

Будь здоров, Зеленоград!

№ 6 (106)

20 июня 2022 года

Издаётся с 2013 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей

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



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ



8 (495)

767-1-338



8 (495)

776-1506



8 (495)

767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ

• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ

8 (499) 678-03-78

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН



Поздравляем с Днем медицинского работника!



Уважаемые коллеги!

Дорогие коллеги! От всей души поздравляю врачей, медицинских сестер, санитаров, фельдшеров, водителей и ветеранов здравоохранения с профессиональным праздником. Однажды мы выбрали великую и благородную миссию – лечить людей, защищать самое ценное – жизнь и здоровье человека. Это призвание требует от каждого из нас милосердия и отзывчивости, а порой и настоящего мужества, готовности рисковать собой, чтобы спасти других. Особые слова благодарности я хочу сказать всем сотрудникам ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России. И у меня только одно пожелание ко всем медработникам: пожалуйста, не болейте! Берегите себя!

**Доктор медицинских наук,
и.о. генерального директора
ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России
Руслан Викторович КОШЕЛОВ**



Дорогие наши любимые коллеги и все, кто посвятил свою жизнь медицине!

В этот замечательный июньский день, от всего сердца хочу поздравить вас с профессиональным праздником. Вы отдаете частицу своего сердца каждому пациенту, так пусть ваше благородное служение будет вознаграждено сполна. Ваша профессия – это каждодневный труд, несущий добро, заботу и свет, позволяющий людям вновь становиться здоровыми.

Желаем вам забыть о разочарованиях и проблемах. То, что вы делаете для людей, невозможно переоценить. Сил, терпения вам, бодрости и оптимизма! Будьте счастливы!

**Генеральный директор группы компаний «НИКОР»
Надежда Александровна КОРОБКОВА**



Дорогие и любимые коллеги, друзья, соратники! Уважаемые партнеры!

От всего сердца хочу поздравить всех медицинских работников с профессиональным праздником! Выражаю глубокую признательность и благодарность каждому, кто посвятил себя этой замечательной профессии! Спасибо вам за преданность делу, за милосердие, за открытость и внимание! Пусть непростая работа ежедневно приносит моральное удовлетворение и гордость за выполненный долг!

Пусть вам несказанно повезет! Пусть же ваше добро, внимание и забота с удвоенной силой вернется вам. Будьте здоровы, любимы и уважаемы, молоды душой и безмерно счастливы!

**Генеральный директор семейных
медицинских центров «338», «1506», «340»
Эльвира Игоревна МАЛЮГИНА**



Дорогие коллеги!

От всего коллектива «интерМедикум» поздравляю вас с профессиональным праздником!

Люди доверяют нам самое дорогое, что у них есть – здоровье свое и своих близких. И это требует от нас современных знаний, высокой самоотдачи и лучших человеческих качеств. Ведь никакой современный прибор не заменит чуткого и внимательного отношения к больному.

В День медицинского работника желаю вам счастья, мирного неба, спокойных ночей и радостных дней! Пусть ваша забота и теплота всегда отзываются в сердцах пациентов и возвращаются к вам, согревая в любой жизненной ситуации!

**Главный врач клиники «интерМедикум»
Татьяна Васильевна БОТИНА**



Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с Днем медицинского работника! Вы отдали много сил и знаний для того, чтобы стать тем, кем вы являетесь – профессионалами своего дела.

Пусть ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения, а верное служение своему профессиональному долгу станет залогом вашей дальнейшей плодотворной деятельности!

Желаю вам крепкого здоровья, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости, благополучия, любви и взаимопонимания в семьях!

**Генеральный директор Сосудистого
медицинского центра
Любовь Яковлевна КУЗЬМИНА**



Дорогие коллеги!

От всей души поздравляю вас с Днем медицинского работника! То, что вы делаете для людей, невозможно переоценить! Ежедневно вы несете им добро, заботу и свет! Выражаю вам огромную благодарность за развитие нашей клиники «НОРМА-XXI». Сегодня это одно из самых востребованных лечебно-диагностических медицинских учреждений Зеленограда с новыми отделениями, передовыми методиками и современным оборудованием. Это стало возможным благодаря вашему ежедневному добросовестному труду.

Желаю всем медицинским работникам процветания, успехов на пути к новым свершениям, долгих и счастливых лет жизни, крепкого здоровья и душевного тепла!

**Генеральный директор группы компаний «НОРМА-XXI»
Михаил Владимирович ВОЛОСКОВ**

ЦИТАТЫ

О МЕДИЦИНЕ И ВРАЧАХ

 Врач должен быть благоразумным по своему нраву человеком, прекрасным, добрым и человеколюбивым.

Гиппократ

 Отнесись к больному так, как бы хотел ты, чтобы отнеслись к тебе в час болезни. Прежде всего – не вреди.

Гиппократ

 Необходимо, чтобы врач сохранял руки чистыми, а совесть – незапятнанной.

Гиппократ

 Любовь к врачебному искусству – это и есть любовь к человечеству.

Гиппократ

 Средний врач не нужен. Уж лучше никакого врача, чем плохой.

М.Я. Мудров

 Исследуя больного, помни, что в это же время больной исследует тебя.

М.Я. Мудров

 Посредственный врач приносит больше вреда, чем пользы: больные, оставленные без медицинской помощи, могут выздороветь, а пользовавшиеся этим врачом умрут.

М.Я. Мудров

 Будущее принадлежит медицине предрасположенной.

П.И. Пирогов

 Плох тот врач, после посещения которого больной не чувствует себя лучше.

Г.А. Захарьин

 Человек имеет право быть плохим художником или плотником, но не имеет права быть плохим врачом.

В.Я. Данилевский

 Учиться надо всегда, врач должен постоянно совершенствоваться.

А.А. Кисель

 Делай больному только то, что сделал бы в подобном случае себе или своему самому близкому человеку.

Н.Н. Петров

 Вера во врача – ценнейшее лекарство.

Б.Е. Вотчал

 Врачу в отношении с больным запрещены антипатия, обида, раздражение, нетерпеливость, забывчивость.

А.В. Гуляев

 Учитель и врач – два занятия, для которых любовь к людям обязательное качество.

Н.М. Амосов

 Учиться быть врачом – это значит учиться быть человеком. Медицина для истинного врача больше чем профессия – она образ жизни.

А.Ф. Билибин

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Уважаемые коллеги!**

Поздравляю вас с профессиональным праздником! Сохранять и возвращать здоровье людям – это важная задача и огромная ответственность. Это нелегкий труд, который был и будет нужен во все времена. Желаю вам, чтобы работа всегда приносила удовольствие и уважение пациентов, а личная жизнь – радость и душевный покой. Пусть удачи и успехи сопровождают вас всю вашу жизнь! Крепкого здоровья вам и вашим пациентам!
Руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Ильяс ЯКУПОВ

**Дорогие коллеги!**

Сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником! Пусть ваше служение на благо здоровья людей всегда приносит вам радость и моральное удовлетворение за выполненный по совести долг! Берегите себя и не забывайте о своем здоровье! Пусть жизнь каждого из вас будет наполнена смыслом, любовью и добром, пусть исполнятся ваши самые заветные мечты и желания! Будьте счастливы!
Заместитель руководителя неврологического центра «Династия» Владимир ДУБИНИН

**Уважаемые коллеги!**

От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником! Медицинский работник – не только профессия. Это жизненная позиция: готовность прийти на помощь, способность к состраданию, искреннее желание нести людям добро. И я очень рад, что в нашем коллективе работают специалисты, которые обладают всеми этими качествами. Желаю всем моим коллегам профессиональных успехов, крепкого здоровья, материального и семейного благополучия!
Врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр МАТВИЕНКО

ДОЛГОЛЕТИЕ

Каждый из нас хотел бы оставаться в преклонном возрасте здоровым и активным, но, мало кому это удается. Японский доктор Сигэаки ХИНОХАРА прожил без малого 106 лет. До последних дней он консультировал больных, читал лекции, писал статьи и книги, дирижировал хором. И даже разработал собственную систему долголетия.

ОСТАВАЙТЕСЬ МОЛОДЫМИ

Каждый новый день я встречаю с радостью, наслаждаясь всем, что мне дано. Именно это ощущение счастья и душевное спокойствие делает меня здоровым. Груз прожитых лет не должен мешать, просто примите свой возраст и двигайтесь дальше. Молодость от зрелости отличаются только тем, насколько вы активны, оптимистичны и как воспринимаете новое.

НАЙДИТЕ СВОЮ МИССИЮ

Когда мне было 58 лет, самолет, в котором я летел, захватили террористы. Только чудом мне удалось спастись. С тех пор моей миссией стало помогать людям в сохранении величайшего дара – жизни. Возможно, именно благодаря этому я дожил до такого возраста.

СОВЕТЫ ЯПОНСКОГО ДОКТОРА

**ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ**

Не существует эффективно-го лечения деменции, тренировка мозга – главный фактор, который помогает дожить до возраста 100+, сохранив при этом ясный ум, память, внимание и другие когнитивные способности.

НЕ ОТНОСИТЕСЬ СЕРЬЕЗНО К ЖИЗНИ

Веселитесь и радуйтесь, как дети. Любуйтесь мелочами: выходным дням, хорошей погоде, улыбке случайного прохожего. Находите во всем плюсы. Не закидывайтесь на делах, замечайте счастье! Придите к умиротворенному состоянию души.

ЖИВИТЕ, НЕ ОГЛЯДЫВАЯСЬ

Ностальгия и бесконечные обращения мыслей в прошлое – это как перечитывание одной и той же книги. Проживайте полноценно свое Сегодня, не оглядываясь на-

зад. И вписывайтесь в новый ритм жизни.

зад. И вписывайтесь в новый ритм жизни.

РАБОТАЙТЕ ДО ПОСЛЕДНЕГО ДНЯ

Человек, который выходит на пенсию, начинает думать: «Ну все, я постарел – пришло время уйти на покой, ведь я это заслужил!», включает телевизор, укрывает ноги пледом и ждет смерти. Но первой приходит деменция. Работать необходимо всегда. Но деятельность должна приносить удовольствие и пользу обществу, только тогда она будет способствовать долголетию.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Ежедневные тренировки должны стать привычной частью жизни. Если мы не будем «разминать» суставы, то не захотим много двигаться. Малая подвижность – это меньше времени на общение с людьми. Мало общения – первый шаг к деменции и

НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ ВСЕЦЕЛО НА МЕДИЦИНУ

Проходить обследование – это одно, а слепо принимать лекарства и отправляться на какую-то процедуру – другое. Узнавайте мнения нескольких специалистов, чтобы быть полностью уверенным в диагнозе и лечении. Иногда альтернативные способы лечения помогают справиться с заболеваниями гораздо лучше.

НЕ ИДИТЕ ПРОТИВ СЕБЯ

Конечно, есть дела, которые мы обязаны делать. Но когда есть выбор, не делайте то, что не хотите, выпускайте на волю свои желания, как птиц из запертых клеток. Конечно, если это не идет вразрез с общечеловеческими ценностями.

ИЩИТЕ ВДОХНОВЕНИЯ

Вдохновение – тот самый наш внутренний огонь, который поддерживает жизнь. При старении качество жизни начинает еще сильнее зависеть от интересов и степени увлечения ими. Больше общайтесь с людьми, активно занимайтесь любимыми делами, ищите новые интересы, стройте планы – делайте все то, что заставляет двигаться вперед. Планируйте свои дела. Пока есть грандиозные планы, есть и мотивация. Один из самых главных факторов активного долголетия – интересная жизнь.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

С наступлением лета проблема лишнего веса для многих людей становится наиболее актуальной. Лишние килограммы накапливаются незаметно, однажды мы встаем на весы и понимаем, что наш вес весьма далек от идеального. И тогда начинаются поиски наиболее эффективного способа решения проблемы.

Слово «метаболизм» обычно пугает, оно часто звучит как жалоба на невозможность похудеть или оправдание лишнего веса. Но это слово обозначает всего лишь механизм, который решает, сколько требуется калорий в сутки для нормальной работы организма. Избыточный вес накапливается тогда, когда в организм поступает больше калорий, чем это необходимо. Однако на скорость метаболизма, т.е. обменных процессов, можно успешно влиять. Это зависит от нескольких факторов.

Возраст. После 25 лет обмен веществ потихоньку замедляется из-за потери мышечной массы тела – примерно на 5-10% каждые 10 лет. Но это не приговор. Чтобы обмен веществ и после 30, и после 40, и далее оставался нормальным, нужно постоянно заниматься спортом, быть подвижным и максимально активным.

Пол. Обмен веществ у мужчин происходит примерно на 10-15% быстрее, чем у женщин.

Гены. У одних людей с рождения быстрый обмен веществ, а у других – нет. Первые могут не отказывать себе в еде и

НА СКОРОСТЬ МЕТАБОЛИЗМА МОЖНО ВЛИЯТЬ



не полнеть. Вторые могут выглядеть такими же стройными, как первые, только в результате работы над собой.

Активность. Чем меньше мышечная масса тела, тем меньше сжигается организмом калорий в течение дня. Если у вас нормальная мышечная масса, и она работает, а не превращается потихоньку в жировую, вы не будете испытывать проблем с метаболизмом.

Соблюдайте основные правила

✓ Не пропускайте завтрак! Организм, не получая утром пищу, подстраивает-

ся и медленнее сжигает калории. Лучше меньше съесть за ужином, так как перед сном обмен веществ замедляется.

✓ Откажитесь от диет! Организму необходимо не менее 1200 калорий в день, и его нужно обеспечивать белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Если вы недополучаете эти вещества и калории, то в организме замедляется метаболизм, и разлаживаются все его системы. Таким образом, сидеть на одних огурцах – вредно, но и наедать 1200 калорий только шоколадками – тоже не лучший вариант.

✓ Пейте много воды. Вода очень хорошо выводит токсины из организма во время сжигания лишнего веса.

✓ Отдавайте предпочтение пище, богатой белками. Для переваривания и синтеза белков организм расходует до 25% энергии, полученной из белковой пищи.

✓ Не сидите на месте. Если вы проводите большую часть дня в сидячем или лежачем положении, метаболизм замедляется. Старайтесь в течение дня больше двигаться. Если нет возможности тренироваться, то просто проходите не менее 10 000 шагов в день.

✓ Сон имеет значение! Здоровый режим сна способствует нормальному обмену веществ, а из-за нерегулярного или неправильного сна нарушается вся работа организма. Не говоря уже о повышении риска тяжелых заболеваний.

✓ Ешьте часто и небольшими порциями. Идеальный вариант: 3 основных приема пищи + 2-3 перекуса.

✓ Выполняйте физические упражнения – например, работу с отягощениями, плавание, бег, поездки на велосипеде и т.д. Чем выше мышечная масса, тем быстрее происходит обмен веществ в организме, а значит, быстрее сжигаются калории, и уходит лишний вес.

Но главное – не сдавайтесь, даже если кажется, что все обстоятельства против вас! Не забывайте: кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет – ищет причины и оправдания! Поверьте, все в ваших руках! Любите себя, занимайтесь собой! Мы все разные, разного возраста, веса и роста, и каждый из нас достоин иметь великолепный внешний вид!

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ТОНУС#1

АКЦИЯ!

ВЕЛНЕСС-ДЕНЬ

ПО ПРОМОКОДУ **WELLNESS DAY**
СКИДКА НА ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ*

1750 р. или 2400 р.

Узнать подробности и забронировать свою скидку можно по тел. 8 (909) 150-11-00 или в WhatsApp.

**КЛУБ
СЧАСТЛИВЫХ
ЖЕНЩИН!**

ЧТО ВХОДИТ

- смарт-тренировка с оздоравливающими и омолаживающими процедурами
- лимфодренажный комплекс

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Антиварикозный эффект
- Постковидная реабилитация
- Избавление от целлюлита
- Уменьшение жировых отложений
- Общее снижение веса
- Восстановление мышечного тонуса
- Избавление от отеков
- Легкость в ногах
- Профилактика тромбоза
- Укрепление иммунитета
- Здоровая спина

*Акция действует с 21.06.22 по 26.07.2022, для новых клиентов или членов клуба с закрытыми абонементом до 01.03.2021. По предварительной записи.
ТОНУС №1 – только для женщин, без ограничений по возрасту и уровню подготовки.

Корп. 445

zeltonus.ru

8(909) 150-11-00

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Люди, с которыми только что случился инсульт, зачастую выглядят так, будто с ними... все в порядке. Иногда болезнь проявляется нарушениями координации и зре-

функции, их основная цель – профилактика повторного инсульта. Погибшие клетки мозга утрачены безвозвратно. Но возможно заново обучить сохранившиеся рядом

гипертония – это крайне плохое самочувствие, головная боль, головокружение и т.д. Но на самом деле, это заболевание бессимптомное. Человек чувствует себя прекрасно,

ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО!

Если случился инсульт, «терапевтическое окно» – время, когда можно исправить ситуацию – длится всего 3-4 часа. Нельзя терять ни минуты! Как можно быстрее вызывайте «скорую», чтобы она успела привезти пациента в больницу. Если время вышло, от врачей уже мало что зависит.

ния, головокружением, тошнотой и рвотой. Речь больного вдруг становится несвязной.

При малейшем подозрении попросите человека улыбнуться: он либо не сможет этого сделать, либо станет видно, что лицо асимметрично. Второй способ – рукопожатие. В лучшем случае пожатие одной руки будет очень слабым по сравнению с другой. Или человек может поздороваться только одной рукой. Самые яркие признаки инсульта – асимметрия лица (угол рта повисает) и паралич одной стороны тела (полный или частичный).

Дорогостоящие лекарства для пациентов, перенесших инсульт, не в состоянии вернуть организму утраченные

клетки мозга. Поэтому реабилитацию нужно начинать уже с первых часов после инсульта.

Инсульт можно предотвратить. Достаточно понять, что инсульт – не самостоятельная болезнь, а осложнение других заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, атеросклероз, мерцательная аритмия, сахарный диабет и др.

Главный «фактор риска» – артериальная гипертензия (устойчивое повышение давления выше 140/90 мм. рт. ст.). Самый опасный подъем давления – утренний, именно в это время часто происходят инсульты. Многие люди даже не догадываются о своей болезни, так как не измеряют давление. Существует миф:

и однажды «на ровном месте» возникает инсульт. Проблема гипертонии не в том, что давление иногда становится высоким, а в том, что оно постоянно остается таким. Даже когда нагрузок нет.

Причины возникновения гипертонии: наследственная предрасположенность, избыточный вес, питание с повышенным содержанием соли, курение, малоподвижный образ жизни и психоэмоциональное напряжение (стресс).

Второй «фактор риска» – атеросклероз. Важно периодически сдавать анализ на холестерин. Третий путь к инсульту – мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий). Внутри сердца могут образовываться тромбы, и инсульт может произойти



в любой момент. Тромбы образуются независимо от того, постоянная аритмия или нет.

Мерцательной аритмией рискуют заболеть те, у кого есть пороки сердца, те, кто перенес инфаркт миокарда и у кого постоянно повышено давление.

Что делать, если давление упорно не желает приходить в норму? Снизить потребление соли (не более 5 грамм в сутки), отказаться от курения и употребления алкоголя, снизить вес. И главное – физическая активность! Гипертоник должен двигаться. Важно, чтобы нагрузка была динамической, а не статической. Подъем тяжестей и монотонные занятия на тренажерах расслабиться не помогут и давление не нормализу-

ют. Задействованы должны быть все группы мышц. Но физкультура должна быть в удовольствие, иначе появится новый стресс – от нелюбимого дела, и гипертония укрепит свои позиции.

▶ Записаться на консультацию ангионевролога и диспансерные обследования, включающие суточное мониторирование артериального давления (СМАД), УЗИ артерий шеи (УЗАС-БЦА), ЭКГ, УЗИ сердца (ЭХО-КГ), анализы на холестерин (липидный профиль) можно по телефонам: **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

ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



КУЗНЕЦОВА

Ольга Николаевна

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

Преимущественно гельминтозом болеют дети младшего возраста из-за низких гигиенических навыков, а также дети, посещающие детский сад, школу, интернат. Заражение происходит через грязные руки, на которые попали яйца остриц (при почесывании зудящей области заднего прохода, через загрязненную пищу, воду, игрушки, одежду и др.). Источником заражения являются только люди. Заражение через воду рек, озер и бассейнов маловероятно.

Возможные механические переносчики – это животные, мухи и тараканы. Дело в том, что яйца и личинки большинства гельминтов не слишком приспособлены к выживанию во внешней

среде. Для остриц благоприятными факторами являются высокая влажность и тепло.

Энтеробиоз проявляется зудом, который имеет периодическое время появления, длится 3-5 дней и нередко повторяется с интервалами в 2-3 не-

аппетит, ухудшается познавательная активность, возможно развитие недержания мочи. Нередко наблюдаются симптомы расстройства пищеварения: боли в животе, повышенное газообразование, неустойчивость стула.

Обнаруживается энтеробиоз визуально или с помощью анализа – соскоба из области вокруг заднего прохода.

Лечение энтеробиоза ввиду повышенного риска и легкости заражения проводят всей семье. Кроме медикаментозного ле-

применением дезинфицирующих средств.

Профилактические меры:

✓ раннее выявление людей с энтеробиозом (особенно детей из организованных коллективов), их временная изоляция и лечение;

✓ проведение санитарно-гигиенического обучения населения, прививание навыков соблюдения личной гигиены детям – мытье рук перед употреблением пищи и после посещения общественных мест, отказ от вредных привычек (кусание ногтей и облизывание пальцев), воздержание от использования чужих предметов личной гигиены;

✓ обучение детей правилам посещения общественного туалета – обратить внимание на наличие чистой воды в унитазе при входе в туалет, за рычаг смыва, ручку кабинки и туалетного помещения следует брать только через чистую салфетку, с обязательным мытьем рук с мылом в ближайшей раковине.

Формирование у детей навыков личной гигиены позволяет предотвратить не только энтеробиоз, но и другие более серьезные заболевания.

▶ Записаться на обследование на энтеробиоз можно в кабинете выдачи справок и направлений в поликлинике по месту прикрепления.

НЕ ДОПУСТИТЕ ЭНТЕРОБИОЗА!

Энтеробиоз – паразитарное заболевание, вызванное острицами, является вторым по распространенности в мире гельминтозом. Чаще всего дети заражаются в период летних каникул. Гигиена жилья, чистота употребляемой пищи, регулярное мытье рук в два-три раза снижают вероятность заражения без всяких дополнительных мер.

дели. В это время в результате механического раздражения ползающими острицами и расчесами в области заднего прохода образуются трещины, эрозии, дерматит, присоединяется вторичное бактериальное воспаление. Частый зуд и раздражение приводят к нарушению сна, дети становятся нервными, плаксивыми, снижается



При длительном заражении нарушается рост ногтей и волос. Возможно развитие аллергических реакций и появление высыпаний на теле.

В силу особенностей откладывания яиц самками остриц (в кожных складках, а не в кишечнике), последствия энтеробиоза редко бывают тяжелыми. Но острицы вызывают постепенное угнетение иммунитета, малокровие, отставание в развитии ребенка и невротические расстройства.



чения проводится комплекс санитарно-эпидемиологических процедур:

- ✓ короткая стрижка ногтей;
- ✓ использование плотного белья на ночь;
- ✓ аккуратная сборка постельного и нательного белья утром, его стирка и проглаживание;
- ✓ утреннее и вечернее подмывание;
- ✓ проведение неоднократной влажной уборки помещения с

ПСИХОСОМАТИКА

ЯЗВА ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

К заболеванию приводят неотрагированные эмоции – злость и обида, полученные в результате ситуации, когда человек не был поддержан, о нем не позаботились, на что он очень рассчитывал. В итоге он чувствовал себя оставленным и одиноким. Желудок язвенника не справляется с поступающими эмоциями и начинает есть сам себя, образуя язву. Неспроста о людях, которые не нравятся, мы говорим: «Я его не перевариваю». Это «непереваривание» и есть почва для образования язвы. Такой человек все время занимается самоедством, «варится в собственном соку», направляя возникающую агрессию на самого себя.

Язвенник не умеет выпускать агрессию и злость в мир, он оставляет эти чувства внутри, что в итоге разъедает стенки его желудка.

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Причины этого заболевания – обида и незащищенность. Человек, страдающий этим недугом, глубоко уязвлен. Какая-то ситуация его ранила и задела, после чего он ушел в себя, почувствовал, что одинок и потерял надежду. Закрылся.

НЕЙРОДЕРМИТ

Ведущие эмоции этого заболевания – страх, незащищенность, потребность во внимании. Таких людей называют «тонкокожими» и «ранимыми». В целом, кожные заболе-

ЧИКАГСКАЯ СЕМЕРКА

Еще в 30-е годы прошлого столетия американский врач и психоаналитик Франц АЛЕКСАНДЕР выделил список психосоматических болезней и назвал его «чикагская семерка». С тех пор список заметно расширился. Сначала в него включили сахарный диабет, ишемию и ожирение, а потом врачи признали связь стресса с большинством известных заболеваний.

вания всегда связаны с коммуникацией, а именно со способностью предъявить себя миру. В младенчестве мать для ребенка – это целый мир. И если дитя узнает в этом возрасте отверженность и недостаток в прикосновениях и ласке матери, впоследствии он также отвергает отношения с социумом, подсознательно отталкивая людей и мир своей «некрасивой шкурой». Кожный зуд и шелушения становятся своеобразным барьером от окружающего мира.

ГИПЕРТОНИЯ

Это явное выражение эмоциональной блокировки на психоэмоциональном уровне.



Внутри человека слишком много неотрагированных эмоций, которые буквально давят его, распирают изнутри. Как правило, гипертоники смотрят на все через призму скопления своих эмоций, поэтому видят мир более драматичным, чем другие. Все внутри кипит, но не выходит наружу. Самое плохое, что однажды внутреннего пространства может не хватить, и тогда произойдет взрыв.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Главные эмоции, вызывающие заболевание, – страх, агрессия и подавленность. Астма – это нехватка воздуха, невозможность сделать вдох. Иначе говоря, это неумение вздохнуть полной грудью, то есть чувство несвободы, постоянного контроля, что в прямом смысле удушает челове-

ка. Объективной психосоматической причиной астмы чаще всего является родительская гиперопека. В такой ситуации родители часто сами «душат» своего ребенка нездоровым вниманием.

ГИПЕРФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа выполняет защитные функции в организме. Эти два слова «щитовидная» и «защита» даже звучат созвучно: в них обоих есть корень «щит». А щит – это оборона. Главная эмоция, вызывающая гиперфункцию щитовидной железы, – страх. С самого детства человека, страдающего этой болезнью, преследует большой груз ответственности: он живет в страхе не оправдать доверия, поэтому привыкает держать все под собственным

контролем, на что тратит уйму энергии. Главный посыл такого человека – всегда быть на высоте, не подпускать врага, суметь предугадать действия окружающего мира, всегда быть готовым дать отпор. Но ведь жить в постоянном напряжении невозможно, вскоре защита устает, и щитовидная железа дает о себе знать заболеваниями.

Большому гиперфункцией щитовидной железы пора принять новую реальность, в которой мир – это дружелюбное место, где нет нужды постоянно охранять свои границы, пора распустить войска и выйти из состояния полной боевой готовности. Ведь ничего, кроме стресса, эта готовность не даст.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Главные эмоции, вызывающие этот недуг, – горечь, недостаток любви, разочарование и обида. Такие люди обычно скрытны, жестки к себе и, как следствие, вдвойне жестки к окружающим. Они живут в мире стереотипов и считают, что все люди должны соответствовать их видению мира. Несложно догадаться, что с такими установками их ждут разочарования и обиды.

Больные накапливают в себе эти чувства, что в итоге парализует их самих, не давая возможности измениться самому и простить другого. Упрямство и ригидность вызывают болезнь, поэтому смена ориентира на широту взглядов и гибкость позволяют человеку избавиться от заболевания.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



ПРАВИЛА УХОДА ЗА ИМПЛАНТАМИ

абилитация в послеоперационный период включает в себя следующее: в некоторых случаях хирург-стоматолог назначает антибиотики, прием которых строго обязателен. После имплантации зубов необходима специальная диета, исключающая жесткую и грубую пищу. Питание состоит из фруктовых и овощных пюре, круп, мясные блюда нужно готовить из фарша.

Приживление имплантов начинается сразу же, поэтому алкоголь после имплантации категорически не рекомендуется, а курение может спровоцировать отторжение дентального импланта.

Чтобы избежать осложнения после установки имплантов, следует ограничить физическую активность. Швы после имплантации нельзя отрывать и снимать раньше времени. Если сильно болит десна, необходимо принять обезболивающее средство. Гигиена полости рта после имплантации проводится щеткой с мягкой щетиной два раза в день. Необходимо ополаскивать полость рта антисептиком после чистки и в течение дня.

Имплантация и протезирование – два неразрывно связанных этапа в создании красивой улыбки, поэтому заботы требуют как имплант, так и коронка на нем. Приведем некоторые правила ухода за ними.

ПРАВИЛО №1

Стоматологические импланты, хотя и являются искусственной заменой натуральных зубов, нуждаются в более тщательном уходе. Поэтому риск возникновения пародонтита (периимплантита) в этой области в несколько раз выше, чем у «своих» зубов. В связи с этим ежедневная чистка, не менее 2 раз в день, своих зубов и имплантов просто необходима.

При плохой гигиене полости рта зубной налет одинаково хорошо прикрепляется и к металлокерамике, и к съемным протезам, установленным на имплантах. Особенно нуждается в уходе выступающая над десной часть импланта. Чистят искусственные зубы так же, как и обычные: плавно двигая зубной щеткой круговыми движениями вниз-вверх и двигаясь «метелкой», очищая заднюю поверхность имплантов.

Для очищения контактирующих поверхностей имплантов необходимо регулярно пользоваться флоссом (зубными нитями). Для очищения шеек, межзубных промежутков и труднодоступных мест имплантов рекомендуется использовать ирригатор для имплантов, который имеет специальную насадку для ухода за ними, улучшает кровообращение в деснах и удаляет остатки пищи. Большинство

проблем, возникающих после имплантации зубов, чаще всего связано с прилипанием бактериального налета к титановому импланту, развитием инфекции в окружающих тканях, разрушением опорной кости и отторжением импланта, что напрямую зависит от некачественной чистки. При правильном же уходе срок службы зубных имплантов значительно увеличивается.

ПРАВИЛО №2

Обязательно посещайте гигиениста для проведения профессиональной гигиены полости рта. Первое наблюдение за состоянием протезов на имплантах должно производиться через месяц после установки постоянной ортопедической конструкции. Все последующие встречи с врачом-гигиенистом проводятся 1 раз в 3 месяца.

Регулярная профилактика с использованием Air-flow regio, импакеров, керамических зондов, специальных полиров и ершиков предотвращает периимплантит и его последствия, лечение которых требует больших финансовых затрат. Оригинальная технология Air-flow regio распространяется на самые глубокие поддесневые области и пародонтальные карманы, обеспечивая повышенную эффективность и значительно больший комфорт пациента.

Вы долго думали, консультировались и, наконец, установили импланты. Однако, став владельцем роскошных зубов, одни пациенты моментально забывают о них, другие не хотят, а третьи – не знают, как осуществлять за ними уход. Чтобы зубные протезы долго служили вам верой и правдой, соблюдайте правила ухода за ними.

Стоматологические импланты требуют тщательного ухода. Уже после хирургического этапа лечения начинается очень важный период в процессе приживления, который требует от пациента большой ответственности. Ре-

РЕАБИЛИТАЦИЯ

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР №10ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-
практический центр наркологии

Специализированная наркологическая помощь:

- ✓ АЛКОГОЛИЗМ
- ✓ НАРКОМАНИЯ
- ✓ ТАБАКОКУРЕНИЕ

СТАЦИОНАР
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

- Медицинская реабилитация
- Семейные программы
- Кабинет по оказанию платных медицинских услуг

Адрес: 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1.

Кабинет медицинского освидетельствования на состояние опьянения №8, предрейсовые осмотры работают круглосуточно.

Тел.: 8(499) 736-47-62,
8(499) 736-93-80

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»

Александр Тимофеевич
СЕМЕНИЙРуководитель НПЦ
информационной и
оздоровительной медицины
«ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат
медицинских наук, академик
АМН.

Несмотря на очевидную логику названия этой статьи, на практике так происходит далеко не всегда. Пока организм живет, ситуация в нем постоянно меняется и обновляется, сохраняя некоторые постоянные реперные точки, о которых важно знать. В западной модели медицины, в отличие от восточной, основной диагностический упор в практической части делается на исследовании биохимических показателей крови и инструментальных исследований тела (УЗИ, КТ, МРТ). Таким образом медицина стала буквально «ремонтной», т.е. она имеет дело с уже состоявшимся фактом тех или



иных «поломок», которые надо смягчить или устранить путем фармации или операции, протезирования.

Но наш организм – это не только физическое тело. Здоровье также зависит от состояния психики и энергии, которых не видно, это невозможно измерить даже современными «высокими технологиями». Современная медицина ориентирована на материальную часть организма, но диагностика без учета психоэмоционального и энергетического компонентов является неполной и не может привести к полному излечению. Стрессы, хроническое беспокойство нередко приводят к падению уровня жизненной энергии, снижению иммунитета и провоцируют многие заболевания.

В НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» при обследовании специалисты проводят диагностику пациенту тремя разными методами, которые позволяют увидеть организм в полном объеме. Кроме того, прием ведется 1-1,5 часа, а не 12 мин как в поликлинике. За это время врач может узнать у пациента, что его беспокоит, объяснить результаты исследований и показать совокупность причин заболевания. Соответственно, и лечебная стратегия разрабатывается для каждого пациента индивидуально и комплексно. В нее входят различные направления медицины, в том числе информационно-волновая, остеопатия, психотерапия, коррекция образа жизни, а не только назначение фармакологических препаратов.

Такой подход при лечении заболевания намного продуктивнее, так как способствует не только устранению телесных симптомов, но и устраняет причины, вызывающие недуг.

Записаться на прием и можно по телефону: 8 (499) 732-29-43, 8 (968) 592-77-72. Также проводятся консультации онлайн по Skype.

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)

КОСМЕТОЛОГИЯ

К счастью, на сегодняшний день косметология получила настолько широкое развитие, что существуют определенные программы, направленные на восстановление кожи после лета.

В борьбе с пигментацией помогут справиться пилинги с гликолевой и трихлоруксусной кислотой, пилинги с ретинолом. Кислоты убирают ороговевший слой кожи в зоне гиперпигментации, стимулируя рост новых клеток без избытка меланина. В зависимости от состава есть поверхностный и срединный пилинг.

Процедуры мезотерапии – микроинъекции препаратов из аминокислот, ферментов и витаминов – насыщают уставшую кожу. Это эффективное средство ее лечения и питания. При помощи мезотерапии можно решить такие проблемы, как сухость кожи, мелкие морщинки, пигментация, купероз, пониженный тонус, акне и постакне, темные круги под глазами, веснушки, признаки гравитационного и фотостарения, тусклый цвет лица, расширенные поры.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Лучшая процедура для профилактики старения, а также страховка от фотоповреждений. Повышает увлажненность и тургор (упругость) кожи, предотвращает повреждение глубоких слоев дермы ультрафиолетом, стирает ранние морщинки и буквально поворачивает время вспять.

УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПОСЛЕ ЛЕТА

Прекрасная пора – лето: оно балует нас солнечными ваннами, купанием в водоемах, ласковым и нежным ветерком... Но, к сожалению, солнце негативно сказывается на состоянии кожного покрова. Летний загар – как маска, на темной коже не так заметны имеющиеся проблемы. Но потом к прежним дефектам кожи прибавляются новые, такие как пигментные пятна, сухость и признаки фотостарения.

Обычно рекомендуется курсовое воздействие, но в ряде случаев вполне можно обойтись и однократной процедурой. Главная ее задача – увлажнение кожи.

Результаты процедуры:

- ✓ увлажнение кожи;
- ✓ коррекция морщин;
- ✓ повышение тонуса кожи;
- ✓ профилактика возрастных изменений Anti-age.

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Восстанавливает жизненную силу и возвращает молодость



кожи за счет активного стимулирования собственных ресурсов организма. Является безопасным гипоаллергенным методом, поскольку в его основе – использование активных клеток плазмы (тромбоцитов), полученных из вашей собственной крови.

Результаты процедуры:

- ✓ уменьшаются морщины и складки;
- ✓ улучшается цвет лица;
- ✓ кожа становится более плотной и гладкой;

✓ уменьшаются темные круги под глазами;

✓ регулируется работа сальных желез.

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ

Самый популярный, недорогой и безопасный, но при этом весьма эффективный способ борьбы с мимическими морщинами. Всего одна процедура заметно уменьшит и разгладит их, причем эффекта хватит на несколько месяцев! Эта процедура помогает выглядеть моложе и красивее.

Результаты процедуры

С помощью ботулотоксина можно убрать:

- ✓ морщины вокруг глаз;
- ✓ горизонтальные морщины на лбу;
- ✓ межбровные морщины;
- ✓ гипертонус подбородка;
- ✓ десневую улыбку;
- ✓ морщины вокруг рта;
- ✓ гипертонус мышц шеи.

С чего начать уход у косметолога? Начните с увлажнения! Процедура и препарат подбираются индивидуально, в зависимости от степени выраженности ваших проблем. Красивая, здоровая, ухоженная кожа – это базовая потребность каждой женщины. Надолго сохранить привлекательность женщины – самая сложная и интересная задача для косметолога. А задача пациента – тщательно соблюдать протокол и рекомендации, подобранные врачом. Профилактика возрастных изменений намного приятнее и эффективнее, чем лечение!

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ можно по телефону 8 (495) 454-61-11, 8 (495) 369-65-73.

Адрес клиники: корп. 910.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ



Лето – лучшее время, чтобы отдохнуть, зарядиться здоровьем и энергией на весь год. А если обстоятельства вынуждают провести это прекрасное время в городе? Неужели в этом случае придется лишиться себя заслуженного летнего отпуска? Конечно, нет! Салон BALI SPA в Зеленограде – это чудесная возможность испытать чувство покоя и безмятежности райского острова Бали, не выезжая за пределы города.



МИР ГАРМОНИИ ДУШИ И ТЕЛА

Спа-салон – это как остров, на котором вы можете отдохнуть от житейских бурь. Этой тихой бухты не достигает напряженная суета будних дней. Здесь царит умиротворение и спокойствие: приятное журчание воды и мерцание свечей, ненавязчивый аромат благовоний и чая из трав, тепло и уют...



Всего несколько часов в салоне помогут полноценно отдохнуть, расслабиться и восстановить силы, чтобы продолжить свой жизненный путь. А приобретенные здоровье, красота, гармония души и тела помогут сделать его более легким и успешным.

Опытные дипломированные балийские спа-мастера, прошедшие обучение на родине этих уникальных методик и подтвердившие свою высокую квалификацию соответствующими сертификатами, предложат вам различные целебные процедуры: массаж травяными мешочками с целебными травами, японский массаж шиatsu, полинезийский массаж ломи-ломи, уникальный для Зеленограда балийский мас-



саж и другие виды восточного массажа. Особой популярностью клиентов салона пользуются разнообразные спа-программы: для одного, для двоих, спа-программы для подруг, специализированные спа-уходы для лица и декольте.



Кроме того, вы можете посетить хаммам и спа-бассейн, приобрести сертификат, чтобы сделать необычный подарок своим родным или друзьям.

Для всех спа-процедур в BALI SPA используются натуральные косметические средства, произведенные из природных растительных и минеральных компонентов острова Бали.

Совершите это удивительное путешествие в мир гармонии души и тела, и пусть проблемы, стрессы и усталость останутся в прошлом и не омрачают прекрасные летние дни!

▶ Более подробное описание СПА-программ можно посмотреть на сайте www.bali-spa.ru.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

ТЕПЛОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Нормальная температура организма составляет около 36,6-37,0 градусов Цельсия. Наше тело – уникальная биологическая система, имеющая высокий уровень адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Мы приспосабливаемся и к сильному морозу, и к жгучей жаре. Но возможности нашего организма не безграничны. Например, если температура воздуха на улице превышает 40 градусов Цельсия, человек через некоторое время после выхода из дома чувствует недомогание. При несоблюдении разумных правил предосторожности недомогание может обернуться более серьезными последствиями. Когда человек долго находится под палящими лучами солнца с непокрытой головой, могут возникнуть тепловой и солнечный удары.

НЕ ПРОПУСТИТЕ СИМПТОМЫ!

Для солнечного удара характерно тяжелое поражение центральной нервной системы, которое проявляется ощущением разбитости, резкой головной болью, головокружением, пульсирующим шумом в ушах, тошнотой, рвотой. Появляется дрожь в руках и ногах, может быть расстройство зрения: окружающие предметы кажут-

ся окрашенными в зеленый или красный цвет. Лицо краснеет, температура тела повышается до 38-40 градусов и более. Резко учащается пульс, дыхание, появляется испарина. В тяжелых случаях человек теряет сознание, может даже про-

жите пузырь со льдом или холодные компрессы, обмахивайте его газетой, а тело обтирайте или опрыскивайте холодной водой. Дайте пострадавшему холодную воду, лучше подсоленную (неполная чайная ложка соли на литр воды).

ленно начните делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Когда опасность позади, несколько дней соблюдайте осторожность – не выполняйте тяжелую физическую работу и не загорайте.

люди, злоупотребляющие алкоголем.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

✓ Защищайте голову светлым, легко проветриваемым головным убором, глаза защищайте темными очками.

Самое активное и опасное солнце – в период с 12:00 до 16:00. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов, с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.

✓ Избегайте воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару.

✓ Носите светлую, легкую одежду, легко проветривающуюся, из натуральных тканей, которая не препятствует испарению пота.

✓ Не загорайте сразу после еды, выходите на солнце только через час. Не кушайте слишком плотно в жаркое время, отдавайте предпочтение овощам и кисломолочным продуктам.

✓ Поддерживайте в организме водный баланс. Находясь на отдыхе, на море, лучше в день пить маленькими глоточками не менее 3 литров.

ЖАРА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Наконец-то наступили теплые дни, которые все мы ждали с таким нетерпением! Но летняя жара устраивает нашему организму настоящую проверку на прочность. Даже молодые люди ощущают в этот период дискомфорт, а для детей и лиц пожилого возраста жара может стать опасной.

изойти остановка дыхания и сердца.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Прежде всего, перенесите пострадавшего в тень, прохладное место. Снимите с него верхнюю одежду, уложите на спину с приподнятой головой. На голову поло-



Для возбуждения дыхания время от времени подносите к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом.

При улучшении общего состояния пострадавшего нужно доставить его в ближайшее лечебное учреждение.

Если человек без сознания, не дышит, и у него не прощупывается пульс, вызывайте бригаду скорой помощи и немед-

В ЗОНЕ РИСКА

Наиболее часто тепловой и солнечный удар возникает у детей и лиц пожилого возраста. Подростки также относятся к категории групп риска, благодаря гормональной активности организма. Также в зону риска входят люди, непривычные к жаре, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, конечно,



АрхиМед

Корп. 1205

- ▶ **ВСЕ АНАЛИЗЫ, уколы, капельницы**
- ▶ **УЗИ ▶ ЭКГ ▶ ЭХО-КГ ▶ ЭЭГ**
- ▶ **СУТОЧНЫЙ ХОЛТЕР СЕРДЦА, АД**
- ▶ **НАРКОЛОГ ▶ ЗАПОИ ▶ КОДЫ**
- ▶ **ГИНЕКОЛОГ ▶ КАРДИОЛОГ**
- ▶ **ТРАВМАТОЛОГ ▶ ГИПС**
- ▶ **ОРТОПЕД ▶ ПУНКЦИИ ▶ ХИРУРГ**
- ▶ **вросший ноготь, родинки, папилломы...**
- ▶ **НЕВРОЛОГ**

- ▶ **ПСИХОТЕРАПЕВТ**
- ▶ **ЭНДОКРИНОЛОГ**
- ▶ **ФЛЕБОЛОГ, к.м.н.**
- ▶ **ЛОР**
- ▶ **ТЕРАПЕВТ**
- ▶ **больничный лист**
- ▶ **ОНКОМАМОЛОГ**
- ▶ **УРОЛОГ-АНДРОЛОГ**
- ▶ **ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ**
- ▶ **ОФТАЛЬМОЛОГ**

- ✓ **ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ**
- ✓ **ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗАХ: ЗАМЕНА ХРУСТАЛИКА, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА И ДР.**
- ✓ **ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК**
- ✓ **АНАЛИЗ ДНК НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТЦОВСТВА И РОДСТВА**
- ✓ **ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ГРЫЖАХ ПОЗВОНОЧНИКА**



Выезд всех врачей на дом, в том числе УЗИ, ЭКГ, анализы **8-499-731-22-92, 8-499-732-24-25** www.arxi-med.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ



ТЕСТ НА ИММУНИТЕТ

Иммунитет противостоит различным заболеваниям, помогает организму вовремя обнаруживать вирусы и бактерии, запускает защитные процессы на клеточном уровне. Узнайте, насколько крепка ваша иммунная система, есть ли у вас повод беспокоиться.

ВОПРОС 1. ОЦЕНИТЕ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- А) Высокая физическая активность - 3 балла
- Б) Небольшие физические нагрузки, прогулки - 2 балла
- В) Малоактивный, сидячий - 1 балл

ВОПРОС 2. СКОЛЬКО ВОДЫ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ДЕНЬ?

- А) 2 литра и более - 3 балла
- Б) 1-1,5 литра - 2 балла
- В) Менее 0,5 литра - 1 балл

ВОПРОС 3. КАК ЧАСТО ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ?

- А) Не употребляю - 3 балла
- Б) 1-2 раза в месяц - 2 балла
- В) Более 3 раз в месяц - 1 балл

ВОПРОС 4. КАК ЧАСТО ВЫ ПРИНИМАЕТЕ АНТИБИОТИКИ?

- А) Никогда - 3 балла
- Б) 1-2 раза в год - 2 балла
- В) Более 3 раз в год - 1 балл

ВОПРОС 5. КАК ЧАСТО ВАС МУЧАЕТ БЕССОННИЦА?

- А) Никогда - 3 балла
- Б) Иногда - 2 балла
- В) Часто - 1 балл

ВОПРОС 6. КАКОВА ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В ВАШЕМ РАЙОНЕ?

- А) Благополучная - 3 балла
- Б) Относительно благополучная - 2 балла
- В) Неблагополучная - 1 балл

ВОПРОС 7. НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССАМ?

- А) Очень редко переживаю - 3 балла

- Б) Периодически случаются трудные дни - 2 балла
- В) Каждый день на нервах!!! - 1 балл

ВОПРОС 8. ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ УПАДОК СИЛ, СЛАБОСТЬ?

- А) Никогда - 3 балла
- Б) Зависит от времени года - 2 балла
- В) Постоянно хочу спать, нет сил ни на что - 1 балл

ВОПРОС 9. КАК ЧАСТО ВЫ БОЛЕЕТЕ?

- А) Реже 1 раза в год - 3 балла
- Б) 1-2 раза в год - 2 балла
- В) Не вылезая с больничных - 1 балл

ВОПРОС 10. ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ?

- А) Нет и никогда не было - 3 балла
- Б) Бывает, но очень редко - 2 балла

- В) Постоянно какие-то высыпания на коже - 1 балл

ВОПРОС 11. СЛОЖНО ЛИ ВАМ СОХРАНЯТЬ СТАБИЛЬНУЮ МАССУ ТЕЛА?

- А) Мой вес стабилен, в пределах 2 кг - 3 балла
- Б) Вес варьирует в пределах 5-8 кг - 2 балла
- В) Я очень быстро набираю вес - 1 балл

ВОПРОС 12. КАК БЫСТРО У ВАС ПРОТЕКАЕТ ОРВИ?

- А) Не более 2-5 дней - 3 балла
- Б) Примерно 5-9 дней - 2 балла
- В) Более 10 дней - 1 балл

ВОПРОС 13. НАЛИЧИЕ ГРИБКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ

- А) Нет - 3 балла
- Б) Периодически - 2 балла
- В) Постоянно - 1 балл

ВОПРОС 14. ЕСТЬ ЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

- А) Нет - 3 балла
- Б) Да - 2 балла

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Группа I (38-42 балла)

У вас достаточно сильная иммунная система и высокий потенциал защиты организма от инфекций и аллергенов. Вы в хорошей форме, ведете здоровый образ жизни.

Группа II (29-38 баллов)

У Вас заметно ослаблена иммунная система. Потенциал защиты от инфекций и аллергенов частично утрачен, что может привести к развитию патологических процессов.

Группа III (0-28 баллов)

У вас серьезно ослаблена иммунная система, а потому потенциал защиты организма от инфекций и аллергенов достиг критического минимума. Ваш организм практически бессилен перед агрессивными факторами внешней среды. Очень высок риск развития патологических процессов.

*Результаты теста и рекомендации носят информационный характер. Каждый человек имеет свои индивидуальные особенности организма. При нарушениях работы иммунной системы необходима консультация специалиста.

Телефон редакции:
+7 (905) 590-06-38
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.

14+

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 6 (106)

Номер подписан 19.06.2022 г. Дата выхода в свет: 20.06.2022 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 1651.