

Будь здоров, Зеленоград!

№ 4 (104)
24 апреля 2022 года

Издаётся с 2013 года Ежемесячная газета для широкого круга читателей <https://proza.ru/avtor/irinafed>

ТОНУС#1

ПОСТКОВИДНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ,
ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН, EMS, TRX, LPG, SPA.
Красота, здоровье, стройность!

КЛУБ СЧАСТЛИВЫХ ЖЕНЩИН г. Зеленоград, корп. 445 ☎ 8-909-150-11-00

СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

корпус 338 8 (495) 767-1-338 корпус 1506 8 (495) 776-1506 корпус 340 8 (495) 767-6-340

Лицензия № ЛО-77-01-020454 от 24 сентября 2020 года.

АКЦИЯ! Check-up «Здоровье после 30»

АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ

✓ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19	✓ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
✓ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ	✓ ПРОВЕРКА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
✓ ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ	✓ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
	✓ ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
	✓ ЗДОРОВАЯ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

ВЫЕЗД ЛЮБЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ И МЕДСЕСТРЫ НА ДОМ В Г. ЗЕЛЕНОГРАДЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

• **ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ** • **ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН
8 (499) 678-03-78

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Здоровье мужчины 30+»

- ✓ Общий анализ крови
- ✓ Общий анализ мочи
- ✓ Кровь на креатинин
- ✓ Кровь на глюкозу
- ✓ Кровь на ПСА (для мужчин старше 40 лет)
- ✓ УЗИ простаты и мочевого пузыря с определением остаточной мочи
- ✓ Первичная консультация уролога

4950 руб.
3700 руб.

«Здоровье женщины 30+»

- ✓ Мазок на флору
- ✓ Кольпоскопия
- ✓ УЗИ органов малого таза
- ✓ УЗИ молочных желез (после 35 лет)
- ✓ Первичная консультация гинеколога

7850 руб.
4050 руб.

РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО С 8 ДО 20 www.medcentre338.ru

НИКОР.МЕД

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

АКЦИЯ!

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ
ДИОДНЫМ ЛАЗЕРОМ MAGIC LITE

СКИДКА НА 5 ПРОЦЕДУР СКИДКА НА 3 ПРОЦЕДУРЫ

15% **10%**

ВОРВИСЬ
В ЛЕТО
ГЛАДКО

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (495) 255 55 33
Андреевка, ЖК «Уютный», ул. Жилинская, дом 27к1
NIKORMED.RU

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

Амбулаторный прием пациентов:

- ТЕРАПЕВТ • ЛОР • ХИРУРГ • ФЛЕБОЛОГ • НЕВРОЛОГ
- МАНУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА • ДЕРМАТОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ • ГЕМАТОЛОГ • МАММОЛОГ • ОНКОЛОГ
- ОФТАЛЬМОЛОГ • ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ • КАРДИОЛОГ
- ОРТОПЕД-ТРАВМАТОЛОГ • ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ • ИНФЕКЦИОНИСТ
- ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ • УРОЛОГ

• ВСЕ ВИДЫ УЗИ • РЕНТГЕН • ЭКГ • КТГ • ЭЭГ • ХОЛТЕР • СМАД
• ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ • ВСЕ ВИДЫ ИНЪЕКЦИЙ • ВСЕ ВИДЫ СПРАВОК

филиал Зеленоград, корпус 1651 ☎ 8 (495) 369-12-73
д. Юрлово, Пятницкое шоссе, д. 89 ☎ 8 (495) 120-06-65

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Главный врач
БОТИНА Татьяна Васильевна

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 дальновидности
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки.

☎ 8-499-731-2292
☎ 8-499-732-2425
arximed.ru
Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

ЦЕНТР УХОДА ЗА СТОПОЙ

Профессиональная забота о ваших ножках!

☎ +7 (925) 366-30-56 ☎ Зеленоград, корп. 250

- АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР • ОБРАБОТКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ
- УСТАНОВКА КОРРЕКТИРУЮЩИХ СИСТЕМ
- ОБРАБОТКА УТОЛЩЕННЫХ И ВИДОИЗМЕНЕННЫХ НОГТЕЙ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ • ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Заместитель руководителя
НМЦ «ДИНАСТИЯ» В.В. ДУБИНИН

Отличительной особенностью медцентра является профильность – специализация на лечении неврологических заболеваний. Большая часть пациентов приходит к нам с проблемами позвоночника: протрузиями и грыжами межпозвонковых дисков с болевым синдромом. Зачастую пациенты обращаются уже после консультации нейрохирурга, чтобы избежать операции. За время работы центра было пролечено более 5000 пациентов с остеохондрозом и лишь несколько человек прооперировано. С помощью наших методов лечения, включающих уникальную методику тракции (вытяжения) позвоночника, электростимуляцию, магнитотерапию, мануальную терапию, рефлексотерапию, фармакопунктуру и другие, абсолютному большинству пациентов удалось справиться с болезнью позвоночника без оперативного вмешательства.

На втором месте по обращениям пациентов стоят болезни суставов, при грамотном подходе хорошо поддающиеся консерва-

тивному лечению. В последнее время участились жалобы, связанные с хроническим нарушением кровообращения головного мозга на фоне повышения артериального давления, холестерина, сахара крови. Зачастую это бывает связано с перенесенной новой коронавирусной инфекцией.

Для постановки правильного диагноза в клинике применяют-

пьютерной томографии. В распоряжении центра имеется лаборатория, позволяющая сдать все необходимые анализы. Также врачи применяют методы нетрадиционной медицины, среди которых особое место занимают гомеопатия и фитотерапия. Особое внимание мы уделяем обследованию состояния иммунной системы, как ключу к лечению многих заболеваний.

Мы работаем во взаимодействии с ведущими научными специалистами из различных медицинских учреждений РФ и Японии и в сложных случаях всегда собираем консилиум. В клинике работает единственный в Зеленограде врач-сомнолог, занимающийся нарушениями сна, и психолог, применяющий БОС-тренинг для коррекции психосоматических заболеваний.

Специалисты центра изготавливают индивидуальные стельки-ортезы для коррекции «фундамента нашего тела» и устранения причины многих «поломок» опорно-двигательного аппарата.

Большое внимание уделяется лечебной физкультуре. В распоряжении центра имеется оснащенный зал лечебной физкультуры. Методисты по ЛФК подбирают для каждого пациента индивидуальный комплекс упражнений.

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

Адрес НМЦ «Династия»: ул. Николая Злобина, корп. 109А, ФОК «Импульс», 2-й этаж.

Сайт: www.meddin.ru

«ДИНАСТИИ» – 9 ЛЕТ!

В неврологическом центре «ДИНАСТИЯ» работают опытные специалисты высокой квалификации: неврологи, рефлексотерапевты, мануальные терапевты, кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, онколог, сомнолог, психолог, врач лечебной физкультуры. Многие пациенты рекомендуют нашу клинику своим близким и знакомым, и нам это очень приятно. Благодарим всех наших пациентов, которые доверили нам самое ценное – заботу о своем здоровье.

ся современные методы: ультразвуковая диагностика сердца, сосудов, нервов и внутренних органов, суточный холтеровский мониторинг ЭКГ и артериального давления, ночная компьютерная пульсоксиметрия, основные нейрофизиологические методы исследования: электроэнцефалография, электронейромиография, магнитная стимуляция и др. Среди методов лечения широко применяются транскраниальная магнитная стимуляция, ударно-волновая терапия, инъекционная карбокситерапия и др. В сложных случаях для уточнения диагноза специалисты прибегают к рентгенодиагностике, магнитно-резонансной томографии и ком-



ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



Галина Алексеевна
ДОВГАНЬ.

Врач-педиатр, врач-кардиолог

Ранее наша система здравоохранения была ориентирована главным образом на лечение больных людей. Более десяти лет назад правительство поставило новые задачи – охрана здоровья человека. В связи с тем, что здоровый образ жизни – это основной параметр, определяющий состояние здоровья нации и каждого человека в отдельности, государство приняло решение о создании центров здоровья, которые бы позволяли научить население как правильно себя вести, чтобы сохранить здоровье и душевный комфорт на долгие годы и находиться в работоспособном состоянии.

Главной задачей Центра здоровья для детей является профи-

лактическая работа с населением, формирование здорового образа жизни. Это целый комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья: пропаганда здорового образа жизни, мотивирование родителей к личной ответственности за физическое состояние своих детей.

Обследование в центре здоровья включает в себя:

- ✓ антропометрию – оценивается рост, вес, измеряется окружность талии и бедер, выводится индекс массы тела, который показывает диспропорцию физического развития;

заболеваниям дыхательной системы;

- ✓ тестирование на содержание СО в выдыхаемом воздухе для выявления пассивного курения, а также табакокурения;

- ✓ оценку зрительно-моторной реакции ребенка;

ние о состоянии здоровья ребенка и дает рекомендации по здоровому образу жизни, дополнительному обследованию, занятиям спортом. За время обследования у некоторых детей были выявлены серьезные патологии, которые потребовали длительного лечения у специалистов поликлиники и в стационаре. Опыт работы Центра показывает, что наиболее

часто встречается патология сердечного ритма. В этом случае пациенты своевременно направляются к кардиологу, а при необходимости и к эндокринологу.

В Центре работают школы здоровья, которые позволяют воспитать правила здорового образа жизни. Это школы профилактики ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии, профилактики заболеваний суставов, бронхиальной астмы и профилактики табакокурения.

Адрес Центра здоровья: г. Зеленоград, корпус 1513, строение 1.

Часы работы: ежедневно с 8:00 до 20:00. В субботу с 9:00 до 15:00. Воскресенье – выходной.

Официальный сайт Детской поликлиники №105 www.dgpn105.ru

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

С 2011 года на базе филиала №1 Детской поликлиники №105 открыт Центр здоровья для детей. За это время здесь прошли доврачебное комплексное обследование более 40 000 детей и подростков. Записаться можно через систему ЕМИАС, на портале Госуслуг или в поликлинике на терминале по страховому полису ОМС.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая физиологическое, душевное и социальное благополучие. Это стиль жизни, направленный на сохранение, укрепление и улучшение здоровья, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Основные составляющие ЗОЖ – это режим дня, рациональное питание, спорт и физическая активность, отказ от вредных привычек, личная гигиена и вакцинопрофилактика.

- ✓ измерение мышечной силы – позволяет выявить снижение мышечного тонуса и заподозрить заболевания нервно-мышечной системы;

- ✓ биоимпедансметрию, которая позволяет судить о наличии или недостатке мышечной и жировой ткани, что очень важно в определении риска ожирения или истощения;

- ✓ функцию внешнего дыхания – оценивает риск бронхиальной астмы и предрасположенность к

- ✓ кардиовизор и программу варикард-экспресс, которая выявляет нарушение сердечного ритма.

На основании исследования врач-педиатр делает заключе-



РЕКОМЕНДУЕМ!



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

В нашем медицинском центре вы можете получить консультации квалифицированных специалистов, пройти обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбофлебита, тромбоза глубоких вен, трофических язв, лечение лимфостаза, лимфедемы.

Варикоз – это совсем не страшно, если вы с нами!

- ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
(УЗДГ верхних и нижних конечностей, шеи и головы)
ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
• УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК,
БОРОДАВОК
• СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



**ПАВЛЕНКО-МИХАЙЛОВА
Наталья Юрьевна**

Кандидат медицинских наук,
врач высшей категории.
Флеболог, врач ультразвуковой
диагностики

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639
тел. 8 (495) 638-0508 (многоканальный), 8 (499) 738-0377

г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)
тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА СЛУХА

У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

- Современное оборудование
- Аудиометрия (диагностика тугоухости на ранней стадии)
- Отоакустическая эмиссия (диагностика слуха у детей с 0+)
- Диагностика, подбор, настройка, продажа слуховых аппаратов
- Уникальный ЛОР-кабинет
- Хирургическое оборудование (удаление новообразований полости носа, глотки с эффектом быстрого заживления)

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



ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

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

НАШЕЙ ГАЗЕТЕ – 9 ЛЕТ!

В апреле 2013 года вышел в свет пилотный номер медицинского издания «Будь здоров, Зеленоград!». Хочу выразить искреннюю признательность всем тем людям и организациям, которые участвовали в создании газеты. А также руководителям, благодаря которым жители нашего города имеют возможность ежемесячно получать полезную информацию о здоровом образе жизни.

СПАСИБО ЗА ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ТРУД

- *Сплоченному коллективу редакции;
 - *Нашим партнерам-рекламодателям;
 - *Коллективу бухгалтерии под руководством А.Б. ГИВЕРСКОЙ;
 - *Сотрудникам типографии ООО «ВМГ-Принт»;
 - *Руководителям сайтов «Инфоportal», «Зеленоград 24» за информационную поддержку
- И, конечно же, вам, дорогие читатели!

Особую благодарность хочу выразить руководителям организаций, которые поддерживали нашу газету в период пандемии, кризиса и нестабильности в стране.

Главный редактор газеты
«Будь здоров, Зеленоград!» **Ирина ФЕДЮНИНА**



МЕДИЦИНА С ДУШОЙ



**ОБРАЗ
ЗДОРОВЬЯ**

НПЦ информационной и оздоровительной медицины

www.lido-zel.ru
centrzdorovia.ru
obrazzdorovya



- ✓ Ранняя диагностика
- ✓ Выявление инфекций
- ✓ Психофизическая реабилитация
- Психотерапия
- Остеопатия
- Аппараты ДеВита
- Камертон
- Скайп-консультации

Панфиловский пр-т,
корп. 1205

8(499)732-29-43
8(968)592-77-72

ГИГИЕНА

ИРРИГАТОР ПОЛОСТИ РТА

Ирригатор – производное от латинского слова *irrigatum*, что означает «орошать». Это прибор, который позволяет при помощи воды очищать зубы от органических остатков, остающихся во рту после еды.

Зубной щетки и пасты недостаточно для того, чтобы сохранить зубы здоровыми. В ротовой полости есть труднодоступные места, в которых скапливаются микробы. А это приводит к развитию кариеса, пародонтиту, гингивиту и другим заболеваниям. Ирригатор не заменяет зубную щетку, это – дополнительное средство гигиены полости рта.



На сегодняшний день существует несколько видов ирригаторов, но общий принцип работы заключается в том, что под воздействием струи воды под определенным давлением вымываются остатки пищи из межзубных промежутков и труднодоступных мест. Кроме того, промываются пародонтальные карманы, оголенные части шеек зубов и производится гидромассаж десен, который стимулирует кровообращение и, тем самым, убирает воспаление мягких тканей пародонта.

Существует два вида ирригаторов: семейный (стационарный) и дорожный (портативный). В базовую комплектацию входят различные насадки для удаления остатков пищи (пародонтальная – для очищения зубных карманов, насадка для очищения языка, насадка для ортодонтических конструкций и специальные пластиковые насадки для обработки зон в области имплантов).

Применение ирригатора показано практически всем, кроме детей дошкольного возраста, потому, что они не владеют еще мануальными навыками. Единственное противопоказание – это заболевание тканей пародонта в острой стадии. Особенно ирригатор полезен людям, у которых имеются мостовидные протезы, коронки, брекет-системы, тяги, шинирование зубов, импланты; тем, у кого плохая гигиена полости рта; а также страдающим заболеваниями тканей пародонта от самой начальной до тяжелой степени поражения. Применение ирригатора снижает риск возникновения стоматологических заболеваний, уменьшает образование бактериального налета, стимулирует работу десны, стимулирует кровообращение.

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»



Александр Тимофеевич СЕМЕНОВ

Руководитель НПЦ информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ».

Хочу проинформировать наших читателей, что я уже давно и успешно в своем центре «Образ Здоровья» использую новые медицинские технологии, которые основаны на физических принципах и никак не связаны с фармацевтикой. Я имею ввиду информационно-волновую терапию аппаратами «Минитаг» и «Камертон», а также биорезонансные технологии «ДеВита». Они прекрасно справляются со всеми видами аллергии в кратчайшие сроки и не только убирают симптомы, но и, самое главное, причины аллергии. А я имею все основания предполагать, что на фоне длительных стрессов, сопро-

АЛЛЕРГИЯ «НА НОСУ»

Пока холодный апрель держит в снежных рукавицах еще не оттаявшую землю, но скоро неминуемо придет тепло, а вместе с ним начнется цветение природы. Для всех это радость, не говоря уж о садоводах, и только аллергики, наверное, могут взгрустнуть.



«чудо-средство», только от этого подхода аллергия никуда не уйдет, а есть ли тогда смысл тратить время и средства на пустые иллюзии?

Одним словом, если вы хотите решить проблему радикально, то и смотреть на нее и действовать надо комплексно и системно, этим я и занимаюсь вот уже более 40 лет своей врачебной практики. И готов помочь каждому кто осознанно хочет свое здоровье поправить.

Запись на прием в НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8-968-592-77-72.**

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: [obrazzdorovya](https://t.me/obrazzdorovya)

вождающих ковидный период и текущую политическую ситуацию, аллергические проявления примут поистине эпидемический характер. И начинать лечение и профилактику аллергии надо именно сейчас, когда еще нет очевидного обострения.

Нелишне будет напомнить, что стратегическим направлением лечения аллергии является детоксикация. Во всех ее видах, на-

чиная с информационной (отключение от новостного «грязного» потока), вплоть до очистки кишечника и печени, прежде всего от паразитов. Они, кстати, очень легко, быстро и точно диагностируются с помощью вегеторезонансного теста. Конечно, требуются и пересмотр питания, влажные уборки в доме и много чего еще, что напрягает. Куда проще глотнуть таблетку и закапать в нос очередное

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.

✓ Проведение обследования с целью уточнения диагноза лицам, страдающим психическими и поведенческими

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



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.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С МЕЛАНОМОЙ



– Ильяс Абдуллоевич, какова цель Всемирного дня борьбы с меланомой?

– Основная цель Всемирного дня борьбы с меланомой – привлечь внимание людей к профилактике и ранней диагностике меланомы кожи и добиться снижения уровня смертности. Ведь чем раньше диагностировано это заболевание, тем выше шансы на успешное лечение. Для этого проводится осмотр широких слоев населения. У людей, имеющих пигментные новообразования, при помощи специальных методов проводится оценка степени риска развития меланомы.

Московский научно-практический Центр дерматовенерологии и косметологии ДЗМ ежегодно принимает участие в благотворительной акции, благодаря этому всего за один день удается спасти немало жизней.

– Что такое меланома?

– Меланома – это одна из наиболее агрессивных и непредсказуемых по течению опухолей,

КАК НЕ ПОПАСТЬ В «ЗОНУ РИСКА»

Существование родинок на теле вовсе не так безобидно, как это принято считать. Проблема в том, что со временем доброкачественные новообразования кожи могут переродиться в злокачественные. Например, в меланому – самый опасный вид рака кожи. О том, как не попасть в «зону риска», рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК, кандидат медицинских наук Ильяс ЯКУПОВ.



формирующаяся из меланоцитарных (пигментных) клеток кожи. Меланома сравнительно небольшого размера может быстро метастазировать в другие органы. Эта опухоль составляет от 4 до 11% всех видов злокачественных новообразований кожи и является причиной 75% онкологических смертей.

– Как диагностируется это заболевание?

– Меланому порой сложно определить невооруженным глазом, на первый взгляд опухоль похожа на родимое пятно или простой невус. Для изучения кожных образований, в том числе проведения ранней оценки их характера (доброкачественного или злокачественного), мы организуем диагностическое исследование – дерматоскопию (проце-

дура абсолютно безболезненна, без хирургического вмешательства).

– В каком случае необходима срочная консультация онколога-дерматолога?

– Срочная консультация необходима, если вы заметили тревожные признаки ABCDE:

Asymmetry: асимметрия. Асимметричный рост образования на коже, когда одна его половина отличается от другой.

Border: границы. Меланомы часто отличаются неправильными, зазубренными и размытыми краями.

Color: цвет. Многоцветность или неравномерное распределение цвета.

Diameter: диаметр. Тщательно следите за родинками, диаметр

которых превышает 6 миллиметров.

Evolving: развитие. Родинка может не вписываться ни в один из вышеуказанных критериев, но отличаться достаточно быстрым развитием.

– Влияет ли посещение солярия на рост заболеваемости?

– Мета-анализ 23 исследований, проведенный в 2007 году, показал, что рак кожи значительно чаще регистрируется именно у людей, регулярно посещавших солярии. При этом наибольший риск развития рака отмечается у молодых людей до 35 лет. Именно поэтому в некоторых странах детям и подросткам закрыт доступ в эти заведения. Помните, что такого понятия, как безопасный загар, не существует.

– Защищают ли солнцезащитные кремы от развития меланомы?

– Абсолютного блокатора солнечных лучей не существует. Если крем наносить регулярно и находиться под солнцем непродолжительное время, его профилактическое действие не вызывает сомнений. Нужно избегать чрезмерного пребывания на солнце в часы его наибольшей активности (11:00-16:00).

– Кто находится в «зоне риска» развития меланомы?

– Меланома может развиваться у любого человека. Вероятность возрастает, если у вас большое количество родимых пятен (более 50) или аномальные родимые пятна и частая травматизация невусов, наличие рака кожи у родственников, светлый фототип кожи, повторяющиеся солнечные ожоги в возрасте до 15 лет, танорексия – интенсивное увлечение соляриями.

Уважаемые зеленоградцы!

С 23 по 25 мая с 8:00 до 19:30 в филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ будет принимать врач-дерматолог. Запись на прием по телефонам: 8 (800) 200-03-45.

Адрес: корп. 910.

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА



Древние эскулапы считали, что человека, у которого плохо работает кишечник, нельзя назвать здоровым. Хронический запор – это не просто неприятное явление, но и причина многих опасных заболеваний.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НОРМУ

Запор – это сбой в функционировании кишечника, при котором дефекация наступает с интервалом в несколько суток или происходит с большим трудом и сопровождается болезненными ощущениями. В норме акт дефекации должен осуществляться по крайней мере один раз в сутки. Тем не менее, наличие 2-3 актов дефекации в сутки также считается нормальным, как и отсутствие стула в течение 2 суток. Отклонения могут иметь индивидуальный характер и не всегда являются поводом для беспокойства.

ГИППОКРАТ: «КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ СОВЕРШЕННУЮ РАЗГРУЗКУ»

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Недостаток физических нагрузок, сидячий образ жизни, нервное напряжение негативно сказываются на работе кишечника. Запоры могут быть следствием некоторых заболеваний со стороны эндокринной и пищеварительной системы, пребыванием в некомфортных условиях быта (поездки, командировки). Запор может быть вызван приемом медикаментов, которые подавляют перистальтику кишечника. Но чаще всего основная причина запоров – нерациональное питание, при котором в организм попадают высококалорийные и очищенные продукты и минимальное количество пищевых волокон. Из вредных привычек, провоцирующих запоры, можно назвать привыкновение долго засиживаться в «комнате размышлений». Туалет – не библиотека, поэтому заходить туда нужно ненадолго и только по прямому делу.

ОПАСНОСТЬ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАПОРА

Печальными следствиями заболевания могут стать нездоровый цвет лица, жирная кожа, прыщи, угревая сыпь, неприятный запах изо рта, изжога, отрыжка, метеоризм (газы), ожирение и т.д. Но это лишь верхушка айсберга, поскольку в организме происходят куда более неприятные процессы. Зашлаковываются все системы, кровь, лимфа, страдает печень, сердце, легкие, почки, вынужденные работать с гораздо большей нагруз-

кой, пытаясь хоть как-то освободить организм от токсичных отходов.

Запор вызывает ощущение тяжести и расприания в области кишечника. При попытке совершить акт дефекации требуется сильное натуживание, что может вызвать возникновение трещин в районе анального отверстия, кровотечение, образование геморроидальных шишек. Постепенно все это может привести к возникновению геморроя, воспалению прямой кишки или, хуже того, к раку толстой кишки.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ДИЕТУ

Основными пунктами меню должны стать диетические волокна и жидкости. Чтобы стул был мягким и свободно проходил через толстую кишку, необходимо большое количество и того, и другого. Следует избегать обильной пищи, которая растягивает кишечный тракт и таким образом усугубляет запор. Лучше вставать из-за стола с ощущением «еще бы немножко».

Если встал из-за стола голодным – значит, наелся, если сытым – объелся, если чувствуешь, что объелся – значит, отравился.

Старайтесь принимать пищу в одно и то же время, при этом тщательно ее пережевывать. Основной упор делайте на пищу растительного происхождения, которая насыщена клетчаткой. Но увеличивайте количество волокон постепенно, чтобы не мучили газы. Отда-

вайте предпочтение выпечке из цельного зерна или с добавлением отрубей. Включайте в рацион гречневую крупу и ограничьте употребление риса.

Ежедневно в питании должны быть кисломолочные продукты, обогащенные бифидум флорой, их лучше употреблять на ночь. Объем употребляемой жидкости должен составлять не менее двух литров. Для облегчения дефекации по утрам натощак выпивайте стакан чистой воды.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО

Отлично решают проблему физические упражнения, длительные пешие прогулки, плавание. Особенно эффективны специальные комплексы упражнений, рекомендованные при запорах. Когда вы напуганы или напряжены, кишечник прекращает нормально работать. Важен душевный покой, а психические нагрузки, неприятные эмоции противопоказаны. Сознательно замедлите ритм своей жизни, не переживайте по пустякам, чаще расслабляйтесь, позвольте себе дневной сон.

ТУПИКОВЫЙ ПУТЬ

К приему слабительных нужно прибегать лишь в крайних случаях! Постоянное их употребление не только не решает проблему запора, но делает ее и вовсе неразрешимой, поскольку организм постепенно привыкает к слабительным средствам и перестает на них реагировать.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Любое заболевание является для человека стрессом – он переживает из-за возникшего дискомфорта, беспокоится за последствия, возможность полноценного выздоровления и т. д. В результате страдает не только организм, но и психика. Существует три типа реакции человека на возникшее у него заболевание: избыточная, недостаточная и нормальная.

При избыточной реакции на болезнь человек чрезмерно «включается» в проблему, постоянно думает о своем заболевании, фиксируется на каждом симптоме, беспокоится, требует помощи. При подобной тактике ни лечение, ни собственные защитные силы организма не дадут желаемого эффекта.

Однако, если реакция человека на болезнь недостаточна, если он игнорирует предписания врача, нарушает режим приема препаратов, не приходит на профилактические осмотры, не делает необходимых исследований, то последствия подобной недальновидной тактики могут быть даже фатальными.

В случае первого варианта, необходимо рассказать лечащему врачу о своих переживаниях, чтобы он произвел необходимые назначения – «для успокоения нервов». Если же кто-то из ваших заболевших родственников игнорирует свое заболева-

подобное легкомысленное отношение к своему здоровью.

РАЗУМНЫЙ ПОДХОД

Любое заболевание следует рассматривать с двух точек зрения: во первых, насколько оно опасно для жизни, а во-вторых,

трудоспособность может пострадать, это – существенно, хотя тоже не катастрофа. Но все-таки подавляющее большинство заболеваний, какими бы тяжелыми они ни были, после излечения не приводят к снижению трудоспособности. Значит, не следует впадать в

заболевание у вас обнаружено, каковы перспективы и что нужно делать, чтобы эти перспективы были благоприятными. Не стесняйтесь расспрашивать врача, добейтесь, чтобы он говорил с вами на человеческом, а не на профессиональном языке. Вам должно быть абсолютно понятно все, что касается вашего здоровья, поэтому переспрашивайте, просите пояснить до тех пор, пока картина заболевания и способы лечения будут для вас прозрачны.

СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

К сожалению, часто бывает так, что излечившись, человек быстро забывает о своих мучениях и возвращается к прежнему, разрушающему организм образу жизни. Через какое-то время болезни неизбежно возвращаются вновь, принимая уже хроническую форму. Не лучше ли сделать окончательный выбор в сторону здорового образа жизни и изменить свои нездоровые привычки?

Вовремя обращайтесь в медицинское учреждение, регулярно проходите профилактические осмотры, не уклоняйтесь от скрининговых программ. Чем раньше медики обнаружат признаки заболевания, тем больше вероятность того, что они смогут оказать не просто помощь, но и реально повлиять на заболевание.



КАКАЯ РЕАКЦИЯ У ВАС?

ние, то тактика поведения должна быть точно такой же. Попросите лечащего врача, чтобы тот обстоятельно и подробно разъяснил заболевшему человеку, в чем сущность проблемы, почему необходимо предпринимать те или иные меры и чем грозит

насколько может снизить трудоспособность. Относительно первой позиции, если ситуация угрожающая, но жизнь можно спасти (а это как правило), то обращение к врачу практически полностью гарантирует положительный результат. Конечно,

панику, а нужно просто переждать период обострения, полностью выполняя рекомендации врача.

РАСПРАШИВАЙТЕ ВРАЧА

Вы вправе получить подробную информацию о том, какое

СТОМАТОЛОГИЯ

Наиболее распространенным заболеванием в стоматологии является пародонтит. Вся серьезность данной патологии заключается в том, что при распространении воспалительного процесса возможна потеря зубов, иногда даже здоровых. В результате воздействия микрофлоры зубного налета постепенно разрушается связка, соединяющая десну и зуб, а в последующем воспалительный процесс может распространиться вглубь, поражая кость.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ

Симптомы пародонтита могут варьироваться в зависимости от длительности и тяжести воспалительного процесса. Чем тяжелее состояние, тем более выражены признаки болезни. Первые несколько месяцев пародонтит практически не вызывает дискомфорта.

Обычно пациента беспокоят:

- ✓ постоянная или периодическая кровоточивость десен;
- ✓ неприятный запах изо рта;
- ✓ увеличение расстояния между зубами;
- ✓ боль при попадании пищи в щели между зубами;
- ✓ чувство дискомфорта во время жевания;
- ✓ зуд в деснах;
- ✓ ощущение расшатывания зубов;
- ✓ отечность, покраснение, болезненность десен;
- ✓ зубные отложения в больших количествах.

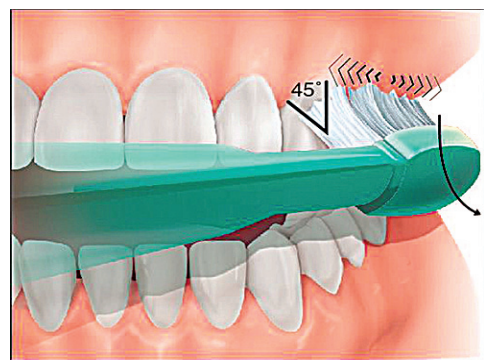
Вылечить пародонтит, выяснить причины заболевания можно только в условиях стоматологической клиники. Для того, чтобы сделать это как можно быстрее и

проще (в том числе и с финансовой точки зрения), стоит при появлении первых же симптомов заболевания обратиться к пародонтологу.

СТАДИИ ПАРОДОНТИТА

На ранней стадии заболевания удастся добиться устранения воспаления и полного восстановления костной ткани.

ПЕРВЫЙ СИГНАЛ –



При средней или тяжелой стадии пародонтита требуется гораздо больший объем лечения. Это противовоспалительная терапия, направленная на купирование гноетечения и снятие воспаления: вектор-, лазер-, фото- и плазмотерапия. Часто необходим кюретаж карманов и остеопластические операции для восстановления утраченной кости. Это существенно усложняет и удорожает лечение. Пациент должен находиться под наблюдением врача и каждые 2-3 месяца проходить курс поддерживающей терапии.

При наличии удаленных зубов и их расхождении нужен комплексный и системный подход к лечению пародонтита. Ком-

плексный подход – это, в первую очередь, слаженная работа всей команды врачей: пародонтолога, терапевта, хирурга, имплантолога, ортопеда и ортодонта.

Так как на ранних стадиях патологического процесса первые признаки заболевания слабо выражены, значительную роль в профилактике и лечении играет своевременная и точная диагностика. Диагноз

Для полноценной очистки зубов нужна правильная техника: щетку со стороны щеки и губ располагают под углом 45 градусов к оси зуба, совершают выметающие движения от десны к зубам, при этом щетинки частично проникают в десневую бороздку и межзубные пространства. Такими же движениями чистят язычную поверхность зубов. Жевательную поверхность зубов чистят движениями вперед-назад. Область последних моляров (7 или 8 зубов) прочищают монощеткой.

Но ни одна щетка качественно не прочищает пространство между зубами, поэто-

ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН

По статистике, большая часть сложных заболеваний ротовой полости начинается просто – с воспаления десен. В течение нескольких месяцев небольшая проблема может трансформироваться в серьезное заболевание и не только нанести вред здоровью, но и стать причиной дорогостоящего и долгосрочного лечения. Именно поэтому так важна регулярная профилактика полости рта.

пародонтита на ранней стадии не может быть установлен без компьютерной томографии и дентальных снимков.

ПРОФИЛАКТИКА

Поскольку причиной пародонтита являются микробы, то первым этапом профилактики и лечения заболевания является профессиональная и домашняя гигиена полости рта. От того, насколько качественно и каждодневно устраняется микробный налет с поверхности зубов и десен, во многом зависит успех профилактики и лечения пародонтита.

Как это не грустно, но 92% людей в мире неправильно и недостаточно чистят зубы.

му необходимо использовать зубную нить или специальные ершики. Ирригатор – отличная альтернатива ершикам и флоссам. Он не только идеально прочищает межзубные промежутки, но тренирует и массирует десну.

Профессиональная гигиена – один из наиболее важных компонентов в профилактике потери зубов при пародонтите. Процедура заключается в удалении микробного налета, над- и поддесневых зубных отложений и камней врачом. При ежедневной тщательной и грамотной домашней гигиене делать профессиональную гигиену необходимо каждые полгода.

АКТУАЛЬНО

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Узнайте, есть ли у вас стресс, ответив на вопросы:

- ✓ Вас часто посещают мысли, что жизнь обошлась с вами несправедливо?
- ✓ Испытываете неприязнь по отношению к незнакомым людям – например, к тем, кому живется лучше вашего?
- ✓ Часто повторяете слова «должен», «нужно», «обязан»?
- ✓ То и дело проигрываете в мыслях прения с соседями, родными, сослуживцами?
- ✓ Испытываете чувство вины?
- ✓ Вам трудно заставить себя начать какое-либо дело?
- ✓ Трудно вспомнить, когда вы в последний раз смеялись?
- ✓ Окружающие люди постоянно вас огорчают?
- ✓ Есть ощущение, что дни проходят однообразно, без удовольствия? В жизни мало удовольствий и развлечений.
- ✓ Вы постоянно напряжены?
- ✓ Не можете похвастаться крепким сном?

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ

- ✓ Постарайтесь научиться полностью переключать внимание с напряжения на отдых. Впоследствии для вас это будет так же просто, как переключить радиоканал на другую

ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ СТРЕССА

Наша бесконечная занятость сама по себе не является проблемой. Проблемы начинаются тогда, когда мы до такой степени погружаемся в «обслуживание» своей жизни, что напрочь забываем о действительно ценном. Например, о том, что рядом с нами любимые люди, которые нуждаются во внимании, существуют друзья, увлечения и множество дел, доставляющих радость.

волну – например, с «Хит FM» на «Релакс».

- ✓ Живите в отрезке одного дня – сегодняшнего. А завтра с утра будет новый день и новые задачи.
- ✓ Тотально находитесь в том, чем вы заняты в данный момент.
- ✓ Не занимайтесь одновременно несколькими делами, переходите от одного дела к другому.



- ✓ Периодически останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я сейчас на самом деле чувствую? Удобно ли мне? Нужно ли это мне?»
- ✓ Наблюдайте за своим телом. Замечайте все напряжения и ненужные движения.
- ✓ Освободитесь от давних привычек, которые существуют автоматически, но не приносят вам пользы.
- ✓ Понаблюдайте за умом, что вы думаете? Каковы мысли – такая и жизнь. Нужны ли вам негативные мысли?
- ✓ Начните осознавать свои чувства и желания. Осознайте и запишите на бумаге все, что вас беспокоит. Проанализируйте и найдите решение по каждому вопросу.
- ✓ Закройте все незавершенные вопросы и дела.
- ✓ Освойте приемы глубокого дыхания. Просто закройте глаза и вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот в течение полуминуты, чтобы успокоиться. В это время ни о чем не думайте, сосредоточьте внимание только на дыхании.
- ✓ Разбивайте свой день на отрезки, чтобы он не был одним долгим напряженным периодом. Каждый час на работе делайте перерывы и занимайтесь чем-нибудь, доставляющим вам удовольствие.
- ✓ Найдите время для счастья. Каждый день уделяйте время людям и делам, от которых радуется сердце.
- ✓ Отложите сложное решение. Решение не действовать – тоже решение. Выберите для себя момент, когда вы сможете

те спокойно подумать о выходе из сложившейся ситуации, а до тех пор не волнуйтесь.

- ✓ Займитесь спортом или танцами. Адреналин заставляет организм действовать в первую очередь физически, поэтому воспользуйтесь этим адреналином для физических упражнений.
- ✓ Ничто в природе не знает разделения на плохое и хорошее. Отриньте рамки, суждения, смотрите на людей без оценочно, просто принимайте. Будьте наблюдателем, который замечает, но не судит.

✓ Полностью примите себя с радостью, как вы принимаете существование Вселенной, не вынося оценок.

✓ Если поведение другого для вас неприемлемо – обойдите его стороной, но не судите! Вы не знаете его глубинную жизнь, всех причинно-следственных связей. Просто идите своим путем, не тратя силы на гнев и переживания.

✓ Выделите для отдыха один час в день, отключите гаджеты и просто полежите в тишине, полностью расслабьтесь. Поверьте, вы станете чувствовать себя намного лучше. Включите эту новую привычку в свой распорядок дня.

Если же вы сами не в состоянии справиться с проблемой – не живите с ней, воспользуйтесь помощью психотерапевта.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Я – мое главное сокровище, инвестиция и ценность. И только бережное отношение к себе поможет мне прожить счастливую жизнь, наполненную радостью и, что самое важное, мое отношение ко мне станет для меня прототипом и прообразом того, как относиться к другим. Именно то, что я люблю, ценю и уважаю себя, дает мне настоящую возможность любить, ценить и уважать других. Поделиться можно только тем, что имеешь. То же, что НЕ имеешь, можно только пытаться отнять у других. А это уже совершенно неэкологичная история.

Я живу так, чтобы моему телу, моей душе и моему разуму было со мной хорошо. Я берегу и свято храню то, что вменил мне Бог. Ведь мое тело со мной только сейчас, у нас с ним только эта жизнь. И мне важно, чтобы ему было хорошо. Вообще, мне важно, чтобы всему, что находится в моем пространстве, было хорошо: цветам, которые стоят в моей вазе, людям, с которыми я работаю, моей семье, моим родным, абсолютно всем, кого я впускаю в свое поле. Но впускаю я не всех. Тех, кто приходит ко мне с мечом, их я не убиваю их же мечом, ведь так убийц будет двое, таких я обнимаю своей любовью, проводя ВНЕ моего поля. Не стоит впускать в чистый дом людей с грязными ногами. Сначала вымой ноги, затем подойдешь. Зато это честно. Честно по отношению ко

мне. Ведь именно за себя я и отвечаю перед Богом. Не за то, как кому-то было со мной, а как мне было со мной.

Мне очень нравится объяснение, которое дается в Исламе, что человек – это наместник

Значит и тело наше, наша жизнь, наш разум и душа, все это тоже благо, вверенное нам Богом. И так как это фактически единственное, что напрямую принадлежит нам, мы просыпаемся и засыпаем в этом теле и с

оскорбляет мои права и чувства»... Если все на свете оскорбляет твои чувства, то дело только в тебе.

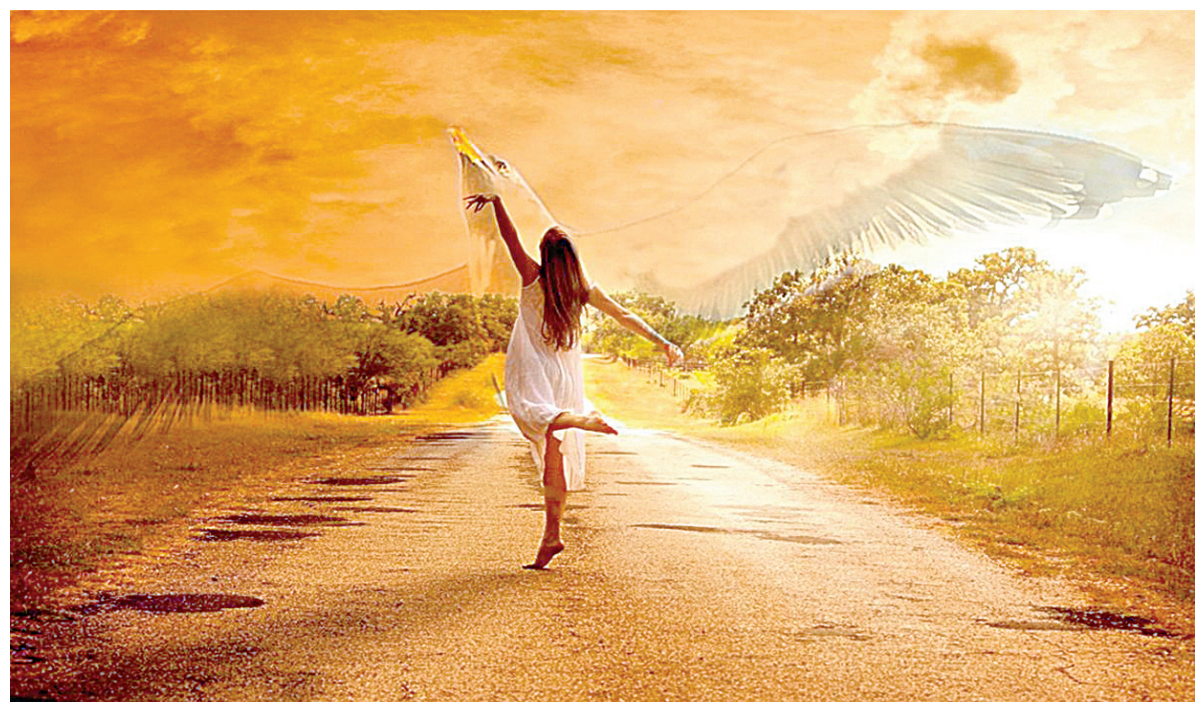
Гармоничного и самодостаточного человека, знающего свою ценность, не сможет оскорбить

всего лишь отсутствие света. И наша главная задача не в том, чтобы драться с теми, кого мы считаем злыми и не такими, как мы думаем, что они должны быть. Наша задача в том, чтобы справиться со своей собственной

Я НЕСУ ЗА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ...

Именно это осознание раз и навсегда решило мой вопрос с ощущением самооценности. Разве я могу относиться к себе плохо, не беречь себя и пренебрегать собой, позволять кому-то обижать меня, если именно я несу ответственность за все, что позволила с собой совершить?! Конечно нет.

Бога на земле. Бог создал землю и каждого ее обитателя, затем создал человека, чтобы тот заботился и оберегал вверенное ему благо в виде всего, что нас окружает. В этой же концепции, быть богатым – не зазорно, ведь именно Всевышний наделил человека всеми благами, чтобы тот верно и мудро распределял их. И именно тем, кто СПОСОБЕН это грамотно делать, Он и вверяет эти блага.



этой душой, и, если мы экстренно выбежим из горящего дома, не захватив с собой ничего, мы возьмем свое тело, свою душу и разум. Значит они за пределами всего и ничего. Это абсолют.

Именно то, за что мы понесем ответственность. Знаете, сейчас часто начали говорить, что «это

ничего. Даже услышав тонны грязи в свой адрес, в его голове мелькнет лишь одна мысль: «Боже, сочувствую тому, что в том, кто носит в своей сердце столько боли, есть потребность оскорблять других. Даруй ему мир и гармонию!»

Злость – это самая большая мольба о любви. Темнота – это

темнотой и злостью, чтобы в тот миг, когда мы предстанем перед Богом, и Он спросит у нас, как нам жилось, мы с улыбкой ответили: «Мне было очень хорошо с собой, и я благодарен Тебе за то благо, ту прекрасную и интересную жизнь, которую ты мне даровал!»

Чем опасен повышенный холестерин?

В сердце развивается стенокардия («грудная жаба»), которая приводит к инфарктам. А в случае поражения сосудов головного мозга есть вероятность развития инсульта.

Какой показатель уровня холестерина в крови считается нормальным?

У мужчин нормальный уровень холестерина колеблется в пределах от 3,5 до 6, желательно до 5,5 ммоль/л, у женщин этот уровень должен находиться в коридоре показателей от 3 до 5,5 ммоль/л. Для людей с высоким сердечно-сосудистым риском выдвигаются более жесткие требования к контролю уровня холестерина, и в норме он не должен превышать 5 ммоль/л.

Бытует заблуждение, что, чем ниже уровень холестерина в крови, тем лучше. На самом деле это не так. Липопротеиды (они же холестерин с белковым соединением) выполняют важную роль в организме человека. Должны быть в норме холестериновые фракции, то есть баланс между хорошими и плохими липопротеидами.

В организме человека есть и «плохой» – липопротеиды низкой плотности, и «хороший» холестерин – липопротеиды высокой плотности. «Плохой» холестерин делает нас инвалидами. «Хороший» холестерин помогает нам, удаляя излишки жиров из организма. Он уча-

но с таким показателем холестерина человек рождается. Но со временем неправильное питание, гиподинамия, курение, плохая экология и стрессы делают свое дело, и уже к 18-20 годам в сосудах практически здоровых людей появляются липидные пятна. А к 40-45 го-

дам формируются атеросклеротические бляшки, развивается атеросклероз и, как следствие, инфаркт, инсульт, перемежающаяся хромота.

Как снизить уровень холестерина?

Коварство атеросклероза заключается в том, что сни-

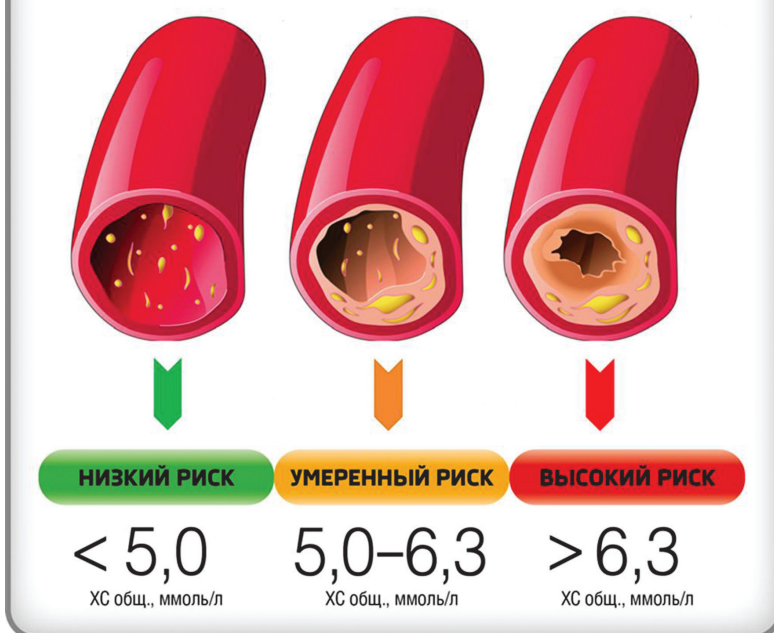
зить уровень холестерина очень непросто. Полностью избавиться от уже имеющихся бляшек практически нереально. Для снижения уровня холестерина потребуются время, воля и комплексный подход. Но результат того стоит!

СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА!

Холестерин совершенно незаметно и безболезненно портит наши сосуды и приводит их в негодность: постепенно они теряют свою эластичность, их стенки твердеют, просвет средних и крупных артерий уменьшается. А это чревато хроническим кислородным голоданием жизненно важных органов.

ствует в синтезе гормонов и является строительным материалом для клеточных мембран. Однако для этой цели нужен совсем небольшой его уровень, менее 1,3-1,8 ммоль/л. Имен-

Уровень холестерина (ХС) и развитие атеросклероза сосудов



Правда ли, что на повышение уровня холестерина в сосудах часто влияет нездоровое питание?

Вредная пища рано или поздно приводит нас к увеличению веса и ожирению. К здоровому сердцу путь прокладывается вкусной и здоровой пищей. А к больному – жирной, жареной, копченой и сдобой.

Важно постараться исключить из своей жизни стресс. Мы совершенно не умеем беречь себя и заботиться о своей нервной системе. Надо научиться конструктивно решать возникающие проблемы, сменить нездоровые способы реагирования на проблемы, поставить приоритетом свое душевное спокойствие.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

ZELAO.RU

Информпортал
ЗЕЛЕНОГРАДА

Zelenograd24.ru
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ПРОБЛЕМА

БОЮСЬ ЛЕТАТЬ!

Трезво проанализируйте ситуацию. Самолеты – один из самых безопасных видов транспорта. По статистике, риск того, что вы попадете в ДТП, в 50 раз выше, чем авиакатастрофа, но вы ведь ежедневно, без всякого страха, передвигаетесь на автомобиле.

Поймите, что вы не можете контролировать самолет. Вы приняли решение лететь и передали ответственность за свою жизнь пилоту. Не надо пытаться им «рулить». Это его дело, он профессионал и явно не камикадзе, у него есть семья, дети, и он не менее, чем вы, заинтересован в собственной безопасности.

Заняв свое место в самолете, постарайтесь расслабиться, глубоко и ровно дышите, займите себя чтением, просмотром фильма, составлением планов и т.д. Заранее спланируйте, чем вы будете заниматься во время полета. Рассуждайте здраво: «Я сяду в самолет. Почитаю, потом пообедаю» и т. п.

Перестаньте прокручивать в голове страшные картинки «грядущей катастрофы». Это лишь ваша фантазия, никакого отношения к реальности не имеющая. Будущего вы не знаете и никогда не угадаете.

И, наконец, задайтесь вопросом: за чем вы боитесь? Может ли страх спасти вас от смерти? Ваш страх – это иллюзия, он не влияет ни на шасси, ни на состояние пилота. Вы просто вхолостую тратите собственные нервы и подтачиваете здоровье, и ничего больше.

ТЕСТ

ПОДВОДИТ ЛИ ВАС ВАША ПАМЯТЬ?

Жаловаться на склероз, забыв о важном звонке или встрече, стало чем-то вроде оправдания или извинения. Но одно дело – закопаться в делах и забыть о чем-то и совсем другое – действительно испытывать затруднения с памятью. Чтобы понять, есть ли у вас на самом деле проблемы с запоминанием, предлагаем пройти этот тест.

ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

1. Часто ли вы проигрываете в настольные, подвижные или компьютерные игры из-за невнимательности?
2. Умеете ли вы заниматься каким-то делом и одновременно слушать и понимать разговоры вокруг вас?
3. Разыгрывают ли вас («покупают») друзья и знакомые?
4. Переходя улицу, вы внимательно смотрите по сторонам?
5. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
6. Можете ли вы вспомнить в деталях фильм, который посмотрели два дня назад?
7. Раздражаетесь ли вы, когда вас отрывают от чтения газеты, книги, просмотра фильма или телепередачи?
8. Быстро ли вы находите дома нужную вещь?
9. Вздрагиваете ли вы, если вас кто-то внезапно окликает на улице?

10. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
11. Увлечшись беседой, способны ли вы пропустить нужную вам остановку?
12. Найдете ли вы в чужом городе без помощи карты то место, в котором побывали год назад?
13. Легко ли вы пробуждаетесь ото сна?
14. Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения ваших близких?
15. Думаете ли вы, что рассеянность – признак гениальности?

СУММИРУЙТЕ ПОЛУЧЕННЫЕ ОЧКИ

11 очков и больше. Вы удивительно внимательны. Такой памяти можно позавидовать, даже если вы и достигли ее путем долгих тренировок.



От 5 до 10 очков. Вы достаточно внимательны и не забываете ничего важного. Но и «на старуху случается проруха» – кое-что вы можете забыть, проявляете рассеянность, хотя в нужный момент умеете сконцентрироваться на серьезной проблеме.

4 очка и менее. Вы рассеянный человек, и это причина многих неприятностей в вашей жизни. На упреки вы отвечаете, что не стоит придавать значения пустякам, но пустяки ли это на самом деле? Забыть закрыть кран или отдать долг – значит, создать проблемы для других людей. Попробуйте перестать бравировать своей забывчивостью и посетить врача, проверить состояние сосудов, пройти специальный тренинг, а может быть, коррекцию у психотерапевта.

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 Федюнин 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!» № 4 (104)

Номер подписан 22.04.2022 г. Дата выхода в свет: 24.04.2022 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.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 967.