информацию об имеющихся проблемах со здоровьем, а значит, благодаря профилактике и своевременному лечению они смогут избежать тяжелых последствий.

В настоящее время для ранней диагностики остеопороза используют различные методы костной денситометрии, позволяющие выявить уже 2-5% потери массы кости, оценить динамику минеральной плотности костной ткани в процессе развития заболевания или эффективность лечения.

О профилактике остеопороза необходимо помнить каждому человеку после 50 лет, особенно женщинам, которые более подвержены развитию данного заболевания. Важнейшей ее составляющей является употребление продуктов, содержащих кальций, а также витамин D₃. Необходимо также регулярно посещать специалистов и проводить диагностические исследования минеральной плотности костной ткани.



Кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог высшей категории Ануш Гришаевна Искандарян.

Согласно рекомендациям специалистов, всем женщинам старше 65 лет и мужчинам старше 70 лет следует пройти денситометрическое исследование. При наличии факторов риска развития остеопороза – таких, как низкий индекс массы тела, отягощенный семейный анамнез, предшествующие переломы, прием тиреоидных гормонов, глюкокортикоидов, низкое потребление кальция с пищей, низкая физическая активность, вредные привычки (курение, чрезмерное употребление алкоголя и др.), ранняя менопауза, дисфункция яичников, заболевания эндокринной системы, почек, исследование должно быть произведено гораздо раньше.

Остеопоротические переломы, независимо от их локализации, длительно снижают качество жизни пациентов. Хирургическое лечение после всех переломов, за исключением перелома проксимального отдела бедра, не ускоряет восстановление качества жизни. Потому необходимо проводить профилактику новых переломов как немедикаментозными, так и медикаментозными способами. Включение в схемы лечения патогенетических препаратов обязательно.

В ЦКБВЛ (д. Голубое) прием ведет кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог высшей категории А.Г. Искандарян.

Записаться на консультацию специалиста можно по телефонам: **8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99** или через регистратуру.

Адрес: Московская область, Солнечногорский район, д. Голубое, ЦКБВЛ.

НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ



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

АППАРАТ «SURGITRON»

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

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



УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ

МЕТОДОМ РАДИОВОЛНОВОЙ ХИРУРГИИ



дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ?

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

нием. Ни крови, ни раны после операции. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7-10-й день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести крем

анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

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

Уважаемые зеленоградцы! Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – это одно из ведущих лечебно-профилактических учреждений города. Здесь постоянно ведется активная работа, направленная на повышение качества и безопасность услуг, внедряются новые технологии, применяются современные высокотехнологичные методы диагностики и лечения. Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле, хотите сделать вашу кожу красивой и привлекательной – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала по телефонам: **8-499-731-01-39, 8-495-454-61-11**. С травмированными новообразованиями можно прийти без записи, в день обращения.

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

Адрес филиала: корп. 910.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!



ВЫЯВИТЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ

Основная защита от онкологических заболеваний – наш собственный иммунитет. Чтобы у человека возникло такое грозное заболевание, необходимы следующие условия: предрасположенность; факторы риска; дисфункция эндотелия сосудов и нарушение процесса микроциркуляции.

Предрасположенность к раку определяется по клеточному иммунитету, а именно – по основным субпопуляциям лимфоцитов по CD-маркерам: а) CD3+; б) CD4+; в) CD8+; г) CD16+; д) CD56+.

Такое исследование необходимо проводить один раз в год, начиная с раннего возраста, с целью выявления предрасположенности организма человека к раку и корректировки показателей клеточного иммунитета. Ребенок родился, получили свидетельство о рождении – и сразу необходимо сделать иммунограмму.

УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Методика первичной профилактики рака каплями кандидата медицинских наук, доктора В.В. Плетнева защищена патентом Российской Федерации на изобретение. Методику можно использовать и при выявлении

самого рака, т.к. это заболевание в течение длительного времени не проявляется.

Капли Плетнева вводятся перорально. Доза вводимого препарата зависит от клинического состояния больного, его возраста, веса. Эффективная терапевтическая суточная доза для больного составляет от 12,5 до 125 мкг активного вещества, которое вводится одномоментно или дробно.

Продолжительность курса составляет три месяца. По рекомендации врача проводятся повторные сеансы. В период лечения состояние больного контролируется по результатам анализа крови, биохимического исследования крови, иммунограммы, анализа мочи, вирусологических и инструментальных исследований.

При применении капель Плетнева нормализуются показатели анализа крови и мочи, биохимического исследования крови, иммунограммы, вирусологических исследований, клиническое самочувствие больных улучшается.

Время восстановления показателей клеточного иммунитета (CD3+; CD4+; CD8+; CD16+; CD56+) зависит от степени поражения клеточного иммунитета и от иммунодефицита (врожденного или приобретенного).

Если результаты исследования клеточного иммунитета определили следующие отклонения от нормы: ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 -

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Рак называют болезнью XX века, так как по числу смертельных исходов он занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Факторами риска являются инфекционные, химические и физические канцерогены, которые в условиях современной жизни сопровождают нас повсюду. Как проверить свой организм? Сделайте иммунограмму по CD-маркерам в неврологическом медицинском центре «Династия».

↓ CD16+ - ↓ CD56+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+; ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD56+; ↓ CD4+ - ↑ CD8+ - ↓ CD4/CD8 - ↓ CD16+ - ↓ CD56+, необходимо восстанавливать эти показатели.

Препараты имеют противопоказания: их нельзя применять при беременности и после трансплантации органов.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ЛЮДЯМ:

- родственники которых болели или страдают раком;
- родившимся преждевременно, после кесарева сечения, с неправильным предлежанием;
- перенесшим инфекции внутриутробно или в детском возрасте (корь, краснуха, ветряная оспа, коклюш, скарлатина, паротит, частые ангины и пневмонии);
- страдающим хроническими заболеваниями – например, бронхитом, панкреатитом, гепатитом, холециститом, неспецифическим язвенным колитом, простатитом, узловым зобом, аденомами, аденомиозом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки и др.;
- женщинам после абортов; имеющим несколько сексуальных партнеров;

- имеющим плоскостопие, низкое артериальное давление (гипотоники);
- курящим; употребляющим алкоголь в любом количестве;
- часто находящимся в стрессе;
- употребляющим большое количество изделий из дрожжевого теста, импортные продукты питания;
- проживающим около высоковольтных линий передач, трансформаторных подстанций, вышек мобильной связи, электростанций;
- имеющим дома современные большие телевизоры, компьютеры, холодильники, микроволновые печи, усилители спутниковых антенн;
- часто летающим на самолетах, переезжающим на большое расстояние на автомобилях и поездах;
- любителям загорать под активным солнцем;
- работающим на вредном производстве, включая артистов, выступающих на сцене, где большое количество колонок, электроники, различных спецэффектов;
- людям, затаившим обиду; тому, кто постоянно чем-то или кем-то недоволен и т.п.

Записаться на исследование можно по телефонам неврологического медицинского центра «Династия»: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05, 8 (929) 919-03-03**. Сайт центра: www.meddin.ru



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Начало на стр. 1.

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ХРОНИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Существует множество закономерностей в поведении хронически больных, вне зависимости от возраста, пола и социального происхождения. Например, есть больные-оптимисты. Это те, кто случайно попадают в больницу и очень скоро выходят оттуда выздоровевшими. Почему? Потому что их настроение всегда намного выше их физического состояния. Они любят жизнь и всеми фибрами души и силой воли стремятся выжить, поэтому ничего, кроме шанса выздороветь, не видят. Среди них хронически больных найти практически невозможно.

Есть ну очень умные больные, начитанные, по двадцать лет болеют, имеют на всё свое суждение. Доводят своих родственников до инфаркта, а врачей – до белого каления. Одного взгляда на выражение их лица достаточно, чтобы понять, что они пришли за душой врача. У таких людей настроение всегда намного ниже, чем их физическое состояние. Что бы доктор ни говорил, как бы ни доказывал им, что их заболевание легко вылечивается, и многие от него выздоровели, они всегда сомневаются.

Есть ряд больных, для которых выздоровление является единственной целью в жизни. Болезнь – центр, вокруг которого вращаются все их жизненные процессы. Они вовсе не хотят менять привычный, годами устоявшийся уклад. У таких людей постоянный дефицит внимания к себе. Такие «горемыки» десятилетиями ходят по врачам. Своим поведением они стремятся доказать врачу и всему миру исключительность своего заболевания. Любимая тема для разговоров с родственниками, соседями, друзьями – их болезни и критика лечения врачей.

Некоторые больные от своего заболевания получают мазохистское наслаждение. Они всё время жалуются, сетуют на судьбу, очень себя жалеют, привлекают внимание к себе других людей, получают удовольствие от того, что близкие переживают, страдают за них. Они лучше себя чувствуют, если узнают, что кому-то еще хуже, чем им.

Классификация пациентов многообразна. Если изучить до тонкостей портрет хронически больного, можно уже в

рогу осилит идущий! Первостепенная задача – раскрыть и проявить в себе выдающуюся, великую силу, которая заложена в нас природой. С ее помощью вы разнесете болезни в пух и прах.

Самая распространенная проблема – в том, что все знают, как быть здоровым, но ничего не делают! Многие люди долгие годы болеют не оттого, что врачи и медицина плохи, а оттого, что меньше всего в мире ценят жизнь

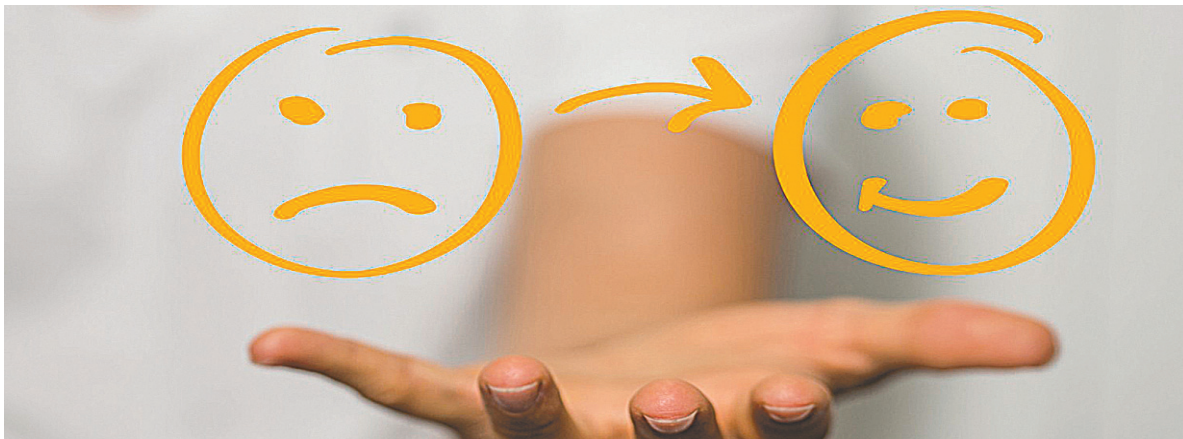
Человек выздоравливает, когда у него есть цель, внутреннее стремление к выздоровлению. Нельзя ставить задачу абстрактно, типа «я хочу быть здоровым». Должна быть четкая созидательная программа, заданные сроки реализации этой программы, ежедневный самоконтроль за выполненной работой. Вникая в характер хронически больных людей, я понял, что они всегда ждут помощи только извне, блокируют себя как творческую личность. Потрудиться они

потребуется примерно от двадцати до сорока суток. За этот период новый навыв будет взят разумом на баланс и станет неотъемлемой частью психики и организма.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Нужно поменять взгляд на себя и мир в лучшую сторону. Самая распространенная ошибка, самая большая опасность кроется в недовольстве собой. Человек, который не любит, не принимает

БОЛЕЗНЬ И ХАРАКТЕР – ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ ДРУГ ДРУГА



самом начале общения с человеком безошибочно определить, к какому типу он относится, что мешает ему выздороветь и, главное, как ему можно помочь.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Всё, что требуется, – это начать действовать. Тупиковых ситуаций не бывает: кроме смерти, выход есть всегда, его нужно только найти. До-

и здоровье, особенно когда они есть. Они идут к врачу не за здоровьем, а для того, чтобы избавиться от боли и дискомфорта. Даже потеряв здоровье, человек ведет себя крайне неразумно. Болезнь «не отпускает» тех людей, которые о своем здоровье думают в последнюю очередь. Посмотришь, пришел хороший человек – прекрасный специалист, муж, отец! Но почему-то для себя у него времени так до сих пор и не нашлось!

не хотят – лень! Проглотить таблетку, укольчик в зад – проще. Но здоровье так просто не вернешь. Его надо заработать собственными усилиями, потом.

Существует простая формула: болезнь и характер – это зеркальное отражение друг друга. Значит, чтобы изменить к лучшему свое здоровье, придется изменить характер. Если болезнь похожа на дурную привычку, то нужно изменить привычку и образ жизни, который помог ее выработать. Для этого

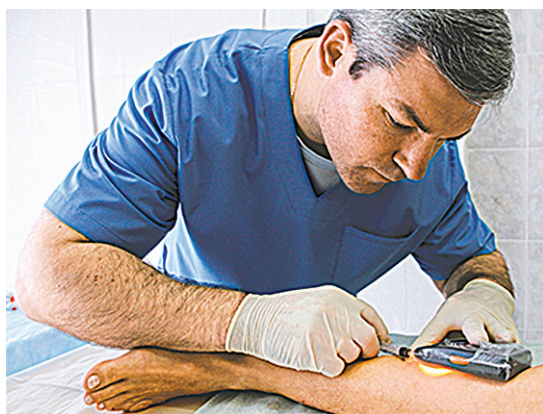
себя, не в состоянии любить. Если вы не уважаете себя, то как сможете уважать другого? Можете ли вы накормить кого-то, если ваша кастрюля пуста? Как бы ни было трудно, за каждый день, каждую выполненную работу нужно усилием воли вызвать к себе уважение, благодарность, хвалить и поддерживать себя, потому что именно отсюда начнется созидание Личности.

ЧЬЮ СТОРОНУ ВОЗЬМЕШЬ?

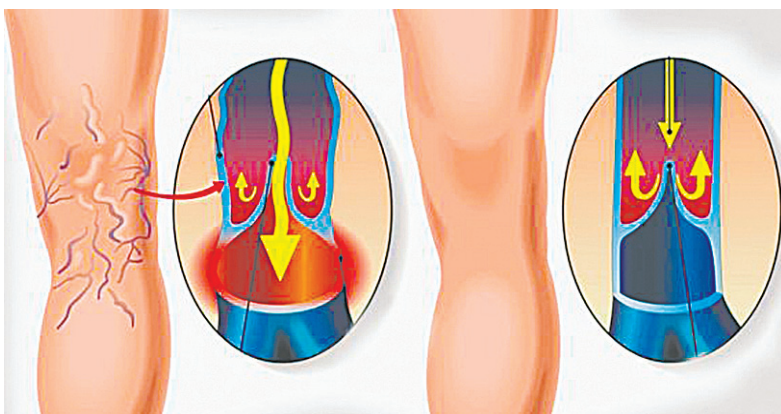
Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Чью сторону возьмешь, та и победит». Если человек сам берется за дело, встает против болезни плечом к плечу с врачом, успех гарантирован! Если же больной не цепляется за жизнь, пассивен, ждет, когда ему «вернут здоровье» через капли, процедуры и т.д., он обречен на вечное ожидание, потому что будет надеяться, что в следующий раз «дадут» еще. И потом ему будет намного тяжелее «получить», потому что запас прочности организма истощается болезнью. Он всегда найдет повод, чтобы отвернуться от рук помощи, которые тянутся к нему.

(Из интервью с М. Норбековым)

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Несмотря на огромное количество информации в СМИ, пациенты, страдающие варикозным расширением вен нижних конечностей, почему-то игнорируют объективные риски этого заболевания, нередко дожидаясь развития осложнений. Попробуем разобраться: почему же так происходит? Сегодня наш эксперт – врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям флеболог Александр МАТВИЕНКО.



– Александр Анатольевич, какую опасность таит в себе незаметное развитие хронических заболеваний?

– Существует два типа заболеваний: острые и хронические. Особенность острых заболеваний заключается в том, что они развиваются неожиданно и предсказать их возникновение сложно. К таким заболеваниям относятся, например, острый аппендицит, ОРВИ и т.д. Хронические заболевания в отличие от острых появляются и развиваются постепенно, пока не возникнет обострение либо осложнение заболевания. И вот именно эти моменты и таит в себе опасность. Например, инфаркт миокарда является осложнением гипертонической болезни, а варикозное расширение вен осложняется тромбозом. Это прогрессирующее заболевание вен нижних конечностей таит в себе опасность развития тромбозов и трофических осложнений.

– Когда возникают тромбозы и трофические осложнения?

– Эти осложнения возникают тогда, когда вследствие изменений внутренней поверхности стенки варикозной вены в просвете этой вены образуется тромб. Опасность заключается в том, что если произойдет отрыв тромба или его части, то с током крови эмбол (оторвавшийся тромб или его часть) неизбежно попадет в легочную арте-

НЕ ДАЙТЕ ВАРИКОЗУ ИСПОРТИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!



рию. Если кусочек маленький, то произойдет тромбоз мелких ветвей легочной артерии, что приведет к обширным некрозам в ткани легких, и заболевание будет протекать как тяжелая пневмония. Если тромб крупный, то разовьется массивная тромбоз легочной артерии. В таком случае пациент может погибнуть в течение нескольких минут.

– Как проявляют себя трофические осложнения?

– Трофические осложнения возникают на фоне длительного нарушения микроциркуляции и хронического воспалительного процесса в коже и подкожной клетчатке ног вследствие нарушения венозного оттока в варикозных венах. И если тромбоз при варикозе возникает остро, то трофические нарушения – постепенно,

с неизбежным прогрессированием: вначале отек и пигментация, затем варикозная экзема, затем белая атрофия кожи и в итоге трофические язвы. От момента появления первых варикозных вен до появления язв обычно проходит не один десяток лет. И, к сожалению, даже в случае устранения варикоза устранить полностью трофические изменения уже невозможно. Да, хирургам, как правило, удается заживить язву, но рубцовые и воспалительные изменения в коже на этом этапе уже таковы, что нередко случаются рецидивы трофических язв.

– А если человек обратился к врачу сразу, как только заметил первые признаки варикоза, это гарантирует выздоровление?

– Устранение варикоза на ранних стадиях позволяет навсегда, с гарантией избавить пациента от риска развития тромбоза и трофической язвы. А теперь представьте! Абсолютно каждый пациент, который погиб вследствие тромбоза

легочной артерии или стал инвалидом в результате трофических язв, мог обратиться к врачу тогда, когда впервые осознал, что у него развивается варикозная болезнь. И все сложилось бы в его жизни совсем по-другому!

– Какие методики применяются в Сосудистом центре для лечения варикоза?

– Основой лечения варикоза является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. В Сосудистом медицинском центре опытные врачи-специалисты лечат варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим мировым флебологическим клиникам.

Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр – по телефонам: 8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77.

Адрес центра: корпус 1639.

Сайт: www.varicozu.net.

При лечении варикоза в Сосудистом центре скидка пенсионерам 20%!

АФОРИЗМЫ

НЕМНОГО МУДРОСТИ

Иногда для того, чтобы хорошо видеть, надо именно отойти, а не приблизиться.

Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.

Поступок всегда важнее слов. Человек способен орать два часа – и помочь. Или два года сусюкать – и предать.

Жизнь не дает вам людей, которых вы хотите. Она дает вам людей, в которых вы нуждаетесь. Они причиняют вам боль, любят, учат вас, ломают вас, чтобы превратить вас в того, кем вы должны быть.

Мудрого человека невозможно оскорбить, потому что на правду обижаться нельзя, а неправда не стоит внимания.

У человека нет возможности всем делать добро, но у него есть возможность никому не причинять зла.

Если у тебя получилось обмануть человека, это не значит, что он дурак, это значит, что тебе доверяли больше, чем ты этого заслуживаешь.

В Индии говорят: «Хочешь узнать человека? Тогда задень его. Человек – это сосуд. Чем наполнен, то и начнет выплескиваться из него».

Нет смысла в поиске места, где вам будет хорошо. Есть смысл научиться создавать это «хорошо» в любом месте.

Любовь – это свобода быть самим собой рядом с человеком, который принимает тебя таким, какой ты есть, и которому от тебя ничего не нужно, кроме тебя самого.

Когда разочаровываешься в человеке, понимаешь: это не он такой плохой. Это ты относился к нему лучше, чем он этого заслуживал, и ждал от него того, на что он вообще не способен.

Сильный не тот, кто может положить на лопатки одним взглядом, а тот, кто одной УЛЫБКОЙ способен поднять с колен.

Осознанно влиять на качество каждого своего дня – вот высшее мастерство.

ТВОРЧЕСТВО

А ТЫ РОЖДАЙСЯ...

А ты летай – расправляя крылья!
А ты мечтай – только сильно-сильно!
А ты дыши – полной грудью глубоко!
А ты живи – ведь это так легко!
А ты танцуй – слушай свое тело!
А ты целуй – как в последний раз смело!
А ты песни пой – чтобы мурашки по коже!
А ты будь собой – как только ты можешь!
А ты цвети – почувствуй каждую клеточку!
А ты дай себе прорасти – из гусеницы в бабочку!
А ты свети – ярилом, красным солнышком!
А ты себя отпусти – как с парашютом прыжком!
А ты излучай – пространство проводник любви твоей!
А ты рассвет встречай – он восхищает красотой своей!
А ты дари – пусть чаша наполнится до краев!
А ты твори – пока еще бьется сердце твое!
А ты поверь – эта жизнь нам только снится!
А ты будь мудрей – перелистывая дней страницы!
А ты играй – тобою же написанные роли!
А ты знай – осознание ведет к свободе!
А ты смейся – когда кажется, что совсем плохо!
А ты двигайся – навстречу опыту с потоком и в потоке!
А ты наслаждайся – всё есть любовь!
А ты рождайся – с каждой секундой вновь и вновь!

Екатерина Ершакова

АКТУАЛЬНО



СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Усталость – настоящий бич современного человека. За нею подчас скрывается болезнь, которую называют «переутомлением» или «неврастенией»: человек не может полноценно отдохнуть, даже если очень хочет и пытается. Причины могут быть самые разные: загруженность, конфликты, проблемы, финансовые сложности. Но все они резюмируются человеком одинаково: «Что же со мной?! Вроде бы ничего такого и не делаю, а всё равно чувствую себя разбитым! Я больше не могу!»

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ НЕВРАСТЕНИЮ?

Для этого нужно взять на себя массу самых разнообразных обязанностей и дел, не отдыхать, перенапрягать свой мозг избыточными нагрузками, а также обзавестись множеством незначительных жизненных проблем.

Дело в том, что наш мозг функционирует хорошо, если у него есть возможность полноценно «отработать» каждую проблему. Он любит всё делать последовательно, доводить любое дело до логического конца, переходя от задачи к задаче. Но человек считает, что раз он находится в хорошей форме, то вполне может взвалить на себя любые нагрузки: надавать обещаний, включиться в несусветное количество проектов, найти дополнительную работу. В результате – где-то что-то недосмотрел, пропустил, не заметил, в другом месте – забыл, проигнорировал, понадеялся на авось... Человек начинает тревожиться, переживать, пыгается везде успеть. Вот именно это напряжение и подрывает основы стабильности работы его психики.

Также неврастения гарантирована в том случае, когда мы долгое время сдерживаем и подавляем свои эмоции, пытаюсь «сохранить лицо». И это касается не только негативных, но и позитивных эмоций. Любящий без взаимности человек, не имеющий возможности проявить свою любовь, оказывается ровно в таком же положении, что и человек, сдерживающий свое раздражение. Возбуждение возникло, а выхода для себя не нашло, и вот бежит теперь, словно шаровая молния, по нервным путям, вызывая сбои в работе.

Мы можем довести себя до состояния полного нервного истощения, встав перед проблемой выбора. Вот представьте себе: мозг решает какую-то задачу, ему нужно принять решение, чтобы двинуться в каком-то направлении, а он не может, потому что человек никак не определится. Напряжение расходится по всей психической организации, нарушая работу других зон мозга. Возникают многочисленные сбои и неполадки, и если такая неопределенность продлится больше нужного, без психотерапевта уже не обойтись.

Есть еще один психический механизм, который способствует возникновению неврастения – так называемый «динамический стереотип». Наш мозг стремится к тому, чтобы каждое свое действие превратить в привычку. После этого она священно охраняется психикой как безопасная форма поведения. И потому при любых жизненных переменных (вступлении в брак, разводе, переезде, трудоустройстве и т. п.) мозг человека пытается изо всех сил сохранить прежние привычки. Всякий раз, когда наша жизнь совершает очередной крутой вираж, психика переживает огромное нервное напряжение, которое выражается огромным чувством беспокойства и тревоги.

СРОЧНО ПРИМИТЕ МЕРЫ

В какой-то момент мозг уведомляет нас: «Вы перерасходовали свои резервы». Уведомление будет выслано в виде ощущения усталости, напряжения, какой-то ненормальной суетливости, раздражительности, беспокойства, ухудшения памяти... Первое, что мы должны будем сделать – начать бить тревогу: «Стоп! У меня возникли серьезные проблемы! До тех пор, пока они не решатся, всё остальное не имеет никакого значения!». Нужно уйти на «профилактический ремонт», на время выйти из игры, то есть немедленно прекратить всю ту «внутреннюю деятельность», которая и привела нас к неврастению. Если мы не дернем за рубильник и не прекратим траты своего мозга, то еще чуть-чуть – и он отключится сам.

Речь идет, прежде всего, о психологическом выключении из ситуации. Наша цель – избегать любых нагрузок, любого напряжения. Если на работу вам ходить надо, а она сопряжена с интеллектуальной деятельностью, то придется в течение одной-двух недель, пока вы заняты своим восстановлением, имитировать работу и только делать вид, что вы ею заняты. Сейчас вы не должны требовать от себя быть «правильными», «хорошими», «исполнительными», «сообразительными», «ответственными» и «серьезными». Нужно настроиться, что мы болеем, и мы такие, какие есть: больные, уставшие, измученные, ошибающиеся, не соображающие. Будут у нас лучшие времена, и мы будем лучше, а сейчас – увольте!

На первом этапе желательно включить в свой распорядок недельную программу ходьбы. Каждый день, вне зависимости от погодных условий, настроения, желания и прочих обстоятельств, совершайте пешую прогулку, продолжительностью не менее двух часов, но комфортное для себя время вы определите индивидуально. Главное, чтобы вы начали чувствовать (а это происходит уже где-то к третьему-четвертому разу), как ваше внутреннее состояние ко второй половине прогулки начинает потихоньку набирать определенную силу. Придя домой, полноценно и с удовольствием отдыхайте.

(Из интервью с психотерапевтом А. Курпатовым)

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Вы знаете тех немногочисленных любящих и заботливых друзей, которые всегда рядом, не смотря ни на что? Ну вот, я был тем самым человеком. Всегда старался вкладывать силы, чтобы поддерживать дружбу. Всегда хотел быть на связи с людьми, которых люб-лю. К сожалению, я не всегда получал адекватную реакцию от тех, по отношению к кому проявлял внимание и заботу. Но всегда говорил себе: «Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе».

Всё это продолжалось до тех пор, пока в один прекрасный день я, наконец, не понял, что отдаю себя не тем людям. Наконец-то увидел правду, которая была перед моими глазами все эти чертовы годы. Осознал, что всё это время обманывал себя. Люди не всегда относятся к тебе так же, как ты относишься к ним. Некоторые из них остаются с тобой лишь для того, чтобы пользоваться твоей добротой и твоими ресурсами. Они появляются только тогда, когда им что-то нужно от тебя.

Дружба – это улица с двусторонним движением. Вы не можете иметь настоящих друзей, если вы сами не являетесь другом. Если вам действительно дорог человек, вы будете рядом, независимо от того, насколько за-

ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ...

Я провел небольшой эксперимент. Перестал звонить. Перестал приходить в гости. Я полностью исчез. Просто хотел посмотреть, сколько «мертвых растений» поливал на протяжении многих лет. Жестокая реальность потрясла меня. Она разбила мне сердце, но зато я кое-что понял о людях, которые всё это время меня окружали. После этого я вычеркнул из своей жизни тех «друзей», которым не было дела до меня. И почувствовал настоящее облегчение...



няты. Не существует отговорок, когда любишь кого-то. Вы заботитесь о близком вам человеке, потому что сами хотите этого.

Итак, я решил, что хватит отдавать себя не тем людям. Я хочу, чтобы меня окружали друзья, которые искренне уважают и любят меня. Мне надоело спасать отношения, которые, увы, были мертвы с самого начала, но я этого не замечал. Надоело быть рядом с людьми, у которых никогда нет на меня времени. Надоело всё время притворяться, что всё в порядке, когда это явно не так. Решил, что больше не позволю «друзьям» злоупотреблять

моей добротой. Зачем мне тратить свое драгоценное время на людей, которые не хотят меня любить?

Я вычеркнул из своей жизни тех, кто причиняет мне боль, пренебрегает, не поддерживает в сложные моменты, но всегда появляется, когда нужна моя помощь. Я предпочел бы иметь одного, верного, заботливого друга, для которого я действительно дорогой человек, чем тратить свою жизнь на людей, притворяющихся ради собственной выгоды или удобства. Качество важнее количества – всегда и во всем.

17 февраля в доме причта храма св. блгв. вел. кн. Александра Невского состоялся методический семинар для педагогов и родителей учащихся воскресных школ. Мероприятие состоялось в рамках деятельности Центра обмена опытом воскресных школ Зеленоградского благочиния.



НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ!



Декан педагогического факультета Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета профессор Т.В. Склярова рассказала о возрастных особенностях развития детей и специфике преподавания в современной воскресной школе.

Решая образовательные задачи, воскресная школа имеет свою уникальную миссию. Через знакомство с православной вероучительной традицией она участвует в воспитании всех сторон личности: телесной, душевной и духовной, – давая пищу не только для тела и ума, но и для души; помогает сделать первые шаги в храме, начать осознанно участвовать в богослужении.

Очень важно вовремя распознать и задействовать потенциальные возможности ребенка – такие, как восприимчивость, стремление к творчеству, познанию мира и себя самого; помочь ему стать самостоятельным и найти себя в этом мире, не опустошив своей души. А для этого нуж-

но знать, какие психологические особенности присущи детям в определенном возрасте. Татьяна Владимировна познакомила участников встречи с характеристиками дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста, дав конкретные ре-



комендации по содержанию учебных программ и эффективному использованию различных методов и средств обучения.

Педагоги и родители должны бережно относиться к детям, не злоупотребляя их любовью и доверием. Профессор предупредила, что и вседозволенность, и чрезмерный контроль несут опасность для воспитания и даже физического здоровья. Ребенку жизненно

необходим «коридор» свободы, без которой ему трудно найти себя: он теряет силы, становится подавленным, унывает либо превращается в «колючего ежика». Чаще всего это заметно в подростковом возрасте, когда ребенок чувствует себя особенно уязвимым, но вместо понимания он встречает со стороны взрослых только настойчивое желание реализовать их собственные планы в его отношении. «Отогреть» таких подростков помогает атмосфера искренней заботы, сохранение контакта, живое общение, особенно ценное в эпоху гаджетов.

В завершение встречи Татьяна Владимировна ответила на вопросы родителей и педагогов.

ВПЕРЕДИ – ВЕЛИКИЙ ПОСТ

В этом году Пасха Христова приходится на 28 апреля. Главному православному празднику всегда предшествует Великий пост – самый главный, продолжительный и строгий из всех православных постов. В его основе – подражание сорокадневному посту Христа в пустыне. Наиболее строгие недели поста – первая и последняя (Страстная). Великий пост начнется 11 марта и закончится 27 апреля.

3 марта – Неделя мясопустная (последний день вкушения мяса), о Страшном суде. Ее задача – донести до человека простое понимание: нельзя предаваться беспечности. Измениться к лучшему, исправить свои мысли и дела необходимо уже сейчас.

С 4 по 9 марта – Сырная седмица. Разрешены молочные продукты, можно вкушать яйца и рыбу.

10 марта – Неделя сыропустная (Прощеное воскресенье). Церковь вспоминает Адама и его изгнание из Рая, напоминая: хотя человек отпал от Бога, у нас есть возможность вернуться к Нему, приведя в чистоту свои помыслы, слова и поступки.

После вечернего богослужения в храмах совершается особый чин прощения – священнослужители и прихожане взаимно испрашивают друг у друга прощения, дабы вступить в Великий пост с чистой душой, примирившись со всеми ближними.

С началом Великого Поста характер богослужений сильно меняется, появляются особенные службы.

11-14 марта – с понедельника по четверг первой седмицы Великого поста за вечерним богослужением читается Великий (Покаянный) канон гениального византийского гимнографа, святителя Андрея Критского. Великим он назван не только за обширность содержания, но также за поэтическое совершенство и возвышенность. Канон настраивает на осмысление своей жизни и глубокое личное покаяние, остерегает от зла, учит не забывать о Божественной Правде и Милосердии, Долготерпении и Любви.

16 марта (1-я суббота поста) – день памяти св. воина Феодора Тирона, который принял мученическую кончину за Христа в IV веке. Накануне праздника (в пятницу) служится молебен святому Феодору Тирону и благословляется кутья – вареные зерна пшеницы с медом.

17 марта – первое воскресенье Великого поста, Неделя Торжества Православия. Православная Церковь молитвенно празднует торжество над всеми когда-либо существовавшими ересями и расколами. В этот день Церковь проводит четкое разделение истины и лжи, утверждает не только православное учение об иконопочитании, но и все догматы и постановления семи Вселенских Соборов.

22 марта – день памяти 40 мучеников Севастийских. Римских воинов-христиан, во время гонения исповедовавших свою веру во Христа, раздетыми поставили на ночь на лед озера. В этот день по народной традиции пекут «жаворонков» из постного теста. Они символизируют летящие к Богу души мучеников или их молитву к Богу.

23, 30 марта и 6 апреля – специальные дни для особого поминовения усопших, в которые (и накануне вечером) совершается особое заупокойное богослужение.

24 марта – Неделя св. Григория Паламы. Он почитается в Церкви как участник и победитель одного из самых сложных богословских споров в истории христианства – о том, каким образом сотворенный Богом мир связан со своим Создателем.

Его учение, основанное на опыте Церкви, говорит, что каждый человек способен действием благодати Божией стать причастником Божественной жизни и Божественной природы. Митрополит Антоний Сурожский называет его «может быть, самой великой нашей радостью»: «Это наше призвание, это голос Божий, обращенный к нам, зовущий нас стать тем, чем Бог нас задумал, стать тем, чем Он нас восхотел». И грядущий Великий пост – самое время, чтобы вспомнить об этом великом призвании.

Продолжение календаря Великого Поста читайте в следующем номере.



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 И ДРУГОЕ



Акции!

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



Рекомендации врачей-специалистов!



Минимум 1 раз в год проходить обследования по программам:

- ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
- МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩАЯ МАМА»
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ «БУДУЩИЙ ПАПА»

Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском центре (подробности на сайте)

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ
НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**
ВСЕМ СТУДЕНТАМ **-20%**
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ **-50%**

В нашем медцентре принимаются скидочные карты всех медицинских центров и аптек!



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!



В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д. Голубое) процедуру гидроколоноскопии проводит врач-гастроэнтеролог высшей квалификационной категории, заведующая отделением терапии **Таисия Ивановна Пашинская**. За один сеанс невозможно очистить весь кишечник, поэтому этапность очищения (от пяти до десяти процедур один-два раза в год) является обязательным условием.

Толстый кишечник — это физиологически активный орган, выполняющий множество функций — например, здесь завершается извлечение из пищи полезных веществ. Всё полезное, что невозможно было переварить ранее, подвергается обработке. Так как это важная часть иммунной системы, здесь располагаются колонии бактерий разных типов, которые помогают пищеварению, препятствуют распространению болезнетворных организмов. Кишечник вырабатывает ферменты, витамины К, Е, В₆, В₁₂. Микрофлора толстой кишки — важная часть защитного барьера человеческого организма. В кишечнике происхо-

дит постоянное движение перевариваемой пищи, формирование и выведение каловых масс.

ЗАДАЧА ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИИ

Очистка кишечника как оздоровительная процедура и как составляющая часть практической медицины имеет многовековую историю (от обычной резиновой клизмы через сифонные промывания, субкавальную ванну, энемофоры до аппарата кишечного промывания). При проведении процедуры гидроколоноскопии кишечника рассматривается не как цель, а как средство лечебного доступа практически ко всем системам

✓ заболевания желчного пузыря: хронический холецистит, дискинезии желчевыводящих путей, гепатиты, жировая инфильтрация печени;

✓ проблемы с кожными покровами: дерматиты различной природы, экзема, аллергические высыпания, угревая сыпь;

✓ атеросклероз, гиперхолестеринемия;

✓ сахарный диабет 1-го и 2-го типа;

✓ различные интоксикации;

✓ подагра.

Процедура противопоказана при различных острых состояниях: лихорадка, опухоли кишечника, дивертикулиты, геморрой в стадии обо-

диету с исключением продуктов, вызывающих вздутие живота (капуста, горох, чечевица, фрукты с кожичей).

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Проведение процедуры осуществляется в условиях терапевтического VIP-отделения больницы. Сеанс проходит в специально оборудованном кабинете на аппарате АМОК-2Б (производство — Санкт-Петербург). Аппарат обеспечивает возможность нагнетания в кишечник пациента через специальный зонд необходимого количества промывного раствора и одновременного удаления содержимого кишечника. Очищение кишечника происходит постепенно: непрерывное чередование регулируемого и контролируемого давления воды позволяет размягчить и вывести наружу даже самые твердые каловые массы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАЛИЦО

После проведения курса гидроколоноскопии наблюдается множество положительных моментов: снижается вес, восстанавливается естественный цвет лица, улучшается состояние кожи, нормализуется кишечная микрофлора, снижается уровень холестерина в крови.

Прием врача: ежедневно, кроме субботы и воскресенья. Возможно курсовое проведение гидроколоноскопии в комплексе с другими лечебными процедурами и реабилитационными методиками. Предварительная запись по телефону: 8 (495) 536-20-00, 8-495-536-07-50.



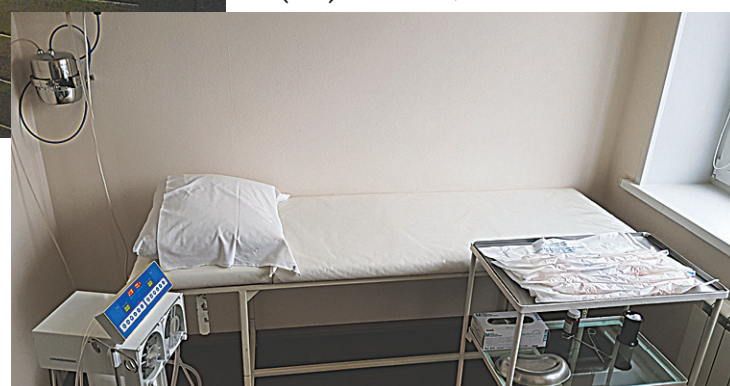
человеческого организма. Задача гидроколоноскопии — ликвидация патологических процессов в кишечнике и стабилизация состояния его микрофлоры и электролитного баланса.

Показания к проведению:

✓ проблемы с толстым и тонким кишечником: дисбактериоз, хронические запоры, диарея, кишечные инвазии;

стрения, язвенные поражения толстого кишечника, трещины анального отверстия.

Особой подготовки к проведению процедуры не требуется. Несколько дней нужно соблюдать



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 (67)

Номер подписан 22.02.2019 г. Дата выхода в свет: 25.02.2019 г.
Время подписания в печать по графику — в 18.00, фактически — в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 457.