

# Будь здоров, Зеленоград!

№ 10 (63)

28 октября 2018

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

Хотите знать, что происходит  
в Зеленограде?

Читайте **Инфопортал**  
ЗЕЛЕНОГРАДА

www.netall.ru

Электронную версию газеты «БУДЬ ЗДОРОВ, ЗЕЛЕНОГРАД!»  
читайте в новостной ленте на [www.netall.ru](http://www.netall.ru)

**НОВОСТИ** **ПРОИСШЕСТВИЯ** **РЕПОРТАЖИ**  
**РАБОТА** **АФИША** **НОВОСТИ КОМПАНИЙ**

- Самое популярное новостное  
интернет-СМИ города\*

- Инфопортал Зеленограда читают  
150 000 человек/месяц

\*по данным системы веб-аналитики Яндекс.Метрика

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

*Берегите  
свое здоровье!*



лечебно-диагностический  
**Медицинский  
центр**



8-495-767-1-338

8-499-736-90-36

[www.medcentre338.ru](http://www.medcentre338.ru)

Мы уверены, что современная частная клиника – это, в первую очередь, команда лучших профессионалов, и от эффективности нашего лечения зависит качество жизни пациентов. Для настоящего врача успех в жизни невозможен без успеха в работе, поэтому чем качественнее будет наша работа, тем счастливее будет и наша жизнь!

Коллектив медцентра «338»

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛИНИКУ «338»!

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

### Обратите внимание!

- ▶ ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
- ▶ 400 РУБ. КАПЕЛЬНИЦА
- ▶ СУТОЧНОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – 1500 РУБ.
- ▶ **-10%** НА ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЯ

В НАШЕМ МЕДЦЕНТРЕ ПРИНИМАЮТСЯ СКИДОЧНЫЕ (ДИСКОНТНЫЕ) КАРТЫ ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И АПТЕК!

### ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

- АНАЛИЗЫ - более 7 000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ. ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ-УЗИ
- 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 и др.



### ВНИМАНИЕ, АКЦИИ!

СТУДИЯ СЛУХА

**5% СКИДКА**  
предъявителю купона\*\*\*



**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**

**БЕСПЛАТНАЯ**

проверка слуха\*

**0% РАССРОЧКА\*\***

г. Зеленоград,  
пл. Юности, д.2, стр. 1  
8(495) 739-41-53, 8(495) 221-64-41

\*акция бессрочна  
\*\*рассрочку предоставляет ЗАО "НьюКо" ("Студия Слуха") сроком на 6 месяцев  
\*\*\*информация на сайте [www.ssluha.ru](http://www.ssluha.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### аптека

**МЕДИАЛ ЭКОНОМИЯ**

**День Красоты  
и Здоровья!**

**Скидка 10%**

На лечебную косметику  
и биологически активные добавки

Даты проведения акции:

12 ноября  
г. Зеленоград, пл. Юности, д. 2

14 ноября  
г. Зеленоград, корп. 330

15 ноября  
г. Зеленоград, корп. 523

22 ноября  
г. Зеленоград, корп. 612

\* Скидка распространяется на лечебную косметику и биологически активные добавки. Перечень товаров уточняйте в аптеке. Скидки не суммируются. На акционные позиции бонусы не накапливаются и не списываются.

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



# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## РЕКОМЕНДУЕМ!



**Центральная клиническая больница восстановительного лечения (ЦКБВЛ), расположенная в деревне Голубое, – ведущее лечебно-реабилитационное учреждение Федерального медико-биологического агентства России. Здесь пациенты получают высокотехнологичное восстановительное лечение при поражении головного и спинного мозга, ортопедо-травматологической патологии, сердечно-сосудистых заболеваниях.**

тационных подразделений больницы: лечебной физкультуры, физиотерапии и гипербарической оксигенации – принимают участие в комплексном обследовании и восстановительном лечении пациентов спортивного профиля.

## ТЕРАПИЯ

Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики осложнений для пациентов с патологией органов дыхания, кровообращения, костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями. Индивидуальный подход в диагностике и лечении коморбидных пациентов. Восстановление после хирургического вмешательства в профильных отделениях гинекологии. Современная рациональная респираторная реабилитация больных с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и с бронхиальной астмой.

# РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГОЛУБОМ

## УНИКАЛЬНО И ДОСТУПНО

### ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ

Сегодня существует множество государственных и частных медицинских реабилитационных центров, но возможности лечения в ЦКБВЛ в Голубом поистине уникальны и доступны не только для жителей Москвы и Подмосковья, но и жителей других регионов России и зарубежья.

Больница имеет в своем составе: 11 клинических отделений, включая отделение реанимации и интенсивной терапии, 3 реабилитационных отделения, 3 диагностических, дневной стационар, отделение персонифицированной медицины.

В консультативно-диагностическом отделении ЦКБВЛ пациенты консультируются высококвалифицированные специалисты почти всех клинических направлений: андролог, гастроэнтеролог, генетик, гинеколог, дерматолог, иглорефлексотерапевт, кардиолог, логопед, детский логопед, врач ЛФК, маммолог, мануальный терапевт, невролог, нейропсихолог, нейрохирург, онколог, отоларинголог, клинический психолог, психиатр, стоматолог, терапевт, ортопед-травматолог, врач-физиотерапевт, хирург, уролог, эндоскопист, эндокринолог.

Прием ведут доктора, кандидаты медицинских наук; отличники здравоохранения.

В клинике представлен широкий спектр диагностических исследований: лабораторные исследования; все виды молекулярно-генетических исследований; кариотипирование; рентген; мрт-диагностика; ультразвуковая диагностика; функциональная диагностика, в том числе ЭНМГ, эндоскопический кабинет.

### ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

#### НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Медицинская реабилитация пациентов неврологического профиля с сосудистыми заболеваниями головного и спинного мозга; с последствиями нарушений мозгового кровообращения; с заболеваниями и последствиями травм периферической нервной системы; после травматических повреждений и оперативных вмешательств на позвоночнике, головном и спинном мозге; с выраженными двигательными, когнитивными и речевыми расстройствами; нарушениями функций тазовых органов.

#### КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов с ишемической болезнью сердца; гипертонической болезнью, в том числе перенесших острый инфаркт миокарда; после хирургической реваскуляризации миокарда, кардиоверсии, протезирования клапанов сердца и др. Комплексные программы развернутой диагностики, лечения и профилактики кардиальных и церебро-васкулярных осложнений у больных с артериальной гипертензией (АГ).

#### ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Восстановительное лечение пациентов после операций тотального эндопротезирования суставов, ортопедических операций на позвоночнике; с переломами различной локализации; с артритами, артрозами, энтезопатиями с проведением корригирующих ортопедических операций, в том числе эндоскопических. Выполняется малоинвазивный остеосинтез переломов костей конечностей с применением интрамедуллярных стержней, блокируемых пластин и биодеградируемых материалов. Активно развивается нейрохирургическое направление.

#### СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

С 2009 года больница осуществляет медико-биологическое обеспечение спортсменов олимпийских и паралимпийских сборных команд России и их ближайшего резерва. Специалисты всех клинических, диагностических отделений и реабили-

### ПЕРСНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

В отделении персонифицированной медицины с генетическим кабинетом проводится консультирование по редкой врожденной и наследственной патологии, по распространенным мультифакториальным заболеваниям для профилактики и снижения риска генетической патологии. Молекулярно-генетические исследования и их трактовка. Фармакогенетическое тестирование с оценкой индивидуального ответа на лечение. Программы индивидуальной диспансеризации: медицинский Check-Up или HealthCheck.

### РЕАБИЛИТАЦИЯ С КОМФОРТОМ

Больница окружена большой парковой зоной с часовой, пешеходными дорожками, прудами, беседками для отдыха. В отделениях стационара – комфортабельная, домашняя обстановка, диетическое питание, необходимое оснащение для пациентов с ограниченной двигательной активностью. Открыт внутрибольничный храм Преподобного Агапита Печерского.

### ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основу медицинской реабилитации всех категорий пациентов составляет рациональное применение кинезитерапии в комплексе с методами аппаратной физиотерапии, гидро-, бальнео- и пелоидотерапии.

В индивидуально подобранных комплексных лечебно-реабилитационных программах, проводимых высококлассными специалистами, активно используются:

- Роботизированная механотерапия на реабилитационных тренажерах с усиленной биологической связью «ЛОКОМАТ» с модулем FreeD и «ARMEO-Power»

- Занятия в бассейновом комплексе; в зале активных и циклических тренажеров «Compass»; на вертикализаторах, тренажерах для коррективы ходьбы «Корвит»; БОС-стабилотренинг

- Пассивно-активные реабилитационные тренажеры «THERAVITAL» и «MOTOMED»

- Лечебно-корректирующие костюмы «Атлант», «Адели», «Гравистат»

- Подвесная система нервно-мышечного переобучения «Экзарта»

- Многоканальная функциональная программируемая электростимуляция и высокоимпульсная магнитостимуляция нейромышечного аппарата

- Наружная контрпульсация

- Ударно-волновая терапия

- Разработанная в ФМБА России ИНФИТА-терапия

- Терапевтическая установка «Магнитотурботрон» с регулируемым вращающимся магнитным полем

- Внутритканевая электронейростимуляция по методике А.А. Герасимова

- Внутрикостные блокады.

▶ Предварительная запись на консультацию по телефонам: +7(499) 503-99-99 (многоканальный), +7(495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое

Часы приема:

Поликлиника – с 8.00 до 15.00

Стационар – круглосуточно

Приемное отделение, плановая госпитализация – с 8.00 до 16.00

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com)





# ФГБУЗ ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ФМБА РОССИИ

## ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД

**Мигрень – неврологическое заболевание, наиболее частым и характерным симптомом которого являются эпизодические или регулярные сильные и мучительные приступы головной боли в одной половине (редко в обеих) головы. 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 – способностью 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

## 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.

ких 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 процедуру, в

# БОТУЛИНОТЕРАПИЯ – СПАСЕНИЕ ПРИ МИГРЕНИ!



- Приступы мигрени возникают 2 раза или более в неделю
- 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 позволяет 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 ника-

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



В нашей клинике лечение ботулотоксином при мигрени проводит заместитель главного врача по реабилитации в неврологии кандидат медицинских наук Владимир Валерьевич ЛАЗАРЕВ.

Не забывайте: ботулотоксин – это не панацея от всех видов головной боли. Не имеет смысл 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.

Не отказывайтесь от современных методов лечения: ведь в борьбе с хронической мигренью нам зачастую требуются титанические усилия. Но обязательно посоветуйтесь со специалистом!

Предварительная запись на консультацию по телефонам: **+7(499) 503-99-99** (многоканальный), **+7(495) 536-09-22, 8 (967) 053-15-65.**

Адрес: Солнечногорский р-н, д. Голубое.

Сайт: [www.ckbvl.com](http://www.ckbvl.com)

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

**В отделении персонифицированной медицины ЦКБВЛ (д. Голубое) возможно проведение самых современных генетических исследований с трактовкой результатов, медицинскими рекомендациями, письменным заключением. Консультативный прием ведет врач-генетик высшей квалификационной категории кандидат медицинских наук Наталия Юрьевна ПОНОМАРЕВА (опыт работы по специальности более 25 лет).**

В отношении тяжелых врожденных и наследственных заболеваний (врожденных пороков развития, болезни обмена, психоневрологической патологии) до сих пор еще распространены мнения, что раз они неизлечимы, то нечего и консультироваться у генетика, что больному нужнее хирург, невролог, кардиолог, ортопед, которые реально помогут: прооперируют, подберут лекарства, сделают массаж.

Однако если вспомнить фразу мудрого Козьмы Прутковка «Специалист подобен флюсу – полнота его односторонняя!», каждый специалист действительно занимается «своей» патологией. А генетические – врожденные и наследственные заболевания – чаще всего имеют клинические проявления в разных органах и системах организма.

Поскольку единая первопричина болезни – мутация гена, кодирующего белок, а продукт «неправильного»

генов к действию антиконвульсантов, может быть обусловлен наследственной болезнью накопления патологических метаболитов, и поэтому для его устранения необходима коррекция нарушенных звеньев обмена, тогда назначение специфических ферментов дает положительный результат, снижает судорожную готовность.

И, конечно, именно генетик, специалист по наследственности и её нару-

шений, психоречевого, полового), может дать обоснованную информацию для семьи, еще только планирующей рождение детей.

Генетические исследования помогают пациентам и акушерам-гинекологам, андрологам, репродуктологам, специалистам по ЭКО и другим вспомогательным репродуктивным технологиям разобраться в причинах бесплодия, выбрать наиболее правильный подход в лечении.

ного развития позволяет родителям и врачам решить, сохранять или прерывать беременность. Ведь наличие в семье больного (даже очень тяжелого) или выявленные при обследовании плода нарушения (даже некоторые пороки) далеко не всегда приговор для рождения будущего ребенка – это актуальная задача для родителей и врачей, которую можно и нужно решать, чтобы выбор репродуктивного поведения стал реальной помощью семье.

Генетик не заменит врачей-специалистов. Но грамотное, заинтересованное коллегиальное отношение к проблеме больного с генетической патологией, где каждый знает свою задачу и соотносит их с работой других специалистов, с учетом причины и механизмов развития болезни, прогнозом ее для здоровья и потомства, позволяет комплексно всесторонне помочь пациенту, его родным, обогатить друг друга бесценным клиническим опытом и знаниями.

Персонализированная медицина, основанная на выявлении и учете генетических особенностей пациента, заинтересованном взаимодействии пациента и врачей, – это современная необходимая для каждого доклиническая диагностика, прицельное лечение, грамотная профилактика, возможность сохранения здоровья и радости жизни для себя и своих потомков.

Предварительная запись на прием к врачу-генетику – по телефонам: **8(499) 536-21-12, 8(499) 536-22-88** (регистратура).

# НА ПРИЕМ К ГЕНЕТИКУ

гена – «неправильный» белок может быть задействован в работе разных клеток и тканей организма, это и обуславливает мультисистемность, множественность клинических проявлений.

Генетические исследования помогают врачам-специалистам определять выбор лечения с учетом знания патогенеза – закономерностей развития патологии в зависимости от этиологии, т.е. причины. Даже если устранить причину (генную, хромосомную, геномную патологию) пока еще невозможно, понимание метаболизма конкретного генетического нарушения позволяет целенаправленно выбирать наиболее эффективное симптоматическое лечение в эндокринологии, иммунологии, неврологии. Так, например, судорожный синдром, резистентный, устой-



шениям, уточнив этиологический диагноз (бесплодия, невынашивания беременности пороков, внутриутробной гибели плода или новорожденного, патологии развития ребенка – физического,

Нередко именно знание особенностей наследования, определение степени повторного риска, грамотно назначенное генетическое обследование плода, уточнение диагноза выявленной патологии ещё в период внутриутроб-

## ДИАГНОСТИКА



Главный врач  
«МРТ - ЭКСПЕРТ ЗЕЛЕНОГРАД»  
Н.И. ЕМЕЛЬЯНОВА

В 2004 году окончила медицинский факультет Мордовского государственного университета.

С 2004-го по 2005 год проходила интернатуру по специальности «Терапия», а с 2012-го по 2013 год – по специальности «Рентгенология».

– В последнее время широкое распространение получила МРТ-диагностика. В каких случаях она показана?

– У магнитно-резонансной томографии (МРТ) широкий спектр показаний: подозрение на травму позвонков, спинного мозга, суставов; опухоли и воспалительные процессы; врожденные аномалии; спинно-мозговые протрузии.

Рекомендуется пройти обследование, если вы чувствуете боль в спине и рядом расположенных областях, при головокружениях, обмороках, головных болях, снижении зрения и слуха, онемении и снижении чувствительности конечностей, ограничении подвиж-

ности отдела позвоночника и суставов. Также МРТ проводится и для оценки состояния позвоночника после операции, при подозрении на остеопороз.

– Как определить, какой именно отдел позвоночника необходимо исследовать?

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОСЬ ЖИЗНИ НАКРЕНИЛАСЬ?

**Позвоночник – основа, опора человеческого организма. От каждого позвонка к определённому органу идёт спинно-мозговой нерв. Соответственно, каждый позвонок отвечает за какой-то орган и правильное его функционирование. Болит спина: что с этим делать? Как наше здоровье зависит от состояния позвоночника?**

– Самостоятельно пациент не сможет в этом разобраться. Например, при подозрении на рассеянный склероз необходимо пройти МРТ как шейного, так и грудного отделов позвоночника. При онемении и/или нарушении чувствительности рук также может быть необходимость в проведении

диагностики нескольких отделов. Поэтому самым главным показанием к любой диагностике является направление врача. Только доктор может определить, какой отдел позвоночника необходимо обследовать в первую очередь и какой вид диагностики (МРТ, КТ, УЗИ, рентген) вам подходит.

– Нужна ли подготовка пациента к МРТ-диагностике?

– Только положительный настрой! Если нет противопоказаний, специальной подготовки не требуется. Если на МРТ-диагностику вас направил лечащий врач, необходимо принести направление, а также взять с собой результаты анализов.

– Говорят, что боль в позвоночнике не всегда показатель проблем именно с ним. Это утверждение верно?

– Да. При заболеваниях желчного пузыря, печени, сердца боль может локализоваться в позвоночнике. Межрёберная невралгия и боль в грудном отделе позвоночника проявляются одними и теми же симптомами: в этом случае обязательно нужно делать кардиограмму, чтобы исключить проблемы с сердцем.

Другие примеры. Боль в межлопаточной области может возникнуть при хроническом холецистите. А боль в поясничном отделе может быть признаком образования камней или воспаления в почках, а также ревматических заболеваний. Проблемы с поджелудочной железой могут давать боль опоясывающего характера в грудном отделе позвоночника. В шейном отделе позвоночника напрягаются и болят мышцы шеи и при проблемах с щитовидной железой.

– Возможна ли обратная ситуация?

– Возможна. Смещается позвонок в каком-то отделе, ущемляется корешок спинно-мозгового нерва – и человеку кажется, что у него болит сердце. Кардиограмма в таком случае обязательна! Заниматься самодиагностикой опасно для жизни.

▶ Записаться на исследование позвоночника в диагностическом центре «МРТ-ЭКСПЕРТ ЗЕЛЕНОГРАД» можно по направлению лечащего врача по телефонам: **8 (499) 214-01-31, 8 (985) 812-90-33** – или на сайте [www.mrtexpert.ru](http://www.mrtexpert.ru).

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



– Существуют противопоказания для МРТ позвоночника?

– Если в теле пациента присутствуют металлические предметы, исследование делать нельзя. Не получится сделать МРТ и при сильной боли, когда у пациента нет сил лежать неподвижно. Относительным противопоказанием является клаустрофобия. Опыт рентгенологов нашего диагностического центра говорит о том, что успешная диагностика при клаустрофобии возможна, и мы умеем работать с этой категорией пациентов.

Так диагност быстрее ориентируется в увиденном. Если есть предыдущие снимки позвоночника, их также необходимо взять с собой, чтобы отследить динамику изменений.

– Можно ли делать в один день диагностику всех отделов позвоночника?

– Можно. Исключение составляет ярко выраженный болевой синдром у пациента. Минимальное время исследования всех отделов позвоночника составляет 40 – 50 минут. Это довольно долгое время, которое трудно выдержать пациенту с сильной болью в спине.

## СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР



До 50% впервые возникших варикозно расширенных вен появляются именно в этот период. Кроме варикозного расширения вен признаками венозной недостаточности нижних конечностей при беременности могут быть отеки, тяжесть и боли в ногах, «сосудистые звездочки», судороги, жжение в голенях и стопах.

При этом возрастает и риск тромбозов. Это обусловлено сдавливанием подвздошных вен, естественным в состоянии беременности и усиливающимся с увеличением ее срока. Возникает затруднение венозного оттока и увеличение объема крови в нижних конечностях. При этом гормональные изменения в организме женщины вызывают снижение тонуса венозной стенки. К этим факторам на поздних сроках добавляется гиперкоагуляция (повышение свертывающей способности крови), обусловленная подготовкой организма к родам.

Таким образом, риски, которые несут в себе перечисленные состояния, – это варикоз, тромбоз, тромбоз глубоких вен и самое страшное, угрожающее жизни осложнение – тромбоз легочной артерии по причине отрыва тромба.

Что же делать? Выход прост, и это не отказ от беременности. Дело в том, что нерожавшие женщины и

рикозное расширение вен необходимо устранять отнюдь не по косметическим показаниям, а с целью профилактики тромбоэмболических осложнений и устранения венозной недостаточности.

В связи с этим рекомендации типа «не надо лечить варикоз, пока не родила всех запланированных детей» являются, мягко говоря, некорректными. Мало того, что банальный тромбоз во время бере-

Кроме того, необходимо понимать, что с каждой последующей беременностью количество и диаметр варикозных вен, а соответственно и тяжесть венозной недостаточности увеличивается, и поэтому риск осложненный возрастает в разы. Но если варикоз устранен своевременно, то с возможным рецидивом справиться несложно. Для этого потребуются минимальные манипуляции, не сопоставимые с первичным лечением варикоза.

устранения варикозного синдрома.

В любом случае, для того чтобы беременность не была омрачена заболеваниями вен и их осложнениями, необходимо обратиться к флебологу. Даже при отсутствии признаков венозной патологии во втором триместре целесообразно выполнить ультразвуковое исследование вен нижних конечностей, которое, кстати, абсолютно безопасно для здоровья малыша и мамы, и получить рекомендации врача-флеболога по профилактике заболеваний вен и венозных тромбоэмболических осложнений.

Только флеболог сможет правильно оценить состояние венозной

## БЕРЕМЕННОСТЬ И ВАРИКОЗ

даже мужчины также страдают варикозом. Это значит, что беременность является только одним из множества возможных производящих факторов на фоне имеющейся предрасположенности. И поэтому, чтобы этот счастливый период ожидания малыша не был омрачен проблемами с ногами, необходима не сложная профилактика, включающая в себя ряд простых правил.

### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Использование профилактического компрессионного трикотажа во время беременности, родов и в течение двух месяцев после родов, даже если варикозных вен на ногах нет. Эта мера позволяет не только уменьшить риск возникновения и развития варикоза, но и предупредить развитие тромбоза глубоких вен, а также предупредить развитие «синдрома тяжелых ног» и отеков. Обычно для этого используются чулки 1-го класса компрессии, а во время родов специальные госпитальные чулки.

### ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Если варикоз уже имеется, то его целесообразно устранить до беременности. Необходимо понимать, что ва-

**Неоспоримый факт, что беременность – это не только чудесный опыт в жизни каждой женщины, но и серьезное испытание «на прочность» венозной системы нижних конечностей, считает флеболог, сердечно-сосудистый хирург, член Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов А.А. МАТВИЕНКО.**

менности превращает жизнь женщины в кошмар, а если это тромбоз легочной артерии, тут уже не до малыша – спасти бы маму!



### ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Беременность на фоне варикоза (раз уж так случилось) или появление варикозных вен на фоне беременности – не повод для паники. В этой ситуации требуется дисциплинированное выполнение профилактических мероприятий. Главное из них – ношение компрессионных чулок, но уже не первого, а второго класса компрессии, в том числе во время родов и после них вплоть до

системы, риски осложнений и в соответствии с оценкой разработать индивидуальную программу профилактики. Наблюдение у флеболога позволит подготовиться к родам без страха, сомнений и переживаний.

▶ Предварительная запись на прием в Сосудистый медицинский центр по телефонам: **8(499)738-59-55, 8(499)738-03-77**. Адрес центра: корпус 1639.

Сайт: [www.varicozu.net](http://www.varicozu.net).

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

# ПРОЙДИТЕ СТРЕСС-ТЕСТ!



Стресс-тест – это ранняя диагностика заболеваний сосудов сердца без проникновения внутрь организма. Чувствительность современной ультразвуковой аппаратуры, применяемой для этой процедуры, достигает 95%. Помимо выявления начальной стадии патологий эксперт может оценить качество проведенного консервативного или хирургического лечения. Результаты исследований позволяют определять дальнейшую тактику ведения пациента.

Стресс-тест в ГКБ им. М.П. Кончаловского проводят специалисты высочайшей категории на современном оборудовании экспертного класса. Пациентам предлагается два метода: стресс-эхокардиография (на аппарате Vivid 7 Dimension) и стресс-электрокардиография (на системе автоматической непрерывной 12-канальной регистрации ЭКГ отечественной компании «Нейрософт»).

Какую технологию выбрать, решает лечащий врач. Однако наибольшей информативностью и точностью обладает стресс-эхокардиография. От обычной ЭхоКГ этот метод отличается тем, что ультразвуковое исследование сердца проводится не в состоянии покоя, а в сочетании со специальным нагрузочным тестом. В качестве стимулятора искусственного увеличения частоты сокращений сердечной мышцы используется либо дозированная физическая нагрузка на велоэргометре (вертикальном и полугоризонтальном), либо препарат «Добутамин», который вводится с определенной скоростью с помощью запрограммированного инфузомата.

Процесс находится под контролем специалиста, что гарантирует пациенту высокую безопасность. При учащении сердечных сокращений все области сердца, где нарушается его способность к сокращению, становятся видны врачу на УЗИ-мо-

ниторе гораздо раньше, чем на ЭКГ. Благодаря этому стресс-ЭхоКГ позволяет выявлять заболевание на более ранней стадии.

Исследования с помощью стресс-теста рекомендуется регулярно проходить людям всех возрастов при ишемической болезни, после операций на сосудах сердца, для определения жизнеспособности участков миокарда с нарушенной сократимостью. Тест применяется для выявления «скрытых» в состоянии покоя функциональных нарушений клапанного аппарата сердца и протезированных клапанов.

Практикуются четыре способа проведения исследования: с физической нагрузкой, с добутином, с чреспищеводной электростимуляцией и с эндокардиальной электростимуляцией (при установленном у пациента электрокардиостимуля-

**Современные технологии дали толчок развитию исследовательских методик. На смену обычному кардиографу пришли новые диагностические инструменты, которые позволяют распознавать малейшие патологии сердечной мышцы, нарушающие кровоснабжение миокарда. В мировой кардиологии универсальным методом исследования состояния сердца считается стресс-тест.**

Чтобы эта процедура не нанесла вред здоровью, лечащий врач назначает предварительное обследование: общий анализ крови, ЭКГ, холтеровское мониторирование, гастроскопию.

Накануне стресс-теста нельзя принимать некоторые лекарственные препараты, в частности, нитраты и бета-блокаторы. В день исследования можно пользоваться нитроглицерином в случае приступов стенокардии, но об этом необходимо предупредить врача. За 6 часов до теста нельзя принимать пищу, желательна ограничить прием жидкости. За сутки до исследования необходимо отказаться от кофеина. С утра в день процедуры нельзя курить.

▶ Предварительная запись на обследование – по телефону **8 (499) 735-82-89**. Заключить договор и оплатить его можно в отделе платных услуг по адресу: ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 1. Кабинет находится в холле главного корпуса больницы, время работы с 8.30 до 17.00.

**ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА**

**Зеленоградская больница располагает всеми современными возможностями для лечения женских заболеваний. Спектр хирургических вмешательств продолжает расширяться. Теперь в гинекологическом отделении стационара проводятся и слинговые операции, с помощью которых возможно решить проблему стрессового недержания мочи у женщин.**

# СЛИНГОВЫЕ ОПЕРАЦИИ

В гинекологическом отделении функционирует новейшее оборудование, используются передовые методики, работает команда ведущих акушеров-гинекологов и медсестер. Уже были проведены первые операции.

В ткани пациенток внедрилиTVT-петли, которые, как «гамма», поддерживают среднюю часть уретры. Женщины чувствуют себя отлично и уже выписаны домой. При условии соблюдения рекомендованного физического покоя в течение месяца они смогут наконец-то забыть о прежнем дискомфорте, который ухудшал качество их жизни.

Операции проводятся в рамках ОМС. Однако показаны такие вмешательства не в каждом случае недержания мочи. Рекомендовать этот метод хирургического лечения и направить на госпитализацию должен врач после необходимого обследования.

▶ Записаться на бесплатный консультативный прием врачей-гинекологов ГКБ им. М.П. Кончаловского можно по телефонам **8 (499) 735-43-83** или **8 (499) 735-82-49** либо в регистратуре АГО № 1 женской консультации по адресу: Зеленоград, ул. Каштановая аллея, д. 2, стр. 6.



При себе необходимо иметь паспорт, полис ОМС, направление лечащего врача из территориальной поликлиники, результаты обследований (если имеются).

▶ На платной основе могут получить консультацию: москвички, решившие попасть на прием к специалисту по собственной инициати-

ве (без направления лечащего врача);

жительницы Московской области и других регионов РФ, не прикрепленные к столичным поликлиникам;

граждане, не имеющие полиса ОМС.

Телефон отделения платных услуг **8 (499) 735-82-89** (по будням – с 8.30 до 17.00).

**ИННОВАЦИИ**

## ЭМБОЛИЗАЦИЯ АРТЕРИЙ ПРОСТАТЫ

Этот инновационный метод используется в зеленоградской больнице при лечении аденомы простаты. Операция проходит под рентгенологическим контролем и местной анестезией. Через лучевую артерию вводится катетер. Врачи отыскивают артерии, «питающие» предстательную железу и вводят специальные микрокатушки, которые перекрывают кровоснабжение аденомы простаты. Со временем предстательная железа уменьшается в объеме, и естественный отток мочи восстанавливается.

Эмболизация артерий предстательной железы обычно переносится хорошо. Через 2 часа после операции пациенты могут вставать и ходить. В числе преимуществ этого метода: высокая эффективность и низкая вероятность развития осложнений. Кроме того, он имеет короткий восстановительный период (одни сутки), не требует интенсивной терапии, перевязок, особого ухода и посторонней помощи, не приводит к угнетению сексуальной функции.

Записаться на предварительную консультацию врача-уролога можно по телефону **8 (499) 735-82-89** (с 8.30 до 17.00).

## СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ



**16 октября 2018 года после тяжелой продолжительной болезни ушла из жизни акушер-гинеколог, ветеран труда, заслуженный врач Российской Федерации, кавалер ордена «Знак Почета» Наталья Васильевна БУЧИНЧИК.**

Вклад этого замечательного врача в становление и развитие гинекологической службы зеленоградской больницы сложно переоценить. В 1967 году Наталья Васильевна начала работу в стационаре врачом-акушером-гинекологом. Опыт и мастерство доктора, высокая ответственность и осознанное отношение к выбранной профессии сразунискали авторитет среди коллег и признательность пациентов.

В 1979 году Наталья Васильевна возглавила 1-е гинекологическое отделение и оставалась его бессменным руководителем до 2015 года. Работать под ее началом было огромной честью для каждого сотрудника.

Наталья Васильевна всегда находилась в постоянном профессиональном развитии и активно делилась опытом со своими коллегами. И была образцом деликатности и такта.

Коллектив ГКБ им. М.П. Кончаловского скорбит о невосполнимой утрате, прежде всего, замечательного, чуткого и отзывчивого Человека, который в любое время готов был оказать профессиональную помощь всем, кто в ней нуждался, Руководителем и Врача с большой буквы.

Наталья Васильевна Бучинчик навсегда останется в памяти своих коллег и пациентов как образец доброты, стойкости и профессионализма.

*«Вереницею летят года, и прошлого стираются страницы, но наша память не забудет никогда ушедших в небеса нам дорогие лица...»*

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛА



**Сегодня УЗИ является одним из наиболее доступных и информативных методов диагностики. Однако качество осмотра, степень точности исследования в некоторых случаях бывает малоприспособленным для правильной постановки диагноза и выбора лечебной тактики. От чего это зависит? Какова роль врача в этом процессе? На эти и другие вопросы отвечает врач ультразвуковой диагностики Диагностического центра «ТОМОГРАД» Лилия ЛАТЫПОВА (стаж – 27 лет).**

**Что такое УЗИ? Это точно безопасно?**

– УЗИ основано на таком принципе: наши органы и ткани по-разному воспринимают ультразвуковые волны. Они их отражают, поглощают или пропускают. Ультразвук, в отличие от рентгеновских лучей, не относится к ионизирующему излучению и никак не повреждает ДНК. Это значит, что УЗИ абсолютно безопасно для всех, даже для беременных женщин.

Немного физики: разберёмся, как проходит само исследование. Датчик УЗ-аппарата выпускает звуковые волны и улавливает волны, которые возвращаются от тела. Затем компьютер интерпретирует эту информацию и выводит на экран изображение. Специальный гель выступает проводником между датчиком и телом. Ключевая фигура в исследовании – врач. Он анализирует изображение и решает, какие органы и ткани нормальные, а в каких есть отклонения.

**Что не может показать УЗИ?**

– Ультразвук плохо справляется с плотными структурами – костями. Ультразвуковые волны просто на-

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧИЛИ УЗИ

просто не пробиваются сквозь них. Поэтому, чтобы диагностировать кости внутри, обычно назначают рентген-исследования. Для диагностики остальных органов применяется УЗИ.

**Как часто нужно проходить УЗИ в целях профилактики?**

– Рекомендуются проходить УЗИ в профилактических целях один раз в год. Дело в том, что многие патологии типа опухолей и кист дают о себе знать уже на поздних стадиях. УЗ-аппарат способен увидеть патологию в зачатке. Если жалоб нет и вы лишь хотите убедиться, что всё в порядке, для профилактики достаточно основных диагностик: УЗИ брюшной полости, почек, щитовидной железы и органов малого таза. Для женщин плюс УЗИ молочных желез. Направит на УЗИ должен лечащий врач, оценив необходимость исследования именно для вас.

**Зависит ли качество исследования от марки аппарата и его функциональных возможностей?**

– Безусловно, но в этом вопросе также есть свои нюансы. Оборудование может быть высокого класса, но в неумелых руках оно будет совершенно бесполезным. С другой стороны, если в клинике нет достаточных финансовых возможностей для покупки современных приборов, даже для грамотного врача это может явиться существенным ограничением для реализации его профессиональных возможностей.

**Какова роль врача в этом процессе?**

– Основная! Если врач – грамотный, порядочный, заинтересован в результате точно так же, как и его пациент, то он сможет правильно интерпретировать результаты исследования и дать соответствующую

рекомендацию по дальнейшей тактике. Но если врач недостаточно квалифицирован, то, даже пользуясь самым современным аппаратом, он просто не видит патологии или неправильно интерпретирует то, что видит. И для пациента это самая плачевная ситуация. В случае начальных стадий онкологического заболевания неправильно проведенное исследование может обернуться для пациента фатальными последствиями. Или, например, при осмотре сосудов есть дополнительные отражения. Это не патология, но неквалифицированный врач может принять их за тромб. А опытный врач сразу увидит различие.

на сайтах информацию об образовании и профессиональном опыте своих врачей. Имейте в виду, что опыт у врача УЗИ появляется через 2 – 3 года работы. Когда врач пишет статьи и ведёт активную научную деятельность, это показатель, что как минимум в одной теме он силен – например, разбирается в сосудах мозга. Но не факт, что отличный учёный будет хорошим практиком.

Спросите об этом у других врачей! Даже если они работают в другой области, они могут оценить профессиональные качества коллеги.

Реально работает «сарафанное радио», как это было ещё в советские времена. Но нужно быть готовым, что знакомые могут оценить не квалификацию врача, а его личное обаяние.

**Что делать, если я не уверен, что мне правильно провели диагностику?**

– Обратитесь к лечащему врачу! Тем более если вы делаете УЗИ по назначению или чтобы выявить конкретное заболевание. Врач скажет, устраивают ли его результаты диагностики и можно ли на их основе назначить лечение. Если нет, ультразвуколог что-то недосмотрел, и нужно обратиться к более опытному специалисту.

**Имеет ли право врач УЗИ ставить диагнозы?**

– Ультразвуколог – это врач с высшим медицинским образованием. Но диагноз должен ставить лечащий врач. Врач ультразвуковой диагностики описывает то, что он видит. Приведу пример. Перед нами многоэтажный дом. Врач УЗИ скажет, что в доме 66 квартир и в квартире №12 протечка труб. Как именно устранять протечку, будет решать другой специалист.

Об очевидных находках – камнях в почках, опухолях, разрывах – врач УЗИ сообщит. Также он посоветует, к какому врачу идти с этой проблемой и какие ещё анализы сдать перед приёмом. Но окончательный диагноз – за лечащим врачом.

**Как выбрать врача УЗИ?**

– Сначала посмотрите резюме врача! Многие клиники публикуют

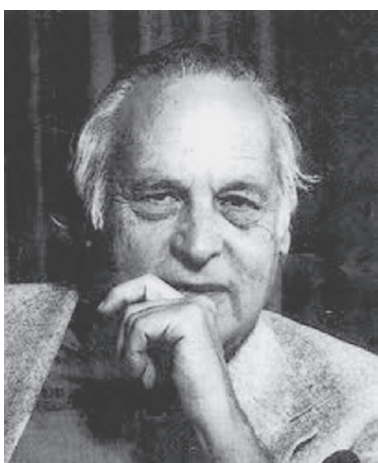
**ТомоГрад**  
СЕТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ

Телефоны: 8 (499) 645-53-52,  
8 (495) 722-14-85.

Сайт: [www.zelenograd.tomograd.ru](http://www.zelenograd.tomograd.ru)

Адрес: 4922-й проезд, д. 4,  
стр. 5 (на территории технопарка «ЭЛМА»).

## ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ



**Американский врач Лоуренс Ле Шан сделал удивительные выводы о причинах рака и его лечении. Мысль, которую он высказывает в своей ещё не переведённой у нас книге «Рак – поворотный момент в жизни», может показаться на первый взгляд парадоксальной, хотя она – итог его тридцатилетней врачебной практики: рак напрямую связан с тем внутренним состоянием, в котором пребывает человек.**

Если человек по каким-то причинам перестаёт видеть в своей жиз-

ни смысл, то реакцией его организма на это отрицание жизни может стать рак. Это заболевание – судьбоносный момент в жизни человека в том смысле, что у него появляется возможность осуществить то, о чём он всегда только мечтал. Вслед за этим наступает выздоровление. Особенно часто, заметил Ле Шан, рак бывает у тех людей, которые сначала вели очень активный образ жизни, а затем под давлением обстоятельств «сложили крылья». В определённый момент че-

максимальной реализации самого себя, научиться быть счастливым. Всё дело во внутренней установке.

Человеку, которого преследуют болезни, лучше воспринимать превратности судьбы как указующий перст. И с этой точки зрения, неудачи способны обучать. На своих семинарах Сигель часто задаёт слушателям вопрос: «Если я сейчас сделаю каждого из вас счастливым, что вы будете делать дальше?». Большинство взрослых не знают, что ответить. Мы не при-

Никогда не поздно начинать всё сначала. Но в некоторых ситуациях заставить вспомнить об этом может только рак. Это последнее предупреждение, которое побуждает человека вспомнить о своём предназначении, раскрепостить свои желания, и тогда организм сам находит силы для борьбы, мобилизует все свои защитные механизмы. Когда обнаружена злокачественная опухоль, больному становится не важно, чем вызвано его заболевание, единственно значимым в этот момент становится возмож-

час она вильнёт хвостом и больше не появится никогда. Подумайте, о чём больше всего вам хотелось бы попросить её! Можно представить себе, что мы только что родились и вся жизнь впереди. Чем мы хотели бы заниматься? Где и как жить? Попытайтесь вспомнить самый счастливый миг своей жизни! Кто-то, оглядываясь назад, скажет, что он никогда не был счастлив. Но ведь были же минуты, часы, месяцы, когда вы испытывали искреннюю радость. Вспомните, что именно

# РАК – ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ В ЖИЗНИ

ловек встает перед выбором: умереть или измениться, чтобы пойти другим путём. Если у человека возобновляется интерес к жизни, рак, как правило, перестаёт его беспокоить.

Точно такими же размышлениями делится в своих книгах Берни Сигель. В большинстве случаев, подчёркивает он, стоит лишь напомнить о возможной близости смерти, чтобы человек открыл в себе невероятные способности и буквально сбросил их применяя просто потому, что «времени больше не будет». Спустя год такие люди говорят: «Знаете, а я ведь не умер! Врач говорит, что моя опухоль исчезла. Странно – что же произошло?». На самом деле они и сами чувствуют, что произошло: они не умерли, потому что начали жить. Сигель считает, что если вы чувствуете, что жизнь не приносит счастья, то немедленно измените её хотя бы только для того, чтобы не заболеть, – это неперемное условие долгой здоровой жизни. Конечно, кардинально изменить жизнь не всегда возможно, но человек может найти собственный способ

вышли быть счастливыми, а ведь именно для этого мы и рождаемся. Счастливый человек всегда здоров. У любого из нас есть своё предназначение и свои, кажущиеся несбыточными мечты. Порой мы всю жизнь подавляем своё стремление к счастью. Изменяя жизнь, мы выздоравливаем.

Зачем вашему организму бороться за жизнь, если жизнь приносит вам тоску и серые будни, если вы давно забыли о себе? И если вы скоро умрёте, то ваши родные решат свои проблемы самостоятельно, без вас. Так что не лучше ли воспользоваться последним шансом, который предлагает вам жизнь: на какое-то время забыть о проблемах других и сосредоточиться на себе? У каждого человека, считает Ле Шан, есть на Земле своё дело. Когда он выполняет его, то его способности используются максимально, и человек получает огромное удовлетворение от жизни. Если же он находится не на своём месте, жизнь не приносит ему радости. В этом случае, даже если жизнь внешне благополучна, реакцией на неё может стать рак.



ность выжить. Но рак, по мнению Ле Шана, ставит условие: жить дальше можно только счастливо.

Очень часто люди, заболевшие раком, не знают, в чём заключается их предназначение и что может принести им счастье. В таких случаях Ле Шан предлагает вспомнить русскую сказку о золотой рыбке, которая готова исполнить любое желание. Но надо спешить: сей-

принесло вам эту радость, и постарайтесь воссоздать подобное в своей жизни.

Ле Шану удалось вернуть к жизни многих безнадежных с точки зрения медицины раковых больных. Случалось, что опухоль не уменьшалась в размерах, но зато останавливалась в росте и больше в течение долгих лет жизни не беспокоила больного.

**ВЕСТНИК НИКОЛЬСКОЙ ЦЕРКВИ**

**ПО БЛАГОСЛОВЕНИЮ БЛАГОЧИННОГО ХРАМОВ ЗЕЛЕНГРАДСКОГО ОКРУГА ПРОТОИЕРЕЯ КОНСТАНТИНА МИХАЙЛОВА**



мительные мазурка и полька, разные виды вальсов, галоп, краковяк, сиртаки – 20 танцевальных номеров в программе, и многие из них по просьбам участников повторяются на «бис»!

Но главное – это возрождение искусства общения, которое во многом было утрачено в XX веке. А в наше время радость встречи и живую беседу, к сожалению, все чаще заменяет переписка в соцсетях. Где же молодым людям и девушкам можно познакомиться, узнать друг друга и найти свою «половинку», как не на таком балу?

За 7 лет Покровский бал неоднократно становился местом первой встречи будущих супругов. Сегодня

православных князей на русской земле. А военно-патриотический казачий клуб «Русские ратники» привез образцы вооружения казачьего войска.

Причем экспонаты обеих выставок можно было не только осмотреть. Все желающие смогли примерить богатырские шлем и латы и сфотографироваться, держа в руках меч, казачью шапку или винтовку.

А для самых стойких участников бала, оставшихся в строю до самого конца 3-часовой программы, были приготовлены особые сюрпризы. Во время одного из заключительных танцев огромный шар под потолком фойе Культурного центра – на радость тан-

цующим и слетевшей со всех сторон детворе – рассыпался сотней разноцветных шариков.

Это стало сигналом для выноса трехэтажной фруктовой пирамиды, для доставки которой в зал потребовалось четыре человека! Возникли даже сомнения: осилит ли участники этот сладкий шедевр – ведь на протяжении всего бала для них действовал бесплатный буфет! Однако невероятная красота и потрясающий аромат свежих фруктов сделали свое дело, и труды наших хозяйшек не пропали даром.

В завершение праздника священник Дмитрий Попов, возглавивший в этом году подготовку бала, сердечно поблагодарил руководство КЦ «Зеленоград», которое предоставило зал и необходимое оборудование, и, конечно, активистов храмов святителя Николая и святителя Филарета, чьи идеи, энтузиазм и искреннее желание помочь сделали этот вечер незабываемым, подарив прекрасное настроение всем участникам.

– Приятно видеть на Покровском балу постоянных его участников, и не менее приятно, что каждый год здесь



**14 октября в Культурном центре «Зеленоград» состоялся VII Покровский молодежный бал, посвященный 1030-летию Крещения Руси и 30-летию юбилею возрождения Никольского храма. Бал – это не только танцы, но и обширная творческая программа. В исполнении молодых зеленоградских артистов звучали и русский романс, и народная песня, и классические оперные произведения.**



ня эти пары стали родителями и приходят на бал вместе с детьми, для которых аниматоры устроили уютный игровой островок. А многие идут на бал всей семьей. К слову, старшее поколение не только с удовольствием наблюдает за общим весельем, но подчас может дать фору молодым танцорам в благородной грации исполнения балльных па.

Впрочем, элегантно кружиться в вальсе может каждый. Ежегодно в сентябре стартует череда бесплатных мастер-классов, на которых Надежда Борисовна учит всех желающих искусству балльных танцев. Да и на балу благодаря ее подсказкам новички на лету схватывают основные движения и, не смущаясь, танцуют наравне с опытными парами.

В этом году с вокальными номерами выступили Анастасия Ильина, Мария Попова, Елизавета Унтила, Ярослава Сорокина, Марьяна Клименко, Константин Беляков и музыкальный ансамбль «Нотный зонтик». Неожиданным и приятным сюрпризом, не заявленным в программе, стало выступление гитариста-виртуоза Алексея Сидорова.

Вообще, сюрпризов было немало. В перерывах между танцами участники бала с интересом рассматривали экспонаты двух выставок. Клуб исторической реконструкции «Будимир» представил оружие и доспехи ручной работы, выполненные по образцам IX – XI веков, то есть относящиеся к эпохе Крещения Руси и правления первых



появляются новые лица, – говорит отец Дмитрий. – Мы стремимся, чтобы наш бал стал событием в жизни каждого, кто приходит сюда. Бал – это связь, объединяющая старшее и молодое поколения. Он помогает сохранить лучшие традиции, которые существовали сотни лет назад, и привить чувство прекрасного современным детям и молодежи. Даже один вечер, проведенный в этой атмосфере, дает возможность по-другому посмотреть на проведение досуга в целом, усвоить правила этикета, научиться и в обычной жизни демонстрировать красивые манеры, благородство, такт и уважение к собеседнику.

Надеемся, что эта прекрасная традиция будет жить, и через год мы встретимся здесь снова.

1988 год во многом стал переломным в истории России. Через 1000 лет после Крещения Руси и после десятилетий гонений на Церковь наступило время духовного возрождения. Одним из первых храмов, возвращенных Церкви после обращения группы православных зеленоградцев к властям, стал храм святителя Николая. А накануне наступления второго тысячелетия от Рождества Христова при храме было создано православное молодежное объединение, получившее звучное название «Колокол». По инициативе «Колокола» 7 лет назад в Зеленограде родилась новая традиция – православные молодежные балы.

– Бал – это не просто возрождение старинной традиции, – говорит Надежда Борисовна Журавлева, хореограф-постановщик и бессменный распорядитель Покровских балов. – Это не только способ провести время, но провести его с пользой для души и с радостью для сердца. Уже в седьмой раз мы проводим Покровский бал, и всякий раз приятно видеть, что молодежь с удовольствием участвует в таких мероприятиях.

У каждого Покровского бала – своя тема, которая позволяет участникам познакомиться с культурой нашей страны и других народов, совершая путешествие на родину каждого танца. Среди них задорная кадрили и аристократические полонез и падеграс, стре-



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



## Рекомендации врачей-специалистов!



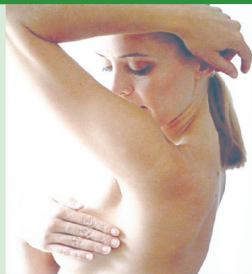
Минимум 1 раз в год проходить обследования по программам:

- ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
- МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
- ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- БАЗОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН
- БАЗОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ МУЖЧИН
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ БУДУЩАЯ МАМА
- КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ БУДУЩИЙ ПАПА

**Акции!** На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ своим близким!

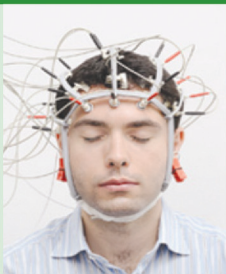
**-25%**

Прием  
**МАММОЛОГА-УЗИ**  
с 1 по 31 ноября



**-20%**

На ЭЭГ для справки  
в ГИБДД!  
Ежедневно и без очереди!



ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ

НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ **-5%**  
**-50%** ДЛЯ ВETERANОВ ВОВ  
ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ **-10%**



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

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



**АНАЛИЗЫ**  
(более 7 000 видов)  
**ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!**



«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»  
**скидка 15%**



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



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

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



# ЦЕНТР СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ «ДЕЛЬФИН»

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Хотите стать сильным, уверенным в себе человеком, который наконец-то всерьез взялся за улучшение собственной жизни? Решить свои затянувшиеся проблемы? Научиться мыслить позитивно? Запишитесь на индивидуальный прием, профессиональный психолог начнет работать над вашей конкретной проблемой. Вполне возможно жить счастливо, просто для этого нужно привести себя и свой мир в порядок.

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ МЫ УДЕЛЯЕМ ЛЮДЯМ, ПОТЕРЯВШИМ БЛИЗКИХ

Здесь вы получите реальную помощь людей, которые сами прошли этот непростой путь и смогли выйти из состояния горя и вернуться к нормальной полноценной жизни. Если вовремя не принять меры, то можно приобрести целый букет различных заболеваний и стать тяжелой ношей для своих родственников и друзей. Разве вы этого хотите?

## ЗВОНИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ!

Прием ведет профессиональный психолог. В Центре становления личности «ДЕЛЬФИН» вы научитесь самостоятельно справляться с любыми жизненными ситуациями. А главное – избавиться от состояний, которые давно вас тяготят, ухудшая качество вашей жизни. Здесь вы найдете поддержку. Впоследствии вы всегда сможете позвонить в центр и задать любой беспокоящий вас вопрос.

**ДАВАЙТЕ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ВМЕСТЕ!**

## ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ:

- ✓ НИЗКАЯ САМООЦЕНКА
- ✓ КОМПЛЕКСЫ
- ✓ СТРЕССЫ
- ✓ НЕДОВОЛЬСТВО СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ
- ✓ СЛОЖНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ
- ✓ ПРОБЛЕМЫ ВО ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ
- ✓ ОДИНОЧЕСТВО

- ✓ ВЫ НЕ НАХОДИТЕ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО СВОИМ РЕБЕНКОМ
- ✓ КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ
- ✓ РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ
- ✓ ЛИШНИЙ ВЕС
- ✓ ЗАВИСИМОСТИ ИЛИ СТРАХИ
- ✓ У ВАС НЕТ НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ



**Сделайте первый шаг!**

**КОГО МЫ ЖДЕМ?** Тех, кто действительно готов создавать свою новую, более интересную и счастливую реальность. Мы не занимаемся с людьми, имеющими психические заболевания – в этих случаях мы рекомендуем обращаться за помощью к врачам-специалистам.

Запись по телефонам редакции: +7 (916)511-10-85, +7 (905)590-14-88 (с 13.00 до 20.00)

В отдельных случаях возможна консультация на дому, по скайпу, по телефону. Услуги платные.

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.

14+

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПН № 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!» № 10 (63)  
Номер подписан 26.10.2018 г. Дата выхода в свет 28.10.2018 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 2700.