

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (86)

28 сентября 2020

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

8(499) 738-0377, 8(495) 638-0508
ул. Каменка, корп. 1639.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДОРОГИЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ! ОБРАЩАЙТЕСЬ В НАШУ КЛИНИКУ, ЕСЛИ У ВАС:

- ✓ варикозное расширение вен нижних конечностей;
- ✓ варикозное расширение, сопровождающееся отечным или болевым синдромом;
- ✓ для исключения тромботических осложнений при покраснении, уплотнении по ходу подкожных вен;
- ✓ длительно не проходящие отеки, тянущие и распирающие боли в ногах или руках.

Пациенты с выраженными симптомами могут пройти диагностику в день обращения. www.varicozu.net



НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

РЕКОМЕНДУЕМ!

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

сеть медицинских центров



корпус
338

корпус
1506

корпус
340

Все виды
медицинских услуг

NEW! УСЛУГИ
КОСМЕТОЛОГА

АНАЛИЗЫ БОЛЕЕ
7000 ВИДОВ, в том числе
НА COVID-19,
ЭКСПРЕСС ПЦР

8(495) 776-1506

8(495) 767-6-340

8(495) 767-1-338

МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН 8(499) 678-03-78

АКЦИЯ

«ПРОВЕРЬ СЛУХ!»

- Консультация сурдолога (кандидат мед. наук)
- Аудиометрия

Скидка
ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ

50%

Для детей и взрослых

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.
НОРМА XXI
медицинский центр

8(499) 735-9787 Зеленоград, корп. 403А
8(495) 944-5353 с 07.00 до 20.00
8(964) 583-0660 www.norma21.ru

• ТЕРАПЕВТ • ХИРУРГ • УЗИ • АНАЛИЗЫ
• СТОМАТОЛОГ • ГИНЕКОЛОГ • ЛОР

**ВСЕ В ОДНОМ МЕСТЕ
И БЕЗ ВЫХОДНЫХ!**

- ✓ Водительская медкомиссия - 1000 рублей
- ✓ Справка на оружие - 1000 рублей
- ✓ Медицинские книжки - от 1300 рублей (оформление через единственный законный реестр - Центр гигиены и эпидемиологии г. Москвы - www.mossanexpert.ru)
- ✓ Все виды медицинских осмотров
- ✓ Прием врача-профпатолога
- ✓ Прием спортивного врача (справка)



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ПРИГЛАШАЕМ В НОВУЮ КЛИНИКУ КОРП. 1506

УНИКАЛЬНЫЙ ЛОР-КАБИНЕТ

Современное лечебно-диагностическое профессиональное оборудование:

- Многофункциональный лечебно-диагностический ЛОР-комбайн «ОТОПРОНТ» (Германия).
- Аудиометр «ИНТЕРАКУСТИК» (Дания) позволяет с точностью установить диагноз острой сенсоневральной тугоухости на ранней стадии или хронической ее формы и подобрать эффективное лечение.
- Аудиометр-импедансометр «ИНТЕРАКУСТИК ТИТАН» (Дания) позволяет определять функцию слуховой трубы (в том числе при перфорации барабанной перепонки), устанавливать на ранней стадии кондуктивную или смешанную форму тугоухости и назначать верное лечение. Выполняется исследование от 0 лет.
- Отоакустическая эмиссия «ИНТЕРАКУСТИК» (Дания) позволяет установить восприятие и проходимость звука (слышит ребенок или нет). От 0 лет.
- Радиоволновой хирургический модуль позволяет остановить носовые кровотечения, лечить медикаментозные, аллергические, вазомоторные риниты, удалять доброкачественные новообразования полости носа, глотки без боли и крови, с эффектом быстрого заживления.

- ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:**
- Анализы • Кабинет УЗИ
 - Отоларинголог (лор) • Педиатр • Ортопед
 - Гастроэнтеролог • Кардиолог • Холтер, ЭКГ, ЭЭГ
 - Логопед • Сурдолог • Аллерголог • Невролог
 - Эндокринолог • Массаж и др. • Вызов врача на дом



ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:

- Анализы • Процедурный кабинет (инъекции, капельницы) • Кабинет УЗИ
- Терапевт • Кардиолог • Эндокринолог
- Массаж • Холтер, ЭКГ, ЭЭГ, СМАД
- Отоларинголог (лор) • Сурдолог
- Хирург • Уролог • Онколог
- Гастроэнтеролог • Невролог
- Гинеколог • Ведение беременности
- Справки, больничные листы и др.
- Вызов врача на дом

ПРИГЛАШАЕМ!



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

**ВПЕРВЫЕ
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

Офтальмологи ГКБ
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,
ученики С.Фёдорова

- лечение катаракты с заменой хрусталика;
- лечение глаукомы; • лазерная коррекция;
- лечение астигматизма, миопии;
- избавление от очков и линз; • избавление от близорукости и дальнозоркости;
- LASIK и ФРК операции;
- удаление папиллом и др. образований;
- лечение заболеваний сетчатки

8-499-731-2292

8-499-732-2425

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ - ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Приглашаем к сотрудничеству врачей-специалистов!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Пресловутая статистика сообщает следующее: от 34 до 57% посетителей поликлиник нуждаются не в терапевтическом, а в психотерапевтическом лечении. То есть практически каждый второй человек, приходящий на прием к участковому врачу, обращается не по адресу.

ЯЗЫК ТЕЛА

Психологические проблемы могут предстать в образе любого другого телесного недуга: сердечного, желудочного, легочного и т. д. Болит у человека живот, или, например, сердце выпрыгивает, и он без задней мысли направляется к терапевту. Тот его обследует, ничего толком не находит, назначает какое-то символическое лечение и отпускает пациента. Дело сделано, эффекта – никакого.

Иногда наша болезнь несет нам то или иное символическое послание – нужно лишь научиться понимать язык, на котором она говорит с нами через свои симптомы. Безуспешно лечитесь от язвы желудка? А не слишком ли часто вы занимаетесь «самоедством», «грызете себя»? Замучили боли в шее? Не пора ли скинуть тех, кто на ней сидит? Ломит спину? Может, вы взвалили на себя непомерно тяжелую ношу? Страдаете приступами астмы? Подумайте, что или кто не дает вам «дышать полной грудью», «перекрывает кислород»...

ПСИХОСОМАТИКА

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Специалисты считают, что не последнюю роль в развитии язвы желудка играют длительный стресс и особенности характера, присущие язвенным больным. Это заболевание возникает у людей тревожных, ранимых, неуверенных в себе, но в то же

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ



Связь между телесным и психическим неоспорима, и только гармония между этими двумя составляющими здоровья может сделать человека по-настоящему здоровым.

НАЙТИ КОРНИ НЕДУГА

«Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так нельзя лечить тело, не лечя душу», – говорил Сократ. Отец медицины Гиппократ тоже выступал за то, что организм – это единая структура. И подчеркивал, что очень важно искать и устранять причину болезни, а не только ее признаки. А причины наших телесных недугов очень часто объясняются психологическим неблагополучием. Не зря же говорят: «Все болезни от нервов». Правда, мы об этом зачастую не догадываемся и продолжаем напрасно обивать пороги врачебных кабинетов. Но если уж какая-то проблема существует у нас в голо-

ве, то болезнь, даже если на некоторое время и утихает, вскоре возвращается вновь. Выход в этой ситуации один: не просто устранять симптомы, а искать корни недуга.

ТЕЛО ПОМНИТ ВСЕ

Стрессы, длительное нервное напряжение, душевные травмы, подавленные обиды, страхи, конфликты... Даже если мы стараемся их не замечать, забыть, вытеснить из своего сознания, тело помнит обо всем. И нам напоминает. Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно. Иногда она «лезет» так настойчиво, говорит с нами настолько красноречиво, что этого, казалось бы, невозможно не понять. Тем не менее, мы умудряемся...

НЕВЫПЛАКАННЫЕ СЛЕЗЫ

Разумеется, не всегда болезнь является буквальным воплощением какой-то психологической проблемы. И не каждый насморк – обязательно знак судьбы. Конечно же, при любом заболевании прежде всего необходимо обратиться к врачу соответствующего профиля и тщательно обследоваться. Но если недуг плохо поддается лечению, самочувствие ухудшается на фоне стресса или конфликта, то стоит задуматься, не являются ли ваши проблемы со здоровьем следствием неотрагированных эмоций, подавленных обид, переживаний или страхов. Не заставляют ли наши невыплаканные слезы «плакать» наше тело?

ОРУЖИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ ВОВНУТРЬ

Некоторые люди, проявляя паразитическую силу воли, способны сдерживать все свои эмоции. Кажется, что на таких героев нужно равняться, однако сдержать можно только внешние эмоциональные проявления своего психологического состояния. Но телесные, а они всегда есть, сдержать невозможно. Наступает черед закона сообщающихся сосудов: вы подавили свои психологические реакции, а физические реакции организма в результате только усилились. Оружие, которое было направлено вовне, оказалось направленным вовнутрь. Красиво, конечно, звучит: «Умейте властвовать собою!» Но за власть над своими эмоциями властителю придется расплатиться собственным здоровьем.

ВЫРАЖАТЬ ИЛИ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ

Психологическая природа этих болезней ни у кого сомнений не вызывает. Как же их избежать? Придется научиться выражать, а не подавлять свои эмоции. Но здесь возникают новые проблемы: что делать с отрицательными эмоциями? Придется научиться жить так, чтобы эти эмоции не испытывать. И вот тут-то, для формирования этих навыков, и может понадобиться психотерапевт, который исследует влияние психологических факторов на телесные заболевания. Специалист применяет целостный подход к пациенту, воспринимая его не носителем какого-то органа или симптома заболевания, а полноценной личностью со своими внутренними проблемами и, как следствие, телесными недугами.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

С точки зрения психосоматики, это заболевание появляется отнюдь не от сладкой жизни. Совсем наоборот. По мнению психологов, сахарный диабет провоцирует конфликты в семье, длительные стрес-

чтобы все в этом мире приносило тебе радость и наслаждение».

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Возможно, обстоятельства вашей жизни в последнее время складываются так, что вы вынуждены «крутиться как белка в колесе». Или вокруг вас столько всего происходит, что «голова идет кругом». Но если вы между тем человек спокойный, основательный, приветливый, то такой «круговорот» дел и событий может вас изрядно напрягать. В этом случае стоит задуматься о том, что для вас действительно важно, сосредоточиться прежде всего на главном.

по горло»? Кто не брал больничный из-за того, что на работе нас «брали за горло»?

Боли в горле нередко мучат и тех, кто хочет, но по каким-то причинам не может выразить свои чувства – «наступает на горло» себе и «собственной песне». А еще тех, кто привык молча сносить обиду, «проглатывать» ее. Такие люди кажутся окружающим хладнокровными и бесчувственными. Но за внешней холодностью нередко скрывается бурный темперамент, а в душе бушуют страсти. Бушуют, но не выходят наружу – «застревают в горле».

НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Это заболевание вызывает боль, которая считается одной из самых мучительных. С точки зрения психосоматики, эта напасть объясняется вот как: лицо всегда на виду, на нем отражаются все эмоции, но нам не всегда хочется являть миру свое «истинное лицо». Стараясь казаться лучше, чем мы есть на самом деле, мы «надеваем маски»: «приклеиваем» улыбку, изображаем серьезность или заинтересованность в работе. Мы сдерживаем свои агрессивные импульсы, любезничаем с теми, кому на самом деле мы с удовольствием бы врезали.

Такое несоответствие между настоящим лицом и маской приводит к тому, что лицевые мускулы находятся в постоянном напряжении. Но в какой-то момент наша сдержанность оборачивается против нас: воспаляется тройничный нерв, «парадное» лицо вдруг исчезает, а на его месте появляется гримаса боли.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Часто мы начинаем терять волосы после тяжелых переживаний или нервного шока. Это может быть потеря близкого человека, расставание с любимым, финансовый крах...

Если мы виним в случившемся себя, отчаянно сожалеем о том, что было уже не вернуть, мы начинаем буквально «рвать на себе волосы». Наше тело нам подсказывает: «Пора отбросить все устаревшее и лишнее, расстаться с прошлым, отпустить его. И тогда ему на смену придет что-то новое. В том числе и новые волосы».

БОЛЬ В ГОРЛЕ

О психосоматике можно думать, если проблемы с горлом хронические, плохо поддающиеся как лечению, так и объяснению. Кто из нас в детстве не заболел ангиной или ОРВИ накануне контрольной по математике, которой мы были «сыты

боте, с которой, впрочем, по тем или иным соображениям не увольняемся. Или не можем удержаться от постоянных язвительных замечаний в адрес окружающих. В итоге в какой-то момент наше тело начинает отражать, как в зеркале, то, что происходит у нас на душе.

ХАРАКТЕР



сы и обиды. Но главная психологическая причина диабета – неудовлетворенная потребность в любви и нежности. Испытывая хронический «голод по любви», желая «вкусить» хотя бы немного радостей жизни, человек начинает удовлетворять свои эмоциональные потребности при помощи еды. Пища становится главным источником удовольствия. И в первую очередь – сладкое. Отсюда переедание, ожирение, повышение содержания сахара в крови и неотвратимый диагноз – диабет. В результате и сладости – последний источник удовольствия – оказываются под запретом...

Организм диабетиков подсказывает им буквально следующее:

«Ты сможешь получать сладкое извне только в том случае, если сделаешь свою жизнь «сладкой». Научись наслаждаться. Выбирай в жизни только самое приятное для себя. Сделай так,

Психосоматика:
скажите, что у вас болит,
и я отвечу, где
у вас проблемы в жизни

время гиперответственных, вечно недовольных собой, склонных к самобичеванию и «самоедству». Есть такой афоризм: «Причина язвы не в том, что вы едите, а в том, что гложет вас».

Нередко язвенной болезнью заболевают и те, кто «застрял» в той или иной ситуации, неспособен принять новые обстоятельства своей жизни. «Мне нужно время, чтобы это переварить», – объясняет такой человек свою позицию. А его желудок тем временем переваривает сам себя. «Меня от всего этого уже тошнит!» – говорим мы об опостылевшей ра-

БОЛИ В СПИНЕ

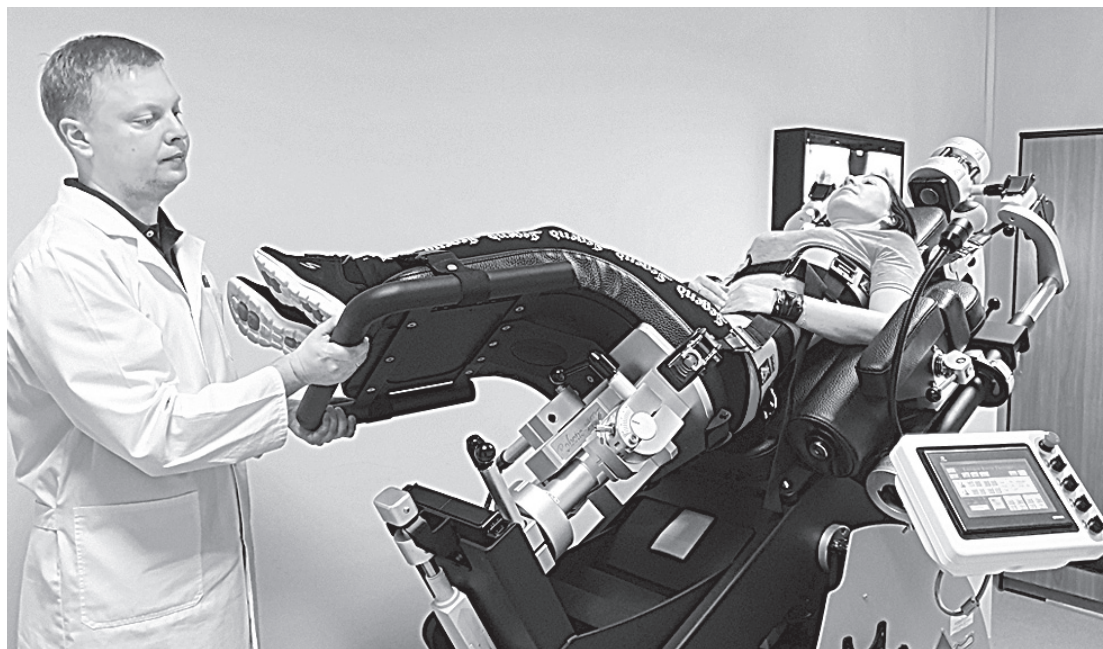
Спина может заболеть вследствие сильной эмоциональной реакции, а также из-за хронического напряжения. Зачастую человек при «невыносимых нагрузках», устав «нести свой тяжелый крест», взвалив на себя «неподъемную ношу», реагирует на нервные перегрузки болью в спине. Ведь именно эта часть нашего тела служит для того, чтобы носить тяжести. Но всему есть предел. Потому что даже самых сильных из нас можно «заездить», самые «нестибаемые» рискуют в конце концов «согнуться под нелегким бременем», «сгорбатиться», «слопать себе хребет»...

РЕАБИЛИТАЦИЯ

В клинко-диагностическом отделении ФГБУЗ ЦКБВЛ ФМБА России ведет амбулаторный прием пациентов врач-невролог Виктор Андреевич КОСТЯНИЦА. Кроме того, специалист проводит лечебные процедуры на уникальном физиотерапевтическом реабилитационном аппарате «Robotic-ATT», спроектированном и запатентованном в США.

УНИКАЛЬНЫЙ АППАРАТ «ROBOTIC-ATT»

ЛЕЧЕНИЕ ШЕЙНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА



Аппарат «Robotic-ATT» предназначен для безоперационного лечения заболеваний шейного и поясничного отделов позвоночника. Он уникален тем, что это единственная система в мире, которая спроектирована с двумя десятиполосными многоосевыми шарнирными секциями. Данные разделы обеспечивают многонаправленную трехмерную терапию. Другими словами, все остальные системы декомпрессируют позвоночник в одном направлении, а «Robotic-ATT» может декомпрессировать позвоночник в различных позах, зависящих от уникальности искривления позвоночника каждого пациента.

Суть декомпрессии заключается в том, что под влиянием трactions происходит разгрузка сегментов

позвоночника, связок и мышц, в результате чего возникает уменьшение давления в диске, разблокировка межпозвоночных суставов, расширение межпозвоночных отверстий. Это способствует уменьшению размеров грыж и остеохондроза позвоночника.

Показания к применению:

- ✓ грыжи и протрузии межпозвоночных дисков;
- ✓ остеохондроз;
- ✓ защемление нервов;
- ✓ ограничение гибкости позвоночника;

- ✓ мышечный спазм;
- ✓ радикулит;
- ✓ головные боли.

Противопоказания:

- ✓ нарушение структурной целостности позвоночника в случае остеопороза, опухоли или ревматоидного артрита;
- ✓ беременность;
- ✓ грыжи брюшной стенки;
- ✓ аневризма аорты;
- ✓ заболевания нижнечелюстного сустава.

Максимально допустимая масса тела пациента – 130 кг. Набор претендентов на курс процедур проводится после консультации врача-невролога и ознакомления с результатами МРТ позвоночника.

Записаться на прием к неврологу можно по телефонам: **8 (495) 536-09-22/8 (495) 536-09-22** (регистратура/справочная), **8 (499) 503-99-99** (многоканальный телефон).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: www.ckbvl.com.

РЕКОМЕНДУЕМ



РЕАБИЛИТАЦИЯ? ТОЛЬКО В ГОЛУБОЕ!

Центральная клиническая больница восстановительного лечения ФМБА России – это одна из ведущих клиник страны, оснащенная уникальным оборудованием. Ежегодно здесь получают высокотехнологичную медицинскую помощь более 9 тысяч пациентов, в том числе – спортсмены сборных команд России. Ведется лечебная и научная работа.

- СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
- КОНСУЛЬТАЦИИ
- ДИАГНОСТИКА
- РЕАБИЛИТАЦИЯ
- ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

Приемное отделение:

8 (495) 536-0844

8 (495) 536-09-22, 8 (499) 503-99-99, 8 (967) 053-15-65

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

ЦКБВЛ ФМБА России требуются:

- ✓ врач-терапевт;
- ✓ врач мануальной терапии;
- ✓ медицинская сестра по физиотерапии;
- ✓ медицинская сестра палатная (постовая).

Адрес: Солнечногорский р-н, дер. Голубое. Тел. **8 (495) 536-26-13**.

ИММУНИТЕТ

ВИРУС ПРОСТОГО ГЕРПЕСА

«Простуда на губах» появляется по причине заражения человека вирусом простого герпеса I типа (HSV1). «Лихорадка на губе» является самой простой формой герпесной инфекции. Всего семейство герпес-вирусов насчитывает больше 200 видов, но чаще всего людям приходится иметь дело именно с разными типами вируса герпеса человека. Насколько часто? Достаточно сказать, что носителями разных герпесвирусов являются, по разным данным, от 65 до 90% человечества – то есть практически все взрослое население Земли!

стрения (наличие герпетических высыпаний): при поцелуе, через личные предметы обихода, посуду, косметику, особенно через губную помаду. При расчесывании герпеса на губе грязными руками вирус может быть занесен в другие места локализации (половые органы, бедра, конечности, туловище).

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ОБОСТРЕНИЕ

Переохлаждение, ОРВИ или грипп, переутомление, стрессовая ситуация, травма слизистой оболочки или кожи, критические дни у женщин, «жесткие» диеты, гиповитаминоз, ис-

тошение. А также чрезмерное увлечение загаром, перегревание на солнце.

Вирус поражает любой участок кожи или слизистых оболочек организма. Чаще всего при рецидивах (повторных обострениях) мишенью для входа вируса являются губы и слизистая носа – эта локализация чаще всего проявляется при герпетической инфекции.

СТАДИИ ПРОЯВЛЕНИЯ

Для герпеса характерны конкретные стадии проявления и заживления, которые возникают в определенном порядке. Сначала в области пораженного участка появляются зуд и жжение. Место поражения (высы-

пания) отекает, краснеет, болит. Через 1–2 дня появляются маленькие пузырьки, которые при разрастании сливаются и становятся большими, наполняясь лимфой. Далее пузырьки заполняются серой или желтоватой жидкостью. После 4–5 дня высыпания элементы начинают регрессировать и подсыхать, образуются ко-

ЛЕЧЕНИЕ

рочки, которые трескаются и бывают очень болезненными. С 9–10 дня начинается стадия заживления; к 12–14 дню пузырьки исчезают полностью, но возможны следы покраснения, которые далее светлеют и становятся обычного цвета без пигментации.

Не существует лекарственных препаратов, которые полностью «выгоняют» вирус из организма, поэтому лечение герпеса на губах сводится к устранению внешних его проявлений и болевых ощущений, а также ускорению процесса заживления. При значительных поражениях и частых рецидивах инфекции необходим прием лекарственных противовирусных средств в течение 5–10 дней и применение противовирусных средств местно на область поражения. Это широко известные мази и кремы на основе ацикловира. При выраженной клинике и обширном поражении вирусом герпеса обязательно покажитесь врачу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ЕСЛИ У ВАС ГЕРПЕС

- ✓ Не трогайте губы или место, пораженное высыпаниями.
- ✓ После проведения обработки герпетической ранки или пузырька на коже обязательно тщательно вымойте руки с мылом.
- ✓ Не выдавливайте пузырьки, не отрывайте корочки! Это может привести к дополнительному инфицированию кожи и слизистых оболочек.
- ✓ На время болезни (острый период) и в течение 5 дней после него воздерживайтесь от поцелуев и оральных контактов. Вирус герпеса, поражающий половые органы, лечится значительно дольше и тяжелее.
- ✓ Если вы пользуетесь контактными линзами, не смачивайте линзы слюной. Это способствует поражению конъюнктивы глаза, усугублению инфекционного процесса.
- ✓ Наносите противовирусный крем или мазь на пораженные участки кожи (губы, нос и др.) не пальцами, а одноразовыми косметическими палочками, которые должны быть использованы однократно.
- ✓ Не используйте повторно губную помаду или косметические средства, применяемые в период обострения, так как в них содержится вирус герпеса, который вызывает повторное заражение.

«ЛИХОРАДКА» НА ГУБЕ: МЕЛОЧЬ ИЛИ ПРОБЛЕМА?

К счастью, в большинстве случаев это все-таки именно носительство: вирусы успешно подавляются иммунной системой, и заболевания развиваются в основном на фоне ослабления нашей естественной защиты (именно поэтому обострение лабиального герпеса чаще всего связывают с простудой). Но если иммунитет все-таки не справился, зуд, жжение и язвочки на разных местах можно считать самыми безобидными из возможных последствий.

СИМПТОМЫ

Проявления герпеса могут сопровождаться общей слабостью, недомоганием, ознобом, повышением температуры тела от 37,5 до 38 градусов. Впоследствии обострения проходят без ухудшения общего состояния, если нет обширных кожных поражений или генерализации процесса.

ИНФЕКЦИЯ ПЕРЕДАЕТСЯ

Заразиться можно при общении с зараженным человеком в стадии обо-

Многим из нас знакомо неприятное чувство жжения и зуда на губах или коже возле них, предвещающее появление покраснения, затем – небольших пузырьков... В народе такое заболевание получило название «лихорадки» или «простуды» на губах. Описание «ползучей» (так переводится с древнегреческого термин «герпес») болезни составил еще отец медицины Гиппократ.



пания) отекает, краснеет, болит. Через 1–2 дня появляются маленькие пузырьки, которые при разрастании сливаются и становятся большими, наполняясь лимфой. Далее пузырьки заполняются серой или желтоватой жидкостью. После 4–5 дня высыпания элементы начинают регрессировать и подсыхать, образуются ко-

НЕВРОЛОГИЯ

Трудно встретить человека, которому ни разу в жизни не приходилось испытывать головокружение. Согласно статистике, «голова идет кругом» регулярно у 5% населения. Врачи относятся к таким жалобам с большим вниманием, ведь головокружение может быть симптомом серьезного заболевания.

В настоящее время нет четкого определения головокружения. Этим термином могут описываться самые различные симптомы: потемнение в глазах, неустойчивость при ходьбе, предобморочное состояние, мелькание мушек и движение предметов перед глазами и др.

В современной медицине принято выделять два вида головокружения – вестибулярное и невестибулярное. Под вестибулярным головокружением понимают иллюзию движений предметов перед глазами и ощущение движений собственного тела вокруг окружающих предметов, сопровождающееся тошнотой, рвотой.

Острое вестибулярное головокружение, особенно проявившееся впервые в жизни, требует немедленной консультации врача-невролога для исключения поражения ствола головного мозга и мозжечка. В большинстве случаев (80%) острое вестибулярное головокружение вызвано патологией периферического вестибулярного аппарата (доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение, синдром Меньера, вестибулярный нейронит, вестибулярная мигрень).

Как правило, лица, страдающие периферическим вестибулярным головокружением, на ходятся еще в молодом возрасте. Патология вестибулярного аппарата снижает их трудоспособность и качество жизни. К счастью, вестибулярный аппарат обладает адаптационными механизмами и пластичностью, и при выполнении определенной вестибулярной реабилитации в сочетании с лекарственной терапией можно достичь стойкой клинической ремиссии и выздоровления.

Найти истинную причину головокружения – задача не из легких. Причинами невестибулярного головокружения могут быть различные сердечно-сосудистые и психические расстройства, снижение АД, эндокринологические заболевания, прием лекарственных препаратов, плохой подбор очков и многие др. Проблема головокружения требует взаимного сотрудничества многих специалистов.

В медицинском центре «Династия» практикуется научный подход, применяются все доступные сегодня нейрофизиологические методы обследования. Клиника активно сотрудничает с кафедрой нервных болезней лечебного

пед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог.

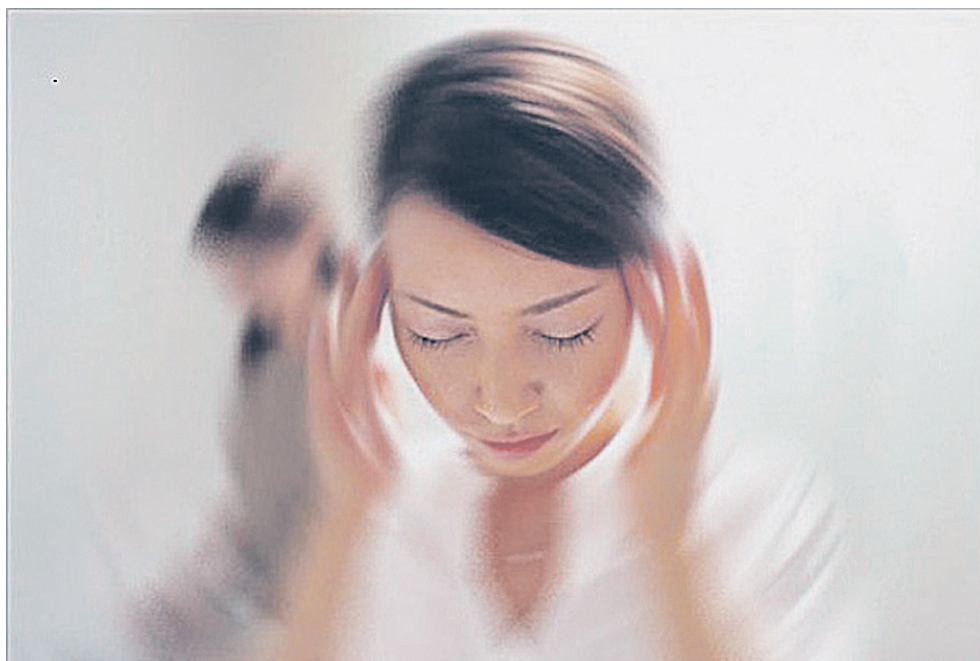
В «Династию» обращаются пациенты с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, а также с такими болезнями, как рассеянный склероз, депрессия, эпилепсия, паркинсонизм, деменция, последствия травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатия различного происхождения и др.

Центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения пациентов. Здесь можно выпол-

нение вызванных потенциалов (ВП), магнитную стимуляцию (МС), эхоэнцефалоскопию (ЭХО-ЭС), суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (Холтер ЭКГ).

Для успешного лечения пациентов используются как современные традиционные методы лечения, так и нетрадиционные, имеющие многовековую историю. Гомеопатия и рефлексотерапия порой оказываются более эффективными в лечении неврологических заболеваний, чем дорогостоящие современные лекарственные препараты. В «Династии» применяются уникальные методики ле-

КОГДА ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ



чения грыжи межпозвоночного диска без операции в сочетании с механическим вытяжением (тракцией) позвоночника.

В процессе лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы большое внимание уделяется лечебной физкультуре. В распоряжении пациентов клиники специально оснащенный зал лечебной физкультуры для групповых и индивидуальных занятий. В Центре широко практикуется известная во всем мире китайская лечебная гимнастика. Инструкторы «Династии» проходят регулярные стажировки в Китае. В Центре комплексно подходят к проблемам здоровья: для пациентов разработаны эффективные программы «Профилактика инсульта», «Боли в спине», «Снижение веса», «Антитабак» и др.

▶ Если вас часто беспокоят головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, депрессия, нарушение сна, запишитесь на прием в неврологический медицинский Центр «Династия». Опытные специалисты в области неврологии окажут вам консультативную и лечебную помощь. Предварительная запись по телефону: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05**. Сайт Центра – www.meddin.ru.

факультета 1-го МГМУ им. И. М. СЕЧЕНОВА и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО (ГКБ им. С. П. БОТКИНА). Здесь работают опытные специалисты не только неврологического профиля (рефлексотерапевт, мануальный терапевт), но и кардиолог, орто-

пед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог. В «Династию» обращаются пациенты с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, а также с такими болезнями, как рассеянный склероз, депрессия, эпилепсия, паркинсонизм, деменция, последствия травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатия различного происхождения и др. Центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения пациентов. Здесь можно выпол-

СТОМАТОЛОГИЯ

– В каких случаях применяется синуслифтинг?

– Необходимость этой операции связана с анатомическими особенностями челюстно-лицевой области. Около 50% пациентов, которым планируется установка имплантов в боковые отделы верхней челюсти, нуждаются в предварительном проведении синуслифтинга. Верхняя челюсть имеет внутри большую воздушную полость, которая соединяется с полостью носа. Специалисты называют ее верхнечелюстной, а большинству пациентов более привычно название «гайморовой» пазухи. Размеры пазухи и ее форма индивидуальны для каждого человека: у кого-то она большая и воздушная, у другого – довольно компактная, с толстыми стенками. Наличие достаточного объема костной ткани между полостью рта и верхнечелюстной пазухой – обязательное условие для протезирования зубов с помощью установки имплантов. При помощи синуслифтинга мы можем искусственно увеличить объем костной ткани в зоне имплантации.

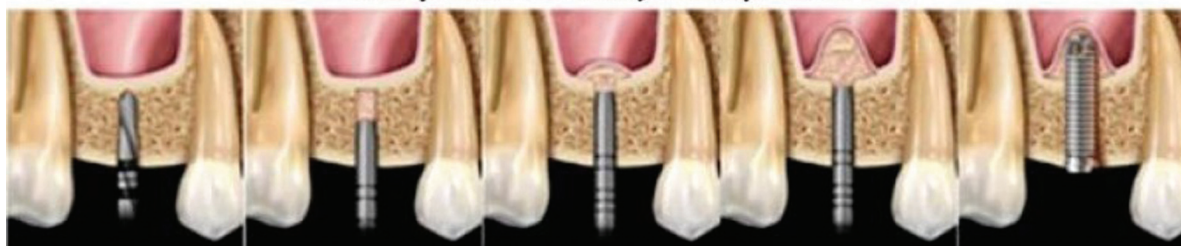
– Можно ли избежать операции, если установить имплант вскоре после потери зуба?

– При длительном отсутствии зубов альвеолярный отросток атрофируется, из-за чего расстояние между полостью рта и пазухой еще больше уменьшается. Поэтому после потери зуба лучше не откладывать решение вопроса об имплантации. Однако близкое расположение верхнечелюстной пазухи, глубокая альвеолярная бухта – это, скорее, анатомическая особенность, не зависящая от уровня атрофии костной ткани. Впрочем, ничего страшного в этом нет. Синуслифтинг был разработан более 50 лет назад и активно применяет-

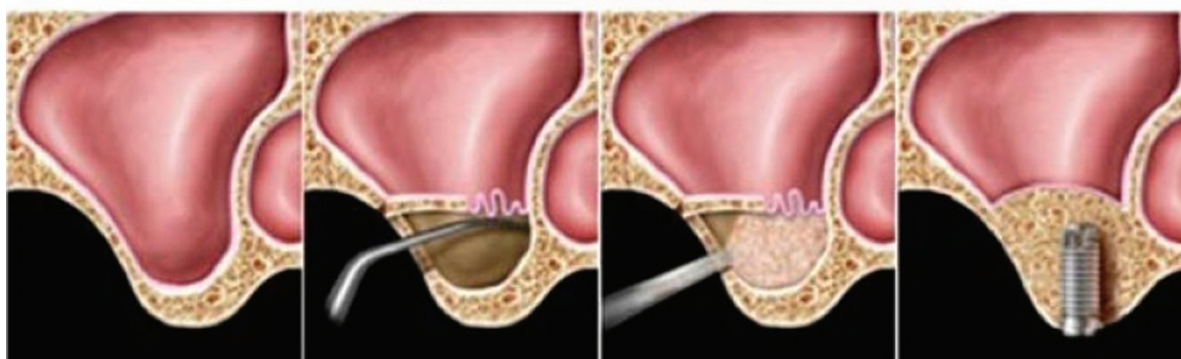
ЧТО ТАКОЕ СИНУСЛИФТИНГ?

Еще совсем недавно хирурги отказывали пациентам в установке зубных имплантов из-за недостатка костной ткани в зоне операции. Сегодня современные методики и материалы позволяют решить эту проблему практически в любом случае. Синуслифтинг – это костнопластическая операция, применяемая в дентальной имплантологии. Отвечаем на наиболее распространенные вопросы пациентов.

Закрытый синуслифтинг



Открытый синуслифтинг



ся уже три десятка лет. Методика операции прекрасно отработана, у нас есть все необходимые материалы и оборудование для ее успешного проведения.

– Как происходит подготовка к операции?

– Предоперационное обследование включает в себя ортопантомографию и 3D-томографию для ди-

агностики и измерения объемов костной ткани. Конечно же, определяется наличие противопоказаний. Их не так много: это недавно проведенная операция на верхнечелюстной пазухе и полости носа, обострение хронических воспалительных заболеваний или наличие опухолевого процесса в этой зоне, противоопухолевая лучевая или химиотерапия, аутоиммунные заболевания

и активное табакокурение (больше двух пачек в день). В ходе операции врач не проникает в просвет верхнечелюстной пазухи, поэтому пациентам с необостренным хроническим гайморитом и полипами слизистой оболочки синуслифтинг делать можно. В некоторых случаях перед операцией рекомендуется профилактический прием антибактериальных препаратов.

– Как проводится синуслифтинг?

– Методика операции выбирается в зависимости от конкретного клинического случая. Это может быть латеральный синуслифтинг (с доступом через боковую стенку верхнечелюстной полости), его также называют «большим» или «открытым» синуслифтингом. Другая методика предусматривает доступ через лунку имплантата, она известна под названием вертикального, трансcrestального, «малого» или закрытого синуслифтинга. В ходе операции хирург создает в костной ткани верхней челюсти небольшую полость. В нее помещается костная ткань аутоиммунного происхождения (взятая у того же пациента) или современные костно-пластические материалы, созданные на основе последних достижений молекулярной биологии и тканевой инженерии. В зависимости от показаний, одновременно с синуслифтингом или через 3-4 месяца производится имплантация. Формирование костной ткани завершается уже вокруг установленного имплантата, что облегчает процесс его закрепления.

– Сколько длится операция и послеоперационная реабилитация?

– Операция проводится около 30-40 минут под местной анестезией, процедура совершенно безболезненна благодаря использованию современных препаратов. После операции пациент может сразу идти домой. В течение 2-3 недель нужно ограничить физические нагрузки (спорт, сауна и т. п.) и соблюдать осторожность при очищении носовых ходов, избегая интенсивного сморкания или чихания. Любителям дайвинга придется отложить ближайшее погружение примерно на 3 месяца. При строгом выполнении рекомендаций врача осложнений, как правило, не возникает. И совсем скоро вы будете радовать себя и своих близких лучезарной улыбкой.

ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!



В ЦКБВЛ ФМБА России (д. Голубое) прием ведет врач-уролог высшей квалификации одной категории Егор Александрович ДЕХТЕРЕВ.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

Простатит – это воспалительное заболевание предстательной железы, он бывает острый и хронический. Острая форма характеризуется ярко выраженной симптоматикой. При отсутствии адекватной терапии она переходит в хроническую форму. Запущенный вариант этого заболевания хуже поддается лечению и даже может спровоцировать злокачественное перерождение тканей простаты. Простатит представляет собой большую социальную и психологическую проблему, так как приводит к значительному снижению качества жизни мужчин. По статистике, хроническим простатитом страдают от 20 до 35% мужчин в возрасте от 20 до 40 лет.

ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В ЦКБВЛ ФМБА России каждый мужчина может пройти комплексное обследование для выявления и профилактики любых форм простатита. Отделение оснащено современным оборудованием, отличающимся высокой точностью. В лаборатории можно сдать все необходимые анализы. Опытный уролог высшей квалификационной категории составит индивидуальный план терапии, учитывая особенности каждого клинического случая.

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Воспаление простаты провоцируют застойные процессы. При нарушении оттока секрета в тканях железы создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов. Застойные процессы обусловлены:

- ✓ малоподвижностью;
- ✓ нерегулярной сексуальной активностью;

простаты, бесплодия, трудно поддающейся лечению эректильной дисфункции.

СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Простатит выявляют на основании жалоб пациента, данных осмотра, анамнеза и результатов дополнительных исследований – таких, как:

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Хронический простатит вылечить сложно. Заболевание требует комплексного лечения с назначением длительного медикаментозного курса и специальных лечебных процедур. Каждому пациенту составляется индивидуальный терапевтический план, который включает в себя:

УНИКАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Центральная клиническая больница восстановительного лечения (д. Голубое) оснащена современными аппаратами для локального воздействия на простату.

«МАВИТ». Аппарат для комплексного воздействия на простату. Эффект обусловлен локальной гипертермией,

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

На жизненном пути каждого мужчины рано или поздно встают три проблемы, обойти которые, как кажется на первый взгляд, невозможно. Это нарушения мочеиспускания, хронический простатит и эректильная дисфункция. В европейских странах последствия этих заболеваний встречаются реже, так как люди, выявив у себя первые симптомы, сразу же обращаются к врачу-специалисту.



- ✓ нарушениями в работе сосудистой системы.
- Воспаление простаты проявляется:
 - ✓ болями в промежности, иррадирующими (отдающими) в пах и крестец;
 - ✓ нарушениями мочеиспускания;
 - ✓ частыми позывами помочиться;
 - ✓ снижением потенции и либидо;
 - ✓ эректильной дисфункцией.
- Если простатит запущенный, повышается риск развития аденомы и рака

- ✓ общий и биохимический анализы крови;
- ✓ оценка простатического секрета;
- ✓ анализ на урогенитальные инфекции;
- ✓ ультразвуковое исследование предстательной железы;
- ✓ урофлоуметрия (определение параметров мочеиспускания);
- ✓ тест на простатспецифический антиген;
- ✓ определение уровня тестостерона;
- ✓ анализ мочи.

- ✓ антибактериальную терапию сроком до месяца;
 - ✓ ангиопротекторы;
 - ✓ ферменты;
 - ✓ нестероидные противовоспалительные средства;
 - ✓ иммуномодулирующее лечение;
 - ✓ массаж простаты;
 - ✓ физиопроцедуры.
- Комплексное лечение простатита можно проводить в дневном стационаре клиники или амбулаторно.

вибрацией и магнитным излучением. Способствует улучшению дренажа железы, активизации кровообращения в малом тазу, устранению воспалительного процесса и лучшему проникновению лекарств в ткань органа.

«ЕРМАК». Устройство для вакуумного массажа, восстанавливает сосудистую трофику кавернозных тел полового члена и улучшает кровообращение в органах малого таза. Применяется для лечения простатита, сопряженного с явной эректильной дисфункцией, а также в комплексном лечении импотенции. Устраняет причины застойных явлений, так как тонизирует сосуды.

«VIBERECT». Американский аппарат для стимуляции эрекции и эякуляции. Применяется для лечения различных форм эректильной дисфункции, в том числе и нейрогенного генеза.

Физиопроцедуры делают комплексное лечение более эффективным, снижают устойчивость микроорганизмов и устраняют застойные явления в органе.

Записаться на прием к урологу можно по телефонам: **8 (495) 536-09-22, 8 (495) 536-09-22** (регистратура/справочная), **8 (499) 503-99-99** (многоканальный телефон).

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.
Сайт: www.ckbvl.com.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА

Мигрень – неврологическое заболевание, наиболее частым и характерным симптомом которого являются эпизодические или регулярные сильные и мучительные приступы головной боли в одной половине головы (редко – в обеих). Ботулинотерапия – действенный метод лечения хронической мигрени и головной боли напряжения с доказанной эффективностью (уровень доказательности А).

При мигрени отсутствуют серьезные травмы головы, инсульт, опухоли мозга, а интенсивность и пульсирующий характер болей связывают с сосудистой головной болью, а не с головной болью от напряжения. Головная боль при мигрени не связана с повышением или резким снижением артериального давления, приступом глаукомы или повышением внутричерепного давления (ВЧД).

В 2013 г. закончилось международное плацебо-контролируемое исследование PREEMPT, в котором доказана эффективность ботулинотерапии при хронической мигрени, отягощенной избыточным употреблением обезболивающих препаратов. Доказано, что действие ботулотоксина при мигрени связано не только и не столько с его способностью расслаблять спазмированные мышцы на голове и шее, но прежде всего с его прямым обезболивающим действием – способно-

стью блокировать высвобождение веществ, участвующих в формировании болевых ощущений.

Инъекция препарата рекомендована, если:

- Голова болит ежедневно или почти каждый день;
- Вы ощущаете тянущие боли в области шеи, распространяющиеся на голову;
- Приступы мигрени возникают 2 раза или более в неделю;

КАК ПРОВОДИТСЯ ЛЕЧЕНИЕ

Инъекции препарата тонким шприцем обычно производят в «мышцы гордецов», лобные мышцы, нахмуриватели бровей, височные и затылочные мышцы (в несколько точек в каждой из них). Инъекции безболезненны. Выбор мышц-мишеней и доза препарата зависят от жалоб пациента и наличия напряжения мышц в зоне болей. Средняя доза препарата на одну процедуру составляет 100–150 ед.

побочных эффектов, потому что вводится локально и, в отличие от обычных лекарств, не попадает в кровоток.

- ✓ Инъекции ботулотоксина могут дать дополнительный косметический эффект, ведь часть точек введения располагается в области лба.
- ✓ Инъекция ботулотоксина может стать хорошим решением, если вы живете далеко от специализированной клиники головной боли. Инъекции делаются за одну проце-

БОТУЛИНОТЕРАПИЯ – СПАСЕНИЕ ПРИ МИГРЕНИ



- Все ранее проводившиеся методы лечения были малоэффективны.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Инъекции ботокса, лантокса, ксеомина и диспорта обладают миорелаксирующим и обезболивающим действием. Локальное введение препарата в напряженные мышцы приводит к длительному (2–6 мес.) их расслаблению и прерывает порочный круг «мышечный спазм – боль – мышечный спазм». В результате пациенты наблюдают значительное облегчение.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

- ✓ Всего одна процедура может дать значительное облегчение боли на несколько месяцев. Это позволит уменьшить количество принимаемых обезболивающих, и их эффективность станет более высокой. Если вы делаете инъекции в период приема других лекарств для лечения мигрени, введение ботулотоксина дает возможность уменьшить дозы и сроки приема таких лекарственных препаратов.
- ✓ При правильном применении ботулотоксин не вызывает никаких

дур. В дальнейшем вам не понадобится постоянный контроль врача, как в случае курсового приема лекарств для урежения приступов мигрени.

- ✓ Инъекция ботулотоксина имеет смысл, если вы планируете беременность. Такой метод лечения позволит уредить мигрень на несколько месяцев, чтобы не принимать обезболивающие на ранних сроках беременности.
- ✓ Прибегнуть к инъекциям ботулотоксина стоит тогда, когда при-



В ЦКБВЛ ФМБА России лечение ботулотоксином при мигрени проводит заместитель главного врача по реабилитации в неврологии, кандидат медицинских наук Владимир Валерьевич ЛАЗАРЕВ.

ем лекарств для лечения мигрени не привел к желаемому результату: не происходит значимого урежения приступов головной боли, или возникли проблемы с переносимостью лекарств.

Ботулотоксин – это не панацея от всех видов головной боли. Не имеет смысла делать инъекции, если:

- Пока нет ясности с диагнозом головной боли;
- У вас никогда не было приступов мигрени;
- Вы беременны;
- У вас есть сомнения в квалификации врача.

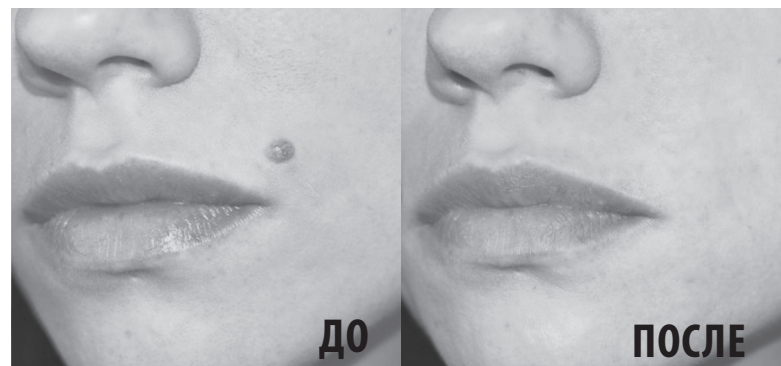
Запись на консультацию по телефону: **8 (499) 503-99-99 (многоканальный), 8 (495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.**

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.
Сайт: www.ckbvl.com

НА ПРИЕМ К ДЕРМАТОЛОГУ



Пациенты нередко задают вопрос: «Надо ли удалять родинки, миллиумы, папилломы, бородавки?» «Любые новообразования лучше удалить, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения, – рекомендует руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс ЯКУПОВ. – Это позволит избежать риска перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные».



Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – единственное лечебное учреждение в Зеленограде, которое оказывает бесплатную специализированную медицинскую помощь населению округа по дерматовенерологии. Но в филиале можно получить и платные медицинские услуги по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы.

АППАРАТ «SURGITRON»

В кабинете платных медицинских услуг проводится безрубцовое удаление новообразований методом радиоволновой хирургии на современном американском аппарате «SURGITRON». С помощью аппарата можно мгновенно устранить эстетические дефекты кожи на лице и теле, такие как бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, сосудистые звездочки и др. Радиоволновая хирургия – это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты (3,8–4,0 МГц), что позволяет исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Использование «SURGITRON» в косметологии и дерматохирургии



дает прекрасные результаты и является наиболее оправданным.

КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС УДАЛЕНИЯ

Допустим, у вас имеется бородавка, которую желательно удалить. Сначала врач делает обезболивание, затем уничтожает ее одним движением. Ни кро-

ви, ни раны после операции. Длится вся процедура от 2 до 5 минут. После операции довольный пациент уходит домой. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка примерно на 7–10 день отпадает.

По желанию пациента перед процедурой можно нанести крем

анестезию, но в большинстве случаев этого не требуется, поскольку процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект достигается за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует – под действием температуры клетки фактически испаряются.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

На месте удаления практически не остается следов воздействия, и никакого восстановительного периода вам не потребуется. Пройдя процедуру «SURGITRON», вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) – это одно из ведущих лечебно-профилактических учреждений города. Здесь постоянно ведется активная работа, направленная на повышение качества и безопасность услуг, внедряются новые технологии, применяются современные высокотехнологичные методы диагностики и лечения. Если вы решили избавиться от новообразований на лице или теле, хотите сделать вашу кожу красивой и привлекательной – запишитесь на прием к врачам-специалистам филиала по телефонам: **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28**. С травмированными новообразованиями можно прийти без записи, в день обращения.

Часы приема: понедельник-пятница с 8.00 до 20.00, суббота – с 9.00 до 16.00. Воскресенье – выходной день.

Адрес филиала: корп. 910.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

КЛЮЧЕВОЙ ВОПРОС

Главная проблема здесь – пережатие нервов. Между двумя соседними позвонками имеется пара отверстий: одно – справа, одно – слева. Эти отверстия еще называют межпозвонковыми, или фораминными. Если рассмотреть позвоночник со сколиотической дугой, то будет видно, что по внутреннему краю дуги межпозвонковые отверстия будут пережаты, по наружному краю – излишне раскрыты. Даже самые незначительные изменения в размерах межпозвонкового отверстия раздражают или сдавливают расположенный в них корешок спинномозгового нерва, что неминуемо провоцирует неправильное проведение нервного импульса к соответствующему органу. Вы только задумайтесь: через отверстия между позвонками проходят нервы ко ВСЕМ органам, сосудам, железам, конечностям, мышцам человека, за исключением головы!



Все мы знаем, что сколиоз – это нарушение осанки, дискомфорт или боли в спине. Но мало кто связывает другие проблемы со здоровьем с состоянием позвоночника. А ведь верно говорили эскулапы древности: «Когда болезней много, то болезнь одна – позвоночник». Оказывается, причина нарушений деятельности того или иного органа может скрываться не в самом органе, а в позвоночнике.

подбирается индивидуально для каждого конкретного случая. Вы можете неправильно определить нагрузки, что приведет к ухудшению состояния. Только опытный врач после проведенных обследований сможет правильно подобрать оптимальный курс лечения.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

Кинезитерапия – самый здоровый, естественный и эффективный метод коррекции нарушенной осанки. Занятия проводятся под контролем специалиста. Коррекционные упражнения лечебной физкультуры создают условия для разгрузки и вытяжения позвоночника благодаря декомпрессионному режиму воздействия. Кинезитерапия позволяет создать устойчивый мышечный корсет, который удержит позвоночник в строго вертикальном положении, правильно разовьет позвонки, выработает правильную осанку, распределит нагрузку на позвоночник равномерно.

Индивидуальная лечебная программа упражнений, которая составляется на первичной консультации врача после проведения диагностики и функционального тестирования на реабилитационных тренажерах, позволяет достичь отличного результата. Кроме того, в дошкольном и школьном возрасте необходимы домашние занятия специальной лечебной гимнастикой, которой обучает врач. Он подбирает индивидуальный курс тренировок лечебной физкультуры для каждого юного пациента.

▶ Степени сколиоза обозначают римскими цифрами от I до IV. III и IV степени – это наиболее выраженный сколиоз, обычно S-образный, который виден как горб или выраженная сутулость.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Вегетососудистая дистония, боли в сердце (кардиалгии), бронхиты, бронхоспазмы вплоть до бронхиальной астмы, плевриты, гастриты вплоть до язвы желудка, холециститы, панкреатиты, дискинезия желчевыводящих путей, нарушения мочеиспускания и дефекации, заболевания женской половой сферы (сальпингофориты, кисты яичников, фибромиомы), заболевания мужской половой сферы (простатиты, аденома простаты, импотенция).

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

Сколиоз – это заболевание, которое развивается в период роста позвоночника. Первые его признаки можно заметить уже в раннем возрасте (5–8 лет), а если сколиоз про-

грессирует, то более выраженные изменения видны в период полового созревания (11–15 лет). Диагностика и определение типа сколиоза устанавливаются с помощью рентгенодиагностики и тщательного изучения ее результатов.

Понять, есть ли сколиоз, можно по следующим признакам:

- разница в высоте плеч или бедер;

- одна лопатка выступает больше, чем другая;
- разница в высоте ребер;
- искривление белой линии живота;
- ключицы и соски находятся не на одной горизонтальной линии.

▶ Лечение сколиоза ребенка можно начать как можно раньше, в школьный период, позже лечение будет затруднительно ввиду завершения процесса окостенения.

САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО!

Самостоятельно применять упражнения лечебной гимнастики, взятые из книг или Интернета, категорически нельзя! Ведь лечение сколиоза – это целая система, которая включает не только упражнения на тренажерах, но и применение партерной гимнастики, массажа и других вспомогательных методик. Комплекс лечебных занятий

ЧЕМ ОПАСЕН СКОЛИОЗ?



ПРАВОСЛАВИЕ

Один из самых почитаемых старцев Сербской Православной Церкви XX века – архимандрит Фаддей (Штрбулович). Лица сербов светлеют, когда они говорят об этом удивительном человеке, о его высокой любви к Богу и ближним, о дарах прозорливости. Тысячи людей приходили к старцу за советом и утешением, его поучения передавались из уст в уста.

– Отче, как-то Вы сказали, что болезнь может быть предзнаменованием того, что человек находится не на добром пути.

– Да, это так. Господь знает, кому что нужно. Часто бывает так, что человек здоров, ничего ему не мешает, а между тем он тяжело болен. Хотя выглядит здоровым, ничто его не беспокоит.

– Как видно, что человек болен, а ему – ничего, и выглядит как здоровый? Как Вы это видите?

– Ну, он сам чувствует, что ему что-то мешает. Раз что-то мешает, значит, есть некая болезнь. Какой-то недостаток, мешающий ему правильно жить.

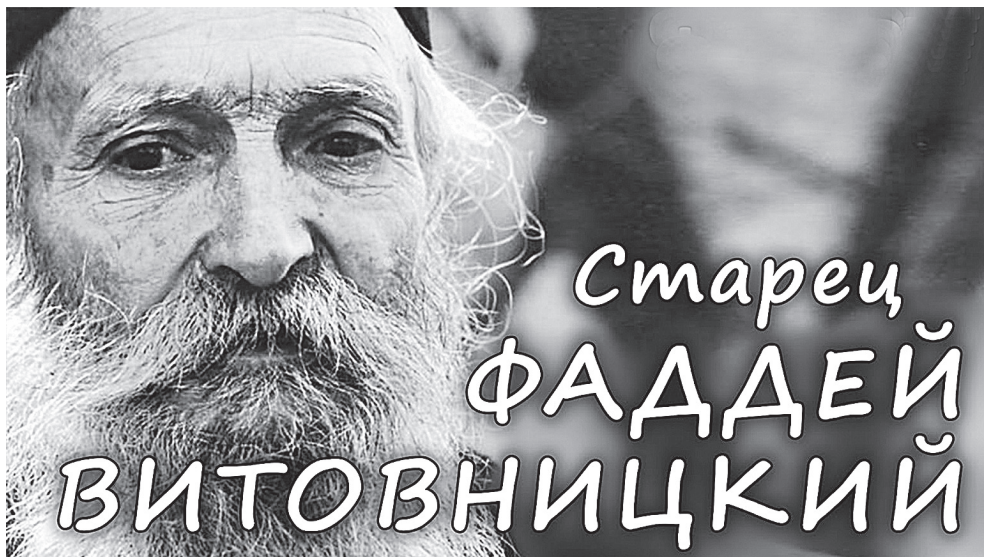
– Как может помочь себе такой человек?

– Смирением. А когда смирился – вот ему и спасение. И физическое, и психическое. У смиренного человека в покое нервная система, и все тогда легко. Никакие невзгоды не влияют на него. Знает, что так должно быть, и смиряется. А если много чего хочет, то сам себя мучит человек.

В чем бы ни состояла потребность, ничего не может произойти без поущения и произволения от Господа. Человек всегда связан не только с окружающими его, но и со всем миром связан. Жизнь одна, един Источник жизни, все пронизывающий и все держащий.

– Как человеку смириться, если он грешен? Как смириться и помочь себе этим?

– Надо покориться воле Божией. Как Бог поставил, как ему дал эту жизнь, – да бу-



**Старец
ФАДДЕЙ
ВИТОВНИЦКИЙ**

**«ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В ИСТОЧНИКЕ ЖИЗНИ,
ВСЕ ЧТО ПОЖЕЛАЕТ, БУДЕТ ЕМУ...»**

дет доволен и благодарен Богу за все. Иначе если человек много чего захочет достичь, сам себя мучит.

Нужно трудиться, нельзя быть ленивым. Если человек ленится, то сам себя мучит. И нужно быть ревностным, но по совести: чисто, благородно, возвышенно, не вредя ничему около себя и не вредя самому себе.

– Как человеку пребывать в скромности, не преувеличивая своих возможностей, и мыслить себя ниже того, что он есть?

– Не творить своей воли, а все принимать как из руки Господней, – все, что с нами происходит. Есть промысел Божий, и надо покориться. Как только покорился, так вот и спасение.

– Вы говорили, что даже и рак человек может вылечить силой воли и добрым душевным настроением?

– Все это можно с Божьей помощью. Когда к Господу обратимся от сердца – это невероятная некая энергия, коей человек может двигать. Может остановить солнце. Чудо может сотворить.

Это невероятно... Бог всюду есть. И если человек в Источнике жизни, все что пожелает, будет ему.

Видите, вот дети: они простодушны. Ребенку скажешь, и он всему верит. Дети не знают ни что с ними будет, ни как оно будет. Как им укажешь, – аминь! Чудо как простодушны! Значит – полны веры. И как укажешь ему, так по вере и будет ему. Люди удивляются, что дитя – это что-то особое. А ему так даровано от Бога.

– Означает ли это, что дети ближе к Богу, а позже отходят от него плохой жизнью?

– А это во многом зависит от окружающей среды, в которой они развиваются. Для детей это важно: они принимают все, что видят. Все, что видят, кажется им хорошим, они это любят. А особенно, если какая душа благородная и мирная, дитя сразу идет к ней. Если даже и не родная, она его привлекает. Дитя бежит к такому человеку как к родному, с раскрытыми объятиями. Узнает душу смиренную, кроткую, мирную. Это означает, что божественные свойства действуют через такого человека.

Если бы человеческий род взялся за ум и смирился, вероятно, была бы великая милость Божия на человеческий род. И тогда была бы совсем другая ситуация умная, мысленная в мире. А люди слишком много обременены материальной стороной. И эта сторона закрывает то доброе, что в них есть.

Бог является как Жизнь и Энергия, которую дает всякой твари. Всюду жизнь, всюду...

Мы, человеческий род, настолько соединены, невероятно! Взаимно связаны энергией, неразлучны по энергиям. А люди не могут этого заметить и понять. Мы вообще не можем понять, что есть наша жизнь в этом мире. Где видим жизнь – это наша жизнь, и не можем друг без друга. Хотя нам и кажется, что можем. Но не можем...

– Как давно вы были в Белграде или в городе вообще?

– Не помню когда.

– Неужели вам совсем не нужна городская жизнь?

– Мне все равно: куда меня поставят, там я и буду. У меня нет стремления чего-то достичь. В молодые годы нужно постараться достигнуть, что можешь. А потом, когда пройдет время, будет видно, что все-таки не впустую прошла жизнь. Нужно сохранить внутренний мир любой ценой. Как говорится, не отдавай свой внутренний мир ни за что в этом мире. Любкой ценой сохрани свой внутренний мир.

– Как вы себя чувствуете?

– Я уже старый. Старый человек живет своими воспоминаниями. Если они хорошие, их вспоминаешь, а плохие нужно устранить. Никто не виноват перед нами. Каковы мысли у нас, такова и жизнь наша. Жизнь проявляется путем мысли. Когда у кого мирные мысли, добрые желания, то нам хорошо. Если у нас мирные мысли, тихие, то и жить будем мирно, тихо.

Беседа записана в 2002 году, за год до кончины старца.

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

– Считается, что молитва за врагов вменяется в милостыню. А почему? Да потому, что когда люди делают нам пакости, тогда они одежду души своей загрязняют грехами. А ради наших молитв Господь прощает их и вновь очищает их души. Вот, например, подумал человек плохо о нас – это равносильно тому, как если бы он в подвенечном наряде вытряс половики или вычистил печную трубу. Нельзя при этом не покрываться пылью, сажеей. А пыль от грехов – это не простая пыль: от нее не так-то просто избавиться. Если человек не раскается, что думал о нас плохо, то эта греховная пыль так и останется на нем.

Даже злые помыслы – и то оставляют следы на одежде души, а злые слова приравниваются к злым делам. Есть поговорка: «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь!» Например, оклеветали человека – это будто пузырек чернил клеветники вылили на него. Очернили его имя, подорвали его авторитет... А потом как трудно бывает ему восстановить доброе имя! Но клеветникам еще труднее: для очищения им надо много-много слез пролить, а главное – принести плоды покаяния, чтобы совсем сгладить грех клеветы, полностью очистить душу от осуждения. Им надо перед всеми покаяться и сказать: «Это я оклеветал того-то или тех-то, из-за меня другие люди согрешили осуждением. Простите». Нет ничего труднее, как сгладить последствия этого зла. Клевета – как горящий уголь в костре или соломе: бросил уголь, а через некоторое время его уже не возьмешь, пламя не допуска-

ет! Поэтому молитва за врагов считается самой большой милостыней для них.

Вот представьте себе: враги наши по зависти ли, по ревности ли, или просто по привыч-

Объясню почему. Земная жизнь наша – как сон. Перед человеком десятилетия мелькают, как календарные листки. Спроси человека самого преклонного возраста,

Его творения – это такое счастье!

– Да как же! Разве ты забыл, сколько горя перенес в жизни?

– Э, все прошло, как сон! Много забыто, а что всплы-

Все люди хотят быть здоровыми. Ведь говорят же: «В здоровом теле – здоровый дух». Это выражение мирских людей, привязанных ко всему земному. Они плотно поели, хорошо выспались – у них го-

лова не кружится, бодрое настроение. Только и всего! Правильное понятие «здоровый дух» – это духовная внутренняя жизнь. А там, где применяют это выражение, очень мало думают о душе. В неблагоприятном здоровьем теле живет чаще всего всякая нечисть: скверные помыслы, срамные желания... Кровь, как раскаленная вавилонская печь, развивает всяческие страсти...

Почему врагов называют благодетелями? Да потому, что они помогают нам приобрести сокровища духовные. Когда мы скорбим от них переносим спокойно, смиренно, молимся за них, понимая, что они «не ведают, что творят», – мы растем, становимся сильнее.

Нас огорчили, а мы простили, да еще искренно помолились о них – у нас на душе хорошо и светло. На что же рассчитывают те, кто приносит вред, хоть самый малый, другим людям? Они хотят, чтобы все мучились, страдали, злились, то есть жили бы в таком же аду, в котором живут они сами. Но злые люди не понимают, что своими мыслями, словами и поступками они прежде всего губят свою душу и свою жизнь.

ЗАЧЕМ МОЛИТЬСЯ ЗА ВРАГОВ?

Почему нужно молиться за людей, которые обижают нас, делают нам всяческие пакости, предают, клеветают, за тех, кто нас раздражает, да и вообще в тягость? В одной из своих бесед на этот вопрос ответил священнослужитель Русской Православной Церкви, духовный писатель, старец Псково-Печерского монастыря схиигумен САВВА.

Молитва за врагов — это милость (милостыня) выше всякой милостыни, подаваемой неимущим.



ке, по наущению злой силы оскорбляют нас, притесняют, ущемляют во всем, делают нам большие убытки, даже иногда наносят побои... Кому же они больше вредят? Нам или себе? Конечно же, себе! Это ясно как Божий день! Они воистину враги только для себя, а для нас они благодетели.

жизнь которого была наполнена сплошными скорбями и болезнями, устал ли он от жизни? Хочет ли он умереть? Если скорби и болезни его позади, то он даже удивится:

– А как это можно устать от жизни? Жизнь так хороша! На каждом шагу видишь Творца и

вает на память – как будто это не жизнь, а из прочитанной книги.

Только те, кто в настоящий момент переживают тяжчайшие скорби и болезни, только они, да и то не все, могут сказать: «Лучше умереть, чем так мучиться».

МОЛИТВА ОБ ОСКОРБЛЯЮЩИХ НАС

Если будешь молиться за врагов, то придет к тебе мир; а когда будешь любить врагов, то знай, что благодать Божия живет в тебе большая, но не говорю еще – совершенная, но достаточная ко спасению. А если ты поносишь врагов своих, то это значит, что злой дух живет в тебе и приносит в сердце твоё злые помыслы, ибо, как сказал Господь, от сердца исходят помышления злые или добрые.

Добрый человек думает: всякий, заблудившийся от истины, погибает, и потому его жалко. А кто не научен Духом Святым любви, тот, конечно, не будет молиться за врагов. Наученный любви от Духа Святаго всю жизнь скорбит о людях, которые не спасаются, и много слез проливает о народе, и благодать Божия дает ему силы любить врагов.

Если ты не имеешь любви, то хотя бы не носи и не кляни их, и это уже лучше будет; а если кто клянет и ругает, в том ясно живет злой дух, и если не покается, то по смерти поидет туда, где пребывают злые души. Да избавит Господь всякую душу от такой беды!

Поймите. Это так просто. Жалко тех людей, которые не знают Бога или идут против Бога; сердце болит за них, и слезы льются из очей. Нам ясно видно и рай, и муку: мы познали это Духом Святым. Вот и Господь сказал: «Царствие Божие внутри вас есть» (Лк. 17, 21). Так отсюда еще начинается вечная жизнь, и мука вечная отсюда начинается.

Преподобный Силуан АФОНСКИЙ

О КУВШИНЕ И ВОДЕ

Есть такая поговорка: «Из кувшина в чашку можно налить только то, что в нем было». То есть если там вода, а тебе хочется, чтобы лилось вино, одного желания будет мало. Так и с людьми: ты напрасно порой ждешь от человека каких-то поступков, а он просто наполнен не тем содержанием, чтобы оправдать твои ожидания.

СМЕХ И СЛЕЗЫ

Один старец, выступая перед учениками, рассказал им анекдот. Вся аудитория содрогнулась от смеха. Через несколько минут он снова рассказал тот же анекдот. Только несколько человек улынулись. Он и третий раз рассказал эту же шутку, но не засмеялся уже никто.

Мудрый человек улыбнулся и произнес: «Смеяться постоянно над одной и той же шуткой вы не можете. Так почему вы постоянно плачете по одному и тому же поводу?»

ВКУС ЖИЗНИ

Мудреца спросили:
– Какова цель жизни человека? В чем ее смысл?
Мудрец улыбнулся:
– В жизни не так важны цель и смысл. Главное – ощущать ее вкус. Ведь лучше есть пирог, чем рассуждать о нем.

ЗАБЕРИ У НИХ ЭТО ПРАВО

– Мастер, ты говорил, что если я познаю кто я, то стану мудрым. Но как это сделать?
– Для начала забери у людей право решать, кто ты.
– Как это?

– Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают. Пока у них есть право решать, кто ты или какой ты, тебе не найти себя. Забери у них это право. И у меня, впрочем, тоже.

СТАНЬ ЖЕЛАННЫМ ГОСТЕМ

Учитель узнал, что один из его учеников настойчиво добивался чьей-то любви.
– Не требуй любви, так ты ее не получишь, – сказал учитель.
– Но почему?

КАКАЯ БУДЕТ ПОГОДА?

Путешественник спросил пастуха:
– Какая сегодня будет погода?
На что пастух ответил:
– Такая, какая мне нравится.
– Откуда ты знаешь, что погода будет именно такая, какая тебе нравится?

– Любовь уходит тогда, – ответила бабушка, – когда один из пары начинает думать, что он достоин лучшего. Когда один начинает считать присутствие второго в своей жизни не заслуженным счастьем, а чем-то само собой разумеющимся. Тогда любви уже нет места, и она уходит.

УДАЧНЫЙ БРАК

– Что такое удачный брак? – спросил как-то раз ученик у учителя. – Это когда мужчине уютно в доме, хорошо с женой, и он не мечтает о свободе?
– Нет, – ответил учитель. – Удачный брак – это когда им уютно в доме, хорошо друг с другом, и они свободны!

О ДРУЗЬЯХ

Как-то один молодой человек решил жениться. Недельно он бегал весь в хлопотах, подготовке к свадьбе. В один из вечеров он обратился к отцу:
– Папа, у меня к тебе просьба. Я не успеваю все сделать один, поэтому, пожалуйста, вот тебе список моих друзей. Обзвони их и пригласи на мою свадьбу.
– Хорошо, сынок, – ответил отец.
В день свадьбы сын подбежал к отцу и начал возмущаться:
– Папа, я же просил тебя обзвонить всех моих друзей!
– Я так и сделал.
– Но в моем списке было 50 человек, а я вижу только 15 из них!

– Сынок, я обзвонил всех, все 50 человек. Каждому из них я сказал, что звоню по твоей просьбе, что у тебя сейчас проблемы, и тебе нужна помощь друзей. И попросил всех прийти в это время в это самое место. Поэтому не переживай, сын: все твои друзья сейчас здесь!



РЕШЕНИЕ ЧЬЕЙ-ТО ПРОБЛЕМЫ

– Каждый человек на Земле – это решение чьей-то проблемы, – сказала как-то внучке мудрая бабушка.
Внучка удивилась ее словам.
– Ты – решение чьей-то проблемы, – повторила бабушка. И пояснила: – Дар, который дан тебе, может быть не нужен всем. Но он, безусловно, просто необходим кому-то: твоя улыбка, твоя любовь, твоя сила.

– Скажи, что ты делаешь, когда в твою дверь ломаются непрошенные гости? Когда они стучат, кричат, требуя отворить, и рвут на себе волосы оттого, что им не открывают?
– Я сильнее запираю ее.
– Не ломись в двери чужих сердец: так они еще сильнее закроются перед тобой. Стань желанным гостем, и перед тобой откроется любое сердце. Возьми пример с цветка, который не гоняется за пчелами, а, даря им нектар, привлекает их к себе.

– Осознав, что невозможно всегда получать то, что тебе нравится, я научился любить то, что будет. Поэтому я абсолютно уверен, что будет именно та погода, которая мне нравится.

ПОЧЕМУ УХОДИТ ЛЮБОВЬ?

Однажды спросила внучка у бабушки:
– Бабушка, почему уходит любовь? Почему люди перестают любить друг друга и расстаются?

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ТЕСТ

Шкала для оценки симптомов социофобии была разработана в 1987 г. психиатром и исследователем Майклом Лейбовичем в США.

ИНСТРУКЦИЯ

Ниже приведены описания 24 ситуаций. Ответы необходимо давать, основываясь на событиях прошедшей недели по сегодняшний день включительно. Вы определяете, насколько сильную тревогу вызывает у вас описанная ситуация в реальности или если бы она произошла.

Варианты ответов:

- ✓ тревоги нет – 0 баллов
 - ✓ легкая тревога – 1 балл
 - ✓ умеренная тревога – 2 балла
 - ✓ интенсивная тревога – 3 балла.
- Затем укажите, до какой степени вы избегаете или избегали бы такого рода ситуации. Варианты ответов:
- ✓ никогда – 0 баллов
 - ✓ иногда (в 1–33% жизненных ситуаций) – 1 балл
 - ✓ часто (34–67% жизненных ситуаций) – 2 балла
 - ✓ постоянно (68–100% жизненных ситуаций) – 3 балла.

ВОПРОСЫ

1. Разговор по телефону в присутствии других людей.
2. Общение в небольшой группе.
3. Обед в столовой.

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ СОЦИОФОБИЯ?



По статистике, страх перед людьми или боязнь социальных ситуаций в разной степени испытывает более 30% населения. Кто-то боится заговорить с незнакомцем, кто-то – выступить на публике, другие сторонятся мест большого скопления людей. Все это – проявления социофобии.

4. Выпить чашку кофе в кафе-террии вместе со знакомыми.
5. Разговор с должностными лицами/чиновниками.
6. Публичное выступление.
7. Пойти на вечеринку.
8. Выполнять работу под наблюдением другого человека.
9. Делать записи в присутствии посторонних.
10. Позвонить малознакомому человеку.
11. Побеседовать с кем-нибудь.
12. Встреча с незнакомыми людьми.
13. Посещение общественного туалета.
14. Войти в комнату, в которой все уже сидят.
15. Быть в центре внимания.
16. Без предупреждения взять слово на собрании.
17. Сдача экзамена на практические умения или навыки.
18. Выразить свое неодобрение или несогласие людям, которых вы мало знаете.
19. Смотреть незнакомым людям в глаза.
20. Устный доклад в группе.
21. Познакомиться с романтическими или сексуальными намерениями.
22. Вернуть вещи в магазин (с целью возврата денег).
23. Устроить вечеринку.
24. Отказать настойчивому коммерческому агенту.

ОБРАБОТКА ШКАЛЫ ЛЕЙБОВИЧА

Подсчитайте ваши баллы по всем 24 ситуациям: первая позиция – оценка вашей тревоги, вторая – уровень избегания ситуации. Запишите полученные итоговые результаты. После этого суммируем обе шкалы и смотрим результат.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ШКАЛЫ ЛЕЙБОВИЧА

55–65 баллов – слабовыраженная социофобия.

66–80 баллов – достаточно выраженная социофобия.
81–95 баллов – сильная социофобия.
Больше 95 баллов – очень сильная социофобия.

ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Психологи считают, что причины, вызывающие социофобию, неразрывно связаны с неуверенностью в себе и скрыты глубоко в подсознании человека. Человек, подверженный данной фобии, довольно зависим от оценки его обществом, от мнения окружающих о нем и его действиях. Причины возникновения этой проблемы берут свое начало с детского возраста. Особую роль в развитии заболевания играют особенности воспитания при недостатке любви или гиперопеке малыша.

При социофобии страх у человека усиливается накануне события и сопровождается вегетативными нарушениями (повышенным потоотделением, сердцебиением, головокружением, болью в животе, позывами в туалет). Для лечения социофобии медикаментозную терапию сочетают с поведенческой терапией, которая направлена на стойкое исчезновение симптомов. Для начала психотерапевт определяет причины социофобии и что ее поддерживает, затем подбирает определенный метод с доказанной эффективностью. Пациенту задаются «домашние задания»: работа с мыслями, вызывающими тревожность; выработка навыков, помогающих в социальной жизни; преодоление отчуждения. Многие в терапии зависят от того, насколько человек будет выполнять все рекомендации психотерапевта.

Телефоны редакции:
8-903-723-78-87,
8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина 14+
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.

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!» № 9 (86)
Номер подписан 25.09.2020 г. Дата выхода в свет: 28.09.2020 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 1996.