

Будь здоров, Зеленоград!

№ 3 (103)

24 марта 2022 года

Издается с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

<https://proza.ru/avtor/irinafed>

ОТДЕЛЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИИ

8(499) 678-03-78 многоканальный
Зеленоград, корп. 338, корп. 1506

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Весенняя акция!

***ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГА + В ПОДАРОК УЗИ!**

ЛЕЧЕБНЫЙ САНАТОРИЙ «АРХИПОВО-ОСИПОВКА»

Федеральный научно-клинический центр медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России теперь имеет филиал – лечебный санаторий «Архипово-Осиповка» на Черноморском побережье Кавказа в долине горной реки Вулан. В здравнице предусмотрено все, что нужно для комфортного семейного отдыха. И зимой, и летом в санаторий съезжаются отдыхающие со всей России, чтобы поправить здоровье и ощутить на себе эффект оздоровительных процедур и целебного южного климата. Если вы хотите насладиться природой, чистейшим воздухом, а также пройти курс лечения по различным медицинским программам – приезжайте!

Действуют скидки!
<https://arhipoosipovka.ru>, тел. 8 (977) 360-75-45

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

● Диагностика ● Настройка
● Подбор ● Продажа

УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ

Прием ведет к.м.н.
Евгений Михайлович
ЖУРАВЛЕВ
Врач-сурдолог,
отоларинголог

Режим работы с 08.00 до 20.00
1506 8 (495) 776-1506

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НИКОР.МЕД

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

КОСМЕТОЛОГИЯ ЛАЗЕРНАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ

- ✓ Мезотерапия
- ✓ Аппаратная косметология
- ✓ Контурная пластика
- ✓ Биоревитализация

Андреевка, ЖК «Уютный», ул. Жилинская, дом 27к1
Зеленоград, корпус 330

НИКОРМЕД.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРОДЛИТЕ ВАШУ МОЛОДОСТЬ

АКЦИЯ ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

СКИДКА 15%

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ В КОРПУСЕ 330 ДО 14 АПРЕЛЯ

АрхиМЕД

Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

Офтальмологи ГКБ им. Н.И. Пирогова, к. м. н., ученики С.Фёдорова

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы
- Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз
- Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки.

8-499-731-2292
8-499-732-2425

archimed.ru
Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

НОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

СИТИЛАБ | +7 917 582 22 19

ГЕОРГИЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 37, КОРП. 3

АНАЛИЗЫ • УЗИ • ЭКГ • ЭКГ-ХОЛТЕР • СМАД • СПИРОГРАФИЯ

• диетолог • гинеколог • кардиолог • невролог
• мануальный терапевт • терапевт • эндокринолог

РЕКОМЕНДУЕМ!

интерМедикум

медицинский центр

МЦ «ИнтерМедикум»,
Зеленоград,
корпус 1651, 4-й эт.

ПОРОЙКО Елена
Валерьевна

Врач-невролог,
мануальный
терапевт

Лечение

- боли в спине и суставах
- головокружение
- головная боль
- наблюдение после инсульта



РОЗИНОВА
Татьяна
Юрьевна
ЛОР-врач

Лечение

- гайморит, синусит, отит, ангина
- промывание миндалин
- удаление серных пробок
- радиочастотная вазотомия



8 (495) 369-12-73

8 (926) 151-16-51

www.intermedicum.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ
САЛОН КОРП. 1215

8(999)998-75-00



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Доступные цены
- ✓ Профессиональные консультации
- ✓ Большой ассортимент товаров

- Ортопедические изделия
- Компрессионный трикотаж
- Стельки и корректоры стопы
- Обувь для детей и взрослых
- Массажеры и аппликаторы
- Товары для спорта

У нас покупать выгоднее!

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ

СОСУДИСТЫЙ МЕДЦЕНТР



Любовь Яковлевна КУЗЬМИНА

Генеральный директор ООО «Сосудистый
 медцентр».

УНИКАЛЬНАЯ КЛИНИКА ФЛЕБОЛОГИИ

С появлением в медицинской практике высоких инновационных технологий проблема варикозной болезни, которой страдает более половины населения земного шара, стала легко разрешимой. Зеленоградский сосудистый медицинский Центр более 13 лет является одним из лидеров в использовании эндовенозной лазерной коагуляции (ЭВЛК) при лечении варикоза. В клинике оказывают помощь людям, перенесшим коронавирусную инфекцию, одной из осложнений которой является тромбообразование.

Инновационный сосудистый медицинский Центр – это уникальная клиника флебологии и сосудистой хирургии, где имеются все диагностические и врачебные возможности по лечению заболеваний варикозной болезни.

Прием в зеленоградском Центре ведут те же квалифицированные специалисты, что и в московском отделении флебологии: главный врач Центра, хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко, а также другие врачи, прошедшие обучение за рубежом и являющиеся членами Ассоциации флебологов России. Но преимуществом лечения в Зеленограде является сравнительно невысокая стоимость инновационных методов лечения.

Лечение в сосудистом Центре выполняется с соблюдением всех правил безопасности и предупреждением осложнений от проводимой процедуры. Проводится абсолютный контроль качества выполнения оперативного вмешательства с УЗИ-сопровождением. Безрецидивное течение варикозной болезни наблюдается в 98-100% случаев у пациентов, которые выполняют все рекомендации лечащего врача. Соблюдение режима послеоперационного периода требует только прилежности, пациент должен носить лечебный трикотаж до 1 месяца и приходить на контрольные осмотры.

Через 2-6 месяцев после операции не остается следов, как будто ранее не было проблем, человек остается со-

циально активным и уже на следующий день после вмешательства может выйти на работу.

Лазерное лечение варикозной болезни является доступным для большинства пациентов и не имеет абсолютных противопоказаний даже у пожилых людей, обремененных сопутствующими болезнями.

Отдельным блоком стоит лечение венозных трофических язв. Метод эндовенозной лазерной коагуляции является единственным способом решения проблемы трофических язв у пациентов, от которых отказались врачи в силу безуспешного лечения или из-за отсутствия необходимой аппаратуры.

✓ Дерматология – лечение трофических язв

Кроме того, сосудистый медицинский Центр имеет полностью оснащенный операционный блок с немецкими хирургическими инструментами, что позволяет выполнять полный объем амбулаторной хирургической помощи. Лазерные вмешательства, в том числе и лазерное устранение «сосудистых звездочек», проводятся на лазерном оборудовании немецкой фирмы Biolitec и радиочастотной аппаратуре американской фирмы Covidien, ведущими производителями оборудования для лечения варикозной болезни. Работает компьютеризированная система хранения и учета медицинской документации.



Также в Центре можно устранить эстетические недостатки, связанные с расширением вен на ногах. Немало пациентов, в основном женщины, стесняются надеть юбку, шорты или купальник из-за наличия на ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен (сосудистых звездочек). Причиной их появления может быть варикоз или заболевания глубоких вен, но, в большинстве случаев, это лишь косметическая и вполне устранимая проблема. Методом микросклеротерапии и чрезкожной лазерной коагуляции «звездочек» возможно добиться оптимального эстетического результата, даже в так называемых запущенных случаях.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- ✓ Инновационная флебология – лазерные методы лечения варикозной болезни и венозных трофических язв
- ✓ Эстетическая флебология – лечение сосудистых сеток и «звездочек»
- ✓ Диагностика и лечение атеросклероза, гангрены
- ✓ Профилактика инсульта – диагностика заболеваний сонных и позвоночных артерий
- ✓ Ультразвуковая диагностика сердца и сосудов экспертного качества опытными специалистами на современных сканерах
- ✓ Кардиология и функциональная диагностика – опытные врачи-кардиологи и весь спектр электрофизиологической диагностики сердца

И, что немаловажно, в помещении сосудистого Центра создан максимальный комфорт для посетителей, ожидающих приема. Пациенты могут ознакомиться с информационными материалами, рассказывающими о методах лечения, применяемых в Центре, и особенностях последующего наблюдения. Обследование можно пройти сразу же после консультации специалиста.

В Сосудистом медцентре, наряду с приемом специалистов (терапевта, хирурга, лимфолога, кардиолога, невролога, дерматолога-онколога, трихолога, подолога и т.д.), можно пройти необходимые медицинские обследования: УЗИ-диагностику, ЭХО-КГ, ЭКГ, УЗИ верхних и нижних конечностей, шеи и головы. Здесь же работает массажный кабинет, где наряду с классическим общим, можно сделать лимфодренажный массаж (аппаратный и ручной). В Центре также можно оформить листок временной нетрудоспособности и справки.

▶ г. Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639. Телефоны: 8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08 (многоканальный).

г. Москва, ул. Митинская, д. 12 (м. «Волоколамская»). Телефоны: 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (495) 759-90-15.

Сайт: www.varicozu.net

НЕВРОЛОГИЯ



Владимир Валерьевич ЛАЗАРЕВ

заместитель главного врача по реабилитации в неврологии, к.м.н., врач-невролог.

В 2013 г. закончилось международное плацебо-контролируемое исследование PREEMPT, в котором доказана эффективность ботулинотерапии при хронической мигрени, отягощенной избыточным употреблением обезболивающих препаратов. Доказано, что действие ботулотоксина при мигрени связано не только и не столько с его способностью расслаблять спазмированные мышцы на голове и шее, но прежде всего с его прямым обезболивающим действием – способностью блокировать высвобождение веществ, участвующих в формировании болевых ощущений.

ИНЪЕКЦИЯ ПРЕПАРАТА ПОМОЖЕТ, ЕСЛИ:

✓ голова болит ежедневно или почти каждый день

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ – СПАСЕНИЕ ПРИ МИГРЕНИ!

Мигрень – неврологическое заболевание, наиболее частым и характерным симптомом которого являются сильные и мучительные приступы головной боли. При этом травмы головы, инсульт, опухоли мозга и др. заболевания отсутствуют. Ботулинотерапия – действенный метод лечения хронической мигрени и головной боли напряжения с доказанной эффективностью (уровень доказательности А).



✓ вы ощущаете тянущие боли в области шеи, распространяющиеся на голову

✓ приступы мигрени возникают 2 раза в неделю и более

✓ все ранее проводившиеся методы лечения были малоэффективны.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕПАРАТОВ

Инъекции ботокса, лантокса, ксеомина и диспорта обладают миорелаксирующим и обезболивающим действием. Локальное введение препарата в напряженные мышцы приводит к длительному (2-6 месяцев) их расслаблению и преры-

вает порочный круг: «мышечный спазм – боль – мышечный спазм». В результате пациенты ощущают значительное облегчение!

ПРЕИМУЩЕСТВО ПРОЦЕДУРЫ

Лечение мигрени является сложной задачей. Стандартные методы терапии основаны на длительном приеме (3-6 месяцев) лекарственных препаратов, имеющих порой частые и выраженные нежелательные побочные эффекты, а нелекарственные методы требуют больших временных и финансовых затрат. Многие пациенты не удов-

летворены лечением и не хотят принимать ежедневно таблетки. Применение ботулинотерапии является однократной процедурой, повторные инъекции проводятся по мере необходимости в среднем 1 раз в 6 месяцев. Лечение ботулотоксином возможно также сочетать с медикаментозным лечением таких частых спутников хронической головной боли как депрессия и тревога, нарушение сна, вегетативные расстройства и др.

КАК ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ

Инъекции препарата тонким шприцом обычно произ-

водят в мышцы гордецов, лобные мышцы, нахмуриватели бровей, височные и затылочные мышцы в несколько точек в каждой из них. Инъекции безболезненны. Выбор мышечных мишеней и доза препарата зависят от жалоб пациента и наличия напряжения мышц в зоне болей. Средняя доза препарата на одну процедуру составляет 100–150 ед.

ОЖИДАЕМЫЕ ЭФФЕКТЫ:

- ✓ снижение частоты приступов головной боли
- ✓ полное купирование головных болей
- ✓ отказ от приема таблеток или снижение дозы профилактических препаратов
- ✓ косметический эффект в виде разглаживания морщин на лбу

В Федеральном научно-клиническом центре медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России лечение ботулотоксином проводят высококвалифицированные врачи-неврологи, имеющие сертификат по ботулинотерапии – Владимир Валерьевич Лазарев, Мария Михайловна Сорокина, Александр Петрович Петушкин.

▶ Предварительная запись по телефонам: **8 (499) 503-99-99** (многоканальный), **8 (495) 536-09-22**, **8 (495) 240-87-79**. Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ



Светлана Ивановна ЛЕПЕНДИНА

врач-невролог высшей квалификационной категории.

ЭФФЕКТ ПРОЦЕДУРЫ

Лечебные блокады используются для достижения анальгезирующего (обезболивающего), миорелаксирующего (расслабляющего мышцы), трофостимулирующего (улучшающего питание), рассасывающего либо иного эффекта в зависимости от вводимого лекарственного средства.

УНИКАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА

Внутрикостные блокады – отечественная разработка профессора Сокова Е.Л. Это особый вид лечебных медикаментозных блокад, которые имеют многофакторный механизм терапевтического действия, основанный на анатомо-физиологических особенностях опорно-двигатель-

ного аппарата. Сама блокада является практически безболезненной процедурой. Стандартная блокадная смесь – лидокаин, дексаметазон, аутологичный костный мозг.

стинки с введением в губчатую ткань кости аутологичного (собственного) костного мозга локально, но мощно стимулирует регенерацию костной ткани, усиливает ее метаболизм и

восстанавливает нарушенный кровоток в костных сосудистых коллатералиях.

✓ Благодаря особенностям оттока крови от позвонков и периферических костных обра-

злах, нейропатиях, тазовых болях, у онкологических больных

✓ Спастический синдром после перенесенных инсультов, спинальных травм, спастический и атаксический синдромы при демиелинизирующих заболеваниях (рассеянный склероз, мышечные контрактуры и др.)

✓ Периферические трофические невроты, комплексный регионарный болевой синдром, диабетическая стопа, вибрационная болезнь, болезнь Рейно, аритмии

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Лихорадочные состояния
- ✓ Геморрагический синдром (склонность к кровотечениям)
- ✓ Инфекционное поражение тканей в выбранной для внутрикостной блокады зоне
- ✓ Выраженная сердечно-сосудистая, печеночная или почечная недостаточность
- ✓ Тяжелые заболевания ЦНС
- ✓ Психические заболевания
- ✓ Непереносимость компонентов блокадной смеси

▶ Записаться на консультацию врача-невролога можно по телефонам: **8 (499) 503-99-99**, **8 (495) 240-87-79** или через регистратуру больницы.

Адрес: Московская область, Солнечногорский район, д. Голубое, ФНКЦ МРиК ФМБА России.

ВНУТРИКОСТНЫЕ БЛОКАДЫ

В Федеральном научно-клиническом центре медицинской реабилитации и курортологии ФМБА России наряду с фармакотерапией применяется эффективная методика – лечебные медикаментозные блокады. В ткани организма вводятся лекарственные вещества, вызывающие временное «выключение» нерва в нужном месте.

СВОЙСТВА МЕТОДА

✓ Декомпрессивная трепанация кортикального слоя кости внутрикостной иглой приводит к дозированному снижению внутрикостной гипертензии и уменьшению раздражения внутрикостных рецепторов в позвонках и периферических костных образованиях.

✓ Строго дозированное повреждение кортикальной пла-



улучшает трофику соответствующих межпозвоночных дисков в течение длительного времени.

✓ Остеоперфорация улучшает локальную микроциркуляцию и приводит к улучшению кровоснабжения окружающих тканей – мышц, связок, нервных стволов, сосудов, оболочек, хрящей.

✓ Внутрикостное введение препаратов под повышенным давлением на длительное вре-

зований, вводимые в них препараты проникают в пораженные окружающие сегментарные «ткани-мишени», нейтрализуя вторичные болевые зоны.

ПОКАЗАНИЯ

✓ Болевой синдром при дегенеративно-дистрофических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в т. ч. и при синдроме неудачных хирургических операций, остеопорозе, головных бо-

ВАКЦИНАЦИЯ



КУЗНЕЦОВА

Ольга Николаевна

Заведующая отделением организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях Детской поликлиники №105

ФОРМЫ И СИМПТОМЫ

Период от заражения до первых проявлений болезни длится от 2 до 10 дней.

Менингококковая инфекция протекает в нескольких формах:

✓ назофарингит – болезнь проявляется в виде насморка и боли в горле;

✓ менингококковый менингит – это гнойное воспаление мозговых оболочек при проникновении бактерии в головной мозг;

✓ менингококковый сепсис – бактериальное заражение крови.

✓ другие формы – воспаление легких, внутренней оболочки сердца (эндокардит), суставов (артрит), радужки глаза (иридоциклит) – встречаются реже.

Менингококковый менингит начинается как простой насморк, затем появляются грозные предвестники – сильные головные боли, скованность шейных и других мышц, потеря сознания, чувствительность к свету, рвота, повышение температуры. Типичный случай характеризуется значитель-

и психики (сопор, кома, бред, возбуждение). Очень выражена интоксикация (отравление продуктами распада менингококков), приводящая к нарушению сердечно-сосудистой деятельности, дыхания и к смерти больного. В меньшем числе случаев заболевание протекает молниеносно и

лизует на нижней части тела: пятки, голени, бедра, ягодицы. При этом быстро развивается нарушение сознания.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

Менингококковую инфекцию лечат антибактериальными препаратами, а менингит и

стадиях болезни высок риск летального исхода. У 10-20% выживших людей бактериальный менингит может привести к повреждению мозга, потере слуха или трудностям в обучении. В тяжелых случаях возможна гангрена пальцев кистей, стоп, ушных раковин.

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Менингококк передается от человека к человеку через капли выделений из дыхательных путей или горла носителя (через поцелуй, чихание, кашель). Распространению болезни способствует тесный контакт с инфицированным. Наиболее опасны носители, на одного заболевшего их приходится 1200-1800 человек. В группу риска входят дети до 6 лет.



быстро заканчивается смертью пациента.

Менее распространенной, но еще более тяжелой (часто смертельной) формой является менингококковый сепсис, для которого характерна звездчатая сыпь, нарастающая прямо на глазах. Она обычно лока-

сепсис требуют немедленной госпитализации в отделение интенсивной терапии, так как эти формы заболевания являются жизнеугрожающими.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Даже в случае своевременного диагностирования и надлежащего лечения на ранних

ВАКЦИНЫ

Для специфической профилактики заболеваний, вызываемых менингококковой инфекцией, применяется менингококковая вакцина. Детская поликлиника №105 предлагает своим пациентам вакцину Менактру, содержащую компоненты для выработки антител к четырем типам менингококковой инфекции. Эта вакцина уже доказала свою эффективность. Прививки можно делать детям с 9-месячного возраста. До 2-х лет вакцинация проводится двукратно с интервалом в 3 месяца. С 2-х лет вакцинация состоит из одной инъекции.

▶ Чтобы получить более подробную информацию о вакцинации, зайдите на официальный сайт Детской поликлиники №105 www.dgpn105.ru или позвоните по телефону 8 (499) 729-71-60.

ДИАГНОСТИКА



В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ пациенты могут получить быстрые и достоверные результаты во всех областях клинических лабораторных исследований. Это поможет врачу поставить правильный диагноз, выбрать метод лечения, определить прогноз заболевания, осуществлять контроль эффективности терапии, а также разработать адекватные меры профилактики.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО ЭТО СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ

✓ Одноразовые вакуумные системы позволяют безопасно и безболезненно производить забор крови.

✓ Использование автоматических анализаторов и только оригинальных реагентов к ним позволяет исследовать биологические пробы на высоком уровне качества.

✓ Высокая достоверность результатов обеспечивается ежедневным проведением контроля качества. КДЛ принимает участие в российских и международных системах контроля качества исследований.

✓ Автоматизация лабораторных исследований исключает человеческий фактор и ошибки на всех этапах выполнения лабораторных исследований.

✓ Все исследования проводят квалифицированные специалисты с большим опытом работы.

✓ Конкурентные привлекательные цены.

К скрининговым исследованиям можно отнести панели, определяющие специфические сывороточные IgE к наиболее распространенным пищевым и бытовым аллергенам.

Преимущества аллергодиагностики:

✓ Возможность диагностики во время обострения аллергического заболевания

ШИРОКИЙ СПЕКТР ИССЛЕДОВАНИЙ

✓ Клинические анализы крови, мочи, спермы

✓ ПЦР-диагностика инфекций, передаваемых половым путем

✓ Анализы на онкомаркеры

✓ Биохимические исследования

✓ Гормональные исследования

✓ Диагностика внутриутробных инфекций

✓ Показатели свертывающей системы крови

✓ Определение групп крови, резус-фактора и фенотипа

✓ Цитологические, гистологические

✓ Микробиологические

АЛЛЕРГОДИАГНОСТИКА

Наиболее распространенный скрининговый тест на наличие у человека аллергических заболеваний – это исследование уровня общего иммуноглобулина Е.

✓ Отсутствие необходимости отмены назначенной терапии

✓ Исключена опасность развития тяжелых реакций при проведении тестирования

✓ Отсутствие противопоказаний

✓ Высокая специфичность и чувствительность метода

✓ Возможность выявления при одном обследовании большого числа аллергенов

ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Паразитарные заболевания – группа заболеваний, вызываемых паразитами (гельминтами и простейшими), которые попадают в организм различными путями и питаются за счет хозяина. Диагностика паразитарных заболеваний включает анализ на антитела к наиболее распространенным у человека гельминтам – аскаридам, токсокарам, описторхам, а также к лямблиям. В настоящее время большое значение уделяется выявлению в желудке человека бактерии *Helicobacter pylori*. Выявить этого

возбудителя можно непосредственно в фекалиях, а так же определить наличие антител к нему.

ДИАГНОСТИКА ИППП

Сегодня к группе инфекций, передающихся половым путем (ИППП) причисляют более 20 нозологических форм, среди которых классические венерические заболевания (сифилис, гоно-

рея), ряд вирусных инфекций (ВИЧ-инфекции, генитальный герпес, цитомегаловирусная инфекция, папилломавирусная инфекция), а также большую группу урогенитальных инфекций (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гарднереллез).

Ни к одной из инфекций, передающихся половым путем, не вырабатывается пожизненный иммунитет, поэтому заболеть одной и той же болезнью возможно неограниченное количество раз. Лабораторная диагностика позволяет установить инфекционного агента заболевания, оценить степень его патогенности, определить чувствительность к широкому спектру лекарственных препаратов, установить эффективность проводимого лечения.

Пациент может быть уверен, что ему назначат только необходимые анализы, так как в клинике работают профессионалы.

▶ Предварительная запись по телефонам 8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73. Адрес: корп. 910.

БЫСТРО, НАДЕЖНО, ДОСТОВЕРНО!

ЭТО ИНТЕРЕСНО



Российский ученый в области нейронауки и психолингвистики Татьяна ЧЕРНИГОВСКАЯ в доступной форме подталкивает начать думать совершенно обычного, неподготовленного читателя о том, как работает наш мозг. Задумываться о вещах, которые на самом деле очень важны. Познавать себя.

✓ Люди должны работать головой, это спасает мозг. Чем больше он включен, тем дольше сохранен. Кроме того, умные живут дольше. Если вы занимаетесь напряженной интеллектуальной работой, увеличивается плотность нейронной сети, улучшается ее качество, растут дендриты и аксоны. Вы можете отодвинуть «наступление Альцгеймера» на годы.

✓ Многие слышали фразу, что нервные клетки не восстанавливаются. Это неправда. Все зависит

О ЗАГАДКАХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА

от того, насколько вы заставляете мозг работать.

✓ Если мы ляжем на диван и будем там лежать полгода, то мы не сможем встать. То же самое и с мозгом: он должен тяжело работать. Мозгу обязательно должно быть трудно, он не должен расслабляться. Книга, которая, может быть, для кого-то легкая, для вас окажется сложной. Фильм, который вы не понимаете, или спектакль, где неясно, что хотел сказать режиссер. Вы начнете думать, читать критику. Не нужно искать трюки, которые улучшают мозг, — их нет. Эти трюки — сама жизнь.

✓ Мозг принимает решение за 30 секунд до того, как человек это решение осознает.

✓ Открытие нельзя сделать по плану. Правда, есть существенная добавка: оно приходит подготовленным умам. Таблица Менделеева не приснилась кухарке великого химика, она ему приснилась! Очень уж долго он мучил ее у себя в голове перед этим, мозг продолжал мыслить, и потом просто «щелкнуло» во сне. Раствор интеллектуальной работы должен дойти до определенной концентрации. И тогда придет интуиция или вдохновение.

✓ Сейчас мы точно знаем: гением можно только родиться. Другой вопрос, что можно родиться Моцартом, но никогда им

не стать. Есть два игрока: гены и опыт, который даст или не даст врожденным способностям реализоваться.

✓ Ничего сложнее, чем мозг, мы не можем даже представить.

Каждый из нас рождается со своей нейронной сетью, дальше на ней пишется текст нашей жизни.



ни. Мозг хранит всю информацию, мимо которой он прошел, унюхал, попробовал, выпил и так далее, все там лежит. Если вы этого не помните, это не значит, что этого нет в мозге. Когда наступит момент встречи с Создателем, каждый свой текст предъявит, и там будет видно все.

✓ Нельзя читать глупые книги, общаться с придурками, слушать плохую музыку, есть некачественную еду, смотреть бездарные фильмы. Если мы съедим на ули-

це шаверму, то из желудка ее можно будет изъять, а вот из головы — никогда, что упало, то пропало.

✓ Каждая часть мозга выполняет свою задачу, но работает он всегда целиком. Память в нем находится везде. Разговоры про то, что мы используем 5% или 10% — это пустое. Это огромная нейрон-

ная сеть, она нигде не локализована и динамична. Одну и ту же вещь нельзя вспомнить дважды, потому что во второй раз вы воспроизводите последний процесс запоминания. Этот файл уже перезаписан и будет делать это снова.

✓ У творцов действительно другие мозги: данные томографов показывают, что некоторые его части у них работают более активно, чем у остальных людей.

✓ Каждого маленького ребенка нужно учить музыке потому, что

это тонкая изысканная настройка нейронной сети — и неважно, станет он профессионалом или нет.

✓ Люди, которые молчат и держат все в себе, находятся не только под серьезным психологическим или даже психиатрическим риском, но и под риском соматик. Любой профессионал со мной согласится: все начнется с язвы желудка. Организм един — и психика, и тело.

✓ Я совершенно искренне не понимаю людей, которые говорят, что им скучно жить. Это как? Вокруг столько фильмов, книг, музыки. А природа какая невероятная! Если тебе скучно жить — ты совсем дурак.

✓ Мозг людей, знающих больше одного языка, имеет преимущество перед мозгом тех, кто знает только один. Учить языки полезно для развития мозга, и это тоже один из способов «отодвинуть Альцгеймера».

✓ Сегодня в обществе распространен «синдром отложенной жизни». Многие люди живут так, будто используют черновик, откладывая важные и ответственные решения и поступки на потом. Однако жизнь начинается не «потом» — она идет здесь и сейчас. Важно именно сегодня включить осознанность и начать действовать.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



ДУБИНИН Владимир Валерьевич, заместитель главного врача неврологического медицинского центра «ДИНАСТИЯ».

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

В 20-30% случаев развитию остеоартроза колена (гонартроза) предшествует травма колена или окружающих тканей, в том числе переломы голени, повреждения менисков, разрывы связок. Это приводит к нарушению трофики тканей в области сустава, происходят дегенеративные изменения суставных поверхностей, хрящевая ткань постепенно истончается, что приводит к обнажению поверхности кости, воспалительным изменениям и деформациям. В течение 3-5 лет после повреждения развивается заболевание, которое приводит к болям при ходьбе, и значительно снижает качество жизни человека.

ФАКТОРЫ РИСКА

Гонартроз начинается проявляться после 40-45 лет (чаще у женщин), а после 60 лет риск его возникновения резко увеличивает-

ся. Фактором риска являются повышенные физические нагрузки. Есть две категории пациентов: профессиональные спортсмены и люди, которые после 40 лет решили начать заниматься спортом. Слишком интенсивные нагрузки без учета возрастных особенностей приводят к быстрому развитию дегенеративно-дистрофических изменений. Особенно опас-

Из других факторов можно назвать: слабость связочного аппарата, перенесенные артриты любой этиологии, нарушение обмена веществ, патология позвоночника и нижних конечностей, в т.ч. плоскостопие, синдром «короткой ноги», заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушение иннервации нижних конечностей.

ний. Пациенты часто говорят, что «надо расходиться».

На второй стадии дистрофические изменения в суставе прогрессируют. Боли становятся интенсивными, усиливаются после нагрузки и исчезают при продолжительном отдыхе без движения. Может появиться «хруст» в суставе, ограничение подвижности сустава и его незначительная деформация.

стики — клинические тесты для уточнения степени ограничения движения в суставах и их функционального состояния. При пальпации также можно обнаружить участок болезненности на уровне суставной щели.

При рентгенодиагностике на ранних стадиях патологические изменения на снимке могут отсутствовать, так как они затрагивают только поверхность хряща. В этом случае большей информативностью обладает МРТ, которая позволяет оценить состояние мягких тканей и суставной полости.

Для лечения гонартроза применяются консервативные и хирургические методы лечения. В острой фазе рекомендуют прием противовоспалительных обезболивающих препаратов и двигательный покой. В стадии ремиссии назначают ЛФК, рефлексотерапию, фармакопунктуру и физиопроцедуры. Целесообразно применение ортопедической поддержки, включая подбор анатомически подходящей обуви и изготовление индивидуальных стелек. Особенно если гонартроз сочетается с плоскостопием или избыточным весом.

Предварительная запись по телефону: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.** Адрес НМЦ «Династия»: Зеленоград, ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

ОСТЕОАРТРОЗ КОЛЕНА

В Неврологическом Медицинском Центре «Династия» прием ведут сертифицированные специалисты, которые помогают возвращать здоровье суставам с применением современных диагностических и лечебных методик, включая изготовление индивидуальных стелек-ортезов.

ны бег и интенсивные приседания в быстром темпе или с отягощением.

В группу риска входит избыточный вес, который увеличивает нагрузку на нижние конечности, включая тазобедренные, коленные суставы и стопу. Это приводит как к микротравмам, так и к нарушению трофики тканей.



КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Первая стадия заболевания проявляется тупыми болями и незначительной отечностью. Боль чаще появляется после физической нагрузки. Например, при подъеме по лестнице.

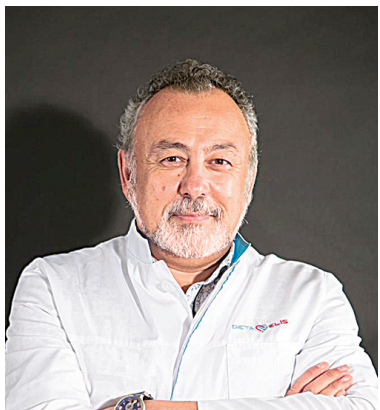
Важный симптом — «стартовая боль», которая возникает, когда человек становится на ноги после лежания или сидения, и проходит после первых нескольких движе-

На третьей стадии движение в суставе сильно ограничено, нарушается походка. Человек не может не только согнуть, но и полностью разогнуть ногу. Боли становятся постоянными.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Основные методы диагностики — опрос пациента со сбором анамнеза и жалоб, осмотр и рентгенологическое исследование или МРТ. Важный критерий диагно-

ЦЕНТР «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»



Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ

Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук, академик АМТН.

В нашу повседневность уже давно вошли товарно-денежные отношения, и медицина стала считаться одной из сферы услуг. У многих сформировано иждивенческое-потребительское отношение к сфере здравоохранения. Но здоровье – не товар. Положительный результат лечения – это итог сотрудничества пациента с лечащим врачом, а не только вопрос цены и квалификации.



Самая частая потребность и запрос пациентов – чтобы лечение проходило быстро и с гарантией. При этом, чтобы самому больному ничего особенно делать было не нужно. Но так не бывает. Над сохранением, укреплением или восстановлением здоровья придется немало потрудиться: пересмотреть свой образ жизни, мировоззрение, питание, эмоциональное реагирование, которое зачастую бывает ошибочным и многие другие области своей жизни.

В последнее время самая частая причина обращений людей ко врачу – панические на-

строения, депрессивные и невротические расстройства и т.п. В НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» специалисты уделяют этому направлению работы особо пристальное внимание. Психолог вместе с пациентом разбирается в его ментальных картах или концепциях, которые находятся в недрах подсознания.

Дело в том, что все невысказанные, подавленные, вытесненные эмоции загружаются в тело и формируют психосоматические проблемы – от язвенной болезни и псориаза до инфаркта,

инсульта. Я уж не говорю о таких заболеваниях, как аллергия, гипертония или диабет, где прослеживается 100-процентная зависимость от состояния психики. Конечно, бывают и вирусно-бактериальная, и паразитарная нагрузка, но во время комплексного обследования наши специалисты выявляют эти заболевания в течении 1 часа.

От человека, который хочет найти и устранить причины, вызывающие заболевания или любой дискомфорт в его жизни, требуется большое желание вернуть себе физическое и психологическое здоровье, счастливую

жизнь, избавиться от тревог, панических атак, невроза и т.д. А так же необходимо проявить волю, осознанность, мужество и дисциплину. И главное, он не должен надеяться только на знания и опыт врача, а быть готов сам потрудиться на благо себя. Это моя мечта, как руководителя НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», чтобы к нам приходили люди именно с таким настроем.

В НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» появилась новая услуга – психологическое консультирование пациентов по методу ЦОП (ценностно-ориентированная психология). Это эффективный метод решения многих жизненных проблем (трудности в отношениях с людьми, стресс, депрессия, одиночество, потеря смысла и др.), а также выявление причин, вызывающих боли.

▶ Запись на прием в НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (965) 259-77-72.**

Офлайн-онлайн консультации по телефону или в мессенджере WhatsApp: **8 (968) 592-77-72.**

Часы работы: с 9:00 до 18:00.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: www.lido-zel.ru.

Блог: centrzdorovia.ru

Telegram: t.me/obrazzdorovya

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

В современном мире так называемый синдром «сухого глаза» уже давно стал вполне привычным явлением. Это заболевание встречается у каждого пятого пациента, но, к сожалению, не все спешат к врачу. А зря! Это серьезная болезнь, которая может привести к необратимым повреждениям роговицы и конъюнктивы.

СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

Легкая степень тяжести этого заболевания характеризуется наличием эпизодических жалоб на ощущение инородного тела в глазу, сухости глаз, возникающих обычно при воздействии неблагоприятных факторов (ветра, сухого воздуха, переутомления).

При средней степени тяжести неприятные симптомы сохраняются дольше и становятся более выраженными. Возникает чувство жжения, покраснение и боль, которые сохраняются даже после прекращения воздействия раздражающего фактора. Если вовремя не обратиться за помощью к врачу-офтальмологу, болезнь будет прогрессировать и достигнет тяжелой стадии, при которой, помимо уже перечисленных симптомов, появляются выраженные изменения роговицы и конъюнктивы. Глаз теряет естественный блеск, становится тусклым, наблюдается отек и покраснение. В результате нарушения состава слезной пленки формируются поверхностные микродефекты роговицы в виде эрозий, которые могут сохраняться длительное время.

В более тяжелых случаях и при отсутствии соответствующего лечения роговица может утратить свою прозрачность, что приведет к снижению зрения и даже к слепоте.

СЛЕЗЫ НЕОБХОДИМЫ

Для нормальной работы глаза необходимо его постоянное увлажнение. Оно осуществляется при помощи слезной жидкости, которая непрерывно выраба-

тывает неблагоприятных факторов может ухудшиться ее качественный состав. В результате этого поверхность глаза высыхает и появляются вышеперечисленные симптомы. Так что слезы для нас просто необходимы.

УСТРАНИТЕ ПРИЧИНУ

Причины возникновения синдрома «сухого глаза» различны. Чаще всего это воздействие неблагоприятных факторов

жизни причиной заболевания. Иногда для того, чтобы избежать неблагоприятного воздействия на глаза, требуется сменить работу (если человек много времени проводит за компьютером) или место жительства (в случае плохой экологической обстановки, сухого и ветреного климата). Но это не всегда возможно.

Синдром «сухого глаза» может быть спровоцирован различными заболеваниями: аллергией, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, ревматоидным артритом, расстройствами деятельности щитовидной железы, нервной системы. Существуют и другие причины: гормональные изменения, неправильная диета или ношение контактных линз. Если человек плохо переносит контактные линзы, от них, конечно, лучше отказаться. Иногда не удается избежать побочного действия медикаментов, которые провоцируют развитие синдрома «сухого глаза».

ИСКУССТВЕННЫЕ СЛЕЗОЗАМЕНИТЕЛИ

Врачи-офтальмологи рекомендуют использовать искусственные слезозаменители. Это специальные вещества, которые равномерно покрывают роговицу и конъюнктиву, предохраняя их от высыхания, облегчают симптомы и восполняют недостаток собственной слезы. Они состоят из воды и компонентов, выступающих в качестве загустителей, применение которых обеспечивает их продолжительное «приклеивание» к поверхности глаза и предотвращает его быстрое смывание при моргании. Сейчас существует большое количество доступных и качественных слезозаменителей. Но подобрать подходящее средство сможет только врач.

СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»



тывается и обладает свойствами, позволяющими создать для наших глаз комфортные условия. В некоторых случаях слезная жидкость вырабатывается в недостаточном количестве, из-за воздей-

внешней среды: сухого климата, ветра, городского смога, пыли, табачного дыма и т.д. Когда люди работают на компьютере или много смотрят телевизор, они моргают реже, и это тоже может послу-

АКТУАЛЬНО

РЕСУРСЫ НИКУДА НЕ ИСЧЕЗАЮТ

Когда случается любого рода кризис – мировой или в масштабах страны – важно понять, что по сути ресурсы (деньги, активы) никуда не исчезают. В это время обычно происходит их перераспределение: богатые богатеют, а бедные становятся еще беднее. Главный фактор, определяющий в чьих руках окажутся ресурсы – это ментальные карты человека. Способность оказаться в нужное время в нужном месте – это производная мыслей человека и его желания обладать некими благами. Удача приходит к тому, кто знает, что он хочет, чего достоин и, главное, что он готов себе эти ресурсы разрешить.

Вспомним историю... Всегда были люди, которые вне зависимости от ситуации выбирали в общем хаосе свою тропинку, находили личный островок спокойствия, гармонии и процветания. У нас всегда есть выбор – поддаваться тревожным мыслям или не поддаваться и направить фокус своего внимания на варианты выхода из сложной ситуации.

НЕ ПОПАДИТЕ В ВОРОНКУ

Что происходит в головах большинства людей, когда случается кризис? Настрой относительно их собственного финансового будущего далеко не самый оптимистичный. Услышав ин-

формацию, которая их расстроила или напугала, они начинают действовать и думать реактивно и очень быстро оказываются закрученными в воронку негативных эмоций, мыслей и действий. Причем явно для них не выгодную. Но если бы они останови-

ко всевозможным трудностям и сложностям, отказу от привычного стиля жизни и желаний? Если это так, то, поверьте, довольно скоро жизнь материализует ваши ожидания «краха». Но если вы приняли ситуацию и продолжаете спокойно действо-

своим здоровьем, занимайтесь спортом, поднимайте свой иммунитет и уровень энергии. Вам сейчас нужны силы, крепость духа, вера в себя, чтобы уверенно продолжать действовать. Не обращайтесь внимание на кризис, не суетитесь, действуйте спокойно,

бизнес только выиграл?» Именно ваши мысли определяют то, кем вы будете завтра и как вы будете жить.

Напоминайте себе, что в мире царит изобилие, ресурсы никогда никуда не деваются, они просто перераспределяются. И если сейчас вы подготовите почву для того, чтобы ресурсы пришли к вам, они довольно скоро появятся.

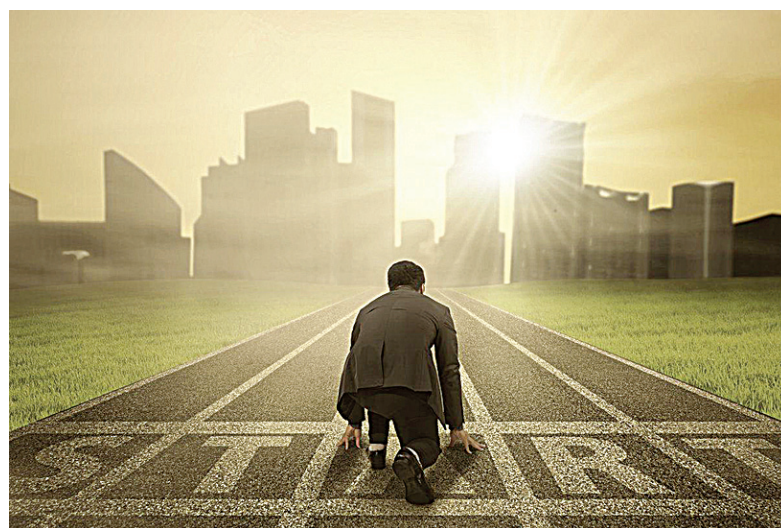
КРИЗИС КАК НОВЫЙ СТАРТ

Кризис – время неопределенности и стресса. Для многих это катастрофа, нервы на пределе, бизнесы трещат по швам, грядет безденежье и т.д. Но есть и те, кто быстро перестраивается, находит новые возможности и увеличивает доход. От чего это зависит? От мыслей и вопросов, которые мы себе задаем.

лись, подумали и спросили себя: «А что я хочу? Куда меня приведут мои реактивные действия?» и выбрали бы более оптимистичные мысли, которые повлекли бы за собой совершенно другие эмоции, то в результате начали бы совершать выгодные для себя действия.

ВАЖНЫЙ ВОПРОС

Спросите себя в ситуации кризиса, вы уже готовите себя мысленно к сокращению расходов,



вать, сохраняя уверенность, что сможете найти лучшие решения, продолжаете смотреть вперед и не отказываетесь от своих желаний, то сохраните уверенность в том, что, несмотря ни на что, у вас все будет нормально.

СЕЙЧАС НУЖНЫ СИЛЫ

Постарайтесь в это время жить одним днем – сегодняшним, но осознанно. Проживайте его как можно более насыщенно, интересно и продуктивно. Следите за

рационально, уверенно, с легкостью и улыбкой.

КАКИЕ МЫСЛИ – ТАКАЯ ЖИЗНЬ

Мы сами готовим себе завтрашний день своими мыслями.

Каждый день спрашивайте себя: «Какое будущее я сегодня закладываю своими мыслями? Какой завтрашний день я проектирую в своей голове? Что еще я могу сделать, чтобы мои доходы в данной ситуации выросли, и

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Человеческий организм – это прекрасно сконструированный аппарат, который стремится к сохранению безупречного здоровья. Он всегда незамедлительно дает нам знать о возникновении проблемы, а боль – это одно из наиболее эффективных средств организма, предупреждающее об опасности и мобилизующее его силы.

Что делает большинство людей, впервые ощутив боль? Направляются к врачу или в аптеку и бездумно заглатывают кучу таблеток. Этим они заглушают сигналы своего организма, который ненадолго успокаивается, но в скором времени обязательно вновь даст о себе знать и гораздо громче, так как настоящая причина возникновения боли не устранена. И мы уже будем вынуждены обратиться серьезное внимание на происходящее. Но беда в том, что болезнь к этому времени уже наберет обороты и вылечить ее будет куда сложнее, возникнет то или иное заболевание.

Временами сигналы совершенно очевидны. Например, бывает, что головная боль преследует человека в течение целой рабочей недели, а в выходные дни проходит. И это неудивительно, если мы целыми днями просиживаем за компьютером, пьем литрами кофе, мало двигаемся и постоянно нервничаем. Возможно, это сигнал о необходимости изменить подход к работе или сменить ее на менее вредную для нашего здоровья. Головные боли говорят о внутрен-

О ЧЕМ ГОВОРИТ БОЛЬ?

нем напряжении. За этим нередко стоит озабоченность, неотвязные мысли о какой-то проблеме. И желание контролировать ситуацию, все предусмотреть и продумать. А так как жизнь непредсказуема, то это, конечно, не удается. Важно научиться расслабляться, доверять течению жизни.

Многие знакомы с болевыми ощущениями, возникающими в результате чрезмерного употребления алкоголя, и прекрасно понимают их значение. Изжога говорит нам о погрешностях в нашем рационе и т.д. Все это – предупредительные сигналы. Или, например, проблемы со спиной, они часто бывают у перфекционистов. В детстве им не хватало безусловной любви, они заслуживали одобрение примерным поведением. И перфекционист привык ставить перед собой слишком высокую планку, которой никогда не достигнет и не будет собой доволен. Такой человек словно прогибается под тяжестью ноши, которую сам же на себя взвалил. Ему нужно позволить себе быть несовершенным. Напряжение в плечах возникает

у гиперответственных людей, которые слишком много на себя берут – во всех смыслах. Им нужно разгрузить себя. Подумать – за что они действительно ответственны, а что можно и нужно пустить на самотек.

Зачастую многие проблемы со здоровьем, если вовремя обратить на них внимание, решаются просто: полноценный ночной отдых, отказ от перегрузок и стрессов, нормальное питание, движение и т.д. От нас требуется только услышать сигнал своего тела – оно всегда готово дать нам мудрую подсказку и добрый совет – и начать о себе заботиться. Конечно, боль не исчезнет за ночь, должно пройти какое-то время, прежде чем организм восстановится и осознает, что в боли больше нет необходимости.



ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

МИР ПОЛОН ЛУНАТИКОВ

Люди уделяют своему организму совсем мало внимания до тех пор, пока не начинают подозревать, что со здоровьем начало твориться что-то неладное. Они воспринимают болезнь как что-то, выпавшее на их долю, а не то, что создали сами.

«Хронические больные» привыкли делать мало или вообще ничего не делать для улучшения состояния своего организма – мало двигаются, не питают его должным образом, пичкая токсинами под видом пищи. А тело, этот удивительный механизм, все еще служит и служит, продолжая пыхтеть, наперекор этой яростной атаке.

Такие «больные» прочитают все это, с сожалением согласятся – и тут же возьмутся за старое. А знаете почему? Потому что у них нет воли к жизни, они живут неосознанно, их не особо беспокоит, что происходит с их телом. Они не любят, когда их будят, предпочитая спать. Мир оказался в своем нынешнем больном состоянии потому, что полон лунатиков.

На самом деле, решить проблемы со здоровьем вполне возможно, если захотеть исцелиться и поверить, что это возможно. Взять на себя полную ответственность за собственное выздоровление и начать жить по-другому – осознанно.

Красота и Здоровье! Новые услуги, старые цены!!!

NEW!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

- Тревожные состояния
- Панические атаки
- Реабилитация после COVID-19



СТОМАТОЛОГИЯ

- Лечение, восстановление, удаление
- Компьютерная томография зубов и ЛОР-органов
- Имплантация, протезирование

NEW!

КОСМЕТОЛОГИЯ

- Фотоомоложение
- Фотоэпиляция
- Лазерное удаление сосудов, пигментации



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Более 5000 анализов
- Низкие цены
- Капельницы, внутривенные и внутримышечные инъекции



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ! www.norma21.ru

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ЦИТАТЫ

Выйдите из головы и войдите в сердце. Меньше думайте и больше чувствуйте. Не привязывайтесь к мыслям, погрузитесь в ощущения... Тогда оживет и ваше сердце.

Когда вы находитесь с кем-то, кто вас тотально принимает – это терапия. Происходит исцеление.

Степень близости людей определяется уютностью молчания.

Если у вас могут быть одновременно свобода и любовь, вам больше ничего не нужно. У вас все есть – то, ради чего дана жизнь.

Когда вы больны, вызывайте врача. Но самое главное – зовите тех, кто вас любит, потому, что нет лекарства более важного, чем любовь.

Пока вы не можете сказать «нет», ваше «да» не будет иметь никакого смысла.

Обычные люди – необычны. Каждый человек так уникален. Уважайте эту уникальность.

Любая заимствованная истина – есть ложь. Пока она не пережита тобой самим, это никогда не истина.

Бхагван Шри Раджниш (ОШО)

НАРКОЛОГИЯ

С 10 января 2022 года в Наркологическом диспансере №10 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» открыт Дневной стационар (ДНС). Для направления на лечение нужно обратиться к участковому психиатру-наркологу, при себе иметь паспорт РФ с регистрацией в г. Москве, полис ОМС. Лечение проводится на бюджетной основе.

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

✓ Лечение больных наркологического профиля (за исключением лиц, не достигших 18 лет) с обострением патологического влечения к психоактивным веществам, нуждающихся в активной терапии, ежедневном врачебном наблюдении и не требующих круглосуточного пребывания в стационаре, проведение широкого комплекса лечебно-восстановительных мероприятий.

✓ Лечение больных с психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, с синдромом отмены легкой и средней степени тяжести, не нуждающихся в госпитализации в стационарное наркологическое отделение.

✓ Необходимость продолжения лечения в дневном наркологическом стационаре после лечения, проведенного в круглосуточном наркологическом стационаре.

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



✓ Проведение обследования с целью уточнения диагноза лицам, страдающим психическими и поведенческими расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ в начальной стадии заболевания.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

✓ Психотические расстройства любой этиологии.

✓ Психотические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением ПАВ при наличии абстинентного синдрома тяжелой степени тяжести.

✓ Соматические, неврологические (в стадии обострения), инфекционные заболевания, травмы.

✓ За исключением инфекционных заболеваний: ВИЧ-инфицированных больных (госпитализируются при наличии направления из ГБУЗ «Центр СПИД ДЗМ»), больных, страдающих туберкулезом (госпитализируются при наличии справки из ПТД о возможности пребывания больного в условиях наркологического дневного стационара).

▶ Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1.

Телефон: **8 (499) 736-45-64.**

Часы работы с 8:30 до 16:00.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Телефоны редакции:
8 (905) 590-14-88,
8 (909) 925-96-50
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822
Издатель – ИП Федюнина О.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 3 (103)
Номер подписан 22.03.2022 г. Дата выхода в свет: 24.03.2022 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.
Издаётся с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 722.