

Будь здоров, Зеленоград!

www.zelao-zdrav.ru

№ 7(9) ДЕКАБРЬ 2013

ГАЗЕТА ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДИРЕКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗелАО Г. МОСКВЫ»



5

СТРАНИЦА

ТАНЕЦ С ХРОМОСОМАМИ

Интервью с главным генетиком округа

12

СТРАНИЦА

ПРОФОСМОТРЫ ПО-НОВОМУ

Каких врачей нужно проходить?

13

СТРАНИЦА

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

Новости и перспективы развития

16

СТРАНИЦА

БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД

Советы окружного эпидемиолога

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



И.ГОЛОУСИКОВ:

КАЖДЫЙ ДЕНЬ - НОВЫЕ ЗАДАЧИ

Рабочий день главы здравоохранения Зеленограда начинается в 6:45 утра. Сначала Иван Яковлевич Голоусиков объезжает территорию горбольницы, подписывает стопки корреспонденции, проводит обход реанимации, затем – оперативка с медицинским и дежурным персоналом, текущие вопросы, рабочая планерка с заместителями... И так каждый день, ведь в условиях реформирования здравоохранения постоянно возникают вопросы, которые нужно экстренно решать. Чем сейчас заняты будни главного медика Зеленограда мы решили узнать при личной встрече, с трудом попав в редкое окно между совещаниями, обходами, деловыми поездками и конференциями.

Продолжение на стр. 2.

ЭТО ВАЖНО

ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!



Уважаемые зеленоградцы! В поликлинике по месту жительства при наличии полиса обязательного медицинского страхования Вы можете пройти бесплатный профилактический осмотр.

Цель осмотра: раннее выявление хронических заболеваний, таких как болезни легких, системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, которые в дальнейшем могут привести к инвалидности.

Как пройти медицинский осмотр?

Нужно обратиться в поликлинику по месту жительства или прикрепления с 8.00 до 20.00 в специальный кабинет по медицинским осмотрам (номер кабинета нужно уточнить в регистратуре поликлиники). При себе необходимо иметь паспорт и полис медицинского страхования. Медицинский работник ознакомит Вас с объемом обследования.

Сколько времени занимает прохождение профилактического медицинского осмотра?

Как правило, требуется два визита. Первый визит занимает ориентировочно 2-3 часа. Второй раз следует прийти через 1-2 дня (зависит от поступления к врачу результатов исследований). По итогам обследований врач проведет профилактическое консультирование, при необходимости направит на дообследование для уточнения диагноза и дальнейшего лечения.

Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся

основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда лечение наиболее эффективно! Будьте внимательны к себе! Вовремя проходите медицинский осмотр!

Подробную информацию можно получить на официальном сайте ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» <http://gp201.ru>, а также по телефонам справочной службы: 8(499)735-82-26 (корп. 225), 8(499)731-44-23 (корп.911), 8(499)717-77-83 (корп.1460), 8(499)210-26-15 (корп.2042).

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Уважаемые жители Зеленограда! Уважаемые медицинские работники! Поздравляю Вас с наступающим Новым годом!

Позвольте пожелать Вам и Вашим близким крепкого здоровья, мира и добра в семьях, счастья, благополучия! Пусть наступающий год станет для Вас годом новых возможностей и свершений, удач и воплощения Ваших замыслов и надежд! Пусть Ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!

В преддверии праздника мне хотелось бы выразить глубокую признательность каждому из моих коллег за самоотверженный труд. Перестроить все здравоохранение, повернуть его лицом к людям, нуждающимся в медицинской помощи, достаточно непросто. Этот год был для нас сложным, работать приходилось напряженно. Но сегодня здравоохранение Зеленограда работает на определенном хорошем уровне. Дай Бог, чтобы в 2014 году у нас получилось все то, что мы наметили по дальнейшему улучшению оказания медицинской помощи в нашем округе! Особые слова благодарности хочется адресовать сотрудникам, кто в праздничный день на дежурстве будет заботиться о здоровье людей.

С Новым годом! С Рождеством!

Директор ГКУ ДЗ ЗелАО И.Я. Голоусиков

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаем огромную благодарность руководству ГБУЗ ГПН№201 Павлу Николаевичу Михайличенко, Гульнаре Гусейновне Даветовой, а также врачам-эндокринологам за очень познавательную лекцию по сахарному диабету. Спасибо за искреннюю заботу о людях, страдающих этим заболеванием.

Т.А. Алексеева, З.М. Сербина

Прошу объявить благодарность врачу ПНД № 22 Андрею Михайловичу Фролову и медсестре Татьяне Николаевне Барбашовой и выписать премию за хорошее отношение к больным, чуткость, внимательность, понимание, поддержку, грамотное лечение.

В.Л. Железная

Благодарю врача-гастроэнтеролога филиала №1 ГБУЗ ГПН№201 Елену Ивановну Лукьянову и секретаря Алену Викторовну Денисову за внимательное отношение к пациентам, качественное оказание медицинской помощи, вежливое отношение и профессионализм. Побольше бы таких медиков!

Т.Р. Савлук

От всей души благодарю врача женской консультации городской больницы №3 Татьяну Львовну Триандафилидис и медсестру Софию Викторовну Кириченко за профессионализм и чуткое отношение к пациентам. Спасибо сотрудникам регистратуры за вежливость и внимание. Желаю всем медицинским работникам здоровья и успехов в таком благородном труде!

Участник ВОВ А.А.Соловьева

Хочу выразить огромную благодарность врачу ПНД№22 Людмиле Анатольевне Кремлевой за чуткое, добросердечное отношение к больным.

Прошу руководство диспансера в преддверии Нового года объявить благодарность этому замечательному доктору и премировать деньгами. Желаю Людмиле Анатольевне здоровья, благополучия и всего самого наилучшего.

А.И. Винокурова

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Окончание. Начало на стр. 1

– Иван Яковлевич, более двух лет назад управление здравоохранения Зеленограда было реструктурировано в новую организацию – Дирекцию по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО. Что конкретно изменилось от смены названия в системе управления зеленоградским здравоохранением?

– Прежнее название изменено, поскольку оно не было юридически корректным. Дирекции присущи все те же функции, которые были в Управлении здравоохранения, но сейчас функционал управляющей организации стал намного шире. Дирекция работает не только для обеспечения медицинских учреждений необходимым оборудованием и материалами, но и создает условия для оказания пациентам надлежащей медицинской помощи (то есть комплектует штаты, обучает медицинский персонал и др.).

В Зеленограде функционируют взрослый и детский амбулаторные центры (бывшие районные поликлиники, объединенные между собой), а также другие медицинские учреждения – хоспис, психоневрологический, кожно-венерологический, туберкулезный диспансеры, отделение микрохирургии глаза, детский санаторий №70 и другие. Наша задача, чтобы все лечебные учреждения взаимодействовали между собой и работали в едином русле. И основная функция Дирекции – организация лечебного процесса в округе.

– Вы руководите Дирекцией здравоохранения Зеленограда и одновременно занимаете пост главного врача городской больницы. Две очень важные и ответственные должности. Как Вам удается так продуктивно их совмещать?

– Идея в одном лице совместить руководство здравоохранением округа и должность главного врача городской больницы принадлежит заместителю мэра Москвы Леониду Печатинову, который в тот момент возглавлял Департамент здравоохранения столицы. Время показало, что это было верное решение – сегодня между этими структурами – поликлиниками и городской больницей нет разрозненности, а, значит, сохраняется преемственность в лечении больного. Пациент быстро проходит все этапы оказания медицинской помощи: от амбулаторной до стационарной и наоборот. А самое главное, у нас перестали «теряться» больные, поскольку сейчас между всеми учреждениями здравоохранения налажено тесное взаимодействие. Например, если раньше биохимической лаборатории в поликлинической сети не было – она обслуживала только больничный комплекс, то теперь она работает на весь Зеленоград.

Еще важный момент – Дирекция освободила лечебные учреждения от несвойственных им функций по обслуживанию зданий и оборудования, чтобы те могли сосредоточиться на главной задаче – лечении пациентов. При этом кадровый состав, который раньше обслуживал здания, умень-

шился, но отдача от его деятельности значительно возросла.

– За последние два года в здравоохранении округа произошло много перемен: поликлиники объединились в амбулаторные центры, появилась трехуровневая система обслуживания населения, электронная запись к врачам и так далее. Как вы считаете, пациенты уже освоились с нововведениями?

– Полагаю, что в своем большинстве – да. Но, тем не менее, мы до сих пор отлаживаем работу и продолжаем информировать жителей о реформировании сферы здравоохранения.

И.ГОЛОУСИКОВ:

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – НОВЫЕ ЗАДАЧИ

Больше всего вопросов вызывает система электронной записи у пожилых пациентов. Главное ее преимущество в доступности. Было время, когда люди занимали очередь в поликлинику с 5 утра и никто не гарантировал, что они в течение 10-20 дней попадут к врачу. А сейчас запись к специалистам идет через терапевта, что оправданно, поскольку только участковый врач может решить, есть ли у человека патология и стоит ли пациенту идти к специалисту. Поэтому именно терапевт определяет дальнейшую маршрутизацию больного. В течение 1-2-х недель пациент обязательно попадет к нужному специалисту. Время на оказание медицинской помощи также сокращается.

– А если случай срочный?

– Мы без проблем оказываем такому пациенту помощь. Во всех поликлиниках у нас выделены специальные врачи-терапевты, которые принимают пациентов, нуждающихся в неотложной помощи. Экстренная помощь отказывается всем больным вне зависимости от места проживания и места регистрации.

Добавлю, что при любой реформе не проходит все гладко. И маршрутизации приходится обучать не только пациентов, но и врачей. Сегодня это совершенно новая система, которая, будучи отлаженной, обязательно даст положительный эффект. Такой пример уже есть – льготное лекарственное обеспечение. Раньше с этим существовали большие проблемы, но с 2012 года у нас не было случая, чтобы пациент не получил лекарства по льготному рецепту в день обращения.

Секрета в этом никакого нет – мы просто систематизировали и отладили работу: провели анализ тех медикаментов, которые нужны пациентам, создали реестр больных федерального и регионального уровня и под них закупали лекарства. И главное – нам очень помогла централизация поликлиник. Раньше каждое медучреждение отдельно подавало заявку на обеспечение льготными лекарствами. Сегодня мы делаем это централизованно, на весь округ. Как результат – отсутствие обращений от жителей, очередей на медикаменты. Напри-

мер, мы выдаем лекарства на два-три месяца вперед пенсионерам, уезжающим на дачу, чего не могли делать раньше...

– Вместе с реформой здравоохранения появилось новое понятие: «зоны комфортного пребывания». Что это такое?

– Такие зоны мы создали в больнице и поликлиниках для комфорта пациентов, чтобы скрасить им время пребывания в лечебном учреждении. Многие пациенты, как правило, предпочитают приходить в поликлинику заранее – за час или два до обозначенного в талоне времени. Чтобы



люди чувствовали себя комфортно, мы оборудовали эти зоны кондиционерами, кулерами с холодной и горячей водой, мягкой мебелью, телевизорами, где, наряду с обычными передачами, транслируются программы по сохранению здоровья. Кроме того, ежемесячно по всем лечебным учреждениям округа для пациентов бесплатно выкладывается новая газета Дирекции здравоохранения «Будь здоров, Зеленоград!».

– Спокойны ли вы за работу медицинских учреждений нашего округа?

Когда в апреле 2013 года мы начали выпускать собственное издание, то и не думали, что газета станет столь востребованной среди зеленоградцев. Кстати,



по всей Москве только в нашем округе Дирекция здравоохранения имеет свое печатное издание. Выпуск этой газеты – очень важная часть нашей работы. Сегодня система здравоохранения Москвы претерпевает ряд изменений, и мы хотим донести их суть до каждого жителя Зеленограда, рассказать о мерах по профилактике и лечению заболеваний, новых услугах, ответить на самые злободневные вопросы.

И еще один важный момент: раньше в городе существовала разобщенность частной и государственной медицины, а сейчас, участвуя совместно в выпуске газеты, активно сотрудничая, нам удалось преодолеть бывшие барьеры. Кроме того, газета – это возможность не только поделить информацией, но и получить обратную связь. В пресс-службу часто обращаются пациенты, и мы анализируем все поступившие звонки и обращения.

– Какие вопросы от жителей на сегодня самые злободневные?

– Если раньше жалобы были на оказание медицинской помощи, грубость персонала, невозможность попасть к врачу, то сейчас их характер кардинально поменялся. Например, обращения звучат так: «не можем записаться по инфомату», «хочу попасть к кардиологу, но к нему можно попасть только через терапевта». В то же время запись к врачам у нас существенно сократилась. К примеру, сдать анализы можно день в день, ожидание приема у хирурга составляет трое суток.

Или нас спрашивают: «Почему вы меня не прикрепляете к молочной

кухне?» Оказывается, что интересуется этим человек из другого региона, который приехал жить в Москву и родил здесь ребенка. Но финансирование на молочную кухню столица выделяет только на зарегистрированных жителей... Получается, что многие вопросы возникают от незнания или носят справочный характер. С другой стороны, изменение характера вопросов говорит о том, что трехуровневая система начинает работать достаточно успешно.

– Точные экспресс-лабораторию, ультразвуковую диагностику, компьютерный томограф, эндоскопическое отделение.

Наши поликлиники и амбулаторные центры заметно изменились – функциональная диагностика в амбулаторных центрах уже ничем не уступает стационару. Мы открыли новую поликлинику в 20-м микрорайоне с уникальным хирургическим центром, где проводятся несложные хирургические и сосудистые вмешательства. На базе поликлиник появились дневные стационары практически по всем основным профилям: кардиологический, урологический и др. Например, при ишемической болезни сердца мы выписываем больных на 8-10 день заболевания, с тем, чтобы они проходили дальнейшее лечение либо на дому, либо в дневном стационаре. Затем ставим такого человека на диспансерный учет и восстанавливаем его работоспособность.

– Есть ли в округе проблема с медицинскими кадрами?

– Сегодня нам больше всего не хватает участковых терапевтов и окулистов. К сожалению, в медицине округа работает мало молодых специалистов, несмотря на то, что сегодня зарплата медицинского персонала достойная. Хотя ребята, которые обучаются в медучилище, как правило, приходят работать в зеленоградские учреждения здравоохранения медсестрами, фельдшерами, врачами.

– Что Вас больше всего волнует в настоящее время как руководителя здравоохранения Зеленограда?

– Здоровье людей. Я работаю в медицине практически 50 лет. И меня всегда волновал вопрос: почему сами люди так безответственно относятся к своему здоровью? К нам в городскую больницу попадают разные пациенты, но когда спрашиваешь, когда они последний раз проходили обследование, большинство из них затрудняются ответить. А хотелось бы, чтобы зеленоградцы приходили к врачу не для того, чтобы избавиться от боли и дискомфорта, а за здоровьем!

– Как вы думаете, какое будущее ждет зеленоградскую медицину?

– Хорошее. В любой реформе есть моменты, которые нужно исправить. Именно этим мы сейчас совместно с Департаментом здравоохранения и занимаемся. Сколько существует человечество, оно всегда будет стремиться к лучшему, поэтому мы тоже будем стараться сделать все от нас зависящее, чтобы такое будущее наступило в сфере здравоохранения Зеленограда, чтобы у нас все было только самое лучшее в плане оборудования, оказания медицинской помощи, обучения персонала и т.д. В этом отношении я полностью поддерживаю политику Департамента здравоохранения Москвы.



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Хочу выразить искреннюю благодарность всему коллективу 1-го гинекологического отделения и лично моему лечащему врачу Вере Павловне Петинной и анестезиологу Виктору Ивановичу за их золотые руки, опыт, знания, внимание и доброжелательность. Побольше бы нам таких Врачей, таких Людей! Огромное спасибо всем медицинским сестричкам отделения за терпение, сочувствие пациентам, их нелегкий труд.

В отделении очень чисто, и это заслуга санитарок. Также внимательны и доброжелательны буфетчицы. Всем низкий поклон!

С.В. Клишова

От всего сердца благодарю медицинский персонал поликлинического отделения ГБ № 3 (бывшей поликлиники № 65) за высокий профессионализм и заботливое отношение к моему здоровью.

Особенно хотелось бы отметить работу заместителя главного врача В. И. Алешкиной, заведующей терапевтическим отделением Т.С. Зверевой, участкового терапевта Р.В. Суминой, дежурных врачей – И.А. Сальникова, Л.Н. Клышниковой, врача-ортопеда

Хочу сказать спасибо доктору ПНД№22 Андрею Михайловичу Фролову и медсестре Татьяне Николаевне за исключительно чуткое отношение, внимание, сочувствие к больным людям. Побольше бы таких медицинских работников!

Ю.В. Голиков

Хотим сердечно поблагодарить медицинских сестер филиала №1 ГБУЗ ГП№201 процедурного кабинета Т.В. Шитову, Н.А. Денисову, И.В. Крюкову, М.А. Ульянову, Т.А. Андрееву, Н.А. Майорову за чуткое отношение к пациентам. Огромное спасибо им за добросовестный труд!

Семья Львовых

Благодарю медперсонал процедурного кабинета филиала №1 ГБУЗ ГП№201 за слаженную работу. За дверью этого кабинета тихо, без суеты, все пациенты идут на прием в порядке очереди, приятно получать медицинскую помощь в такой обстановке!

В.А. Кондрашов

Хочу выразить огромную благодарность врачу ПНД №22 Людмиле Анатольевне Кремлевой за чуткое, добросердечное отношение к больным.

Хочу выразить особую благодарность врачам и медперсоналу филиала №1 ГБУЗ ГП№201! Каждый день эти замечательные люди возвращают нам надежду и жизнь. Особенно хочу отметить врачей онкологического отделения – А.Г. Булаха, Г.А. Медникову, Е.В. Тювинову, И.А. Покову, Т.В. Матвееву, а также участкового терапевта Т.Г. Дублеву и медсестру Леночку.

Н.Ю. Осипова

Большое спасибо врачу ПНД№22 Андрею Михайловичу Фролову за то, что он помог мне выжить. У меня были большие проблемы, тревога, страх. Сейчас, благодаря профессиональному лечению, подобных проявлений нет.

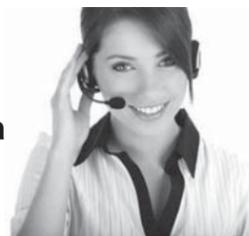
В.А. Лавриненко

Я, инвалид II группы, пенсионерка, хочу выразить огромную благодарность врачу-офтальмологу филиала №3 ГБУЗ ГП№201 Елене Сергеевне Варфоломеевой, медсестре Светлане Юрьевне Рампель, терапевту Татьяне Ивановне Никифоровой, медсестре Надежде Дмитриевне Кораблевой за профессионализм, отзывчивость и небезразличное отношение к пациентам. Также хочу поблагодарить заведующую

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...

Уважаемые жители! Если у Вас при обращении за медицинской помощью возникли какие-либо трудности, вопросы или конфликтные ситуации, вы можете:



- Позвонить на «горячую линию»: **8(499)734-11-91** (круглосуточно).

- Прийти на прием к руководителю ГКУ дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО Ивану Яковлевичу Голоусикову. График приема: понедельник: 15:00 – 18:00. Адрес: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 1. Предварительная запись по телефону: **8(499)735-64-29**.

- Прийти на прием к главному врачу или заведующему филиалом любого лечебного учреждения.

Главный врач ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Павел Николаевич Михайличенко ведет прием по графику: понедельник: 15:00 – 20:00, среда: 10:00 – 13:00, 1-ая суббота месяца: 10:00 – 12:00. Телефон: **8(499)731-32-90**.

- Написать на электронный адрес: **5344769@mail.ru** в пресс-службу ГКУ ДЗ ЗелАО или позвонить по телефону: **8(499)734-47-69**.

Если возникли проблемы при обращении за медицинской помощью в детские лечебные учреждения, вы можете:

- позвонить по телефону «горячей линии» **8(499)734-11-91** (круглосуточно);

- обратиться к заместителю директора ГКУ ДЗ ЗелАО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирине Борисовне Дулеповой. График приема: четверг с 14.00 до 17.00. Телефон: **8(499)734-75-84**;

- обратиться к главному врачу ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Галине Дмитриевне Рачковой. График приема: понедельник с 15-00 до 20-00.

Телефон: **8(499)731-29-09**.

НА ЗАМЕТКУ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

В психоневрологическом диспансере №22 (корп. 1460) работает отделение «Телефон доверия». Позвонить по телефону доверия может любой житель Зеленограда, попавший в сложную жизненную ситуацию или пострадавший в чрезвычайной ситуации. На звонки отвечает врач – дежурный по отделению. Тайна беседы сохраняется. «Телефон доверия» работает ежедневно, круглосуточно и бесплатно: **8(499)738-57-27, 8(499)729-30-62**.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

Находится по адресу: 1-й Западный проезд, д. 8, стр. 1. Телефон: **8(499)734-71-20**. Отделение работает ежедневно с 10:00 до 22:00.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ (ВЗРОСЛОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

Обследование, консультирование по вопросам сохранения и укрепления здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, занятиям физической культурой, условиям быта, труда и отдыха. Разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни.

Адрес: ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 911).

Запись на прием: на 1-м этаже или по телефону **8(499)732-18-08**.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ (ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

На базе ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» филиал № 1 работает Центр здоровья для детей и подростков от 7 до 18 лет. Обследование рассчитано на пациентов I и II групп здоровья. В ЦЗД работает кабинет профилактики табакокурения, куда могут обращаться дети, подростки и их родители. Центр работает по будням с 8.00 до 20.00, запись по телефону: **8(499)717-84-23**.

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

В канун Нового года в пресс-службе дирекции здравоохранения постоянно раздавались звонки от пациентов, которые очень хотели через газету поблагодарить врачей, медсестер, медрегистраторов и поздравить персонал лечебных учреждений с Новым годом. Люди не ленились приезжать из разных микрорайонов Зеленограда в Дирекцию здравоохранения и писать или оставлять подготовленные заранее благодарности, некоторые из них были на нескольких листах, столько души вложено в эти теплые слова!

М.А. Мазаевой, врача-невролога Т.П. Доценко, врача-эндокринолога Л.Д. Олиферович, процедурной сестры С.В. Паниной. Искренне желаю всем доброго здоровья, терпения, радости, успехов в работе и благополучия.

Р.П. Мельникова

Я прохожу лечение в дневном стационаре ГБУЗ ГП №201 и хочу отметить прекрасные условия, теплый прием, грамотную, хорошо организованную работу всего медперсонала. Отдельно хочу поблагодарить заведующего Центра Амбулаторной хирургии Ивана Рудольфовича Парфенова. Это очень внимательный доктор, настоящий профессионал. Также спасибо врачам В.В. Коваленко, А.О. Маслову, медсестрам М. А. Маринковой и Л. А. Чагиной.

Э.М. Брежнева

От всего сердца выражаю свою благодарность врачу-терапевту филиала №2 ГБУЗ ГП№201 Р.М. Козловой и врачу-кардиологу А.П. Головей за то, что действия этих специалистов в буквальном смысле спасли мне жизнь. Низкий вам поклон!

И.Н. Бутырин

Сердечно благодарю медицинских сестер ГБУЗ ГП№201 процедурного кабинета за внимательное отношение к пациентам и добросовестный труд! Я рада, что в нашей поликлинике работают такие врачи и медсестры, про которых поется в песне: «Люди в белых халатах, низко вам поклониться хочу». Поздравляю с Новым годом и желаю здоровья, терпения, сил и удачи во всем!

А.Ф. Котенева

Хочу поздравить с Новым годом наших целителей-химиотерапевтов онкологического отделения: врача Е.В. Тювинову – великую труженицу, которая много лет вместе с медсестрами И.А. Попковой и Т.В. Матвеевой принимает нескончаемый поток больных нашего города. А также врача А.Г. Любимова, медсестер И.В. Русанову и О.Е. Сонину. Спасибо вам, дорогие, за Ваш бесценный труд, Вы продлеваете нам жизнь!

О. Гужева и многие пациенты

Выражаем признательность участковому терапевту филиала №3 ГБУЗ ГП№201 Галине Николаевне Поточкой за профессионализм, внимательное отношение к пациентам, вежливость и добросовестность. Галина Николаевна – настоящий врач, который лечит людей не только препаратами, но и улыбкой, добрым словом, сочувствием. Мы рады, что в нашей поликлинике работают такие доктора.

Жители корпуса 1459

Прошу руководство диспансера в преддверии Нового года объявить благодарность этому замечательному доктору и премировать деньгами. Желаю Людмиле Анатольевне здоровья, благополучия и всего самого наилучшего.

А.И. Винокурова

Благодарю от всей души участкового терапевта филиала №1 ГБУЗ ГП№201 Марину Семеновну Тесля и медсестру Елизавету Александровну Агееву. Марина Семеновна – врач высокой квалификации, добросовестный специалист. Врач и грамотная медсестра работают дружно, что положительно влияет на настроение больных. Приятно, когда люди на своем месте. Спасибо за такое внимание к нашему здоровью и заботу о нем!

Л.А. Шабанова



Хочу выразить благодарность участковому терапевту филиала №1 ГБУЗ ГП№201 Татьяне Геннадьевне Дублевой и медсестре Елене за доброе отношение к своим пациентам, интеллигентность, а главное – профессионализм. Они всегда очень внимательны к жалобам своих пациентов, быстро и грамотно оказывают необходимую помощь.

Андрузе Кондрашова

Я в течение двенадцати лет наблюдаюсь в онкологическом отделении филиала №1 ГБУЗ ГП№201 у врача Натальи Викторовны Евсеевой. Хочу выразить сердечную благодарность за внимательное отношение к пациентам, своевременное и успешное лечение. Наталья Викторовна помогает продлить мне жизнь!

Н.Ф. Китайчева

регистраторой Наталью Владимировну Крылову, медрегистратора Ирину Юрьевну Шлыкову за внимание и умение выслушать и дать доходчивое разъяснение каждому человеку, обратившемуся с вопросом.

Л.К. Иванова

Спасибо за прекрасное обслуживание врачу-отоларингологу филиала №1 ГБУЗ ГП№201 Марине Валерьевне Туленковой и медсестре Зите Повиловне Ткаченко! Всех сотрудников поликлиники поздравляю с наступающим Новым годом, желаю всего самого доброго!

Ветеран ВОВ Вишнякова

Выражаю сердечную признательность врачу функциональной диагностики филиала №1 ГБУЗ ГП№201 Анне Львовне Поповой за чуткое и доброжелательное отношение к больным и профессионализм!

М.В. Суровягина

Сердечно благодарю врача филиала №1 ГБУЗ ГП№201 С.Д. Шихова и его медсестру за добросовестный труд и внимательное отношение к людям. Я прохожу лечение долгие годы и всегда восхищаюсь их профессионализмом, умением правильно подбирать лекарства. Прошу администрацию объявить благодарность за честный труд!

С.Н. Воробьев

Выражаем огромную благодарность заведующей терапевтическим отделением филиала №1 ГБУЗ ГП №201 Ирине Алексеевне Макеевой, врачу-терапевту Наталье Викторовне Вихлаевой, медсестре Евгении Викторовне Тетериной, а также старшей медсестре отделения Светлане Борисовне Трофимовой за профессионализм, понимание, этику, отзывчивость и терпимость в нестандартных ситуациях с капризными пациентами. Дай Бог этим замечательным медикам здоровья, благополучия, достатка и понимающих пациентов!

И.Ю. Карпина, Н.П. Чернышова

Выражаю искреннюю благодарность врачу акушеру-гинекологу Н.А. Постниковой за высокий уровень профессиональных знаний, чуткое отношение к пациентам, умение четко и понятно объяснить о необходимых методах лечения.

Е. М. Власенко

К сожалению, мы не можем разместить все благодарности в полном объеме, поэтому публикуем лишь некоторые из них в сокращенном виде.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я БЫЛА УДИВЛЕНА ПЕРЕМЕНАМИ...

Недавно пришлось обратиться в филиал №1 ДГП №105 (бывшую детскую поликлинику №54). Когда-то я приводила туда лечить детей, а теперь пришла с внуком в кабинет охраны зрения, где приветливые медработники провели лечение. Зрение у внука улучшилось. Большое спасибо врачу Людмиле Николаевне Перминовой и медсестре Марине Михайловне Шапиевой.

Я была приятно удивлена переменами, произошедшими в поликлинике: в холлах – телевизоры, легко можно записаться к врачам при помощи инфоматов. Появился Центр здоровья для детей, где работает Галина Алексеевна Довгань, раньше она лечила моих детей. Очень внимательный, доброжелательный доктор. У нее всегда хватало времени не только осмотреть ребенка, поставить правильный диагноз, но и дать подробную консультацию родителям.

Посмотрела отзывы о поликлинике в интернете. Очень много недовольства. Мы часто пишем о невнимании и даже о некомпетентности врачей. Ну да, ведь сейчас можно почерпнуть любую информацию о лечении из интернета или телепередач, которых развелось множество. И вот уже многие возманили себя «докторами» и могут судить о диагнозе, поставленном врачом, и о назначенном лечении. А выздоровление ребенка во многом зависит от того, насколько прилежно родители выполняют назначения врача.

Хочу поблагодарить заведующую филиала №1 ДГП №105 Лилию Фазилловну Агамалиеву и весь коллектив поликлиники за их нелегкий труд, пожелать здоровья и процветания.

Татьяна Владимировна Фаустова

ВОПРОС – ОТВЕТ

ГЛАВНОЕ – РЕЖИМ СНА

У меня нарушился сон. В результате я стал плохо работать, так как чувствую себя разбитым и измотанным уже с утра. Что мне делать?

А. Корнеев



Профилактика бессонницы по-научному называется «гигиеной сна». Самое важное – соблюдать режим. Мозг вообще любит работать по графику: кушать, получать нагрузки, отдыхать. Ему легче приспособиться к упорядоченной системе, нежели жить рывками.

- Вставайте с постели в одно и то же время каждый день. Больше находите на ярком свете в дневные часы.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, однако избегайте особо интенсивных физических нагрузок за 6 часов до сна.
- Научитесь справляться со стрессами при помощи специальных психотерапевтических техник.
- Исключите дневной сон или ограничьте его продолжительность.
- Избегайте приема кофеина (кофе, чай и кофеинизированных газированных напитков) меньше чем за 4–6 часов до сна, а также алкоголя, большого количества пищи. Старайтесь не курить перед сном.
- Ограничьте прием жидкости.
- Не участвуйте в возбуждающих видах деятельности непосредственно перед сном, а лучше уединитесь и расслабьтесь при помощи чтения, музыки, либо приема теплой ванны за полчаса-час до сна.
- Ложитесь в постель в одно и то же время каждый день, когда вам хочется спать.
- Лежа в постели, не заставляйте себя уснуть.
- Организуйте в спальне комнате благоприятные для сна условия: удобную кровать и хорошее постельное белье, минимизируйте шум и освещенность, поддерживайте комфортную, слегка пониженную температуру.
- Используйте кровать только для сна (не читайте и не смотрите телевизор в постели, если только это не является ритуальным действием, способствующим засыпанию). Впрочем, специально формировать такие привычки не стоит.
- Не лежите в постели в состоянии бодрствования более получаса. Вместо этого встаньте с кровати, займитесь какой-либо спокойной деятельностью и возвращайтесь в постель только тогда, когда вам захочется спать. Если вам опять не удалось уснуть, повторите эти действия снова столько раз, сколько потребуется.

ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ!

СОЮЗ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА



– Татьяна Рудольфовна, что такое приверженность пациента к проводимой терапии?

– С медицинской точки зрения приверженность пациента к проводимой терапии, или комплаентность (в переводе с английского языка compliance («комплайнс») означает «согласие, приспособление, разделение взглядов») – это союз пациента и врача, предполагающий добросовестное и точное выполнение врачебных назначений. Степень приверженности пациента к фармакотерапии – существенный момент лечения гипертонической болезни, хронической сердечной недостаточности, бронхиальной астмы, сахарного диабета и других хронических заболеваний.

– Каковы причины нежелания регулярно приема лекарств?

– Типичные причины – это самостоятельное решение пациента изменить режим дозирования, недостаточная информированность о заболевании и применяемых лекарственных препаратах, забывчивость и другие эмоционально-психологические особенности человека. Необходимо отметить, что готовность к регулярной терапии в разных группах пациентов может существенно отличаться. Так, пожилые пациенты, как правило, лучше соблюдают рекомендации врача. Нездоровый образ жизни, курение и злоупотребление алкоголем в значительной степени предопределяют нежелание регулярного приема лекарств. Отношение пациента к заболеванию, как к безнадежному состоянию, может привести к полному отказу от лечения. Отрицательное отношение пациентов к лекарственной терапии, связанное с психологическим сопротивлением, может возникнуть и до начала лечения.

Еще во времена Гиппократов существовала проблема выполнения пациентами врачебных назначений. К сожалению, более половины из них больными нарушается. Нежелание регулярно принимать препараты – одна из причин безуспешности терапии. Более подробно об этой проблеме рассказывает главный клинический фармаколог Зеленограда, кандидат медицинских наук, доцент Татьяна Рудольфовна Каменева.

– Как определить, принимает ли пациент лекарства?

– Методы оценки могут быть прямыми и косвенными. Прямые методы предполагают измерение концентраций лекарственного препарата или его метаболитов в крови или моче. Косвенные методы измерения приверженности включают опрос пациента о соблюдении назначенного лечения, оценку клинической эффективности, подсчет таблеток, ведение дневников пациента.

– Какие меры вы применяете, чтобы повысить комплаентность?

– К основным мерам улучшения приверженности к лечению относятся мероприятия, направленные на повышение информированности населения о социально значимых заболеваниях, изменение общественного сознания в плане отношения к здоровью, а также изменение системы финансирования лекарственного обеспечения. Одна из мер повышения комплаентности – образовательные мероприятия для пациентов и членов их семей, включающие индивидуальное и групповое обу-

чение больных в тематических школах, обучение в аудиовизуальной, письменной форме, по телефону и электронной почте. Одним из методов улучшения приверженности можно назвать совершенствование лекарственных форм и режима дозирования препаратов.

Увеличить приверженность можно с помощью специальных методов, не позволяющих больному пропустить прием очередной дозы препарата, например, связать прием лекарственного препарата с каким-либо привычным действием в режиме дня. Чрезвычайно полезным может быть напоминание о приеме препарата по телефону или электронной почте. Специальная упаковка с указанием дней недели для приема препарата может стать эффективным напоминанием больному о необходимости лечения.

– Что Вы можете рекомендовать пациентам, принимающим лекарства?

– Пациенты должны помнить, что им следует соблюдать все рекомендации лечащего врача – назначенную дозу, кратность, режим приема и продолжительность лечения. Самостоятельное изменение дозировки и длительности курса терапии недопустимо. Все возникающие вопросы по проводимой фармакотерапии необходимо обсуждать с лечащим врачом.

Среди всех повторных госпитализаций в США 33-69% обусловлено низкой приверженностью к терапии на амбулаторном этапе. Годовая стоимость таких госпитализаций составляет приблизительно 100 миллиардов долларов.

ЧТО НОВОГО?

ПРЕДЕЛЬНЫЕ СРОКИ ОЖИДАНИЯ МЕДОБСЛЕДОВАНИЯ

Со следующего года в России планируется ввести предельные сроки ожидания медицинского обследования или осмотра врачом-специалистом. Для большинства методов диагностики они не должны превышать двух недель.

С 2014 года впервые вводятся предельные сроки ожидания осмотра специалиста в первичном звене, ожидания того или иного диагностического метода. Причем вычлнены методы достаточно редкие и сложные, такие как компьютерная томография, магнитно-резонансная томография, ангиография. Их максимальный срок ожидания составляет месяц. А все другие методы исследования – две недели. Кроме того, с 2014 года будут приняты и предельные сроки ожидания плановой специализированной высококвалифицированной медицинской помощи.

НЕГАТИВНЫЕ НОВОСТИ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕСС

Негативные новости способны подвергать зрителей большему стрессу, нежели сами события живых свидетелей. Такой вывод сделали ученые США. В работе по изучению длительности медиального воздействия на чело-



века в кризисных ситуациях приняли участие более 4,5 тыс. совершеннолетних граждан США. После апрельского теракта на Бостонском марафоне, в результате которого погибли три человека и 260 получили ранения, они более шести часов ежедневно следили за новостями, прежде всего, в электронных СМИ.



Выяснилось, что степень негативной психической нагрузки у читавших и смотревших новости была значительно выше, чем у свидетелей трагедии. Фото- и видеоматериалы с места теракта шокировали, вызывали длительное беспокойство и страх, провоцировали затяжные стрессы.

Исследование показало, что у людей, которые смотрели на протяжении нескольких недель более четырех часов в день новости о

войне, было обнаружено посттравматическое стрессовое расстройство. А у тех, кто смотрел эти видеоматериалы более четырех часов, через год-два зафиксировали физические расстройства, связанные со стрессом.

ПЕРВАЯ «НОЧНАЯ» ПОЛИКЛИНИКА

Первая «ночная» стоматологическая поликлиника заработала в районе Марьино на юго-востоке Москвы. За первую неделю работы в ее адрес поступило 15 благодарностей от жителей.

По данным Департамента здравоохранения столицы, 51-я стоматологическая поликлиника работает с 8.00 до 22 часов, причем посетители врачи принимают в три смены. В самой поликлинике стоит новое современное оборудование, позволяющее быстро провести обследование. Так, снимки зуба теперь делают цветными, да еще и выводят на экран компьютера, чтобы рассмотреть нужный участок во всех деталях, сделав сильное увеличение.

Современное оборудование, увеличение числа смен позволит повысить пропускную способность 51-й стоматологической поликлиники, а значит, принять большее число страждущих. Если опыт будет признан успешным, Департамент здравоохранения рассмотрит вопрос о переводе и других столичных медицинских учреждений на удлиненный режим работы.

ГЕНЕТИКА



Пожалуй, это единственный кабинет в детской поликлинике, куда спешат не только малыши с родителями, но и взрослые, чтобы решить поистине шекспировский вопрос: быть или не быть. Быть ли будущему ребенку здоровым – не унаследует ли он родовые болезни? Планировать ли беременность, если у родителей уже есть малыш с редким генетическим заболеванием? Как быть семье, в которой родился ребенок, страдающий синдромом Дауна или буллезным эпидермолизом (болезнь «бабочки»)? На все эти вопросы отвечает врач окружного медико-генетического кабинета Наталия Пономарева.

Наталия Юрьевна в медицине давно. Еще со школы Наташу увлекала педиатрия. Когда ее мама-педиатр защищала диссертацию, дома появилось много книг по перспективной науке – генетике, которые девочка с интересом читала. После школы, учась в институте на врача-педиатра, она с удовольствием посещала лекции профессора А. Мосолова по генетике.

– Не влюбиться в эту науку было невозможно, ведь генетика определяет в этом мире практически все, – вспоминает Наталия Юрьевна. – От наследственности зависит конституция человека, течение его болезни, предрасположенность к заболеваниям и успешность излечения. Да и строение генетического кода человека поражает разумностью природы. Хромосомы сходятся, расходятся, выстраиваются в ряд и разбегаются в разные стороны, словно танцоры на балу. Американский биолог Меллер, основатель радиационной генетики, назвал эти удивительные перемещения во время деления клетки «танцем хромосом».

Через 10 лет, уже после окончания медицинского института имени Н.И. Пирогова, клинической ординатуры и работы в Институте иммунологии, Наталия Юрьевна прошла курсы специализации по медицинской генетике. И когда главный врач 105-й детской поликлиники Галина Дмитриевна Рачкова предложила ей возглавить окружной генетический кабинет в Консультативно-диагностическом Центре, с радостью согласилась. Вот уже больше 20 лет Наталия Юрьевна помогает зеленоградцам разбираться в вопросах генетических заболеваний, консультирует семьи, где растут дети с отклонениями в развитии, помогает понять, как будет протекать генетическое заболевание. Кстати, Наталия Юрьевна – ровесник Зеленограда, в этом году они вместе отметили юбилей.

– Наталия Юрьевна, как начал работать первый генетический кабинет?

– Генетический кабинет в техническом плане был в поликлинике передовой. У нас появился первый компьютер, да и сейчас стоит современное оборудование. А начинали мы работать буквально на «коленке» – комната, стол и стул. Это сейчас много литературы на самую разную тематику, а тогда у нас было всего две книги по генетике, данные на время главным генетиком столицы. Мы пригласили фотографа, что-

бы он отснял каждую страницу, отдал переплетать в типографию овощебазы, – делится Наталия Юрьевна и демонстрирует настоящий раритет – самодельную книгу родом из 90-х с фото-страничками и массивным переплетом.

– А сегодня наш кабинет не только имеет практически все нужные книги по генетике, у нас есть специально приобретенные российские и даже зарубежные базы данных по синдромам генетических заболеваний – оксфордская и австралийская. Это – наши неизменные помощники в диагностике генетических патологий. Одну из программ для медицинского ведения наших пациентов разработали под руководством профессора МИЭТ Сергея Андреевича Лупина студенты и аспиранты, в число которых входили его сын Сергей и моя дочь Александра. С 1994 года работу и обновление всей техники и программного обеспечения очень ответственно курирует инженер кабинета, тоже выпускница МИЭТ – Татьяна Сергеевна Гурова.

– Расскажите, пожалуйста, о Ваших первых пациентах.

– Я хорошо помню своих первых пациентов. Сначала пришла женщина, перенесшая краснуху на раннем сроке беременности. Ее младший ребенок заразился в детском садике, а затем заболела и сама женщина. Генетику пришлось объяснять, чем грозит перенесенное заболевание будущему малышу. В самом начале беременности даже контактировать с больными краснухой очень опасно – мама может родить ребенка с тяжелыми врожденными пороками, слепого, глухого. Защитить от этого может приобретенный иммунитет: либо прививка, сделанная заранее будущей маме, либо краснуха, перенесенная до наступления беременности... Женщина обдумала шансы, прогнозы, рекомендации и пошла на прерывание этой беременности с высоким риском по серьезным медицинским показаниям врачей-гинекологов. Но это, скорее, отрицательный опыт из серии «чем грозит отсутствие профилактики».

Другая история была, что называется, с «хэппи эндом». Тогда же, в 1992-м

году по направлению невролога Ирины Витальевны Никифоровой, обследовалась девочка, страдающая наследственными капиллярными кровотечениями с высоким – 50% генетическим риском для ее потомков. Девочка выросла, о ее дальнейшей судьбе долго ничего не было известно. А в прошлом году она принесла в поликлинику новорожденного сына, чтобы узнать, не передалась ли ему эта патология. Вместе с педиатрами и неврологом мы его наблюдали, обследовали, маму успокоили. Всегда радостно, когда твои пациенты вырастают, создают семьи и у них все хорошо складывается в жизни. Ради этого и работаем.

И ведь, действительно, помочь удается многим...

Рождение ребенка – всегда радостное событие. Но в семью N, видимо, по какой-то по ошибке «аист» принес малыша с лишней хромосомой. И радость превратилась в горе. Часто бывает, что семья, в которых рождается ребенок с патологией, распадается. Обычно уходит мужчина, и все тяготы по воспитанию такого малыша ложатся на плечи женщины. Но эта семья не распалась. Было трудно, но они справлялись. Однако пара решила, что рождения второго ребенка с синдромом Дауна они не перенесут. Но человек предполагает, а жизнь преподносит свои сюрпризы. Наступила новая беременность, но родители решили, что оставлять ребенка не будут. Через некоторое время ситуация повторилась, и от следующей беременности они отказались.

К генетику семейная пара попала, когда женщина сделала уже два аборта, опасаясь родить ребенка с синдромом Дауна. «Если бы они сразу же проконсультировались у врача-генетика, то продолжения трагедии удалось бы избежать», – рассказывает Наталия Юрьевна. – Когда в семье уже есть ребенок с синдромом Дауна, то повторение такой же патологии у других детей составляет менее 1% (тогда как суммарный риск любой врожденной патологии у младенца составляет 5-6%). Но это только при условии, что у самих родителей нет хромосомных нарушений. Мы обследовали женщину на ранних сроках

беременности и выяснили, что патологии развития у этого плода действительно нет, и пара решила на появление второго малыша. Он родился здоровым.

– В каких случаях следует обращаться к генетику?

– Если у ребенка имеются врожденные пороки развития, умственные и физические нарушения, дефекты поведения, хронические заболевания прогрессирующего характера, плохо поддающиеся лечению, нарушения обмена веществ, эндокринные болезни, аллергия и непереносимость пищевых и лекарственных средств, наследственные заболевания крови, иммунодефицитные и аутоиммунные болезни, опухоли, кожные, мышечные патологии, дефекты зрения и слуха. Либо, если в семье есть наследственные заболевания, кровное родство, нарушения репродуктивной функции (невываживание беременности, бесплодие, мертворожденные дети и др.). И, конечно, лучше, чтобы к нам такие семьи обоснованно направляли врачи. Получив наши заключения и рекомендации, врачи смогут выбрать лечение, уже основанное на знании причин и механизмов развития болезни, если установлен верный диагноз.

Многие заболевания обусловлены наследственностью, когда в результате мутаций – патологических изменений в генах или хромосомах, происходит нарушения развития, которые могут проявиться не только внутриутробно, но и в любом возрасте после рождения. На сегодня насчитывается около 6 тысяч таких дефектов. Главные задачи генетики – уточнить диагноз генетическими методами, дать прогноз повторного риска в семье, помочь родителям и врачам сориентироваться в причинах

– Наталия Юрьевна, – я не могу удержаться, чтобы не задать этот вопрос. – **Несколько месяцев назад мир потрясла история известной актрисы Анджелины Джоли, которая, получив в результате генетического тестирования действительно пугающую информацию о наличии у нее наследственной предрасположенности к раку груди, решила на превентивные меры – сделала операцию по удалению молочных желез. Можно ли таким образом спастись от рака?**

– Некоторые врачи настаивают: если выявлен такой результат генотипирования, то необходима операция. Но дело в том, что, во-первых, это еще не само заболевание, а только предрасположенность к нему. И вероятность реализации развития рака далеко не 100%. Во-вторых, удаление опухоли отнюдь не гарантирует, что процесс не пойдет в других органах и тканях. Скорее, людям с онкопредрасположенностью для профилактики стоит исключить из образа жизни вредные факторы, которые могут провоцировать ошибки деления клеток: химические мутагены, радиацию, жесткий ультрафиолет в солярии, злоупотребление банями, исключить резкие перепады температуры, принимать лекарственные и растительные препараты, усиливающие рост клеток, только советуясь с врачами.

– А насколько серьезные последствия может иметь употребление генномодифицированных продуктов? Почему они запрещены во всем мире?

– Я интересовалась мнением серьезных специалистов на эту тему. И мно-



и особенностях нарушений развития ребенка с генетической патологией и дальнейшей коррекции.

– Какая сейчас ситуация в нашем округе?

– В Зеленограде сложилась благоприятная обстановка с медицинской помощью для наших пациентов, между разными службами налажено тесное взаимодействие и наши квалифицированные врачи знают, как можно максимально помочь каждому пациенту и его семье. К сожалению, сегодня ситуация в медицине складывается так, что некоторые, в частности, лабораторные генетические исследования и дорогостоящие методы лечения не оплачиваются системой обязательного медицинского страхования, но и тут мы считаем своей задачей встать на сторону ребенка и родителей, дать важную информацию, где и как лучше их делать.

– **Что бы Вы посоветовали зеленоградцам, как сохранить здоровье на долгие годы?**

– Бережнее относиться к тому, что дала Вам природа, понимать, что ответственность за Ваше здоровье несете Вы сами, вовремя обращаться к врачу и помнить, что врач – не Бог, но и не обслуживающий персонал. Это человек, который обладает большей медицинской информацией и может поделиться своими знаниями, чтобы сохранить здоровье и радость.

Коллектив ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» поздравляет Наталию Юрьевну Пономареву с успешной защитой кандидатской диссертации по своей специальности и желает счастья, здоровья и удачи во всех начинаниях!

ЕМИАС

По данным пресс-службы ЕМИАС, каждый 6-й москвич воспользовался сервисами ЕМИАС для записи к врачу. Ежедневно через сервисы ЕМИАС фиксируется более 270 тысяч операций. К ЕМИАС подключены 557 государственных учреждений здравоохранения из запланированных, в том числе женские консультации и стоматологические поликлиники. Кроме того, ведутся работы по организации информационного взаимодействия между амбулаторно-поликлиническим звеном и стационарами с использованием ЕМИАС.

В Зеленограде к системе ЕМИАС подключены 14 государственных учреждений здравоохранения. Пока вне системы находится психо-неврологический диспансер. Главный врач ПНД №22 Алексей Перевертов на совещании обратил внимание заместителя руководителя Департамента на специфику своего учреждения: пациенты ПНД порой приходят на прием несколько раз в день, поэтому система записи к врачу через ЕМИАС не всегда актуальна. На что В. Макаров ответил, что когда в 2004-м году информационная система только начинала внедряться в государственные учреждения, не было понятно, какие функции в нее закладывать, насколько она сможет эффективно работать.

Сегодня большинство учреждений столицы используют в работе информационно-аналитические программы. Поэтому, по мнению замруководителя Департамента, специалистам ЕМИАС совместно с руководством медучреждения стоит разработать регламент такой работы и скорректировать программу уже с учетом специфики своего учреждения.

В настоящее время идет отладка системы. В. Макаров пообещал лично посетить поликлиники, где имеют место сложности с ее эксплуата-

НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ

Рано утром в один из понедельников ноября работа поликлиник Москвы была парализована. В столице случились проблемы со связью. В Южном административном округе образовались гигантские очереди. Зеленоград сбой в работе системы ЕМИАС пережил более спокойно – администраторы поликлиник перенаправили очереди в регистратуру. Что поделать – ЕМИАС проходит стадию внедрения, и накладки могут случаться. О том, как в зеленоградских поликлиниках вводится в строй новая информационная система, говорилось на совещании руководителей учреждений здравоохранения Зеленограда, где присутствовал заместитель начальника Департамента информационных технологий Владимир Макаров.

цией – филиал 201-й поликлиники (бывшая 152-я) и 31-ую стоматологическую поликлинику. Пока самая актуальная на сегодня проблема с ЕМИАС – «зависание» программы. Больше всего руководителей медицинских учреждений волновал именно этот вопрос. Председатель-

сотрудников регистратур на случай неполадок со связью, техникой и программой.

Несмотря на некоторые сложности, ЕМИАС уже имеет положительный опыт: система установлена практически во всех медицинских учреждениях Зеленограда. Завершен первый этап ее внедрения:

Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС) города Москвы разработана для повышения качества и доступности медицинской помощи в государственных учреждениях здравоохранения. Проект разработан и реализуется Департаментом информационных технологий столицы совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы в рамках программы «Информационный город» на основании постановления Правительства Москвы от 27 октября 2011 г. № 513-ПП.

вещаниями руководители Дирекции здравоохранения ЗелАО Иван Голоусиков предложил разработчикам продумать регламент работы администраторов

клад-ка сетей и установка инфоматов (специальных терминалов для записи к врачу, минуя регистратуру). К слову, Департамент уже оснастил компьютерным оборудованием 99,9%



Практически все врачи получили смарт-карты, дающие доступ к ЕМИАС и многие уже пользуются системой в своей работе. В ближайших планах – расширение функций ЕМИАС – внедрение электронных рецептов, в том числе по льготному лекарственному обеспечению. При помощи ЕМИАС их выписка будет автоматизирована (в том числе выписка рецептов со 100 и 50%-ми скидками).

Как заработает система в этом случае? После выписки электронного ре-

городских государственных учреждений здравоохранения; внедрил дистанционную запись к врачам посредством множества удобных сервисов: через центр телефонного обслуживания 8 (495) 539-30-00, московский портал госуслуг pgu.mos.ru или мобильное приложение ЕМИАС.

цепта его копия будет выдаваться пациенту. Он должен заверить ее печатью в регистратуре и обратиться за лекарством в аптеку. При этом рецепты на наркотические и сильнодействующие препараты по-прежнему будут под особым контролем и выписываться на бланках строгой отчетности.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

ПЕРВЫЙ СИГНАЛ – ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН



По статистике, большая часть сложных заболеваний ротовой полости начинается просто – с воспаления десен. В течение нескольких месяцев воспаление может трансформироваться в более страшные заболевания и принести не только вред здоровью, но и стать причиной дорогостоящего и долгосрочного лечения...

Наиболее распространенным заболеванием в стоматологии на сегодняшний день является пародонтит. Вся серьезность данной патологии заключается в том, что при распространении воспалительного процесса возможна потеря зубов, иногда даже здоровых. В результате воздействия микрофлоры зубного налета постепенно разрушается связка, соединяющая десну и зуб, а в последующем воспалительный процесс может распространиться вглубь, поражая кость. Такое заболевание, при котором воспаляются не только десна и связка зуба, но и костная ткань, окружающая зуб, называется пародонтит.

НЕ ПРОПУСТИТЕ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Современный человек, заботящийся о своем здоровье, должен уметь распознать первые признаки пародонтита и при их появлении немедленно обратиться к пародонтологу. К наиболее распространенным признакам относятся:

- кровоточивость десен;
- образование пространства между корнями зубов и десной;
- неприятный запах изо рта, зуд, жжение в деснах;
- оголение корня зуба;
- подвижность зубов и изменение их положения;

Большинство из нас не обращают внимания на проявления разного рода дискомфорта в организме. Ну, подумаешь, вскочил прыщик, возник зуд и покраснела кожа на стопе или ладони, герпес появился на губе... мало ли чего бывает... Не обращаем мы внимания и на дискомфорт в области десен, думая, что все пройдет само собой. К сожалению, в данном случае не пройдет – нужно грамотное быстрое лечение и постоянная профилактика.

• боль при попадании на зубы холодного, горячего, кислого, сладкого, а также при чистке зубов (такое состояние называется гиперчувствительностью).

Кроме того, в период обострения заболевания возможны еще и болевые ощущения, отек щеки и выделение гноя из десен.

ЗНАКОМЬТЕСЬ — ПРОФЕССИОНАЛ

В стоматологической поликлинике №35 прием ведет врач-пародонтолог Анастасия Игоревна Шлепова, она оказывает помощь при самых разных поражениях пародонта: от гингивита до выраженного пародонтита. В арсенале доктора современные технологии лечения заболеваний пародонта, которые позволяют остановить процесс воспаления десен. Для этого используются консервативные методы: лечение заболеваний пародонта с помощью аппарата «VECTOR», диодного и гидрокинетического лазеров, шинирование зубов, использование щадящей системы чистки и

отбеливания зубов Air-Flow. А также хирургические методы: закрытый и открытый кюретаж, лоскутные операции, направленная тканевая регенерация (подсадка костной ткани), вестибулопластика, френулопластика, гингивопластика. В результате лечения устраняется отечность и кровоточивость десен, и, как следствие, уменьшается подвижность зубов.

Врач-пародонтолог стремится, чтобы оказываемая помощь была качественной, профессиональной и безболезненной. Анастасия Игоревна постоянно повышает свою квалификацию, следит за новейшими достижениями в области стоматологии, регулярно посещает семинары, конференции и мастер-классы. И что немаловажно, чутко и внимательно относится к пациентам, считая, что стоматолог – это призвание, а не просто работа. Врач ведет активную просветительскую деятельность среди населения, разрабатывает информационные стенды для пациентов поликлиники. Кроме того, Шлепова является аспирантом Тверской Государственной Медицинской Академии на кафедре пародонтологии. Тема кандидатской диссертации Анастасии Игоревны связана с разработкой новых методов эффективного лечения пародонтита.

НОВЫЕ УСЛУГИ

Немногом более, чем за год в поликлинике была проведена реконструкция взрослой регистратуры, выполнен ремонт кабинетов. Введены в работу 24 новейшие стоматологические установки производства Италии. Рентгенологическое отделение оснащено современным цифровым радиовизиографом и 3D компьютерным томографом. Среди новых стоматологических услуг появились имплантология, хирургические операции с использованием лазера, ламповое отбеливание зубов, использование системы чистки зубов Air-Flow.

Территориальная программа ОМС г.Москвы по стоматологии находится в регистратуре поликлиники и на сайте (stomat35.ru). Там же можно ознакомиться с прейскурантом на платные услуги.

Телефон единой справочной службы: 8 (499) 733-33-18.

СТОМАТОЛОГИЯ

НОВЫЙ ГОД С УЛЫБКОЙ ОТ «НИКОР»

Мы прожили трудный, но очень плодотворный год. Он принес нам много замечательных событий, новых проектов, новых надежд. Подводя итоги минувшего года, хочется поздравить наших дорогих коллег и пациентов с наступающим Новым Годом и Рождеством. Желаем Вам здоровья и благополучия! Пусть вечные ценности остаются близкими, доступными и простыми для всех нас!

– Компании «Никор» – 22 года! На протяжении двух десятилетий мы успешно развиваем свое дело, – рассказывает руководитель группы компаний «Никор» Надежда Александровна Коробкова. – По решению международной Академии развития здравоохранения и медицинских наук компания «Никор» внесена во Всероссийский реестр «100 лучших стоматологических клиник России-2012». Наши специалисты Ю.Ю. Тихолаз, Г.С. Гарагян, А.Н. Кудрин награждены медалями «Лучший стоматолог России».

▶ 12 декабря 2013 года Н.А. Коробкова награждена орденом «Золотая Звезда Отечества» за многолетнее служение Отечеству, вклад в развитие экономики России и благотворительную деятельность. Награждение состоялось в зале Церковных Соборов Храма Христа Спасителя.

В этом году мы оказали в два раза больше медицинских услуг, чем в предыдущем. Это говорит о том, что люди доверяют нам. В свою очередь, мы прилагаем все усилия, чтобы оправдать ожидания наших пациентов. В этом году для улучшения обслуживания был создан отдел контроля сервиса и качества медицинских услуг. Теперь, если у наших клиентов есть какие-либо замечания или пожелания по улучшению работы, они могут позвонить руководителю отдела. Мы, в свою очередь, регулярно опрашиваем пациентов, чтобы узнать их пожелания. Отрадно, что в основном слышим только слова благодарности. Это вдохновляет нас работать еще лучше.

В этом году стартовали очень интересные программы обслуживания корпоративных клиентов. Российские предприниматели се-



Мэр Москвы С.С. Собянин к 55-летию Зеленограда награждает генерального директора «Никор» Н.А. Коробкову Знаком отличия «За безупречную службу г. Москве».

годия разделяют европейскую позицию, что позитивный настрой и улыбка – это визитная карточка успеха. Красивые зубы в деловом мире также необходимы, как хороший костюм и обувь. Поэтому успешный руководитель всегда заботится о стоматологическом обслуживании своих сотрудников. Мы приглашаем зеленоградские компании к сотрудничеству путем заключения прямых договоров. Также мы можем разработать специальную программу для любой организации в рамках ДМС. С нами сотрудничают более пятидесяти страховых компаний.

С 15 декабря по 15 января 2014 года во всех клиниках «Никор» – рождественские скидки на все виды услуг.



Коллектив медицинского центра «Никор-Мед» поздравляет с Новым годом наших пациентов, коллег! Пусть радость царит в ваших домах, пусть сердца будут наполнены любовью к родным и близким. Будьте требовательны, любознательны, честны и трудолюбивы в своей профессии!

**Главный врач «Никор-Мед»
Елена Валентиновна Агаркова**

Каждый новогодний праздник сопряжен с новыми планами и мечтами. Коллегам хочется пожелать успешной реализации своих возможностей, интересной, творческой работы и благодарных пациентов! И, конечно, нашим дорогим пациентам – здоровья, семейного благополучия и душевного комфорта.

**Ведущий стоматолог-терапевт «Никор»
Наталья Анатольевна Канарейкина**



Хочется от души поздравить коллег и наших пациентов с этим замечательным зимним праздником! Пусть ваши счастливые улыбки радуют нас, ваших друзей и родных! Всем желаю всегда сохранять оптимизм и высокую работоспособность.

**Главный врач «Никор»
Рамиль Фирдавиевич Вазиев**

Новый год – это не просто смена дат в календаре, это отличный повод подвести итоги, задуматься о будущем, разработать грандиозные планы, побыть с теми, кто нам дорог. Дорогим коллегам и пациентам желаю удачи, здоровья, стабильности, профессиональных успехов и осуществления самых амбициозных желаний.

**Ведущий хирург-имплантолог «Никор»,
член Международной
ассоциации имплантологов
Юрий Юрьевич Тихолаз**



ОРТОПЕДИЯ

Болят и отекают ноги? Появились проблемы в позвоночнике? Вполне вероятно, что искать источник всех этих бед надо в стопах, которым природой предназначен нелегкий труд – быть опорой для нашего тела. Если со стопами что-то не так – проблем не избежать. Однако выход есть...

СТОПЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

тает шишка, первый палец заходит за второй. С неправильным распределением нагрузки вследствие плоскостопия связано образование натоптышей у корня 2 и 3 пальца стопы, артрозы мелких суставов стоп, пяточные шпоры, неврома Мортона, при которой сдавливаются межпальцевые нервы.

Из-за плоскостопия часто возникают боли в коленных суставах, искривление позвоночника. Можно сказать, что при плоскостопии нарушается биомеханика всего скелета.

– Можно ли вылечить плоскостопие?

– Плоскостопие поддается коррекции, но лишь до определенного возраста. После 25 лет что-то изменить уже невозможно, так как происходит полное окостенение скелета. Лучший возраст для коррекции плоскостопия – от 4 до 16 лет. Однако в любом возрасте применение ортопедических стелек облегчает последствия заболевания и улучшает качество жизни.

– Каков принцип действия индивидуальных ортопедических стелек?

– Ортопедические стельки обеспечивают правильное положение стопы, компенсируют дефекты подошвы, правильно распределяют нагрузку на мягкие ткани и кости, служат амортизатором при ходьбе. Се-



годня без проблем в магазинах можно приобрести готовые ортопедические стельки, которые изготавливаются по шаблону. Но предпочтительнее использовать индивидуальные стельки, которые изготавливаются с учетом особенностей стопы, их своды более жесткие, не проминаются под действием веса, лучше держат правильную форму стопы. Носить обувь с ортопедическими стельками нужно постоянно – на улице, в школе, на работе, дома.

– Как происходит изготовление индивидуальных ортопедических стелек в клинике «ДЕТСТВО Плюс»?

– Во время приема я снимаю размер ноги, определяю характер плоскостопия и индивидуальные особенности стопы – все это учитывается при изготовлении стелек. После этого при помощи промышленного фена разогреваю центральную часть стельки-заготовки, которая сделана из термопластика и при нагревании становится

пластичной и придаю стельке ту форму, которая необходима. Потом несколько минут стельки остывают, и пациент помещает их в обувь. Внешний слой стельки может быть двух видов: из натуральной кожи или из искусственного материала – флиза. Вид материала выбирает пациент.

На прием к врачу желательно прийти в той обуви, в которой Вы ходите чаще всего, чтобы «подогнать» ортопедические стельки под ее формы.

Первое время при использовании стелек пациент может чувствовать некоторый дискомфорт – ведь стопы установили в правильное, непривычное для нее положение. Если в течение 2 недель дискомфорт не проходит, нужно повторно обратиться к врачу для коррекции стелек. Срок износа одной пары стелек – около года.

– Сергей Александрович, какие правила следует соблюдать взрослым и детям для достижения лучшего результата?

– Старайтесь чаще ходить босиком по массажному покрытию, ворсистому ковру, сыпучему грунту, не стоит носить мягкую обувь на плоской подошве (балетки, кеды), обувь с узким носком, а также обувь, не фиксирующую голеностопный сустав (шлепанцы), обувь должна иметь каблук не ниже 2 см и не выше 4 см. Полезны курсы лечебной физкультуры, массаж, занятия плаванием и велосипедным спортом.

▶ Не миритесь с плоскостопием! Помните, эта «безобидная» патология может привести к очень серьезным проблемам.

Приходите в клинику «ДЕТСТВО Плюс» за здоровьем и лучшим качеством жизни!

Записаться на прием можно по телефону: **8 (499) 50-2-50-05.**

Адрес: Савелкинский проезд, д.4, 2-й этаж (Бизнес-центр), www.med-det.ru, www.детство-плюс.рф.

ТРАДИЦИИ

ПРАЗДНИК ОТ ДУШИ

Дорогие Зеленоградцы! Поздравляем Вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Желаем всегда оставаться бодрыми, здоровыми и счастливыми людьми! В канун Нового года сотрудники медицинского центра «338» хотели бы поблагодарить своих пациентов. Спасибо, что Вы обратились к нам за медицинской помощью и доверили самое дорогое – СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Приглашаем всех по-сетить рождественскую благотворительную ярмарку изделий ручной работы, которая состоится в КЦСО «Ковчег». Это традиционное мероприятие вот уже на протяжении нескольких лет проводится инициативной группой зеленоградских родителей при поддержке медицинского центра «338» и школы родительского мастерства «Мы». В этом году оргкомитет ярмарки подготовил насыщенную программу, среди запланированных мероприятий вас ждет:

- продажа изделий и сувениров ручной работы
- мастер-классы для детей и взрослых
- насыщенная концертная программа
- благотворительная лотерея с большим количеством призов и подарков
- игровое пространство для детей
- часы Деда Мороза
- театральное представление для детей.

Рождественская благотворительная ярмарка – это уникальное мероприя-

Средства, собранные на рождественской ярмарке, пойдут на лечение 3-летней Ангелины Киселевой, страдающей ДЦП и спастической диплегией

тие с большим культурным и социальным значением для города, объединяющее талантливых мастеров прикладного искусства, театральные и музыкальные коллективы из Зеленограда, Москвы и Подмоско-

вья. А еще это теплая, дружественная атмосфера и прекрасное место для того, чтобы весело и интересно провести семейный уикенд.

ЖДЕМ ВАС 28-29 ДЕКАБРЯ С 11.00 ДО 18.00 ПО АДРЕСУ: ЗЕЛЕНОГРАД, КЦСО «КОВЧЕГ», КОРПУС 1124.



В преддверии Нового года принято подводить итоги. В 2013 году медицинский центр «338» отпраздновал свой первый день рождения. С момента открытия в клинику за квалифицированной медицинской помощью обратилось более 2-х тысяч зеленоградцев. Эти цифры говорят сами за себя.

В медцентре «338» есть все для того, чтобы помочь Вам и Вашим близким.

В клинике ведут прием: гинекологи-эндокринологи, подростковый гинеколог, гинеколог-онколог, акушер-гинеколог (дорожное обследование пары, планирование и ведение беременности, КТГ), уролог-андролог, терапевты, кардиологи (ЭХО-КГ, ЭКГ, ЭКГ по ХОЛТЕРУ), врачи ультразвуковой диагностики, невролог (ЭЭГ), эндокринолог (скоро!!! «Школа диабета»), пульмонолог, ревматолог, аллерголог, гастроэнтеролог, психолог, массажист, маммолог-онколог, хирург-онколог, дерматолог и др.

Кроме консультаций специалистов, в медицинском центре «338» проводятся:

- Лабораторные анализы в день обращения: биохимический анализ крови, гистология, цитология, гормоны, аллергены, онкомаркеры, генетические исследования, микробиология, мазок на флору, ПЦР, спермограмма). Также можно сдать взрослые и детские анализы – мочи, кала, в том числе на дисбактериоз + чувствительность к бактериофагам + чувствительность к антибиотикам и др.

- Ультразвуковая диагностика всех органов, в том числе ЭХО-КГ (УЗИ сердца), УЗДГ сосудов шеи и головы, артерий и вен нижних и верхних конечностей, УЗИ в акушерстве, доплерография маточно-плацентарного кровотока плода, определение пола ребенка. Будущие мамы могут пройти исследование КТГ на кардиотокографе, который позволяет провести полноценный мониторинг за состоянием плода и маточной активностью.

- Консультативная и расширенная видеокольпоскопия.

- Функциональная диагностика (ЭКГ с расшифровкой), ЭКГ по ХОЛТЕРУ (суточное мониторирование сердца с расшифровкой), ЭЭГ.

- Листки нетрудоспособности, обменные карты, справки студентам и учащимся, справки для бассейна, санаторно-курортные карты и др.

- Дневной стационар: все виды инъекций (внутримышечные, внутривенные), капельницы, практикуем выезд на дом.

Постоянным клиентам предоставляются скидки до 10%, студентам – 20%, держателям социальных карт – 5%.

Запись на прием к специалистам ежедневно: будни – 8.00 – 20.00, выходные дни – 9.00 – 20.00 по тел: **8 (495) 767-1-338, 8 (499) 736-9-036.**

ОБРАЗ ЖИЗНИ

О том, как начать новую жизнь без вреда своему здоровью, рассказывает массажист-реабилитолог «Клиники Бобыря» Дмитрий Курсов.

– Дмитрий Юрьевич, к Вам часто обращаются люди с желанием начать вести новый, здоровый образ жизни. Какие проблемы Вы обнаруживаете у таких пациентов?

– В основном, это проблемы спины, дисфункции, связанные с неправильным мышечным напряжением, боли в области позвоночника и суставов, избыточный вес. Факторы, которые приводят к этому – факторы среды, которая сама по себе оказывает стрессовое влияние, информационный фон, в котором мы живем и образ жизни человека.

Благодаря прогрессу, человек стал меньше двигаться, изменился характер движения: люди спешат, бегут, семячат – отсюда неправильные нагрузки на ноги, что в дальнейшем неизбежно приводит к проблемам с позвоночником. Все больше людей передвигаются на автомобиле – отсюда напряжение в шейно-воротниковой зоне, грудном отделе. Отдых дома тоже оставляет желать лучшего: придя с работы, мы укладываемся на диван у телевизора или садимся за компьютер. Как видите, движений крайне мало, и это приводит к накоплению в организме неправильных мышечных напряжений.

– Но ведь сейчас популярны занятия в фитнес-центрах, это не помогает избежать накопления неправильных мышечных напряжений?

– К сожалению, если человек самостоятельно начинает заниматься, то зачастую это происходит неправильно, особенно, когда человеку уже «за 30», и он давно не давал себе физические нагрузки. В спортивных залах можно встретить тренажеры, на которых заниматься вредно для

здоровья. Запомните: вначале необходимо привести в порядок опорно-двигательный аппарат, суставы, связки, сухожилия и только после этого давать мышечную нагрузку на тело. Иначе получится обратный эффект. А чтобы этого не произошло, необходима консультация специалиста. Мы посоветуем, с чего лучше начать: лечебной физкультуры или восстановительной гимнастики, либо, если состояние мышц и су-

настический курс, который мы предлагаем в клинике. Он достаточно краток, но очень эффективен. Проводятся всего 2-3 обучающих занятия, затем человек делает упражнения сам. Через 30 – 40 дней назначается контрольный визит, на котором мы оцениваем результаты. Если человек занимался добросовестно, мы рекомендуем перейти к тренировке суставов и мышечного корсета, постепенно увеличивая силовую нагрузку.

желю с использованием современных методов психотерапии, физиотерапии, специальных техник массажа и применением достаточно мощного медикаментозного воздействия. Пациентов с фибромиалгией в нашей практике не было, но очень много тех, кто находится в одном шаге от столь серьезного заболевания. В настоящий момент наша клиника располагает полным арсеналом техник для лечения этого недуга.

Делается общий медицинский массаж, улучшающий тонус всего тела, работу кровеносной, лимфатической и нервной системы. Лечебный массаж для снятия напряжений в спине и позвоночнике. При необходимости – релаксирующие процедуры для снятия психо-соматических напряжений в теле. А потом – лечебная физкультура и умеренные нагрузки на тело. Кроме того, мы даем рекомендации по правильному питанию, которые

С НОВОГО ГОДА НАЧИНАЮ НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Разве не такое обещание мы обычно даем в канун Нового года? Бросим курить, будем правильно питаться, много двигаться и запишемся в фитнес-клуб... Это замечательное пожелание самим себе. Но прежде чем после праздничных застолий отправляться на тренажеры, стоит все же проконсультироваться со специалистом.

ставов находится более-менее в норме, можно дать среднюю нагрузку на тело. Консультация у нас бесплатная.

– Как Вы проводите осмотр пациента?

– Достаточно того, что человек пришел, сел напротив, рассказал, какие проблемы его беспокоят. Если необходимо, проведем внешний осмотр и затем дадим рекомендации. Такая консультация занимает 15-20 минут. Соответственно, пациенту будет рекомендован наиболее оптимальный режим занятий физкультурой и спортом, исходя из его состояния. Для людей, имеющих серьезные проблемы со спиной, будет рекомендован гим-

– К чему может привести накопление неправильных мышечных напряжений?

– Накопившееся напряжение в мышцах может привести к серьезнейшим заболеваниям, начиная с синдрома хронической усталости, психологических расстройств и заканчивая фибромиалгией, когда у человека начинается болевой мышечный синдром в определенных точках и зонах тела без внешних причин. Результатом может стать потеря человеком возможности самостоятельно передвигаться, что, в свою очередь, приводит к инвалидности. Лечится это заболевание тя-



– Какие техники обычно используются для пациентов, серьезно запустивших свое здоровье?

– Для них существует комплекс мер. Человеку проводится лимфодренаж, позволяющий ускорить обменные процессы, организм очищается от шлаков, застойных явлений в тазовой области, руках и ногах, выводится лишняя межклеточная жидкость.

помогают сбросить лишний вес и уменьшат нагрузку на позвоночник и внутренние органы.

Но лучше не доводить себя до такого состояния. Если Вы серьезно решили с Нового года заняться собой, приходите к нам на консультацию и оздоровительные процедуры в корпус 814. Наши телефоны: **8(499)995-06-03, 8(495)507-51-55, www.spina.ru.**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

КЛЮЧ К РАСПОЗНАВАНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Большинство болезней кожи являются своего рода ключом к распознаванию внутренних заболеваний. То есть, любое кожное заболевание требует выявления первопричины, а для этого необходимо комплексное обследование. Особенно важно своевременное обращение в клинику, где профессиональный врач не только выявит заболевание, но и при необходимости направит к другому специалисту.

▶ Стрессы, экология, курение, неправильное питание – все это сразу же отрицательно сказывается на здоровье кожи.

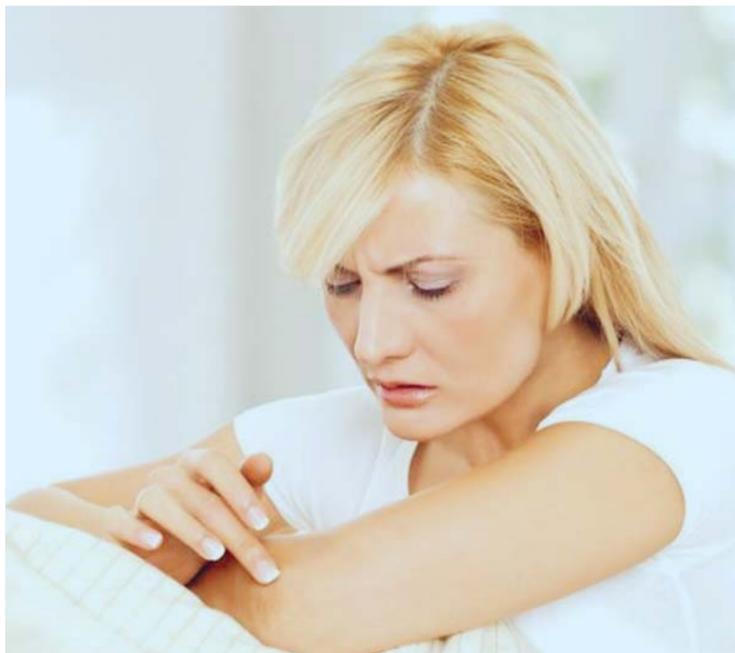
Лечебно-диагностический центр «Венера» оказывает огромный спектр медицинских услуг, среди которых – лечение заболеваний кожи. Квалифицированные врачи-дерматологи проводят комплексное лечение кожных заболеваний: диагностируют проблему по ее симптоматике и проявлениям, берут различные пробы и анализы, устанавливают степень запущенности заболевания, его стадию и уже только потом назначают курс лечения, подходящий конкретному человеку.

Повод к незамедлительному обращению к врачу-дерматологу – появление зуда, покалываний, жжения, покраснения на коже. Иногда кожные покровы могут стягиваться, чесаться или болеть – все это тоже причины обратиться к врачу, тем более что большинство таких проявлений является предвестником наличия серьезных проблем со здоровьем.

В медицинском центре «Венера» проводится обследование и лечение:

- Аллергодерматозов
- Хронических экзем, нейродермитов (атопических дерматитов), псориаза.
- Варикозных экзем и язв
- Юношеских угрей, розацеи
- Вирусных заболеваний (простой герпес, опоясывающий лишай, вирус

Кожа – это орган человека, который занимает самую большую площадь на теле и первым принимает на себя все удары и негативные воздействия окружающей среды. Каждый второй человек рано или поздно сталкивается с различными кожными заболеваниями – около 15% всех обращений к врачам приходится на долю дерматолога.



папилломы человека, удаление кондилом, бородавок, папиллом).

Также на современном диагностическом оборудовании (Германия) здесь определяют доброкачественность новообразований – родинок, папиллом.

Для успешного лечения заболеваний кожи используется терапевтический лазер, Д-арсонвализация (особенно для лечения патологии волос).

Как наука, дерматология тесно связана с венерологией. В медцентре «Венера» проводится обследование и лечение венерических заболеваний

(сифилис, гонорея), а также заболеваний, передаваемые половым путем (хламидиоз, уреаплазмоз, генитальный герпес, микоплазмоз, кандидоз, ВПЧ, и т.д.)

Лечебно-диагностический алгоритм включает в себя следующие мероприятия:

- Консультация врача дерматовенеролога
- ДНК-диагностика или посев на определение возбудителя и чувствительность его к антибиотикам
- Определение иммуноглобулинов по крови

- Иммунокоррекция
- Лечение заболеваний, передаваемых половым путем
- Контрольный анализ для определения качества проведенного лечения
- Определение профилактических мер для предотвращения возможного инфицирования

▶ Для пациентов медицинский центр «Венера» разработал систему бонусов:

если разовая сумма Вашего счета составляет более 1 000 руб., центр дарит Вам исследование крови на

сахар или холестерин (по Вашему желанию), 2 000 руб. – исследование крови на сахар и холестерин, 3 000 руб. – исследование крови на сахар, холестерин и на один из гепатитов (иммуноглобулины гепатита А, В или С), а также 5%-ную карту скидок на все исследования и услуги медицинского центра «Венера».

▶ Кроме того, в медицинском центре «Венера» можно оформить личную медицинскую книжку и получить следующие виды медицинских справок:

- Для бассейна
- В спортивную секцию
- Форма № 095/у для студентов и учащихся при болезни для освобождения от занятий (студенческий больничный)
- Форма № 086/у при устройстве на работу и поступлении в ВУЗ, университет, колледж
- Справки учащимся для освобождения от физкультуры

- Форма № 079/у в пионерский лагерь о перенесенных инфекциях, контактах с инфекционными больными, данных по прививкам, группе здоровья.

В «Венере» можно пройти медицинские комиссии: по оформлению справок о состоянии здоровья для предоставления в органы ГИБДД и на право владения оружием для предоставления в разрешительный отдел.

Уточнить интересующие подробности и записаться на прием можно по телефонам: **8(499)733-00-70, 8(499)717-98-88.** Интернет-сайт центра: www.venera-zel.ru.

ДИАГНОСТИКА

МРТ-исследования — незаменимый помощник врача при постановке диагноза и подборе методов лечения. Снимки, сделанные с помощью МРТ в диагностическом центре магнитно-резонансной томографии «ТОМОГРАД», дают подробнейшую информацию о состоянии организма пациента, что позволяет выявлять множество различных заболеваний на самых ранних стадиях. В центре установлен современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300.

МРТ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Это – наиболее информативный метод диагностики патологий головного мозга, внутреннего уха, кровеносных сосудов и нервных структур головы. Современные технологии позволяют за короткое время (15-25 минут) получить достоверную информацию о состоянии пациента.

МРТ головного мозга показана: при сильных хронических головных болях, головокружениях, обмороках, судорогах, резком ухудшении зрения, раздвоении в глазах, затруднении речи, снижении памяти, внимания, умственной активности, нарушениях чувствительности, двигательных функций, способности концентрации, а также при различных психических расстройствах. Рекомендовано проведение МРТ после черепно-мозговых травм, инфекционных или вирусных заболеваний головного мозга (менингит). Большое значение имеет МРТ при диагностике инсульта. Данное исследование дает возможность дифференцировать ишемический и геморрагический виды поражения сосудов. В случае ишемической болезни головного мозга МРТ позволяет объек-

БЕЗ ЛУЧЕВОЙ НАГРУЗКИ



тивно оценить размеры и характер атеросклеротических образований и степень сужения просвета сосудов.

▶ МРТ – это единственный метод диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

МРТ ПОЗВОНОЧНИКА

Магнитно-резонансная томография (МРТ) – наиболее информативный метод диагностики заболеваний позвоночника, включая патологии костных тканей, межпозвоночных дисков и суставов, кровеносных сосудов, спинного мозга и нервных структур. Современные технологии позволяют за короткое время (15-25 минут) получить достоверную информацию о состоянии пациента.

МРТ шейного отдела позвоночника:

- остеохондроз шейного отдела позвоночника
- протрузии и грыжи дисков шейного отдела позвоночника
- метастазы опухолевых клеток на уровне шейного отдела позвоночника
- стеноз позвоночного канала
- травмы шейного отдела позвоночника (перелом, вывих или нестабильность позвоночника).

С помощью МРТ шейного отдела позвоночника одновременно демонстрируется сам позвоночник и мягкие ткани на большом протяжении вокруг него, определяется локация и размер опухолей, а также хрящевая поверхность суставов и сухожилий.

Грыжа межпозвоночного диска является одной из главных причин боли в грудном и поясничном отделах позвоночника. Симптомами грыжи могут быть: боль в спине, мышечные спазмы и ограничение движений, раздражение твердой мозговой оболочки. Какой именно корешок вовлечен в процесс, определить сложно за счет чувствительных, двигательных, рефлекторных нарушений и напряжений мышц. Благодаря МРТ позвоночника, будет получена наиболее точная картина изменений в мягких тканях.

МРТ грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника показано, если у вас:

- остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника
- протрузии и грыжи дисков грудного и поясничного отделов позвоночника
- метастазы опухолевых клеток на уровне грудного и поясничного отделов
- позвоночника
- стеноз позвоночного канала
- травмы грудного и поясничного отделов позвоночника (перелом, вывих или нестабильность позвоночника).

ЧТОБЫ СУСТАВЫ НЕ БОЛЕЛИ!

В наше время заболеваниями суставов страдают не только пожилые люди, но и молодежь. Непоставленный вовремя диагноз приводит к тяжелым формам поражения суставов. Во многих случаях только МРТ суставов позволяет определить причину заболевания, когда другие методы диагностики оказываются неэффективными. МРТ позволяет получить четкое изображение не только костных структур и хрящевых тканей, но и мягких тканей вокруг сустава. В центре «ТОМОГРАД» проводятся МРТ плече-

вого, коленного, тазобедренного, локтевого суставов, суставов кистей рук и стоп.

МРТ крупных суставов проводится при следующих показаниях:

- травма сустава (повреждение внутрисуставных и наружных связок, суставных хрящей); частичный или полный разрыв мениска (коленного сустава); дистрофические изменения сустава (остеоартроз); хронический артрит; выраженный болевой синдром в суставе или мягких тканях вокруг него
- припухлость сустава; наличие жидкости в полости сустава.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

В диагностическом центре магнитно-резонансной томографии «ТОМОГРАД» вы можете пройти:

Комплексное обследование ЦНС, которое включает:

- МРТ головного мозга
- ангиографию вен и артерий головного мозга
- МРТ шейного отдела позвоночника
- ангиографию сосудов шеи

СКИДКА НА ВСЬ КОМПЛЕКС - 15 %

Комплексное обследование позвоночника «Здоровая спина»:

- МРТ шейного отдела позвоночника
- МРТ грудного отдела позвоночника
- МРТ пояснично-крестцового отдела позвоночника

СКИДКА НА ОБСЛЕДОВАНИЕ 3-ГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА - 50%

Все диагностические процедуры проводят квалифицированные специалисты с большим опытом работы.

Уважаемые жители! Записаться в удобное для вас время вы можете по телефонам: **8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85.** Интернет-сайт центра: www.tomograd.ru (www.tomograd.ru).

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

В славные 80-90-ые годы прошлого столетия я работал инженером в НИИ, и, как все тогда, получал мизерную зарплату. Чтобы как-то содержать свою семью (двое детей), мне приходилось много подрабатывать. В те годы из законных видов подработки существовали строительные отряды и бригады грузчиков. Я подрабатывал во время отпуска, в выходные дни и по ночам. Механизации, понятно, никакой, все на собственном горбу. И где-то к 27 годам у меня начались серьезные проблемы с поясницей. Я обратился к врачу. Мне назначили уколы, физиотерапевтические процедуры, массаж... Дальше больше: мануальные терапевты, иглолки, пиявки, доктора медицинских наук, профессора и т.д. и т.п. На протяжении 10-ти лет я честно выполнял все назначения и рекомендации врачей, но с каждым годом мне становилось все хуже.

ЗАПРЕЩЕНО ВСЕ

Где я только ни был, чего не пере-пробовал, результат один – болевой синдром снимают, затем – бесконечные запреты. В очередной свой поход к врачу мне запретили бегать и прыгать, играть в футбол, кататься на горных лыжах и так далее. Дошло до того, что я ходил в корсете, поднимал не более двух килограммов, боялся всякого резкого движения, потому что каждое обострение было сильнее, чем предыдущее. И постоянный страх. Страх перед любым движением. Врачи разводили руками и откровенно говорили, что не знают, что еще можно сделать. А как жить дальше? Мне тогда было всего 37 лет.

СОМНЕНИЯ РАССЕЯЛИСЬ

В конце августа 1998 года я случайно попал в Центр кинезитерапии

НА ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

Многие слышали, что в Зеленограде в 1-м микрорайоне есть Центр кинезитерапии, но мало кто из горожан знает, что генеральный директор Центра Игорь Владимирович Морозов прежде, чем создать его, сам прошел долгий и мучительный путь восстановления своего здоровья. В 37 лет он страдал от мучительных болей спины, ходил в корсете, поднимал не более двух килограммов, боялся любого резкого движения... Сейчас — это здоровый, успешный человек, который помогает людям самим справиться с болезнью.



Бубновского в Сокольниках. Сначала я с недоверием отнесся к «сомнительному» методу лечения. Какие тренажеры? Какая гимнастика? Какие нагрузки? Вы в своем уме? Я в корсете, а все врачи от участкового в поликлинике до профессоров из ведущих московских клиник твердят только одно: «полный покой и никаких нагрузок».

Шло время. В моей жизни ничего не менялось. Я по-прежнему носил корсет, очень жалел и берег себя. На протяжении четырех месяцев я продолжал посещать Центр кинезитерапии в роли наблюдателя. Мои сомнения постепенно рассеивались, здравый смысл все больше склонял

меня к данному методу лечения. В конце декабря 1998 года я приобрел в центре книгу автора методики С.М. Бубновского «Природа разумного тела, или как избавиться от остеохондроза». Прочитав эту книгу, я понял, что только сам смогу решить свои проблемы. В Центре мне составят лечебную программу, но отрабатывать ее придется мне самому. Я решился и пришел туда на лечение.

Я СТАЛ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Сначала было сложно. Но не физически, а психологически. Хотя на-

строй был боевой, страх в подсознании все-таки оставался. От занятия к занятию увеличивалась амплитуда движений, количество упражнений, боль постепенно уходила. Видя, что ничего не «отвалилось» и не «заклинило», страх постепенно рассеивался. Достигнутые результаты стали вдохновлять меня на новые «подвиги», я уже мог делать упражнения, о которых многие годы и мечтать не мог. Пройдя курс лечения в три месяца, я стал здоровым человеком. Дальше лишь надо было себя поддерживать в форме.

ЦЕНТР МЕЧТЫ

На поездки в Москву уходило много времени, а в Зеленограде ничего подобного не было. Сергей Михайлович Бубновский поддержал мою идею открытия филиалов в регионах. Так, в мае 1999 года возник проект по организации первого филиала Центра кинезитерапии в Зеленограде. Я рассматривал создание центра не как бизнес, а как увлечение, поэтому делал все, как для себя, с энтузиазмом закупал тренажеры и оборудование, мечтая построить настоящий, полезный для людей центр.

В 1999 году зеленоградский Центр кинезитерапии открылся. За 12 лет



работы более 10 тысяч человек прошли лечение в нашем Центре и вернулись к активной, полноценной жизни.

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Дорогие зеленоградцы! Если вы страдаете такими заболеваниями, как артриты и артрозы суставов, остеохондроз позвоночника, радикулиты, люмбаго, ишиалгии, коксартроз тазобедренного сустава, грыжа и протрузия межпозвоночного диска, нарушения осанки, реабилитация после травм и операций — приходите в наш Центр! Конечно, Вам придется потрудиться с помощью гимнастических упражнений или тренажеров. Но, работая над собой, выполняя физические упражнения, Вы самостоятельно сможете восстановить функции опорно-двигательной системы, без таблеток, физиотерапевтических процедур и операций. После лечения сможете бегать, прыгать, копать в огороде, поднимать тяжести, то есть жить полноценной жизнью без каких-либо ограничений.

Записаться на прием можно по телефонам: **8(499)736-66-91, 8(499)736-56-84.** Более подробно о работе Центра можно узнать на нашем сайте: www.zelkinezis.ru.

ПРОФИЛАКТИКА

ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ — БЕСПРОИГРЫШНЫЙ

Не секрет, что в течение жизни человек тратит немало денег на свое здоровье. Наверняка каждому приходилось покупать различные лекарства для лечения простудных заболеваний или других недугов. Но почему-то большинство людей начинают заниматься здоровьем только после того, как уже заболели (попали на больничную койку или нажили своим халатным отношением к себе множество болячек). И только с этого момента они начинают лечить свои заболевания, будучи уже НЕздоровыми, — считает доктор А.Т. Семений.

За годы существования центра «Образ Здоровья» я непрерывно призываю своих пациентов вкладываться в здоровье, а не в лечение. А для этого необходимо проводить раннюю диагностику и профилактику заболеваний, вести Здоровый Образ Жизни. Именно для этого я использую самые новейшие информационные технологии в диагностике и восстановлении здоровья, которые на многие годы и десятилетия опережают имеющиеся стандарты. Каждый год приходят новейшие эффективные безмедикаментозные технологии.

Так, наряду с уже имеющимся, проверенным диагностическим комплексом «АИС-ЛИДО», видеоконьютерным психоанализом, круноскопией, «ДЭТА-Профессионалом», «Омегой-М» в этом году появилась система диагностики



«Управление Здоровьем», основанная на традиционной китайской медицине, ее философии и необходимом арсенале средств — травяных рецептах, проверенных тысячелетиями. В лечебно-профилактическом арсенале — аппараты «Камертон», «ДЭТА-РИТМ», «ДЭТА-АП», «ДЭТА-Космо». Эти приборы надежны, проверены временем, хорошо известны. Однако в новом 2014 году у нас также появятся интересные новинки. Например, чудовидка, которая восстанавливает нервную систему, эндокринную систему, иммунитет, микроциркуляцию, снимает боль и защищает от онкологии.

Следите за нашими новостями на сайте — www.lido-zel.ru. Информация по телефонам: **8(499)732-29-43, 8(495)943-37-57.**

ЭТО ИНТЕРЕСНО

БЕСПЛАТНОЕ ЛЕКАРСТВО

В последние годы лечение смехом, или смехотерапия набирает обороты во всем мире и давно уже практикуется в западных клиниках.



Оказывается, у больных, которых регулярно смешат, медицинские показатели лучше и выше процент излечения по сравнению с унылыми пациентами. Смешливые люди на 40% меньше рискуют заработать сердечно-сосудистые заболевания. Смех также выполняет мощную психотерапевтическую функцию.

Обезболивающее действие хохота подтверждено многими исследованиями. Особенно это касается облегчения хронической боли при артрите, повреждении позвоночника, неврологических заболеваниях... Смех провоцирует выброс в кровь эндорфинов — веществ, обладающих болеутоляющим действием. Это средство, мощно расслабляющее мышцы...

Реакция иммунной системы на смех прямо противоположна реакции на стресс. Чем больше чувство юмора у человека, тем сильнее его иммунитет. Защитный эффект сохраняется в иммунной системе даже на следующий день после веселья. Даже предвкушение чего-то смешного уже приятно возбуждает иммунную систему.

▶ Любители похотать реже болеют — это научно доказанный факт. Младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Непринужденный смех для сердечно-сосудистой системы та же аэробика. Чувствуете, как учащается пульс, кровь бросается к лицу, когда вы заходите от смеха? Хохот можно назвать «внутренней пробежкой». Смех — это еще и дыхательная гимнастика. Смеясь, мы выталкиваем воздух из легких. Затем глубокий вдох — и... ХА-ХА-ХА... проделываем то же самое. В итоге происходит очистка легких и полноценное насыщение их кислородом. Так что смех особенно показан людям с проблемами дыхательных путей. При эмфиземе и других заболеваниях в дыхательных путях скапливается мокрота, которую надо отхаркивать. Смех, прорываясь по «засоренным» дыхательным путям, непременно вызовет нужный кашель.

Негативные мысли и стрессы сильно вредят организму и нарушают работу мозга. Удалите из тела физиологический стресс, и оно будет делать то, для чего предназначено: исцелять себя.

Так что смейтесь для профилактики и лечения!

СОСУДИСТЫЙ ЦЕНТР

В истории цивилизации здоровье и красота идут рука об руку. Болезнь и привлекательность несовместимы. Особенно это касается ног. Кто-то жалуется на боли, кого-то беспокоят отеки, у некоторых наблюдается сразу нескольких симптомов... К какому врачу обратиться? Здесь на выручку приходит специалист-флеболог.

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ФЛЕБОЛОГИЯ



Сегодня в гостях у нашей газеты врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко.

– По данным мировой статистики хроническими заболеваниями вен нижних конечностей страдает до 80% населения земного шара. В эту статистику включены абсолютно все флебологические состояния: сосудистые звездочки, которые зачастую являются лишь косметическим дефектом, варикозное расширение вен, тяжелейшие тромбозы глубоких вен и их последствия.

– Александр Анатольевич, с какими заболеваниями

нужно обращаться к врачу-флебологу?

– Задача флеболога заключается не только в диагностике и лечении варикозного расширения вен нижних конечностей и осложнений, например, тромбозов и их последствий. Как правило, после выписки из стационара, где человек находился с острым тромбозом глубоких вен, пациент начинает обивать пороги поликлинических врачебных кабинетов. При этом не совсем грамотные рекомендации приводят к развитию и прогрессированию посттромботических осложнений, а иногда и повторным тромбозам. Чтобы избежать тяжелых, а зачастую и инвалидизирующих последствий тромбоза глубоких вен, необходимо наблюдаться у врача-флеболога.

– Подавляющее большинство людей с заболеванием вен нижних конечностей имеют косметические проблемы. В чем причина их появления?

– Немало пациентов, в основном женщин, стесняются одеть юбку, шорты или купальник из-за нали-

чия на их ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен (сосудистых звездочек). Причиной их появления может быть варикоз или заболевания глубоких вен, но в большинстве случаев это лишь косметическая и вполне устранимая проблема.

Главным косметическим дефектом является варикозное расширение вен нижних конечностей. Чем дольше существует заболевание, тем более выражены косметические проблемы. Со временем варикоз лишь прогрессирует. При этом, из-за прогрессирующей венозной недостаточности, постепенно на голених появляется потемнение, так называемые гиперпигментации, а затем и трофические язвы. Но самым опасным является то, что с каждым годом возрастает риск развития тромбоза, тромбоза и тромбоземболии легочной артерии – крайне опасного, а иногда и фатального осложнения.

Вторая группа пациентов – это пациенты с заболеваниями глубоких вен, такими, как тромбоз и посттромботический синдром. При этом главным внешним проявлением проблемы может быть только отек в начале заболевания, а дальше развиться трофическая язва. Согласитесь, что ни отеки, ни язвы никак не красят человека.

Есть еще одна группа пациентов недовольных внешним видом своих ног. Это пациенты с флеботатиями. По сути вены в ногах здоровы, но при этом имеются симптомы венозной недостаточности: отеки, тяжесть в ногах, появление сосудистых звездочек, иногда даже ночные судороги.

– Возможно ли лечение варикоза в амбулаторных условиях?

– По данным Европейского Венозного Курса, проходившего в марте этого года в Голландии, где собирались ведущие мировые эксперты по лечению заболеваний вен, основой лечения варикоза является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы. Использование мирового опыта позволяет лечить варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, без разрезов и швов, без боли, потери трудоспособности, необходимости в реабилитации и при этом получать превосходный косметический результат. Кроме того, пациент «убивает двух зайцев»: получает, во-первых, здоровые, во-вторых, красивые ноги.

В заключение хотелось бы поздравить читателей с наступающим Новым годом, пожелать им здоровья, любви, благополучия! Ну а если вы недовольны Вашими ножками, приходите к нам, мы все исправим.

Записаться на консультацию врача-флеболога в сосудистый медицинский центр (корп.1639) можно по тел.: **8(499)738-03-77.**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МОЛОЧНЫЕ ВИТАМИНЫ

Вы не задумывались, за счет чего молочные продукты хранятся и не прокисают так долго? А все очень просто. В современных технологиях используется сухое молоко, растительные жиры, консерванты, что делает молочные продукты устойчивыми к среде, в которой они хранятся, но не лучшим образом сказывается на вкусовых и полезных качествах.

Розничная компания «Избенка» сделала ставку на натуральность молочных продуктов, которые проходят проверку качества на всех этапах реализации: от производителя до полки в торговых точках. И не ошиблась: человек, один раз купивший продукты в «Избенке», становится ее постоянным покупателем. Молочную продукцию компании каждый день доставляют на торговые точки с небольших производств и фермерских хозяйств, где на НАСТОЯЩЕМ лугу пасутся НАСТОЯЩИЕ коровы и дают НАСТОЯЩЕЕ молоко. Производители находятся вдали от мегаполисов и вредных производств, а это значит, что коровы питаются кормом без химических примесей. Поэтому все продукты в ассортименте «Избенки» не только вкусные, но и полезные.

Особой популярностью у покупателей, конечно, пользуется молоко. «Будто только что из-под коровы», – говорят горожане. Помимо молока, в «Избенке» продается натуральный кефир, сметана, творог, ряженка, варенец, кумыс, творог, сливочное, топленое масло, простокваша, сыр, сливки, йогурт, бифилайф с 5 бифидобактериями. А также грузинский сыр сулугуни, мазилка с чесноком и зеленью, запеканка, как простая, так и с начинкой из брусники, кураги, черники, клюквы. Словом, все, что требуется людям, которым безразлично, чем они питаются.

Всего 9 ложек творога на завтрак обеспечат ваш организм суточной нормой белка и кальция. Минеральные вещества в его составе укрепят кости, зубы, улучшат цвет кожи и окажут благотворное влияние на нервную систему.

Привычным движением руки вы снимаете с полки супермаркета разноцветные пакеты с молоком, кефиром, ряженкой и кладете их в свою корзину. На срок годности можно не смотреть – современные молочные продукты не портятся месяц, а то и больше. Вы понимаете, что пользы от таких продуктов немного, но успокаиваете себя: «А что делать? Все равно другого выбора нет». А, между тем, выбор есть!

Сыр «Российский» готовится по ГОСТу 1988 года. На 1 кг такого сыра расходуется 12 литров молока! Поэтому всего пара кусочков «Российского», купленного в «Избенке», подарят организму витамины группы А, В, D, E, незаменимые аминокислоты, а также необходимые для здорового существования фосфор, кальций, цинк. Сыр зреет месяц и хранится не в пленке, а в парафиновой оболочке.

Один-два раза в день будет полезно выпить бифилайф, кефир или ряженку. Эти продукты заквашиваются на «живых» кефирных грибах и бактериях, поэтому хорошо влияют на микрофлору кишечника, тонизируют нервную и сердечно-сосудистую системы. Кисломолочные продукты «Избенка» помогут нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Требуется перекусить? В помощь – легкий йогурт «Избенка» с клюквой, малиной, злаками. Прекрасно утолит голод, подарит комплекс витаминов и не скажется на фигуре.



Сливки «Избенка» производятся только из свежего цельного молока. Витамина А в таком продукте в 5 раз больше, чем в самом молоке. Сливки легкие, всего 10% жирности. Их можно просто пить, а можно с их помощью готовить фантастические крем-супы, соусы, десерты. Срок хранения всего трое суток!

Кумыс «Избенка» пользуется большой популярностью среди знатоков этого продукта. Напиток справедливо называют природным энергетиком, так как он прекрасно тонизирует в жару, борется со слабостью и последствиями бессонной ночи. К слову, кумыс – великолепное средство против похмелья.

Все продукты «Избенки» имеют короткие сроки хранения – 3-5 дней, в зависимости от продукта. Компания берет все риски на себя, ведь даже минимальный просчет в логистике означает, что продукция скиснет и реализовать ее бу-

дет невозможно. Именно поэтому просчетов не бывает – здесь умеют уважать покупателя. Кроме того, в каждом магазине проводится дегустация абсолютно любого продукта.

Когда в супермаркете Вы в очередной раз протянетесь за пакетом с безжизненным молоком, задумайтесь о том, ЧТО Вы и ваши дети собираетесь пить и главное, с какой целью? И вспомните о том, что выбор у Вас есть!

Адреса «Избенки» в Зеленограде:

- Привокзальная пл., д.1, в ТЦ «Зеленоградский»
- Корпус 1637, в магазине «Теремок»
- Корпус 317а, стр.1, пом.8, в магазине «Трочка».

Сайт компании: izbenka.msk.ru. Телефон: **8 (495) 663-86-02.**

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ПРОФОСМОТРЫ ПО-НОВОМУ

С декабря 2012 года изменился порядок проведения медицинских осмотров детей, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и во время обучения в них. Приказом Минздрава РФ определены возраст детей, подлежащих профилактическим осмотрам, перечень специалистов и объем исследований. Более подробно о проведении профилактических осмотров рассказывает врач-методист филиала № 2 ГБУЗ ДГП №105 Ольга Алексеевна Ямшанова:



В нашей поликлинике профилактические осмотры проходят в соответствии с утвержденным графиком. Специалисты, которых нет в штате нашей поликлиники, приходят из других филиалов. Амбулаторный центр ДГП № 105 является объединяющим и руководящим центром среди филиалов Зеленограда.

Проводя профилактические осмотры, у детей чаще выявляются начальные проявления болезни, которые мы называем функциональными нарушениями (отклонениями, расстройствами). Они легче поддаются лечению и могут быть полностью устранены при правильном подходе и взаимопонимании врачей и родителей. Если диагностируется болезнь, то она сопровождается патологическим изменением в работе многих систем организма, что в редких случаях восстанавливается без последствий. В этом случае врач назначает дополнительное обследование и лечение для предупреждения обострений заболевания и развития осложнений. После проведенного осмотра медицинские работники информируют родителей (законных представителей) о состоянии здоровья ребенка.

В течение 9 месяцев 2013 года врачи нашей поликлиники в ходе профосмотров впервые выявили у детей ряд заболеваний. Чаще всего это патологии нервной, костно-мышечной, эндокринной систем, а также болезни системы кровообращения.

Участковый врач-педиатр или врач, работающий в детском саду, школе, является «центральной фигурой» в комплексной оценке результатов профилактических осмотров. В его обязанности входит обобщение результатов обследования, направление ребенка, в случае необходимости, на дополнительное обследование к врачам «узких» специальностей, динамическое наблюдение за детьми с хронической патологией, выработка рекомендаций по лечению, коррекции, оздоровлению. Педиатр на основании результатов углубленных осмотров определяет каждому ребенку группу здоровья, медицинскую группу для занятий физической культурой, оформляет соответствующее заключение.

Всего выделяют 4 физкультурные группы. Первая (основная) группа показана здоровым детям и тем, у кого есть незначительные функциональные

ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ ДЕТЕЙ

Специалист	Возраст (лет)						
	1	2	3	4	5	6	7
Педиатр	+	+	+	+	+	+	+
Невролог	+		+			+	+
Хирург	+		+	+	+		+
Офтальмолог	+		+			+	+
Лор	+		+				+
Ортопед							+
Стоматолог	+	+	+			+	+
Психиатр	+		+				+
Эндокринолог							
Гинек./андрол.			+				+
ЭКГ	+						+
ФЛГ							
Ан. крови	+	+	+	+	+	+	+
Сахар крови	+		+			+	+
Ан. мочи	+	+	+	+	+	+	+
Ан. кала общ.							
Гр. крови							
УЗИ							+



нарушения, которые не влияют на физическое развитие ребенка и его физическую подготовленность. Во второй (подготовительной) группе занимаются дети с хронической патологией, протекающей без обострения на протяжении 3-5 лет, и те, кто имеют морфофункциональные нарушения, физически слабо подготовленные, имеющие риск развития заболеваний. Такие дети не допускаются к участию в спортивных соревнованиях, к ним должен быть щадящий подход и при сдаче индивидуальных нормативов. В третью (специальную А) группу входят школьники, страдающие

хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития без ухудшения состояния. Этим детям разрешены занятия по специальным профилактическим и оздоровительным программам. В редких школах есть такие программы, поэтому чаще им назначаются занятия лечебной физкультурой в поликлинике. Четвертая (специальная Б) группа рекомендована хроническим больным с нестабильным течением процесса, но без выраженных нарушений самочувствия. И занимаются они лечебной физкультурой только в медицинской организации.

Как показывает опыт, новый порядок проведения профилактических осмотров детей – процесс трудоемкий, как для медицинских работников, так для детей и их родителей. Но главное, как сказал в одном из своих выступлений директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, «детский доктор мира» Леонид Михайлович Рощаль: «вместе, общими усилиями, проводя профилактические мероприятия и выработывая важные управленческие решения, мы сможем победить в борьбе за жизнь и здоровье детей России».

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу отметить работу врача-педиатра филиала №2 ГБУЗ ДГП №105 Евгении Юрьевны Чернышовой и медицинской сестры Екатерины Михайловны Гузь. Профессионализм этих людей вызывает уважение: всегда с большой ответственностью подходят к решению вопросов, возникающих на приеме у пациентов, с любовью относятся к детям, и, в частности, к моему сыну, Василию Скрипкинскому (11 лет). С какими бы проблемами я не обращалась к ним, всегда видела доброжелательное и внимательное отношение. Побольше бы таких медиков!

Благодарю также заведующую филиала, Ольгу Николаевну Кузнецову, за создание доброжелательной атмосферы в поликлинике. Спасибо!

Л. С. Скрипкинская

Выражаю признательность врачу филиала №2 ГБУЗ ДГП №105 Ольге Викторовне Михайловой за чуткое отношение к пациентам, правильно поставленные диагнозы и лечение моих детей. Рада, что мы попали к этому доктору. Спасибо!

В.А. Иванова

Хотим выразить искреннюю благодарность и огромную признательность детскому неврологу Ольге Ильиничне Кучерявых за многолетнее чуткое и внимательное отношение к маленьким пациентам! Наш ребенок инвалид детства, с рождения состоит на учете в детской психоневрологической больнице №18. Ему требуется постоянное лечение у невролога. И очень хорошо, что в филиале №3 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» работает такой квалифицированный врач, как Ольга Ильинична! Она добрый и отзывчи-

вый человек, мы постоянно видим ее заботу о нашем сыне. Ольга Ильинична сама звонит и напоминает о прохождении очередного обследования, получении необходимых лекарственных препаратов, интересуется состоянием ребенка. Спасибо за профессионализм и доброту!

Л.Е. Плюхина

Я очень рада, что в филиале №3 ДГП №105 есть отделение восстановительного лечения, где работают квалифицированные и внимательные специалисты. Моя дочь часто болеет. Попав в отделение восстановительного лечения, мой ребенок получил не только полноценную реабилитацию после болезни, но и другие процедуры для укрепления здоровья, рекомендованные врачом. Все сотрудники всегда приветливые, вежливые и внимательные к пациентам. После лечения у нас остались очень теплые чувства, а главное - здоровье ребенка заметно улучшилось.

И. В. Пупина

АКТУАЛЬНО

– Первые пациенты с выраженным иммунодефицитом были зарегистрированы в 1981 году в США, вирус иммунодефицита человека открыт в 1983 году. С 1981 по 1989 г.г. число инфицированных лиц, включая больных СПИДом, возросло с 300 человек до 157 тыс. человек. А сегодня насчитывается свыше 50 миллионов ВИЧ-инфицированных. В России вирус появился в 1985 году и сегодня с огромной интенсивностью инфекция распространяется в нашей стране.

– Ирина Юрьевна, какова ситуация по заболеваемости ВИЧ-инфекцией и СПИДом в Зеленограде?

– В Зеленограде ситуация не очень благоприятная, отмечается рост заболеваемости ВИЧ-инфекцией. Если говорить откровенно, то выявление новых случаев ВИЧ-инфекции в медицинских учреждениях округа происходит почти еженедельно.



– Сейчас это заболевание научились лечить, от ВИЧ-инфекции никто не умирает, летальный исход возможен при развитии вторичных осложнений, присоединения инфекционных, гнойно-септических и различных соматических заболеваний. Пациенту бесплатно подбирают высокоактивную противовирусную терапию. ВИЧ-инфицированные живут обычной жизнью, соблюдают рекомендации врача и уже не испытывают такого огромного стресса, как это было несколько лет назад.

– Какая разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?

– ВИЧ – это инфицирование, попадание вируса в организм и размножение, болезнь при этом себя никак не проявляет. Такие ВИЧ-инфицированные опасны, только если вступать с ними в половой контакт. При рукопожатии,

5-10 кг. Все эти признаки проявляются в течение 1-3 месяцев.

– Могут ли врачи, узнав, что у женщины ВИЧ-инфекция, отговаривать ее рожать?

– Это неправомерно. Никто не вправе вторгаться в частную жизнь человека, давать советы. Каждый решает за себя сам! Врачи обязаны только предупредить, помочь.

– Как передается ВИЧ-инфекция? По этому поводу до сих пор много мифов...

– ВИЧ-инфекция не передается при общении с человеком. При поцелуях вероятность заражения есть, но не очень высокая. Это не грипп, заразиться здесь можно только при получении внутрь биологической жидкости – это кровь, сперма, грудное молоко, влагалищные выделения. И конечно, инфекция может переда-

ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ...

За последние 10 лет значительно выросло количество ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом. Всего в России насчитывается свыше 450 тысяч человек, в Москве – 34 тыс. человек. – Этим цифр не надо бояться, – считает заместитель главного врача городской больницы №3, главный специалист-эпидемиолог округа Ирина Грачева, – нужно знать об этой инфекции и не допускать заражения.

– Какая категория людей находится в зоне риска?

– Если раньше ВИЧ-инфицированные были наркоманы и гомосексуалисты, то теперь вирус проник в обычный социум, любой человек может заразиться этой инфекцией. Наркоманы отошли на второе место, гомосексуалисты занимают последнее место. Детей, родившихся от ВИЧ-инфицированных матерей, – только 2%, это благодаря тому, что столичным городским центром по борьбе с СПИДом и Департаментом здравоохранения Москвы проводится огромная работа по перинатальной профилактике ВИЧ-инфекции.

Почти 78-80% людей заражаются половым путем. Многие пациенты, которых мы информируем о том, что у них ВИЧ-инфекция, даже не могут вспомнить, когда и где они могли получить ВИЧ-инфекцию. Это всевозможные курортные романы, случайные связи. Многие даже не задумываются о том, что вступают в отношения с потенциально опасным партнером.

И, конечно, изменился возраст заболевших. Молодежь сейчас хорошо информирована, все знает об этой инфекции и предпочитает защищенный секс. Люди старше 40 зачастую испытывают неловкость, стесняются предложить партнеру безопасный секс и в результате попадают в первую группу риска.

– То есть заражение происходит просто из-за отсутствия контрацепции?

– Именно так. У меня был случай, когда у пациентки, пришедшей в больницу на прием к гинекологу, была обнаружена ВИЧ-инфекция. На вопрос, где она могла ее получить, ответ был таков: «У меня стоит внутриматочная спираль, презервативами я не пользуюсь». Вот так, а последствия очень серьезные. Поэтому я, пользуясь возможностью, хочу обратиться к людям «взрослого» поколения – всегда и в любой ситуации используйте средства защиты! Лучше перестраховаться, чем оказаться в зоне риска.

– Сейчас СПИД как-то отошел на задний план, о нем говорят все меньше и меньше...



поездке в автобусе, пользовании одним столовым прибором заразиться от них невозможно. СПИД – это уже проявление ВИЧ-инфекции, здесь присутствуют клинические признаки (температура от 37,2 до 37,5, увеличение лимфоузлов, кишечные расстройства, беспричинное похудание на

ваться при рождении ребенка, от мамы, это так называемый «вертикальный путь».

– Значит, инфекция может попасть в кровь, например, в салоне красоты или кабинете стоматолога?

– Конечно, контроль соблюдения дезинфекционного и асептического режима в парикмахерских и медцентрах должен соблюдаться. Заражения ВИЧ-инфекций в салонах красоты не было. Но все же будьте бдительны, когда приходите делать маникюр, лечить зубы, посмотрите, как выглядит специалист, который делает эти манипуляции, откуда он достает инструменты, и, если вас что-то настораживает, лучше уйдите из этого заведения.

– Что бы Вы могли посоветовать нашим читателям?

– Помните, что ВИЧ-инфекция – это не приговор, не вина, а беда, которая приходит неожиданно! Главное, не унывать, а своевременно начать специфическое лечение. Обследоваться с целью выявления вируса можно анонимно в обычных лечебных учреждениях. Для получения более подробной информации звоните по круглосуточному телефону московского городского центра профилактики и борьбы со СПИДом – **8(495)366-62-38**. Также можно обратиться к своему участковому врачу или любому другому врачу-специалисту медицинского учреждения.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

– В зеленоградском Центре амбулаторной хирургии операции по удалению грыж брюшной полости ведутся с октября нынешнего года. Их уже сделано более десятка. В ближайшей перспективе в ЦАХ будут проводиться операции по удалению паховой грыжи с использованием эндоскопического оборудования.

Пупочные и паховые грыжи – это дефект передней брюшной стенки, в которую без нарушения целостности кожного покрова выпячиваются через искусственное или естественное отверстие внутренние органы. К возникновению грыж приводит повышение давления в брюшной полости, что, в свою очередь, может быть спровоцировано высокой физической нагрузкой, поднятием тяжестей, наследственной предрасположенностью и др. Чаще всего этим заболеванием страдают мужчины активного возраста от 20 до 70 лет.

▶ Главная опасность грыж в том, что выпирающие из брюшины органы могут быть ущемлены, что требует экстренной госпитализации и операции. Без медицинской помощи ущемленная грыжа может привести к некрозу тканей и даже летальному исходу.

Консервативные методы лечения практически не дают положительного результата и даже, наоборот, способствуют нарушению тонуса мышц живота и увеличению грыжевого дефекта. Поэтому самый эффективный метод лечения грыж – операция. Лучше не откладывать визит к врачу на потом, дожидаясь ущемления, а в нормальной обстановке, в удобное время сделать необходимую операцию. Тем более что в Центре операции при неосложненных грыжах проводятся по самой новейшей технологии. Такая возможность появилась благодаря активному

ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

участию руководителя Дирекции здравоохранения ЗелаАО И.Я.Голоусикова.

Конечно, если по показаниям здоровья пациенту невозможно сделать операцию в условиях дневного стационара, его перенаправят в городскую больницу №3 – у Центра налажено тесное взаимодействие со стационаром. С помощью УЗИ проводится послеоперационный контроль состояния пациентов с большими грыжами, прооперированных в больнице, и при возникающих скоплениях жидкости делается пункция под контролем УЗИ и удаляются жидкостные образования.

В Центре амбулаторной хирургии при лечении неосложненных грыж брюшной полости используются современные технологии с имплантацией полипропиленовых сеток. Сегодня это самая передовая в мире технология лечения грыж такого вида. Раньше методика лечения грыж предполагала натяжную пластику, что приводило после операции к значительному дискомфорту: ткани на месте грыжи сшивались и за счет эффекта натяжения человек долгое время испытывал боли и неприятные ощущения в месте операции. Сегодня полипропиленовая сетка



В прошлом номере газеты мы познакомили Вас, уважаемые читатели, с Центром амбулаторной хирургии (ЦАХ), расположенном в новой поликлинике в 20-м микрорайоне. Начиная с этого номера, мы будем рассказывать о новостях ЦАХ и перспективных направлениях его работы. Слово – заведующему Центром амбулаторной хирургии Ивану Рудольфовичу Парфенову.

фактически вплетается в ткани брюшной стенки (в течение трех месяцев полипропиленовая сетка прорастает собственной тканью пациента и образует прочный соединительный каркас), что совершенно не ощущается и позволяет практически полностью исключить какой-либо дискомфорт. Во время опе-

рации используются внутрикожные рассасывающиеся нити, что позволяет пациентам избежать процедуры снятия швов. Длится такое оперативное вмешательство около полутора часов. Уже на следующий день пациент может принимать душ и не испытывать других бытовых ограничений. В ЦАХ он должен приходить только на перевязку и УЗИ (чтобы исключить скопление жидкости в области раны). Реабилитационный период после операции длится максимум 2-3 месяца.

Одному из наших пациентов, Виктору Казанцеву, 27 ноября была сделана такая операция, сейчас он проходит реабилитационный период, чувствует себя уже неплохо. Виктор остался очень доволен работой хирурга и всего медицинского персонала. «Профессиональный, обходительный и внимательный персонал, шикарные помещения, хорошее оборудование – все это напомнило мне высокий уровень обслуживания в зарубежных клиниках», – говорит Виктор.

Напоминаем, что все операции проводятся в рамках обязательного медицинского страхования (то есть, по сути, для владельцев полиса ОМС бесплатно). Консультативный прием ведется по направлению хирурга районной поликлиники с понедельника по четверг с 12.30 до 15.00. Телефон для справок: **8(916)158-03-09**.

Л.САФОНОВА: У НАС ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ!



– Людмила Васильевна, завершается 2013-й год, что значимого произошло за этот период?

– Год для нас был не простым, но интересным. Непростым, потому что мы несколько по-иному выстраивали работу – оптимизировали деятельность в органах соцзащиты, направляя ее на улучшение качества предоставляемых услуг. Проходила оптимизация нелегко, возникало много вопросов, и 1 января 2013 года система заработала в новом режиме. Сейчас с уверенностью могу сказать: у нас все получилось. Мы продолжаем оказывать услуги всем нашим подопечным, но помощь стала адресной. Та политика, когда надо «раздать всем сестрам по серьгам» сегодня уже не работает, поскольку она не позволяет увидеть проблему в той или иной семье.

– Какие направления были наиболее актуальны в уходящем году?

– Одно из важных направлений – решение вопросов социального сиротства, оказание помощи детям, оставшихся без попечения родителей. Здесь многое сделано, но многое еще предстоит сделать. Прежде всего, реализовать новую мо-

В Зеленограде на учете в управлениях социальной защиты населения состоит 62% жителей. Это ветераны ВОВ, труженики тыла, пенсионеры, многодетные семьи, инвалиды, дети-сироты и др. В этом году система социальной защиты населения претерпела существенные изменения. Как проходила модернизация, чем был интересен уходящий год? Об этом мы беседуем с начальником окружного Управления социальной защиты населения Людмилой Сафоновой.

дель помощи, предложенную Департаментом социальной защиты Москвы и поддержанную мэром столицы. В рамках этой модели мы строим работу, к примеру, отделений КЦСО так, чтобы помочь каждой конкретной приемной семье не только материально. Мы делаем все возможное, чтобы дети, попавшие в приемную семью, чувствовали себя по-настоящему дома. Этому содействует «Центр помощи семье и детям», который в этом году был переведен из поля деятельности Департамента молодежной и семейной политики в систему соцзащиты.

Следующее направление – помощь людям с ограниченными возможностями. Нам удалось выстроить систему единого реабилитационного пространства для этой категории жителей. Чтобы добиться действительно хорошего результата, пришлось пойти на изменения. Почему? Я всегда задавала себе вопрос: чем отличаются отделения дневного пребывания, куда приходят пожилые люди, как правило, с инвалид-



ностью от отделений реабилитации? И тут, и там основная деятельность – социокультурная реабилитация. Но нужный результат все же не достигался. Мы пришли к выводу, что детям и молодым людям с ограниченными возможностями нужны свои программы и методики реабилитации, а пенсионерам – совсем другие. Благодаря Департаменту, префектуре мы получили новые площадки, где со второго полугодия начали в полном объеме проводить реабилитацию детей-инвалидов. И здесь уже достиг-

нуты значительные успехи, которые не могут не радовать.

Есть категория людей с ограниченными возможностями, которой, к примеру, не нужны занятия физкультурой и спортом. Вот для них и предусмотрена социокультурная реабилитация. И такое большое отделение открыто на базе КЦСО «Солнечный», где могут проходить курс реабилитации по различным программам и методикам люди с огра-

тронатную службу. В столице сейчас такие службы находятся при интернатах. У нас интерната нет, поэтому патронатные отделения остались в рамках центров соцобслуживания. Эти службы требуют сейчас развития, потому что наши ветераны и пенсионеры стареют, у многих уходят близкие, они остаются одиночками. И важно понять, какую конкретную помощь мы можем оказать каждому из них. В этом году мы провели паспортизацию, которая показала, что у нас в округе проживает 3 тыс. 111 ветеранов ВОВ и тружеников тыла, 3 тыс. 44 из них мы проанкетировали (остальные прописаны в городе, но по каким-либо причинам не проживают здесь), и теперь мы знаем потребности каждого из них, которые, по возможности, будем осуществлять. Это и является адресной помощью. Проблемы и потребности многодетных семей мы также будем выявлять подобным образом. В округе проживает 1531 многодетная семья, и сейчас проводится анкетирование, которое поможет нам понять, какая помощь требуется каждой из них.

– Каковы ваши планы на новый 2014 год?

– Проектов много, будем продолжать начатое. В самом начале нового года нас ждет радостное событие: с 1 января 2014 года на базе КЦСО «Ковчег» откроется реабилитационный центр «Ремесла» для людей с ограниченными возможностями. Здесь они не только будут проходить реабилитацию по различным программам и методикам, но и обучение по декоративно-прикладному творчеству, у них появится возможность получить сертификат и в последующем самим преподавать в аналогичных центрах.

ниченными возможностями всего города. Особо подчеркну, что у нас сегодня действует экстерриториальный принцип обслуживания, не привязывающий людей к одному центру обслуживания, а открывающий двери всех центров социального обслуживания города.

– Произошли ли изменения в системе поддержки ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла?

– Тут, наоборот, нам удалось сохранить одно из важных направлений – па-

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

– Ульяна Владимировна, как передается эта инфекция?

– Источником инфекции является больной туберкулезом легких человек, при дыхании, разговоре, чихании которого выделяется возбудитель. Один такой больной заражает 10-15 человек ежегодно. Определенную опасность в распространении инфекции представляют животные, больные туберкулезом. Заражение человека происходит при приеме в пищу молочных продуктов, не подвергшихся термической обработке (кипячению). Туберкулез чаще поражает органы дыхания, но встречаются и внелегочные формы с поражением любых органов. Особенно опасен туберкулезный менингит и генерализованный туберкулез, имеющие высочайший процент летальности, особенно у детей раннего возраста (практически 100%).



пию, цитостатики и т.д., детям, не привитым против туберкулеза, детям, находящимся в контакте с больными туберкулезом, ВИЧ-инфицированным детям. Туберкулиновая проба применяется и для отбора на ревакцинацию БЦЖ. Ребенок может быть повторно привит при отрицательной реакции Манту.

– В последние годы родители часто отказываются от проведения этой пробы, путая ее с прививкой...

– Проба Манту – это диагностический тест! Туберкулин, использующийся для этой пробы – высокоочищен-

ся консервантами, которые широко используются в фармацевтике и присутствуют во многих лекарственных формах, отклонений в иммунитете или токсических явлений они не вызывают.

– Есть ли противопоказания для этой пробы?

– Абсолютных противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости, нет. Существуют только временные противопоказания – это острые за-

РИСКУ ПОДВЕРЖЕН КАЖДЫЙ

– Однако не все люди, в организм которых попали туберкулезные палочки, заболевают. Отчего это зависит?

– Болезнь развивается лишь у 10-15% процентов лиц, заразившихся микобактерией туберкулеза. Главной причина – снижение иммунитета. К факторам, снижающим уровень иммунитета, относятся: частые простудные заболевания, грипп, инфекционные заболевания, хронический бронхит, бронхиальная астма, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания почек, ВИЧ-инфекция, применение гормональных и цитостатических препаратов для лечения других заболеваний, неполноценное питание, употребление алкоголя и наркотических препаратов, физическое перенапряжение, стрессы.

Но! Чаще всего к развитию заболевания приводит длительный и тесный контакт с больным. Наименьшей устойчивостью к туберкулезу обладают новорожденные и дети раннего возраста.

– Как защитить детей от заболевания тяжелыми формами туберкулеза?

– Для этого и применяется прививка вакциной БЦЖ против туберкулеза (в щадящей форме), вводимой новорожденным на 3-7 сутки в роддомах, а также в возрасте 7 и 14 лет при отсутствии признаков инфицирования, с помощью которой создается искусственный иммунитет к заболеванию. При заражении вакцинированные дети или вовсе не заболевают туберкулезом, или туберкулез протекает в легкой форме.

– Как можно вовремя выявить такую патологию?

– Ежегодно в детских поликлиниках, дошкольных и школьных учреждениях детям и подросткам 1 раз в год возрасте с 1 года до 18 лет проводится туберкулинодиагностика (проба Манту) для выявления момента первичного инфицирования, а также усиления чувствительности к пробе у давно инфицированных. Два раза в год проба Манту проводится детям, наблюдающимся в детских поликлиниках по поводу бронхиальной астмы, сахарного диабета, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечной патологии, а также больным, получающим гормональную тера-

пацию. Если раньше считалось, что туберкулез – удел бедных и асоциальных личностей, то в настоящее время риску заражения подвержен любой человек, – считает врач-фтизиатр Ульяна Владимировна Праслова. К сожалению, многие родители отказываются делать БЦЖ, проводить реакцию Манту, тем самым подвергая здоровье своих детей реальной опасности.

болевание или обострения хронических. Дети, у которых впервые выявлена положительная реакция Манту или произошло ее резкое нарастание, направляются на обследование к фтизиатру.

– Какие методы применяются для выявления ранних признаков туберкулеза легких у взрослых?

– Единственный активный метод выявления ранних признаков туберкулеза легких – флюорография. Каждый год необходимо проходить обследование. Городские медицинские учреждения оснащены современной цифровой малодозовой аппаратурой, с помощью которой можно диагностировать малые формы туберкулеза легких. А своевременное начало лечения таких форм значительно улучшает прогноз исхода заболевания и не оставляет в легких и следах перенесенного туберкулеза легких.

Уважаемые зеленоградцы! Если у вас: кашель, длящийся более 3-х недель, подъем температуры до 37,2-37,8 в течение 3-4х недель, снижение веса, быстрая утомляемость, повышенная потливость (особенно ночью), обязательно пройдите флюорографическое обследование!

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

Протяжно зевнув, Макс выключил телевизор. Тридцать первое декабря, семь вечера — тоска зеленая! Одно и тоже каждый год, бесконечные «Аншлаги», сериалы, ну, и, конечно же, «Ирония Судьбы», чтоб ей... Он лениво переместился из комнаты на кухню, достал из холодильника ополовиненную бутылку водки и доверху наполнил стакан. Обведя взглядом неприбранную кухню, он сначала хотел было помыть посуду, но передумал, решив, что это может и подождать.

За свои тридцать два прожитых на свете года такого предновогоднего вечера у него еще не было. Один, в уютной холостяцкой квартире, ни елки, ни игрушек, ни праздничного стола, ни семьи, ни друзей... На работе двадцать седьмого числа была корпоративка, Макс танцевал, ухаживал за женщинами, шутил, но радости не было. Не дожидаясь окончания банкета, он вызвал такси и опустошенный отправился домой. Конечно, сегодня он мог бы поехать в гости к друзьям детства на дачу, те его звали... Или отметить праздник с

те немного пройдемся, и я вам все объясню... Видите ли, Максим... Я не буду объяснять Вам, кто я... Но чтобы было проще, можете считать, что я — некое потустороннее существо, что-то вроде Деда Мороза, только без мешка с подарками. Знаете, Вы мне случайно встретились на этой дороге, но я действительно знаю о Вас все. И то, что в сумке у Вас лежит водка, хлеб и колбаса... И почему Вы не поехали к старым друзьям на дачу... Я знаю, что от Вас ушла жена и Вы пьете уже почти год, разбили машину.....

— А как тут не пить? Любой на моем месте запил бы, — устало оправдывался Макс. — А что мне, по-Вашему делать, когда жить не хочется или у Вас есть какая-то альтернатива пьянству?

— Есть, а как же. А знаете, в чем Ваша беда? — старик внимательно посмотрел в глаза собеседника. Максима словно подкинуло изнутри, он уставился на «потустороннее существо» и намеренно вызывающе спросил: «Ну и в чем же, по-Вашему?» — старик начал злить Макса.

рухнул, он просто замкнулся в себе, зациклился на своих страданиях и отгородился от мира, потихоньку заглушая свою тоску алкоголем...

Бросив быстрый взгляд на старика, Макс почувствовал, что тот читает все его мысли.

— А зачем Вы мне все это говорите? Что Вы от меня хотите?

— Я, к сожалению, не в силах ничем Вам помочь, это Ваша жизнь, только Вы можете в ней что-то менять. Но я могу кое-что предложить... Вы планировали провести эту новогоднюю ночь наедине с бутылкой водки и своими мрачными мыслями, а я хочу предоставить Вам более интересную перспективу.

— Какую же это? — Макс насторожился.

Хотите подарить праздник тем, кому сейчас действительно, по-настоящему плохо? А я Вам в этом помогу...

Макс с недоверием посмотрел на старика. Все это было так странно, но почему-то не пугало. У этого «Деда

цы она ходить не сможет. Муж погиб. Днем к ним заходит соседка, ходит в магазин и готовит еду. Но ей уже семьдесят шесть лет, сегодня утром старушке стало плохо и ее отвезли в больницу на «скорой».

Вдруг Макс почувствовал, что точно знает, что он должен сделать. Не успел он подумать, как вмиг оказался на улице возле яркой, сияющей вывески «24 часа». В магазине он горячо объяснял заведующей, что ей необходимо снять костюм Деда Мороза с манекена, стоящего перед входом и отдать ему. Макс купил все продукты, которые традиционно входят в «праздничную корзину». Еще несколько мягких игрушек и кукла заняли свое место в мешке, и вдруг в одно мгновение он очутился прямо перед незнакомой входной дверью. Позвонив в дверь квартиры, он уже знал, что будет говорить. Из-за двери раздался звонкий детский голосок: «Кто там?»

— Я — Дед Мороз, Вам подарки принес! — сказал Макс, стараясь придать своему голосу максимальную «дедморозность».

ближе к больной и доставая из мешка нарезки, салаты, фрукты...

Уходя через полчаса из этой квартиры, он выслушал песенку и три стихотворения... На прощание он услышал тихий шепот женщины «Огромное тебе спасибо, братишка, дай тебе Бог счастья...»

На улице Макс закурил, стараясь унять какую-то непонятную дрожь во всем теле. Из-за угла дома выехал здоровый джип, за рулем сидел все тот же добродушный старик.

— Макс, если Вы еще не передумали доставлять людям праздник, садитесь за руль, я покажу, куда мы отправимся дальше.

Макс сел за руль, и, как ни странно, он уже знал, куда нужно ехать. С полчаса они катили по вечерней загородной трассе и вдруг заметили вдалеке в кювете микроавтобус «скорой помощи». Макс принял правее. Двое мужчин несли носилки, а идущая рядом девушка, заслышав шум мотора, го-

НОЧЬ, КОГДА СЛУЧАЮТСЯ ЧУДЕСА

новой подружкой, та усиленно намекала ему об этом... Мог бы, но... изображать веселье не было сил, внутри все было пусто, тоскливо, хоть вой...

Макс понимал, что на сегодня выпивки ему явно не хватит, закуски тоже не было, в холодильнике одна сосиска и кусок сыра, но заставить себя встать и отправиться в магазин не было сил. Видимо, так и придется просидеть весь Новый год трезвому, злому и неприкаянному... Максим резко встал с табурета, чтоб дотянуться до холодильника, и... стакан с водкой с грохотом полетел на пол. «Вот дурень, ну надо же было стакан почти на самом краю стола поставить? Ну вот, выпил водочки...» Со вздохом, он стал одеваться, в магазин идти все-таки придется.

На улице было мерзко, промозгло, холодно... Макс вдруг вспомнил, как пару лет назад они гуляли с женой, шел снег, рядом бежала их смешная собака... Они смеялись, дурачились, не обращая внимания на погоду, им было хорошо и тепло вдвоем. С женой... И с собакой... Ох, да когда ж меня отпустит-то, наконец, а? Макс застонал, и от него шархнулся молодой прохожий.

Народу в магазине почти не было. Макс нашел на полках две бутылки «Абсолюта», батон сервелата, буханку черного хлеба и еще какие-то продукты. «Ну вот, состояние протрации на эту ночь мне обеспечено», — усмехнулся он про себя, чувствуя, что настроение стало немного улучшаться. Если это слово вообще применимо к человеку, который в самый волшебный праздник в году решил «надраться» и отключиться по причине полного одиночества и жуткого раздрая в душе.

Выйдя из магазина, Максим остановился у края дороги... Закурив, он поднял лицо к небу и стал любоваться снежинками, падающими на разгоряченное магазинной духотой лицо. Сзади него кто-то негромко кашлянул. Макс опустил голову и быстро обернулся. Прямо за его спиной стоял невысокий пожилой человек с очень приветливым лицом. Его взгляд улыбался и как-то сразу успокаивал, как будто говорил, что все образуется, все будет хорошо. Но не абстрактно, когда-нибудь, а прямо здесь и сейчас.

— Максим, Вы не уделите мне некоторое время?

Сказать, что Макс удивился — значит не сказать ничего. Он вытаращился на старика и от изумления приоткрыл рот. Симпатичный человек тем временем продолжал:

— Я понимаю, что Вы несколько удивлены, мы ведь с Вами совсем не знакомы, но я о Вас знаю все... Давайте



— Вы сейчас полностью зациклены на себе и ничего не видите вокруг. Вы думаете, что другие счастливы и благополучны, а Вам, бедолаге, хуже всех. А Вы никогда не задумывались, сколько доброго и хорошего Вы могли бы сделать тем, кому сейчас намного хуже, чем Вам?

— Да кому хуже-то? Бомжам, что ли, в подвале? — возмутился Макс.

— Да хотя бы и им. Или неизлечимо больному ребенку и его родителям. Или молодому парню, которому ампутировали ноги и ему приходится с этим как-то жить. Или молодой женщине, которая сейчас сидит в тюрьме из-за наезда на пешехода, который сам бросился ей под колеса, решив покончить с жизнью, но не сообщив никому о своем намерении. Да много кому... Вы не задумывались, каково им сейчас? Да по сравнению с ними Вы наисчастливейший человек — Вы молоды, здоровы, у Вас есть квартира, интересная и высокооплачиваемая работа, друзья, родители, перспективы, время для изменения своей жизни, бывшая жена, которую Вы так и не смогли разлюбить, и которая, кстати, еще свободна, да много чего еще...

Макс остолбенел. Он и вправду никогда не задумывался о других людях, ему всегда было как-то не до того. Когда у него все было хорошо, он жил на всю катушку, крутился, как белка в колесе... А когда его мирок неожиданно

Мороза» было такое светлое лицо, такой ясный добрый взгляд, что Макс, подумав немного, решил, что терять-то ему все равно нечего...

— Хорошо, я согласен.

— Тогда идемте, — старик бодро шагнул из-под козырька автобусной остановки в разыгравшуюся метель, жестом позвав Макса за собой.

Через несколько минут Макс каким-то таинственным образом вдруг оказался на чужом балконе... Он подошел к окну и стал пристально в него вглядываться. Картина, которая предстала перед его взором, заставила его замереть от ужаса и сострадания. В комнате, на кровати, лежала совсем еще молодая женщина. На вид — не больше двадцати пяти лет. Рука, обе ноги были в гипсе. Голова перебинтована, лицо обожжено. На стульчике рядом с ней сидела девочка лет пяти и с выражением что-то читала из детской книжки, с любовью поглядывая на мать. Напротив кровати, на серванте, стояли две фотографии: одна — счастливой семьи, в которой несложно было угадать эту женщину и эту девочку. Их обнимал молодой и сильный мужчина. Рядом стоявшая фотография была обрамлена траурной лентой — с нее строго смотрел тот же молодой мужчина.

— Это была автокатастрофа, — тихо произнес старик. — В ближайшие меся-

— Ой! — радостно донеслось из-за двери. — Правда?

— Ну, конечно, правда!

Девочка открыла дверь и широко распахнутыми глазами удивленно смотрела на Макса.

— Я, милая девочка, принес тебе подарки, смотри, вот этого медведя! И вот эту куклу, и вот этого слоника. Ну, и, конечно, сладкий подарок, — девочка от восторга просто оцепенела. Потом она со всех ног помчалась в комнату.

— Ой!!! Ма-а-ааа!!! Мне Дедушка Мороз принес медведя!!! И куклу!!! Максим, постояв минуту в коридоре, собрался с силами, и, улыбаясь, вошел в комнату. Мама девочки смотрела на него непонимающим взглядом.

— Не бойтесь меня, — Макс говорил почти одними губами, я ничего плохого вам не сделаю. Женщина сразу все поняла.

— Дашенька! Отнеси мишку к себе и не забудь причесать его, а то он только что из мешка, — обратилась к дочери мама ласковым голосом. Девочка в обнимку с медведем направилась в соседнюю комнату.

— Теперь объясните, кто Вы и что все это значит?

— Читайте, что я и правда Дед Мороз, ведь сегодня волшебная новогодняя ночь, когда случаются чудеса, — улынулся Макс, подвигая столик по-

ловсала на дороге. Максим остановился. На носилках лежала роженица. Всего несколько километров ее не довезли до роддома, на «скорой» взорвалось одно из старых, изношенных колес. Все, что смог сделать водитель — это мягко лечь в кювет. Слушая их сбивчивый рассказ, стоны роженицы на заднем сидении, Макс изо всех сил гнал к городу, он обязан был успеть. Но не успел, совсем чуть-чуть. Женщина, громко крича от боли, родила прямо у него в машине, на заднем сидении. Первый крик ребенка... До сих пор Максиму не доводилось быть свидетелем родов.

— Мальчик. Славенький какой! — не переставал умиляться врач. Молодая мама полулежала, укутанная пледом, а ребенок не унимаясь, продолжал громко кричать...

Вскоре они подъехали к зданию роддома. На прощание молодая мама обняла Макса и нежно поцеловала его в щеку, тихо прошептав ему на ухо: «Спасибо, добрый человек! Вы — наш спаситель. Я никогда Вас не забуду...»

Потом Макс подвозил девушку, которая обидела своего любимого и очень хотела успеть помириться с ним до Нового Года. Бой курантов он слушал, помогая двум военным вытаскивать засевший в сугробе УАЗик, на котором один из них, еле-еле отпросившийся у командира части, спешил домой, чтобы встретить Новый Год с семьей...

Речь Президента Максим в этом году не услышал, да и не сильно этому огорчился. А когда вся страна смотрела новогоднюю телепрограмму, Макс пытался расклинить двери лифта в старом доме, чтобы помочь выбраться застрявшей паре молодоженов... Потом он сидел в хосписе с одиноким 80-летним стариком, которого бросили дети и внуки, долго держал его за руку, что-то тихо говорил с ним о жизни... Потом... Да много чего случилось в эту волшебную ночь...

Макс проснулся от настойчивой вибрации мобильного телефона. В голове вихрем пронеслись удивительные события прошедшей новогодней ночи, и он все пытался понять, пришло ли ему это или все было на самом деле? Потянувшись за телефоном, Макс бросил взгляд на прикроватный столик и увидел ключи от джипа и аккуратно сложенный костюм Деда Мороза.

Мобильник не унимался...

— Алло?

— Макс, любимый, — услышал он такой родной голос жены. — С Новым Годом! Я без тебя больше не могу, можно я сейчас приеду?

БЕЗОПАСНОСТЬ

В преддверии Нового года праздничные хлопоты превращаются в приятную карусель ярких впечатлений. Но, к сожалению, к концу рождественских каникул больницы переполняются пострадавшими, а количество вызовов «скорой помощи» увеличивается минимум на треть. Как провести безопасно новогодние праздники рассказывает главный специалист-эпидемиолог округа Ирина Грачева.

Для взрослых причиной обращения к врачу чаще всего становятся алкогольные отравления, бытовые травмы (в том числе криминальные) и обморожения. Для детей – пищевые отравления, острые аллергические реакции, переохлаждения и ожоги.

На первом месте в «проблемном рейтинге» – праздничный стол и послепраздничные остатки пищи. Аллергические реакции можно получить от новых экзотических продуктов, даже в малых концентрациях. Дети чаще страдают от впервые испробованных морепродуктов и икры, специй, новых фруктов и разных газировок. Велик риск отравиться уже после Нового года вчерашним салатом, заветренной нарезкой или простоявшим всю новогоднюю ночь нетронутым тортом. Не покупайте впрок все, что увидите в магазине! Впереди много выходных, продукты в магазинах не исчезнут. Не позволяйте детям бесконтрольно есть все, что они видят на праздничном столе!

Часты и опасны алкогольные отравления, особенно водкой неизвестного происхождения. Достается и детям – под всеобщий шум малы-

ПУСТЬ НИЧТО НЕ ОМРАЧИТ ВАШ ПРАЗДНИК!



ши сами могут попробовать запретный плод из оставленного кем-то без присмотра бокала.

Правила безопасности: никаких пищевых экспериментов, только свежая пища! Качественный алкоголь – в меру. Не смешивайте разные алкогольные напитки! Детям – детский стол и проверенная еда, без химии и «градусных» напитков.

На втором месте – пожары. Увы, новогодние праздники без них не обходятся. Главная причина

бытовых возгораний – домашняя елка и некачественные или оставленные без присмотра нагревательные приборы.

Правила безопасности:

- Елку украшайте только качественными гирляндами.

- Не используйте в оформлении елочных веток вату и свечи.

- Уходя из дома, вынимайте вилку елочных гирлянд и вертушки из розетки.

- Не оставляйте «даже на минутку» без присмотра елку с включенными (даже качественными) гирляндами.

- Не оставляйте наедине с елочкой детей – они могут перевернуть елку на себя, проглотить мишуру, повредить гирлянду и получить удар током.

Елка для новогоднего праздника – центр внимания. В плане безопасности лучше, конечно, искусственная.

Третий источник печальной статистики – загородные дома. Печное отопление, увы, причина многих нелепых трагедий. И дело даже не в пожаре, а отравлении угарным газом.

Далее переохлаждения, обморожения и «елочный» травматизм. Причиной всех этих бед становится алкогольное опьянение, когда в эйфории люди забывают о чувстве меры и самосохранении, лезут на ледяные горки, пытаются исполнить экстремальные трюки, гуляют дольше, чем положено по погоде.

Первая помощь: не терять место обморожения, как можно скорее согреться, зайти в теплое помещение, выпить горячий чай, но не алкоголь! Если симптомы не исчезнут, срочно обратиться к врачу.

Правила безопасности: проверенная пиротехника в безопасных местах, «трезвый» запуск, дозированные по времени елочные гуляния только в теплой одежде и удобной обуви.

Постарайтесь продумать все детали проведения новогодних праздников, соблюдайте все правила. И тогда ничто и никто не омрачит ваш Новый год!

Амбулаторно-поликлинические медицинские учреждения работают для вас в новогодние каникулы по установленному графику, а городская больница – круглосуточно.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

– Стопа является органом опоры и движения для человека и испытывает наибольшую нагрузку по сравнению с другими частями тела. Стопы изменяются на протяжении всей жизни человека. У детей формирование сводов стопы происходит наиболее интенсивно до 7 лет. Критическими периодами для детей являются быстрый рост и гормональная перестройка, для взрослых – высокие физические нагрузки, травмы, спортивные перегрузки, различные заболевания суставов и позвоночника.

Из-за снижения амортизирующих функций стопы при ходьбе по жестким поверхностям ударная нагрузка проходит вверх, к суставам нижних конечностей, позвоночнику и голове, что может вызвать боль во всех этих отделах. Поэтому необходимо с самого раннего детства предупреждать развитие патологий стопы у детей и корректировать возникновение изменения стоп у взрослых, что может привести к таким заболеваниям, как плоскостопие, болезни коленных суставов, поясничного отдела.

Чтобы не допустить этого, необходимо регулярно контролировать правильную постановку стоп, и, в случае необходимости, приобретать профилактические и лечебные стельки и соответствующую обувь, которая в широком ассортименте имеется в ортопедических салонах сети аптек «Медиал».

Многие даже не подозревают, что у них существуют проблемы.

Если вы стали замечать, что деформируется большой палец стопы, появились боли в коленях и пояснице, походка стала напоминать «утиную», и, вообще, стало тяжело передвигаться, стоит прийти к нам в салон и провести диагностику состояния стопы на плантоскопе.

Наш консультант прошел специальное обучение для работы на

СЕКРЕТ ЛЕГКОЙ ПОХОДКИ

Ритм современной жизни заставляет нас проводить значительную часть времени на ногах: заботы, суета, работа, спешка, поездки в общественном транспорте... В результате нагрузка на ноги становится очень большой. Как уменьшить негативный эффект подобных воздействий? Об этом рассказывает начальник отдела ортопедии аптечной сети «Медиал» Татьяна Валентиновна Киреева.

этом аппарате, получил сертификат, успешно проводит обследование и подбирает нужные стельки и обувь. А при необходимости примет заказы на изготовление индивидуальных стелек.

В наших салонах широкий ассортимент лечебной, лечебно-профилактической и комфортной обуви для детей и взрослых. Обувь производится по специальным ортопедическим колодкам с анатомическим профилем, имеет дополнительное внутреннее пространство для вкладных ортопедических стелек, поддерживающих свод стопы. Плотная фиксация голеностопа и большая высота изделий, формованный жесткий задник позволяют фиксировать голеностоп в физиологически правильном положении. Ригидная подошва с заложением перекатом стопы в носочной части помогает правильно ставить ногу при ходьбе. Специальный ортопедический каблук устраняет вращение стопы вовнутрь. Использование при производстве высококачественных натуральных материалов позволяет исключить сдавливание при ходьбе. Обувь максимально комфортна и удобна.

В ассортименте салона «Медиал» вы всегда можете приобрести зимнюю и

летнюю детскую и взрослую ортопедическую обувь как для профилактики, так и для лечения деформации

стоп (молоткообразные пальцы, подагра, слоновость, сахарный диабет, вальгусная стопа). Исходя из нашей обширной практики, могу с уверенностью сказать, что вы гарантированно получите лечебный эффект от обуви ведущих фирм-производителей (немецкой, итальянской, тайваньской).

Специалисты рекомендуют пройти повторную диагностику на плантоскопе через 3 месяца, затем через полгода, что бы определить динамику и скорректировать процесс лечения.

Кроме того, в салоне имеется большой ассортимент наколенников, кото-

рые используются при артритах и артрозах. Стоит обратить внимание, что при лечении наколенник всегда идет в комплексе со стельками, поскольку все проблемы начинаются со стопы. А любое заболевание, как мы знаем, легче предупредить, чем лечить!

Ортопедические салоны сети аптек «Медиал» в Зеленограде: корп. 612, пл. Юности, д. 2, корп. 1414.

Более подробную информацию вы можете получить по телефонам: 8(499)735-55-10, 8(499)734-95-15.

