



Будь здоров, Зеленоград!



www.zelao-zdrav.ru

№ 2(11) МАРТ 2014

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

2

СТРАНИЦА

**ЦЕНТР
АМБУЛАТОРНОЙ
ХИРУРГИИ**

Новые методики

4

СТРАНИЦА

**СЕРДЦЕ
ПОД КОНТРОЛЕМ**

Когда следует обратиться к кардиологу

9

СТРАНИЦА

**НАДО ЛИ УДАЛЯТЬ
РОДИНКИ?**

Уникальный бесконтактный метод

12

СТРАНИЦА

**КАК СБРОСИТЬ
ЛИШНИЙ ВЕС?**

Советы врача-гастроэнтеролога

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

А. РОЗЕНБАУМ: «ПРЕЖДЕ ВСЕГО, Я – ВРАЧ!»



Продолжение на стр. 5

Известный и всеми любимый исполнитель Александр Розенбаум – личность многогранная. Народный артист России, поэт, певец, композитор, полковник медслужбы, побывавший почти во всех горячих точках, врач-анестезиолог-реаниматолог... В День медицинского работника Розенбаум с удовольствием надевает белый халат, потому что бывших врачей не бывает. «Мое человечество – это огромное количество людей с трудными судьбами, которых я в силу своей медицинской профессии узнал, впитал, пережил. Без медицины у меня, как певца-стихотворца, ничего бы не вышло», – говорит Александр Яковлевич.

НА ЗАМЕТКУ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ И УЧАСТНИКОВ ВОВ

Во всех филиалах ГБУЗ ГП № 201 продолжается проведение диспансеризации инвалидов и участников Великой Отечественной Войны, жителей блокадного Ленинграда, вдов погибших (умерших) УВОВ, тружеников тыла, малолетних узников, репрессированных, участников боевых действий. В поликлиниках организовано беспрепятственное прохождение всех специалистов, безотказное обеспечение жизненно важными лекарственными средствами по медицинским показаниям. Созданы врачебные бригады, которые проводят диспансерные осмотры людей с ограниченными двигательными функциями (маломобильные, лежащие больные) на дому. Пациентам указанных групп населения, желающим самостоятельно пройти диспансеризацию, в первую очередь, необходимо обратиться к участковому терапевту.

Диспансеризация продлится до 25 апреля 2014 года.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

От всего сердца поздравляем Елену Васильевну Гусеву с прекрасной датой – 55-летием! Много лет Елена Васильевна трудится медсестрой по массажу в отделении восстановительной медицины нашего филиала, пользуется заслуженным уважением среди коллег и любовью пациентов. Желаем Елене Васильевне трудовых успехов, здоровья и благополучной, счастливой жизни!

Коллектив филиала
№2 ГБУЗ ДГП № 105 ДЗМ

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Низкий поклон медицинскому персоналу филиала № 1 ГБУЗ ГП № 201. Особенно хочу поблагодарить сотрудников отделения гастроэнтерологии и его заведующего Николая Львовича Маркина за высокий профессионализм, терпение и чуткое отношение к больным!

Т. Н. Лепешева

Хочу выразить особую благодарность заведующей терапевтическим отделением ГБУЗ ГП № 201 (корп.2042) Ларисе Степановне Луценко за четкую, оперативную работу, профессионализм, отзывчивость. Лариса Степановна неоднократно помогала в решении проблем с моим здоровьем, всегда приветлива с пациентами. Спасибо!

Т. П. Герасимова

Благодарим от всей души участкового терапевта филиала №2 ГБУЗ ГП №201 Галину Николаевну Потоцкую и медсестру Наталью Семеновну Тимашову за добросовестное отношение к работе, чуткость, понимание, милосердие. Это – люди с большой буквы!

Н.А. Слюсарева и жильцы корпуса 1459

Я посетила центр здоровья ГБУЗ ДГП №105 и осталась довольна обслуживанием. Врач общается с ребенком в доверительной форме, что очень нравится детям. Огромное спасибо организаторам таких центров!

Мама двоих детей И.Ф. Шкурган

Большое спасибо врачу-гастроэнтерологу филиала №1 ГБУЗ ГП №201 Елене Ивановне Лукьяновой за чуткое, внимательное отношение к больным. А также врачу-неврологу Елене Викторовне Устиновой, врачу-эндокринологу Елене Александровне Никифоровой, врачу УЗИ Ирине Юрьевне Цибаревой, всем медсестрам процедурного кабинета и кабинета физиолечения. Спасибо администрации – заведующей филиала №1 ГБУЗ ГП №201 Елене Владимировне Маркиной и врачу-методисту Ирине Геннадьевне Мариновой за оперативность в решении возникающих вопросов и проблем!

Е.М. Афанасьева

Выражаю огромную благодарность врачу-физиотерапевту филиала №1 ГБУЗ ДГП №105 И.Е. Цукановой. Мы опоздали на час, рабочий день уже закончился, а доктор все равно нас очень вежливо и доброжелательно приняла. Спасибо за такое добросовестное отношение к работе!

К.К. Кривошеева

ЧТО НОВОГО?

ОТКРЫТ САЙТ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ №3



Для жителей на сайте <http://gb3zelao.ru> размещена информация об отделениях и кабинетах ГБ №3, развернута контактная информация, перечень платных услуг, режим работы учреждения, подробные сведения о Территориальной программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в городе Москве и др.

Для более полного учета мнения жителей работает раздел «Ваше мнение». Вопросы медицинской тематики жители могут задать в разделе «Вопрос врачу».

ОЧЕРЕДЕЙ СТАНЕТ МЕНЬШЕ

Во взрослом отделении стоматологической поликлиники №35 открыты два смотровых кабинета, дополнительный хирургический кабинет и отдельная стерилизационная комната. Теперь все профилактические осмотры и запланированные приемы пациентов с острой болью проводятся в двух вновь открытых кабинетах. Остальные стоматологи-терапевты принимают пациентов по предварительной записи и повторных пациентов в указанное время.

Дополнительный хирургический кабинет позволяет увеличить пропускную способность взрослого хирургического отделения, а отдельная стерилизационная создает более комфортные условия для приема пациентов и работы персонала.

НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В филиале № 2 ГБУЗ ДГП № 105 в отделении восстановительного лечения установле-

но и используется новое оборудование: аппарат УВЧ-80 – «НАН-ЭМА» и аппарат электро-транквилизации «Микро-ЛЭНАР», который позволяет достичь состояния релаксации у детей старшего возраста, подростков, что востребовано при лечении и реабилитации пациентов с неврологической, гастроэнтерологической патологией, а также часто болеющих детей.

ПАЦИЕНТЫ ВЫСОКО ОЦЕНИЛИ РАБОТУ ПНД

В ПНД № 22 сохраняется большая обращаемость населения за психоневрологической помощью (часовая нагрузка врача составляет 4,9 при норме 3,0). Все дневные стационары загружены более, чем на 100%. Детские врачи-психиатры на общественных началах продолжают проводить диспансеризацию детей во всех детских учреждениях. Большой объем работы по социально-психологическим и психиатрическим проблемам оказывает вновь организованное подразделение «Телефон доверия». Процент удовлетворенности оказанием медицинской помощью, согласно результатам анкетирования пациентов, в диспансере составил 100%.

РАЗРАБОТАНА ПАМЯТКА МАРШРУТИЗАЦИИ

В филиалах ГБУЗ ДГП № 105 продолжается диспансеризация подростков от 14 до 17 лет. С врачебным персоналом проведено тестирование на тему: «Корь: клиника, диагностика, профилактика и лечение». Для родителей подростков разработана памятка маршрутизации в отделении восстановительного лечения.

ГЛАВНОЕ - МНЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ

Важнейшим критерием работы на сегодняшний день является мнение пациентов: насколько удовлетворены их ожидания в процессе получения медицинских стоматологических услуг. В стоматологической поликлинике №31 ведется видеонаблюдение, запись

телефонных разговоров с пациентами. На основании полученных данных вырабатываются наилучшие подходы и методы по взаимодействию с пациентами. Для льготных групп населения без ожидания в очереди проводятся все виды бесплатного зубопротезирования. Смс-рассылки и запись пациентов по телефону обеспечивают доступность получения медицинских услуг.

СРОКИ ОЖИДАНИЯ МЕДПОМОЩИ

В Москве правительство приняло Территориальную программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2014-2016 годы. В программе внимание уделяется повышению качества лечения и его доступности для граждан, установлены сроки ожидания медицинской помощи. Согласно документу, срок ожидания врача-специалиста в поликлинике не должен превышать 7 рабочих дней, проведение диагностических инструментальных и лабораторных исследований – не более 7 дней. Плановая госпитализация должна проводиться не позднее 14 дней с момента выдачи направления.

ПРАВО НА ПРИКРЕПЛЕНИЕ

Москвичи, выбравшие поликлинику не по месту регистрации, должны ежегодно подтверждать свое прикрепление к ней. Для получения первичной медико-санитарной помощи пациентам в ближайшее время необходимо подтвердить свое право на выбор той или иной городской поликлиники.



Для этого необходимо обратиться в поликлинику, в которой вы желаете обслуживаться, и подать заявление. Прикрепление осуществляется на год, после чего процедуру нужно проходить заново.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

С 4 марта 2014 года во всех филиалах ГБУЗ ДГП №105 проводится социологический опрос с помощью новых расширенных анкет, содержащих 14 вопросов по изучению удовлетворенности населения медицинской помощью. За неделю было опрошено 60 пациентов, процент удовлетворенности медицинской помощью составил 96,7%.

ГЛАУКОМНЫЙ КАБИНЕТ

На базе офтальмологического отделения ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ (корп. 911) работает «Глаукомный кабинет». Кабинет оснащен современным диагностическим оборудованием (щелевая лампа, компьютерный периметр, пневмотонометр, авторефрактометр и др.) ведущих мировых производителей, что позволяет врачу выбрать правильную тактику дальнейшего ведения и лечения пациентов, страдающих глаукомой.

Режим работы: с понедельника по пятницу с 8.00 до 16.30.

КАБИНЕТ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТОВ

В ГБУЗ ГП № 201 (корп. 2042) на базе неврологического отделения работает «Кабинет профилактики инсультов». Цель работы данного кабинета – оказание помощи больным с перенесенным инсультом. Для данной категории пациентов, их родственников и населения «с факторами риска» организованы занятия в школе по формированию здорового образа жизни.

Режим работы: с понедельника по пятницу с 8.00 до 14.00. Направление можно получить у врачей-неврологов в филиалах амбулаторного центра ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



С открытием в ГБУЗ ГП № 201 (корп. 2042) Центра амбулаторной хирургии стало возможным развитие стационарозамещающих технологий, что является реализацией стратегической программы «Развитие здравоохранения Москвы до 2020 года».

Преимущества центра очевидны: несложные операции (длящиеся менее 2-х часов), которые раньше делали в стационаре, теперь можно проводить в условиях поликлиники. А это значит, что не нужно собирать анализы и проходить массу специалистов, ждать очереди, занимать в течение нескольких дней койко-место в больнице. Все это можно сделать в условиях амбулаторного хирургического центра. Кроме того, очевидна экономия бюджетных средств – лечение в больнице городу обходится гораздо дороже, чем в дневном стационаре. В выигрыше и сам пациент – он выбывает из привычной для себя жизни всего на полдня, остальное время проводит в домашней обстановке, с семьей.

В Центре нет такого, что хирург сделал операцию и забыл. Врачи обязательно отслеживают состояние больного, берут его координаты, интересуются состоянием здоровья, когда пациент находится дома. Весь медицинский персонал имеет большой практический опыт, многие медсестры ранее работали в хирургических и реанимационных отделениях 3-й горбольницы и в госпитале для ветеранов войн.

Стоит заметить, что речь об организации платных услуг для пациентов пока не идет – все операции проводятся в рамках медицинских экономических стандартов и финансируются Фондом обязательного медицинского страхования.

МЕТОДИКА УДАЛЕНИЯ ГЕМОРОИДАЛЬНЫХ УЗЛОВ

На базе Центра амбулаторной хирургии ГБУЗ ГП № 201 внедрена методика удаления геморроидальных узлов с использованием биполярной коагуляции в режиме резания. Методика основана на использовании специального хирургического инструмента – ножниц, с подключенным к ним током высокой частоты, что позволяет производить разрез тканей с одновременной коагуляцией (прижиганием) сосудов. Данная методика дает возможность хирургу совершать delicate операции по удалению геморроидальных узлов без кровотечений и выраженных послеоперационных болей, а также сократить сроки нетрудоспособности пациента.

КАБИНЕТ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

На базе Центра амбулаторной хирургии работает «Кабинет диабетической стопы». В ГБУЗ ГП №201 (корп. 2042) прием ведет врач-хирург, специализирующийся по проблеме пациентов, страдающих сахарным диабетом и его осложнениями, в частности, синдромом диабетической стопы.

При выявлении ранних проявлений синдрома диабетической стопы, пациенту назначается соответствующее лечение (перевязки, лечебный педикюр с использованием подиатрического оборудования, подбор ортопедической обуви, при необходимости пациент направляется в дневной стационар для проведения реологической терапии). Открытие «Кабинета диабетической стопы» позволяет уменьшить количество развития осложнений у пациентов, страдающих сахарным диабетом, а также количество высоких ампутаций.

Режим работы: с понедельника по четверг с 10.00 до 14.00.

МЕТОДИКА УДАЛЕНИЯ ЛИПОМ

На базе Центра амбулаторной хирургии ГБУЗ ГП № 201 освоена и внедрена в повседневную

практику методика удаления доброкачественных образований мягких тканей (липом) с использованием эндоскопического оборудования. Внедрение новой методики позволяет снизить операционную травму тканей, уменьшить разрез на коже и произвести визуальный контроль удаленного образования. Использование современного шовного материала с быстрыми сроками рассасывания позволяет избежать пациентам неприятной процедуры снятия швов. Кроме того, благодаря применению данной методики, сокращаются сроки послеоперационного периода и сроки нетрудоспособности пациентов.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ПУПОЧНЫХ ГРЫЖ

На базе Центра амбулаторной хирургии ГБУЗ ГП № 201 внедрена новая методика оперативного лечения пупочных грыж с использованием сетчатого импланта, располагаемого в предбрюшинном пространстве. Данная методика предполагает уменьшение операционной травмы, снижение риска рецидива заболевания и образования сером в подкожной клетчатке после проведенной операции, а также уменьшение болевого синдрома, что позволяет оперировать пациентов в условиях дневного стационара.

Ранее пациентам устанавливали сетчатые протезы спереди апоневроза мышц живота, что приводило к выраженному болевому синдрому, скоплению жидкости (серомы) в области операционной раны, высокому риску рецидива заболевания и нагноению послеоперационной раны.

ПРИЕМ ХИРУРГА-ПРОКТОЛОГА

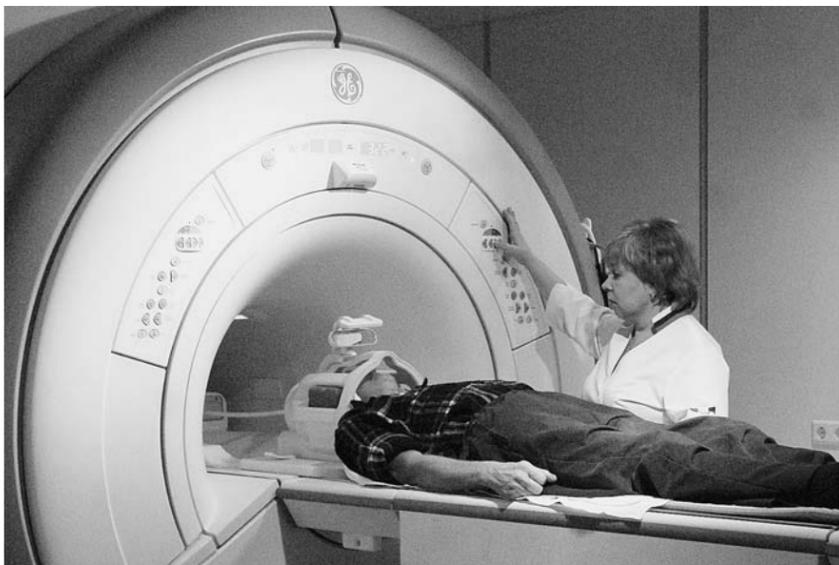
На базе Центра амбулаторной хирургии ГБУЗ ГП № 201 организован прием хирурга-проктолога. Данный специалист проводит операции на прямой кишке: гемморойдэктомию, иссечение анальной трещины, полипэктомию прямой кишки. Все вмешательства осуществляются под наркозом с использованием современного хирургического оборудования.

СТАЦИОНАР

Еще лет десять назад городская больница №3 была обычным, можно сказать, захудалым медицинским учреждением с смурой обстановкой и удушающим больничным запахом. . . . Сегодня это уникальный многопрофильный медицинский центр, оказывающий врачебную помощь жителям Зеленограда, близлежащих поселков, а также москвичам. Лечебное учреждение включает 1130 коек, за год больница обслуживает более 36 тысяч человек.



В МЕДИЦИНЕ НЕТ НЕВАЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ



Сейчас в больнице 16 отделений: терапевтическое, реанимационное, гастроэнтерологическое, кардиологическое, урологическое, гинекологическое, травматологическое, хирургическое, неврологическое, эндоскопическое, лучевой диагностики, физиотерапев-

тическое, кабинет функциональной диагностики, отделение переливания крови, параклинические службы. А также клиничко-диагностическая и бактериологическая лаборатории, поликлиническое отделение, филиал «Женская консультация». Недавно был

открыт специализированный центр по оказанию помощи пациентам, перенесшим инсульт, проводятся новые уникальные высокотехнологичные и малоинвазивные методы хирургического лечения, позволяющие сократить срок пребывания больных в стаци-

онаре. Операции проходят здесь сложнее, не каждая больница Москвы может похвастаться такими сложными манипуляциями! Гордость больницы – работа с донорами. Кровь спасет не только больных зеленоградцев, но и москвичей.

Больница полностью оснащена всей необходимой медицинской техникой, причем исследования проводятся круглосуточно, что позволяет больному не ждать обследования несколько дней. «Мы получили ультразвуковые аппараты экспертного класса. Полностью переоснастили биохимическую и клиническую лаборатории, создали круглосуточную экспресс-лабораторию, а это позволяет качественно и оперативно делать анализы, – говорит главный врач больницы Иван Яковлевич Голоусиков. – Также у нас открылся региональный сосудистый центр, для которого

тоже полностью поставлено оборудование. Но закупить оборудование – это одно, а обучить специалистов на нем работать – это другая, не менее важная задача. Наши врачи с удовольствием учатся, используя полученные знания на практике».

На сегодняшний момент больница оборудована всем, что нужно для лечения пациентов, ремонтные работы практически завершены. Весной откроется новый, современный пищеблок.

– В нашей системе все складывается из мельчайших деталей, все должно работать слаженно и четко, – говорит главный врач больницы, – в медицине нет мелочей.

Плановое оснащение городской больницы тем временем продолжается, и в этом отношении большую поддержку оказывает Департамент здравоохранения Москвы.

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 ЗелАО. **График приема:** понедельник: 15:00–18:00.

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

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Выражаем сердечную благодарность медицинской сестре эндокринологического кабинета филиала №2 ГБУЗ ГП №201 Юлии Анатольевне Крутовской за внимательное отношение к пациентам. Юлия Анатольевна долгое время работает одна, без врача, нагрузка на нее ложится большая, но, тем не менее, она добросовестно исполняет свои обязанности. Также благодарим врача-невролога Мирославу Владимировну Зорину за профессионализм и чуткое отношение к пациентам.

С.Н. Чепелев, И.Р. Филиппова

Не так часто в наше время встречаешь людей, увлеченных своей профессией, работающих по призванию. В стоматологической поликлинике №35 такие врачи есть. С огромным уважением и благодарностью хочу отметить работу терапевта-стоматолога Л.Н. Янишевской. Это – настоящий профессионал своего дела, внимательно относящийся к пациентам. Также хотелось поблагодарить сотрудников регистратуры за четкую, слаженную работу.

М.А. Черемухина

Хочу выразить благодарность медицинскому персоналу филиала №1 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ за понимание, своевременную помощь, особенно заведующему 3 терапевтического отделения Д.М. Тюрину за доброе отношение к пожилым, больным пациентам. Огромное Вам спасибо!

А.Н. Рачкова

Хочу от всего сердца поблагодарить врача-уролога филиала №2 ГБУЗ ГП №201 В.В. Муханова, а также участкового врача-терапевта А.В. Воробьеву и старшую медицинскую сестру Т.Л. Чешкову за профессиональную добросовестную работу и внимание к пациентам.

В.Н. Кузина

Благодарю заведующего филиалом №2 ГБУЗ ГП №201 С.В. Агеева за чуткое отношение к проблемам пациентов, активное участие в решении сложных вопросов.

В.А. Коломыйцев

Спасибо участковому терапевту филиала №1 ГБУЗ ГП №201 Татьяне Яковлевне Спронок и медсестре Татьяне Сергеевне Феоктистовой за внимание к проблемам пациентов, создание благоприятной атмосферы в кабинете, всегда понятные назначения. Также хочу поблагодарить медсестру процедурного кабинета Татьяну Вадимовну Шитову за профессионализм и отзывчивость!

Т. П. Васильева

Благодарю сотрудников Центра амбулаторной хирургии ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ: заведующего отделением И.Р. Парфенова, врача-анестезиолога В.В. Коваленко, хирурга А.О. Маслову. Отдельно хочу поблагодарить медсестер М.А. Маринкову, Л.А. Чагину, старшую медсестру А.А. Кузьмину за профессионализм, внимание, аккуратность и уважением к пожилым людям.

А.Ф. Скобина

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

В 2013 году в Зеленограде зарегистрированы 53 случая заболевания корью (для сравнения: в 2012 г. – только 1 заболевший), более половины случаев у взрослых, не были привиты. Все заболевшие дети до заболевания не были привиты по причине отказа родителей от проведения вакцинации. Ситуация по кори продолжает оставаться неблагоприятной. За январь-февраль 2014 года у нас зарегистрированы 7 случаев кори. И опять все заболевшие не были привиты. В 3 случаях заболевание «привезли» со спортивных соревнований, проходивших в Екатеринбурге и с отдыха на одном из горнолыжных курортов Польши.

▶ Кори – высокозаразное заболевание, протекающее у взрослых гораздо тяжелее, чем у детей. Единственная защита – своевременно сделанная профилактическая прививка.

Согласно Национальному календарю, вакцинация от кори является обязательной для всего населения в возрасте до 35 лет и проводится, начиная с 1 года. По эпидемиологическим показаниям прививка показана вне зависимости от возраста, а детям от трех месяцев до года в качестве профилактики вводится иммуноглобулин. Вакцинация не проводится тем, кто ранее переболел корью. Во всех случаях заболевания или при подозрении на него медицинскими работниками лечебных учреждений проводятся обязательные профилактические мероприятия по предупреждению распространения забо-

КОРЬ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

В 2013 году в Москве резко осложнилась эпидемиологическая ситуация по заболеваемости корью. За прошедший год зарегистрировано 505 случаев заболеваний, что превышает показатели 2012 года на 25%. Более 60% больных составили непривитые взрослые.



левания. Это медицинское наблюдение и проведение прививок по эпидемиологическим показаниям людям, контактировавшим с больным.

На сегодняшний день в округе привито 95% жителей, непривитые 5% и дают ту самую «группу риска» по заболеванию данной инфекцией. В эту группу входит наиболее активная часть жителей округа. Так, прививка от кори среди 36-40-летних имеется только у 74,3%, в возрасте от 40 до 60 лет привито не более 3-4%.

Пройти вакцинацию можно в поликлинике по месту жительства бесплатно, а на платной основе – в коммерческих медицинских центрах округа. Если Вы не помните, делали Вам прививки в детстве или нет, болели ли Вы ранее корью, то пройдите обследование на наличие иммунитета к кори в клиниках округа и после этого примите решение о вакцинации.

Уважаемые зеленоградцы! Учитывая неблагоприятную ситуацию по заболеваемости корью в России и в Европе, тяжелое течение болезни у взрослых, возможное развитие осложнений, подумайте о своем здоровье, здоровье близких и окружающих Вас людей.

И.о. зам. начальника ТО Управления Роспотребнадзора по г. Москве в Зеленоградском АО В.В. Тихонова

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

– Основными факторами риска болезней сердца и инсульта являются неправильное питание, физическая инертность, вредные привычки, повышенное артериальное давление, избыточная масса тела, неумение противостоять стрессам. Чтобы снизить риск развития ССЗ, нужно установить контроль за собственным весом (отсутствие избыточного веса и ожирения), стараться поддерживать артериальное давление ниже 140/90 мм рт. ст., уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л, а также придерживаться здорового питания, быть физически активными и отказаться от вредных привычек. Все эти факторы позволяют предотвратить более трех четвертей всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Поддерживать в здоровом состоянии сосуды помогают также несколько важных принципов: пища с пониженным содержанием холестерина, увеличение в рационе овощей и фруктов, снижение количества потребляемой соли и добавление цельнозерновых продуктов.

Пациентам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, наряду с вышеуказанными мероприятиями, необходимо соблюдать рекомендации врача. Важно отметить, что любая медикаментозная терапия назначается исключительно специалистом, исходя из сопутствующих заболеваний, показаний и противопоказаний к приему определенных групп препаратов.

Пациенты, перенесшие инфаркт миокарда, вмешательства на сосудах, пациенты с артериальной гипертензией, сердечной недостаточностью могут получить профилактическое консультирование в Центре здоровья на базе ГБУЗ ГП №201. Посещение центра здоровья позволяет расширить навыки самоконтроля и оказания самопомощи, способствует формированию представления о причинах заболевания, пониманию факторов, влияющих на положительный прогноз.

В нашем округе проводятся мероприятия, позволяющие пройти дополнительное медицинское обследование и получить необходимые рекомендации специалистов. Приглашаем всех жителей округа пройти диспансеризацию с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертей во всем мире. В России около 40% людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний в активном трудоспособном возрасте. При этом смертность мужчин трудоспособного возраста в несколько раз выше, чем у женщин. Как снизить риск развития ССЗ? На этот вопрос отвечает врач-кардиолог филиала №1 ГБУЗ ГП №201 Ольга Алексеевна Агапчеева.

ФАКТОРЫ РИСКА



СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К КАРДИОЛОГУ, ЕСЛИ:

- Ваши ближайшие родственники страдают заболеваниями сердца: по мужской линии предки перенесли инфаркт миокарда или умерли от внезапного сердечного заболевания до 55 лет, а по женской линии был инфаркт миокарда или внезапная сердечная смерть до 65 лет.
- У вас повышается АД более 140/90 мм рт.ст. при регулярном измерении в домашних условиях.
- Уровень холестерина более 5 ммоль/л в сочетании с одним из факторов: малоподвижный образ жизни, частые стрессы, повышенные уровни глюкозы, повышенная масса тела (объем талии мужчины более 94 см, у женщин более 80 см) или курение.
- У вас возникают болевые ощущения в области грудной клетки слева или под лопаткой. При этом боль может носить острый, сжимающий, точечный, давящий характер. Особенно, если боль возникает при ходьбе или физической нагрузке, а затем уменьшается сразу после остановки или прекращения нагрузок.
- Непонятные сердечные перебои, замедление сердца, дискомфорт в грудной клетке, одышка, чувство нехватки воздуха.

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЙ ПУЛЬС!

В нашем сердце находится естественный механизм, регулирующий сердечный ритм. Главный водитель ритма - синусовый узел, расположенный в правом предсердии. Без его работы невозможна жизнедеятельность организма, сердце не способно сокращаться. Нормальная частота сердечных сокращений у взрослого человека составляет 60 - 100 ударов в минуту. Она возрастает при физической нагрузке, эмоциональном переживании, стрессе. Во время сна происходит замедление сердечного ритма. Повышенное значение пульса говорит о том, что ваш организм испытывает нежелательные перегрузки, которые могут привести к непредвиденным последствиям.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ДЕТСКАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

В детском отделении стоматологической поликлиники №35 уже несколько лет работает кабинет гигиены. Врач-гигиенист Наталья Борисовна Пшеничникова полюбила маленьким посетителям и их родителям. К своей работе доктор относится с огромным энтузиазмом, недавно прошла обучение у своих немецких коллег. Сегодня Наталья Борисовна рассказывает читателям, как правильно ухаживать за полостью рта.

– Современная кулинарная обработка пищи, употребление мягкой измельченной пищи не способствуют самоочищению зубов во время жевания. Продукты, ускоряющие слюноотделение и механически очищающие зубы (яблоки, сырая морковь и другие овощи и фрукты), используются редко. Вместо них чаще употребляются пирожные, кисели, каши, котлеты, в результате чего в полости рта накапливаются клейкие остатки пищи, являющиеся хорошей питательной средой для многочисленных микробов, вызывая брожение, гниение, неприятный запах изо рта. Они же служат основой для образования зубного камня.

▶ Начинать заниматься профилактикой стоматологических заболеваний необходимо с самого раннего возраста, ведь навыки индивидуальной гигиены полости рта лучше всего усваиваются в детстве.

В настоящее время существуют предметы гигиены полости рта, созданные специально для младенцев. Для облегчения болезненного состояния можно использовать щетку-прорезыватель с диском безопасности. Она снимает дискомфорт при появлении первых зубов и помогает сформироваться навыкам их чистки. Малыш с ее помощью привыкает к зубной щетке, самостоятельно держит ее, жуёт, массируя десны, и уже без испуга относится к маминему «вторжению» в свой ротик. Диск безопасности предохраняет от возможных травм. Для первого ухода за полостью рта и массажа десен, когда зубы еще не прорезались, хорошо подходит «пальчиковая зубная щетка» – специальный пластиковый кол-

пачок с мягкими бугорками, который мама надевает на свой указательный палец.

Когда у ребенка уже прорезались 8-12 молочных зубов, следует их чистить щеткой с маленькой головкой и мягкой искусственной щетиной. Позволяйте ребенку самому подвигать щеткой во рту, даже если он только пожует или пососет ее. Родители, в свою очередь, должны завершить процедуру. Важно, чтобы первый опыт применения зубной щетки был безболезненным и безбоязненным. Это поможет сделать начальный осмотр у специалиста психологически более комфортным. Первые появившиеся зубы – повод показать ребенка стоматологу, который оценит состояние эмали, в ы я -

вит возможные врожденные отклонения, заболевания полости рта, обусловленные неправильным питанием, нарушением обмена веществ и обучит правильно чистить зубы. Подбор зубной пасты и щетки, обучение гигиене – прекрасный повод для первого осознанного визита к стоматологу. Важно изначально формировать у малыша отношение к походу в поликлинику как к веселой прогулке, развлечению. Готовьте ребенка к посещению доктора заранее. Рассказывая о поликлинике, избегайте слов «укол», «не больно», «не страшно». Лучше употребляйте слова «интересно», «красиво», «весело».

Создайте у него впечатление, что поход к стоматологу непереносимая, важная часть взрослой жизни.

В 6 лет ребенок уже должен знать правила чистки зубов. Можно научить ребенка очищать промежутки между зубами специальной нитью-флоссом. Родители должны контролировать процедуру чистки зубов у детей до 8 лет, а в от-

дельных случаях до 13-14 лет, так как из-за неправильных действий и отсутствия мотивации чистка зубов нередко превращается в формальное бесполезное «елозание» по зубам. Для контроля эффективности удобно использовать красящие жевательные таблетки, пасты и растворы, которые придают цвет поверхности зубов, достаточно хорошо очищенных от налета.

В подростковом возрасте роль гигиены полости рта еще важнее, чем у взрослых людей. Дело в том, что эмаль «новеньких» зубов у детей и подростков более тонкая и пористая, именно для такой эмали зубной налет является очень серьезной опасностью. Поэтому подростки должны регулярно посещать врача-гигиениста для проведения профессиональной чистки зубов, ведь полностью удалить зубной налет может только врач. Также гигиенист поможет подростку правильно сформировать, а при необходимости скорректировать навыки грамотного ухода за зубами и полостью рта на долгие годы.

При обращении в стоматологическую поликлинику обязательно посетите кабинет гигиены, где вы узнаете много нового и полезного о методах, способах и средствах профилактики стоматологических заболеваний.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить огромную благодарность врачу-стоматологу детского отделения стоматологической поликлиники №35 Людмиле Анатольевне Коноваловой и медсестре Тамаре Александровне Бутриной за лечение моей дочери Кристины Цювян. Я рада, что мы обратились именно к этому доктору, побольше бы таких врачей!

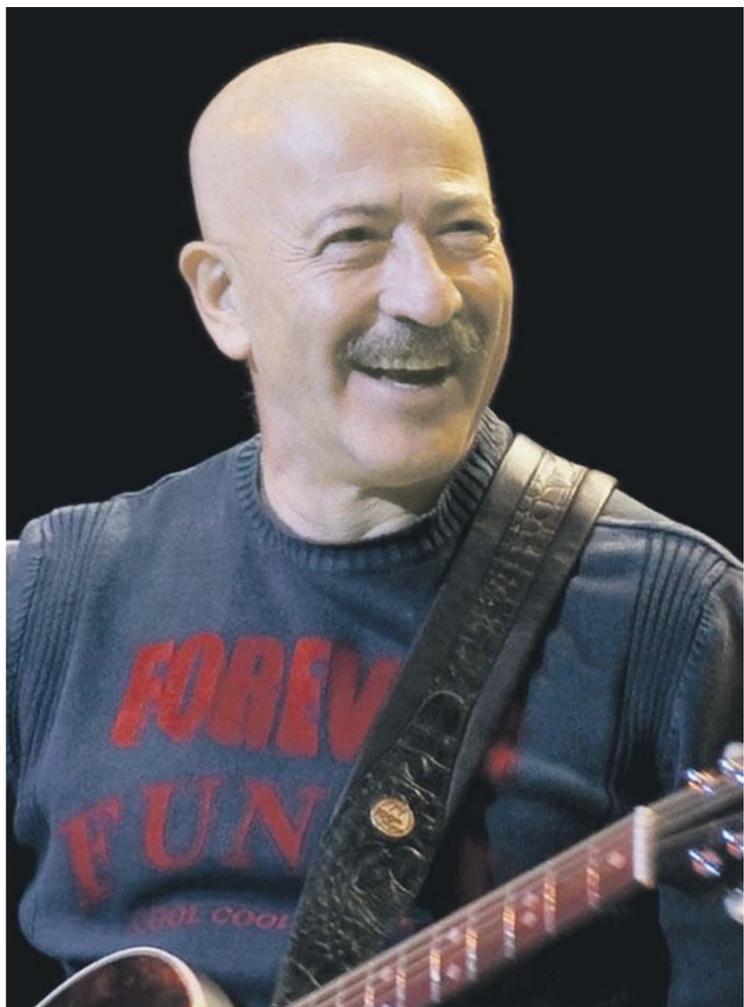
А.С. Косаяня

Большое спасибо врачу-стоматологу детского отделения стоматологической поликлиники №35 Ольге Алексеевне Клубуковой и врачу-ортодонту Лейле Таптыговне Гасановой за высокий профессионализм в работе с детьми, внимание и доброжелательное отношение к пациентам.

М.Б. Пичугин



ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ



ми. Поэтому стараюсь жить не только в согласии с собой, что нечасто происходит, но, прежде всего, в согласии с окружающими. Если же этого не получается, то просто с такими людьми не общаюсь. На мой взгляд, это тоже признак душевного здоровья. Потому что общаться с людьми, с которыми ты не сочетаешься – это мазохизм, какое-то странное удовлетворение путем нанесения себе периодических побоев.

Я понимаю, что занимаюсь своим делом точно также, как, например, печник или водитель троллейбуса. У каждого свои таланты, есть токари от Бога, есть кулинары от Бога... Иногда на сцену выходят артисты и заявляют зрителям: «Я вам сейчас подарю свое искусство!» Да не надо никому ничего дарить, ты отдай его, не дари! Даром получили – даром отдавайте!

ществует, я в этом убежден абсолютно. Можно называть его Богом, Высшей силой, отделом в созвездии Лебедя и т. п., суть от этого не меняется.

– Вы ощущаете себя счастливым человеком?

– Скорее да, чем нет. Абсолютного счастья, мне кажется, не существует. Я обычный человек, у меня есть свои беды, неприятности, какие-то неудобства – все тоже, что у всех. Бывают моменты счастья. Хочется, конечно, чтобы этих моментов было больше.

Я счастлив тем, что нужен людям, я это вижу, чувствую и знаю. Вот уже 35 лет на мои концерты собираются полные залы людей, хотя я и не занимаюсь пиаром. Но каждый раз я принимаю эту любовь не как бурю аплодисментов и все прочее, а только как аванс – значит, я должен трудиться интенсивнее.

нимают, что все мы взаимосвязаны, слеплены из одного теста. Добрее надо быть, тогда будет гораздо меньше инфарктов и инсультов.

Мне жаль, что сегодня нет дворов, мальчишки не играют в «казаки-разбойники», «пристеночек», девочки не прыгают на тротуарах в «классики». Вместо этого на тротуарах можно найти телефон борделя, каких-то коммерческих услуг и тому подобное. Жаль, что сейчас мало читают, особенно молодежь. Я не против компьютеризации. Но компьютер – это большая помойка. Если использовать Интернет выборочно – для получения информации, образования, то это хорошо, но так, как его сегодня используют, просто ужас! От хамла в Интернете воротит. Почитайте «комменты» людей к каким-то событиям. Это же читать страшно. А почему? Потому что за экраном сидят люди, ко-

А. РОЗЕНБАУМ: «ПРЕЖДЕ ВСЕГО, Я – ВРАЧ!»

– Есть ли у Вас свой рецепт здоровья? Как сохранить бодрость на долгие годы?

– Позволяет сохранять здоровье ощущение своей нужности. Если ты нужен людям, то будешь делать все для того, чтобы эту «нужность» поддерживать. Если ты знаешь, что у тебя впереди ответственная работа и без тебя там не справятся, ты не пойдешь на улицу без шарфа. Если тебе дорого твое половое здоровье, а это тоже значимая часть жизни, то ты будешь надевать в холодные дни теплые штаны, а не стринги, дабы не получить аднексит или простатит. О себе необходимо заботиться.

Надо жить так, по крайней мере, мужчинам, чтобы твоя частная жизнь не мешала работе, а работа приносила удовлетворение. И делать все для того, чтобы на своем рабочем месте оставался мужиком и правильным человеком. Я бы и хотел заболеть – не получается, не до этого, нет времени.

– А Вы человек верующий? Я имею в виду не религию...

– Верующий, абсолютно. А религия – это не вера. Религия – это способ выражения веры. У каждого он свой, можно быть буддистом, православным, иудаистом... Высший разум су-

– А кем Вы себя по жизни больше ощущаете: врачом или исполнителем?

– Я врач, это не вытравить ничем. Я родился в семье студентов-однокурсников в клинике акушерства и гинекологии 1-ого Ленинградского медицинского института, который впоследствии окончил. Я никогда не пройду мимо человека, который нуждается в помощи, я убежден: медицина – это моя жизнь... Попробую объяснить... Когда я прихожу в любой Дворец культуры, считается, вроде бы, я здесь хозяин, поскольку заплатил за аренду зала. Но я не знаю, где включить свет, где располагаются всякие щитки, где сегодня люди из светоцеха и т.д. Вроде бы хозяин, но в гостях. А вот когда я захожу в любую больницу, хотя там хозяин главный врач, чувствую, что я дома. Я знаю, где можно найти судно, медсестру, которой нет на посту. Я все там знаю, это моя родная атмосфера, мой дом.

– Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

– Доброты. Сегодня в людях не хватает человечности, родственности.

Как часто люди не хотят слушать друг друга, видеть друг друга! Не по-

торых не достать. «Дотянуться хотели до звезд, а застряли в вонючем болоте – вот и весь, до копейки, вопрос».

– И в заключение разговора я задам Вам традиционный для нашей газеты вопрос: сколько бы Вам было лет, если бы Вы не знали сколько Вам лет?

– По-разному, иногда 25, иногда 90, в зависимости от состояния. На эту тему у меня есть стихотворение «возраст – это состояние души, конфликтующее с телом иногда». Но, в принципе, я прожил 62 года и не ощущаю себя с точки зрения этой цифры. Я не понимаю вообще, что это за цифра. Во времена моей юности люди в 62 года считались уже пожилыми. А я себя к такому совершенно не отношу, хотя понимаю, что есть определенные медицинские показатели, независимо от того, в какой физической форме ты находишься. Конечно, у организма есть резерв, ведь он самовосстанавливающаяся система, но все же здоровье человека во многом зависит от генетики. Каждый человек восстанавливается по-своему: кто у телевизора, кто в кровати, кто на природе... Главное – уловить свою гармонию.

Беседовала Ирина Федюнина

ПРОФИЛАКТИКА

ПРИВИВКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

При решении данного вопроса врачи руководствуются Национальным календарем профилактических прививок и календарем прививок по эпидемическим показаниям. Этот документ регламентирует проведение иммунизации как детскому, так и взрослому населению.

Итак, граждане от 18 лет и старше прививаются от дифтерии и столбняка, кори, краснухи, вирусного гепатита В, гриппа и некоторых других инфекций при наличии показаний (выезд на опасные территории, отдельные профессии и т.п.).

Прививать против дифтерии и столбняка начинают с раннего детства, однако иммунитет, вырабатываемый на введение вакцины, не является пожизненным, поэтому надо периодически стимулировать его, вводя очередную дозу. Для успешного поддержания необходимой напряженности иммунитета прививаться следует раз в 10 лет, начиная с 14-15 лет, то есть возраста, когда делают последнюю «детскую» вакцинацию.

Дифтерия и столбняк – тяжело протекающие инфекции, зачастую заканчивающиеся смертью, даже, несмотря на лечение, и вакцинация является действительно надежным способом защиты.

Все мы знаем, что детям регулярно делают профилактические прививки от дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита, кори, краснухи и эпидемического паротита, гепатита В, туберкулеза и других инфекций при угрозе эпидемии. А вот делают ли прививки взрослым? Да, конечно.

Корь традиционно считается «детской инфекцией». Действительно, раньше корью болели в детском возрасте, однако, в связи с тем, что детей начали прививать от кори, возраст заболевших сместился на более старший. Возраст большинства заболевших в последние годы – 20-35 лет. У взрослых корь обычно протекает тяжелее, чем у детей, сопровождается высокой лихорадкой, выраженным конъюнктивитом, бывают осложнения, в том числе поражения легких и головного мозга. Считается, что для формирования пожизненного иммунитета против кори необходимо сделать две прививки с интервалом от шести месяцев. В соответствии с календарем профилактических прививок, от кори прививают лиц в возрасте до 35 лет, и тех, кто прививался однократно или не прививался никогда.

Краснуха редко протекает в тяжелой форме и обычно не представляет опасности для заболевшего. Исключение составляют беременные женщины. Вирус краснухи обладает тератогенным действием, то есть способен повреждать плод, вызывая у него пороки развития, которые могут быть несовместимыми с жизнью или приводить к глубокой инвалидизации. В случаях заболевания беременной краснухой, особенно на ранних сроках, риск невынашивания беременности, рождения мертвого ребенка или ребенка с синдромом врожденной краснухи (сочетание пороков сердца, глухоты, поражений головного мозга) достаточно высок. Вакцинация от краснухи проводится женщинам детородного возраста в том случае, если они не болели краснухой и не были привиты ранее.



С 2008 года в Национальный календарь профилактических прививок введена вакцинация против вирусного гепатита В для лиц от 18 до 55 лет, которая уже давно есть в прививочных календарях многих стран Западной Европы, США, Канады. Вирусный гепатит В характеризуется поражением печени и способностью к хронизации. В случае хронического течения у больного развивается цирроз печени, который, в свою очередь, может привести к первичному раку печени. То есть вакцину против вирусного гепатита В можно считать противораковой вакциной.

Передается гепатит В половым путем, а также гематогенным. Иммунизация против вирусного гепатита В проводится по специальной схеме, по назначению врача, которую необходимо соблюдать, так как только в этом случае формируется достаточный иммунитет против опасного заболевания.

В настоящее время прививки являются наиболее простым и эффективным способом профилактики многих болезней, о чем свидетельствует резкое снижение заболеваемости от ряда инфекций после проведения массовой иммунизации.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Что делать, если в силу возраста, гиподинамии или чрезмерных физических нагрузок работа опорно-двигательного аппарата нарушена? Когда из-за болей в спине и суставах мы не в состоянии полноценно работать, отдыхать, да и просто нормально жить. Есть ли способ преодолеть это состояние?

Специализация Центра Кинезитерапии – лечение заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний верхних и нижних конечностей – артритов, артрозов, коксартрозов

ния упражнений и их использования для восстановления трофики костно-мышечной системы в целом. Но результат зависит от желания и готовности пациента выполнять, порой преодолевая сильную боль, все упражнения. Шаг за шагом, каждый раз с все меньшими болями, человек выбирется из лабиринта, в котором

Многие годы я страдала от сильных болей в спине, с трудом вставала с постели, отнимались ноги. Думала все – жизнь заканчивается, скоро меня ждет инвалидное кресло. И вот случай привел меня в Центр Кинезитерапии. Директор Центра Игорь Морозов сказал тогда: «Если будете трудиться и выполнять все рекомендации специалистов центра, о болях забудете».

И я трудилась, очень старалась. Иногда наступало отчаяние, хотелось все бросить, но, благодаря мудрости, вниманию, доброжелательности сотрудников Центра, я снова возвращалась к тренировкам. Со временем боли прошли, качество жизни изменилось, мне хочется двигаться, идти вперед, жить.

Татьяна Кирилловна Дудукина

Случайно проходил мимо Центра кинезитерапии и рискнул зайти. Я не надеялся решить безнадежную проблему с правой рукой. Хотя бы снять боль. Два года назад я получил травму, в результате – перелом и вывих плеча. Врачи, к которым я обращался раньше, лишь разводили руками: «Ну что же вы хотите после такого тяжелого перелома?» А здесь доктор Наталья Михайловна уверила: «Пройдете три цикла, и рука будет как новая».

Изумили тренажеры итальянской компании «Technogym» – плавность хода и равномерность нагрузки просто потрясающие! Упражнения для позвоночника и ног тоже были включены в мою тренировку,

инструктор объяснила, что необходимо привести в порядок все мышцы. Еще два года назад врачи рекомендовали принимать обезболивающие таблетки. Теперь у меня был драгоценный лист с волшебным названием «Обезболивающие упражнения», пять-десять минут занятий – и боль отступала. Каждое пятое занятие сопровождалось осмотром врача, упражнения корректировались, явно наблюдался прогресс. В результате онемение пальцев прошло! Они стали также подвижны и чувствительны, как на левой руке! Спасибо всем сотрудникам Центра за мое вновь обретенное здоровье!

Андрей Фаткуллин

Дорогие мои инструкторы!
К вам судьба меня привела.
Я болела, теряла силы –
Вновь здоровье у Вас обрела!

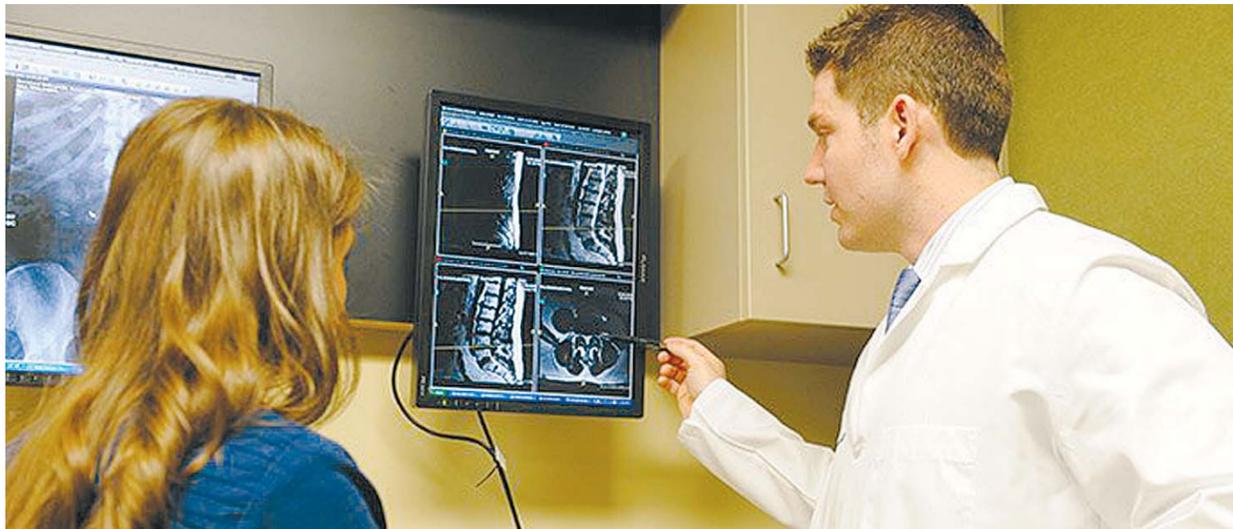
Я хожу, засыпаю без боли –
Снова стало радостнее жить!
Научили меня экономить силы,
Я успела всех Вас полюбить.

Дорогие мои инструкторы!
Всем поклон Вам мой до земли...
Это счастье, что Вы такие!
Это счастье, что мне помогли!

Я желаю Вам здоровья и силы,
Всем успехов, радости и любви,
Тысячу раз говорю Вам СПАСИБО!!!
И кланяюсь Вам до земли...

**Полякова
Майя Васильевна,
81 год (2011 г.)**

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!



Да, такой способ есть. Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону **8(499)736-66-91** и записаться на прием в Зеленоградский Центр Кинезитерапии.

При первом знакомстве пациента обследуют врачи-кинезитерапевты. С учетом текущего состояния для пациента разрабатывается индивидуальная система упражнений, затем происходит знакомство с персональным инструктором, который назначает определенные

дни и часы посещения реабилитационного зала.

Специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучат пациента приемам контроля боли, способам ее облегчения и устранения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, что, в свою очередь, обеспечит нормальную работу мышц спины. Кроме того, здесь порекомендуют, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха).

тазобедренного сустава, плоскостопия и др. Также можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Главными механизмами воздействия на больного являются реабилитационные тренажеры, суть которых состоит в последовательном обучении правильным движениям с целью нейрорефлекторного закрепле-

так долго блуждал. Возрастает мотивация, появляется вера в свои силы, человек устанавливает полный контроль над болезнью.

Но лучше всего о лечении в Центре Кинезитерапии расскажут сами зеленоградцы, которые пришли туда растерянными, ослабевшими, потерявшими веру в исцеление, а, пройдя курс реабилитации, смогли восстановить утраченное здоровье, почувствовали себя сильными, обрели уверенность, не сдались болезни и выиграли!

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

САНАТОРИЙ С ДОСТАВКОЙ В ГОРОД

В отделении восстановительного лечения семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» разработаны специальные комплексные оздоровительные программы «Хороший сон», «Легкие ножки», «Чистая кожа», «Антистресс», которые позволяют за несколько дней снять стресс, переутомление, напряжение с проблемных зон, поднять жизненный тонус и зарядить организм энергией.

– Комплексные оздоровительные программы особенно востребованы среди людей среднего возраста, которые находятся в постоянном нервном напряжении и испытывают острую нехватку времени, но при этом хотят оставаться здоровыми и красивыми. Это, конечно, ни в коем случае не лечение, а краткосрочные оздоровительные курсы, которые позволяют снять напряжение с проблемных зон, – говорит врач-физиотерапевт высшей категории, доктор медицинских наук Елена Владимировна Филатова. – На отдых в санаторий зачастую не хватает времени и денег. А вот получить часть санаторных услуг, не покидая города, возможно без особых усилий.

Все оздоровительные программы клиники «ДЕТСТВО ПЛЮС» начинаются с диагностики функционального состояния организма. Компьютер рассчитывает показатели функционирования организма и определяет, насколько они отличаются от нормальных.



– О постановке диагноза речь, конечно, не идет, но выявить проблемные зоны и порекомендовать, к каким врачам нужно в дальнейшем обратиться, вполне реально, – поясняет доктор Филатова.

Кроме того, функциональная диагностика позволяет врачу-физиотерапевту выявить возможные противопоказания для процедур и подобрать им альтернативу в рамках программы. Пройти любую из выбранных программ можно за 5-10 дней.

«ХОРОШИЙ СОН»

Программа подойдет для тех, кто страдает бессонницей, не высыпается, просто устал или хочет повысить качество и эффективность своего сна. Программа включает пять

сеансов массажа шейно-воротниковой зоны, столько же сеансов электросна и рекомендованный курс ароматерапии, который можно проводить в домашних условиях. 20-30 минут электросна по эффективности сопоставимы с 8-часовым сном. В рамках программы пациент получает кулон с аромаслом, который наполнит спальню успокаивающим ароматом.

«ЛЕГКИЕ НОЖКИ»

Ноги устают у всех, особенно у тех, кто много сидит. А уж представителям «стоячих» профессий – учителям, продавцам, парикмахерам – проблема уставших ног знакома не понаслышке. Программа включает пять сеансов массажа стоп и аппаратного лимфодрена-

нажа, который позволяет за счет дозированного сдавливания мягких тканей аккуратно избавиться от застойной жидкости в нижних конечностях, не раздражая кожных покровов. Сеанс длится по нарастающей – от 20 до 40 минут.

«ЧИСТАЯ КОЖА»

Программа включает в себя диагностический осмотр дерматолога с проведением дерматоскопии, пять сеансов ультрафонофореза с гиалуроновой кислотой и столько же сеансов физиопроцедур по назначению врача (ультратонотерапия, магнитотерапия, дарсонвализация, лазеротерапия).

После функциональной диагностики пациента первым делом отправят к дерматологу, который определит тип кожи, ее текстуру, состояние пор, эластичность и другие характеристики, а с помощью метода дерматоскопии оценит состояние кожных покровов в 20-тикратном увеличении.

«АНТИСТРЕСС»

Решить проблемы с нарушением сна, физическим и эмоциональным истощением, проявлением синдрома хронической усталости, поможет программа «Антистресс». Программа включает пять сеансов электрофореза с сернокислым магнием и роликовым вибромассажем спины, а также курс ароматерапии в домашних условиях.

Электрофорез – это метод введения лекарства с помощью электрического тока. Выбор магния не случаен: с одной стороны, он быстро выходит из организма при стрессовых ситуациях, с другой – обладает успокаивающим эффектом. Воздействие электрическим током осуществляется на шейно-воротниковую зону, которая позволяет расслабить центральную нервную систему.

Приходите в клинику «ДЕТСТВО Плюс» за здоровьем и лучшим качеством жизни! Записаться на прием можно по телефону: **8 (499) 50-2-50-05**. Подарочный сертификат на оздоровительные программы – отличный подарок для родных и близких!

ИННОВАЦИИ

С «ФОТОНОЙ» – К КРАСОТЕ!

Безусловно, подобрать нужную и безопасную методику (а иногда и их сочетание) поможет врач-дерматокосметолог. В процессе консультации доктор определит род проводимой процедуры, количество сеансов, длительность реабилитационного периода. В обязательном порядке с пациентом оговариваются противопоказания с учетом имеющихся заболеваний.

Медицинский центр «Никор-Мед» оснащен лазерной установкой системы «Фотона» последнего поколения SP Dupamis, которая сочетает в себе неодимовый и эрбиевый лазер и позволяет подобрать индивидуальную методику для каждого пациента, будь то «горячие» и «холодные» пилинги, эстетическая шлифовка рубцовой ткани, фракционная методика по удалению излишков кожных покровов, технология дермального омоложения, лазерная эпиляция всех типов волос, лечение акне, онихомикозов ногтей, удаление сосудистых звездочек и розацеа. Записаться на прием в Медицинский центр «Никор-Мед» можно по телефонам: 8(499)736-95-56, 8(499)736-85-03.

«ХОЛОДНЫЕ»

ЛАЗЕРНЫЕ ПИЛИНГИ

Это послойное удаление поверхностных слоев эпидермиса. Глубина воздействия – 50 мкм без нагревания слоев эпидермиса. Применяется в программах омоложения, лечения фотостарения, постакне, выравнивания кожных покровов. Результат – эффект «бархатной» кожи, оптически ровная поверхность, сужение пор.

Период реабилитации: 3-5 дней. Курс процедур: 2-5 дней с перерывом в месяц. Количество процедур определяет косметолог после предварительной консультации.

В последние годы интернет-реклама и салоны красоты предлагают современные методики воздействия на кожный покров – аппаратные лазерные процедуры. Как для получения стойкого омолаживающего эффекта выбрать среди многочисленных аппаратных методик свою, индивидуальную?



«ГОРЯЧИЙ»

ЛАЗЕРНЫЙ ПИЛИНГ (ШЛИФОВКА)

Это – удаление поверхностных слоев эпидермиса на глубине 50-70 мкм с прогревом нижележащих слоев 400 мкм для получения эффекта сокращения кожного лоскута. Применяется для шлифовки морщин, рубцов, уменьшения пигментации, сокращения кожного лоскута до 10%. Период реабилита-

ции: до 14 дней. Курс процедур: 2-3 дня с перерывом в 1 месяц. Нарастающий эффект в течение 6 месяцев.

SMOOTH РЕЖИМ

Отдельно необходимо отметить возможности проведения лазерного экспресс-омоложения (Smooth режим). Это технология воздействия на эпидермис без повреждения кожи нацелена на получение быстрого омолаживающего эффекта. Результат – стимуляция активности коллагена, повы-

шение тонуса и эластичности кожи. Период восстановления – 2-4 дня. Результат – суживаются поры, кожа становится гладкой, блестящей, разглаживаются мелкие морщинки, появляется небольшой лифтинг-эффект. Рекомендуется проведение 3-5 процедур с перерывом в 1 месяц.

УДАЛЕНИЕ ПАПИЛЛОМ, БОРОДАВОК

Для удаления доброкачественных кожных образований используется неодимовый лазер. Период реабилитации от 3 до 10 дней. В некоторых случаях удаление лазером не показано, и врач принимает решение о вмешательстве с помощью скальпеля. При необходимости образование отправят на гистологическое исследование.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Этот метод гарантирует радикальное, быстрое и практически безболезненное удаление нежелательных волос без повреждения целостности кожного покрова. Суть лазерной эпиляции состоит в проникновении луча в волосяной фолликул, который содержит меланин, и, как следствие, происходит нарушение кровотока сосуда, который его питает и волос погибает. Однако, для избавления от волос навсегда или на долгий период одной процедуры недостаточно, так как лазер воздействует на волосяной покров, находящийся в активной фазе роста. Необходимо провести 6-8 процедур. Если в крови присутствует высокий уровень андро-



генов, то таких процедур может потребоваться 1-2 в год. Через месяц после лазерной эпиляции отмечается 55% от предыдущего роста волос, через месяц после 2-й процедуры – 40%, после третьей – 25%, через 12 месяцев после 3-й процедуры – 10%. Курс рассчитан на 6-8 процедур, период реабилитации – до 1 суток.

СОСУДИСТЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ

К ним относятся доброкачественные образования кожи – гемангиомы, звездочки, купероз, розацеа. Лазерный луч коагулирует сосуд, вследствие чего замедляется, а затем прекращается кровоток. Лазер воздействует только на сосуд, окружающие ткани остаются неповрежденными. Реабилитационный период длится 1-2 дня. Не рекомендуется посещение бани, сауны, солярия. Курс – 4-5 процедур с интервалом в 3 недели. В процессе проведения процедуры для снижения болевых ощущений используется аппликационная анестезия (крем или гель).

ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ!

ТЕРРИТОРИЯ НИЗКИХ ЦЕН



– Наталья Сергеевна, все мы хорошо понимаем, что стоимость лекарств в аптеках зависит от нескольких составляющих: себестоимости сырья, производства, оплаты услуг дилеров, транспортировки, аренды помещений для аптечной сети, зарплаты персонала и т.п. Сети аптек «Медиал» удается при всех этих тратах держать в Зеленограде конкурентные цены. Как вы этого добились?

– Цены в наших аптеках не просто конкурентные, а самые низкие в округе. Мы регулярно проводим мониторинг рынка лекарственных средств в Зеленограде и отслеживаем, чтобы наши цены были самыми доступными для потребителей. Мы прекрасно понимаем, что ситуация, которая сложилась сегодня в нашей стране, неоднозначная: не все могут позволить себе покупку дорогостоящих лекарств. Поэтому помимо дорогих оригинальных препаратов, в наших аптеках представлены, как средние по ценовому диапазону дженерики (лекарства, сделанные по лицензии производителей другими компаниями), так и дешевые отечественные препараты. Ассортимент наших аптек – один из самых больших в Зеленограде и области. В нем представлено 8-10 тысяч наименований лекарственных средств, не считая сопутствующих товаров, компрессионного трикотажа, ортопедических изделий, гигиенических средств, медицинской техники и многого другого.

Что касается нашей политики удержания низкой цены при высоком качестве продукции, то это

Не секрет, что мы покупаем лекарственные средства, руководствуясь, порой, всего двумя критериями: близостью аптеки (к дому или работе) и ценой продукции. При этом очень надеемся, что лекарство будет надлежащего качества и не окажется подделкой. В Зеленограде всем этим критериям (доступность, цена, качество) отвечает аптечная сеть «Медиал». Раскрыть секрет, как «Медиалу» удается соблюсти баланс между качеством продукции и низкой ценой мы попросили ее заведующую Наталью Макарову.

результат многолетней системной работы (аптечная сеть «Медиал» существует 15 лет). Мы покупаем медицинские препараты у проверенных дистрибьюторов, за годы сотрудничества с которыми мы заработали хорошие скидки. И самое главное, мы делаем торговую наценку минимальной – в «Медиале» она составляет на некоторые лекарственные препараты менее 10%.

– Знаю, что цены на лекарства для покупателей аптек «Медиал» могут быть еще ниже...

– Действительно, мы предоставляем скидку 5% для нескольких категорий покупателей: всем держателям «социальных карт», владельцам карт «Медиал», по рецептам, а также всем покупателям, пришедшим в аптеку в выходной день.

Для привлечения покупателей мы регулярно проводим скидочные акции. Например, в феврале мы продавали препарат «Эссенциале» капсулы №100 по закупочной цене. А в марте предоставляем скидки на ряд товаров аптечной сети. От 10% предусмотрены скидки на 7 брендов аптечной косметики. 15% будет составлять скидка на антиварикозный трикотаж компании «Релаксан» и 20-30% – на комфортную ортопедическую обувь в ортопедическом салоне в аптеке на пл. Юности.

– Судя по публикациям СМИ, на аптечном рынке достаточно высок процент поддельных лекарств. Как покупателю не ошибиться с покупкой медицинских препаратов?

– К сожалению, аптеки в нашей стране сами по себе не могут проводить экспертизу лекарственных препаратов, но они могут выбирать проверенных дистрибьюторов, напрямую работающих с производителями, требовать сер-

тификаты качества, где указано, какой орган провел экспертизу препарата и выдал заключение. Аптеки «Медиал» работают только с проверенными поставщиками и производителями, мы гарантируем нашим покупателям 100% качественный товар.

– Наталья Сергеевна, есть ли в сети аптек «Медиал» «горячая линия», на которую могут позвонить покупатели, чтобы узнать о стоимости лекарств и их наличии?

– Да, конечно. По телефонам 8(499)734-95-15, 8(499)735-55-10 покупатели могут узнать о наличии лекарств, сделать предварительный заказ редких препаратов, получить консультацию провизора-фармацевта по приему лекарственных средств. Если в наличии нет какого-то препарата, то фармацевт в любой нашей аптеке может предоставить информацию о том, в каком филиале «Медиала» такое лекарство есть. Мы очень ценим каждого покупателя, ведь наш девиз: «Ваше здоровье – наша забота!»



ДИАГНОСТИКА

Прогресс не стоит на месте, в медицине появляются новые более точные и безопасные способы исследования пациентов. Что такое магнитно-резонансная томография? В чем преимущества этого исследования? На эти вопросы отвечает главный врач сети диагностических центров «ТОМОГРАД», специалист по лучевой диагностике Юрий Иванович Шинглер.

МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА



– МРТ-исследование – незаменимый помощник врача при постановке диагноза и выборе лечения. Этот метод не несет лучевой нагрузки на пациента и может применяться неограниченное количество раз, что делает его незаменимым при контроле за динамикой развития патологического процесса в организме. Магнитно-резонансный томограф выводит на

экран изображения, сгенерированные магнитным полем человека, то есть с органов просто считывается информация, что ничуть не вредит здоровью.

МРТ поможет там, где бессильна компьютерная томография. Инсульты и абсцессы мозга, различные травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного моз-

га, травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, патологические изменения крупных суставов – все то, что остается недоступно рентгеновским лучам под силу диагностировать методом МРТ. Патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках можно обнаружить на ранних стадиях. Мето-

дика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков. Кстати, боли в поясничном отделе, радикулит – лишь показатели начавшихся серьезных изменений. Чувствительна МРТ и к определению заболеваний суставов: хронических артритов, деформирующих артрозов, разрывов менисков, сухожилий, связок и мышц.

В Зеленограде на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» открыт Диагностический центр магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года). Томограф выбрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, которые по некоторым своим показателям не имеют аналогов в мире.

На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, легко выявляются инсульты, опухоли на различных органах, последствия гипертонии. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, которые на рентгене могут быть не видны.

Полезно проводить обследования на МРТ и с профилактической точки зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений. После обследования в центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить. Записаться на обследование можно по телефону: **8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85**. Сайт центра: www.tomograd.ru.

СПАСИБО, «ТОМОГРАД»!

Работая на магнитно-резонансных томографах закрытого (тоннельного) типа специалисты достаточно часто сталкиваются с проблемой клаустрофобии у пациентов, в результате чего простое проведение магнитно-резонансного исследования становится невозможным. Определенные сложности возникают при исследованиях детей, пожилых людей, пациентов, страдающих ожирением. Зачастую невозможно проведение исследований у пациентов, находящихся в состоянии беспоконья. В этих случаях на помощь приходит «ТОМОГРАД». Но об этом лучше всего расскажут сами пациенты Диагностического центра:

МРТ-обследование раньше можно было сделать только в Москве или в городской больнице №3 в порядке общей очереди. Ситуация с моим мужем отлагательства не терпела, так как головную боль провоцировало не защемление нерва позвоночника, как мы предполагали, а гематома многолетней давности, достигшая огромных размеров. Увидели мы ее благодаря обследованию в «Томограде», на котором настоял специалист центра. Мужа срочно госпитализировали и прооперировали в клинике Бурденко. Он еще проходит лечение, но самого страшного удалось избежать. Спасибо центру!

Екатерина Иванова

Мои проблемы со здоровьем диагностировать не просто, так как я страдаю клаустрофобией. Несколько раз мне приходилось из-за этого отказываться от прохождения обследований. Для меня «Томоград» стал спасением, ведь в центре установлен МРТ открытого типа. Теперь я не буду vzdрагивать, когда врач назначит мне очередное МРТ.

Валентина Лобанова

Уже много лет я имею проблемы с лишним весом, вследствие чего появляются другие проблемы со здоровьем. Врач послал меня на МРТ-обследование, а, оказалось, что у большинства томографов есть ограничения по весу и объему грудной клетки. Ездил от Химок до Твери – нигде не приняли. В «Томограде» наконец-то прошел обследование, особенно поразила чуткость персонала, который очень этично отнесся к особенностям моей «фигуры». Спасибо, «Томоград»! Кончились мои мытарства!

Андрей Пономаренко

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ГЛАВНОЕ — УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ!

Почему наши дети часто болеют и плохо учатся? Этот вопрос наверняка волнует многих родителей. Я сам отец троих детей, у моих ребят со здоровьем все в порядке, так как я врач и понимаю, как решать эту проблему, — делится доктор А.Т. Семеней. — Но, к сожалению, многие родители не обладают такими знаниями. И так — восполним пробел...

В этой статье я, конечно, не смогу осветить все причины, но некоторые реально действующие механизмы затрону. Весь секрет заключается в том, как дышит наш нос и насколько ребенок находится в стрессе. Если нос заложен (а это весьма нередкое явление у часто болеющих детей), то кровь, протекающая через него, недостаточно обогащается кислородом.

Кроме того, отек слизистой носа распространяется и на пазухи, и на вомероназальный орган Якобсона, находящийся под сли-

зистой. А это значит, что страдает мозговое кровообращение, снижается скорость мозгового кровотока, и, как следствие, метаболизм мозга. Добавьте к этому хронический стресс, в котором постоянно находятся все дети, результатом чего является спазм капилляров – фактор ухудшения кровоснабжения. И это сочетание – заложенного носа и хронического стресса дает стремительно разворачивающуюся логическую цепочку: стресс – спазм капилляров – нарушение кислотно-щелочного равновесия – снижение иммунитета – дисбактериоз – хронический воспалительный процесс – эндогенная (внутренняя) интоксикация – и круг замыкается, усугубляя процесс.

При таком положении смена школы или лекарственные средства, направленные на снятие воспаления, не способны разорвать порочный круг, если не устранены причины – стресс со спазмом капилляров и заложенный нос.

Что же делать? Только комплекс мероприятий, направленный на главные звенья цепочки, дает быстрый и стойкий эффект. В Научно-Практическом Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ здоровья» такой комплекс помощи давно отработан и отлично зарекомендовал себя. В него входят: аппаратная часть – Камертон и ДЭТА, бионическая вода – Ardivin, ANS и IMF, Vital, нано-

пластыри – NO,SR,GB и еще ряд средств, подбираемых индивидуально, после комплексного обследования и обсуждения стратегии выхода из тупика.

Диагностические возможности нашего центра позволяют в течение 1-1,5 часов разобраться в самых сложных случаях, а мой 34-летний врачебный опыт эффективно помочь пациентам восстановить здоровье и функциональную активность. Также здесь можно получить консультации и пройти лечение у гомеопата, остеопата, психотерапевта и приобрести абонемент на онлайн-врачебное сопровождение. Записаться на прием можно по тел. **8(499)732-29-43**. Сайт – www.lido-zel.ru.



ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

Городской больнице №3:

- врач функциональной диагностики
- терапевт-участковый (в поликлиническое отделение ГБ №3)

- патологоанатом
- анестезиолог-реаниматолог
- инфекционист
- рентгенолог для работы на МРТ и КТ.

Справки по телефону: **8(495)944-79-88**.

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»:

- медицинская сестра операционная (обязательно наличие действующего сертификата: «Сестринское дело в хирургии», «Операционное дело»)
- медицинская сестра перевязочной (обязательно наличие действующего сертификата: «Сестринское дело в хирургии»)

- медицинская сестра для работы на терапевтическом участке (2 вакансии) (обязательно наличие действующего сертификата: «Первичная медико-санитарная помощь», «Сестринское дело в терапии»)
- медицинская сестра неврологического отделения
- медицинская сестра хирургического отделения
- врач-офтальмолог – декретная вакансия

Требования к соискателям: наличие действующего сертификата.

Аккуратность, пунктуальность. Зароботная плата в зависимости от стажа и квалификационной категории. Справки по телефону: **8(499)210-15-71**.

Филиалу № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»:

- оториноларинголог
- офтальмолог
- кардиолог
- уролог
- участковый терапевт

• медрегистратор (работник регистратуры). Обязательно владение навыками работы на компьютере.

Справки по телефонам: **8(499)736-92-25 (кадры), 8(499)735-55-80** (заместитель главного врача).

Филиалу №2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»:

- медицинские сестры
- участковые терапевты
- эндокринологи
- отоларингологи
- невропатологи.

Справки по телефонам: **8(499)717-03-74, 8(499)717-02-55**.

Филиалу ГКУЗ МНПЦ БТ по ЗелАО:

- участковые врачифизиатры.

Справки по телефону: **8(499)734-21-34**.

ФИЛИАЛ «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ»

ПОЗДРАВЛЯЕМ ЛАУРЕАТОВ!



Филиал «Зеленоградский» – это единственное лечебное учреждение, которое оказывает специализированную медицинскую помощь по дерматовенерологии населению Зеленограда. Лечебно-профилактическая деятельность в филиале осуществляется в пяти отделениях: 1-ое и 2-ое дерматовенерологические отделения, кабинет медосмотров, клинично-диагностическая лаборатория, кабинет платных медицинских услуг.

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Оказание платных медицинских услуг во всех подразделениях осуществляется по государственным расценкам, утвержденным Департаментом здравоохранения г. Москвы. В отделении платных медицинских услуг проводятся прием, диагностика, лечение и профилактика больных с кожными заболеваниями, инфекциями, передавае-

мыми половым путем, криотерапия (лечение жидким азотом), удаление новообразований на современном аппарате «Surgitron», профилактические предварительные и периодические осмотры декретированных групп населения (результаты можно получить в течение 1 часа), консультация врача дерматовенеролога на дому (выезд в любую точку Москвы), услуги сестринского персонала на дому. А также прием иностранных граждан для получения документов на временное проживание, разрешение на работу в РФ, оформление гражданства.

КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

В клинично-диагностической лаборатории филиала можно пройти такие виды исследований, как общий анализ крови, общий анализ мочи, микроскопия (с целью обнаружения трихомонад, гонококков, кандидозов, описания микрофлоры), бакпосев на гонорею, трихомониаз, кандидоз, уре-

В конце 2013 года были подведены итоги фестиваля Московского здравоохранения «Формула жизни». Филиал «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии (КВД №30) признан лучшим научным учреждением столицы 2013 года.

плазмы, микоплазмы (количественный) с определением чувствительности к антибиотикам, спермограмма, диагностика инфекций, передаваемых половым путем методом ПЦР, паразитарных заболеваний кожи (чесотка, демодекс), грибковых заболеваний кожи и ногтей (с бакпосевом с целью видовой идентификации), серологические исследования на сифилис (РМП, РПГА, ИФА, РИФ, РИБТ), лабораторные исследования для других ЛПУ.

Все исследования при необходимости выполняются (cito) – в срочном режиме.

Уточнить интересующие подробности и записаться на прием к специалистам можно по тел.: **8(499)731-01-39**. Интернет-сайт Центра: **www.mosderm.ru**.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕРМАТОЛОГА

Любые новообразования лучше всегда удалять, особенно те, которые находятся в местах постоянного трения: на голове, в подмышечных впадинах или интимных местах, так как многие виды незлокачественных новообразований могут переродиться при постоянной механической травматизации.

В филиале «Зеленоградский» новообразования удаляют на американском аппарате «Surgitron». Это уникальный бесконтактный метод устранения эстетических дефектов кожи, позволяю-

родавку, которую желательно удалить. Сначала делают обезболивание, затем уничтожают ее одним движением. Ни крови, ни раны после данной операции нет. Длится вся эта процедура от 2 до 5 минут. На месте среза формируется корочка, как после небольшой ссадины. Под ней нарастает новая кожа, и корочка отпадает примерно на 7-10 день.

По желанию пациента перед процедурой возможно использование местной анестезии с применением кремов, но в большинстве случаев этого не требуется, по-

эффект с минимальными следами воздействия. Установив нужную форму волны и мощность, можно произвести разрез, иссечение, коагуляцию или фугуляцию с достижением желаемого эффекта.

Для определения характера заболевания или образования используется метод дерматоскопии, при котором можно увидеть увеличенный в 200 раз необходимый участок кожи, что позволяет определить различные параметры опухо-

НАДО ЛИ УДАЛЯТЬ РОДИНКИ?

Миллиумы, папилломы, бородавки... казалось бы, мелочи, а сколько неприятностей и дискомфорта доставляют людям! Надо ли удалять родинки и другие новообразования, если они не злокачественные?

ший навсегда забыть о проблеме. Удаление осуществляется при помощи радиоволн высокой частоты, что позволяет исключить повреждение тканей и существенно сократить время процедуры. Благодаря прибору, эффективность лечения максимальная, а длительность процедуры удаления новообразований значительно сокращается. Минимальное время операции составляет 5 минут.

Показания: бородавки, папилломы, невусы, нежелательные родинки, кератомы, мягкие фибромы, кисты сальных желез.

Эффект: На месте лечения практически не остается следов воздействия, что исключает восстановительный период. Пройдя процедуру удаления новообразований на аппарате «Surgitron», вы забудете о проблеме, беспокоившей вас долгие годы.

Как проводится процедура? Допустим, имеется бо-



сколько процедура достаточно комфортна и легко переносится. Рассекающий эффект происходит за счет тепла, при этом непосредственный контакт «радиоволнового скальпеля» с клетками отсутствует, фактически под действием температуры клетки испаряются. Благодаря этому достигается великолепный косметический

ли – характер роста, окраску, глубину. При использовании дерматоскопии нет необходимости в оперативном заборе материала, исследование проводится на коже пациента.

Приходите в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ, и Вы легко сможете избавиться от многих косметических дефектов!

ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Туберкулез – это инфекционное заболевание. Возбудитель – микобактерия туберкулеза, характеризующаяся устойчивостью во внешней среде: в воздухе, во взвешенном состоянии в виде аэрозоля она может находиться 6-8 часов, в уличной пыли – до 10 суток, в темном сыром помещении – годы. Погибает под воздействием ультрафиолетового облучения за 5 минут, при кипячении – за 45 минут.

Инфекция передается преимущественно воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем; реже – контактно-бытовым и пищевым путем (при употреблении в пищу молока и мяса больных туберкулезом животных). Чаще всего поражаются органы дыхания, но также могут поражаться все органы и системы. В Зеленограде за последние три года диагностированы случаи заболевания туберкулезом кишечника, периферических лимфоузлов, глаз, почек, костей и суставов, молочной железы, а также туберкулезный перикардит, туберкулезный менингит.

Основным источником инфекции является больной туберкулезом, выделяющий с мокротой при разговоре, кашле, чихании возбудителя болезни. Один бактериовыделитель может заразить до 100 человек в год.

Не каждый человек заболевает туберкулезом. При попадании в организм микобактерий включается сложный механизм защиты. У здорового человека макрофаги захватят бактерию и будут удерживать, не давая развиваться заболеванию. Однако, спустя годы, при ослаблении иммунитета в

ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ...

24 марта во всем мире отмечается День борьбы с туберкулезом. Это инфекция, от которой в мире умирает людей больше, чем от всех других инфекций вместе взятых. Международный день борьбы с туберкулезом отмечается для того, чтобы привлечь внимание как можно большего количества людей, заставить задуматься об опасности болезни.

результате другой болезни, недостаточного питания или стресса, микобактерии туберкулеза начинают размножаться, давая начало развитию заболевания.

Существуют категории людей, которые больше других подвержены заражению туберкулезом: дети, пожилые люди, больные сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, больные, получающие гормональную терапию, но-



сители вируса иммунодефицита, страдающие от алкогольной или наркотической зависимости.

Туберкулез на ранних стадиях не имеет клинических проявлений. Если появились жалобы на нарастающую общую слабость, потливость по ночам, снижение веса, сухой кашель, повышение температуры до 37,0 – 37,2, то в этом случае, возможно, имеет место распространенный туберкулезный процесс с распадом легочной ткани и бактериовыделением. Такие процессы выявляются у больных, которые не делали флюорографию более 3-5 лет и даже более 10 лет. Иногда первым признаком, который заставляет больного обратиться в поликлинику, является появление крови в мокроте. Именно эти больные, не зная о своем

диагнозе, представляют наибольшую опасность для окружающих.

Туберкулез излечим, но эффективность лечения зависит от стадии заболевания, на которой оно выявлено. Ограниченные туберкулезные процессы можно эффективно вылечить за 8-10 месяцев. На поздних стадиях заболевания сроки лечения увеличиваются до 18 месяцев, а эффективность лечения снижается. К тому же появляется устойчивость возбудителя туберкулеза к лекарственным препаратам, что усложняет лечение.

Флюорографическое обследование можно пройти в поликлинике по месту жительства. Все взрослые поликлиники округа, а также противотуберкулезный диспансер оснащены ма-

лодозовыми цифровыми флюорографами. Снизить риск заболевания туберкулезом у детей можно проведением вакцинации. Прививка БЦЖ спасла жизни больше, чем любая другая прививка. Если в окружении ребенка имеется бактериовыделитель, то вакцина в 100% случаев защитит ребенка от остро текущих форм туберкулеза (туберкулезного менингита, генерализованного туберкулеза), которые являются причиной летального исхода.

Методом раннего выявления туберкулеза у детей является туберкулинодиагностика, или проба Манту. Она ежегодно проводится в детских учреждениях (детских садах, школах) и детских поликлиниках и позволяет определить момент, когда микобактерия туберкулеза попала в организм ребенка.

Часто болеющие дети и дети, имеющие хронические заболевания, составляют группу риска по туберкулезу. При наличии медицинских показаний ребенок направляется на консультацию к фтизиатру.

Уважаемые зеленоградцы! Не дожидайтесь возможных клинических проявлений заболевания в запущенной форме, и один раз в год обязательно сделайте флюорографическое обследование. В таком случае можно выявить туберкулез на очень ранней стадии и в ограниченной форме.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

– Маркетинговые алкогольные компании хорошо изучили психологию потенциальных потребителей, поэтому молодые люди довольно легко попадают в зависимость от подобных напитков...

– Да, это так, по мнению детей и подростков «энергетики» напоминают фанту, лимонад и повышают жизненную энергию. Но энергетические напитки несут вполне реальный вред. В их состав входит несочетаемое – например, алкоголь и кофеинсодержащие вещества. Углекислый газ, содержащийся в алкогольных коктейлях, ускоряет процесс попадания алкоголя в кровь. Алкоголь угнетает центральную нервную систему, а кофеин возбуждает. Также добавляются стабилизаторы, эмульгаторы, диоксид углерода (применяющийся в текстильной и стекольной промышленности), бензоат натрия и, конечно, красители. Употребление одного алкогольного коктейля, «энергетика» приравнивается к употреблению трех чашек кофе. Происходит обратный эффект – после окончания действия «энергетика» наступает истощение центральной нервной системы, проявляющейся в усталости, раздражительности, бессоннице, депрессии.

У человека формируется первая стадия алкогольной зависимости, когда для достижения эффекта нужна определенная доза. Как правило, на второй стадии толерантность к алкоголю повышается, а на третьей человек уже не может себя контролировать.

– Как воздействуют «энергетики» на организм детей и подростков?

– У детей особенно быстро развивается зависимость от данной алкогольной продукции, а также проис-

В последнее время коктейли и энергетические напитки становятся все более популярными, особенно среди молодежи. Подростковые психиатры-наркологи отмечают частые случаи отравления подростков, вплоть до госпитализации в детские клинические больницы. К каким последствиям может привести регулярное употребление энергетических напитков, рассказывает медицинский психолог филиала №10 МНПЦН ДЗ г. Москвы Елена Вячеславовна Фомина.

РЕАЛЬНЫЙ ВРЕД «ЭНЕРГЕТИКОВ»



ходит непоправимое воздействие на мозг. Клетки мозга – нейроны – становятся менее активными и в итоге погибают, останавливая развитие высших психических функций – памяти, внимания, мыслительной деятельности. Несомненно, меняется и сама личность человека: появляются

перепады настроения, раздражительность, лень, примитивный круг интересов, сексуальная раскрепощенность, равнодушие, эмоциональная обедненность, снижение учебной мотивации, отсутствие активной жизненной позиции. Постепенно формируется алкогольный стиль жизни.

▶ Энергетические напитки противопоказаны: детям и подросткам, беременным, при гипертонии, глаукоме, нарушениях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, заболеваниях почек, повышенной нервозности, нарушениях сна и чувствительности к кофеину.

– Но многие считают, что одна баночка не так уж и страшна...

– Учитывая состав, одна баночка может сыграть роль бомбы замедленного действия. В американском исследовательском институте Скриппса были проведены эксперименты на 4-5 летних макаках (возраст соответствует человеческому подростковому возрасту). Через два месяца применения алкогольных коктейлей при подсчете клеток гиппокампа (участок мозга, отвечающий за деление клеток памяти) было выявлено снижение делящихся клеток в 2,5 раза. Таким образом, налицо факты дегенерации нервных клеток, которые присущи лицам преклонного возраста и характерны для болезни Альцгеймера. Вывод: мозг стареет. При употреблении данной продукции идет поражение ДНК в митохондриях, ведущее к болезни Паркинсона. Наличие красителей вызывает аллергические заболевания. Имеются данные о поражении зрительного и слухового анализаторов, приводящие к снижению зрения и слуха.

– Как можно помочь подростку, если он уже пристрастился к этим напиткам?

– Прежде всего, родителям нужно постараться найти общий язык со своими детьми, подробно объяснить им реальный вред от подобных напитков, показывать на собственном примере трезвый и здоровый образ жизни. Но, если все попытки безуспешны, то лучше обратиться за помощью к специалистам наркологической службы – врачам-наркологам, медицинским психологам, которые не только ответят на все вопросы, но и окажут квалифицированную помощь.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



– И это уже не только косметическая проблема, а серьезное хроническое заболевание, – считает врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко. – Подавляющее большинство людей с заболеванием вен нижних конечностей имеют выраженные косметические проблемы. Многие женщины стесняются носить юбки, шорты или купальники из-за наличия на их ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен, по-другому – сосудистых звездочек. Причиной их появления может быть и варикоз, и заболевания глубоких вен, но чаще всего это лишь косметическая и вполне устранимая проблема. Чем дольше протекает заболевание, тем более выражены косметические проблемы. Со временем варикоз прогрессирует, постепенно из-за венозной недостаточности на голених появляется потемнение, так называемые гиперпигментации, а затем и трофические язвы. Но самым опасным является то, что с каждым годом существования варикозных вен возрастает риск развития тромбоза, тромбоза и тромбоза легочной артерии – крайне опасного, а иногда и угрожающего жизни пациента осложнения.

Есть группа пациентов с заболеваниями глубоких вен, такими как тромбоз и посттромботический синдром. При этом главным внешним проявлением проблемы может быть только отек в на-

КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ ИЛИ СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Рано или поздно мы замечаем у себя на ногах появление расширенных вен, сосудистых звездочек, которые поначалу воспринимаются нами лишь как косметический дефект. Но если не обращать на это внимания, то через какое-то время этот дефект может развиваться в серьезную болезнь, вызывающую боли и отеки, образование венозных узлов и даже трофических язв.

чальной стадии, в процессе развития заболевания могут появиться трофические язвы. Согласитесь, что ни отек, ни язвы никак не красят ноги человека.

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

Что объединяет перечисленные состояния? В первую очередь, при указанных состояниях вряд ли можно найти пациента, довольного внешним видом своих ног. А во-вторых, все можно исправить! Современные лазерные технологии в руках квалифицированных специалистов международного уровня не только позволяют лечить заболевания вен нижних конечностей амбулаторно, без разрезов и швов, боли, потери трудоспособности, необходимость в реабилитации, но и получать превосходный косметический результат. Для этого используются не только такие традиционные



флебологические методики, как склеротерапия и эндовенозная термическая (лазерная и радиочастотная) облитерация, но и методики лазерной косметологии. При этом пациент «убивает двух зайцев»: получает, во-первых, здоровье, а, во-вторых, красивые ноги.

▶ Для того, чтобы косметический дефект не превратился в реальную угрозу здоровью, надо знать основные признаки заболевания ног: боли и тяжесть, ощущение жжения в ногах по ходу вен, отеки в вечернее время, ночные судороги, расширенные вены, потемнение и утолщение кожи голени. Если Вы вовремя заметили один или несколько таких признаков, то срочно примите меры для предотвращения дальнейшего развития этого заболевания.

Старайтесь меньше сидеть и стоять, а больше ходить. При сидячей работе чаще меняйте положение ног, вращайте стопами, откажитесь от привычки класть ногу на ногу. При стоячей работе

время от времени массируйте ноги. Перед сном после теплого душа или ванны ополаскивайте их прохладной водой. Не увлекайтесь сауной, длительным пребыванием на солнце, так как это ведет к застою крови в венах. Не носите высокие каблуки (выше 4 см). Не травмируйте вены, не поднимайте тяжести. Не носите обтягивающую одежду, чулки и носки с тугими резинками. При продолжительных поездках, например, при авиaperелете, пейте больше жидкости, делайте упражнения для ног или легкий массаж, пройдите по салону. При путешествии в машине чаще делайте остановки, разминайте ноги. Следите за своим весом, ведь его увеличение на 20% приводит к пятикратному возрастанию риска развития варикозной болезни. Занимайтесь спортом.

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

ЕМИАС

Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС) города Москвы разработана для повышения качества и доступности медицинской помощи в государственных учреждениях здравоохранения. Электронные сервисы появились в московских поликлиниках в качестве пилотного проекта в середине 2013 года. Это и «электронное рабочее место врача», и запись на прием через интернет и инфоматы.

По данным пресс-службы ЕМИАС, каждый 2-й москвич воспользовался сервисами ЕМИАС для записи к врачу. Ежедневно через эти сервисы фиксируются более 270 тысяч операций. К ЕМИАС подключены 557 государственных учреждений здравоохранения из запланированных 557, 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. Завершен первый этап ее внедрения: прокладка сетей и установка инфоматов (специальных терминалов для записи к врачу, минуя регистратуру). Департамент уже оснастил компьютерным оборудованием 99,9% городских государственных учрежде-

ний 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.

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

Единая государственная информационная система свяжет электронное рабочее место врача первичного звена с модульной системой непрерывного медицинского образования, создаваемой для того, чтобы доктор мог повышать квалификацию без отрыва от работы, а также имел доступ к методологической базе. Это поможет в ежедневной практической работе: постановке диагнозов, выборе методов лечения и лекарственных средств для эффективной медицинской помощи больному, а также освободит доктора от излишней «писанины», которая часто дублируется. По этой системе в пилотном варианте сейчас работают

578 российских докторов. В конце года Минздрав проанализирует результаты эксперимента для распространения опыта на более широкую врачебную группу.

▶ Минздрав РФ планирует запустить такие сервисы, как «Электронный больничный», «Личный интернет-кабинет пациента» и «Электронный рецепт». После этого пациентам не будут нужны бумажные рецепты. Для получения лекарства достаточно прийти в аптеку, где в базе данных будет информация о том, какие препараты выписал врач. То же самое с больничными листами: работодатель сможет получить его в электронном виде.

ЭЛЕКТРОННОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО ВРАЧА

выписки рецептов со 100 и 50%-ми скидками). Как будет действовать система в этом случае? После выписки электронного рецепта его копия выдается пациенту. Он должен будет заверить ее печатью в регистратуре и обратиться за лекарством в аптеку. При этом рецепты на наркотические и сильнодействующие препараты по-прежнему будут находиться под особым контролем и выписываться на бланках строгой отчетности.

Минздрав планирует до 2020 года заменить бумажные медкарты на электронные. Существенные шаги в этом направлении уже сделаны: созданы и должным образом охраняются три сверхмощных сервера (два рабочих и один резервный), которые вместят истории болезней жителей всей страны. А специальная система сбережения персональных данных создана таким образом, чтобы никто не волновался по поводу утечки информации. При необходимости нужная информация будет распечатываться, и все медицинские учреждения будут иметь к ней доступ при обращении пациента.



В ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

ВСЕ О ДНЕВНЫХ СТАЦИОНАРАХ

По многочисленным просьбам читателей, разъясняем, что такое дневной стационар и в чем особенности этого подразделения медицинского учреждения. Из самого названия «дневной стационар» становится понятно, что этот вид оказания медицинской помощи представляет собой нечто среднее между стационарным лечением (в больнице) и амбулаторным (лечение на дому с контрольными посещениями врача в поликлинике).



В настоящее время система дневных стационаров динамично развивается. Это удобно и самим пациентам – ведь в дневном стационаре они пребывают всего по несколько часов в день, а в остальное время находятся в окружении семьи и привычной домашней обстановке. В то же время здесь проводятся все необходимые диагностические и лечебные процедуры, манипуляции, операции. Кроме того, мировая практика показывает, что использование стационарозамещающих технологий имеет значительный экономический эффект.

– **Сколько сегодня в Зеленограде дневных стационаров?**

– До 2013 года в Зеленограде работало всего два дневных стационара – онкологического профиля при бывшей 152-й поликлинике (ныне филиал №1 ГБУЗ ГП №201, который был открыт еще в 1990-е

годы) и урологический – на базе ГБУЗ ГП №201 (корп.911). В этом году здравоохранение Зеленограда пополнилось еще тремя дневными стационарами – неврологическим, хирургическим (в том числе сосудистым) и кардиоревматологическим, открытым на базе нового корпуса ГБУЗ ГП №201 в 20-м микрорайоне.

Сегодня в зеленоградских поликлиниках действует пять дневных стационаров:

урологический на 4 койки – в корп. 911; онкологический на 6 коек – в филиале №1 ГБУЗ ГП №201 во 2-м микрорайоне; неврологический на 10 коек, хирургический на 12 коек, кардиоревматологический на 5 коек – расположены в ГБУЗ ГП №201 (корп.2042). Дневные стационары работают в две смены – с 8 до 20 часов.

▶ В дневной стационар может направить только врач-специалист (кар-

диолог, онколог, уролог, невролог и т.п.) и только по медицинским показаниям.

– **Кто может стать пациентом дневного стационара?**

– Пациентом дневного стационара может стать любой человек, нуждающийся в медицинской помощи, не требующей круглосуточного врачебного наблюдения. Человек с улицы не может прийти в дневной стационар и попросить провести лечение, его направляет врач-специалист поликлиники.

– **Сколько времени пациент находится в дневном стационаре?**

– Как правило, время пребывания в дневном стационаре не превышает 4-х часов. За это время у пациента могут взять анализы, провести какое-либо инструментальное исследование и лечебные процедуры, оценить их эффективность. Во время пребывания в дневном стационаре пациенты проходят обследование и лечение в комфортабельных палатах под наблюдением медицинского персонала. Там же ведется контроль основных показателей жизнедеятельности организма (артериального давления, частоты и правильности сердечного ритма и других), так как некоторые диагностические исследования и лечебные манипуляции требуют врачебного наблюдения за состоянием пациента в течение 2-4 часов после их проведения. С находящимися на лечении пациентами работают врачи соответствующего профиля, квалифицированные медицинские сестры. Штат медицинского персонала дневных стационаров практически полностью укомплектован.

Питание пациентов в условиях дневного стационара не предусмотрено, однако созданы условия для приема домашней пищи.

Информация предоставляется организационно-методическим отделом ГБУЗ ГП №201.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

О ЧЕМ ГОВОРИТ БОЛЬ?

Боль двойственна: с одной стороны, она выступает чуждой помехой, которую каждый стремится избежать, с другой стороны, это – послание организма, предупреждающее об опасности и мобилизующее его силы.

Иногда боль бывает сильной, иногда – нет, но мы всегда хотим от нее избавиться. Но давайте взглянем на боль по-другому: что она пытается сказать нам? Временами сигналы совершенно очевидны. Например, бывает, что головная боль преследует человека в течение целой рабочей недели, а в выходные дни проходит. И это неудивительно, когда мы целыми днями просиживаем за компьютером, пьем литрами кофе, мало двигаемся и постоянно нервничаем. Возможно, это сигнал о необходимости изменить подход к работе или сменить ее на менее вредную для нашего здоровья. Многие знакомы с болевыми ощущениями, возникающими в результате чрезмерного употребления алкоголя, и прекрасно понимают их значение. Изжога говорит нам о погрешностях в нашем рационе и т.д. Все это – предупредительные сигналы.

Человеческий организм – это прекрасно сконструированный аппарат, который всегда стремится к сохранению безупречного здоровья. Он всегда старается незамедлительно дать знать нам о возникновении проблемы, а боль – это одно из наиболее эффективных средств, к которым прибегает тело, чтобы сообщить о том, что мы что-то делаем не так. Если же мы не хотим обращать внимание на сигналы тела и продолжаем безответственно к нему относиться, возникает то или иное заболевание.

УСТРАНИТЕ ПРИЧИНУ

Что делает большинство людей, впервые ощутив боль? Направляются к врачу или в аптеку и бездумно заглатывают кучу таблеток. Фактически этим они просто заглушают сигналы своего организма, который ненадолго успокаивается, но в скором времени обязательно вновь даст о себе знать, но уже гораздо громче, так как настоящая причина возникновения боли не устранена. И мы уже будем вынуждены обратить серьезное внимание на происходящее. Но беда в том, что болезнь к этому времени уже наберет обороты и вылечить ее будет сложнее.

Зачастую многие проблемы со здоровьем решаются просто: полноценный ночной отдых, отказ от перегрузок и стрессов, нормальное питание, движение и т.д. От нас требуется только начать о себе заботиться! Конечно, боль не исчезнет за ночь, должно пройти какое-то время, прежде чем тело восстановится и осознает, что в боли больше нет необходимости.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ



Что такое лишний вес? Это, прежде всего, показатель безграмотного отношения к себе и своему здоровью. О том, как привести свое тело в порядок, рассказывает заведующая филиала №1 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ врач-гастроэнтеролог Елена Владимировна Маркина.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЛИШНИЙ ВЕС?

— Прежде всего, не нужно сидеть на диетах. Нельзя бесконечно худеть и толстеть, наше тело — не гармошка, постоянные колебания веса приводят к дисбалансу нормальных физиологических процессов в организме, и, в конце концов, нарушению обмена веществ. Сначала рассчитайте свой нормальный вес, продумайте и выработайте индивидуальную программу питания и постепенно начните менять устоявшиеся годами неправильные пищевые привычки.

— Елена Владимировна, что нужно делать на первом этапе?

— На первом этапе нужно исключить простые углеводы (торты, пирожные, мороженое и т.д.) и «тяжелые» жиры (свиной, говяжий, бараний). И включить в свой рацион нежирные сорта мяса и рыбы, кисломолочные напитки, цельнозерновые продукты, овощи, фрукты. Старайтесь утолять голод только здоровой натуральной полезной пищей. При этом лучше соблюдать 4-6-тиразовый режим питания и потреблять пищу небольшими порциями (200-300 мл).

▶ Важно, чтобы еда была вкусной и разнообразной, доставляла удовольствие. Иначе вы скоро вернетесь к прежним привычкам питания.

Кроме того, нужно готовить блюда правильно. Про жареное, копченое, соленое лучше забыть, для организма гораздо полезнее тушеные, запеченные, отварные или приготовленные на пару овощи, мясо, рыба и птица. Белый хлеб желателно заменить на зерновой.

— Есть ли какие-то приемы, с помощью которых можно безболезненно перейти к новым привычкам в питании?

— Главное — мотивация, нужно понять, ради чего вы собираетесь менять свои годами устоявшиеся привычки. Вы должны осознать, насколько сильно изменится качество вашей жизни с приобретением здоровья и стройности, тогда достижение цели станет гораздо важнее, чем лишний кусок торта.

▶ Изменения вашего образа жизни должны быть не временными, а глобальными, на всю жизнь.

Постепенно должен сформироваться новый стереотип мышления, новые привычки питания. Если к этому добавить еще физическую активность и постепенно наращивать физические нагрузки, движение в сторону уменьшения веса обязательно начнется. А если еще ввести один разгрузочный день в неделю, успех просто гарантирован.

Очень полезно вести пищевой дневник, записывать все, что вы едите за день, время приема пищи, количество выпитой воды и т.п. Разделите свою пищу на «продукты-друзья» и «продукты-враги», составьте список и повесьте на видное место. Хорошо действует принцип замены — постепенное замещение вредных продуктов на полезные: например, с чаем вы едите не конфеты, а орехи, цукаты, сухофрукты. Жирную свинину заменяете охлажденной молодой телятиной, сахар — на коричневый сахар или мед, вместо сметаны 25% жирности покупаете 10%, сыр употребляете не 45% жирности, а 17% и т.д.

Откажитесь от тех продуктов, которые едятся незаметно и в большом количестве — хлопья, семечки, орешки и т.д... Экспериментируйте, открывайте для себя новые вкусные и полезные блюда, это очень увлекательный творческий процесс!

▶ Надо привыкнуть принимать пищу без просмотра ТВ, чтения книг и т.д., так как это ведет к перееданию.

Очень важно дозированное питание, то есть вы накладываете на тарелку такое количество еды, которое считаете полезным для себя, и ничего сверх этого не едите. Покупайте в магази-

в диете, недостаточное количество жидкости, стресс, напряжение, лекарственные препараты, недостаток физических упражнений. В первую очередь, проверьте свою диету. В рацион необходимо ввести большое количество диетических волокон, жидкости и пищи, содержащей клетчатку.

— Откуда берутся диетические волокна?

— Из сложных углеводов, например, цельных зерен, фруктов и овощей. Больше всего волокон содержится в сваренных бобах, черносливе, инжире, изюме, кукурузных хлопьях, овсяной крупе, грушах и орехах. Одно предупреждение: уве-



ливайте количество волокон постепенно, чтобы вас не мучили газы.

— Сейчас в избытке представлены лекарственные препараты и добавки для похудения. Есть ли смысл ими пользоваться?

— Все, что принято называть сегодня средствами для похудения, можно условно разделить на три группы. Это фармакологические препараты, пищевые добавки — концентраты природных биологически активных веществ, трав и белково-минеральные смеси — низкокалорийные пищевые концентраты. Большинство препаратов продается без рецепта, но принимать их бездумно не стоит. Помимо побочных эффектов, которые эти препараты могут спровоцировать, вас может ждать не желаемый результат, а выброшенные деньги и проблемы со здоровьем.

В противном случае, даже если на фоне приема препарата будет наблюдаться потеря нескольких килограммов, то после окончания приема может произойти быстрый набор веса и нарушение обмена веществ. А это гораздо серьезнее, чем просто отсутствие результата.

— Елена Владимировна, что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

— Следите за своим питанием, постоянно напоминайте себе, что поставленная цель — не похудение, а здоровье и новое качество жизни. Подумайте, какими вы хотите видеть себя сейчас, в зрелом возрасте, старости и начинайте менять свои пищевые привычки и образ жизни в целом.

не продукты, согласно заранее подготовленному списку. Не покупайте продукты, являющиеся «вашей слабостью».

— Сколько килограмм в месяц можно сбросить без ущерба для здоровья?

— Похудение считается физиологическим на 2-4 кг в месяц, 5 кг в неделю — это стресс для организма.

— У многих людей есть проблемы с инертностью кишечника, как наладить его нормальную работу?

— Сначала нужно найти причину инертности кишечника. Это может быть: дефицит волокон

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ!



Любое заболевание является для человека стрессом — он переживает из-за возникшего дискомфорта, беспокоится за последствия, возможность полноценного выздоровления и т. д. В результате страдает не только организм, но и психика. Во избежание столь нежелательного развития событий нужно предпринять определенные меры.

Любое заболевание следует рассматривать с двух точек зрения: во-первых, насколько оно опасно для жизни, а во-вторых, насколько может снизить трудоспособность. Относительно первой позиции, если ситуация угрожающая, но жизнь можно спасти (а это как правило), то обращение к врачу практически полностью гарантирует положительный результат.

Конечно, трудоспособность может пострадать, это — существенно, хотя тоже не катастрофа. Но все-таки подавляющее большинство заболеваний, какими бы тяжелыми они ни были, после излечения не приводят к снижению трудоспособности. Значит, не следует впадать в панику, а нужно просто переждать период обострения, полностью выполняя рекомендации врача.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ РАСПРАШИВАТЬ ВРАЧЕЙ

Вы вправе получить подробную информацию о том, какое заболевание у вас обнаружено, каковы перспективы и что нужно делать, чтобы эти перспективы были благоприятными. Добейтесь, чтобы врач говорил с вами на человеческом, а не на профессиональном языке. Вам должно быть понятно все, что касается вашего здоровья, поэтому переспрашивайте, просите пояснить.

КАКАЯ РЕАКЦИЯ У ВАС?

Существует три типа реакции человека на возникшее у него заболевание: избыточная, недостаточная и нормальная. При избыточной реакции на болезнь человек чрезмерно «включает-

ся» в проблему, постоянно думает о своем заболевании, фиксируется на каждом симптоме, беспокоится, требует помощи. При подобной тактике ни лечение, ни собственные защитные силы организма не дадут желаемого эффекта. Однако, если реакция человека на болезнь недостаточна, если он игнорирует предписания врача, нарушает режим приема препаратов, не приходит на профилактические осмотры, не делает необходимых исследований, то последствия подобной недальновидной тактики могут быть даже фатальными.

В случае первого варианта, необходимо рассказать лечащему врачу о своих переживаниях, чтобы он произвел необходимые назначения — «для успокоения нервов». Если же кто-то из ваших заболевших родственников игнорирует свое заболевание, то тактика поведения должна быть точно такой же. Попросите лечащего врача, чтобы тот обстоятельно и подробно разъяснил заболевшему человеку, в чем сущность проблемы, почему необходимо предпринимать те или иные меры и чем грозит подобное легкомысленное отношение к своему здоровью.

НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ПРЕЖНИМ ПРИВЫЧКАМ!

К сожалению, излечившись, человек быстро забывает о своих мучениях и возвращается к прежнему, разрушающему организм образу жизни. Через какое-то время болезни возвращаются вновь, принимая уже хроническую форму. Не лучше ли обратиться к собственному разуму и изменить свои нездоровые привычки, сделать окончательный выбор в сторону здорового образа жизни? Вовремя обращайтесь в медицинские учреждения, регулярно проходить профилактические осмотры, не уклоняться от скрининговых программ. Чем раньше медики обнаружат признаки заболевания, тем больше вероятность того, что они смогут оказать не просто помощь, но и реально повлиять на заболевание.