

Будь здоров, Зеленоград!

№ 9 (109)
29 октября 2022 года

Издаётся с 2013 года Ежемесячная газета для широкого круга читателей <https://proza.ru/avtor/irinafed>

АНАЛИЗЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

8 (495) 767-1-338 8 (495) 776-1506 8 (495) 767-6-340

ОТДЕЛЕНИЯ
• ВЗРОСЛОЕ • ДЕТСКОЕ
8 (499) 678-03-78
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

НИКОР 0+ СТОМАТОЛОГИЯ

для малышей и взрослых

С 15 ОКТЯБРЯ ПО 15 ДЕКАБРЯ **АКЦИЯ!**

СКИДКА 30%
НА ИМПЛАНТЫ NOBEL BIO CARE И PALTOP

26 000 ₽ ВМЕСТО 37 000 ₽
15 000 ₽ ВМЕСТО 21 200 ₽

НИКОР-N.RU **ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (499) 272 48 58**

СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ
СКИДКА 15%
ПО БУДНЯМ
с 9:00 до 14:00

- ✓ Лечение кариеса, пульпита и периодонтита молочных зубов
- ✓ Гигиена полости рта у детей до 12 лет

Уходы, массажи
Аппаратная косметология
Фотоомоложение
Инъекционная косметология

Лечение зубов
Удаление зубов
Протезирование
Имплантология (системы Osstem, Straumann)

www.norma21.ru
8(499) 735-97-87, 8(499) 735-97-67

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!

www.intermedicum.ru

интерМедикум

медицинский центр

ЛЕЧЕНИЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

С какими проблемами можно обратиться к нашему травматологу?

- АРТРОЗ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ
- РАЗРЫВ МЕНИСКОВ
- РАЗРЫВ КРЕСТООБРАЗНЫХ СВЯЗОК
- РАЗРЫВ ВНУТРЕННЕЙ И НАРУЖНОЙ БОКОВЫХ СВЯЗОК
- ТРАВМА ХРЯЩА
- СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ
- ХОНДРОМНЫЕ ТЕЛА
- НЕСТАБИЛЬНОСТЬ КОЛЕННОГО СУСТАВА
- БУРСИТ КОЛЕННОГО СУСТАВА
- УЗИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Консервативное лечение:

- БЛОКАДЫ
- ВНУТРИСУСТАВНОЕ ВВЕДЕНИЕ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ
- PRP ТЕРАПИЯ

Зеленоград, корпус 1651 **8 (495) 369-12-73**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

АБДУЛЛАЕВ Магомед Абдулкадирович
ортопед-травматолог

Медицинский центр

АрхиМед

Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

10 ЛЕТ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ

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!

ЦЕНТР УХОДА ЗА СТОПОЙ

Профессиональная забота о ваших ножках!

+7 (925) 366-30-56 **Зеленоград, корп. 250**

- АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР
- ОБРАБОТКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ
- УСТАНОВКА КОРРЕКТИРУЮЩИХ СИСТЕМ
- ОБРАБОТКА УТОЛЩЕННЫХ И ВИДОИЗМЕНЕННЫХ НОГТЕЙ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

QR-код

ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА



**Наталья Михайловна
ХРАМОВА**
Врач-методист Детской
поликлиники №105

Вирусы папилломы человека являются причиной появления бородавок, папиллом, остроконечных кондилом (наростов). Некоторые его типы способствуют развитию предраковых состояний и злокачественных новообразований ротовой полости, глотки, половых органов и промежности.

Выявлено и описано более 190 типов ВПЧ. На долю двух высокоонкогенных типов ВПЧ (16 и 18) приходится до 70% случаев рака шейки матки, 80% рака вульвы и влагалища, 92% анального рака, 95% рака ротовой полости, 89% рака ротоглотки, 63% рака полового члена. При этом 16-й тип имеет самый высокий канцерогенный потенциал.

Источником возбудителя инфекции является больной человек или носитель. ВПЧ передает-

ся от человека к человеку при половых контактах, а также контактно-бытовым и вертикальным (от матери к ребенку) путями.

Вирус папилломы человека – единственный вирус, который не проникает в кровь, вследствие чего инфекционный процесс протекает без развития воспалительной реакции. Инфицированию способствует наличие ми-

чин. Инфицирование человека может происходить как одним, так и несколькими типами ВПЧ. Интервал между инфицированием ВПЧ и прогрессированием до инвазивного рака составляет, как правило, 10 лет или более.

Папилломавирусная инфекция чаще регистрируется у лиц молодого возраста, имеющих большое число половых партнеров.

- ✓ сбалансированное питание;
- ✓ комплекс поливитаминов зимой и весной;
- ✓ соблюдение правил личной гигиены.

Инфекция ВПЧ так распространена и последствия ее настолько серьезны, что, учитывая затраты на проведение диагностики и лечения всех ассоциированных с ней патологий,

державшая антигены к четырем видам вируса (квадριвалентная), которая уже доказала свою эффективность и безопасность во всем мире. Курс вакцинации состоит из 2 прививок с интервалом в 6 месяцев. Вакцина вводится внутримышечно в дельтовидную мышцу (в плечо). В основе препарата – вирусоподобные частицы, которые не могут вызвать инфекцию. После вакцинации вырабатываются защитные антитела, которые, при попадании папилломавирусов в организм, уничтожают их.

Вакцинация проводится в прививочном кабинете образовательной организации или в детской поликлинике по месту прикрепления.

Наблюдение за привитыми женщинами показало высокий уровень иммунитета к вирусу папилломы человека через 10 лет после вакцинации. Следует помнить, что такую болезнь как ВПЧ лучше предупредить, чем заниматься долгим и сложным лечением.

Воспользуйтесь возможностью защитить своих детей сейчас от опасного заболевания в будущем.

Более подробную информацию о вакцинации против вируса папилломы человека можно получить у заведующей отделением профилактики Детской поликлиники №105 Ольги Николаевны Кузнецовой, по телефону **8 (499) 729-71-60**.

КОВАРНЫЙ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ

Вирусы папилломы человека (ВПЧ) – это группа распространенных вирусов, которые вызывают заболевания, в том числе тяжелые. По данным ВОЗ, 50-80% населения инфицировано ВПЧ, но лишь 5-10% имеют клинические проявления заболевания. Самым эффективным методом профилактики является вакцинация.



кротравм, воспалительных процессов кожи и слизистых оболочек, приводящих к снижению местного иммунитета.

Вирус способен присутствовать в месте проникновения достаточно долго. Инкубационный период заболевания может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Среднее время между инфицированием ВПЧ и развитием аногенитальных бородавок составляет от 3 месяцев у женщин и до 11 месяцев у муж-

Первыми признаками ВПЧ в организме являются бородавки и папилломы. Поэтому укрепление защитных сил организма – важная составляющая первичной профилактики папиллом:

- ✓ рациональный режим труда и отдыха;
- ✓ адекватные физические нагрузки;
- ✓ своевременное лечение сопутствующих болезней;
- ✓ отказ от курения и алкоголя;

в развитых странах ее считают самой «дорогостоящей» инфекцией после ВИЧ. Более чем в 80 странах мира вакцинация против ВПЧ включена в государственные программы вакцинации.

Начинать вакцинацию против ВПЧ лучше всего до естественной встречи с вирусом в возрасте, рекомендованном ВОЗ – в 12-13 лет. Для вакцинации используется вакцина против вируса папилломы человека, со-

НА ЗАМЕТКУ



Сегодня УЗИ является одним из наиболее доступных и информативных методов диагностики. Однако качество осмотра, степень точности исследования в некоторых случаях бывает малоприспособным для правильной постановки диагноза и выбора лечебной тактики. От чего это зависит? Какова роль врача в этом процессе?

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: разберемся, 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 анали-

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧИЛИ УЗИ

зирует 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-напросто не пробиваются сквозь них. Поэтому, чтобы протестировать кости внутри, обычно назначают рентгеноисследования. Для диагностики остальных органов применяется УЗИ.

Как часто нужно проходить УЗИ в целях профилактики?

– Рекомендуется проходить УЗИ в профилактических це-

лях 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 все в порядке, для профилактики достаточно основных диагностик: УЗИ брюшной полости, почек, щитовидной железы и органов малого таза. Для женщин плюс УЗИ молочных желез. Направить на УЗИ должен лечащий врач, оценив необходимость исследования именно для вас.

Какова роль врача в этом процессе?

– Основная! Если врач – грамотный, порядочный, заинте-

ресован в результате точно так же, как и его пациент, то он сможет правильно интерпретировать результаты исследования и дать соответствующие рекомендации 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 онкологиче-

Как выбрать врача УЗИ?

– Сначала посмотрите резюме врача! Многие клиники публикуют 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 ведет активную научную деятельность, это показатель, что как минимум в одной теме он силен – например, разбирается в сосудах мозга. Но не факт, что отличный ученый 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 еще в советские времена. Но нужно быть готовым, что знакомые могут оценить не квалификацию врача, а его личное обаяние.

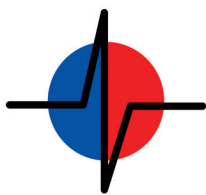
Что делать, если я не уверен, что мне правильно провели диагностику?

– 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.

РЕКОМЕНДУЕМ!



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Консультации опытных квалифицированных специалистов. Обследование и лазерное лечение на аппаратуре экспертного класса по вопросам, касающимся венозной недостаточности, варикозной болезни, тромбоза глубоких вен, трофических язв. Лечение лимфостаза, лимфедемы. Удаление лазером папиллом, родинок, бородавок.

Варикоз – это совсем не страшно, если вы с нами!

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ (УЗДГ верхних и нижних конечностей, шеи и головы) • ОРТОПЕД (любые внутрисуставные инъекции)
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ПОДОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



**ТУРАЕВ
Андрей Алексеевич**

Кардиолог, терапевт, врач
многофункциональной диагностики,
врач экспертизы временной
нетрудоспособности

www.varicozu.net



г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639

тел. 8 (499) 738-0377, 8 (495) 638-0508 (многоканальный)

г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»)

тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БЛАГОДАРНОСТИ

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

Реальные отзывы пациентов – лучшая характеристика качества работы врача. Недаром люди доверяют «сарафанному радио» больше, чем самой эффективной рекламе.

Хочу выразить огромную благодарность врачу-терапевту Андрею Алексеевичу Тураеву. Это – очень внимательный, грамотный врач, профессионал своего дела. Он выслушал все мои жалобы, назначил необходимые анализы и лечение. И я уже вижу положительную динамику.

Вера Ивановна

Доктор Тураев А.А. нам очень понравился, весьма располагающий, квалифицированный. Посоветовал много хороших планов лечения. Приду к нему на повторный прием. Буду предлагать всем своим знакомым, как отличного врача.

Татьяна

Хочу сказать большое спасибо Андрею Алексеевичу Тураеву. Давно не встречала таких грамотных врачей, которые с большим уважением относятся к больным. Врач выслушал мои симптомы, внимательно провел осмотр, выписал лекарства и совершенно адекватно ответил на мои вопросы. Приятный человек и быстрый врач, который добросовестно выполняет свои обязанности и не тратит лишнего времени. Атмосфера во время приема спокойная и доброжелательная. Не дай бог, снова что-то случится, пойду к нему. Всем очень советую.

Мария

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Один из самых знаменитых врачей древности Авиценна говорил: «У врача есть три средства в борьбе с болезнью: слово, растение, нож». Обратите внимание: слово – на первом месте.

В одном из парижских госпиталей молодой психолог Эмили Кьи на свой страх и риск, ссылаясь на главврача, вменила в обязанность своим больным три раза в день вслух или мысленно повторять по 10 раз фразу «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше». Причем повторять это не механически, а по возможности ярко.

И что вы думаете? Удивительно, но факт: тяжелобольные выздоравливали в течение месяца, у некоторых больных даже исчезла необходимость в хирургическом вмешательстве. Уже через месяц пациенты этого врача стали главным источником разговоров медицинского персонала госпиталя, а затем и всей Франции.

ВЛИЯНИЕ МЫСЛЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ



То есть подтвердилась догадка великого ученого древности Парацельса, который утверждал, что чудеса творит вера.

Наше здоровье – прямое следствие мышления человека. Никто уже не ставит под

сомнение, что между психическим и физическим состоянием людей существует прямая связь.

«Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции – это твердая вера в собственное здоровье и положи-

тельные эмоции, – говорит психотерапевт с более чем двадцатилетним стажем Андрей Метельский. – Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Обида со временем

приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холециститу».

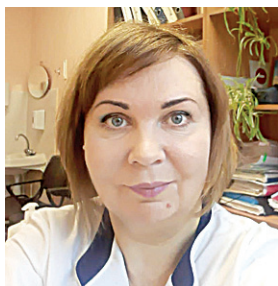
Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищение усиливают жизненную энергию того, к кому они обращены. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя.

Общее число заболеваний, связанных с плохими мыслями, продолжает неуклонно расти. Чтобы противостоять им, надо следовать совету древних мудрецов: радоваться жизни, как бы тяжела она ни была! Итак, здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей. Думаешь о хорошем – жди хорошего. Думаешь о плохом – плохое и получишь. То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убеждение, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие... Именно поэтому с сегодняшнего дня начинаем думать только о хорошем, надеяться только на лучшее!

И еще – никогда не переживайте по пустякам!

Возьмем на вооружение два золотых правила американского кардиолога Роберта Элиота, признанного специалиста по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности.

ПРОБЛЕМА



Электронные сигареты и кальяны рекламируются в нашей стране как «безвредная» замена обычным сигаретам. Медики, столкнувшиеся с тяжелыми последствиями их употребления, бьют тревогу. На вопросы пациентов отвечает медицинский психолог зеленоградского филиала МНПЦ наркологии Елена Вячеславовна ФОМИНОВА.

– Сейчас на улице стало намного больше людей с электронными сигаретами, рекламируются они как более безопасные. Это действительно так?

– Это обман производителей, маркетинговая уловка. Что такое электронная сигарета? Она состоит из испарителя, картриджа, в который заливают жидкость, литиевого аккумулятора и электронных элементов: датчика давления воздуха, микрочипа, экрана. Жидкость – это раствор, содержащий никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы и другие неизвестные и неисследованные еще примеси. При нагревании высвобождаются токсичные вещества – акролеин и формальдегид.

В обычной сигарете содержится никотин и множество разных смол. В электронной сигарете – никотин и множество различных примесей. В картридже количество никотина может достигать до 40 миллиграмм. Опасной дозой является 60 мг, а смертельной – 100 мг.

– Бывают электронные сигареты и без никотина...

– Они перенасыщены химическими смесями и ароматизаторами, которые к тому же нагреваются. Чтобы понять их действие, представьте, что вы целый день брызгаете себе в рот и глотаете нагретый освежитель воздуха. Очень бы-

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ НЕ ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ. ПРАВДА ЭТО ИЛИ МИФ?

стро начнутся проблемы с легкими и сердцем.

– Какие заболевания развиваются на фоне употребления электронных сигарет?

– Для начала давайте вспомним, как действует никотин. Это нейротоксин, поражающий центральную и периферическую нервную систему. Он вызывает хронические головные боли, снижает зрение, память, слух, вызывает сильные боли в ногах. Это и кардиотоксин, поражающий сердечно-сосудистую систему, вызывающий тахикардию, атеросклероз, гипертоническую болезнь, инфаркт. Страдает поджелудочная железа, что может спровоцировать сахарный диабет. Страдают желудок, пищевод, кишечник. Вдыхание и смол, и химических веществ ставят курильщика в группу риска по развитию рака легких, бронхов, туберкулеза, гепатитов. Снижается иммунитет, вымывается кальций из костной ткани.

К слову, были случаи, когда электронные сигареты взрывались, а люди получали ранения и ожоги.

– Сейчас многие курят кальяны. Их можно свободно купить, их предлагают в ресторанах. Насколько это вредно?

– Одна затяжка кальяна равна по своей концентрации нескольким десяткам

выкуренных сигарет. А кальяны курят неспешно, это же своего рода ритуал. Кальянный дым, даже пройдя через водяной фильтр, содержит большое количество частиц токсичных веществ – окиси углерода, солей тяжелых металлов, канцерогенов. Иногда в кальяны добавляют «спайсы», чтобы быстрее «подсадить» клиента.

Кальян редко обрабатывают, курят его по очереди, а на его трубке часто оседают опасные микроорганизмы. Даже при применении одноразового мундштука высока угроза заражения туберкулезом, гепатитом А, герпесом, стафилококковой инфекцией. Даже сифилисом – я лично знаю такой случай.

– Все знают о вреде пассивного курения. А если рядом курят электронную сигарету?

– Это так же вредно. Если рядом стоит астматик, у него может мгновенно случиться приступ от вдыхания этих

паров. Находясь рядом с «вейпером», вы вдыхаете все те же химические вещества, что и он. Особенно это опасно для детей.

– Как избавиться от зависимости?

– Курение – это химическая зависимость, ничем не отличающаяся от алкогольной или наркотической. Первый



шаг – это признать себя зависимым от курения. Не менее важно не пытаться замещать одну зависимость другой. Например, сигареты заменять кальяном или наоборот.

И, конечно же, гораздо эффективнее обратиться к квалифицированным специалистам. Врачи, медицинские психологи оценят степень никотиновой зависимости, назначат лечение и подведут к стадии решения, помогающему безболезненно и окончательно расстаться с ядовитым «другом». В зеленоградском филиале МНПЦ наркологии работает анонимная служба, можно обратиться с проблемой зависимости в любой момент.

ДИАГНОСТИКА



В филиале «Зеленоградский» МНПЦ ДЗМ пациенты могут получить быстрые и достоверные результаты во всех областях клинических лабораторных исследований. Это поможет врачу поставить правильный диагноз, выбрать метод лечения, определить прогноз заболевания, осуществлять контроль эффективности терапии, а также разработать адекватные меры профилактики.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО ЭТО СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ

✓ Одноразовые вакуумные системы позволяют безопасно и безболезненно производить забор крови.

✓ Использование автоматических анализаторов и только оригинальных реагентов к ним позволяет исследовать биологические пробы на высоком уровне качества.

✓ Высокая достоверность результатов обеспечивается ежедневным проведением контроля качества. КДЛ принимает участие в российских и международных системах контроля качества исследований.

✓ Автоматизация лабораторных исследований исключает человеческий фактор и ошибки на всех этапах выполнения лабораторных исследований.

✓ Все исследования проводят квалифицированные специалисты с большим опытом работы.

✓ Конкурентные привлекательные цены.

БЫСТРО, НАДЕЖНО, ДОСТОВЕРНО!

ШИРОКИЙ СПЕКТР ИССЛЕДОВАНИЙ

✓ Клинические анализы крови, мочи, спермы

✓ ПЦР-диагностика инфекций, передаваемых половым путем

✓ Анализы на онкомаркеры

✓ Биохимические исследования

✓ Гормональные исследования

✓ Диагностика внутриутробных инфекций

✓ Показатели свертывающей системы крови

✓ Определение групп крови, резус-фактора и фенотипа

✓ Цитологические, гистологические

✓ Микробиологические

АЛЛЕРГОДИАГНОСТИКА

Наиболее распространенный скрининговый тест на наличие у человека аллергических заболеваний – это исследование уровня общего иммуноглобулина Е.

К скрининговым исследованиям можно отнести панели, определяющие специфические сывороточные IgE к наиболее распространенным пищевым и бытовым аллергенам.

Преимущества аллергодиагностики:

✓ Возможность диагностики во время обострения аллергического заболевания

✓ Отсутствие необходимости отмены назначенной терапии

✓ Исключена опасность развития тяжелых реакций при проведении тестирования

✓ Отсутствие противопоказаний

✓ Высокая специфичность и чувствительность метода

✓ Возможность выявления при одном обследовании большого числа аллергенов

ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Паразитарные заболевания – группа заболеваний, вызываемых паразитами (гельминтами и простейшими), которые попадают в организм различными путями и питаются за счет хозяина. Диагностика паразитарных заболеваний включает анализ на антитела к наиболее распространенным у человека гельминтам – аскаридам, токсокарам, описторхам, а также к лямблиям. В настоящее время большое значение уделяется выявлению в желудке человека бактерии *Helicobacter pylori*. Выявить этого

возбудителя можно непосредственно в фекалиях, а так же определить наличие антител к нему.

ДИАГНОСТИКА ИППП

Сегодня к группе инфекций, передающихся половым путем (ИППП) причисляют более 20 нозологических форм, среди которых классические венерические заболевания (сифилис, гоно-

рея), ряд вирусных инфекций (ВИЧ-инфекции, генитальный герпес, цитомегаловирусная инфекция, папилломавирусная инфекция), а также большую группу урогенитальных инфекций (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гарднереллез).

Ни к одной из инфекций, передающихся половым путем, не вырабатывается пожизненный иммунитет, поэтому заболеть одной и той же болезнью возможно неограниченное количество раз. Лабораторная диагностика позволяет установить инфекционного агента заболевания, оценить степень его патогенности, определить чувствительность к широкому спектру лекарственных препаратов, установить эффективность проводимого лечения.

Пациент может быть уверен, что ему назначат только необходимые анализы, так как в клинике работают профессионалы.

▶ Предварительная запись по телефонам **8 (495) 454-61-11, 8 (499) 558-58-28**. Адрес: корп. 910.

НПЦ «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»



Руководитель НПЦ
информационной и
оздоровительной медицины
«ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат
медицинских наук, академик АМТН
Александр Тимофеевич СЕМЕНИН.

СЕЙЧАС ВАЖНО ОБРЕСТИ ТОЧКУ ОПОРЫ

Последние два года, а точнее много дольше, в нашей стране, да и во всем мире происходят события, которые буквально выбивают почву из-под ног. В связи с этой непредсказуемостью завтрашнего дня у «контролеров» просто «сносит крышу».

Наш мозг так устроен, что он жаждет предсказуемости, стабильности, устойчивости, и тогда возникает ощущение безопасности. Но вместе с этим есть риск впасть в болото застоя, как говорят «хрен редьки не слаще». Но неопределенность и неизвестность завтрашнего дня гораздо страшнее, и самое главное – ощущение беспомощности и бессилия просто невыносимо. Этот непреходящий стресс

резко снижает активность иммунной системы, нарушает сон, поднимает АД, сахар и холестерин, заставляет сердце биться чаще, мышцы напрягаются, кислотность повышается – и вот тут рукой подать до инфаркта, гипертонии, язвы, депрессии, панической атаки и т.п. А тут еще и отношения в семье могут обостриться, и бизнес шатается потому, что голова уже ничего не соображает. В памяти ведь нет ничего, никаких подходящих аналогов как выживать. Такого раньше отродясь не бывало.

Но дыхание смерти обостряет вкус жизни. Поэтому именно сейчас я каждое утро медитирую, имея целью хорошее здоровье, самочувствие и ясность мыш-

ления. Веду видеолекторий «Мир души» на своей страничке во «ВКонтакте» <https://vk.com/doksemeniy> в 9:15 каждый день. Кроме этого ежедневно провожу консультации по здоровью и оказываю психологическую поддержку семьям мобилизованных и тем, кто нуждается в том, чтобы обрести спокойствие и эмоциональное равновесие. Сейчас очень важно иметь и обрести точку опоры в своем духе, а вместе, рядом с единомышленниками, коллективно это делать намного сподручнее. И такое сообщество <https://vk.com/obrazzdorovja> уже создано. Присоединяйтесь и будем держаться плечом к плечу.

Диагностические методы в центре «Образ Здоровья» позволяют в течение 1-1,5 часа раскопать любую причину текущей проблемы. Без очередей, нервозности, риска заражения, анализов крови. Быстро, четко, профессионально. Медико-психологическое сопровождение до результата.

Приходите! Будем рады вам помочь!

Наш адрес: Зеленоград, Панфиловский проспект к. 1205

Телефоны для записи: 8 (499) 732-29-43, 8 (968) 592-77-72.

Канал в TG: <https://t.me/obrazzdorovia>

РЕАБИЛИТАЦИЯ

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР №10

ГБУ ДЗ г. Москвы Московский научно-практический центр наркологии



Специализированная наркологическая помощь:

- ✓ АЛКОГОЛИЗМ
- ✓ НАРКОМАНИЯ
- ✓ ТАБАКОКУРЕНИЕ

СТАЦИОНАР ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

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

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

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

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

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Это совсем не похоже на то, как вы чувствуете себя в обычной жизни, не так ли? Вы вынуждены зарабатывать себе на жизнь, преодолевать каждодневные трудности и препятствия, отстаивать свои права в различных социальных коллизиях или бороться с кем то, доказывая свою правоту. Вы подчас чувствуете себя как на войне, не так ли? Вы каждый день идете как в бой и потом чувствуете себя разбитыми, побежденными или победившими – не важно, но все равно очень уставшими, «обессточенными» и даже больными...

Как вы думаете, можно ли вылечить раны, если ты еще не ушел с фронта? Можно ли заняться исцелением, если в тебя со всех сторон летят пули? Конечно же, нет. Теперь вы понимаете, почему многие из вас болеют годами и все никак не могут выздороветь? Потому, что вы продолжаете воевать! И каждый день вашей жизни не только не исцеляет ваши старые раны, но добавляет все новые и новые.

Многие из вас говорят: «Но это невозможно – не воевать и не бороться, наша жизнь так устроена». Да, жизнь в современном мире непроста. Но многие ли из вас добились победы в борьбе? Многие ли из вас ушли победителями с поля боя? Если даже в какой то момент вы чувствовали себя

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ИСЦЕЛЕНИЕ

Секрет стабильного и полного исцеления в том, чтобы «уйти с войны» и позаботиться о создании безопасного внутреннего пространства, которое станет вашим местом мира, покоя и любви. Это то место, куда энергии исцеления могут войти спокойно и беспрепятственно.

увенчанными лаврами победителя – то каковы были отдаленные последствия? Когда вы подходите к жизни, к миру, к людям, даже к самим себе с позиции силы – в этой борьбе нет и не может быть победителей. Если кто то к вам подходит с позиции силы и вы отвечаете тем же, вы лишь ту же завязываете узел, который мог бы быть развязан мирно, без борьбы.

Представьте себе такую вещь: вы постоянно сохраняете внутри себя то мирное, полное любви пространство и себя в этом пространстве – и живете вашей обычной жизнью, решаете каждодневные проблемы, вступаете в ваши обычные взаимодействия с людьми, занимаетесь бытовыми и рабочими



вопросами и т.д. Многим из нас трудно даже представить такое, потому что слишком сильны привычки все решать борьбой, тяжким трудом, постоянным напряжением сил...

Но находиться в пространстве любви, мира и покоя – это не только возможно, но это настолько естественно, что через некоторое время вы сами будете удивляться, почему не жили так раньше.

Представьте себе: постоянно пребывая в этом полном любви, целительном пространстве, вы начнете решать ваши обычные проблемы в разы эффективнее, затрачивая гораздо меньшие усилия, а то и вообще без усилий. Вам не нужно будет больше конфликтовать с собой и с другими, чтобы получить желаемое – все, что вам нужно, начнет приходить к вам легко и просто. И вы начнете получать удовольствие от жизни.

А самое главное – в этом мирном, безопасном пространстве вы больше не будете получать никаких ран, не будете больше испытывать боли. Вы окажетесь вне зоны досягаемости всех потенциально травмирующих внешних воздействий и, как следствие, начнете очень быстро исцеляться от всех годами мучивших вас болезней.

Жизнь без борьбы с собой и с другими – это привычка, которую каждый из нас вполне может наработать. Для этого нужно просто планомерно, целенаправленно, ежедневно развивать у себя эту привычку. Если вы когда-нибудь тренировали свое тело или хотя бы делали утреннюю гимнастику, вы знаете, как непросто поначалу было осваивать эти новые навыки. Вам приходилось делать некоторые усилия над собой, даже заставлять себя заниматься. Но когда эти занятия вошли в привычку и вы почувствовали, что ваше тело получает от этого большую пользу, вы уже не могли представить себе, как жили раньше, без этих привычных, полезных и приятных навыков.

Откройте для себя новые источники силы, здоровья, благополучия, красоты и любви!

ОТНОШЕНИЯ

Когда человек пребывает в иллюзии, что его брак – это вечная и нерушимая святыня, которой ничто не угрожает, он расслабляется и перестает на него работать. В результате «несущие конструкции» семейных уз, лишённые должного ухода, дают трещину, и один из супругов решается на измену.

Если измена все же случилась, как правильно повести себя «второй половине»?

Если от такого удара брак сразу не развалился, супруги как-то смогли пережить измену и продолжают совместную жизнь, постоянные напоминания изменнику о прежних «грехах» – это лучший способ добить своего Гименея окончательно и бесповоротно. Муж и изменял-то не от хорошей жизни, а теперь уж и вовсе жизнь хуже стала, да и дорога «налево» проторена. Почему бы снова не пуститься во все тяжкие? А как пустился – все, можно врубать похоронный марш...

Учитывая все это, нужно поменять местами последовательность своих размышлений об измене. Куда разумнее думать об измене до того, как она произошла, а уж если она все-таки случилась, как можно быстрее забыть об этом печальном факте. Пережить, осознать, сделать выводы и начать с чистого листа.

Как забыть и продолжать отношения, если доверие утрачено?

Большая ошибка в такой ситуации – направить свою тревогу, дискомфорт

КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ



в сторону мести (явной или завуалированной) «виновнику торжества», пытаться предстать жертвой его вероломства. Нужно понять, что уж если случилась измена, то это следствие поведения семьи в целом. Поэтому есть смысл наступить на горло своей панике, своему негодованию и понять: у нас в семье есть одна, общая для всех проблема, которую необходимо решать. Да, это мы – вдвоем – устроили такой брак, в котором измена стала возможной. Принимая ответственность за случившееся, мы оказываемся с ним (с ней) по одну сторону баррикад. Наступает то перемирие, без которого дальше дороги не будет.

Как выстроить новые отношения, чтобы в дальнейшем желание изменять не появлялось?

Желание изменять не появится только в случае, если оба этими отношениями дорожат и боятся их разрушить. В этом случае супруги думают так: во-первых, моей второй половине нельзя делать больно (а измена – это больно, причем очень!), а во-вторых очень важна атмосфера доверия доверия и поддержки, и в высшей степени безрассудно потерять это.

Такой подход к отношениям способен в корне переменить их. Если мы рассматриваем измену не как гнусный акт несправедливого вероломства, а как сим-

птом болезни, которая разрушает брак, мы, установив точный диагноз, способны вернуть больного к жизни и поставить его на ноги. Но для этого нужна взаимная заинтересованность сторон и большая душевная работа. Таковы реалии. Не получится, не будет взаимности, не хватит сил и мотивации на эту работу – значит, все: болезнь, поразившая наш брак, несовместима с жизнью. Но провести реанимационные мероприятия важно, иначе как узнаешь – «больной скорее жив, чем мертв» или «скорее мертв, чем жив»?

В каком случае мужчина не изменяет жене?

Если отношения в браке по-настоящему партнерские. Психологи доказали, что уровень счастья в паре тем выше, чем выше соответствие между партнерами. То есть, супруги должны быть равновеликими. А если они разновеликие, у того, кто «больше», сразу возникает желание восполнить недостачу дополнительной связью на стороне.

Задайте себе вопросы

Прежде всего ответьте себе на вопрос: зачем мы это делаем, зачем переживаем измену и пытаемся воссоединиться? Нужны ли мы друг другу на самом деле? А если нужны, то зачем? Чего мы ждем друг от друга и способны ли это друг другу дать? Хотим ли, испытываем ли мы внутреннюю потребность заботиться друг о друге? Да, с годами чувства меняются, уходит сексуальный восторг, но возникает близость, родство. Научимся мы ценить это – и будет нам счастье. Не научимся – будут измены. Так что любите партнера так, чтобы он всегда чувствовал это, и все будет хорошо.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

✓ Вам никогда не скажут, что брак не спасает ни от проблем, ни от пустоты, ни от одиночества. Другой человек не заткнет и не компенсирует ваш собственный дефект, скорее, наоборот, он его или усилит, или обнажит, и только вам придется с этим справляться.

✓ Вам не скажут, что честнее и правильнее оставаться одному (одной), чем хвататься за тот вариант, который просто единственный, руководствуясь страхом, что другого может не оказаться.

✓ Дети – это не всегда счастье. Это проблемы, недосып, полное отсутствие своего времени, а иногда и жизни. Если вы это осознаете – прекрасно, но если у вас есть иллюзии, что с рождением ребенка ваша жизнь наполнится одними восторгами, хорошо подумайте, стоит ли вам торопиться иметь детей.

✓ Отношения – это обоюдная ответственность, и, если каждый будет отвечать за себя, а не за партнера, то всем будет лучше и комфортнее.

✓ В тех семьях, которые вы считаете идеальными, есть свои проблемы и свое темное дно, которое они просто не демонстрируют. Идеальных семей нет.

✓ Все «люблю» довольно быстро заканчиваются. Если вы не научились искренне разговаривать, уважать и заботиться друг о друге, то вам не стоило вступать в отношения. Вы до них пока не выросли.

✓ Большинство пар лгут друг другу про секс. Женщина имитирует оргазм, мужчина считает спазм члена близостью. Оба ходят неудовлетворенные и злые. Научитесь говорить друг с другом честно о своих сексуальных желаниях, не нужно ничего изображать и терпеть.

✓ Если с самого начала у вас с партнером нет ничего общего, то вряд ли со временем оно появится. Поэтому, спустя время, не надо жаловаться на партнера, вы изначально видели, что и кого выбираете.

✓ Ни одна духовная практика не спасет от реальных проблем. То, что вы перестали их видеть, еще не значит, что они исчезли. Проблемы объективного реального мира решаются в этой реальности конкретными действиями.

и не хотеть любыми путями подавить и сломать партнера.

✓ К созданию семьи и рождению детей надо подходить тогда, когда знаете зачем они нужны именно вам. Чужие мнения и установки общества здесь не работают.

О ЧЕМ ВАМ НИКОГДА НЕ СКАЖУТ

Однажды ко мне на консультацию пришла изможденная женщина. Она плюхнулась на кресло и почти сразу потоком полились слезы. «Почему мне никто не сказал, что будет так?», – через рыдание повторяла она. Наш с ней разговор касался ее брака... Сегодня я хочу поделиться с вами о том, о чем вам никогда не скажут даже самые близкие люди.

✓ Научитесь признавать свои ошибки. Если осознали, что ошиблись с выбором и рядом с вами не ваш человек, уходите сразу. Не теряйте время и не пудрите мозги ни себе, ни другим.

✓ В большинстве своем люди не меняются. Со временем они просто больше раскрываются и снимают маски. Вы, с вашей любовью, никого никогда не измените. Если человек сам решит, что вы ценность, ради которой можно изменить свою жизнь – это будет его выбор. Но если вы решили взять на себя функцию Добро-го Волшебника, вас ждет разочарование.



✓ Не живите чужими советами и не впускайте во внутренний мир своей семьи непрофессионалов. «Кухонная психология» хороша как способ скинуть напряжение, но очень плоха как система действенных рекомендаций. Обычно все сводится к обмену мозговыми тараканами.

✓ С мужчинами просто: их нужно поддерживать, выслушивать, кормить и не отнимать их место в доме. С женщинами просто: с ними надо разговаривать и давать защищенность и чувство любви. Со всеми просто, если быть искренними

✓ Если вы ошиблись – простите себя и идите дальше. Жизнь слишком интересная и прекрасная, чтобы своими руками превращать ее в ад.

У каждого своя жизнь и свой выбор. Не ориентируйтесь на кого-то в этом выборе. Прислушайтесь к своей душе. Если есть сомнения – не делайте. Если понимаете, что не ваше – отпускайте. Каждый имеет право на свой путь и свои ошибки. Именно так и строится наша неповторимая жизнь.

Оксана ЦЫПИНА,
психолог

АКТУАЛЬНО

СХОЖУ С УМА ОТ УЖАСА И ТРЕВОГИ...

В последние дни многие люди жалуются на одно и то же странное состояние – бессонница, внезапные слезы, неадекватные реакции, раздражение по пустякам, ссоры с родными и знакомыми. Все это – симптомы тревоги и острого стресса. Люди плохо переносят ситуацию, которую не могут контролировать.

ОЦЕНИТЕ СВОЮ РЕАКЦИЮ

Состояние неопределенности может вызвать обострение хронических заболеваний, психосоматические проявления – приступы удушья, болевой синдром и даже сердечный приступ. Реакция на стресс у всех проявляется по-разному: кто-то может потревожиться и заняться своими делами, другого человека стресс буквально парализует. Попробуйте оценить свою реакцию по шкале от одного до десяти (1 – совершенно безмятежное состояние, 10 – совершенно неуправляемое). Если ваше состояние выше, чем 5-6, обратитесь за помощью к психологам.

Реакция агрессии, злости в состоянии стресса вполне объяснимы.

? Любая неадекватная реакция на неадекватные обстоятельства – адекватна, это нормально, так реагирует наша психика.

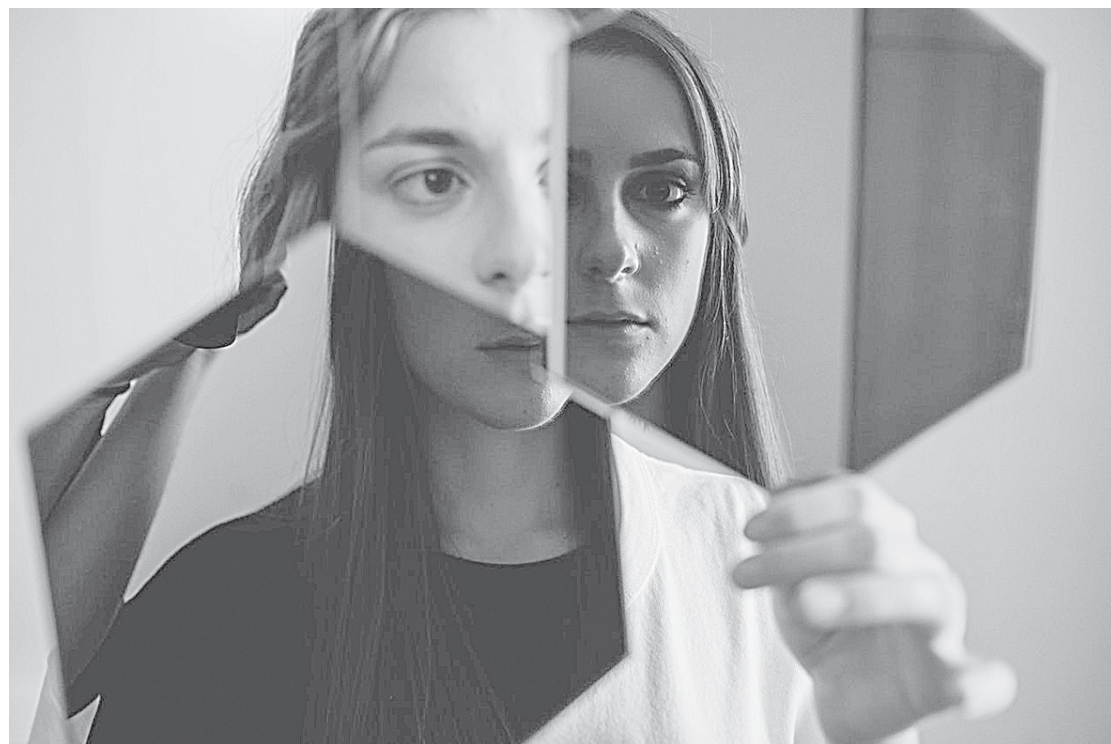
В группу риска попадают именно люди, которые произошедшее игнорируют. Если человек не проявляет эмоций, если он словно бы заморожен – в его психике спряталась «мина замедленного действия», и позже она взорвется.

ИСКУССТВО МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Самая главная задача – вернуть себе контроль над тем, что мы контролировать можем: свое тело, свои мысли, рабочие и семейные дела. В ситуации острого стресса освоите искусство маленьких шагов. Созерцание конкретного результата своих действий помогает вернуть ощущение контроля своей жизни. Хорошо работают дыхательные практики.

ДОЗИРУЙТЕ ТЯЖЕЛУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Сейчас все следят за развитием событий, читают не только новости, но и ком-



ментарии к ним, вовлекаются в дискуссии. Надо четко понимать: люди сливают в соцсети свое напряжение. Большинство это делает неосознанно. Вы хотите быть приемником чужих негативных эмоций?

Замыкаться и уходить в информационную и эмоциональную изоляцию также не выход – переживать в изоляции стресс сложнее. Просто соблюдайте дисциплину: полчаса на чтение и комментарии, не более. После этого закрывайте компьютер и займитесь любой физической активностью, сходите в магазин, погуляйте, подышите свежим воздухом. Используйте любой способ самопомощи, который вы для себя интуитивно нашли.

? Обычно острая реакция на стресс спадает через 3-5 дней. И если прожить ее правильно, отдаленных последствий она не оставляет.

КАК СБРОСИТЬ, ОСЛАБИТЬ ГНЕВ

Самые частые жалобы сегодня: «Я поругался с родными»... Ссоры чаще происходят в тех семьях, где привыкли решать все вопросы через споры и конфликты. Основная проблема этих людей сейчас – неумение справляться с гневом, который выплескивается и ранит других.

Чтобы ослабить гнев, переключите внимание на тело: можно умыться, открыть форточку и вдохнуть свежий воздух, вдохнуть любимый запах, съесть что-то вкусное. Помогают успокоиться любые приятные или необычные ощущения.

Гнев можно «выпустить» через любую физическую активность. Или «усмирить»: если вы стояли – сядьте, если сидели на стуле – ложитесь на диван. Рас-

слабьте кисти рук, помашите ими в воздухе. Расслабьте нижнюю челюсть, чтобы она отвисла. Злость отступит. Гнев можно «погасить» любой сложной задачей. Невозможно одновременно злиться и думать.

ЗАМЕНИТЕ ЭМОЦИИ АКТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Сегодня люди переживают за родных и близких, которые находятся в опасности... Если при этом сам человек находится в безопасности, можно использовать приемы, о которых мы говорили выше. А нервы и эмоции заменить конкретными действиями для своих близких. Можно регулярно звонить тем, кто находится на связи, спросить у родственников, чем вы можете быть полезны, находясь от них на расстоянии – может быть, собрать какую-то информацию и др.

Я НЕ ЗНАЮ, КАК МНЕ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ...

Такими словами могут обозначаться два разных состояния – шок и экзистенциальный кризис. В первом случае у человека будут очень сильные телесные проявления – он бежит, кричит, ему больно, либо, наоборот, находится в ступоре. В этом случае человеку необходима помощь. Шок, как правило, длится недолго. И здесь важно, чтобы рядом был кто-то следящий, чтобы человек в шоковом состоянии не навредил себе. Иногда достаточно обнять, положить руку на плечо, побыть рядом. И применить все возможные способы, чтобы справиться с острой реакцией – выпить воды мелкими глотками, глубоко подышать, покричать, поплакать. Слезы – лучший способ снять напряжение.

ТЕХНИКА САМОПОМОЩИ

При экзистенциальном кризисе может возникнуть какая-то мысль, о которой человек не может перестать думать. Сделайте следующее:

- ✓ Сформулируйте и запишите мысль, от которой не получается отвлечься.
- ✓ Проследите зону наибольшего дискомфорта, которая возникает в теле при этой мысли; как правило, это зона груди. После того, как вы переключились на тело, можно вернуться к мысли. Запишите ее на новой странице, но при этом поставьте в начале фразу: «Мне пришла в голову мысль». Так происходит осознание, что эта мысль – лишь одна из многих в голове, мысли приходят и уходят. Образуется некая дистанция между человеком и поразившей его мыслью, появляется ощущение: «Это всего лишь моя мысль, и я ею управляю».
- ✓ Подумайте о своих ценностях. Когда от некой поразившей мысли человек переходит к тому, что реально важно, – здоровье и жизнь близких, его здоровье – горизонт расширяется, и одна какая-то мысль теряет свою энергию и масштаб.

Мне стыдно перед коллегами, родственниками... Чувства вины и стыда говорят о невозможности контролировать ситуацию, невозможности выразить свои мысли и чувства по ее поводу. Но как только с помощью приемов, перечисленных выше, человек успокоится, ему удастся потушить избыток эмоций и переключиться на рассуждение. Поразмышляйте, что конкретного можно сделать в отношении конкретных людей – поговорить, помочь чем-то. Людям кажется, что они не могут сделать ничего, но, если начать анализировать или обсуждать ситуацию, выясняется, что можно сделать вполне реальные вещи.

НА ЗАМЕТКУ

КОНЦЕПЦИЯ ПРАВ ЛИЧНОСТИ

Чтобы ставить уверенно свой жизненный шаг, важно точно знать, какие права сопровождают вас, как личность, на этом пути. Этот перечень поможет вам организовать независимый каркас вашей уникальной «Я-Концепции».

Я ИМЕЮ ПРАВО

- ✓ выбора во всех жизненных сферах
- ✓ иногда ставить свою личность на первое место
- ✓ просить об эмоциональной поддержке и помощи
- ✓ выражать протест критике, несправедливому обращению, ярлыкам и предвзятости
- ✓ на личное мнение, убеждение, высказывание
- ✓ совершать ошибки, искать решение
- ✓ отказываться решать чужие проблемы
- ✓ говорить «Нет, спасибо»
- ✓ не обращать внимание на советы
- ✓ побыть одному, даже если кто-то возражает
- ✓ на свои чувства и переживания
- ✓ изменять свои решения
- ✓ прекращать разговор, если неприятно или устал
- ✓ меняться, расти, трансформироваться
- ✓ свободно выражать свои чувства, мысли, состояния
- ✓ устанавливать границы своей личности
- ✓ быть эгоистичным
- ✓ передумать
- ✓ сказать «Я не знаю, не понимаю, не могу этого сделать» и т.д.
- ✓ говорить «Нет», не испытывая при этом чувство вины.

Я НЕ ОБЯЗАН (А)

- ✓ быть безупречным для всех окружающих
- ✓ идти за большинством, группой, толпой
- ✓ любить людей, приносивших мне вред
- ✓ делать что-либо приятное неприятному мне человеку
- ✓ извиняться за то, что в «моменте сейчас» я был самым собой
- ✓ выбиваться из сил ради других
- ✓ чувствовать вину за свои истинные желания
- ✓ мириться, если ситуация для меня неприятна
- ✓ отказаться от своей «Я-Концепции» и жертвовать внутренним миром, ради кого бы то ни было
- ✓ хранить отношения, которые стали для меня оскорбительны
- ✓ делать больше, чем время, которое я определил для этого
- ✓ делать что-то, что на самом деле не готов делать
- ✓ выполнять неразумные требования и просьбы
- ✓ отдавать то, что отдавать мне не хочется
- ✓ расплачиваться за чужое поведение, поступки, слова.

В ЗОНЕ РИСКА

Ожирение является фактором риска для появления сахарного диабета, артериальной гипертензии, инфаркта миокарда и инсульта, подагры, болезней позвоночника и суставов. У людей с ожирением чаще болит голова, спина, суставы, отмечается склонность к депрессии, тревоге, недовольству собой, занижена самооценка. Они хуже реализуют себя в личной, профессиональной и социальной жизни.

Кроме того, у полных людей возрастает риск онкологических заболеваний и укорачивается продолжительность жизни.

ПЕРВИЧНОЕ ИЛИ ВТОРИЧНОЕ?

Выделяют первичное и вторичное ожирение. Первичное, или алиментарно-экзогенное ожирение, характеризуется превышением показателя идеальной массы тела вследствие накопления жира при отсутствии каких-либо заболеваний. Это наиболее распространенный тип ожирения. Вторичное ожирение наступает в результате эндокринных заболеваний и поражений нервной системы (эндокринные и церебральные формы ожирения).

МЕДЛЕННО И НАДОЛГО

Избыточный вес – это проблема не только эстетическая или психологическая, но и спутник множества заболеваний. Поэтому очень важно держать свой вес под контролем. Если вы всерьез решите расстаться с лишними килограммами, взамен получите массу приятных бонусов: здоровье, энергию, красоту и самоуважение.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Первичное ожирение развивается при избытке поступающей в организм пищи по сравнению с количеством расходуемой энергии. То есть происходит алиментарный дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи в сочетании с нарушением режима питания. Важной причиной нарастания распространенности ожирения является малоподвижный образ жизни большинства современных людей при сохранении привычки употреблять довольно большое количество пищи.

Причин появления избыточного веса много – это и пищевые привычки, заложенные с детства, неправильный режим питания, перекусы на ходу, фаст-фуд и полуфабрикаты, привычка «заедать стресс»...

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Наиболее разумный и эффективный метод снижения веса заключается в комплексном и индивидуальном подходе, который может обеспечить хороший специалист. Ведь неправильно подобранная диета может спровоцировать обостре-

ние или появление различных заболеваний, а вес может быстро вернуться. Кроме того, на разных этапах снижения веса требуется лабораторный контроль и коррекция диеты под контролем врача.

Достичь стойкого результата можно только убрав причину ожирения, то есть, изменив нездоровый образ жизни и соблюдая основные правила снижения веса: рациональное питание, физическая активность и психологическая терапия.

Программа комплексного лечения ожирения состоит из

двух этапов – снижения и стабилизации массы тела. Цели на этапах разные: сначала необходимо добиться стойкого снижения веса, а потом закрепить достигнутый результат – не набрать снова лишние килограммы.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Главный принцип похудения – медленно и надолго. Комплексный подход лечения ожирения должен быть основан на представлении о человеке, как о сложной системе, в которой все тесно взаимосвязано. Сначала нужно посетить врача эндокринолога с целью полноценного обследования эндокринной системы и выявления причин ожирения. После этого сдать все необходимые анализы, пройти инструментальные исследования. Самым быстрым анализом является определение уровня сахара в капиллярной крови. Его проводят с использованием современных тест-систем – результат вы получите уже через 1-2 минуты. После полноценного обследования вместе со специалистом разрабатывается индивидуальная программа лечения с учетом пола, возраста и выявленных изменений в системах организма.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ

www.netall.ru
Инфоportal
З Е Л Е Н О Г Р А Д А

Zelenograd24.RU
ГОРОДСКОЙ ПОРТАЛ

ТЕСТ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

- ✓ Преобладание негативных мыслей
- ✓ Трудность сосредоточения
- ✓ Ухудшение показателей памяти
- ✓ Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
- ✓ Повышенная отвлекаемость
- ✓ Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
- ✓ Плохие сны, кошмары
- ✓ Частые ошибки, сбои в вычислениях
- ✓ Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
- ✓ Нарушение логики, спутанное мышление
- ✓ Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения
- ✓ Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

- ✓ Потеря аппетита или переедание

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

- ✓ Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
- ✓ Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
- ✓ Дрожание голоса
- ✓ Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье
- ✓ Хроническая нехватка времени
- ✓ Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
- ✓ Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
- ✓ Антисоциальное, конфликтное поведение
- ✓ Низкая продуктивность деятельности
- ✓ Нарушение сна или бессонница
- ✓ Более интенсивное курение и употребление алкоголя
- ✓ Эмоциональные симптомы
- ✓ Беспокойство, повышенная тревожность
- ✓ Подозрительность
- ✓ Мрачное настроение
- ✓ Ощущение постоянной тошноты, депрессия
- ✓ Раздражительность, приступы гнева

- ✓ Эмоциональная «тупость», равнодушие
- ✓ Циничный, неуместный юмор
- ✓ Уменьшение чувства уверенности в себе
- ✓ Уменьшение удовлетворенности жизнью
- ✓ Чувство отчужденности, одиночества
- ✓ Потеря интереса к жизни
- ✓ Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- ✓ Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
- ✓ Повышение или понижение артериального давления
- ✓ Учащенный или неритмичный пульс
- ✓ Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
- ✓ Нарушение свободы дыхания
- ✓ Ощущение напряжения в мышцах
- ✓ Повышенная утомляемость

- ✓ Дрожь в руках, судороги
- ✓ Появление аллергии или иных кожных высыпаний
- ✓ Повышенная потливость
- ✓ Быстрое увеличение или потеря веса тела
- ✓ Снижение иммунитета, частые недомогания

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для подсчета суммарного показателя используется следующая схема. Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса оценивается в 1 балл, каждый симптом из «эмоционального» списка оценивается в 1,5 балла, а каждый симптом из «физиологического» списка оценивается в 2 балла. Таким образом, общая максимальная сумма по всему списку теоретически может достигать 66.

Показатель от 0 до 5 баллов считается хорошим – означает, что в данный момент жизни сколь-либо значимый стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов означает, что человек испытывает умеренный

стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

Показатель от 13 до 24 баллов указывает на достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, возникшее в ответ на сильный стрессорный фактор, который не удалось компенсировать. В этом случае требуется применение специальных методов преодоления стресса.

Показатель от 25 до 40 баллов указывает на состояние сильного стресса, для успешного преодоления которого желательна помощь психолога или психотерапевта. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу.

Показатель свыше 40 баллов свидетельствует о переходе организма к третьей, наиболее опасной стадии стресса – истощению запасов адаптационной энергии.

Телефоны редакции:
+7 (905) 590-06-38
+7 (977) 888-77-35
(WhatsApp)
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124683, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 1822
Издатель – ИП Федюнин О.И.

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

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 (109)

Номер подписан 27.10.2022 г. Дата выхода в свет: 29.10.2022 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт», 127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 3678.