

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 5 (58)

28 мая 2018

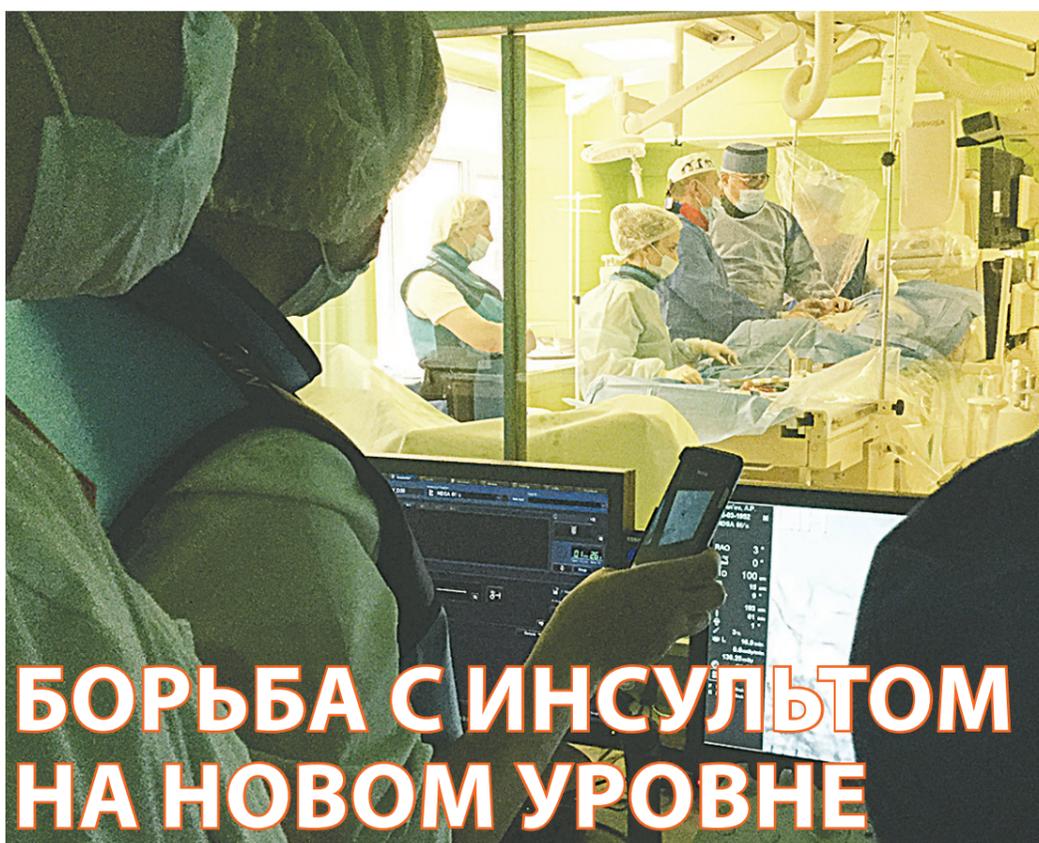
Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года



**29 мая** в Культурном центре «Зеленоград» состоится беседа «Сокровище духа» с известным проповедником духовником, Алексеевского женского монастыря г.Москвы, членом Союза писателей России, протоиереем **Артемием ВЛАДИМИРОВЫМ**.

**Начало в 18.30. Вход свободный. Приглашаем всех желающих!**

## ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ



## БОРЬБА С ИНСУЛЬТОМ НА НОВОМ УРОВНЕ

В сосудистом центре ГКБ им. М.П. Кончаловского успешно провели первую тромбэкстракцию при ишемическом инсульте. Это большой рывок вперед в развитии высокотехнологичной медицинской помощи при острых нарушениях мозгового кровообращения на базе зеленоградской больницы.

Готовились к этому шагу долго и тщательно: была создана «инсультная» команда, в которую вошли врачи-неврологи, КТ-специалисты и эндоваскулярные хирурги; проводили тренировки, отработывали до мельчайших тонкостей порядок будущих действий.

Продолжение на стр.2

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

Медицинский центр 338

Продолжение читайте на стр. 12

Врач-терапевт  
ревматолог

**ГУНЧИКОВА**

**Виктория Александровна**

Профиль работы:

- Ревматология широкого профиля:
  - диагностика и лечение, профилактика заболеваний суставов и соединительной ткани, в том числе (артриты: ревматоидный, реактивный, септический, остеоартрит и др.)
  - диффузные заболевания (системная красная волчанка, склеродермия и др.)
  - васкулиты, системные васкулиты и прочие расстройства
- Терапия широкого спектра:
  - патология желудочно-кишечного тракта
  - болезни органов дыхания (ОРВИ, пневмонии, ХОБЛ и др. заболевания)
  - ведение пациентов с функциональными расстройствами и др.

**Стаж работы – 18 лет**

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

## ПРОФЕССИОНАЛЫ



## КОГДА ВРАЧ – ЭТО ПРИЗВАНИЕ...

В народе бытует поговорка: «Докторами не становятся – докторами рождаются». И это действительно так! Для многих людей врач является последней надеждой вернуть здоровье. Согласитесь, это огромная ответственность – держать в своих руках человеческую жизнь! Помимо профессионализма врач должен обладать определенным набором личностных качеств: решительностью, быстротой мышления, терпением, сопереживанием. Сегодня мы знакомим вас с одним из таких профессионалов – Ириной Борисовной ДУЛЕПОВОЙ.

В 1995 году Ирина Борисовна вместе с мужем военнослужащим переехала из Владивостока в Зеленоград, где прошла большой путь от заведующей педиатрическим отделением поликлиники №54 до заместителя начальника отдела ЦАО и ЗелаО ГКУ «Дирекция по координации деятельности МО ДЗМ».

За 23 года работы в округе принимала активное участие в совершенствовании системы здравоохранения Зеленограда, во внедрении и реализации программ, разработанных правительством Москвы.

Много всего было на профессиональном пути И.Б. Дулеповой... И прямое переливание крови женщине-роженице, жизнь которой висела на волоске на фоне массивной кровопотери во время родов; и дважды первичная реанимационная помощь внезапно потерявшей дома сознание молодой женщине-соседке; и экстренная помощь ребенку, который был без сознания на фоне электрошоковой терапии, и многие другие трудные ситуации.... Но из всех Ирина Борисов-

на выходила достойно, с честью неся высокое звание врача.

В настоящее время И.Б. Дулепова осуществляет координацию деятельности медицинских организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь детскому и взрослому населению округа, в том числе и специализированную. Содействует в оперативном разъяснении вопросов, возникающих у руководителей медицинских организаций при выполнении государственных программ по развитию столичного здравоохранения и реализации проектов Департамента здравоохранения г.Москвы, по освоению грантов, выделяемых мэром столицы С.С. Собяниным.

Под ее руководством осуществляются координация, контроль, взаимодействие всех структур системы здравоохранения при проведении акций «Против гриппа» в поликлиниках, у метро и в МФЦ, при проведении Дней открытых дверей, открытии Школ здоровья, новых образовательных программ и пр.

Рабочий день Ирины Борисовны не ограничен временными рамками – она на службе и в личное время, и в выходные и праздничные дни. Врач пользуется заслуженным авторитетом у коллег. Целеустремленность,

четкость, оперативность в работе, а самое главное – равнодушие к пациентам, помощь людям позволили И.Б. Дулеповой успешно реализовать профессиональный потенциал в системе здравоохранения.

**Уважаемая  
Ирина Борисовна!**

От всей души поздравляем Вас с юбилеем! Для коллег Вы всегда мудрый, тактичный товарищ, и профессионал своего дела! Мы не перестаем удивляться и восхищаться Вами как необыкновенной женщиной, в которой совмещены яркий талант, женственность, независимость и сила! Желаем Вам крепкого здоровья, море счастья, благополучия и мира Вашему дому, крупных и сладких плодов вложенного труда и праздничного настроения!

Коллектив  
ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»

С юбилеем!

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ!**

**СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!**

Выражаю огромную признательность за трижды спасенную мне жизнь докторам ГКБ им. М.П. Кончаловского: заведующему урологическим отделением С.В. Цыганову и лечащему врачу-урологу А.С. Соболеву! Спасибо вам за высокий профессионализм, человечность, чуткость! Желаю здоровья на долгие годы, счастья и успехов в вашем благородном труде.

**В.П. Окрачкова**

Благодарю коллектив родильного дома ГКБ им. М.П.Кончаловского за профессионализм, чуткость, внимательность, вежливость и тактичность! За доброжелательное отношение к женщинам и доулам! За настрой на естественные роды, выжидательную тактику и мягкую адаптацию мамы и малыша после родов! Всем рекомендую этот роддом. Он лучший!

**О. Воробьева**

Сердечная благодарность за оказанную мне помощь в отделении кардиореанимации и интенсивной терапии ГКБ им. М.П. Кончаловского. Особенно заведующему отделением В.А. Кузнецову. Это очень чуткий, отзывчивый человек, настоящий профессионал своего дела, который всегда готов прийти на помощь. Также благодарна всем врачам, медсестрам, медбратьям и всему медицинскому персоналу реанимации. Это настоящие борцы за жизнь человека! Сердечное спасибо вам за нелегкий труд!

**А.М. Архипова**

Выражаю огромную благодарность врачам, медсестрам и санитаркам отделения нейрореанимации ГКБ им. М.П. Кончаловского. Отделение работает, как хорошо отлаженный механизм, под руководством высококвалифицированного специалиста и талантливого организатора Н.В. Кинцлера. Также выражаю сердечную благодарность сестрам и санитаркам 1-го неврологического отделения и лично моему лечащему врачу В.С. Юсову, помимо этого благодаря врачу-эндокринологу Т.В. Жугину. Считаю, что работа ГКБ им. М.П. Кончаловского является образцово показательной для российского здравоохранения.

**В.Н. Савкин**

Благодарим весь персонал детского инфекционного отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского. Здесь работают грамотные врачи, внимательные медсестры во главе с профессионалом своего дела, корректным доктором О.Е. Воронечкой. Ольга Евгеньевна всегда обоснует свои назначения, выслушает и успокоит родителей. Средний медицинский персонал, несмотря на большую загрузку, всегда отзывчив и приветлив.

**В.С. Долгая, Е.Н. Розанова, О.О. Гречко, С.Ю. Серегина**

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

**ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИНЕКОЛОГИИ**

**Основные направления работы:**

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

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

**Запись по телефону 8 (906) 039-33-37**



**ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Начало на стр.1*

Сразу же были проведены нативное КТ и КТ-ангиография и поставлен диагноз – окклюзия левой средней мозговой артерии. Тромб перекрыл сосуд головного мозга. Ситуация была экстренной – time is the brain! Мозг крайне чувствителен к потере кровоснабжения, в результате чего каждую минуту погибает сотни тысяч нейронов.

**БОРЬБА С ИНСУЛЬТОМ НА НОВОМ УРОВНЕ**

**8 мая в ГКБ им. М.П. Кончаловского поступил пациент – А.П. Ананьев (66 лет). Мужчине стало плохо во дворе, когда он попытался сесть за руль своего автомобиля. В 11.20 его заметили прохожие и вызвали «скорую помощь». В 12.10 он был доставлен в больницу в тяжелом состоянии. Команда врачей-специалистов быстро и слаженно начала активные действия по спасению пациента.**



Через 7 минут больной находился уже в рентгеноперационной, где прежде всего врачи провели диагностическую церебральную ангиографию. Изначальный диагноз подтвердился, и специалисты приступили к тромбэкстракции. Была успешно использована прогрессивная система Remobra, в результате этого проходимость сосуда и кровоснабжение головного мозга удалось полностью восстановить.

Сразу после операции пациент был переведен в нейрореанимацию для дальнейшей интенсивной терапии и реабилитации. В первые же часы, как только Александр Павлович пришел в себя, в его состоянии наблюдалась положительная динамика. Расширился объем движений. Мужчина мог поднимать и удерживать правую руку, которая до этого была совершенно обездвижена. Стал понимать обращенную к нему речь, мог выполнять простые задания.



**Заведующая неврологическим отделением для больных с ОНМК Е.Е. Владимирова и А.П. Ананьев**

В отделении используются различные способы физиолечения: магнитная и нейромышечная электростимуляция, лазеротерапия. Для ранней активизации пациентов применяются роботизированные методы лечения, высокоэффективные методы кинезотерапии.

В настоящее время функциональное исследование головного мозга Александра Павловича отражает положительную динамику, и в целом его состояние стало заметно улучшаться. Он активно участвует в реабилитационных занятиях, начал разговаривать, хорошо понимает окружающих, самостоятельно сидит, кушает, встает. Ходит пока с ходунками, но медицинским сестрам иногда бывает сложно за ним «угнаться». Но самое главное – ОН ОСТАЛСЯ ЖИВ!

Ну, а летопись зеленоградской больницы пополнилась еще одним ключевым событием. Раньше таких больных, как А.П. Ананьев, из Зеленограда были вынуждены направлять в московские стационары, которые входят в столичную инсультную сеть. В перспективе ГКБ им. М.П. Кончаловского планирует туда войти.

А сейчас полным ходом идет ремонт и оборудование помещений для установки второго ангиографа. Команда специалистов готова принять сложных пациентов, порядок оказания высокотехнологичной медицинской помощи при инсультах разработан.

**ПРИГЛАШАЕМ НА ПРАЗДНИК!**



**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**

**2 июня в зеленоградском родильном доме состоится праздничная программа, посвященная Дню защиты детей. Экскурсии будут проходить непрерывно с 10 до 13 часов. Место сбора и начала маршрута – приемное акушерское отделение.**

Будущие родители и их близкие (группами по 10–15 человек) смогут побывать в акушерском корпусе и узнать, как и где принимают роды, в каких условиях находятся мамы с малышами. Гости познакомятся с новым послеродовым отделением повышенной комфортности. Беременные женщины смогут пройти УЗИ (по предварительной записи) и получить заключение экспертов. Для этого с собой необо-

димо иметь паспорт, полис ОМС, обменную карту и результаты предыдущих исследований.

В холле стола справок на все вопросы гостей ответят заместитель главного врача ГКБ им. М.П. Кончаловского по акушерско-гинекологической помощи Э.А. Вартамян и заведующая филиалом «Родильный дом» Н.А. Габитова. Перинатальный психолог, специалист по грудному вскармливанию Т.Н. Бескопыльная и врач-педиатр, специалист по ведению недоношенных де-

тей на амбулаторном этапе Е.Н. Кожевникова проведут лекции для будущих родителей на темы:

- «Позитивный настрой на роды»
- «Мягкая адаптация новорожденного. Что нужно знать про малыша».

Самой яркой частью акции станет детский праздник «Солнышко в ладошках».

Мальчишек и девочек, а также их родителей встретят в 11.00 в холле гинекологического корпуса родильного дома. В программе – игры, веселая музыка и танцы, конкурс детского рисунка на асфальте, специальная программа «Что делать, если ты потерялся», а также увлекательное научное шоу от агентства праздников «Zelholidey». Вход свободный.

Будем рады видеть всех желающих по адресу: ул. Александровка, д.8.

Предварительная запись на УЗИ по телефону **8 (499) 729-27-90**.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

**ДОНОРСКАЯ СУББОТА**

**16 июня, с 9.00 до 12.00, в отделении трансфузиологии ГКБ им. М.П. Кончаловского пройдет День открытых дверей для доноров. Стационару особенно нужны доноры, чья группа крови имеет отрицательный резус.**



Зеленоградцы принимают активное участие в донорских акциях. За последние два года ряды доноров значительно расширились. Но их было бы гораздо больше, если бы не одна проблема.

Многим неудобно приходить в отделение трансфузиологии в рабочее время. Поэтому в ГКБ им. М.П. Кончаловского регулярно проводятся донорские субботы.

На сайте больницы действует донорский светофор, благодаря которому можно узнать, запасы какой крови нуждаются в пополнении. В разделе «Служба крови» размещена подробная информация о том, кто может стать донором, каковы противопоказания к донации, как подготовиться и т. д.

Ждем всех, кто по состоянию здоровья может сдавать кровь, по адресу: ул. Каштановая аллея, д.2, стр.1 (вход со стороны приемного отделения). При себе необходимо иметь паспорт. Контактный телефон **8 (499) 735-62-06**.



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ФИЗИОТЕРАПИЯ

### МНОГООБРАЗНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Водолечение – это метод физиотерапии, в котором в качестве лечебного и профилактического фактора используется вода. Вода оказывает температурное, механическое и химическое влияние на организм. Температура и гидростатическое давление воды, а также растворенные в ней соли раздражают заложённые в коже термо-, баро- и хеморецепторы; летучие и газообразные вещества, а также ионы йода, брома и др. проникают через кожу и дыхательные пути, оказывая влияние на рецепторы сосудов и внутренних органов.

В зависимости от температуры воды и методики применения водные процедуры оказывают весьма многообразное действие: вызывают перераспределение крови в периферических сосудах и во внутренних органах, способствуют рассасыванию очагов хронического воспаления и удалению патологических продуктов обмена веществ, влияют на функциональное состояние нервной системы и мышечный тонус и т.д.

Процедуры с теплой водой обычно действуют успокаивающе, с холодной и прохладной – тонизируют организм, закалывают его. Благодаря такому разностороннему воздействию водолечение применяется при многих заболеваниях.

### ГИДРОТЕРАПИЯ И БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ

Водолечение включает в себя два больших направления: гидротерапия – применение пресной воды (озерной, речной, водопроводной, дождевой) и бальнеотерапия – применение минеральных вод естественного или искусственного происхождения. Вода для минерального водолечения может быть абсолютно разной по своему составу. И лечебное воздействие бальнеотерапии в большинстве случаев определяется именно химическим составом используемой жидкости.

По области воздействия методики водолечения бывают общие (на всю поверхность тела) и местные (полуванны, ванны, на конечности, определенные зоны и области, проекцию внутренних органов, умывание).

### ЛЕЧЕБНЫЕ ДУШИ

Водолечебная кафедра «Вуокса» – это комплекс водолечебного оборудования, включающий терапевтические души: одноструевой душ Шарко, циркулярный душ, дождевой, восходящий.

Душ Шарко назначают главным образом при функциональных заболеваниях нервной системы, в комплексе с другими процедурами при лечении болезней

при лечении геморроя, простатитов, проктитов и др.

Лечебные души эффективно воздействуют на организм:

- Оказывают омолаживающий эффект на кожу

ные, азотные; ароматические – хвойные, шалфейные и др.; лекарственные – с перманганатом калия, двууглекис-

хвойно-морские, радоновые. А также талассо- и ароматерапию с помощью различных добавок.

Четырехкамерные ванны оказывают общее воздействие на организм, стимулируя кровообращение и лимфообращение, повышая активность обменных процессов в тканях рук и ног, улучшая проводимость по нервному волокну, уменьшая боль и другие воспаления. Сеансы водолечения в четырехкамерных ваннах можно проводить с теми же растворами, что и в общих. Также этот вид лечебных ванн широко используется в тех случаях, когда пациенту нельзя назначать общие ванны.

Вихревая ванна для рук проводится с чистой или хвойной водой.

### ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА «ФЛОРИДА»

Wellness – это ванна для талассо- и гидротерапии. Используется для проведения подводного массажа с автоматическими интервалами на пяти зонах тела с помощью 144 форсунок.

Благодаря запатентованной системе Trautwein в одной системе каналов происходит смешивание воды и воздуха под большим давлением, благодаря этому возможен вибрационный массаж и при смешивании ароматических и других добавок в мелкодисперсионном виде.

Также эта система делает процедуру массажа безболезненной для пациента.

Применяется для снятия напряжения и расслабления мышц; уменьшения целлюлита, симптомов ревматизма и артрита; улучшения кровообращения; стимуляции обмена веществ, лимфообращения; улучшения тонуса кожи. Способствует похудению благодаря уменьшению слоя подкожной жировой ткани.

Ванна выполнена в современном дизайне, напоминающем лодку с корпусом анатомической структуры, который специально приспособлен к форме тела и имеет выступы для рук для процедур в полулежачем положении.

Получить более подробную информацию и записаться на прием к специалисту можно в регистратуре по телефону: **8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99** (многоканальный).

# ВОДОЛЕЧЕНИЕ В ГОЛУБОМ

С древних времен водные процедуры пользуются огромной популярностью. Ни один комплекс лечебно-реабилитационных и оздоровительно-профилактических процедур не обходится без лечебных ванн и лечебного душа. В отделении физиотерапии ЦКБВЛ представлен широкий спектр водолечебных процедур – практически все виды гидро- и бальнеотерапии, которые проводятся специально подготовленным медицинским персоналом.



лы м натрием (питьевой содой), скипидарные и т.д.

Механизм физиологического влияния пресных ванн обуславливается действием температурного и механического

за счет стимуляции внутриклеточных процессов

- Ускоряют выработку коллагена, что придает коже упругости и эластичности

• Оказывают укрепляющее действие на сосудистую систему, ускоряют кровообращение

• Усиливают обмен веществ, в результате чего уменьшается количество подкожного жира, образуя «апельсиновую корку».

### ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Ванны бывают общие – в воду погружается все тело больного до уровня сосков или подкрыльцовых впадин; местные – для одной и двух рук; ножные, сидячие и полуванны – вода в ванне доходит до уровня пупка больного.

По составу различают ванны из пресной воды и минеральные (сероводородные, хлоридные натриевые, йодо-бромные и радоновые). К естественным минеральным ваннам относятся также ванны морские и рапные (лиманские). Кроме того, готовят ванны газовые – углекислые, кислород-

обмена веществ и особенно при ожирении. Циркулярный и дождевой души оказывают раздражающее действие и назначаются преимущественно как освежающая и тонизирующая процедура. Восходящий душ применя-

## РЕКОМЕНДУЕМ!

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

**Берегите  
свое здоровье!****лечебно-диагностический  
Медицинский  
центр 338****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), УЗДГ 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 кардиотографе, позволяющем проводить полноценный мониторинг за состоянием плода и маточной активностью

**• Консультативная и расширенная видеокопоскопия.****• 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%****ВОВ, 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**

## КОСМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ЛОКОМОТОРНЫХ ДИСФУНКЦИЙ**

Применение этой технологии в комплексе лечебно-реабилитационных мероприятий способствует более эффективному восстановлению утраченных двигательных стереотипов, в частности, стереотипа походки и позволяет повысить уровень психофизиологической адаптации пациентов.

Специфическая особенность рефлекторно-нагружающих костюмов – реабилитационного пневмокостюма «Атлант» – это многоуровневое нейрофизиологическое и ортопедическое воздействия, обусловленные сочетанным непродолжительным (до 30–40 минут) повсеместным регулируемым обжимающим усилием на туловище, суставах и сегменты конечностей с одновременным пневмокостетированием туловища и фиксирующим ортезированием конечностей, фиксацией головы в правильном физиологическом положении и приложением дополнитель-

**В Центральной клинической больнице восстановительного лечения (д. Голубое) для пациентов с двигательным дефицитом после травм и заболеваний головного и спинного мозга используется новая медицинская технология «Метод восстановления локомоторных дисфункций с использованием реабилитационного пневмокостюма «Атлант».**

ной продольной нагрузки на позвоночник.

Реабилитационный пневматический комбинезон РПК «Атлант» выполнен в виде плотно облегающего комбинезона с рукавами, в котором устроены эластичные шланги, пневмокамеры, расположенные по ходу мышц-антагонистов туловища и конечностей. Создаваемый таким образом внешний корсет обеспечивает малознергоемкое удержание вертикальной позы путем механического придания ему скорригированного положения за

счет разведения плеч, формирования физиологически правильного изгиба позвоночника и мягким фиксирующим ортезированием верхних и нижних конечностей, обеспечивающим вертикализацию (прямостояние) пациента за счет пневмокаркаса костюма.

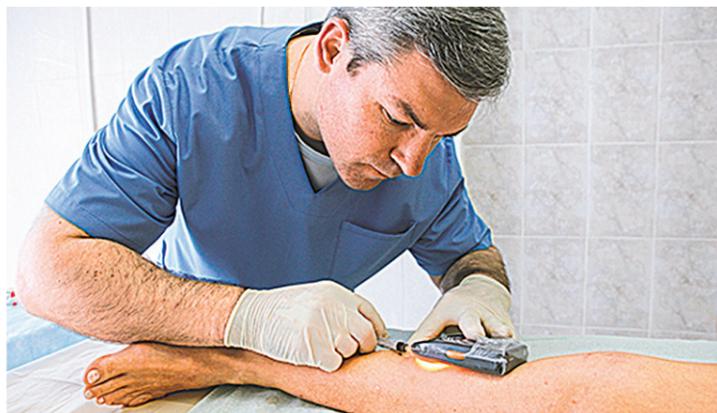
После проведенного лечения у пациентов наблюдается стойкое улучшение функционального состояния нервно-мышечного аппарата, приобретаются навыки самостоятельной ходьбы и самообслуживания.

**► Получить более**

подробную информацию и записаться на прием к специалисту можно в регистратуре по телефонам:  
**8 (495) 536-09-22,**  
**8 (967) 053-15-65,**  
**8 (499) 503-99-99** (многоканальный).



## СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



**Рано или поздно мы замечаем у себя на ногах появление расширенных вен, сосудистых звездочек, которые обычно воспринимаем лишь как косметический дефект. Но если вовремя не обратиться на это внимания, то через некоторое время может развиться заболевание, вызывающее боли и отеки, образование венозных узлов и даже трофических язв, утверждает врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич МАТВИЕНКО.**

**НЕ ВХОДИТЕ В ЗОНУ РИСКА**

Поддаляющее большинство людей с заболеванием вен нижних конечностей имеют выраженные косметические проблемы. Летом женщины стесняются носить юбки, шорты или купальники из-за наличия на ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен, по-другому – сосудистых звездочек. Причиной их появления могут быть и варикоз, и заболевания глубоких вен, но чаще всего это лишь косметическая и вполне устранимая проблема.

Но чем дольше протекает заболевание, тем более варикоз прогрессирует.

Постепенно из-за венозной недостаточности на голенях появляется потемнение, так называемые гиперпигментации, а затем и трофические язвы. Но самым опасным является то, что с каждым годом существования варикозных вен возрастает риск развития тромбоза, тромбоза и тромбозомболии легкой артерии, крайне опасного, а иногда и угрожающего жизни пациента осложнения.

**ФЛЕБОПАТИЯ**

Существует еще одна группа пациентов с признаками венозной недостаточности. При ультразвуковом

исследовании патологические изменения в венозной системе обнаружить не удается, по сути вены в порядке, но при этом имеются симптомы венозной недостаточности: отеки, тяжесть в ногах, появление «сосудистых звездочек». Обусловлено такое состояние, в первую очередь, нагрузками, и называют его – «флебопатия».

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ**

В Сосудистом медицинском центре лечение выполняется с соблюдением всех правил безопасности и предупреждением осложнений проводимой процедуры. Безрецидивное течение варикозной болезни наблюдается у 98–100% пациентов, которые выпол-

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

В зеленоградском Сосудистом медицинском центре (корп. №1639) работают профессионалы: сосудис-

**ЛЕЧИМ ВАРИКОЗ ЛЕТОМ****ПОМОГИТЕ ВАШИМ НОЖКАМ!****СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Для того, чтобы косметический дефект не превратился в реальную угрозу здоровью, надо знать основные признаки заболевания ног:

- Боли и тяжесть, ощущение жжения в ногах по ходу вен
- Отеки в вечернее время
- Ночные судороги
- Расширенные вены
- Потемнение и утолщение кожи голеней.

**СРОЧНО ПРИМИТЕ МЕРЫ!**

Если вы вовремя заметили один или несколько таких признаков, то срочно примите меры для предотвращения дальнейшего развития этого заболевания! Современные технологии позволяют не только лечить заболевание вен нижних конечностей амбулаторно, без разрезов и швов, без боли, без потери трудоспособности, без необходимости в реабилитации, но при этом получить превосходный косметический результат. При этом лечение можно проводить даже в летний период.



**При лечении варикоза в Сосудистом центре в летний период скидка – 20%!**

няют все рекомендации лечащего врача.

Соблюдение режима послеоперационного периода требует от пациента только прилежности. Он должен носить в течение 2 месяцев лечебный трикотаж и приходить на контрольные осмотры. В клинике проводится абсолютный контроль качества выполнения вмешатель-

ств хирурга, специалисты ультразвуковой диагностики. Приоритетом клиники является лечение пациентов с сосудистой патологией, трофическими язвами, гангреной, варикозной болезнью.

**► Предварительная запись на консультацию врача-флеболога по телефонам: 8 (499) 738-03-77, 8 (495) 638-05-08.**

**ЭФФЕКТИВНО И БЕЗОПАСНО!**

Что вы получите в результате лечения? Сбросите мешок, ежеминутно носимый на плечах в виде избыточного веса, что позволит не только ощутить непривычную для себя легкость в теле, но и избавит от многих серьезных заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, инфаркт и инсульт. Ваша спина и суставы также будут вам благодарны и перестанут напоминать о себе в самое неподходящее время.

Избавление от лишнего веса – проблема непростая, так как причин появления лишнего веса достаточно много. При первичном обращении в медицинский центр «ДИНАСТИЯ» пациенту назначается комплекс обследований, включающий анализы крови, ультразвуковые исследования, функциональные исследования, электропунктурную диагностику по методу Фолля и др. Затем врач устанавливает причины избыточного веса и исключает противопоказания.

Лечением ожирения занимаются специалисты разных профилей: рефлексотерапевт, диетолог, гомеопат, методист по лечебной физкультуре. При необходимости подключаются эндокринолог, гастроэнтеролог, невролог.

Рефлексотерапевт назначает схему воздействия на биологически активные точки. Основной задачей этого специалиста является снижение чувства голода у пациента и повышение чувства насыщения, что позволяет уменьшить объем поступающей пищи. Также в задачу рефлексотерапевта входит регуляция работы эндокринной системы и органов пищеварительной системы.

Врач-гомеопат с целью коррекции уровня обмена веществ назначает лечение комплексными и мо-

нопрепаратами. На начальном этапе лечения необходимо увеличить уровень расхода энергии, снизив поступление энергии извне. При достижении оптимального веса назначаются препараты, сохраняющие сбалансированное состояние,

ча этого специалиста состоит в рациональном подборе основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, чтобы назначенная диета не приносила человеку дискомфорта и не мешала выполнять по-

с сердцем и проявиться аритмией. То же касается других важных микроэлементов и витаминов.

По мере снижения веса специалист по лечебной физкультуре подбирает оптимальный уровень физической нагрузки, учитывая все ин-

Даже если патологий суставов и позвоночника нет, нужно очень внимательно и постепенно увеличивать физические нагрузки, чтобы не повредить хрящевые структуры. Поэтому попытки самостоятельно избавиться от избыточного веса с помощью физических нагрузок, таких как ходьба и бег, заканчиваются плачевно, так как страдает хрящевая ткань суставов, мениски и межпозвоночные диски, что на долгое время лишает человека возможности нормального движения.

Кроме того, что при снижении избыточной массы тела у людей, страдающих гипертонической болезнью и сахарным диабетом, уменьшается потребность в лекарственных препаратах, что требует коррекции дозировок, чтобы избежать чрезмерное снижение артериального давления и сахара крови. При грамотном откорректированном весе впоследствии возможен даже полный отказ от лекарств, понижающих артериальное давление и сахар крови, так как эти показатели нормализуются. Главное – чтобы лечение происходило под тщательным наблюдением специалиста.

Когда вес пациента приходит в норму, врач дает ему рекомендации по дальнейшему поддержанию оптимальной массы тела. Ведь удержать нормальный вес – задача непростая!

Таким образом, главное условие победы в борьбе с лишним весом – ваше желание.

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](http://www.meddin.ru)

# ПРИВОДИМ ВЕС В НОРМУ!

## ВАШЕ РЕШЕНИЕ + РАБОТА СПЕЦИАЛИСТОВ = РЕЗУЛЬТАТ

**Скоро лето! Если вы хотите избавиться от лишнего веса, сначала посчитайте свой индекс массы тела. Затем, взяв курс на идеальный вес, смело обращайтесь в Неврологический медицинский центр «ДИНАСТИЯ», чтобы как можно скорее начать двигаться к намеченной цели. В клинике к проблеме ожирения подходят серьезно, для эффективного снижения веса здесь применяются уникальные авторские методики.**

чтобы уровень поступления энергии был равен уровню расхода.

После этого врач-диетолог индивидуально подбирает рацион и режим питания, учитывая энергозатраты пациента. Основная зада-

Формула подсчета ИМТ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \text{ (кг/м}^2\text{)}$$

$$\text{ИМТ} = \frac{65,0 \text{ кг}}{(1,70 \times 1,70) \text{ м}^2} = 22,5 \frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$$

Пол	женский
Высота	170 cm
Вес	65,0 kg

вседневные задачи. Многие самостоятельно выбирают себе ту или иную диету, не учитывая всех тонкостей, которые известны профессионалу. А это влечет за собой снижение работоспособности, психологический стресс, депрессию.

Процесс избавления от лишнего веса должен протекать медленно и естественно. При резком снижении веса в организме могут произойти серьезные изменения, опасные для жизни. Например, недостаток калия, наступающий при ограничении определенного вида продуктов, может привести к проблемам

индивидуальные особенности и сопутствующие проблемы со здоровьем.

Частую лишний вес сочетается с патологиями опорно-двигательного аппарата: остеохондрозом позвоночника, осложненного протрузиями и грыжами межпозвоночных дисков, артрозами тазобедренных и коленных суставов. Эти заболевания ограничивают физическую нагрузку, поэтому назначаются специальные упражнения, исключающие осевую нагрузку, то есть выполняемые лёжа на гимнастическом коврике либо в воде (оздоровительное плавание).

**СТАЦИОНАР**



**О том, какие методики при лечении желчекаменной болезни применяются в ГКБ им. М.П. Кончаловского рассказывает заведующий хирургическим отделением клиники кандидат медицинских наук С.А. ИОНОВ.**

**– Сергей Александрович, кто находится в группе повышенного риска?**

– Люди старше 30 – 40 лет. Доказано, что женщины страдают этим заболеванием в 5 раз больше, нежели мужчины. Осложнения, как правило, проявляются в более позднем возрасте, и чем старше пациент, тем они для него опаснее. Калькулёзный холецистит и его осложнения обнаруживаются у 20 – 25% пациентов хирургических отделений стационаров Москвы.

**– Какие могут быть осложнения?**

– Одно из наиболее частых – острый калькулёзный холецистит, это когда камни закупоривают шейечный сегмент пузыря или пузырного про-

тока, препятствуя оттоку желчи из желчного пузыря. Механическая закупорка быстро приводит к воспалительным изменениям в стенке желчного пузыря, гангрене и прободению с развитием перитонита или гнойника. Если камню удалось проскочить дальше (что сопровождается приступом печёночной колики), возникает закупорка общего желчного протока с развитием механической желтухи и холангита. В этой ситуации возникает угроза для жизни пациента и требуется ступенчатый подход к лечению.

Довольно часто при обострении ЖКБ и холангите возникает острый панкреатит, самая тяжёлая его форма – панкреонекроз. Такие больные сразу поступают в реанимационное отделение, лечение затягивается на месяцы. Зная о своём заболевании, эти пациенты годами наблюдают в поликлиниках, переживают дома приступы печёночной колики. Боясь идти к хирургу, пытаются лечить себя самостоятельно. Важно знать, что применение желчегонных препаратов в этом случае может лишь ухуд-

шить состояние и вызвать дополнительные осложнения.

Только своевременное обращение к врачу и выполнение хирургического вмешательства после всестороннего обследования и купирования возможных осложнений может являться надёжной профилактикой всех перечисленных выше состояний.

разрешать приступ малоинвазивными, щадящими мерами, но они не решают проблему в целом. Поэтому надо обследоваться и лечиться как можно раньше в плановом порядке.

В нашей больнице хирургическая служба занимает одно из центральных мест. В отделении рабо-

выявления или прогрессирования других заболеваний пациент своевременно получит высококвалифицированную помощь профильного специалиста. Это выгодно отличает нашу больницу от других медицинских центров.

**– Можно ли получить консультацию хирурга стационара?**

# УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

## ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

**Среди патологий внутренних органов желчекаменная болезнь по уровню своей распространенности занимает одну из ведущих позиций. По статистике, в развитых странах от этого заболевания страдает 15% населения. Длительное время болезнь протекает в скрытой форме и может вызывать ряд тяжелых осложнений.**

**– Какие методы лечения применяются в стационаре?**

– При клинически диагностированном приступе желчекаменной болезни, клинике острого холецистита в течение первых суток проводится интенсивное консервативное лечение. Врачи стараются купировать воспалительный процесс и восстановить естественный отток желчи. Выполняется экстренное УЗИ, которое дает объективную информацию о величине желчного пузыря, состоянии его стенок и просвета, о наличии камней и осложнений. Параллельно идет всестороннее обследование, уточняются показания к отсроченной или плановой операции. Если выявлены деструктивные изменения в стенке желчного пузыря, в экстренном порядке проводится операция.

Вид вмешательства определяется соматическим статусом пациента, его возрастом, зависит от наличия перитонита. Экстренные операции у больных старше 80 лет крайне рискованны, что вынуждает хирургов

тают опытные врачи с обширной практикой, давно зарекомендовавшие себя в Зеленограде. После переоснащения операционного блока новейшим оборудованием: лапароскопическими стойками, инструментарием, средствами видеовизуализации возможности хирургов значительно возросли.

Мы предлагаем уникальные методики при лечении желчекаменной болезни: сочетание наиболее современных технологий, материалов и индивидуальный подход к каждому пациенту. За год выполняем до 500 только плановых операций больным с холециститом, преимущественно лапароскопическим доступом. Этот способ позволяет минимизировать травмы, так как операция выполняется через 4 прокола в брюшной стенке под контролем видеокamеры. При хорошей динамике пациент выписывается на вторые-третьи сутки.

Наличие мощной базы стационара является гарантией того, что в случае возникновения осложнений,

– Да, консультативный прием ведется в КДО поликлинического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского (бывшая ГП №65). Я консультирую по средам с 12.00 до 14.00, Александр Иванович Тушнов - по вторникам с 12.00 до 14.00. Мы изучаем показания, результаты амбулаторных анализов и исследований, принимаем решение по срокам госпитализации. По направлению врачей-хирургов из районных поликлиник принимаем бесплатно. Заключив коммерческий договор, можно прийти к нам напрямую по предварительной записи.

**– Можно ли пройти обследование в больнице в день госпитализации?**

– Конечно, на коммерческой основе. В случае отсутствия полиса ОМС тоже надо обращаться в наш отдел по развитию платных услуг. Пациенту предлагают оптимальную программу обследования и лечения с использованием всех возможностей стационара, а также палаты повышенной комфортности.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



**Внучка всемирно известного физиолога, психиатра и невропатолога Владимира Бехтерева нейрофизиолог с мировым именем, руководитель Института мозга человека РАН, академик Наталья Бехтерева всю жизнь посвятила изучению мозга. Незадолго до ухода в лучший мир она написала научную работу «Умные живут долго». Ей всегда хотелось заглянуть за грань, за предел, побывать там, где никто еще не был, хотелось понять, что делает человека человеком. И, кажется, ей это удалось. Подробности – в ее цитатах.**

► Фактором, наиболее часто и существенно влияющим на состояние мозга здорового человека, являются эмоции

► При эмоциональных расстройствах очень хороши прогулки, разного рода двигательная активность. Особенно водные процедуры, после них становишься просто другим человеком

стует детектор ошибок? Он напоминает «вы не выключили свет в ванной», обращает ваше внимание на неправильное выражение «синий лента» и предлагает другим отделам мозга его проанализировать, лента-то «синяя». Но что кроется за ошибкой – ирония, незнание или небрежность чужей-то быстрой речи, выдающая волнение? Вы же человек, вам надо

прочитать, о чем вы думаете. Может быть, никогда и не расшифруем

► Я допускаю, что мысль существует отдельно от мозга, а он только улавливает ее из пространства и считывает. Мы видим многое, что не в состоянии объяснить. Я встречалась с Вангой – она читала прошлое, видела буду-

► Я выступала, читала лекции, занималась громадной организационной работой, но – не жила. Пока у меня не появилась очередная сверхзадача – доклад, который позволил оценить, сколько сделано в прошлом, и показал, что есть смысл в будущем. Без сверхзадачи человеческое существование лишено смысла. Животные рождаются, дают жизнь новым поколениям, потом функция размножения угасает и наступает смерть. А Мы? Мы не умираем, пока у нас есть цель – дождаться внуков и правнуков, написать книгу, увидеть мир, заглянуть в Зазеркалье... Старости не существует, и ничего не заканчивается, пока вы сами этого не захотите

► Годы уносят все внешнее, и с возрастом душа человеческая постепенно освобождается от покровов и предстает в своем первоначальном виде. Уже нет нужды нравиться, играть в какие-то игры. Можно быть самой собой, говорить, что думаешь и как чувствуешь. Наконец понимаешь, что счастье – это то, чем можно прямо сегодня и сейчас поделиться с другими, нечто крошечное, хрупкое и ужасно важное: семга по четвергам, которой так любит лакомиться приходящая домработница, отрез самой лучшей шерсти для дорогой подруги. Теплый автограф на подаренной книге. Или десерт самых вкусных пирожных из французской кондитерской

► Мы бьемся с жизнью, думаем: вот получим премию, купим квартиру, машину, завоеваем должность – то-то будем довольны! А вспомните навеки другое – как молодой и красивый папа играет на рояле старинный вальс «Осенний сон», а ты – кружишься, кружишься под музыку, словно лист на ветру...

## УМНЫЕ ЖИВУТ ДОЛГО

### 15 ЛЕЧЕБНЫХ ЦИТАТ НАТАЛЬИ БЕХТЕРЕВОЙ

► Воспитанный баланс эмоций, разумная гордость и стойкость – важнейшие условия для реализации таланта

► Если бы люди оказывались менее часто подавленными или перевозбужденными проблемами, творческий потенциал человечества значительно увеличился бы. Особенно сейчас, в фазу растущего информационного потока

► Я думаю о мозге так, будто он – отдельный организм, как бы «существо в существе». Мозг охраняет сам себя от того, чтобы шквал негативных эмоций не захватил его целиком

► Ещё одна тайна мозга – сны. Наибольшей загадкой мне кажется сам факт того, что мы спим. Чем можно объяснить «сны с продолжением» и тому подобные странности? Или вещие сны – это получение информации извне, предвидение будущего или случайные совпадения?.. Я сама за две недели «до события» со всеми подробностями увидела во сне смерть моей матери

► Между прочим, вы знаете, что у вас в мозгу постоянно дей-



знать и понимать не один, а множество планов!

► Оказывается, когда кто-то говорит «после всего пережитого я стал совсем другим», он совершенно прав: перестроилась вся работа его мозга, даже некоторые центры переместились. Мы видим, как люди мыслят, как вспыхивают огоньками отдельные активные клеточки, но еще не расшифровали код мышления и не в состоянии по картинке на экране

По данным Болгарской академии наук, число ее сбывшихся предвидений – 80%. Но никто не знает, как у нее это получалось

► Принято говорить, что у нас задействованы только 5–7% мозговых клеток. Лично я на основе своих исследований склонна полагать, что у творчески мыслящего умного человека работают почти все 100%, но не разом, а как огоньки елочной гирлянды – по очереди, группами, узорами

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

### ЧТОБЫ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЖИВЫМ

К вампиризму человек прибегает, когда не может рациональным путем получить то, чего хочет. Но главная проблема в том, что он не знает, чего хочет в действительности из-за потери связи с собой. Через эйфорию от манипулирования психологический вампир на время забывает о своей ущербности. Негативные эмоции будоражат его нервную систему, в этот момент он ощущает себя живым, чувствует, что он не пустое место и может влиять на окружающих. Такие люди интуитивно вычисляют ваши самые больные места и давят на них. Даже голос вампира, движения, манера поведения могут надолго вывести собеседника из себя. Чем больше вы пытаетесь что-то доказать, тем больше будете морально выжатыми. Они мастерски умеют унижать, высмеивать, обесценивать.

### ЖЕРТВА – ИЗБАВИТЕЛЬ

Жизнь психологического вампира – это страдание. Они вызывают жалость к себе, представляясь беспомощными. Их жалобы – это способ втянуть вас в психологическую игру «жертва – избавитель», в которой жертва всегда побеждает. Они совершенно искренне просят у вас совета, но как только вы попытаетесь помочь, вас тут же ловят на крючок. Все рекомендации они пропустят мимо ушей, а у вас – эмоциональное истощение.

Пытаться что-либо изменить в них бесполезно. Чтобы произошли позитивные перемены в личности, человек должен принять ответственность за свою жизнь, а вампиры этой категории избегают ее всеми доступными способами.

### НЕ ВХОДИТЕ В РОЛЬ СПАСИТЕЛЯ!

Смотрите, что делает вампир: он приbedняется, что недостаточно силен, умен, что он – беспомощен. То ли дело вы: умный, сильный, знающий, как надо жить. Вам изначально выдают кредит супермена, который вы должны оправдать перед вампиром, а он вам просто не даст этого сделать. Потому что по факту ему не нужно решение. Если человек испытывает сильную зубную боль, то

незамедлительно идет к врачу и решает свою проблему. А если он годами жалуется на одну и ту же проблему, но не принимает никаких усилий для ее разрешения, – значит, он получает от нее некие психологические выгоды. И ваши жалость и советы могут быть как раз частью этих скрытых выгод.

Каждый сам отвечает за собственную жизнь. Не берите на себя ответственность за чужие проблемы! Вместо советов признайте, что

вы вызывать ее через обвинения, прибегая к логике и морали. Они задают вам некую планку, которой вы должны соответствовать. Так они втягивают вас в игру «тиран – жертва». И начинают манипулировать, чтобы выбить вас из психологического равновесия. Вы испытываете вину, смущение и стыд, начинаете оправдываться. Вы сразу проиграли, поскольку позволили им судить себя. Вы сами дали им на это разрешение, пытаетесь получить

новыми действиями вы отказываетесь подбрасывать в его очаг дрова. Манипулятор не готов к такому повороту: ведь вы действуете не по его сценарию, и у него быстро заканчиваются аргументы.

### ВЫЙДИТЕ ИЗ ИГРЫ!

Когда вампир переходит все границы, у вас есть выбор сразу же выйти из ситуации, оставляя вампира наедине со своими демонами. Если вам не нравится

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ – РЯДОМ

**Вам наверняка приходилось сталкиваться с людьми, которые изводят окружающих, их принято называть психологическими вампирами. Они же – психологические манипуляторы или психологические садисты; на просторах Интернета их называют «троллями». Такие люди получают извращенное удовольствие от причинения моральных страданий другому живому существу.**



у вампира действительно серьезная проблема, а потом сделайте ему комплимент. Скажите, что он сильный, умный и наверняка справится сам. В скором времени вампир перестанет втягивать вас в эту игру и высасывать энергию.

### ТИРАН – ЖЕРТВА

При разговоре с такой категорией вампиров вы даже не замечаете, как начинаете оправдываться перед ними. Их оружие – вина, и они уме-

ют вызывать ее через обвинения, прибегая к логике и морали. Они задают вам некую планку, которой вы должны соответствовать. Так они втягивают вас в игру «тиран – жертва». И начинают манипулировать, чтобы выбить вас из психологического равновесия. Вы испытываете вину, смущение и стыд, начинаете оправдываться. Вы сразу проиграли, поскольку позволили им судить себя. Вы сами дали им на это разрешение, пытаетесь получить

одобрение. За счет этого вампир испытывает прилив положительных эмоций. Измените стратегию! Отнеситесь к этому как к игре. Вместо оправданий частично согласитесь с вампиром. Вам говорят: вы такой-то и такой-то. Вы отвечаете: да, я действительно такой. И что дальше? Ничего. Но вы не оправдываетесь и не нападаете в ответ. А без этого конфликт не сможет разгореться, потому что своими

то, что вам предлагают, просто не берите это. Потом вы при желании сможете и дальше общаться с этим человеком до тех пор, пока он снова не попытается вами манипулировать. Поначалу вам будет сложно, но с практикой новая привычка реагирования закрепится – и вы сможете эффективно оберегать свое психическое состояние, проводя жесткие границы дозволенного.

Психологические вампиры – люди трусливые, из-за чего вынуждены себя сдерживать, но если им представится возможность проявить себя в ситуации, где им ничего не будет, они воспользуются ею по полной. По этой причине их жертвами становятся их близкие, друзья или люди с подавленным гневом, не способные отстоять себя и расставить границы.

На самом деле вампиры – это очень несчастные люди, так как их резервуары любви пусты. Но с ними надо быть начеку: им чуждо сострадание, они способны довести человека до серьезного нервного расстройства.

Психолог А.А. Носов

НА ЗАМЕТКУ

# ИРИНА ХАКАМАДА – О ЛЮБВИ К СЕБЕ

**Любовь к себе – это, прежде всего, ответственное уважение к самому (ой) себе. Это значит, что вы все время самообучаетесь, все время себя совершенствуете. То есть опираетесь на себя, а не на других. Тогда возникают к себе доверие, уважение и так называемая любовь. Вы начинаете сами выстраивать свою жизнь.**



Если вам не нравятся отношения, вы их меняете, а не ждете, когда за вас это сделает кто-то. Если у вас мало друзей, делаете шаги, чтобы их количество увеличилось, а не ждете, пока кто-то обратит на вас внимание. Если вы не считаете себя красивым (ой), то не жалуетесь на жизнь, а создаете

свой индивидуальный стиль, меняете фигуру, причешку и наконец добиваетесь эффекта стильного человека.

Но при этом не надо быть эгоистом. Потому что развитый человек понимает, что любые отношения с другим человеком, и даже со своим ребенком, требуют компромисса. Просто вы

знаете, что никогда не передадите свою жизнь другому человеку, не позволите обстоятельствам вас унижать и уничтожать.

Любовь к себе также предполагает, что вы готовы и к небольшим падениям, паузам, депрессиям, потому что жизнь не состоит вся из ковровых дорожек. И риск не бывает без проблем. Но вы это принимаете и понимаете, что без этого ничего не добьетесь.

Вот такое отношение к жизни должно быть. А не желание абсолютного и совершенного спокойствия, как в болоте. Если вы ждете, что всё навсегда наконец станет хорошо, – не обманывайте себя! Этого не будет. Будет одно отчаяние.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

**Каждый день одно и то же? Обычная жизнь, «День сурка», всё, как у всех. Без больших взлётов и падений. Скука. А так хочется большого, настоящего счастья, чтоб захватывало дух! Да, ты не баловень судьбы... Но можешь, если захочешь им стать. В любой момент. Если с испугу не свернёшь...**

## ВЫБЕРИ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО!

Просто возьми и выбери себя сам. Просто реши, что с этой минуты ты для себя – ИЗБРАННИК СУДЬБЫ. Это и будет твой первый шаг.

Вторым шагом будет перестройка привычного восприятия. То, как ты до этого воспринимал мир, было ложью. Выбери волшебную таблетку. Выбери синюю – и всё останется, как есть. Возьмешь красную – и всё поменяется, навсегда. Если ты выбрал красную, то приготовься к личной трансформации.

Если, конечно, таблетка уже в тебе, а не спрятана в хитром кулаке, то ты поймешь всё, о чем я тебе поведаю.

Отныне ты больше никогда, НИКОГДА не будешь воспринимать хорошее в своей жизни как должное – понял? Ты будешь благодарен за всё, за каждую мелочь. Начнешь радоваться всему, а если радоваться будет нечему, то ты сам будешь искать и находить причины и поводы.

Ты полюбишь людей, они перестанут тебя раздражать, ты поймешь, почему они несчастны (Просто однажды они приняли синюю таблетку и

навсегда забыли о радости и благодарности).

Станешь намного спокойнее. Ты всегда будешь знать, что в любой момент, что бы ни происходило, на самом деле всё очень хорошо. Ты будешь понимать, что мир трансформируется каждый миг для того, чтобы сделать тебя – ИЗБРАННОГО – счастливым. Ты будешь понимать, что эти трансформации в твоём личном мире могут быть довольно болезненными, но ты будешь оставаться спокоен.

Третий этап будет самым тяжёлым. Но именно он и проверит, готов ли ты быть избранным, или ты просто самозванец. Сначала всё будет хорошо.

И тут – бах! На! Лови! Не поймал? Падай. И вставай. Тяжело? Всё равно вставай. Улыбайся. Радуйся жизни. И ты встаешь, и снова всё налаживается. Но тут прилетает снова. Уже сильнее. Ты падаешь. Знаешь, что надо встать, встать и радоваться, но ты НЕ ХОЧЕШЬ. Ты уже с тоской вспоминаешь свою прошлую, тихую жизнь в болоте. И никакого большого, даже очень большого и настоящего счастья тебе уже совсем не хочется.

Выхода два. Выпить синюю таблетку и забыться, чтобы больше никогда не вспоминать про ту жизнь. Либо – вставать. Снова и снова. Опять и опять. И при этом за всё бла-



Очень хорошо. Всё в жизни заиграет красками. Во всех делах будет всё просто прекрасно. Ты успокоишься,строишься на это. Судьба услышит, как ты счастлив, и начнет перестраиваться, чтобы дать тебе то, на что ты настроен. Ведь это ты, именно ты приучаешь судьбу к счастью. Вот она, настоящая сила ИЗБРАННОГО – творить счастливую судьбу.

годарить и радоваться. Сохранять спокойствие и абсолютное доверие к жизни и судьбе. Если удержишься – выстоишь, – получишь своё истинное счастье, на которое с восхищением и завистью посмотрят любители синих таблеток. Не удержишься – скатишься назад, в свое уютное тоскливое болото.

Решать всегда только тебе!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**«Все болезни от нервов». Наше физическое здоровье – зеркальное отражение здоровья душевного. И речь вовсе не идет о психических расстройствах. Оказывается, беспокойство, тревога, страх, горе и другие отрицательные эмоции постепенно разрушают организм на клеточном уровне, рождая в нем серьезные заболевания.**

Ученые доказали: все процессы в организме находятся под контролем центральной нервной системы, которая и создает сценарий различных изменений. Наши представления о жизни, традиции и ожидания играют в нем огромную роль.

Например, если человек уверен в том, что после сорока лет наступает пора увядания, несущая с собой череду болезней, то так оно и произойдет. Миновав сорокалетний рубеж, он начнет активно стареть, болеть и увядать. В то время как его ровесник не утратит здоровья, энергии и радости бытия до глубокой старости лишь потому, что уверен: человек способен быть энергичным, здоровым и наслаждаться жизнью в любом возрасте.

Именно поэтому вера творит чудеса, помогает справляться с

неизлечимыми болезнями, поднимает людей с инвалидных колясок. Ощущение душевной гармонии и счастья исцеляет человека зачастую быстрее и эффективнее, чем самые действенные препараты.

Лекари войска Александра Македонского поражались удивительному факту: воины проиграв-

оппонентом? Вспомните знаменитое изречение царя Соломона «Всё проходит и это пройдет»

✓ Будьте добры и снисходительны к людям. Прощайте им ошибки: вы ведь тоже ошибаетесь. Когда в душе живут обиды, вы бессознательно оказываетесь привязанными к обидчикам и теряете силы и здоровье. Прощение же осво-

Наслаждайтесь мелочами, простыми радостями жизни. Доказанный факт: оптимисты живут дольше пессимистов и выглядят намного моложе, так как положительные эмоции повышают иммунитет и тормозят процессы старения

✓ Избавьтесь от злости, ощущения вины и недовольства собой и окружающими. То, что делают окружа-

✓ Ежедневно расслабляйтесь. Уединитесь, включите любимую музыку, удобно сядьте. Выберите объект, который действовал бы на вас наиболее благотворно. Это может быть огонь в камине, рыбки в аквариуме – что угодно. Главное, чтобы в момент созерцания вы ощущали равновесие и гармонию. Насладитесь покоем, почувствуйте умиротворение,

# СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК РЕДКО БОЛЕЕТ

шей армии умирали от тех ранений, с которыми солдаты-триумфаторы справлялись очень быстро. Многим позже доктор Наполеона Бонапарта сформулировал эту мысль так: «Раны победителей заживают быстрее».

Иными словами – успех любого лечения зависит от жажды жизни, позитивных мыслей и силы духа. Наш организм способен сам себя исцелять и восстанавливать.

Золотые правила здоровья:

✓ Создайте собственный, соответствующий вашим желаниям сценарий возрастных изменений. Представьте себя в тридцать, сорок, пятьдесят и далее лет. Выберите образ, где вы будете выглядеть значительно моложе реального возраста и намного энергичнее своих сверстников. Это поможет вам надолго сохранить молодость, здоровье и красоту

✓ Избегайте любых стрессов. Оказавшись в неприятной ситуации, подумайте о том, насколько ничтожна эта ситуация в сравнении с масштабом всей жизни. Расставьте приоритеты: что для вас важнее – здоровье, спокойствие и хорошее настроение или участие в конфликте и мнимая победа над



бождает вас от этой зависимости и исцеляет душу и тело

✓ Научитесь все делать спокойно и уверенно. Замедлитесь. Врачи называют спешку «торопливым убийцей»: ведь она заставляет организм вырабатывать адреналин в больших количествах, который «загоняет» сердце, создает напряжение и в конечном итоге расстраивает здоровье

✓ Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.

щие вас люди, – дело их совести, вы им не судья. Не нравится что-то – просто дистанцируйтесь. Простите себя за все ошибки и закройте дверь в прошлое. Начните искренне любить себя и заботливо и бережно к себе относиться, как хороший родитель относится к своему ребенку

✓ Как можно чаще смейтесь. Смех – это отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. А вот отрицательные эмоции включают механизмы саморазрушения

старайтесь не думать ни о чем, что могло бы омрачить ваше сознание. Такие минуты восстанавливают организм от ежедневных стрессов

✓ Возьмите за правило анализировать симптомы своих недугов как знаки, говорящие: «Ты делаешь что-то не так, обрати внимание на свои поступки и мысли». Многие заболевания не возникают на ровном месте. Они «кормятся» раздражением и обидой

✓ Не жалуйтесь на болезни – разве только врачу. Человек, который постоянно сетует на недуги, подробно рассказывает о них окружающим, бессознательно подрывает собственное здоровье

✓ Не ставьте самому себе диагноз. Когда вы говорите: наверное, у меня такая-то болезнь, то программируете ее, и вскоре ваши опасения сбываются

✓ Не вступайте в спор с агрессивно настроенными людьми, не примыкайте к движениям против чего-либо. Негативный посыл разрушает организм. А здоровье начинается с внутреннего спокойствия и позитивного отношения к жизни.

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

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



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

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

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



## Акции!

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

Прием Терапевта, Невролога

**-20%**

**-10%**

Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям

КАПЕЛЬНИЦА 400 руб.



**-25%**

Прием МАММОЛОГА-УЗИ



**-20%**

ЭЭГ ЕЖЕДНЕВНО Без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**

**-20%** ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ

ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ **-10%**

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



ПОБЕДА НАД ВЕСОМ!  
 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД!  
 ПРОСТО И НАДЕЖНО!  
**АКЦИЯ! СКИДКА 30%**  
 ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

**АНАЛИЗЫ**  
 (более 5 000 видов)  
 ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%



**«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**  
 скидка 15%



**«ТАРИФ МОЛОДЕЖНЫЙ»**  
 ВСЕМ СТУДЕНТАМ  
 скидка 20%



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



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

ЭЛОК – эндоваскулярное лазерное облучение крови – теперь доступно в консультативно-диагностическом отделении филиала «Родильный дом».



Процедура позволяет повысить иммунитет, вылечить заболевания вирусной природы и значительно облегчить течение некоторых хронических болезней.

Выполняется трансвагинальным доступом, что позволяет значительно ускорить процесс реабилитации после оперативного вмешательства, сократить время лечения воспалительных заболеваний женских половых органов, а также повысить эффективность лечения при бесплодии.

**ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НАБЛЮДАЕТСЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ПРОЦЕДУР:**

- Ускоряется заживление ран
- Улучшается самочувствие
- Снижается интенсивность воспалительных процессов
- Кровь очищается от токсинов
- Улучшается кровоснабжение тканей



**ОЗОНОТЕРАПИЯ – лечение без антибиотиков! Новая услуга в консультативно-диагностическом отделении филиала «Родильный дом».**

Это физиотерапевтическая методика, в основе которой лежит лечебное воздействие на организм активной формы кислорода – озона. Он эффективно борется с микроорганизмами, инфекциями и вирусами. Альтернатива антибиотикам!

Кроме того, озон воздействует на клетки организма, активизируя их и стимулируя клеточный метаболизм.

Озонотерапия применяется в разных областях медицины.

**В ГИНЕКОЛОГИИ ЭТОТ МЕТОД:**

- Ускоряет регенерацию тканей после влагалищных операций
- Лечит заболевания, передающиеся половым путем (цитомегаловирус, хламидиоз, трихомониаз, герпес)
- Лечит воспалительные заболевания женских половых органов

**Пройти процедуру можно ТОЛЬКО по назначению врача**

**Услуга платная. Запись по телефону 8 (499) 729-2790**