

Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (57)

23 апреля 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



КДЦ 24 ВСЕ В ОДНОМ МЕСТЕ + КАЧЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ + КОРОТКИЕ СРОКИ

«С момента открытия к нам обратились 22 тысячи человек, не считая коллективных профилактических осмотров, - отмечает главный врач клиники В. Г. МАНУКЬЯН. - Это не количество посещений, а число людей, которые пришли и получили реальную помощь. В среднем к нам обращаются 200 человек в день. И это не только зеленоградцы - приезжают пациенты из Москвы, Подмосквья и других российских регионов».

Читайте интервью
с главным врачом
медицинского центра
«КДЦ 24» на стр. 2

ПОДВИГ ВРАЧЕЙ

СПАСИБО ЗА СПАСЕННЫЕ ЖИЗНИ!

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ РОДЫ В РЕНТГЕНОПЕРАЦИОННОЙ



В Сосудистом центре ГKB им. М.П. Кончаловского впервые прошли роды. Уникальную операцию проводили выдающиеся российские акушеры-гинекологи, а помогали им ведущие врачи больницы: реаниматологи и трансфузиологи, сосудистые хирурги, урологи, педиатры-неонатологи и лучшие операционные сестры и акушерки.

Продолжение читайте на стр.5

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

Медицинский центр 338

Продолжение читайте на стр. 12

Врач-уролог

КАРТАШОВА

Татьяна Ивановна

Профиль работы:

- Комплексное обследование и лечение урологических заболеваний у мужчин и женщин, в том числе: мочекаменная болезнь (МКБ), простатиты, уретриты, инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), циститы, мужское бесплодие
- Выявление урологических заболеваний на раннем этапе заболевания, квалифицированное лечение пациентов с урологической патологией

Стаж работы - 39 лет

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

ПРИГЛАШАЕМ!

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

ЦЕНЫ НИЖЕ ГОРОДСКИХ НА 15%

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

ИНТЕРНЕТ- БРОНИРОВАНИЕ

Теперь покупатели могут дома или на работе зарезервировать любые товары, имеющиеся в аптеках, на сайте: econom-apteka.ru и, придя в аптеку, выкупить его. На сайте также можно ознакомиться с ценой, описанием препарата, показаниями к его применению и противопоказаниями. А также узнать количество препарата в каждой аптеке. Поэтому бронирование помогает горожанам гарантированно приобрести нужное лекарство в удобно расположенной для них аптеке.

НЕВЕРОЯТНЫЕ ЦЕНЫ ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 3000 Р.

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

В ортопедическом салоне аптеки можно приобрести средства, снимающие дополнительную нагрузку на суставы и обеспечивающие их фиксацию. Это позволит людям, активно занимающимся спортом и садовыми работами в весенний период, предупредить развитие осложнений и обеспечить профилактику заболеваний от повышенной нагрузки. А ортопедические подушки и матрасы позволят обеспечить правильное положение тела во время отдыха и предупредить обострение сердечно-сосудистых заболеваний в весенний период.

Дорогие зеленоградцы!
«Экономные аптеки» ждут вас

• Корп. 330, т. 8(495) 989-2943 • Корп. 1106, т. 8(499) 731-4165
• Корп. 826, т. 8(499) 729-0490 • Крюковская пл. (под ж/д мостом)

Режим работы
с 8.00 до 21.00

КДЦ 24

КРУГЛОСУТОЧНО

- МРТ 1,5Тл • КТ • Рентгенография
- Маммография • Денситометрия
- Лабораторная диагностика • Травмпункт

Взрослые отделения

- гастроэнтерология • акушерство-гинекология
- маммология • наркология • неврология • онкология
- оториноларингология • офтальмология
- проктология • психиатрия • пульмонология
- сосудистая хирургия (флебология) • терапия
- травматология-ортопедия • дерматовенерология
- урология • физиотерапия • хирургия
- эндокринология • УЗИ • эндоскопия

Детские отделения

- гастроэнтерология • гинекология • дерматология
- кардиология • неврология • оториноларингология
- офтальмология • стоматология • хирургия
- эндокринология • педиатрия • УЗИ для детей

КЛИНИКИ

- клиника стоматологии • клиника косметологии
- клиника портальной гипертензии

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

- медицинские книжки • медицинские справки
- медицинский осмотр • предрейсовый осмотр
- профосмотр

+7-495-356-3003

г. Зеленоград, Сосновая аллея, 2а

www.kdc24.ru

СОВРЕМЕННАЯ КЛИНИКА



ВСЕ В ОДНОМ МЕСТЕ + КАЧЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ + КОРОТКИЕ СРОКИ



– Ваган Гарикович! Удалось ли за эти полтора года воплотить задуманное?

– Конечно. Доказательство тому – количество наших пациентов. С момента открытия «КДЦ 24» к нам обратились более 22 тысяч человек, и это не считая коллективных профилактических медицинских осмотров. В настоящее время в среднем в день к нам приходят 200 человек. Это не только зеленоградцы – приезжают из Москвы, Подмосковья и других российских регионов.

У нас работают взрослое и детское отделения. Принимают специалисты всех профилей – это, среди прочего, терапия, кардиология, пульмонология, хирургия, флебология, проктология, урология, онкология, травматология-ортопедия, акушерство-гинекология, маммология, дерматовенерология, психиатрия, гастроэнтерология, оториноларингология, офтальмология, неврология, мануальная терапия, наркология, косметология, стоматология в полном объеме. Есть дневной стационар. Травмпункт, стоматология, процедурный

Клинико-диагностический центр «КДЦ 24» начал принимать первых пациентов в августе 2016 года. Идея нового медцентра заключалась не просто в очередной коммерческой клинике, а в создании многопрофильного современного медицинского центра, где в одном месте будет собрано уникальное оборудование, опытные врачи, комплексно проводиться исследование и лечение. О первых итогах работы рассказывает главный врач «КДЦ 24» Ваган Гарикович МАНУКЬЯН.

кабинет в «КДЦ 24» работают круглосуточно. Также круглосуточно экстренно можно получить помощь врача оториноларинголога. При необходимости можно вызвать на дом врача-терапевта, педиатра, а также узких специалистов.

Мы проводим малоинвазивные хирургические, гинекологические, урологические, проктологические операции. В частности, это удаление липом, атером, герниопластика, циркумизия, полипэктомия. После манипуляции пациент находится необходимое время в дневном стационаре здесь же, в «КДЦ 24».

Суть работы центра – качественное обследование и лечения в одном месте и в максимально короткие сроки.

– Какие исследования проводятся в «КДЦ 24»?

– Это очень широкий спектр: от обычных анализов, ЭКГ, рентгена, УЗИ до таких высокотехнологичных как компьютерная томография (КТ), МРТ, гастроскопия, колоноскопия, ларингоскопия, тимпанометрия, цистоскопия, гистероскопия, гистеросальпингография. В числе редких рентгеновская денситометрия – исследование костей при остеопорозе. Это очень важное обследование при нарушениях обменных процессов в организме. Особенно у женщин после родов и в постменопаузе, когда происходит вымывание кальция из костей, ногти и волосы становятся ломкими.



– К вам направляют на исследования из государственных поликлиник. Это бесплатно для пациентов?

– Да. Мы оказываем помощь по полису обязательного медицинского страхования, то есть бесплатно для пациента, в частности, для людей, прикрепленных к поликлиникам.

Нас выбирают и для коллективных профосмотров сотрудников компаний и учреждений. В прошлом году мы обследовали всех сотрудников зеленоградских учебных заведений: детских садов, школ, колледжей, вузов. Большинство остались

довольны нашими услугами. Надо сказать, мы выявили немало проблем со здоровьем. Выполняли дополнительные исследования, проводили необходимое лечение, в некоторых случаях направляли в специализированные медицинские учреждения Москвы.

– Какие новые направления планируете развивать?

– Начала работать клиника портальной гипертензии. Здесь можно пройти исследования и консультацию гепатолога. Гепатология занимается изучением, профилактикой, диагностикой и лечением забо-

леваний, которые влияют на печень, желчные пути и поджелудочную железу. В частности, таким распространенным заболеванием как гепатит и цирроз печени.

Кроме того, развиваем эндоскопические методы диагностики и лечения. Внедряем некоторые методы бариатрической хирургии, направленные на коррекцию веса. Устанавливаем желудочные баллоны, позволяющие малоинвазивно и в короткие сроки снизить вес. Также в «КДЦ 24» возможно проведение лечения, направленное на избавления от храпа (уволопастика).

– Доступны ли ваши услуги людям со средним достатком?

– У нас вполне демократичные цены, в целом они ниже, чем в ближайших медицинских центрах и государственных поликлиниках, оказывающих платные медицинские услуги. Отмечу, что у нас действует программа лояльности для пациентов и постоянно проходят акции и скидки на исследования и консультации врачей. На МРТ и КТ, на комплексное обследование и обследование в вечернее время скидка, консультации врачей-специалистов после обследований бесплатные.

▶ Предварительная запись по телефону: **8(495)356-30-03.**

Адрес: Зеленоград, Сосновая аллея, дом 2А

Сайт клиники: <https://kdc24.ru/>

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Заместитель руководителя НМЦ «ДИНАСТИЯ» В.В. Дубинин

В неврологическом медицинском центре «ДИНАСТИЯ» ведут прием опытные специалисты, которые оказывают консультативную и лечебную помощь пациентам с различными заболеваниями. Отличительной особенностью медцентра является профильность, специализация на лечении неврологических заболеваний: осложнений остеохондроза позвоночника (протрузий и межпозвоночных грыж), сосудистых заболеваний нервной системы, реабилитации после инсульта, травматических повреждений нервной системы и других недугов.

В клинике применяется комплексный мультидисциплинарный подход с привлечением врачей разных специальностей с целью достижения максимальной эффективности диагностики и лечения. Здесь работают не только неврологи, рефлексотерапевты и мануальные терапевты, но и кардиологи, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог. Кроме того, прием ведет единственный в Зеленограде врач-сомнолог, занимающийся диагностикой и лечением нарушений сна. Также работает психолог, эффективно применяющий в лечении БОС-тренинг.

Медицинский центр «ДИНАСТИЯ» активно сотрудничает с кафедрой нервных болезней лечебного факультета Первого МГМУ им.И.М. Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО.

Клиника оснащена современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения. Здесь можно выполнить все необходимые для постановки правильного диагноза инструментальные исследования:

- ✓ ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС)
- ✓ электрокардиография (ЭКГ)
- ✓ электроэнцефалография (ЭЭГ)
- ✓ электронейромиография (ЭНМГ)
- ✓ магнитная стимуляция (МС)
- ✓ суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ и СМАД)
- ✓ компьютерная пульсоксиметрия и другие.

В клинике успешно применяют уникальные методики лечения грыжи межпозвоночного диска, избавляющие пациентов от травматичной операции. За время существования клиники было пролечено более 3 000 пациентов с таким диагнозом. Всем пациентам удалось помочь справиться с недугом без оперативного вмешательства.

В НМЦ «Династия» используется магнитная стимуляция (МС) для восстановительного лечения пациентов с последствиями инсультов и с заболеваниями периферической нервной системы (невропатиями различного генеза).

Большое внимание уделяется лечебной физкультуре. В ФОК «Импульс», на базе

которого располагается Медцентр, есть специально оснащенный зал лечебной физкультуры. Занятия проводятся преимущественно индивидуально. Методисты по лечебной физкультуре, подбирая отдельный комплекс упражнений для каждого пациента, достигают максимальной эффективности занятий.

Дорогие зеленоградцы! Если вас беспокоят головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, нарушение сна и другие расстройства нервной системы, приходите в наш центр, и мы сделаем всё возможное, чтобы помочь вам справиться с недугом и с новыми силами вернуться к полноценной жизни.

▶ Предварительная запись по телефону: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05.**

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

Сайт: www.meddin.ru.

«ДИНАСТИИ» – 5 ЛЕТ!

Дорогие зеленоградцы! В апреле 2018 года мы отмечаем 5-летний юбилей нашей клиники. Работа врачей – это огромная ответственность, которую мы взяли на себя, чтобы иметь возможность помогать людям. Благодарим всех наших пациентов, которые доверили нам самое ценное – заботу о своём здоровье. Мы будем стараться и дальше делать всё возможное, чтобы предоставлять вам качественную медицинскую помощь! Многие пациенты рекомендуют «ДИНАСТИЮ» своим близким и знакомым, и мы гордимся этим!

рование ЭКГ и артериального давления (ХолтерЭКГ и СМАД)

✓ компьютерная пульсоксиметрия и другие.

Здесь применяются современные и традиционные методы лечения, имеющие многовековую историю: гомеопатия, рефлексотерапия, фитотерапия.

Отдельно хочется отметить запатентованную методику лечения широкого круга заболеваний комплексными растительными лекарственными препаратами доктора В.В. Плетнёва. Являясь одновременно клиническим фармакологом и онкологом, он эффективно применяет методику для выявления предрасположенности и профилактики онкологических заболеваний.

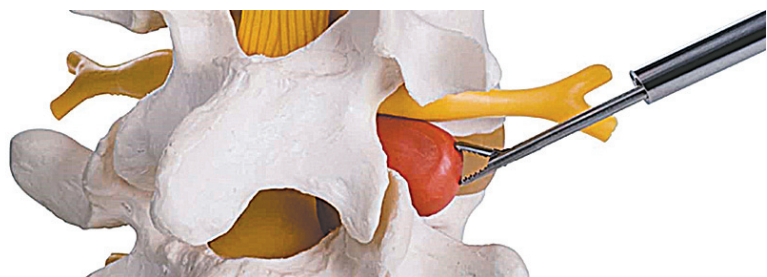
Большое внимание в НМЦ «ДИНАСТИЯ» уделяется исследованию иммунной системы, которая осуществляет надзор над всеми процессами, происходящими в организме. Здесь прием ведет аллерголог-иммунолог, который при выявлении в иммунной системе отклонений от нормы назначает эффективное лечение и контролирует процесс восстановления.





ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



С развитием новых медицинских технологий все большую популярность приобретают минимально инвазивные хирургические операции, одной из которых является перкутанная трансфораминальная эндоскопическая дискэктомия (ПТЭД). С 2017 года эта технология успешно применяется специалистами ЦКБВЛ (д.Голубое). Неоспоримым преимуществом клиники является ее уникальный реабилитационный потенциал в раннем послеоперационном периоде.

Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника сегодня считаются одними из наиболее распространенных. За последние несколько лет остеохондроз (как причина нетрудоспособности) вышел на первое место, опередив даже сосудистые и онкологические заболевания. Как правило, с помощью консервативных методов лечения в большинстве случаев удается справиться с симптомами заболевания.

Однако примерно в 15–20% случаев, при развитии симптомов, связанных с компрессией нервов (так называемой радикулярной симптоматикой) не всегда удается достичь желаемого качества жизни только консервативными методами лечения. И тогда встает вопрос об операции.

Одной из самых распространенных операций на позвоночнике яв-

ляется микрохирургическая дискэктомия, которая считается стандартом. Но после этой операции пациентам необходимо соблюдать определенные ограничения, связанные с режимом, исключением положения сидя, ношением ортопедического корсета и т.д.

К современным методикам хирургического лечения межпозвоночных грыж позвоночника относится перкутанная трансфораминальная эндоскопическая дискэктомия (ПТЭД). Данная технология подразумевает формирование доступа в позвоночный канал через межпозвоночное отверстие, без резекции опорных структур позвоночника.

Операция проводится в несколько этапов:

1-й шаг – разметка, которая выполняется под рентгеновским контролем;

2-й шаг – формирование доступа с применением специальных трубчатых расширителей и ручных корончатых фрез;

3-й шаг – введение эндоскопа, удаление грыжи диска и декомпрессии позвоночного канала;

4-й шаг – зашивание ран (одни шов).

го проведения оперативного лечения)

- отсутствие эффекта от консервативного лечения

- грыжа межпозвоночного диска, подтвержденная МРТ с аксиальными срезами, соответствующая клинической картине заболевания.

томи, имеет ряд неоспоримых преимуществ, таких как:

- минимальная кровопотеря
- более быстрое восстановление и возвращение к обычной жизни
- меньшее повреждение мышц спины и лучшие косметические результаты (всего один точечный разрез около 7–8 мм),

СОВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНОКОВОЙ ГРЫЖИ



Показаниями к хирургическому лечению при грыжах межпозвоночного диска поясничной локализации, когда могут быть использованы эндоскопические методики, являются:

- наличие корешкового (радикулярного) болевого синдрома в течение 3–4 недель (при отсутствии симптомов выпадения функции нерва, что требует более ран-

Противопоказаниями для перкутанной трансфораминальной эндоскопической дискэктомии являются:

- нестабильность позвоночно-двигательного сегмента
- признаки спондилеза; расширение остеофитов, стеноз позвоночного канала
- наличие спондилолистеза.

Данная технология, не уступающая по своей эффективности микрохирургической дискэк-

ВНИМАНИЕ – АКЦИЯ!
С 15 апреля по 30 июня 2018 года в Центральной клинической больнице восстановительного лечения ФМБА России (д.Голубое) вы можете БЕСПЛАТНО получить консультацию врача-нейрохирурга. На консультацию не забудьте взять свежие снимки МРТ исследования (давность МРТ – до 3 месяцев).

Консультации проводятся по понедельникам и пятницам с 09.00 до 16.00 час. Предварительная запись по телефону:

**8-495-536-09-22,
8-967-053-15-65,
8-499-503-99-99.**

- минимальный болевой синдром в области послеоперационной раны в сравнении со стандартными технологиями

- сокращение сроков госпитализации

- пациент может быть активизирован через 3–6 часов после окончания операции, ему разрешается сидеть, нет строгих указаний к ношению корсета.

▶ Данная операция, как и ряд других, проводится в нашей клинике в рамках ОМС.

ДИАГНОСТИКА

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕГОДНЯ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ КАЖДЫЙ. ТРАКТОВАТЬ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ПАЦИЕНТА – ТОЛЬКО МЕДИЦИНСКИЙ ГЕНЕТИК

Расшифровка генома человека, знание, что заложенный родителями и средой «код» влияет на каждого из нас, доступность генетической диагностики стали медицинской реальностью со всеми плюсами и минусами, которые обусловлены сложностью биологии организма и его взаимодействия с окружающим миром, многогранностью психологических, социальных и этических проблем приложения генетики в медицинской и юридической практике.

С помощью генетических исследований проводится выявление первопричины патологии: бесплодия, невынашивания беременности, врожденных наследуемых (или ненаследуемых) пороков развития и синдро-



мов, болезней обмена, кардиопатий, соединительнотканых, нервно-мышечных и нейродегенеративных нарушений, умственной отсталости, эпилепсии, аутизма и поведенческих особенностей, многих видов глухоты, слепоты, дефектов кожи, волос и ногтей, а также оценка риска развития многофакторных заболеваний, нежелательных реакций на фармпрепараты, внезапной смерти у «практически здоровых и молодых».

Это очень высокотехнологичные, дорогостоящие методы обнаружения у пациента мутаций (клинически значимых изменений ДНК, носителя наследственности) на уровне хромосом, генов или точечных замен в отдельных

генах, качественных или количественных вариантов генотипа, от которых зависит возможность уточнения диагноза, клинического прогноза и оценки наследуемости, профилактики и лечения.

В такой (этиологической) диагностике важен обоснованный алгоритм: оценка необходимости лабораторного исследования, выбор наиболее подходящего в данном клиническом случае метода (или последовательного каскада исследований). Не менее важна адекватная трактовка результатов, полученных из лаборатории.

Не всегда врачу первого и даже второго уровня, специалисту иной

специальности удается сделать правильный вывод даже при наличии протокола генетического исследования из лаборатории. Так, наличие нормального кариотипа, не означает, что хромосомных аномалий у обследованного пациента нет, хромосомный микроматричный анализ имеет свои ограничения (не выявляет сбалансированные хромосомные транслокации).

Так, выбор метода для поиска мутаций при наследственной патологии зависит как от знания характерной клиники, так и от знания о наличии характерных «горячих точек» в искомом гене: или необходимо секвенирование – прочтение всего этого гена, или же исследование по панели (большой набор из нескольких сотен генов для патологии со сходной клиникой), или исследование экзона (всей кодирующей части ДНК), или даже исследование всего генома. Врач иной специальности часто не оценивает риск наследования для родственников при выявленной у больного патологии.

Результаты генотипирования predisposed к нашим самым распространенным возраст-зависимым болезням и фармакогенетического тестирования требуют знаний доказательной медицины, молекулярной биологии и генетики, популяционных особенностей консультируемого, а также учета сочетанного действия его персональных наслед-

ственных и средовых факторов в развитии патологии и при выборе лечения, профилактике осложнений.

Наконец, очень серьезные аспекты применения генетических исследований – этические, которые требуют от врача специальных знаний нормативно-правовой базы, поскольку это область нашего взаимодействия с пациентами, коллегами-специалистами и медицинскими юристами.

В Зеленограде и окрестностях есть много государственных и частных медицинских центров, в которых заявлены лабораторные генетические исследования.

Но только в ЦКБВЛ ФМБА России (д.Голубое) работает заведующая отделением персонифицированной медицины, кандидат медицинских наук, врач-генетик высшей квалификационной категории с 26-летним опытом работы в медико-генетическом консультировании и трактовке генетических лабораторных исследований Н.Ю. Пономарева. Наталья Юрьевна осуществляет консультирование, основанное на применении диагностических, лечебно-реабилитационных и профилактических программ, разработанных в системе ФМБА России.

▶ Предварительная запись на прием в будние дни с 9.00 до 15.00 час. по телефону **8 (495) 536-21-12.**

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

А знаете ли вы, что каждая третья женщина и каждый пятый мужчина подвержены риску переломов, возникающих в результате остеопороза? Эта болезнь считается «безмолвной» эпидемией XXI века и зачастую диагностируется лишь после того, как перелом уже случился. В дневном стационаре поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского открыт кабинет диагностики, профилактики и лечения этого заболевания.

Факторов риска развития остеопороза достаточно много:

- возраст старше 50 лет у женщин и старше 70 лет у мужчин;
- женский пол;
- низкая масса тела или выраженное ожирение;
- гипогонадизм (недостаточность функций половых желёз);
- наличие вредных привычек (курение, алкоголизм);
- низкое потребление кальция и витамина D;
- менопауза, в том числе хирургическая;
- заболевания эндокринной системы;
- ревматические заболевания;
- заболевания органов пищеварения;
- заболевания почек;
- прием некоторых лекарственных препаратов.

Первостепенной целью лечения остеопороза является решение конкретной проблемы, а также максимальное улучшение качества жизни пациента в целом.

В дневном стационаре основополагающей является концепция медицинской помощи, ориентированной на пациента. Здесь используется индивидуальный подход, в основе кото-

При обращении в кабинет профилактики и лечения остеопороза обследование пациента проводится в несколько этапов. Сначала оцениваются факторы риска, производится расчет 10-летнего риска переломов при помощи российской версии компьютерной модели FRAX. Затем решается вопрос о проведении денситометрии (измерения минеральной плотности костной ткани) и специальных лабораторных исследований. При необхо-

разу жизни, питанию, режиму двигательной активности, медикаментозному лечению или профилактике заболевания.

Все данные пациентов вносятся в специальный регистр и находятся под постоянным наблюдением врача.

В случае необходимости пациенту назначают дополнительную консультацию специалистов: ведущих травматологов, нейрохирургов,

данных препаратов производится от одного до четырех раз в год и не требует госпитализации в круглосуточный стационар.

В дополнение к общим рекомендациям в кабинете можно получить:

- консультацию и индивидуальный комплекс упражнений от врача ЛФК;
- выполнить необходимые физиопроцедуры на современном оборудовании;
- получить курс лечебного массажа у высококвалифицированных массажистов.

Самостоятельно распознать недуг на ранних стадиях трудно. Болезнь может долго не проявляться, единственным симптомом является боль в спине, слабость и уменьшение роста. Тем не менее, это коварное заболевание требует к себе пристального внимания, так как грозит инвалидностью, приводит к нарушениям мобильности и, как следствие, к зависимости от других.

В дневном стационаре прием ведет врач-терапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующая клинко-диагностическим отделением и дневным стационаром поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского Ирина Анатольевна Яроцкая.

Запись на прием производится на втором этаже поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского, в дневном стационаре, в кабинете № 228.

Телефон для записи **8 (499) 735-13-92**. Услуга платная. Заключить договор и оплатить ее можно в кабинете № 442. Более подробную информацию можно узнать по телефону **8 (499) 734-31-01** (по будням, с 9.00 до 16.00).

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА



рого лежит не «растягивание» процесса диагностики и лечения, а скорейшее достижение результата. Важно, чтобы каждый пациент, пришедший в дневной стационар, находился в комфортных условиях, был полностью информирован о своем состоянии, заболевании и плане лечения.

дмости пациента направляют на рентгеновскую денситометрию, которая является «золотым стандартом» ранней диагностики остеопороза. В финале диагностического поиска, после оценки результатов обследования, врач устанавливает диагноз и дает рекомендации по об-

неврологов, гинекологов, эндокринологов, ревматологов стационара ГКБ им. М.П. Кончаловского.

В дневном стационаре можно провести внутривенные вливания антиостеопорозных препаратов в палатах повышенного комфорта. Обычно введение

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ!



До 50% впервые возникших варикозно расширенных вен появляются именно в этот период. Кроме варикозного расширения вен признаками венозной недостаточности нижних конечностей при беременности могут быть отеки, тяжесть и боли в ногах, «сосудистые звездочки», судороги, жжение в голенях и стопах.

При этом возрастает и риск тромбозов. Это обусловлено сдавлением подвздошных вен, естественным в состоянии беременности и усиливающимся с увеличением ее срока. Возникает затруднение венозного оттока и увеличение объема крови в нижних конечностях. При этом гормональные изменения в организме женщины вызывают снижение тонуса венозной стенки. К этим факторам на поздних сроках добавляется гиперкоагуляция (повышение свертывающей способности крови), обусловленная подготовкой организма к родам.

Таким образом, риски, которые несут в себе перечисленные состояния, – это варикоз, тромбоз, тромбоз глубоких вен и самое страшное, угрожающее жизни осложнение – тромбоэмболия легочной артерии по причине отрыва тромба.

Что же делать? Выход прост, и это не отказ от беременности. Дело в том, что нерожавшие женщины и

нотости. Необходимо понимать, что варикозное расширение вен необходимо устранять отнюдь не по косметическим показаниям, а с целью профилактики тромбоэмболических осложнений и устранения венозной недостаточности.

В связи с этим рекомендации типа «не надо лечить варикоз, пока не родила всех запланированных детей» являются, мягко говоря, некорректными. Мало того, что баналь-

Кроме того, необходимо понимать, что с каждой последующей беременностью количество и диаметр варикозных вен, а соответственно и тяжесть венозной недостаточности увеличивается, и поэтому риск осложнений возрастает в разы. Но если варикоз устранен своевременно, то с возможным рецидивом справиться несложно. Для этого потребуются минимальные манипуляции, несопоставимые с первичным лечением варикоза.

устранения варикозного синдрома.

В любом случае, для того чтобы беременность не была омрачена заболеваниями вен и их осложнениями, необходимо обратиться к флебологу. Даже при отсутствии признаков венозной патологии во втором триместре целесообразно выполнить ультразвуковое исследование вен нижних конечностей, которое, кстати, абсолютно безопасно для здоровья малыша и мамы, и получить рекомендации врача-флеболога по профилактике заболеваний вен и венозных тромбоэмболических осложнений.

Только флеболог сможет правильно оценить состояние венозной

БЕРЕМЕННОСТЬ И ВАРИКОЗ

даже мужчины также страдают варикозом. Это значит, что беременность является только одним из множества возможных производящих факторов на фоне имеющейся предрасположенности. И поэтому, чтобы этот счастливый период ожидания малыша не был омрачен проблемами с ногами, необходима не сложная профилактика, включающая в себя ряд простых правил.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Использование профилактического компрессионного трикотажа во время беременности, родов и в течение двух месяцев после родов даже если варикозных вен на ногах нет. Эта мера позволяет не только предупредить или уменьшить риск развития варикоза, но и предупредить развитие тромбоза глубоких вен, а также предупредить развитие «синдрома тяжелых ног» и отеков. Обычно для этого используются чулки 1-го класса компрессии, а во время родов специальные госпитальные чулки.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Если варикоз уже имеется, то его целесообразно устранить до беремен-

Неоспоримый факт, что беременность – это не только чудесный опыт в жизни каждой женщины, но и серьезное испытание «на прочность» венозной системы нижних конечностей, – считает флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов, действительный член американского колледжа флебологии А.А. МАТВИЕНКО.

ный тромбоз глубоких вен во время беременности превращает жизнь женщины в кошмар, а если это тромбоз легочной артерии, тут уже не до малыша – спасти бы маму!



ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Беременность на фоне варикоза (раз уж так случилось) или появление варикозных вен на фоне беременности – не повод для паники. В этой ситуации требуется дисциплинированное выполнение профилактических мероприятий. Главное из них – ношение компрессионных чулок, но уже не первого, а второго класса компрессии, в том числе во время родов и после них вплоть до

системы, риски осложнений и в соответствии с оценкой разработать индивидуальную программу профилактики. Наблюдение у флеболога позволит подготовиться к родам без страха, сомнений и переживаний.

Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр по телефону: **8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77**. Адрес центра: корпус 1639.

Сайт: www.varicozu.net.

ПОДВИГ ВРАЧЕЙ

Начало на стр.1

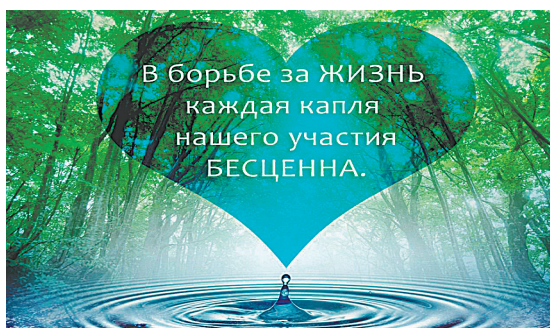
История началась с того, что на 14-й неделе беременности при постановке на учет будущая мама Ирина Савина вдруг узнала, что кесарево сечение (уже третье в ее материнской истории) предполагает быть очень сложным. Вопрос о том, оставлять беременность или нет, даже не поднимался. В семье подрастали сыновья Егор и Тимофей (5,5 и 4 годика), а Ирина с мужем всегда мечтали о девочке. Родители решили пойти на риск и полностью довериться специалистам.

На амбулаторном этапе врачи не спускали глаз с отважной мамочки, затем в отделении патологии зеленоградского роддома держали ее осложненную беременность до оптимального срока формирования плода под постоянным контролем. Так как



СПАСИБО ЗА СПАСЕННЫЕ ЖИЗНИ!

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ РОДЫ В РЕНТГЕНОПЕРАЦИОННОЙ



плацента вросла в послеоперационный рубец (на всю толщину миометрия и в стенку мочевого пузыря) и располагалась центрально, при операции могло начаться абсолютно неуправляемое кровотечение. В лучшем случае пришлось бы удалять матку, но и при таком решении реальная угроза жизни роженицы и плода сохранялась.

На совместном консилиуме специалисты столичного Центра планирования семьи и репродукции и ГКБ им. М.П. Кончаловского приняли решение оперировать Ирину в сосудистом центре зеленоградской клиники. 27 марта в рентгеноперационной отделения эндovasкулярных диагностики и лечения собрались ведущие врачи клиники.

– Я совсем не помню, как проходило первое кесарево, – рассказывает Ирина. – Была под общим наркозом. Во время второй операции вокруг меня хлопотали 5–6 медиков. А тут я просто в шоке была, когда увидела такое количество врачей! Меня и мою доченьку спасали чуть ли не все службы больницы и роддома!

В операционной действительно находилось непривычно много специалистов. Анестезиологи-реаниматологи, трансфузиологи, акушеры-гинекологи, урологи, педиатры-неонатологи, рентгенэндovasкулярные хирурги, лучшие акушеры и операционные сестры клиники были в полной боевой готовности.

– Это было похоже на уникальный оркестр, – вспоминает заведующий отделением эндovasкулярных диагностики и лечения Игорь Геннадьевич Ситко. – В операционной находились более 20 специалистов, и каждый отлично вел свою партию. Один начинал и на каком-то этапе уступал место коллеге. Накануне мы неоднократно собирались и «разыгрывали предстоящую пьесу по нотам». Постарались пред-

усмотреть все возможные варианты развития событий и максимально использовать ресурсы нашей клиники для предотвращения любых неординарных ситуаций.

Это была четко спланированная многоступенчатая операция. На первом этапе сосудистые хирурги закатетеризировали сосуды, которые кровоснабжают матку, влагалище и мочевой пузырь. До извлечения ребенка нельзя было производить эмболизацию артерий – иначе он перестал бы дышать. Затем акушеры-гинекологи вы-



полнили кесарево сечение. Оперировал профессор, доктор медицинских наук заведующий кафедрой акушерства и гинекологии ПМГМУ им. И.М. Сеченова Сергей Александрович Левakov. Ассистировали главный врач ЦПСР кандидат медицинских наук Олег Александрович Латышкевич и доктор медицинских наук заведующая родильным домом ГКБ им. М.П. Кончаловского Наталья Алексеевна Габитова.

– Наши детские службы работали идеально, – вспоминает заведующая филиалом «Родильный дом» Н.А. Габитова. – Привезли транспортный кувез, все настроили и подключили, неод-

нократно проверили до начала операции. Заведующие детской реанимацией, отделением патологии новорожденных и недоношенных детей и старшие медсестры этих отделений – все были готовы принять малышку. Когда врачи убедились, что можно производить транспортировку, девочку отправили в детскую реанимацию роддома.

А в операционной началась эмболизация маточных артерий. Эндovasкулярные хирурги использовали авторскую методику щадящего лучевого доступа. Под контролем ангиогра-



фа специальные частицы были введены в сосудистую сеть матки, за счет чего удалось значительно уменьшить кровоснабжение всего фетоплацентарного бассейна.

После этого вновь настала очередь команды акушеров-гинекологов в том же составе. Была выполнена пластика стенки матки – технически один из самых сложных этапов всего вмешательства. Для восстановления объема крови использовали Cell Saver-аппарат, который позволяет в кратчайшие сроки, буквально в минуты возвращать пациенту кровь, потерянную во время операции. Ведь даже при условии эмболи-

зации маточных артерий риск кровотечения сохранялся!

– Если бы мы все это не сделали, Ирина не выжила бы, – утверждает Наталья Габитова. – Сосуды матки очень широки, и кровь идет, как из крана. С помощью эмболизации кровотечения минимизировали и сделали метрoplastику. Матка сохранена. Женщина сутки провела в реанимации больницы, затем ее перевели в роддом. Как только Ирина смогла встать и ходить, она сразу же поспешила к своей малышке.

Первую неделю своей жизни девочка провела под наблюдением реаниматологов родильного дома, так как ее состояние после рождения было тяжелым. Потребовались определенный тепловой режим, кислородная поддержка, постоянный контроль за основными жизненными функциями.

Маруся появилась на свет раньше срока, но в самый оптимальный период. Дольше оставаться в животе у мамы было нельзя. Чем дольше продолжалась бы беременность, тем сильнее вросла бы и проросла в мочевой пузырь плацента. Все было сделано вовремя и с минимальными потерями для мамы и ребенка.

На восьмой день малышку перевели в отделение патологии для новорожденных и недоношенных детей. Она развивалась в соответствии со своим возрастом без каких-либо серьезных патологий. Как только новорожденная набрала оптимальный вес (2 400 г), родители забрали ее домой, и девочка наконец-то смогла познакомиться со своими братишками.

Ирина с трудом сдерживает слезы, рассказывая о врачах:

– Это настолько грамотная и слаженная команда профессоров, врачей, медсестер! Они столько для нас сделали!.. Никакие слова не смогут выразить всю нашу благодарность! Спасибо за жизнь!

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить благодарность персоналу отделения травматологии ГКБ им. М.П.Кончаловского! Находилась в отделении с 4 по 15 марта 2018г. с переломом правого плеча, оперировалась. Врач-травматолог Д.М. Салтыков – врач от Бога, чуткий, справедливый. Низкий поклон Вам, Дмитрий Михайлович! Вы несете в себе такой заряд бодрости, который помогает выздороветь. Я рада, что есть настоящие врачи!

И.А. Цветкова

Огромная благодарность персоналу АГО №2 филиала «Родильный дом» ГКБ им. М.П. Кончаловского, особенно врачу С.В. Ермолаевой и акушерке Г.П. Полякевич за добросовестный труд и чуткое отношение к пациентам! Светлана Викторовна Ермолаева – очень добрый человек, профессионал своего дела, всегда встречает пациенток с улыбкой, умеет находить нужные слова, чтобы ободрить и успокоить их. Галина Петровна Полякевич – прекрасное дополнение Светланы Викторовны. Как метеорит, носится она по коридору АГО №2, успевая всё и всегда, никогда ни о чем и ни о ком не забывая. Ни один вопрос, заданный ей даже в коридоре у кабинета, не остается без ответа. В общем, являться на приём к этим двум профессионалам – я находилась на учёте по беременности в этом ЛПУ – одно удовольствие. Низкий поклон вам за внимание и заботу! Успехов в труде и счастья в жизни! Крепкого здоровья и терпения!

Ю.А. Бобина

Моя искренняя благодарность за экстренное лечение, оптимизм и доброжелательность врачу акушеру-гинекологу 1-го гинекологического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского Е.В. Кутузовой! А также процедурной медсестре С.А. Маниной за профессионализм и легкую руку. И особую благодарность хочу выразить медсестре О.Н. Рубцовой за человечность и внимательность. Спасибо всем вам!!!

В.В. Казакевич

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

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ

Основные направления работы:

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

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

Запись по телефону 8 (906) 039-33-37

аптека

МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

ТРЕБУЕТСЯ:

- **ПРОВИЗОР**
- **ФАРМАЦЕВТ**
- **КОНСУЛЬТАНТ**

с медицинским образованием для работы в ортопедическом салоне

8-499-735-55-10

РЕКОМЕНДУЕМ!

Лиц. № ЛО-77-01-005055 от 02.07.2012 г. **лечебно-диагностический**

Берегите свое здоровье! **Медицинский центр 338** корпус

Добро пожаловать в Медицинский центр «338»!

8-495-767-1-338
8-499-736-90-36
www.medcentre338.ru

Мы предлагаем широкий спектр амбулаторно-поликлинических медицинских услуг. В нашем центре вы можете проконсультироваться, обследоваться, сдать все виды анализов и пройти курс лечения у дипломированных высококвалифицированных врачей.

- **К ВАШИМ УСЛУГАМ БОЛЕЕ 30 СПЕЦИАЛИСТОВ – ОПЫТНЫХ ВРАЧЕЙ-ПРАКТИКОВ**
- **ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ (БОЛЕЕ 7 000 ВИДОВ) В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ:** биохимический анализ крови, гормоны, аллергены, онкомаркеры, генетические исследования, микробиология, мазок на флору, ПЦР, гистология, цитология, спермограмма и другие анализы. Также можно взрослым и детям сдать анализы мочи и кала на дисбактериоз + чувствительность к бактериофагам + чувствительность к антибиотикам и др.
- **УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА (УЗИ)** всех органов, в том числе ЭХО-КГ (УЗИ сердца), УЗИ сосудов шеи и головы, артерий и вен верхних и нижних конечностей, УЗИ в акушерстве, в том числе доплерография маточно-плацентарного кровотока плода, определение пола ребенка. У нас будущие мамы смогут пройти исследование КТГ на кардиотографии, позволяющем проводить полноценный мониторинг за состоянием плода и маточной активностью
- Консультативная и расширенная видеокольпоскопия.
- Функциональная диагностика (**ЭКГ** с расшифровкой) **ЭКГ по ХОЛТЕРУ** (суточное мониторирование сердца с расшифровкой), **ЭЭГ** (в том числе для справок в ГИБДД) в день обращения!
- Листки нетрудоспособности (больничные), обменные карты, справки студентам и учащимся, справки для бассейна, санаторно-курортные карты и др.
- Уникальные программы диагностики, направленные на укрепление вашего здоровья: «Мужское здоровье», «Женское здоровье», «Здоровое сердце», «Здоровая печень», «Базовая диагностика функции щитовидной железы», «Базовая диспансеризация женского здоровья», «Базовая диспансеризация мужского здоровья», «Будущая мама», «Будущий папа»
- **ЛАБОРАТОРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ АНАЛИЗОВ** (профилактика различных заболеваний)
- **ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР:** все виды инъекций (внутримышечные и внутривенные) капельницы (**400 руб.**), выезд на дом
- **ВЫЕЗД НА ДОМ ВСЕХ СПЕЦИАЛИСТОВ** (при необходимости)
- **АНАЛИЗЫ БЕЗ ЗАПИСИ ЕЖЕДНЕВНО**

Постоянным клиентам предоставляются **СКИДКИ** от 5%, 7%, 10% **BOB**, студентам – 20% держателям соцкарт – 5% **СКИДКИ!**

Время приема – с 8.00 до 20.00. Тел.: 8-495-767-1-338, 8-499-736-90-36

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ

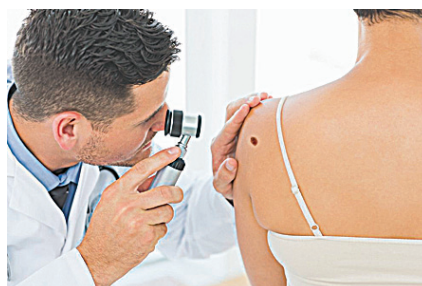
Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского

СТАЦИОНАР КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

- ✓ СОВРЕМЕННОЕ ОПЕРАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- ✓ ПЕРЕДОВЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ
- ✓ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ПРЕБЫВАНИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ!



УДАЛЕНИЕ КОЖНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ
(ПАПИЛОМ, КЕРАТОМ, ФИБРОМ, ЛИПОМ)

Быстро и абсолютно БЕСПЛАТНО!

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Это современный метод избавления от варикозной болезни на ранней стадии. В измененную вену вводится специальный препарат, после чего просвет сосуда постепенно зарастает соединительной тканью. Со временем она рассасывается, а внешний дефект в виде венозной сети исчезает.

В отделении вас осмотрит и проконсультирует сосудистый хирург. По необходимости и при отсутствии противопоказаний он запишет вас на склерозирование вен или другое малоинвазивное вмешательство.



ПО ПОЛИСУ ОМС

Контактные телефоны: 8 (499) 735-44-89, 8 (925) 680-09-79
Время работы СКП: в будни с 8.00 до 16.30
Москва, Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1

АКЦИИ

ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН
МЕДИАЛ.ОРТО

Здоровье Вашей спины

Стадии остеохондроза:
НОРМАЛЬНЫЙ ДИСК
ДЕГЕНЕРАТИВНО ИЗМЕНЕННЫЙ ДИСК
ПРОТРУСЫВАНИЕ ДИСКА
ГРЫЖА ДИСКА
ОСТЕОФИТЫ

Широкий ассортимент позволит поддержать, зафиксировать, предотвратить развитие заболеваний позвоночника восстановиться после травм

Скидка 10% в мае
Возможность получить скидку от 20% при покупке от 3000 руб.

Наши консультанты подберут изделие, которое позволит решить Вашу проблему

Адреса салонов:
г. Зеленоград, корп. 612 (с 8.00 до 20.00), тел. 8(499) 734-9672
г. Зеленоград, корп. 826 (с 9.00 до 21.00), тел. 8(499) 729-0490
г. Зеленоград, Площадь Юности, д. 2 (с 8.00 до 20.00), тел. 8(499) 734-9515

Адреса аптек:
г. Зеленоград, корп. 1106 (с 9.00 до 20.00), тел. 8(499) 731-4165
г. Зеленоград, корп. 330 (с 9.00 до 21.00), тел. 8(495) 989-2943

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

АКЦИЯ с 7 мая по 20 мая 2018 г.

При покупке любой модели:

- тонометра MediTech
- ингалятора AMRUS

СКИДКА 10%

AMRUS
Enterprises, Ltd.

MediTech



Спрашивайте в аптеках

Зеленоград:

- к. 612, к. 514, к. 523, к. 1604, к. 330, к. 826, к. 1106, у корп. 403-а
- Панфиловский просп. д.6-а
- Крюково площадь стр.2
- пл. Юности д.2, к. 1215,

Солнечногорск:

- ул. Красная д.22 А
- ул. Молодежная д.1

ВРАЧИ нашего округа

Уважаемые читатели! Представляем вам опытных врачей-специалистов, подтвердивших на практике свой профессионализм и заслуживших любовь и благодарность многих пациентов. Если вы хотите порекомендовать зеленоградцам врача, у которого проходили лечение и высоко оцениваете его профессиональные навыки, звоните по телефонам: 8 (916) 511-10-85, 8 (905) 590-14-88 – или присылайте кандидатуры на адрес редакции: 5344769@mail.ru.

Медицинская клиника «СТОМАТОЛОГИЯ»



ВСЕ ВИДЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Телефон для предварительной записи **8-910-468-1502**
Зеленоград, ул. Гоголя, д. 11а (10 мин. от ТЦ «Иридиум» в сторону музея)

- ▶ **Николай Николаевич Кочетков,**
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 5 лет.
- ▶ **Денис Сергеевич Высоцкий,**
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 15 лет.
- ▶ **Виктория Анатольевна Голик (Терехова),**
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 20 лет.
- ▶ **Олег Николаевич Захаров,**
врач стоматолог-ортопед.
Стаж работы 19 лет.
Все виды ортопедических стоматологических услуг.
- ▶ **Анна Вячеславовна Фетисова,**
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 14 лет.
- ▶ **Марина Леонидовна Белова,**
врач стоматолог-терапевт.
Стаж работы 15 лет.

ЭНДОСКОПИЯ – НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ

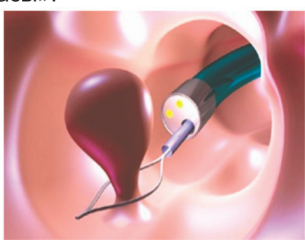
Департамент здравоохранения города Москвы
Городская клиническая больница имени М. П. Кончаловского



Эндоскопическое исследование желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), трахеи и бронхов – важнейший метод диагностики. Позволяет визуально осматривать полости органа и его стенки в натуральном виде, выявлять даже самые маленькие по размеру опухоли на ранней стадии их развития, выполнять биопсию или забор физиологических жидкостей на анализ, удалять полипы, останавливать кровотечение, выявлять наличие бактерии *Helicobacter pylori*. Играет огромную роль в профилактике, поскольку дает возможность определять риск возникновения заболевания и предотвращать его развитие.

Процедуры практически безболезненны. Легкое першение в горле после гастроскопии и кратковременное вздутие живота после колоноскопии – вот и все «ужасы».

Можно выполнять данные исследования во сне под контролем врача-анестезиолога, который осуществляет индивидуальный подбор препарата и его внутривенное введение (после процедуры не рекомендуется управлять автомобилем в течение 1 часа).



- ✓ **СОВРЕМЕННЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС** ✓ **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ**
- ✓ **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ПРИЕМ** ✓ **ИССЛЕДОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕДИКАМЕНТОЗНОГО СНА**

Большинство проблем со здоровьем возникают, когда человек даже не подозревает о них. Особенно это касается заболеваний желудка и других органов пищеварительной системы. Если вовремя не начать лечение, это может привести к развитию осложнений: кровотечению, перфорации, рубцовому сужению просвета внутреннего органа, а иногда и к раку.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОХОДИТЬ:

- **гастроскопию** – не реже 1 раза в год, а при наличии в анамнезе язвенной болезни – дважды (весной и осенью – в период наиболее частых обострений)
- **колоноскопию** – по достижении 40 лет не реже 1 раза в 3 - 5 лет

Если вовремя не предотвратить заболевание, возникает необходимость в операции. Сегодня в ГКБ им. М.П. Кончаловского традиционные, открытые оперативные вмешательства заменяются малоинвазивными, при которых ткани травмируются минимально, а пациент не ощущает боли.

Эндоскопическая полипэктомия – удаление полипов с использованием токов высокой частоты. Обеспечивает необходимый радикализм вмешательства даже при раннем раке в полипе.

Эндоскопическая ретроградная панкреатохолангиография (ЭРХПГ) – эффективный метод диагностики и лечения при заболеваниях желчевыводящих путей и протоков поджелудочной железы. Во время процедуры при необходимости выполняются биопсия и срочная операция. Можно произвести остановку внутреннего кровотечения, освободить перекрытые желчевыводящие протоки. При помощи специальных инструментов извлекаются камни. При выявлении стеноза (сужения) желчевыводящих путей в просвете протока устанавливается стент.

Как правило, на следующий день все анализы приходят в норму, и пациент может вести активный образ жизни, что является несомненным плюсом по сравнению с «открытой» операцией.

Такие симптомы как потеря аппетита и веса, дискомфорт в брюшной полости, неприятные ощущения, связанные с приемом пищи, изжога, отрыжка, нарушения стула, патологические примеси в стуле (кровь, слизь, гной) являются серьезными основаниями для внеплановых эндоскопических исследований.

Преимущества лечения в эндоскопическом отделении ГКБ им. М.П. Кончаловского:

- **Солидный опыт.** Эндоскопические методы диагностики и лечения успешно применяются в больнице более 30 лет.
- **Современное и надежное оборудование.** Цифровые видеоэндоскопические системы нового поколения производства фирмы «Olympus» (Япония) с высоким качеством (HD+) изображения и функцией NBI (исследование в узком спектре частот).
- **Точное определение локализации образования и возможность прицельной биопсии.**
- **Дезинфекция и стерилизация эндоскопов и инструментов** в соответствии с международными стандартами.
- **Исследования можно пройти без очереди и долгого ожидания, в любой удобный для Вас день.** Результаты выдаются сразу же на руки.
- **Амбулаторный прием** осуществляется круглосуточно не только по будням, но и в выходные дни (по согласованию и предоплате).
- **Демократичные цены и широчайший спектр услуг.**



За подробной информацией Вы можете обращаться:

- в эндоскопическое отделение ГКБ им. М.П. Кончаловского - 8 (499) 735-0910
 - в отдел развития платных услуг (время работы – с 8.30 до 17.00) - 8 (499) 735-8289
- Адрес: г. Москва, Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, сайт: gb3zelao.ru

ДИАГНОСТИКА



Существует целый набор инструментальных исследований, позволяющих диагностировать позвоночную патологию. Самые распространенные – рентгенография и УЗИ. Но, к сожалению, эти методы позволяют обнаружить лишь грубую костную патологию, выраженные структурные изменения позвоночного столба. А состояние мягких тканей, сосудов, мозговых оболочек, едва начавшиеся структурные нарушения в позвоночнике можно увидеть только с помощью МРТ.

В Зеленограде такое обследование можно пройти в Диагностическом центре магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В Центре установлен современный магнитно-резонансный томограф открытого типа, который вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов.

Сразу же после исследования вы можете получить консультацию врача-невролога. Дело в том, что боли в спине могут быть вызваны самыми различными причинами, и иногда даже профессионалу трудно сразу определить их источник. Невролог сможет правильно оценить всё многообразие клинических проявлений вашего заболевания и дать полезные рекомендации.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА

В ходе диагностики МРТ можно оценить не только состояние костной ткани позвонков, но и хрящей межпозвонковых дисков, а также близлежащих тканей: мышц, связок, кровеносных сосудов, лимфоузлов. Практическая ценность МРТ заключается и в том, что, в отличие от остальных диагностических методов, она позволяет выявить воспалительные и дегенеративные изменения спинного мозга и спинномозговых оболочек.

С помощью МРТ-исследования вы можете диагностировать такие патологические состояния как:

- ✓ остеохондроз позвоночника;
- ✓ самое частое осложнение остеохондроза – грыжи межпозвонковых дисков;

МРТ ПОЗВОНОЧНИКА: ЗАЧЕМ ПРОВОДЯТ ЭТО ОБСЛЕДОВАНИЕ?

- ✓ позвоночные и спинномозговые травмы;
- ✓ позвоночные и спинномозговые опухоли;
- ✓ изменения конфигурации позвоночника: сколиоз, патологический лордоз и кифоз;
- ✓ воспалительные, инфекционные и дегенеративные заболевания, спинномозговые нарушения: рассеянный склероз, миелиты различной природы, в том числе и бактериальные, грибковые, вирусные;
- ✓ ущемление и воспаление спинномозговых нервов;
- ✓ патология сосудов, ведущая к нарушению спинномозгового кровообращения;
- ✓ врожденные аномалии строения позвоночника.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Какая-либо специальная подготовка пациента не требуется, и это еще одно достоинство данного метода. Перед проведением процедуры снимаются все металлические предметы: часы, драгоценности, заколки, слуховые аппараты, очки. Все эти предметы могут изменить характеристики магнитного поля и исказить результат.

Томограф открытого типа – это кушетка, на которую укладывают пациента. Сверху и снизу находятся магнитные катушки, создающие магнитное поле. Особенностью МРТ откры-



Акция
«ЗДОРОВАЯ СПИНА» –
МРТ ТРЕХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА
(ШЕЙНЫЙ + ГРУДНОЙ + ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ)
ВСЕГО ЗА 8 900 РУБ.!

WWW.ZELENOGRAD.TOMOGRAD.RU

того типа является доступ к пациенту во время исследования на 270 градусов. В течение всего сеанса, который длится в среднем 15 – 20 минут, пациент остается под постоянным наблюдением специалистов. Подобная конструкция прибора позволяет кому-либо из родственников не только находиться рядом с больным, но и держать его за руку, разговаривать, что актуально для психически нездоровых людей и особенно важно для детей. По окончании исследования пациенту на руки выдают снимки и заключение врача, а при необходимости – диск или флешку.

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Полезно проводить обследования на МРТ и с профилактической точки

зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений. Отсутствие лучевой нагрузки дает возможность проводить несколько исследований подряд.

Этот метод отличается безвредностью и высокой точностью, а открытость диагностической системы и не слишком высокая напряженность магнитного поля сводят к минимуму количество противопоказаний и ограничений для проведения МРТ-исследования. После обследования в центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить.

▶ Записаться на обследование можно по телефонам: **8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85**. Адрес: 4922-й проезд, д. 4, стр. 5 (на территории технопарка «Элма»).

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

ШКОЛА ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ «ЖДЕМ МАЛЫША»

В зеленоградском родильном доме открылась Школа для будущих родителей «Ждем малыша». Приглашаются будущие мамы и папы.

В комфортной обстановке в просторном зале вы получите консультации ведущих специалистов роддома: перинатального психолога, специалиста по грудному вскармливанию, педиатра, неонатолога, анестезиолога, акушера-гинеколога.

ВНИМАНИЕ! УСЛУГА ПЛАТНАЯ!
Занятия проводятся по понедельникам, средам и пятницам с 13.00 до 15.00



ФИЛИАЛ «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ» КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Специалист по грудному вскармливанию

Поможет мамам наладить грудное вскармливание, справиться с возможными проблемами, поддержит на пути к счастливому материнству и семейной гармонии.

ВНИМАНИЕ!

Специалист ведет прием только в рамках платных медицинских услуг по понедельникам, средам и пятницам с 10.00 до 12.00

Запись на прием проводится по телефону **8 (499) 729-2790** (по будням с 8.00 до 20.00, по выходным с 9.00 до 14.00)



БЕЗКОПЫЛЬНАЯ
Татьяна Николаевна

ПРОСЛУШАВ КУРСЫ, ВЫ:

- Позитивно настроитесь на роды
- Научитесь расслабляться, правильно дышать и звучать, справляться со страхом перед родами, проживать схватки
- Узнаете, что такое свободное поведение в родах
- Партнерские роды – что это такое и как к ним готовиться, партнёр и его основные задачи
- Узнаете о методах обезболивания в родах
- Получите много полезной и нужной информации от самых опытных врачей
- Узнаете: как кормить младенца и ухаживать за ним, как способствовать мягкой адаптации новорожденного к новым условиям, как его купать и гулять с ним, как носить малыша на руках и как сделать материнство прекрасным.

Записаться можно по телефону **8 (499) 729-27-90** (по будням с 8.00 до 20.00, по выходным с 9.00 до 14.00)
г. Москва, Зеленоград, ул. Александровка, д. 8, стр. 3, гинекологический корпус



ПЕРВАЯ ЛИТУРГИЯ В ДОМОВОМ ХРАМЕ

За неделю до наступления Пасхи, в день праздника Входа Господня в Иерусалим, произошло радостное событие: по благословению священноначалия Московской (городской) епархии была совершена первая Божественная Литургия в домовом храме православной школы «Звонница» (корп. 411А).

Важно с раннего детства приводить детей к Богу, приучать их к добру. Вот почему усилиями двух приходов в Зеленограде была основана православная общеобразовательная школа. Теперь в ней есть свой домовый храм, где будут совершаться уставные богослужения, в том числе еженедельные молебны о здравии, но самое главное и необходимое – в воскресные дни – Божественная Литургия.

Самую первую Литургию совершил благочинный Зеленоградского округа протоиерей Константин Михайлов, вторую – иерей Андрей Смирнов, а третью, в Неделю св. Жен мироносиц, – духовный наставник школы иерей Михаил Ильин. Радость молитвенного общения разделили представители администрации школы, педагоги, учащиеся и их родители, жители микрорайона. Песнопения Божественной Литургии исполнял сводный хор учеников воскресной школы под руководством Анастасии Мосалёвой и уже свой зарождающийся сводный хор.

ПРАЗДНОВАНИЕ ХРИСТОВА ВОСКРЕСЕНИЯ В ЗЕЛЕНОГРАДСКИХ ХРАМАХ

Накануне и в самый день празднования Пасхи все храмы были переполнены молящимися.



Десятки тысяч зеленоградцев стали участниками Пасхальных богослужений, а также благотворительных и праздничных мероприятий, состоявшихся в нашем городе в преддверии Пасхи и в дни Торжества.

лась также утром в самый день Пасхи. В приходах состоялись детские и семейные пасхальные праздники, спектакли, концерты и многое другое.

концерты для подопечных Центра поддержки семьи и детства (храм св. блгв. вел. кн. Александра Невского) и пациентов хосписа (молодежное объединение храма св. вмч. Георгия Победоносца). А в день празднования в честь иконы Божией Матери «Животный источник» в моленных комнатах, расположенных в наших медицинских учреждениях, был совершен водосвятный молебен. Пасхальные стихи и песни для читателей центральной городской библиотеки подготовили ученики воскресной школы при Никольском храме.

Ещё накануне Пасхи во всех приходах были организованы благотворительные ярмарки. Поделки своими руками готовили взрослые прихожане и ученики воскресных школ. Средства, вырученные на ярмарках, по традиции были направлены на дела милосердия. Старейшие прихожане, многодетные и нуждающиеся семьи получили на Пасху подарки.

ПОЕМ И СЛАВИМ ВОСКРЕСШЕГО!

10 апреля в Культурном центре «Зеленоград» состоялся праздничный концерт «Пасхальный венок», подготовленный творческими коллективами трех воскресных школ: Никольского, Спасского (пос. Андреевка) и Князь-Александровского храмов.

Открылся концерт по традиции чтением Пасхального послания Святейшего Патриарха Кирилла и пением праздничного тропаря, который исполнял весь зал. Программа концерта получилась интересной и разнообразной. Звучали стихи и музыка, песни сменялись танцевальными номерами.

Участники концерта подготовили даже небольшой спектакль о женах-мироносицах. Хоры, ансамбли и дуэты – детские и семейные; солисты и большие коллективы, заполняющие все пространство сцены, – каждый номер программы становился еще одним ярким и прекрасным цветком в общем пасхальном букете. А последним аккордом стал запуск нескольких сотен воздушных шаров, которые полетели по зрительному залу, находя своих счастливых владельцев. Каждый ребенок, присутствовавший на празднике, получил в этот день яркий шар и свой пасхальный кулич.

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ПРАЗДНОВАТЬ СВЯТУЮ ПАСХУ И ОТ ВСЕГО СЕРДЦА ЖЕЛАЕМ ВСЕМ НАМ НЕПРЕХОДЯЩЕЙ ПАСХАЛЬНОЙ РАДОСТИ!

ТВОРИТЬ ДОБРО, ДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ!

Социальные службы и приходские волонтеры зеленоградских храмов поздравили зеленоградцев с этим самым главным православным праздником. Они устроили праздничные



ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



Единственным критерием жизненной состоятельности, удалась твоя жизнь или нет, является радость – утверждает известный психотерапевт Андрей КУРПАТОВ. Ты или радуешься – или нет. Каждый человек хочет быть счастливым. Если ему радостно – это замечательно, если ему радуются – тоже хорошо, а если радуются оба – это и вовсе превосходно. Поскольку в этом случае рождается взаимность, которую все мы, как известно, ищем и ради которой готовы идти на любые жертвы.

ТЫ ИЛИ РАДУЕШЬСЯ – ИЛИ НЕТ

– Когда у меня была собака, я совершенно точно знал, когда, в какие моменты своей жизни она счастлива. И ее радость всегда была неподдельной, искренней и всемерной. Видеть эту радость было большим для меня счастьем, сразу хотелось что-нибудь для нее сделать, вступить с ней в отношения. Но вот между людьми этой простой формулы отношений, как это ни странно, не прослеживается. Вопрос – искренне радуется тебе человек или нет, рад он тебя видеть или нет, – это всегда вопрос вопросов.

Нередко мы подавляем в себе улыбку, и многие наши домочадцы искренне радуются нашему появлению на пороге собственной квартиры. Домашние питомцы, как правило, встречают нас с куда более живой и неподдельной радостью. А ведь с этого начинается наше общение, и получается, что мы его даже начать не можем как следует – что уж говорить о продолжении! Может быть, стоит поучиться у животных?

А ведь именно радость – тот связующий раствор, который объединяет нас с другими людьми. Она приятна и тому, кто радуется, и тому, кто видит эту радость (если, конечно, он хорошо к нам относится – а это дело наживное, или же об этом человеке и вовсе лучше позабывать). И таков главный и единственный критерий счастья, о котором все мы почему-то забыли.

Мы стремимся к достижениям, к неким высотам, хотя в действительности наши потребности очень и очень ограничены: мы нуждаемся в воздухе, месте, тепле, питье и еде, а также – что са-

мое главное – в доброжелательном к себе отношении. Правда, многие из нас готовы положить свою жизнь на то, чтобы сделать место своего пребывания особенным, еду – экстравагантной, питье – эксклюзивным.

Но, в сущности, все это абсолютно бессмысленно, поскольку наша потребность не может быть удовлетворена в большем объеме, чем она может быть удовлетворена. Мы не можем нуждаться в большем месте, чем занимает наше тело, мы не в состоянии выдышать больше воздуха, чем нам нужно, тепло не в силах быть теплее, а выпить море, как мы знаем еще со времен Эзопа, невозможно.

Таким образом, все возможности по усилению, модернизации, наращиванию нашего счастья лежат в плоскости отношений с другими людьми, а иные наши потребности никак нельзя «разогнать»: у них есть ограничения. Отношения с другими людьми – то единственное, что дает нам возможность увеличивать объемы, количество своей радости. Но самое парадоксальное заключается в том, что как раз на эту часть своей жизни мы обращаем минимум внимания!

Все вы знаете людей, которые тратят уйму сил на увеличение своего финансового благосостояния, но многих ли вы видели «сумасшедших», которые направили бы сопоставимые с этим усилия на радость других, чтобы радоваться их радости? Я думаю, что нет. Такие личности – вещь уникальная, редкая.



И знаете, почему? Потому что у всех у нас плохо с эгоизмом, мы не научились этим своим качеством пользоваться. Поскольку если бы мы пустили его в дело, то нам очень скоро стало бы понятно, что комфорт, деликатесы и прочая праздность – вещь, дающая очень ограниченные количества радости, а вот неисчерпаемый источник радости находится у нас под носом, и это – наши отношения с другими людьми. Игнорировать эту часть своей жизни, не осуществлять в

нее инвестиций, не пестовать ее и не заботиться о ней – это чистой воды безумие!

И ведь мы совершенно не умеем черпать радость, лежащую в плоскости социальных отношений! Здесь мы играем роли, просматриваем чужие спектакли, участвуем в маскарадных шествиях и шумных баталиях, а вот навыка испытывать радость, побуждать и находить ее в других и с помощью других не умеем. Жаль, что мы не видим того золота, что лежит у нас под ногами. А с нашим счастьем дело обстоит именно таким образом.

Обернитесь – и рядом с вами обязательно обнаружится человек! Он – это кладовая вашего

счастья. Если он будет вам радоваться, вам будет это приятно. И приятно несказанно, потому что это запрограммировано в нашей биологии, это естественно.

Но что сегодня вы сделали для того, чтобы натренировать в нем эту привычку – радоваться вам? Скажу проще: что сегодня вы сделали для себя? Все, что вы делаете, вы всегда делаете для себя. А что вы для себя сегодня сделали, чтобы чувствовать себя счастливым? Боюсь, что почти ничего.

ПРИТЧИ

Умирающая женщина закрыла глаза и увидела, что к ней явился Смерть. Больная не испугалась, напротив, почувствовала большое облегчение и быстро сказала, что готова.

– К чему ты готова? – спросила Смерть.

– Чтобы Бог забрал меня к себе в Рай, – ответила женщина.

– А с чего ты решила, что пойдешь в Рай?! – удивилась Смерть.

– Ну как же? Я испытала столько боли от этого мира, что заслужила Рай... Я столько страдала... – пояснила женщина.

– От чего же именно ты страдала? – уточнила Смерть.

– В детстве меня несправедливо наказывали родители: били, ставили в угол, кричали. В школе одноклассники издевались надо мной и унижали. На работе начальник кричал на меня, задерживал зарплату, заставлял работать по выходным. Мой муж пил, изменял мне, дети изматывали всю душу. Приятельницы и соседи сплетничали за моей спиной. А однажды на меня даже напал грабитель, избил и украл мою сумку со всей зарплатой.

– Ну а что ты сделала хорошего в своей жизни? – спросила Смерть.

– Я ходила в церковь, молилась, заботилась о других, тянула всё на себе.

– Ну хорошо... – ответила Смерть. – Осталась маленькая формальность. Подпиши один договор и прямоком в Рай, – и протянула ей листок с одним предложением, под которым нужно было поставить подпись.

Женщина оторопела.

– Я не могу такое подписать!

На листке было написано: «Я прощаю всех моих обидчиков и прошу прощения у всех, кого обидела я».

– Ты не можешь всех простить и попросить прощения? Почему? – спросила Смерть.

– Потому что, если я их прощу, это значит, что как бы ничего и не было... Это несправедливо, что я должна забыть и стереть из памяти все зло, что они совершили. А мне просить прощения не у кого... Я никому ничего плохого не делала!

чимость твоей жизни. А мир начинается с тебя... За всё, что происходит в твоей жизни, ответственность несёшь только ты. И как реагировать на ту или иную ситуацию, страдать тебе или быть счастливой, выбираешь ты. Так объясни мне, кто именно тебе причинил столько боли!

– Получается, я сама себе... – дрожащим голосом догадалась женщина.

МИР НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ



– А что ты чувствуешь к тем, кто причинял тебе боль? – поинтересовалась Смерть.

– Гнев, злость, обиду! Я отдала свою жизнь мужу, детям, родителям, друзьям. Я всю жизнь ждала, что они оценят это, а они оказались неблагодарными.

– А что будет, если ты всех простишь и перестанешь испытывать эти чувства? – спросила Смерть.

Женщина задумалась, потом ответила, что в душе настанет пустота.

– На самом деле пустота всегда была в твоём сердце, но ты заслоняла ее гневом, злостью и обидой. Эти негативные чувства придавали зна-

– Так кого ты не можешь простить? – Себя?... – плачущим голосом прешптала женщина.

– Простить себя – это значит признать, что ты допустила ошибку. Это значит принять своё несовершенство, быть доброй и любящей по отношению к себе. Ты сама причиняла себе боль, но решила, что в этом виноват весь мир. И ты хочешь, чтобы Бог принял тебя с распростёртыми объятьями?! Ты решила, что Бог приготовил лучшую обитель для глупцов и злобных страдальцев?! Вот когда ты сотворишь свой собственный рай, где в первую очередь тебе, а потом и всем окружающим тебя, бу-

дет хорошо, вот тогда и постучишь в двери небесной обители, а пока оставайся-ка на земле и научись сама создавать мир, в котором будут царить любовь и забота.

– Я поняла... А в моём мире все страдали...

– Почему? – спросила Смерть.

– Я хотела, чтобы все давали мне, чтобы меня жалели и сострадали...

«ЛЮБОВЬ К РЫБЕ»

Пожилой человек, увидев, как юноша с удовольствием обедает, спросил:

– Зачем вы едите эту рыбу?

Молодой человек ответил:

– Потому что я люблю рыбу.

Старец продолжил:

– Вы любите не рыбу, а себя. Вам нравится вкус рыбы, именно поэтому вы выловили ее из воды, убили и приготовили.

Многое из того, что мы считаем любовью, – это, скорее, такая вот «любовь к рыбе».

Парень и девушка влюблены друг в друга. Что это значит? Он видит в своей избраннице ту, которая, по его мнению, может удовлетворить все его физические и эмоциональные потребности. По мнению девушки, ее избранник – любовь всей ее жизни.

На самом деле они не любят друг друга. Каждый из них беспокоится только о своих нуждах. Партнер становится лишь инструментом удовлетворения потребностей. Это всего лишь «любовь к рыбе».

Внешняя видимость любви – это не то, что я хочу получить, это то, что я собираюсь дать. Философ Рабби Десслер сказал: «Люди очень ошибаются, когда думают, что мы отдаем что-то, потому что любим. На самом деле, мы любим лишь тех, кому мы что-то даем. Смысл этого вот в чем: отдавая что-то вам, я передаю часть себя. Самолюбие – это естественно: каждый из нас любит себя. И теперь часть меня остается в вас, часть моей любви принадлежит вам. Поэтому любить – это, прежде всего, отдавать, а не получать».

Игумен Евмений

Константин Саркисян

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ПОСТАВЬТЕ ЦЕЛЬ И ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ

Не старайтесь развлечься, не жалуйтесь друзьям-подругам. Не нагружайте своими мыслями близких людей.

Нужно, наоборот, уйти в себя хотя бы на сутки. Остаться в одиночестве, отключить телефон, дать задание своей голове: мне нужно найти себя заново, понять, куда стремиться, в какой области развиваться, каким образом.

Этот вопрос можно записать на воображаемом листке бумаги и мысленно прикрепить его магнитиком на такой же воображаемый хо-

Разными способами: может при-
сниться, может, какая-то ситуация
натолкнет на интересную идею, и
вы поймете, что делать. Потому что
мозг все это время будет работать
над поставленной задачей.

ПРЕОДОЛЕЙТЕ СВОИ СТРАХИ

Конечно, всегда найдутся причи-
ны, мешающие переменам. Но глав-
ная из них – в особенности русско-
го характера перекладывать все на
других и откладывать самостоя-
тельные действия. Думать мы мо-
жем, а действовать боимся. И этот
страх усиливается, когда все вокруг
сопротивляется.



Как только вы поймете это, как и
то, что второй жизни не будет, вот
тогда начнете действовать.

БУДЬТЕ СОЗВУЧНЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Если хотите быть успешными,
нужно понимать, в какое время вы
живете, и отразить его в своих дей-
ствиях.

Мы живем в непредсказуемое
время, когда за счет новых техно-
логий информация и события ме-
няются с такой скоростью, что ста-
бильность исчезает. Все, кто жалеет
стабильности, проиграют.

Но если отразить эпоху, стать та-
ким же переменчивым, рождаться
каждый день заново в ответ на но-
вые вызовы и ловить от этого кайф,
тогда все получится!

Станьте человеком рискованным,
но рискуйте маленькими шагами,
чтобы не провалиться. Будьте под-
вижным, легким человеком, гото-
вым менять место жительства, рабо-
ту, окружение – все, что угодно. На-
ступил кризис, нельзя застаиваться.

ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ

Любовь к себе – это прежде всего
ответственное уважение к самому
себе. Это значит, что вы все время

Но при этом не надо быть эгои-
стом. Потому что такой развитый че-
ловек понимает, что любые отноше-
ния с другим человеком, даже со сво-
им ребенком, требуют компромисса.
Просто вы знаете, что никогда не пе-
редадите свою жизнь другому чело-
веку, не позволите обстоятельствам
вас унижать и уничтожать.

Любовь к себе также предполага-
ет, что вы готовы и к небольшим па-
дениям, паузам, депрессиям, пото-
му что жизнь не состоит вся из ко-
ровых дорожек. И риск не бывает
без проблем. Но вы это принимаете
и понимаете, что без этого ничего
не добиться.

Вот такое отношение к жизни
должно быть. А не желание абсо-
лютного и совершенного спокой-
ствия, как в болоте. Если вы ждете,
что всё навсегда наконец станет хо-
рошо, не обманывайте себя! Этого
не будет. Будет одно отчаяние.

Создавайте счастье своими руками!

В последние два года у меня сло-
жилась такая ситуация, что муж не
заработал ни одной копейки. Мало
того, влез в долги – такой, объек-
тивно, был страшный рынок. И вся
ответственность упала на меня. Я не
скандалила, не мучила его. Я оста-
вила его в покое, понимая, что ча-

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

СЕМЬ ПРИЁМОВ ИРИНЫ ХАКАМАДЫ



МИР ТАКОВ, КАКОВ ТЫ САМ

Всё надо искать в себе. Неприятности и
обломы – повод вычислить свои ошибки и
не повторять их. Умный тот, кто учится на
своих ошибках, гений тот, кто действитель-
но на них учится. (На чужих, к сожалению,
не учится никто.)

КОЛЛЕКЦИОНИРУЙТЕ ПОЗИТИВ

Обиделись, всё про себя высказали и... от-
пустили и простили. Не будет болеть спина,
да и энергия веры в себя сохранится. Не со-
бирайте негатив вокруг себя: он притянет
ещё больше негатива. Коллекционируйте,
пусть в мелких формах, позитив и любуй-
тесь им каждый день.

ОТКРОЙТЕ УШИ

Избегайте слов и выражений типа «Я так
и знала, (знал)», «Так будет всегда», «Ничего
не выйдет», «Всё ясно, понятно» и так далее.

Откройте уши и ждите чуда. Чудо не тер-
пит обобщений, оно крайне индивидуально
и случается там, где его уважают.

ДВИГАЙТЕСЬ МЕДЛЕННО

Поставив перед собой большую цель, дви-
гайтесь к ней маленькими шажками. Глав-
ное – двигаться... Становитесь человеком
«когда», а не человеком «если». Глаза бо-
ятся, а руки делают. Оценивайте успехи по
скромным достижениям.

НЕ ВЫХОДИТЕ ЗА РАМКИ

Ищите оценку своей деятельности среди
единомышленников, а не в чужой среде. Не
выходите за рамки своего контекста.

«БЕЙТЕ» НАОТМАШЬ

Если критика, пусть даже выданная в жёст-
кой форме, справедлива и развивает ваш по-
тенциал, не надо воспринимать её в штыки
или обрастать комплексами. Если же крити-
ка уничтожает вашу личность и унижает че-
ловеческое достоинство, «бейте» наотмашь.
Это тот случай, когда риск оправдан.

НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОКАЗЫВАЙТЕ

Меньше получите агрессивных наездов и
не будете терять время на опустошающие
споры. Больше слушайте и коллекциони-
руйте идеи. Быть оптимистом – это искус-
ство не создавать себе на пустом месте лиш-
них врагов. Их и так достаточно.

НАЧНИТЕ ПЕРЕМЕНЫ ПРАВИЛЬНО

Первое, с чего я советовала бы начинать любые перемены, рекомендует Ирина, – это понять, что дальше вы так жить не можете, просто умрете или развалитесь. Ведь если менять жизнь от нечего делать, от скуки – дело не пойдёт. А вот если дошли до отчаяния – это начало как раз очень хорошее. Это дно, от которого можно оттолкнуться.

лодильник. Магнитик представьте
в деталях: как он выглядит – крас-
ненький или желтенький, – он мо-
жет быть привезен вами из какого-
нибудь путешествия.

Прикрепили? А теперь забудьте
о нем и непременно займите чем-
нибудь руки. Делайте что-то паль-
цами, потому что мелкая моторика
освобождает сознание. Можно кру-
тить китайский шарик, перебирать
четки. Если вы любите рисовать,
займитесь живописью. Или вяжите.
Главное, чтобы глаза, голова и душа
были заняты искусством, которое
вам нравится.

После этого следует принять теп-
лую ванну, накапать туда аромати-
ческих масел: иланг-иланга, лаван-
ды – и мирно заснуть.

РАССЛАБЬТЕСЬ И ЖИВИТЕ ДАЛЬШЕ

Вы проснетесь с ощущением, что
все не так плохо. Вам станет легче,
может быть, вы наконец выспитесь.
Живите, расслабьтесь, и решение
придет само.

Что помогает? Представить, что
страх сбылся. Это поможет разгля-
деть его детально.

Вот, например, вы боитесь
остаться без работы или потерять
семью. Нужно вообразить, что это
уже произошло. И прожить в этом
состоянии мысленно хотя бы ми-
нут 20. Как будто в вашей голове
прокручивается кинофильм. А по-
том вы берете пленку и сжигаете ее.
Страх уйдет, потому что в мыслях
все самое ужасное уже произошло и
вы это уничтожили.

Но главное понять: хотите жить
счастливо – придется рисковать.

НАУЧИТЕСЬ ОПИРАТЬСЯ ТОЛЬКО НА СЕБЯ

Да, рисковать страшно. Но стать
смелее поможет новая филосо-
фия: в этой жизни у вас есть только
одна опора – это вы сами. Всё. Дру-
гих опор не существует. Это не се-
мья, это не страна, не пенсионный
фонд, не чиновники, никто. Только
вы сами.



Бизнес-тренер, яркий и харизматичный спикер Ирина Хакамада хорошо известна деловому миру как автор уникальных методик, помогающих в решении профессиональных и личностных задач.

самообучаетесь. Если вам не нра-
вятся отношения, вы их меняете, а
не ждете, когда за вас это кто-то де-
лает. Если у вас мало друзей, делаете
шаги, чтобы их количество увели-
чилось, а не ждете, пока кто-то об-
ратит на вас внимание.

Если вы не считаете себя краси-
вым человеком, то не жалуетесь на
жизнь, а создаете стиль, меняете
свою фигуру, причёску и, наконец,
добиваетесь желаемого эффекта.

То есть вы опираетесь на себя,
а себя все время совершенствуете.
Тогда возникает к себе доверие,
уважение и так называемая любовь.
Тогда вы начинаете жизнь выстраи-
вать, опираясь на себя.

стично он не виноват. А если и ви-
новат, то все мы совершаем ошибки.

Я без всяких скандалов приняла
решение и начала обеспечивать всю
семью. Я поверила, что смогу, хотя у
меня тоже было много проблем. И
вы знаете, как только возник этот
позитивный поток, направленный
на то, что мы будем бороться и я
сделаю все, что смогу, без обид и
претензий к другим – все получи-
лось, я эти деньги заработала.

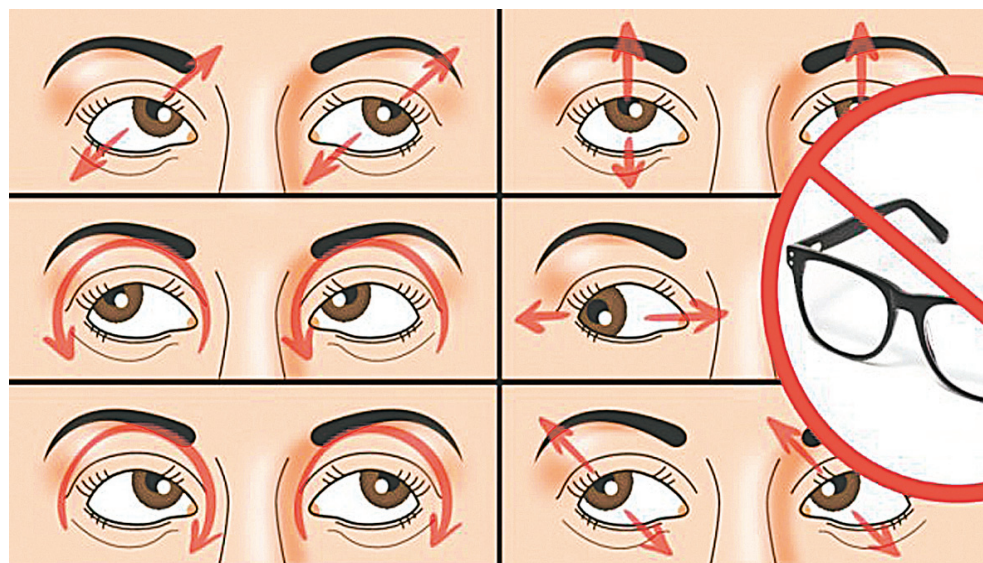
Живя так, я все больше убежда-
юсь: счастье – не манна небесная.
Счастье, как скульптуру, мы лепим,
придавая ему форму, нужную нам.
Поэтому все зависит от нашего ма-
стерства.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно. Предлагаем комплекс из 10 простых упражнений, который займет у вас не больше 10 минут и сохранит зоркость глаз.

1. Поморгайте часто в течение 2 минут – это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.
2. Выполните круговые вращения головой: вправо – влево, вверх – вниз. Это активизирует кровообращение.
3. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении.
4. Закройте глаза и расслабьтесь. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина – вещества, необходимого для ясного зрения.

ПРЕДОТВРАТИТЕ ПОТЕРЮ ЗРЕНИЯ



5. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо – влево, вверх – вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».
6. Зажмурьтесь на 3 – 5 секунд, затем откройте глаза. Повторите 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.
7. Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около 2 секунд. Выполняйте сериями – по 4 – 5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.
8. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.
9. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх – вниз. Повторите 5 – 10 раз.
10. Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево). Повторите 10 раз.

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

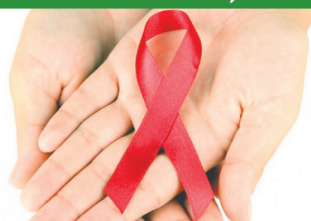
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

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

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

Внимание акция!

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



С 18 по 20 мая вы можете БЕСПЛАТНО сдать анализ!

Подробности можно узнать на сайте или у администратора



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

Прием ТЕРАПЕВТА, НЕВРОЛОГА

-20%

-10%

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 руб.



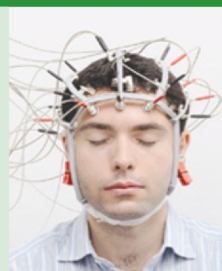
-25%

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



-20%

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ

-5%

-20%

ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ

-10%

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА

«Препараты по фиксированным ценам»



Элевит N100, таб. 1599 руб.



Терафлекс №200, капсулы 2885 руб.



349 руб.



Эриус 5мг, №10 таб. 519 руб.



Креон 10000 №20 капсулы 225 руб.

Условия акции: забронируй на сайте asna.ru, выкупи в аптеке! Данные цены действительны только при бронировании препарата через сайт АСНА либо терминал и выкупе его в аптеке.

ВНИМАНИЕ! • Цена на препарат не зависит от итоговой цены покупки и действительна при любом минимальном заказе

• При покупке препарата в аптеке (без бронирования на сайте АСНА) покупатель получает стандартную цену • Количество товаров для бронирования и последующего выкупа не ограничено

Крюковская пл., пав.2, тел. 8-985-144-78-82

NEW! г. Солнечногорск, ул. Молодежная, д.1, тел. 8-985-143-60-74

Корп. 330, тел. 8-495-989-29-43

Корп. 826, тел. 8-499-729-04-90

NEW! Корп. 1106, тел. 8-499-731-41-65

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Афиша КЦ «Зеленоград»

Зеленоград, Центральная площадь, дом 1

МАЙ

Справки по телефону 8-499-734-31-71

www.zelcc.ru, dkzelenograd.pf

13 мая 12.00 вс.

Цирковое представление «Арена чемпионов» 3+



24 мая 19.00 чт.

Спектакль «Валентинов день». В ролях: Юлия Меншова, Олеся Железняк, Константин Юшкевич, Иван Замотаев 12+



Подробная информация на сайте zelcc.ru

Открыт набор в творческие коллективы КЦ «ЗЕЛЕНОГРАД». Открыта запись на направления: танец, вокал, театр, научно-техническое творчество 6+



16 мая 20.00 ср.

Концерт группы «Любэ» 12+



с 28.05.2018 09.00 по 31.08.2018 18.00

«Культурные каникулы» Открыта запись на июнь: 8-929-636-1910, 8-968-985-5198 Интерактивная программа для детей 6 - 14 лет 6+



с 1 марта по 31 декабря

Московское долголетие. Открыта запись на направления: танец, пение, творчество Занятия бесплатные 55+



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!» № 4 (57)

Номер подписан 20.04.2018 г. Дата выхода в свет 23.04.2018 г.

Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 23.30.

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»

127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100

Тираж 15 000 экземпляров Периодичность: 1 – 2 раза в месяц

Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ 946.