

Будь здоров, Зеленоград!

№ 8 (61)

27 августа 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

2

СТРАНИЦА

**КВОТЫ НА
БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

Нейрохирургия, хирургия,
сосудистая хирургия

5

СТРАНИЦА

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
В ЦЕНТРЕ КИНЕЗИТЕРАПИИ**

Консультация +
секреты снятия боли

7

СТРАНИЦА

**РЕКОМЕНДУЕМ!
ВРАЧИ НАШЕГО ОКРУГА**

Представляем
опытных специалистов

11

СТРАНИЦА

**ШЕСТЬ ПРАВИЛ
МИХАИЛА ЛАБКОВСКОГО**

Формирование здоровых
реакций и навыков

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ

СТАЦИОНАР ОДНОГО ДНЯ – НОВЫЕ МОЩНОСТИ



В стационаре кратковременного пребывания ГКБ им. М.П. Кончаловского открыта современная операционная. Этот пилотный проект столичного здравоохранения вот уже второй год успешно реализуется в зеленоградской больнице. Более подробно о работе подразделения рассказывает его заведующая врач-хирург Ольга СОЧЕНКО.

Читайте на стр.2

РЕКОМЕНДУЕМ!

**СОСУДИСТЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

Лицензия: ЛО-77-01-014802
от 07.09.2017 г.

- ФЛЕБОЛОГ
- СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ
- ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
- ЛИМФОЛОГ
- ВРАЧ УЗИ-ДИАГНОСТИКИ
- ОРТОПЕД
- ТЕРАПЕВТ
- КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ХОЛТЕР, ЭХО)
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- ДЕРМАТОЛОГ



СПРАВКИ
ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ

г. Москва, ул. Митинская, 12
8-495-759-90-15
Зеленоград, ул. Каменка,
корп. 1639

8-499-738-03-77

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



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

лечебно-диагностический
**Медицинский
центр 338**

8-495-767-1-338, 8-499-736-90-36

www.medcentre338.ru

Для вас, дорогие женщины!

Поддерживать здоровье своего организма необходимо независимо от возраста. Это значительно улучшит качество вашей жизни на долгие годы. Если вам 45+ лет, у вас есть реальная возможность остановить свой возраст. Это всего лишь новый этап в жизни женщины, в котором, как и прежде, можно жить без страха потерять молодость и здоровье.

Врачи медицинского центра «338» помогут вам, предоставив полноценную информацию по данному этапу жизни женщины, подберут комплекс профилактических мероприятий. Вы сможете пройти индивидуально подобранное обследование.

Следуя рекомендациям специалистов, вы обретете уверенность в завтрашнем дне и сохраните здоровье на долгие годы.

ВНИМАНИЕ – АКЦИЯ!

- Каждое воскресенье, с 14.00 до 15.00, вы можете пройти бесплатную консультацию гинеколога (без анализов), во время которой получите ответы на все интересующие вас вопросы и подарок «Тест на глюкозу»!
- Бонус! Бесплатная консультация терапевта.
- Для вас будет подобрана индивидуальная программа обследования.
- Вы получите персональные рекомендации по сохранению вашего здоровья и поддержания качества вашей жизни на долгие годы

Медицинский центр "338" желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

аптека

МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ

Объявляет акцию!

**ПРЕДЪЯВИТЕ ЭТОТ
КУПОН НА КАССЕ**

И получите
СКИДКУ 10%

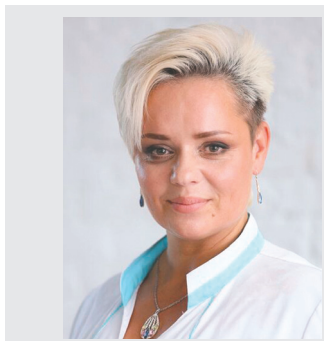
На весь ассортимент**

Даты проведения акции:

- 6 сентября
г. Зеленоград, корп. 612
- 11 сентября
г. Зеленоград, пл. Юности, д. 2
г. Зеленоград, корп. 1106
- 12 сентября
г. Зеленоград, корп. 523
- 14 сентября
г. Зеленоград, Панфиловский пр-кт, д. 6А
ТЦ "Панфиловский"
- 17 сентября
г. Зеленоград, корп. 826
- 18 сентября
г. Зеленоград, корп. 330

* Условия предоставления скидки уточняйте в аптеке, в которой проводится акция. ** Скидка не распространяется на акционный товар. Скидки не суммируются.

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ



**ОЛЬГА
ВЛАДИМИРОВНА
СОЧЕНКО**

Окончила Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова по специальности «лечебное дело», интернатуру на кафедре госпитальной хирургии по специальности «хирургия». Работала в 1-м общехирургическом отделении ГБУЗ «Городская Больница Святой Преподобномученицы Елизаветы» г. Санкт-Петербурга, затем – в Главном клиническом госпитале Северного Флота. В зеленоградской больнице работает с 2011 года. Имеет первую квалификационную категорию по специальности «хирургия».

Начало на стр.1

– **Ольга Владимировна, каковы преимущества стационаров кратковременного пребывания?**

– Сегодня развитие стационаров кратковременного пребывания (СКП) – одно из приоритетных направлений современного здравоохранения. В 2017 году в Москве было открыто 9 таких отделений. Сейчас их число возросло до 24. Это, несомненно, подтверждает перспективность

проекта. Мы, кстати, принимаем в нем участие с самого начала. В феврале 2017 года у нас появилась возможность оказания пациентам хирургической помощи с минимизацией срока их пребывания в стационаре. Что самое важное – без потери качества лечения. Стараемся идти в ногу со временем и постоянно развиваемся. В нашем отделении применяются передовые, в том числе высокие, технологии, используется современное ме-

проводим операции при неосложненных грыжах передней брюшной стенки, эндоскопические вмешательства на органах желудочно-кишечного тракта, хирургическое лечение желчно-каменной болезни. Что касается гинекологии, то чаще всего это гиперплазия эндометрия, доброкачественные новообразования шейки и тела матки. Активную работу ведут наши врачи-урологи. Они выполняют операции при ва-

– **Как записаться на лечение в ваше отделение?**

– Нужно получить направление у хирурга из районной поликлиники, записаться и прийти на консультативный прием в поликлиническое отделение нашей больницы (бывшая 65-я поликлиника). Прием в КДО мы ведем по вторникам, с 16.00 до 18.00, и по пятницам, с 8.30 до 11.00. Также пациенты могут обратиться за консульта-

должны минимизировать риски развития осложнений в послеоперационном периоде.

Перечень анализов и инструментальных исследований стандартный. Подробно с ним вас ознакомит профильный специалист поликлиники. Также можно найти полный список на сайте больницы. Пациенты, которые уже проходят лечение в нашей клинике, находятся в более выгодном положении. Они уже прошли обследование перед тем, как лечь в больницу, или в процессе лечения. Им достаточно обратиться к нам. Мы проведем осмотр, примем решение о дальнейшей госпитализации и назначим дату операции.

– **Сколько времени пациент проводит в СКП?**

– Госпитализация в СКП проводится утром с 8.00 до 9.00. После осмотра и беседы с врачом выполняется операция. В зависимости от вида проводимого вмешательства используется наркоз или местная анестезия. После контрольного осмотра лечащим врачом и заведующим СКП принимается коллегиальное решение о выписке пациента. С 14.00 до 16.30 он может возвращаться домой. Однако в исключительных случаях, когда состояние не позволяет выписать больного в тот же день, его переводят в профильное отделение круглосуточного стационара для дальнейшего лечения.

– **Куда можно обращаться после выписки, если возникнут вопросы?**

– Перед выпиской специалисты нашего отделения разъясняют пациентам особенности течения послеоперационного периода, обязательно дают все необходимые рекомендации. При возникновении жалоб или каких-либо вопросов после лечения в СКП за консультацией можно обратиться по телефону **8-919-776-26-28**. Это номер «горячей линии». Для наших пациентов он работает круглосуточно.

СТАЦИОНАР ОДНОГО ДНЯ – НОВЫЕ МОЩНОСТИ

дицинское оборудование. Благодаря этому мы проводим малотравматичные и высокоэффективные операции.

– **В каких условиях находятся пациенты СКП?**

– СКП расположен на 3-м этаже главного корпуса больницы. Для более четкого ориентира можно уточнить: мы находимся над гинекологическим отделением. Здесь 5 комфортабельных палат, манипуляционный и процедурный кабинеты, различные функциональные помещения. Наша особая гордость – это новая, оборудованная по всем санитарно-техническим правилам операционная со своим штатным персоналом. В случае необходимости мы можем использовать и другие операционные залы стационара.

– **Кто и по каким профилям может проходить лечение в СКП?**

– Бесплатное лечение в СКП могут пройти москвичи, имеющие полис ОМС. Профильные направления – хирургия, гинекология и урология. Наиболее часто выполняем удаление доброкачественных новообразований кожи и подкожной клетчатки, молочной железы. Также



рикоцеле, водянке яичка, фимозе, проводят пункции предстательной железы при подозрении на злокачественные новообразования, удаляют стенты при мочекаменной болезни. Очень сложно в нашем интервью перечислить все виды оперативных вмешательств по каждому из профилей. Подробная информация об этом есть на сайте нашей больницы, в разделе «Стационар кратковременного пребывания».

цией непосредственно в наше отделение в часы его работы (с понедельника по пятницу, с 8.30 до 16.00). Уточнить информацию о госпитализации и лечении в стационаре кратковременного пребывания можно по телефону: **8 (499) 735-44-89, 8-919-776-26-28**.

– **Надо ли проходить обследование перед малой операцией?**

– Перед любой операцией, даже небольшой, это необходимо делать. Мы

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

КВОТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ



По многочисленным просьбам пациентов ГКБ им. М.П. Кончаловского выделены дополнительные квоты на бесплатную высокотехнологичную медицинскую помощь. Вы можете получить консультации ведущих специалистов клиники, провести стационарную диагностику и получить направление на высокотехнологичное лечение.

Есть квоты по направлениям:

НЕЙРОХИРУРГИЯ:

- оперативное лечение различных переломов и последствий травм позвоночника
- оперативное лечение стенозов позвоночного канала
- малоинвазивное лечение различных видов грыж межпозвоночных дисков.

ХИРУРГИЯ:

- малоинвазивные и органосберегающие операции при различной хирургической и онкологической патологии органов брюшной полости и желудочно-кишечного тракта.

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ:

- малоинвазивное лечение (включая стентирование) стенозов сосудов верхних и нижних конечностей

- оперативное лечение варикозной болезни нижних конечностей.

Для граждан Российской Федерации по полису ОМС консультации, стационарная диагностика и лечение оказываются бесплатно. Количество свободных квот ограничено!

Для консультации при себе необходимо иметь:

- ✓ паспорт гражданина РФ
- ✓ полис ОМС
- ✓ СНИЛС
- ✓ медицинскую документацию по заболеванию (при наличии).

Консультации проводятся в КДО поликлинического отделения больницы по адресу: Каштановая аллея, д.2, стр.7.

Запись по телефону **8 (499) 735-44-30** по будням с 10.00 до 15.00.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ!

В мире сахарным диабетом страдает около 10% населения, а если учитывать скрытые формы, то эта цифра может быть в 3 – 4 раза больше. К сожалению, при огромном потоке информации осведомленность населения об этом заболевании оставляет желать лучшего. Причем это касается не только тех, кто узнал о своем диагнозе недавно, но и пациентов, которые живут с этой болезнью уже не первый год.

Чтобы справиться с трудностями, которые возникают при сахарном диа-



ШКОЛА САХАРНОГО ДИАБЕТА

бете, улучшить качество жизни и ее продолжительность, необходимо соблюдать жесткую дисциплину. Правильное поведение, грамотная организация режима дня и питания являются залогом хорошего самочувствия любого диабетика.

Со временем у пациентов вырабатываются следующие навыки: умение вовремя распознавать первые «звоночки» гипер- и гипогликемии, принимать необходимые меры безопасности, формировать

В ГКБ им. М.П. Кончаловского на базе терапевтического отделения по инициативе заведующей Т.А. Правовой в июле для пациентов была открыта «Школа сахарного диабета». Врачи-эндокринологи проводят ежедневные занятия по скользящему графику в специально оборудованном кабинете.

оптимальные пищевые привычки и обеспечивать свое тело гармоничной нагрузкой и должным уходом.

Но чтобы как можно раньше приобрести необходимые знания и закрепить имеющиеся навыки, требуется серьезная теоретическая и практическая база, получить которую можно в «Школе сахарного диабета».

На занятиях пациенты получают самую актуальную информацию о заболевании, возможных осложнениях и профилактике, необходимости самоконтроля и его основных принципах, правильном рационе питания.

Специалисты отвечают на вопросы слушателей, проводят мастер-классы, обучая самостоятельно проведению инъекций инсулина и правилам гигиены, и стараются донести главное: сахарный диабет может существенно ограничить возможности человека. Но благодаря полученным знаниям пациент может жить полноценной жизнью.





ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА



Радоновые ванны обладают болеутоляющим, седативным и омолаживающим действием, улучшают работу внутренних органов, стабилизируют протекание метаболизма и помогают в борьбе с лишним весом. Показания радоновых ванн целесообразны в случае проблем со сном, их назначают при заболеваниях суставов и легких.

Принцип методики заключается в погружении человека в минеральную воду, обогащенную радоном. Полезный газ проникает в организм через эпидермис, дыхательные пути и выводится спустя 2 часа. Лечебный эффект радонотерапии проявляется спустя 25 – 30 дней от начала курса и сохраняется в течение полугодия. Повторные курсы радоновых ванн проводят через 6 – 12 месяцев. Во время процедуры повышается приток крови к внешним покровам, снимаются болезненные ощущения и спазмы, укрепляются стенки сосудов. В течение часа после целебного купания наблюдается стойкое действие радона: прогрессирует активность сердечных мышц, происходит стимуляция кровотока в тканях, улучшается деятельность мелких капилляров.

РАДОН – это инертный газ, обладающий уникальными свойствами: его вес в 7 раз превышает массу воздуха, он в 4 раза тяжелее железа, од-

нако в газообразном состоянии может свободно перемещаться в воздухе. Газ образуется в момент распада радиоактивного элемента под названием радий. В процессе образуется мощное альфа-излучение, которое в умеренном количестве производит оздоравливающее воздействие на организм человека.

радиоактивность концентрата радона, его разведение проводят по специальным методикам с соблюдением гигиенических нормативов и норм радиационной безопасности. Температура радоновых ванн 34 – 36°C.

Перед проведением процедуры в ванну наливают пресную воду назначенной температуры, в которую встро-

Во время сеанса тело человека находится внутри него, пока проходит обработка радоном, а голова остается снаружи.

Существуют категории пациентов, которым категорически противопоказаны радоновые ванны. Прежде всего, это люди, которые по роду деятельности пребывают в зоне повышенной ра-

✓ Индивидуальная непереносимость радона (одышка, головокружение, повышенное потоотделение)

- ✓ Мерцательная аритмия
- ✓ Невроз в тяжелой форме
- ✓ Экстрасистолия
- ✓ Ишемия
- ✓ Гипертиреоз.

ЛЕЧЕНИЕ РАДОНОМ: ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Оздоровительные ванны с применением радона относятся к перечню самых эффективных процедур для восстановления и укрепления здоровья. Эта методика используется в медицине уже более 100 лет, а сегодня все популярные курорты Европы и России применяют ее в своей практике. В ЦКБВЛ (д. Голубое) можно пройти курс лечения 5 – 10 ванн (продолжительность 12 – 15 минут).

Природные источники многочисленны и разнообразны. Такие воды широко используют на курортах: Пятигорск, Белокуриха, Молоковка, Усть-Кут (Россия), Хмельник (Украина), Цхалтубо (Грузия), Бад-Брамбах, Бад-Наухайм (Германия), Бадгастайн (Австрия), Баньер-де-Люшон (Франция), Искья (Италия) и др.

Искусственные радоновые ванны не уступают по эффективности природным минеральным источникам, хотя абсолютно воссоздать состав натуральных вод не представляется возможным, так как их состав многокомпонентен, а связи между элементами сложны. Их готовят из концентрированного водного раствора радона, который получают в барботере с раствором соли радона, находящимся в свинцовом контейнере. Учитывая высокую

гому соответствию с правилами вносят и размешивают порцию концентрированного раствора радона. Пациент погружается в ванну до уровня сосков. После ванны кожу пациента обсушивают полотенцем без растирания, что способствует сохранению на коже дочерних продуктов распада радона. После процедуры большой отдыхает 30 – 60 мин.

Радоновые ванны сочетают с минеральными ваннами (радоновые хлоридно-натриевые ванны), углекислыми ваннами. Также проводятся суховоздушные радоновые ванны, например, в случаях, когда противопоказано лечение радоновой водой.

Аппарат для принятия воздушных ванн разработали российские ученые. Установка совсем не похожа на ванну – скорее, это небольшой бокс-



диагности. А также противопоказаниями являются:

- ✓ Беременность и лактация
- ✓ Детский возраст
- ✓ Болезни в стадии обострения
- ✓ Повышенная температура тела
- ✓ Активные воспалительные процессы
- ✓ Туберкулезное поражение органов и тканей
- ✓ Опухоли любой этиологии
- ✓ Лучевая болезнь
- ✓ Рак крови
- ✓ Вегетососудистая дистония
- ✓ Эпилепсия
- ✓ Наличие гнойников на коже

Все эти состояния могут усугубиться, перейти в острую стадию или негативно повлиять на самочувствие.

Процедуры радонотерапии назначаются врачом и проводятся под контролем специалиста! Пациент должен учитывать противопоказания и следить за реакцией своего организма во время процедуры. Перед назначением радоновых ванн желательно пройти полное обследование, так как несмотря на эффективность и уникальность метода радон является радиоактивным газом и при выявлении некоторых патологий может принести вред.

ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ



Прессотерапия (аппаратный лимфодренажный массаж, компрессионный массаж, пневмомассаж) – это эффективный метод физиотерапии, который с помощью специальных аппаратных средств оказывает механическое влияние на подкожные ткани. В ЦКБВЛ (д. Голубое) процедура проводится на аппарате BTL 6000 Lymphastim, сеанс занимает около 30 минут. После процедуры пациент чувствует себя отдохнувшим, бодрым, появляется ощущение легкости во всем теле.

Лимфатическая система не только питает и защищает наш организм, но и очищает его. Прессотерапия активно воздействует на лимфатическую систему: выводит излишки межклеточной жидкости (лимфодренаж) и накопившиеся токсины, восстанавливает водный баланс, нормализует циркуляцию лимфы и межклеточной жид-

варикозного расширения вен. Улучшая венозное кровообращение, снимая тяжесть в ногах и тонизируя стенки сосудов, она помогает активно бороться с посттравматическими и послеоперационными отеками. Существуют специальные программы применения прессотерапии в реабилитационном лечении.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Сеансы прессотерапии проводятся с помощью специального аппарата и костюма, который состоит из отдельных секций и может надеваться на тело, руки или ноги человека, лежащего на кушетке. Детали

пациента, результатом чего является активизация кровообращения. Последовательность накачки отсеков воздухом и величина давления воздуха в них, а следовательно, степень сжатия объекта, и определяет характер процедуры – прессомассаж или лимфодренаж.

Прессотерапия, обладая щадящим режимом воздействия, особенно подойдет тем, кому запрещен лимфодренаж путем электростимуляции мышечной ткани, воздействием ультразвуком или электрофорезом.

ПРЕССОТЕРАПИЯ В ГОЛУБОМ

кости, способствует интенсификации процессов питания и очищения тканей, активизирует обменные процессы в клетках кожи и жировых клетках.

Прессотерапия оказывает на организм глубокое оздоравливающее воздействие, основанное на двух основных механизмах: физиологический дренаж тканей и целебное воздействие массажа. А также избавляет пациента от отеков самого разного происхождения. С помощью этой процедуры можно эффективно бороться со всеми проявлениями целлюлита и ожирения. Этот метод устраняет дряблость кожи, и в организме запускаются процессы, позволяющие сделать ее гладкой и упругой.

Прессотерапия не сопровождается неприятными или болевыми ощущениями. Наоборот, она способствует расслаблению мышц и успокоению нервной системы. В медицине прессотерапия (импульсная баротерапия), оказывая спазмолитический и сосудорасширяющий эффект, используется в комплексном лечении стойкого мышечного напряжения и профилактики



ПОКАЗАНИЯ

- ✓ Целлюлит, жировые отложения
- ✓ Постоперационная обструкция лимфатических сосудов
- ✓ Ишемическая болезнь и венозная недостаточность
- ✓ Дряблая, сухая, «уставшая» кожа
- ✓ Трофические нарушения кожи
- ✓ Хронические отеки
- ✓ Профилактика и лечение варикозного расширения вен
- ✓ Стресс, плохое настроение, хроническая усталость.

этого костюма похожи на манжеты для измерения артериального давления, они выполнены из двух слоев воздухопроницаемой ткани и состоят из последовательно расположенных отсеков, куда с помощью компрессора закачивается воздух.

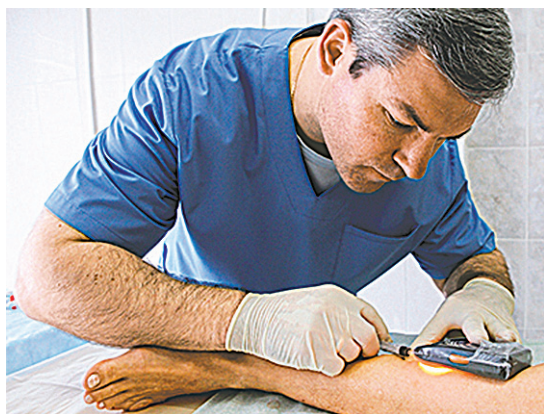
Оборудование, с помощью которого проводится прессотерапия, создано специально для выработки определенных ритмичных колебаний создаваемым давлением. При этом происходит циклическое волнообразное сжатие мягких тканей

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

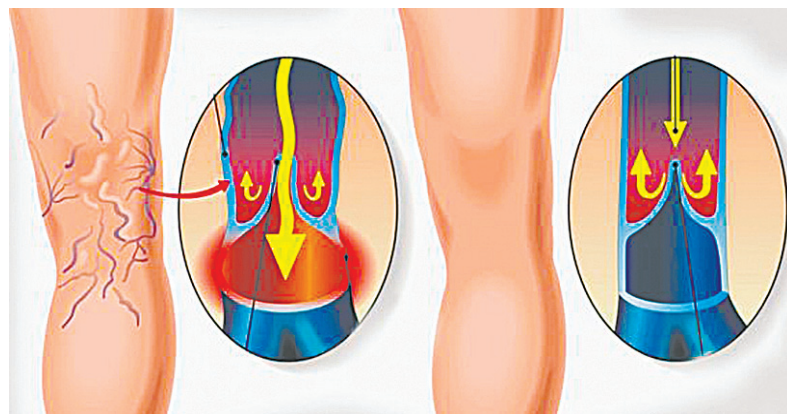
- ✓ Тромбоз
- ✓ Болезни сердечно-сосудистой системы
- ✓ Кожные заболевания
- ✓ Травмы
- ✓ Острая боль
- ✓ Почечная недостаточность
- ✓ Повышенная температура, лихорадка
- ✓ Туберкулез
- ✓ Сахарный диабет в декомпенсированной форме
- ✓ Менструальный цикл
- ✓ Беременность и период лактации
- ✓ Злокачественные опухоли
- ✓ Инфекционные заболевания.

▶ Записаться на прием можно в регистратуре по телефону: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99 (многоканальный).

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



Несмотря на огромное количество информации в СМИ пациенты, страдающие варикозным расширением вен нижних конечностей, почему-то игнорируют объективные риски этого заболевания, нередко дожидаясь развития осложнений. Попробуем разобраться: почему же так происходит? Сегодня наш эксперт – врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям флеболог Александр МАТВИЕНКО.



– Александр Анатольевич, какую опасность таит в себе незаметное развитие хронических заболеваний?

– Существует два типа заболеваний: острые и хронические. Особенность острых заболеваний заключается в том, что они развиваются неожиданно и предсказать их возникновение сложно. К таким заболеваниям относятся, например, острый аппендицит, ОРВИ и т.д. Хронические заболевания в отличие от острых появляются и развиваются постепенно, пока не возникнет обострение, либо осложнение заболевания. И вот именно эти моменты и таит в себе опасность. Например, инфаркт миокарда является осложнением гипертонической болезни, а варикозное расширение вен осложняется тромбозом. Это прогрессирующее заболевание вен нижних конечностей таит в себе опасность развития тромбоэмболических и трофических осложнений.

– Когда возникают тромбоэмболические осложнения?

– Эти осложнения возникают тогда, когда вследствие изменений внутренней поверхности стенки варикозной вены в просвете этой вены образуется тромб. Опасность заключается в том, что если произойдет отрыв тромба или его части, то с током крови эмбол (оторвавшийся тромб или его часть)

НЕ ДАЙТЕ ВАРИКОЗУ ИСПОРТИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!



неизбежно попадет в легочную артерию. Если кусочек маленький, то произойдет тромбоэмболия мелких ветвей легочной артерии, что приведет к обширным некрозам в ткани легких, и заболевание будет протекать как тяжелая пневмония. Если тромб крупный, то разовьется массивная тромбоэмболия легочной артерии. В таком случае пациент может погибнуть в течение нескольких минут.

– Как проявляют себя трофические осложнения?

– Трофические осложнения возникают на фоне длительного нарушения микроциркуляции и хронического воспалительного процесса в коже и подкожной клетчатке ног вследствие нарушения венозного оттока в варикозных венах. И если тромбоз при варикозе возникает остро, то трофические нару-

шения – постепенно, с неизбежным прогрессированием: вначале отек и пигментация, затем варикозная экзема, затем белая атрофия кожи и в итоге трофические язвы. От момента появления первых варикозных вен до появления язв обычно проходит не один десяток лет. И, к сожалению, даже в случае устранения варикоза устранить полностью трофические изменения уже невозможно. Да, хирургам, как правило, удается заживить язву, но рубцовые и воспалительные изменения в коже на этом этапе уже таковы, что нередко случаются рецидивы трофических язв.

– А если человек обратился к врачу сразу, как только заметил первые признаки варикоза, это гарантирует выздоровление?

– Устранение варикоза на ранних стадиях позволяет навсегда, с гарантией избавить пациента от риска развития тромбоза и трофической язвы. А теперь представьте! Абсолютно каждый пациент, который погиб вследствие тромбоэмболии легочной арте-

рии или стал инвалидом в результате трофических язв, мог обратиться к врачу тогда, когда впервые осознал, что у него развивается варикозная болезнь. И все сложилось бы в его жизни совсем по-другому!

– Какие методики применяются в Сосудистом центре для лечения варикоза?

– Основой лечения варикоза является эндовенная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. В Сосудистом медицинском центре опытные врачи-специалисты лечат варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим мировым флебологическим клиникам.

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

Адрес центра: корпус 1639.

Сайт: www.varicozu.net.

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Не следует путать свидетельство о рождении со справкой, которую обычно выдают в родильных домах. В справке указан пол малыша, дата и время его появления на свет, данные о враче, принимавшем роды. Справка действительна в течение одного месяца. На ее основании в ЗАГСе выдают свидетельство о рождении.

В перинатальном центре в то время, пока молодая мама будет восстанавливать силы после родов, организацией выдачи свидетельства о рождении будет заниматься юрист.

Но для этого будущим родителям надо заранее определиться с именем малыша и собрать все необходимые документы.

Комплекты различаются в зависимости от того, состоит мама в браке или нет.

Документы для регистрации ребенка, если мама состоит в браке:

✓ Медицинское свидетельство о рождении (оформляется медицинской организацией)

✓ Паспорта матери и отца ребенка (паспорта иностранных граждан должны быть переведены на русский язык, перевод должен быть заверен у нотариуса)

✓ Письменное заявление-уполномочие от родителей ребенка на установленном бланке

✓ Свидетельство о заключении брака (за исключением случаев, когда брак был зарегистрирован в московских органах ЗАГС. Свидетельство о заключении брака, выданное иностранным государством, должно быть легализовано на территории РФ).

Отец и мать, состоящие в браке, записываются родителями ребенка. Фамилия ребенка записывается по фамилии его родителей. При разных фамилиях родителей фамилия ребенка записывается:

- по фамилии отца или по фамилии матери по соглашению родителей;

- двойная фамилия, образованная путем присоединения фамилий отца и матери друг к другу в любой последовательности (двойная фамилия ребенка может состоять не более чем из двух слов, соединенных при написании дефисом).

Имя ребенка записывается по соглашению родителей (запрещается запись имени ребенка, которое состоит из цифр, буквенно-цифровых обозначений, числительных, символов и не являющихся буквами знаков, за исключением знака «дефис», или их любой комбинации, либо содержит бранные слова, указания на ранги, должности, титулы).

Фамилия ребенка записывается по фамилии его матери.

Имя ребенка записывается по желанию матери (запрещается запись имени ребенка, которое состоит из цифр, буквенно-цифровых обозначений, числительных, символов и не являющихся буквами знаков, за исключением знака «дефис», или их любой комбинации, либо содержит бранные слова, указания на ранги, должности, титулы).

будет указан прочерк. В случае, если мать ребенка желает указать вымышленные сведения об отце (со слов), либо установить отцовство с отцом ребенка, она должна обратиться лично в ЗАГС.

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ

ПРИ ВЫПИСКЕ ИЗ РОДДОМА

Родители малышей, появившихся на свет в перинатальном центре ГКБ им. М.П. Кончаловского, теперь могут получать государственное свидетельство о рождении ребенка при выписке. Самый первый в жизни новорожденного гражданина документ официально фиксирует фамилию, имя и отчество ребенка, а также дату его рождения и данные родителей.

Отчество ребенка записывается по имени отца (если родители ребенка – иностранные граждане, отчество ребенка может быть записано с учетом национальных обычаев, что подтверждается письмом (справкой) соответствующего посольства страны).

Документы для регистрации ребенка, если мама не состоит в браке:

✓ Медицинское свидетельство о рождении (оформляется медицинской организацией)

✓ Паспорт матери ребенка (паспорта иностранных граждан должны быть переведены на русский язык, перевод должен быть заверен у нотариуса)

✓ Письменное заявление-уполномочие от матери ребенка на установленном бланке.



Заявление-уполномочие заполняется уже после родов, в отделении.

Воспользоваться данной услугой могут все желающие. Это удобно и бесплатно, а для иногородних родителей регистрация при выписке может представлять интерес еще по одной причине. Независимо от их гражданства и места прописки у ребенка в документах будет записано: «Место рождения – Москва».

Отчество ребенка записывается по указанию матери.

При регистрации уполномоченным лицом в графе «Отец» в свидетельстве о рождении

Заявление-уполномочие заполняется уже после родов, в отделении.

Воспользоваться данной услугой могут все желающие. Это удобно и бесплатно, а для иногородних родителей регистрация при выписке может представлять интерес еще по одной причине. Независимо от их гражданства и места прописки у ребенка в документах будет записано: «Место рождения – Москва».

ДИАГНОСТИКА



– **Игорь Анатольевич, что скрывается за аббревиатурой МРТ?**

– МРТ – это один из методов лучевой диагностики. Аббревиатура расшифровывается как магнитно-резонансная томография. Это безопасный и надёжный способ диагностики для людей всех возрастов. В процессе исследования мы получаем послойные медицинские изображения

органов и тканей. Эта диагностика позволяет обнаружить патологические процессы на начальных этапах.

– **Как выбрать центр МРТ-диагностики?**

– При выборе нужно учитывать следующие факторы. Во-первых, на качество обследования влияет вид томографа и набор программ для проведения обследования. Край-

не важна квалификация персонала. От экспертности диагностов зависит правильность чтения данных и помощь лечащему врачу в поиске диагноза, от среднего медицинского персонала – скорость исследования и ваш комфорт. Имеет смысл обратить внимание на репутацию медицинской компании: развита ли консультативная поддержка, есть ли

возможности для развития диагностики.

– **Как давно работает в округе «МРТ-Эксперт Зеленоград»?**

– Мы помогаем зеленоградцам с мая 2014 года. Наш центр входит в состав федеральной группы медицинских компаний «Эксперт».

– **Какой вид томографа применяется в клинике?**

1мм. Сканер томографа ускоряет сбор данных и отвечает за точность МРТ-обследования.

– **Важным фактором работы диагностического центра является экспертность врачей. Расскажите, пожалуйста, о персонале центра.**

– Подбору и обучению персонала для «МРТ-Эксперт» мы уделяем особое внимание. Медперсонал повышает квалификацию и расширяет компетенции на учебной базе института ГК «Эксперт». Проводятся скайп-конференции и семинары врачей-рентгенологов. Все эти действия направлены на повышение качества оказываемой пациентам помощи. Наши рентгенологи консультируют пациентов по результатам МРТ и напрямую общаются с врачами, направляющими пациентов на диагностику. Прямой диалог рентгенолога и лечащего врача – путь к постановке верного диагноза и лечения. Главный врач нашего центра Наталия Ивановна Емельянова за 4 года работы провела свыше 5 000 исследований МРТ-диагностики.

Есть патологии, которые невозможно точно диагностировать в рамках одного диагностического центра: на помощь доктору приходит теле-сеть «МРТ-Эксперт», позволяющая за 20 минут организовать врачебный консилиум специалистов со всей России. Работает служба техподдержки: обслуживает оборудование и устанавливает программы, проводит плановые работы.

▶ Записаться на обследование можно ежедневно с 8.00 до 22.00 (с учётом желаемого времени) по телефонам: **8(499) 214-01-31, 8(985) 812-90-33** – или через сайт www.mrtexpert.ru.

Адрес: Площадь Шокина, дом 2, стр. 3 (вход рядом с центральным входом в АО «Ангстрем»).

МРТ-ЭКСПЕРТ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

Все мы знаем, насколько важно вовремя определить правильный диагноз, распознать тревожные симптомы болезни на самой ранней стадии, тем самым предотвратив её развитие. Вы побывали на приеме у доктора, и для уточнения диагноза он направил вас на МРТ. Что это за метод? Насколько безопасна эта диагностика? Разобраться в этих вопросах нам поможет руководитель диагностического центра «МРТ-Эксперт Зеленоград» Игорь Анатольевич РОМАНОВ.



не важна квалификация персонала. От экспертности диагностов зависит правильность чтения данных и помощь лечащему врачу в поиске диагноза, от среднего медицинского персонала – скорость исследования и ваш комфорт. Имеет смысл обратить внимание на репутацию медицинской компании: развита ли консультативная поддержка, есть ли

– В зеленоградском диагностическом центре установлен высококлассный томограф экспертного класса Siemens Symphony с возможностью диагностики широчайшего спектра заболеваний. Он ориентирован на углубленные исследования. Разрешающая способность и программное обеспечение позволяют определять изменения от



ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Номер лицензии: ЛО-77-01-006725

ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОВОДИТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА



ДОКТОР ПОЗВОНКОФ

ЛЕЧЕНИЕ СПИНЫ И СУСТАВОВ

БЕСПЛАТНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Каждую среду, в 18.00, Центр кинезитерапии проводит бесплатный день здоровья. Вы можете записаться на консультацию к врачу, узнать, что такое «активный метод» лечения. Кроме того, специалисты Центра поделятся с вами секретом: покажут упражнения, которые приносят заметное облегчение и снимают боли, обучат, какие шаги нужно сделать, чтобы вернуться к полноценной жизни.

ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ:

- ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СУСТАВОВ (АРТРИТ, АРТРОЗ, КОКСАРТРОЗ, ГОНАРТРОЗ)
- ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА (ОСТЕОХОНДРОЗ, МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА)
- НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ (СКОЛИОЗ, КИФОЗ, ВЯЛАЯ ОСАНКА)
- МЫШЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
- ЧАСТЫМИ ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ, ПРОСТУДАМИ, СТРЕССАМИ

ВАМ НЕОБХОДИМЫ:

- РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ, ОПЕРАЦИИ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ, СУСТАВАХ
- ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ГИПЕРТОНΙΑ, ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ)



Распространенная причина заболеваний опорно-двигательного аппарата – однообразие движений, перемещение тяжестей или недостаточная двигательная активность. Неблагоприятным фактором являются также избыточный вес тела, последствия вирусных заболеваний и травм, генетическая предрасположенность, возраст. Под влиянием естественных возрастных изменений опорно-двигательного аппарата уменьшаются объём и быстрота движений, нарушается координация, ослабевает тонус мышц, возникает некоторая скованность.

Гораздо раньше эти симптомы проявляются у людей, которые ведут сидячий образ жизни. Отсутствие двигательной активности мышц приводит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере её прочности, к разрыхлению суставного хряща и изменению поверхностей, к появлению болевых ощущений, создаются условия для образования воспалительных процессов.

Но выход есть! Наряду с лекарственной терапией врачи рекомендуют «активное лечение». Особен-

ностью этого метода является воздействие на изменённые болезнью мышцы: правильные движения + правильное дыхание. Лечебная программа для каждого человека подбирается с учётом особенностей, анамнеза, сопутствующих заболеваний и наличия болевого синдрома. Специалисты Центра кинезитерапии (врач, инструкторы-методисты) обучают пациента приемам контроля боли, способам её устранения, приемам растяжки (для получения облегчения), упражнениям для укрепления мышц. Все это обеспечивает нормальную работу опорно-двигательной системы.

В восстановительном процессе пациент должен соблюдать режим посещения и выполнять все рекомендации специалиста.

И результат не заставит себя ждать!

Приходите в Центр кинезитерапии спины и суставов – специалисты помогут вам вернуть давно забытую телом свободу движения!

Адрес: корп. 118,
сайт www.zelkinezis.ru

☎ 8(499) 736-6691

☎ 8(499) 736-5684



ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

ЭТО БЫЛО ПОХОЖЕ НА ВОЛШЕБСТВО...

Моя мама Р.В. Можаява поступила по скорой в предынфарктном состоянии в отделение кардиореанимации зеленоградской больницы. В кратчайшие сроки ей были проведены необходимые обследования, оказана неотложная помощь и по результатам обследования назначено лечение.

По-беседавав с анестезиологом-реаниматологом Владимиром Алексеевичем Кузнецовым, я узнала о том, что случилось с мамой и что планируется сделать для её спасения. Доктор был внимателен, тактичен и доброжелателен, подробно ответил на все мои вопросы, успокоил.

В сосудистом центре больницы, которым руководит заместитель главного врача по терапии врач-кардиолог, аритмолог, анестезиолог-реаниматолог врач высшей категории А.М. Гридчанчук, моей маме была оказана высокотехнологичная помощь: проведено стентирование коронарного сосуда, фатальная непроходимость которого была причиной приближающегося инфаркта и угрозой смерти.



СПАСИБО ВАМ, ВРАЧИ, ЗА СПАСЕННЫЕ ЖИЗНИ!

Операцию по стентированию проводил кандидат медицинских наук врач по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению И.С. Базанов.

Операция была долгая и технически сложная, но врачи ее успешно выполнили. Несмотря на возраст, мама хорошо перенесла стентирование, не возникло осложнений, что также говорит о профессионализме врачей. Буквально на следующий день она встала на ноги. Каждый, кто сталкивался с инфарктом, знает, что встать с постели на следующий день – это похоже на волшебство.

Я от всей души благодарю коллектив больницы за слаженную командную работу, за внимание, доброе отноше-

ние к пациентам и профессионализм!

Моя мама – простой человек, как сейчас принято говорить, «дита войны», работала с 16 лет, имеет трудовой стаж 61 год. Я искренне благодарна всем, кто принял участие в борьбе за её жизнь и здоровье. Очень цен-

но то, что высокотехнологичная медицинская помощь в нашем городе оказывается бесплатно и ее могут получать обычные люди.

За небольшой срок в Зеленограде подняли на современный уровень больницу, в которой теперь есть высокотехнологичное оборудование, порядок, чистота, ответственное отношение персонала к работе.

В больнице работают молодые, талантливые и перспективные специалисты, которые осваивают новые методы лечения и умеют работать на сложном современном оборудовании.

Огромное спасибо за ваш труд и заботу!

А.В. Цыбенко

СЕМИНАР

Медицинская статистика отмечает, что в последние десятилетия патологии желудочно-кишечного тракта заняли в списке заболеваний ведущее место. Чтобы вовремя обнаружить заболевание, нужно регулярно проходить обследование. 27 сентября, в 16.00, в управе района Савелки состоится семинар, посвященный современным эндоскопическим методам исследования желудочно-кишечного тракта.

способ диагностики гастрита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, колита, предраковых образований, анемии и других заболеваний. С помощью эндоскопа врач может увидеть проблему, а в некоторых случаях сразу решить ее.

На занятии в Школе здоровья заведующий отделением эндоскопии ГКБ им. М.П. Кончаловского А.В. Крылов расскажет о

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ



Специалисты подтверждают, что большинство городских жителей в той или иной мере страдают пищевыми расстройствами. Современный ритм жизни, постоянные стрессы, плохая экология, неправильное питание ведут к тому, что к 30 годам каждый четвертый человек имеет в своем анамне-

зе одно из заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Чтобы предотвратить болезнь или вовремя ее обнаружить, необходимо регулярно проходить обследование.

Эндоскопические методы исследования – это самый точный и информативный

развитии этого направления в зеленоградской клинике, а также о методах диагностики заболеваний ЖКТ.

Ждем всех желающих в актовом зале управы района Савелки.

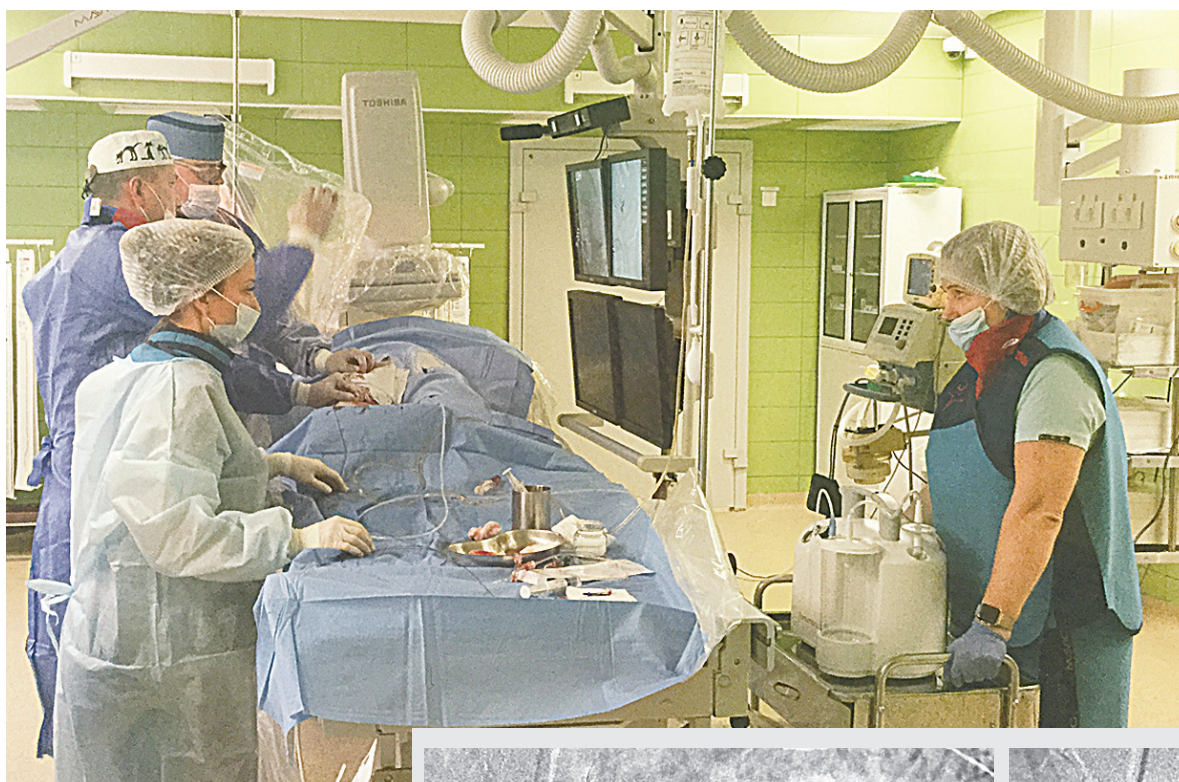
Адрес: ул. Юности, корпус 311.

ВХОД СВОБОДНЫЙ!

В РАМКАХ ОМС

ЭМБОЛИЗАЦИЯ АРТЕРИИ

Одним из современных способов остановки кровотечения, угрожающего жизни пациента, является эмболизация артерии, которая снабжает кровью желудок. Теперь это направление получило развитие и в зеленоградской больнице. В 2018 году появилась возможность оказывать больным такую высокотехнологичную помощь в рамках обязательного медицинского страхования. В сосудистом центре клиники успешно проведено уже около десяти таких операций.



В сосудистом центре ГКБ им. М.П. Кончаловского оказывают полный спектр медицинской помощи пациентам с желудочно-кишечными кровотечениями.

При желудочных кровотечениях используются различные способы их остановки. Часть таких больных берут на себя врачи-эндоскописты. Они достигают нужного эффекта с помощью своих методик: аргоно-плазменной коагуляции, химического гемостаза и проч.

Когда темпы кровотечения являются угрожающими и по пока-

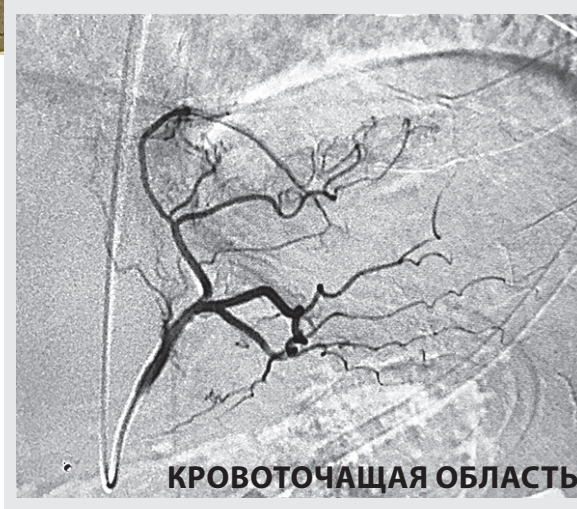
заниям другие способы неприменимы, хирургам приходится оперировать пациентов открытым способом. Для некоторых больных эффективны высокотехнологичные внутрисосудистые вмешательства.

Эмболизация применяется в случаях, когда пациент может не перенести общий наркоз либо имеет очень низкие показатели гемоглобина вследствие одного или нескольких эпизодов кровотечения.

Это максимально щадящая операция. Эндоваскулярные хирур-

ги «входят» через артерию доступа (чаще всего лучевую). В брюшной аорте отскакивается чревный ствол, желудочные артерии. С помощью более тонких и нежных проводников и микрокатетеров врачи «пробираются» в них. Отыскав сосуд, который снабжает кровотокающую область, вводят эмболизирующие микрочастицы. Контрольные съемки дают обзор результатов проведенного вмешательства. Убедившись, что кровоток прекращен, врачи завершают операцию.

– Эндоваскулярная хирургия сводится к двум основным задачам: открыть сосуд или закрыть его. Все очень просто. Трудно бывает только добраться до нужных артерий и вен, например до пятки или до сосудов мозга, – легко укладывает в понятную фразу всю суть прогрессивного высокотехнологичного направления современной медицины заведующий отделением рентгенэндоваскулярных диагностики и лечения Игорь Ситько.



ПРОФЕССИОНАЛЫ

ВРАЧИ нашего округа

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



Медицинский центр «338»

ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА БАРЫШЕВА

Врач-терапевт, кардиолог, гастроэнтеролог.
Врач высшей категории.

Диагностика, дифференциальный диагноз, терапия широкого спектра внутренних болезней: патология сердечно-сосудистой системы, патология желудочно-кишечного тракта, болезни органов дыхания, почечная патология. Ведение пациентов с сочетанной патологией, пациентов пожилого и старческого возраста. Ведение беременных, в том числе с различными видами экстрагенетальной патологии. Профилактические осмотры, ведение пациентов с функциональными расстройствами.

Стаж работы – 20 лет

Предварительная запись по телефону 8 (495) 767-1-338. Режим работы: пн. – вс., с 8.00 до 20.00. Адрес: корп. 338. Сайт: medcentre338.ru.

Медицинский центр «338»

ХАЛИЛ САБИТОВИЧ АРСЛАНОВ

Врач маммолог-онколог, врач ультразвуковой диагностики.

Имеет сертификаты по специальностям "Онкология" и "Ультразвуковая диагностика". Член Российского общества клинической онкологии «RUSSCO», член Российского общества онкомаммологов. Доброкачественные и злокачественные новообразования молочных желез. Реконструктивно-пластические операции на молочных железах.

Стаж работы – 17 лет

Предварительная запись по телефону 8 (495) 767-1-338. Режим работы: пн. – вс., с 8.00 до 20.00. Адрес: корп. 338. Сайт: medcentre338.ru.



ГКБ им. М.П. Кончаловского

СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ЦЫГАНОВ

Врач-уролог высшей категории, член Российских обществ урологов и онкоурологов

Заведующий урологическим отделением ГКБ им. М.П. Кончаловского. Владеет техникой полостных, эндоскопических, лапароскопических, реконструктивно-пластических операций на органах мочеполовой системы, малоинвазивных операций под контролем УЗИ.

Стаж работы – 22 года

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении больницы по пн. и ср., с 15.00 до 17.00, и в КДО перинатального центра по четвергам, с 14.00 до 17.00. Телефоны для записи: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 729-27-90.

ГКБ им. М.П. Кончаловского

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ КУЗНЕЦОВ

Сердечно-сосудистый хирург, кандидат медицинских наук

Член Европейской ассоциации кардиоторакальных хирургов, Российской ассоциации сердечно-сосудистых хирургов. Имеет большой опыт операций на открытом сердце, в том числе с искусственным кровообращением, а также на магистральных артериях и венах.

Стаж работы – 17 лет

Ведет консультативный прием в поликлиническом отделении больницы по пн. и чт., с 11.00 до 13.00. Телефоны для записи: 8 (499) 734-14-41, 8 (499) 735-82-89.



ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России

ГЕРАСИМ АНАТОЛЬЕВИЧ ГОРБЕШКО

Врач функциональной диагностики

Владеет такими современными методами нейрофизиологии как электронейромиография, метод вызванных потенциалов, метод многоканальной программируемой стимуляции мышц (МПЭС), транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС) и ритмическая транскраниальная магнитная стимуляция (РТМС).

Стаж работы – 18 лет

Предварительная запись по телефонам: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99 (многоканальный). Адрес: Солнечногорский район, д. Голубое. Сайт: ckbvl.com

ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России

ВЛАДИМИР ВАЛЕРЬЕВИЧ ЛАЗАРЕВ

Врач-невролог, кандидат медицинских наук

Заведующий 5-м неврологическим отделением ЦКБВЛ. Имеет опыт лечения пациентов с острыми сосудистыми заболеваниями, болевыми синдромами. Владеет методикой экстракорпоральной ударноволновой терапии, применяемой у пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата. Владеет методикой лечения спастических синдромов с использованием ботулотоксина.

Стаж работы – 10 лет

Предварительная запись по телефонам: 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65, 8 (499) 503-99-99 (многоканальный). Адрес: Солнечногорский район, д. Голубое. Сайт: ckbvl.com



ПРИГЛАШАЕМ!

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

29 сентября, с 9.00 до 12.00,
3-е отделение женской
консультации зеленоградского
перинатального центра (корпус
1460) вновь откроет свои
двери для жительниц Москвы,
Московской области и других
регионов России.

В рамках Дня открытых дверей вы сможете
✓ получить консультацию врача акушера-гинеколога

- ✓ пройти цитологическое обследование
- ✓ сдать мазок на флору
- ✓ пройти УЗИ органов малого таза.

Акция также будет посвящена Всемирному дню контрацепции. Специалисты проконсультируют участниц по вопросам планирования семьи и помогут подобрать наиболее подходящий способ предохранения от нежелательной беременности.

Начало маршрута – в регистратуре отделения. Туда следует подойти ко времени записи и завести медицинскую карту.

При себе необходимо иметь полис ОМС и паспорт (оригиналы и копии документов). Желательно взять с собой результаты прежних исследований и другую медицинскую документацию (если есть).

На каждый вид исследования или консультацию надо записываться отдельно!

Все процедуры в рамках акции проводятся бесплатно.

Чтобы принять участие в Дне открытых дверей, необходимо предварительно записаться по телефону 8 (499) 717-60-01.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ
ДОКТОРАМ!

Огромная благодарность медицинскому персоналу педиатрического соматического отделения ГКБ им. М.П. Кончаловского и отделению зав. отделением и лечащему врачу И.И. Попову!

Иннокентий Игоревич, делая назначения, объясняет, какое воздействие оказывает то или иное лекарство, разъясняет результаты анализов, дальнейшие планы на лечение и т.п. Очень заботливо и внимательно следит за состоянием ребёнка. Делая новые назначения, полностью собирает всю информацию, чтобы лечение было эффективным. Я очень рада, что мы попали к такому чудесному врачу, настоящему профессионалу, который любит детей и точно знает, как им помочь быстрее выздороветь.

Ещё хочется отметить работу медицинских сестёр. Ни разу мы не столкнулись с равнодушием или безразличием к себе. Все сотрудники готовы в любую минуту помочь. А как они умело успокаивают детей, делая уколы или ставя катетеры в вену! Называют детишек «дочка» или «сынчик», от чего на душе становится спокойно: о моём ребёнке здесь заботятся, как о своём родном. Особенно важно, что такое же отношение я наблюдала и к большим детям, которые лежали одни, но заботы и внимания получали ничуть не меньше, чем малыши.

Огромное спасибо коллективу этого отделения за то, что они создали уютную и спокойную атмосферу для детей и их родителей, что, безусловно, ускоряет выздоровление маленьких пациентов!

Мария Обручкова

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

Медицинский центр 338

Приглашаем на работу
МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ
с опытом работы
в процедурном кабинете

8-906-774-11-88

КОМПЛЕМЕНТАРНАЯ МЕДИЦИНА



– За все годы своей 38-летней врачебной практики я крайне редко встречал пациентов, которые были бы всерьез озабочены поиском настоящей причины возникновения их заболевания, – рассказывает руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ здоровья» кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич Семенов. – То ли врачи ничего вразумительно им не сказали, то ли на самом деле это никому не интересно. Но я сомневаюсь, так как поводом к обращению всегда служат симптомы болезней, которые досаждают, и от них хочется поскорей избавиться. И это вполне законное желание тут же удовлетворяется: вот вам пилюли на всю оставшуюся жизнь! Так уж повелось.

Лично меня такой подход и такая практика никогда не интересовали, поэтому последние 20 лет частной научно-исследовательской деятельности в рамках Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» я пытаюсь найти методы диагностики, раскрывающие тонкие механизмы зарождения болезней. И вместе с пациентом, при его, конечно, согласии и интересе, мы погружаемся в глубину и таинство невидимых процессов. И вдруг приходит осознание, пациент сам обнаруживает связь между определенными событиями в его жизни, мыслями, эмоциями и началом заболевания. Методы и диагностические комплексы, применяемые в нашем Центре, позволяют не только провести сверххранную диагностику, но и своевременно увидеть болезнь еще в зародыше, что позволяет ее надежно, эффективно и быстро устранить.

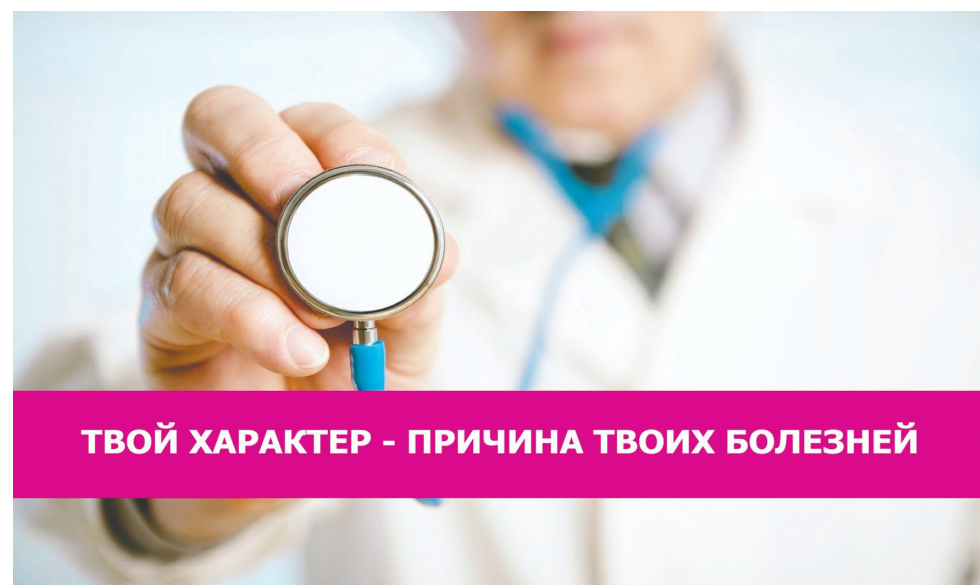
ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Я регулярно читаю вашу газету. Всё, что вы пишете, замечательно и полезно, но, на мой взгляд, нужно затронуть такую важную тему, как отношение многих людей к своему организму. Удивляет, насколько некоторые наши сограждане слепо верят в целительную силу таблеток, которые потребляют ежедневно целыми горстями. Абсолютно не задумываясь о том, что все лекарства имеют массу побочных разрушительных для организма действий...

Что это? Нелюбовь к себе или бездумность? Почему мы так плохо к себе относимся? Давайте проанализируем... Сколько спим? Что едим? Часто ли двигаемся? Есть ли лишний вес? Какая атмосфера дома или на работе? Что творится в мыслях? Как часто мы участвуем в конфликтах?

Начнем со сна. Например, мало кто из моих знакомых спит больше 6 часов. А ведь во сне наш организм восстанавливается, перезаряжается, исцеляется. По здравому смыслу, качество и время сна должно стоять на первом месте, если вы хотите выздороветь. Идем дальше – питание... То, что мы едим, – это строительный материал для наших клеток и органов, которые периодически обновляются. Именно с этой точки зрения нужно рассматривать продукты, которые мы покупаем. Далее – лишний вес. Это огромная нагрузка практически на всё тело! Отсюда «растут ноги» большого количества заболеваний. Корни еще одной разновидности болезней произрастают из сидяче-лежащего образа жизни. Часто ли

Но даже это не является самым главным. Я считаю, что заболевание неправильно рассматривать только как абсолютное зло, с которым надо непременно изо всех сил бороться. Прежде нужно понять, осознать: а какую информацию несет эта болезнь, от чего хочет предостеречь или что подсказать? И только тогда, когда из недуга извлечен урок, можно начинать с ним бороться, и он никогда не вернется, так как урок усвоен и болезнь как явление более не нужна.

ЛЮБАЯ БОЛЕЗНЬ
ИМЕЕТ ПЕРВОПРИЧИНУ

ТВОЙ ХАРАКТЕР - ПРИЧИНА ТВОИХ БОЛЕЗНЕЙ

Если же с причинами не разбираться, а просто заглушать симптомы (что, собственно, и делает современная медицина), то любое заболевание становится хроническим, требующим пожизненного лечения, и не ведет ни к какому развитию человека, хотя шанс к этому был дан. Конечно, определяющим является сотрудничество врача и пациента.

Приглашаем всех желающих! Мы всегда рады новым участникам!

Наш адрес: корп.1205.

Записаться на прием можно по телефонам:
8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57.

Сайт www.lido-zel.ru

Блог www.centrzdorovia.ru

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ПЛОХО
К СЕБЕ ОТНОСИМСЯ?

вы гуляете ногами, а не на машине? Делаете ли элементарную зарядку? Занимаетесь хоть каким-нибудь видом спорта? Нет? Тогда вы наверняка имеете проблемы со спиной, с шеей, суставами и т.д.

Возьмем отношения с людьми... Не зря говорят, что все болезни – от нервов. Здесь и высокое давление, и заболевания

сердца, и все виды неврозов, депрессия и т.д. Всем нам хочется внимания, любви, похвалы, сочувствия. Так почему бы не начать давать это самим, первыми! Кто мешает улыбаться, общаться с людьми просто, доброжелательно и вежливо, не причинять ближнему того, чего не хочешь, чтобы сделали тебе? Это ведь так просто – быть приветливыми! Но что мы наблюдаем вокруг? Перекошенные, злые или скорбные лица, хамство, неуважение друг к другу.

и той же ситуации реагируют по-разному: один спокоен, а другой бесится? Каждый делает свой выбор.

Можно ли сказать, что у вас дома спокойная, приятная атмосфера? Дом – это зона отдыха, это наш тыл, где мы набираемся сил. Дома нужно создать свой личный рай на земле, чтобы каждый член семьи, придя домой, мог сказать: «Как у нас хорошо!». Если дома неприятная или нервная атмосфера,

это не дает полноценно расслабиться и отдохнуть и, соответственно, расстраивает здоровье. Часто ли вы улыбаетесь, развлекаетесь, общаетесь с позитивными людьми, доставляете себе и другим маленькие радости, говорите людям комплименты или добрые слова?

Если вы хотите быть здоровыми душой и телом, нужно постараться внедрить в свою жизнь здоровые привычки, манеру поведения и реагирования, а не уповать на врачей и таблетки. Конечно, помощь докторов важна, но это только помощь, подручное средство. Ответственность за состояние своего организма нужно полностью взять в свои руки, пересмотреть свои привычки, отвернуться от всего, что создает в вашем теле болезни, и повернуться лицом к здоровью.

Анастасия Лисовская

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Процесс старения всегда остается актуальным. Первые признаки «отмечаются» на лице, даже когда организм находится в хорошей физической форме. Необходимость начала первых серьезных косметологических процедур определяется индивидуально. Это зависит от генетики, культуры ухода, гормональных нарушений, экологии, вредных привычек.

ВАША КРАСОТА – НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ!

– Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК (бывший КВД № 30) оказывает специализированную медицинскую помощь по дерматовенерологии. В филиале представлены как бесплатные медицинские услуги, так и платные, которые осуществляются по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы, – рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский», кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов.

КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ

Подологический кабинет в филиале «Зеленоградский» оснащен современным высокотехнологичным оборудованием, что позволяет врачу применять новую комбинированную терапию с аппаратной обработкой пораженных ногтевых пластин, в том числе у пациентов пожилого возраста, а также у людей, страдающих сахарным диабетом и нарушениями периферического кровообращения. Специалисты филиала помогут определить причину заболевания и подобрать оптимальный способ решения проблемы. В кабинете подологии проводятся такие процедуры, как:

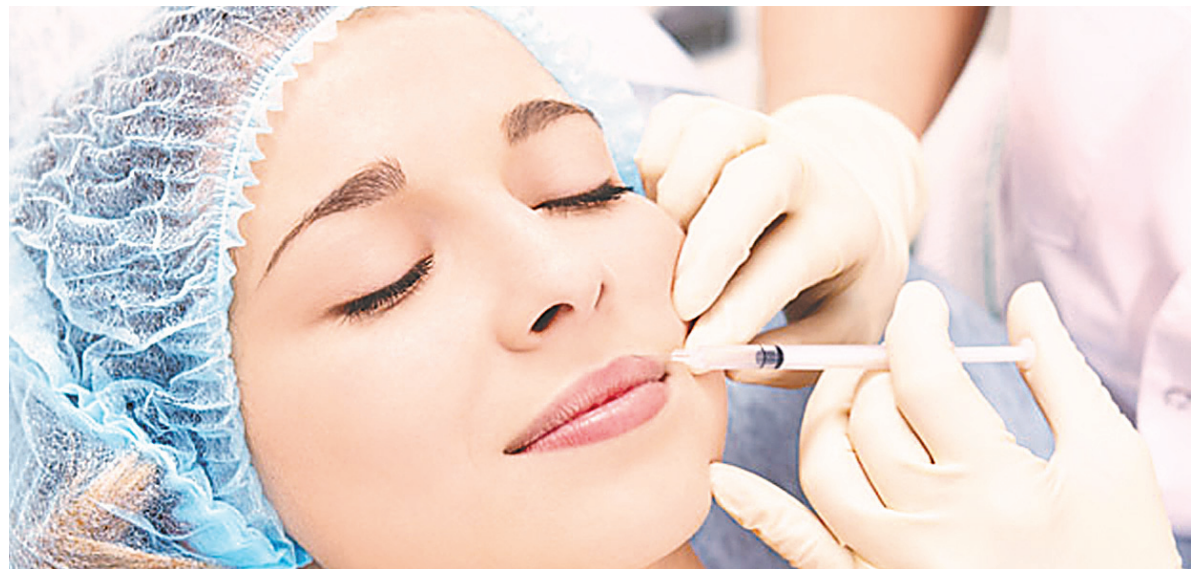
- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болезненных трещин, мозолей, удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков

- лечение грибковых поражений ногтей
- исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины
- частичное или полное безболезненное удаление ногтевых пластин
- лечение вросшего ногтя (ортогния).

Особое место среди всех услуг занимает лечение вросшего ногтя (коррекция с помощью специальных пластин) – проблема, ставшая для многих пациентов мучительной и неразрешимой при применении обычных методов. Коррекция вросшего ногтя в филиале «Зеленоградский» проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия), что позволяет в 99% случаев избежать хирургического вмешательства. Врач обязательно проконсультирует пациентов относительно профилактики вросшего ногтя. Существует современное решение этой деликатной проблемы – при помощи корректирующих пластин. Данная процедура абсолютно безболезненна и позволяет добиться желаемого эффекта в 70 – 80% случаев.

КАБИНЕТ КОСМЕТОЛОГИИ

Мало кто сегодня не слышал о чудодейственных «уколах красоты», которые возвращают коже молодость, а овалу лица – былые черты. Речь идет о внутрикожных инъекциях специаль-



ных препаратов: биоревитализантов, филлеров, мезококтейлей, ботулотоксинов.

В кабинете косметологии проводятся такие процедуры, как:

- **Биоревитализация.** С помощью введения в кожу гелей концентрированной гиалуроновой кислоты можно добиться оптимальной увлажненности, вернуть упругость, здоровый цвет лица.
- **Контурная пластика** способна моделировать гармоничные очертания, создавая дополнительный объем

там, где это необходимо. Например, в результате провисания мышц лица в щечно-скуловой зоне, истончения тканей появляются носогубные складки и опускаются уголки рта, придавая лицу более угрюмое и уставшее выражение. Такие особенности внешности можно легко скорректировать с помощью контурной пластики.

же, привлекательнее, но при этом не желает прибегать к хирургическим операциям.

Однако в настоящий момент всё больше инъекционные методики применяются и в других целях, не связанных напрямую с возрастом: в качестве терапевтической меры для молодых девушек и даже мужчин.

• **Ботулинотерапия.** Уколы ботокса применяются для разглаживания мимических морщин.

Ботокс – замечательная альтернатива пластической хирургии, при этом препарат позволяет обойтись без хирургического вмешательства. «Процедура во время ланча» – именно так называют инъекцию ботокса, потому что она легка, практически безболезненна и длится обычно не более 20 минут. Инъекционная косметология – это своеобразная «палочка-выручалочка» для тех, кто хочет выглядеть моло-

Главное в вопросе коррекции и лечения недостатков кожи – проводить терапию на ранних стадиях проблемного процесса и осуществлять необходимые действия последовательно и грамотно. А для этого лучше всего обратиться к профессионалу.

В филиале «Зеленоградский» вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу и омоложению кожи лица. Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 731-01-39.**

ГИНЕКОЛОГИЯ: СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА, УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Многие женщины прибегают к услугам гинеколога, лишь когда возникает дискомфорт или боль. Но самые коварные женские заболевания протекают практически бессимптомно. Чтобы болезнь не нанесла непоправимый вред здоровью, необходимо ее как можно раньше выявить и правильно лечить.

Городская клиническая больница им. М.П. Кончаловского располагает всеми современными возможностями для лечения гинекологических патологий в соответствии с мировыми протоколами, принятыми в Европе и Российской Федерации.

С учетом деликатности проблемы женского здоровья, на базе филиала «Перинатальный центр» дополнительно открыто гинекологическое отделение, которое вместе с консультативно-диагностическим отделением и центром планирования семьи образует единый клинический комплекс. Здесь оборудованы индивидуальные палаты, оснащенные специализированной мебелью, современными функциональными кроватями, отдельными туалетами и душевыми кабинами. Это позволяет пациентам получать полный цикл высокопрофессиональной медицинской помощи в атмосфере комфорта и доброжелательности.

Большой и малый операционные блоки оснащены новейшими комплексами эндовидеохирургического оборудования фирмы KARL STORZ для выполнения широкого спектра лапароскопических и гистероскопических операций на мировом уровне.

Малые операции:

- Гистероскопия
- Раздельные диагностические выскабливания
- Расширенная биопсия шейки матки и вульвы
- Конизация шейки матки
- Прерывание при замершей беременности
- Абляция эндометрия и миомэктомия
- Удаление полипов цервикального канала и полости матки, субмукозных миоматозных узлов под контролем гистероскопии
- Удаление и марсупиализация кист бартолиновой железы, удаление полипов и кист влагалища
- Наложение кругового и П-образного шва при хирургической коррекции истинико-цервикальной недостаточности



Уникальная особенность отделения – комплексное лечение, направленное на сохранение беременности на сроках до 22 недель (I и II триместр беременности).

Большие операции:

- Органосохраняющие операции при спаечном процессе в малом тазу, миоме матки, генитальном эндометриозе
- Операции при миоме матки, опухолях яичников, тубоовариальных образованиях
- Реконструктивно-пластические операции на матке и придатках
- Влагалищные экстирпации матки при полном ее выпадении
- Видеолапароскопические операции на придатках, матке
- Видеолапароскопические ампутации матки, аднексэктомии и экстирпации матки
- Косметические операции по коррекции половых органов



А.Н. Быковщенко

Гордостью гинекологического отделения является команда ведущих врачей и медицинских сестер под руководством оперирующего акушера-гинеколога высшей категории, кандидата медицинских наук, члена Международной ассоциации гинекологов-эндоскопистов Анны Николаевны Быковщенко. Многолетний опыт и мастерство этих специалистов позволяют проводить все виды современных гинекологических вмешательств и операций с максимальной результативностью.



За подробной информацией вы можете обращаться по телефонам: 8 (499) 729-3031, 8 (499) 729-2790
Адрес: г. Москва, Зеленоград, ул. Александровка, д. 8, сайт: gb3zelao.ru

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Что я заметил, наблюдая за людьми (включая себя), которые осуждают других?

✓ Они не желают учиться и не развиваются, вместо этого они осуждают и отвергают людей, которые отличаются от них

✓ Имеют поверхностное видение жизни, нереальные и неоправданные ожидания

✓ Подсознательно верят, что они лучше тех, кого осуждают

✓ Они эгоистичны и сосредоточены только на себе

✓ Перестают быть благодарными за то, что имеют

✓ Не испытывают сострадания к тем, кому повезло меньше

✓ Не могут помочь человеку или сложившейся ситуации, так как находятся в позиции осуждения.

Позвольте мне привести пример из личной жизни. У меня есть старый друг, который не следит за своим здоровьем, страдает избыточным весом и высоким давлением, а ещё ест фастфуд и не занимается спортом. Я знаю, что он может улучшить своё здоровье, просто изменив свои ежедневные привычки.

Я осуждаю его за это, часто раздражаюсь, косвенно оскорбляю его своими самоуверенными комментариями и ухажу, когда наш разговор заходит в тупик. Подобная тенденция в отношениях между людьми наблюдается сплошь и рядом. А теперь давайте подробнее рассмотрим, что на самом деле происходит в этой ситуации...

Во-первых, мне никогда не понять внутренних переживаний моего друга, как и его взглядов на мир. Правда заключается в том, что он глубоко обеспокоен своим плохим здоровьем, считает себя некрасивым и испытывает страх. Он не способен принимать рациональные решения, поскольку не доверяет себе.

Когда мы судим всех и вся, мы ничему не учимся. Когда я перестал осуждать людей, это было одно из самых невероятных изменений, которое произошло в моей жизни. Я стал более счастливым человеком и хорошим другом. Не стану лгать, что никогда не осуждал других, но я научился в нужный момент останавливаться и распознавать ситуации, когда могу впасть в это нездоровое состояние.

Из-за своей депрессии он отчаянно пытается об этом не думать. Ему становится легче, когда он смотрит сериалы и что-нибудь жуёт в это время. Так он пытается справиться со сложившейся ситуацией.

Я неоднократно делал подобное в прошлом, и у меня также ничего не получалось. Потом чувствовал себя подавленным и пытался справиться с проблемами нездоровыми способами. То есть я ничем не лучше его, даже если я сейчас изменился и считаю так.

Более того, я не замечаю, что несмотря на свои проблемы со здоровьем, он отличный друг и удивительный человек. А ведь я должен быть благодарным за это. Но я забываю об этом, когда осуждаю его. Проявляю эгоцентризм, считая себя «лучше», указывая ему, каким он «должен» быть, раздражаясь и думая, что мои умные мысли важнее его внутренней боли.

Я не пытался вникнуть и понять, что на самом деле творится у него в душе и почему. Вместо этого я просто осуждал его. Придерживаясь такой позиции, я не мог ему помочь, потому что считал, что все разговоры с ним не стоят моих усилий.

Как прекратить осуждать человека, если вы уже начали это делать?

В первую очередь, необходимо осознать, что вы это делаете. Есть два чётких признака, по которым можно определить, что кого-то осуждаете: вы чувствуете раздражение, недовольство, злость и пренебрежение по отношению к тому или иному человеку; вы жалуетесь или сплетничаете о нём.

После того как вы поймаете себя на мысли о том, что занимаетесь осуждением кого-либо, остановитесь и сделайте глубокий вдох. Не нужно пускаться в самобичевание. Просто задайте себе ряд вопросов:

✓ Почему я решил, что имею право осуждать этого человека?

✓ Какие ненужные или завышенные ожидания я имею по отношению к нему?

✓ Могу ли я поставить себя на место этого человека?

✓ Что он сейчас переживает?

✓ Могу ли я узнать больше о его истории?

✓ Что я ценю в этом человеке прямо сейчас?

Чтобы правильно понимать человека, нужно знать всю его жизнь. А

вы ее не знаете. Это как если бы вы вырвали страницу из романа и, прочитав ее, судили о романе в целом. Это неправильно, так как вырвано из контекста. Весь роман может быть совсем о другом. Вы, возможно, вырвали самую ее негативную часть.

Кроме того, вы не можете понять, что творится внутри человека: вам это не видно. Это личное, это никому не показывается. Мы можем ви-

нию с ней действия такие крошечные. Они ничего не определяют. Они могут быть просто чем-то случайно-молотным.

Вот вы что-то кому-то сказали, и это его разозлило, но не судите его за этот гнев, потому что это может быть просто кратковременная вспышка. Возможно, это очень любящий человек. Если вы будете думать о нем, исходя из этого гне-

КОГДА Я НАУЧИЛСЯ НЕ ОСУЖДАТЬ...



дет только поведение, а оно поверхностно. То, что по-настоящему ценно, — человек, стоящий за этим поведением. А его внутреннего переживания мы не знаем. Наше мнение об этом человеке неправильное. И мы знаем это, потому что когда другие судят нас по чужим поступкам, мы всегда чувствуем, что они думают о нас неправильно. Потому что для нас наша сущность доступна, а по сравне-

ва, ваши суждения будут неверны. И потом ваше поведение будет зависеть от этого суждения. И вы всегда будете ожидать от него гнева и будете думать о нем, как о злом человеке. Вы начнете его избегать. Но на самом деле вы вообще не поняли этого человека. Ваши суждения показывают, какой вы, а не тот человек, которого вы судите.

Александр Жвакин

НА ЗАМЕТКУ

СОСТАВЬТЕ СПИСОК УДОВОЛЬСТВИЙ

Сначала составьте максимально длинный список всех занятий (из 30 – 40 пунктов), которые доставляют вам удовольствие. Не пишите чужие советы – прислушайтесь к себе, своему организму и своим чувствам. Начните с каких-то очевидных вещей: например, пить кофе в тишине, читать детективы любимого автора, слушать любимую группу, гулять в парке... Пишите даже самые незначительные вещи: позвонить другу, принять ванну, посмотреть спортивный матч.

В момент крайней усталости этот список напомнит вам, откуда можно получить недостающую энергию. Конечно, разрушительные удовольствия (алкоголь, азартные игры и т.д.) не приветствуются.

ПРИВНЕСИТЕ НОВИЗНУ

Очень важно, чтобы в вашей жизни появлялись новые занятия, которые вам интересны. Подумайте и запишите, какую новизну вы могли бы привнести в свою жизнь! Чем вы могли бы заняться? В какое новое место вы могли бы пойти или съездить? Состояние хронической усталости зачастую связано с рутинной и однообразной, и появление каких-то новых действий, новых людей или новых мест естественным образом помогает выйти из замкнутого круга, меняет устоявшиеся мысленные стереотипы.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Второй этап – полученную энергию не тратить, а вкладывать и приумножать. Теперь мы готовы перечислить действия, которые

помогут нам в долгосрочной перспективе восстановить физические силы и психологическое состояние.

В первую очередь это работа с физическим состоянием:

✓ достаточный сон (минимум 8 часов в день)

✓ подъем и сон в одно и то же время

✓ ежедневные прогулки на свежем воздухе

✓ любые физические упражнения

✓ полноценное качественное питание (обеспечение нормального уровня белков-жиров-углеводов, а также витаминов и минералов).

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ? ТЕХНИКА МИКРОШАГОВ

Поскольку в состоянии хронической усталости ресурсы и возможности человека ограничены, усилия нужно разделить на два этапа. На первом этапе накапливать энергию, получать ресурс, что делать приятно (так мы получаем энергию). А на втором этапе – учиться не тратить его, а вкладывать полученную энергию с пользой, используя технику микрошагов. Так, постепенно мы начнем выходить из состояния хронической усталости.



ДВА КРИТЕРИЯ

Чтобы постепенно достичь этих целей, пригодится техника микрошагов. Микрошаги – это небольшие действия по направлению к поставленной цели. Здесь два критерия. С одной стороны, каждый шаг (действие) должен быть настолько небольшим, чтобы он казался вам легким и достижимым.

Давайте разберем технику микрошагов на примере с зарядкой. Вам легко с завтрашнего дня начать делать часовую зарядку каждый день? Скорее всего, нет. А если уделять упражнениям десять минут? Если и это кажется сложным, то уменьшаем шаг. Пять минут – легко? Вот теперь мы определились. Величина вашего шага по направлению к полноценной физической зарядке – пять минут.

Давайте делать длину микрошага совсем небольшую, пусть это будет 5 минут. Вы можете делать физические упражнения 5 минут каждый день? Начните с этого и закрепите этот результат. Не спешите двигаться дальше. Пусть это будет 1 – 2 недели. Обязательно хвалите себя за результат: каждый день для вас – маленькая победа.

СНАЧАЛА СПИСОК – ПОТОМ ШАГИ

Если вы чувствуете, что приступить к упражнениям совсем сложно, то сначала используйте подготовленный список из действий и вещей, дающих вам энергию. Послушали музыку, воодушевились, зарядились маленькой порцией энергии – и только тогда принимайтесь за зарядку. То есть полученный ресурс вы не расходуете зря, а вкладываете в нужные вам действия. Постепенно вы можете добавить к вашей зарядке еще 5 минут и закрепитесь на этом результате. Потом еще 5 минут. Постепенно вы почувствуете себя более уверенно.

Нужно учитывать, что на этом пути бывают и отступления назад. Может быть, вам вдруг окажется не по силам удержаться на нужном рубеже. Тогда вы можете отойти на 1–2–3 шага назад. Но, конечно, не на «ноль», а лишь на шаг-два назад. А потом – опять прибавлять и двигаться к цели.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Очень хорошо, если вы сможете организовать для себя группу поддержки. Пусть это будет близкий человек, друг или подруга, кто-то, оказавшийся в похожей ситуации, или психолог. Минуты слабости бывают у всех, и иногда всего нескольких слов поддержки бывает достаточно.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Михаил Лабковский – психолог экстра-класса с 30-летним стажем и 20-летним опытом работы в прямом радио- и телеэфире. У его передач всегда самые высокие рейтинги, а на лекциях в Москве и Лондоне – столпотворение и полный аншлаг. Метод Михаила Лабковского заключается в формировании у человека с психологическими проблемами здоровых реакций и жизненных навыков при помощи шести правил, которые регулируют его поведение.

Невротикам выполнение этих правил кажется нереальным, невыполнимым в принципе. А кто-то совершенно естественно образом живёт так всю жизнь. И знаете, кто это? Спокойные, независимые люди с высокой самооценкой, стабильной психикой и большим чувством любви к самим себе.

Ведь откуда берутся невротики? Из детства, когда мы сталкиваемся с одними и теми же раздражителями. Они повторяются, и психика ребёнка вырабатывает стереотипные реакции. Например, родители ругаются – ребёнок пугается

и уходит в себя, а так как орут они постоянно, то ребёнок постоянно находится в страхе и подавленном состоянии. Он растёт, и поведение закрепляется. Раздражитель – реакция, раздражитель – реакция. Идут годы. В мозге за это время формируются связи, рефлектор-

по-другому, ломать свои поведенческие стереотипы. Когда человек начинает действовать не невротическим, а значит, не характерным для себя образом, изменения в его психике происходят на биохимическом уровне.

рефлексируя, не обращаясь к своему (негативному) опыту.

Шесть правил М.Лабковского чётко инструктируют, как действовать в каждой конкретной ситуации – от самых простых бытовых (пить с утра чёрный кофе

Да, этому надо учиться. Но если следовать этим правилам достаточно долго, хотя бы месяц, считает М.Лабковский, перемены в конкретных реакциях, да и во всей психике обязательно последуют.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ М. ЛАБКОВСКОГО



1. Делать только то, что хочется
2. Не делать того, чего делать не хочется
3. Сразу говорить о том, что не нравится
4. Не отвечать, когда не спрашивают
5. Отвечать только на вопрос
6. Выясняя отношения, говорить только о себе

ная дуга – выстроенные определённым образом нервные клетки, которые заставляют реагировать привычным образом на любой аналогичный раздражитель.

Чтобы человек смог преодолеть страхи, тревоги, неуверенность, эту дугу нужно сломать. Создать новые связи, новый их порядок. И есть только один способ это сделать: с помощью поступков, непривычных для невротика. Ему надо начать действовать

Вслед за новыми нейронными связями в мозге возникают новые, не свойственные ему ранее эмоции: уверенность, спокойствие, ощущение стабильности. И, как следствие, постепенно формируется психология человека с высокой самооценкой, любящего себя и, самое главное, получающего удовольствие от жизни.

А когда есть правила, чётко регламентирующие поведение, измениться легче. Не размышляя, не

или с молоком?) до поворотных и судьбоносных (заводить ли ребёнка, например).

“Так что же мне делать?” – часто спрашивают психолога зрители во время лекций, рассказывая о жизненных сложностях. “А как вы хотите?” – спрашивает он в ответ, и тут многие теряются. Потому что, принимая решение, привыкли учитывать что угодно, кроме своих желаний.

Будет непросто, иногда даже невыносимо. Но это единственный способ жить жизнью, которая приносит вам удовольствие. Психика большинства людей напоминает засохший пластилин, и значительные перемены в жизненном укладе мы принимаем в штыки. Даже в состоянии полной фрустрации мы продолжаем совершать поступки, которые делают нас глубоко несчастными. Нельзя быть или оставаться счастливым, постоянно говоря себе «нет». А вы делаете это каждый раз, когда занимаетесь тем, чего вам делать не хочется. Попробуйте счастливую жизнь на вкус, поймите, что доставляет вам наибольшее удовольствие и практикуйте это почаще. Скажите себе твердое и уверенное ДА!

Но нужно быть готовыми, что изменив стиль поведения с тревожно-невротического на стабильно здоровый, вы можете потерять людей и деньги. Каких-то людей и какие-то деньги. Например, наконец выскажете подруге, что вам (уже 20 лет) не нравится, когда она флиртует с вашим мужем, и подруга, очень удивившись, перестанет вам звонить. Или поймёте, что работа высасывает из вас все силы, и уволитесь... К этому надо быть готовым. Как и к позитивным переменам вроде новых друзей, новой вдохновляющей работы и новых источников дохода.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

СМЕНИТЕ ОБСТАНОВКУ

Возьмите выходной или небольшой отпуск и отправляйтесь отдохнуть и поразмыслить куда-нибудь за пределы привычного окружения. Порой даже простая смена обстановки помогает перенастроить обывденный круговорот мыслей.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Поддерживайте себя в форме. Достигать определенных результатов, пусть даже это и касается только собственного тела, всегда приятно: ведь это означает, что при желании вы способны на большее.

ПЕРЕПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ

Прошлое – это всего лишь история, которую мы из раза в раз напоминаем самим себе. Попробуйте сформулировать свои переживания и спокойно проанализировать, почему всё сложилось именно таким образом. Сместите фокус восприятия на собственных возможностях для будущего роста – и вперед, к тому, что близко вашему сердцу!

ЗАВОДИТЕ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

Положительный эффект, который люди могут оказывать друг на друга, не оценим. Наше мышление и поведение также формируются за счет окружения: постарайтесь выбирать для себя такое, которое поможет вам становиться лучше.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Когда мы чувствуем немогание, то стараемся беречь себя: берем больничный, закупаем лекарства. Ничуть не меньше стоит позаботиться о себе и во время «эмоцио-

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВСЁ ИДЕТ НЕ ТАК?

Иногда кажется, что жизнь зашла в тупик: чувствуешь себя разбитым, не покидает ощущение разочарования и тоски... Конечно, можно ждать, что все постепенно наладится само собой, но лучше помочь себе воспрянуть духом. Как ни странно, но именно в тот момент, когда кажется, что все рухнуло, мы получаем отличную возможность начать новый этап жизни. Приведем несколько способов, которые помогут вам пережить это непростое время.



ПРОСТО ОТПУСТИТЕ

Далеко не всё, что случается с нами, несет в себе тайный смысл или урок. Если прошлые воспоминания сдерживают вас и не позволяют двигаться, позвольте себе отпустить и забыть всю боль. Вы сами создаете свою жизнь – не стоит застревать на том, что уже прошло.

СДЕЛАЙТЕ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ

Не поленитесь и займитесь большой уборкой: безжалостно избавьтесь от всего, чем вы больше не пользуетесь, и наведите порядок там, куда давненько не залезали. Даже мысли выстраиваются логичнее, когда в доме чисто, светло и аккуратно.

СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ

В стрессовых ситуациях мы не следим за своим рационом и едим что попало, чем усугубляем свое состояние. Начните задумываться о том, что вы едите: употребляйте побольше фруктов, овощей, соков, зелени. Вы наверняка заметите поло-

жительные изменения – и организм скажет вам спасибо.

ЗАПИШИТЕСЬ НА КУРСЫ

Новые знания расширяют наши возможности: увеличивая свой кругозор, вы напомните себе, что всегда есть чему научиться. И кто знает – возможно, вы откроете в себе новые таланты.

СОСТАВЬТЕ БЮДЖЕТ

Сложно держать жизнь под контролем, если это не удается сделать даже с финансами. Пересмотрите свои привычки, составьте бюджет – сбалансированные траты обязательно добавят немного уверенности и стабильности в вашу жизнь.

ИНВЕСТИРУЙТЕ В ПРОЦЕСС, А НЕ В РЕЗУЛЬТАТ

Слишком часто мы возлагаем большие надежды на будущие достижения, которые могут и не осуществиться. Вместо того, чтобы говорить себе «Я буду счастлив, когда...», научитесь получать удовольствие от того, что вы делаете сейчас.

НАУЧИТЕСЬ УХОДИТЬ

Возможно, самым важным шагом на пути к восстановлению контроля над своей жизнью станет решение уйти прочь от ситуации, которая сдерживала вас. Требуется храбрость, чтобы оставить позади то, что когда-то занимало важное место в жизни. Однако такой поступок предоставит невероятную возможность начать что-то новое.

ОГРАНИЧЬТЕ ОБЩЕНИЕ С НЕПРИЯТНЫМИ ЛЮДЬМИ

Всегда найдутся люди, высасывающие радость и надежду в обмен на дозу токсина, который они могут вылить на окружающих. Отгородите себя от таких людей, установив четкие границы. Даже если это те, кого вы любите.

ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВАС ПУГАЕТ

Ничто так не прибавляет уверенности, как преодоление собственных страхов. Сделайте осознанный вызов тому, что давно пугает вас. Такая маленькая победа вдохновит вас куда больше, чем вы можете себе представить.

НАЧНИТЕ ЗАНОВО ОТСТРАИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Не позволяйте гневу или страху держать вас в ловушке прошлого. Простите тех, кто обидел вас, простите несправедливость и простите себя за все ошибки, которые вы допускали. Это даст вам свободу и пространство, чтобы двигаться дальше. И сделайте наконец собственную жизнь спокойной и радостной!

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.



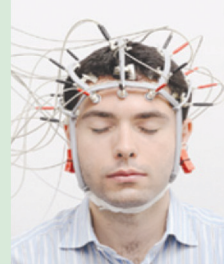
-25%

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 (подробности на сайте)



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

В нашем медцентре принимаются скидочные карты всех медицинских центров и аптек!



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ТЕСТ

Прочитайте утверждения и напишите, согласны ли вы с ними всегда, иногда или никогда. Поставьте 1 балл за «всегда», 2 – за «иногда» и 3 – за «никогда».

1. Мне нравится моя внешность.
2. Я уверен(а) в своих способностях.
3. Я считаю себя хорошим человеком.
4. Я не жалею о совершенных ошибках: они составили мой опыт.
5. Я не умею завидовать.
6. Я ни с кем себя не сравниваю.
7. Я считаю себя доброжелательным человеком.
8. Мне нравится объявлять о своем возрасте.
9. Мне нравится говорить, какая у меня профессия.
10. Мне приятно получать комплименты.

РЕЗУЛЬТАТЫ

До 12 баллов
Безусловная любовь

Потрясающий результат, который говорит о том, что вы умеете любить себя БЕЗ-УСЛОВНО. Вы принимаете себя таким (такой), какой (какая) вы есть, не высказываете у себя недостатки, уверены в своей уникальности и неповторимости. Именно такой человек способен на все: он прекрасный профессионал, в ко-

нечном итоге всегда добивается успешности (в том числе и финансовой), замечательный родитель, способный развить в своем ребенке уверенность. Так держать!

13 – 20 баллов
Есть куда стремиться

Как и большинство людей, вас время от времени одолевают сомнения в своих способностях. Однако вы стараетесь

нимать, считаться со своим мнением.

21 и выше
Есть проблемы

К сожалению, вы не очень любите себя. Возможно, этому способствовало сложное детство: вас приучили равняться на других и постоянно «самосовершенствоваться». Но есть и хорошие новости: само осознание того, что любить себя МОЖНО и НУЖНО,

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?

Вопросы теста довольно простые, но отвечать на них надо максимально искренне и не задумываясь.

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ – это полное приятие и безусловная любовь к себе в любой ситуации



научиться любить и принимать себя, прилагаете усилия, чтобы обрести это важнейшее чувство. Вы на правильном пути! Старайтесь чаще прислушиваться к себе и своим жела-

ниям, поможет вам все изменить. Начните сразу говорить, что вам нравится и не нравится, делать то, что хочется. Вскоре ситуация изменится к лучшему!

Психолог М. Лабковский

АФИША



Афиша КЦ «Зеленоград»
г. Зеленоград, Центральная площадь, дом 1



ШОУ ПОД ДОЖДЕМ 12+
19 сентября в 19:00
Театр танца «Искушение»
Билет от 1000 рублей



ХОЧУ НА СЕЙШЕЛЫ 16+
22 сентября в 18:00
Народная комедия
В ролях: С. Баталова, М. Яковлева, Н. Бочкарева, К. Чепурин, Н. Неветина
Билет от 1000 рублей



МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СИМФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА 6+
23 сентября в 12:00
Абонемент на 7 концертов от 1500 рублей



БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ 3+
29 сентября в 12:00
Музыкальный спектакль театра п/р Стаса Намина
Билет от 700 рублей



ФИКСИ-ШОУ 3+
30 сентября в 12:00
По мотивам лицензионного мультсериала
Билет от 700 рублей

Справки по телефону 8-499-734-31-71
zelss.ru, dkzelenograd.rf

Главный редактор
Ирина Федюнина
Телефоны редакции:
8-916-511-10-85,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Учредитель Федюнина Ирина Юрьевна
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнина И.Ю.

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

14+

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

«Будь здоров, Зеленоград!» № 8 (61)
Номер подписан 24.08.2018 г. Дата выхода в свет 27.08.2018 г.
Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 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 2107.