



Будь здоров, Зеленоград!



www.zelao-zdrav.ru

№ 4(13) МАЙ 2014

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

2

СТРАНИЦА

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Обследование
«Здоровье-экспресс»

3

СТРАНИЦА

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Какие нововведения ждут
пациентов?

6

СТРАНИЦА

ПРОБЛЕМА СУИЦИДА

Куда обратиться за
помощью?

7

СТРАНИЦА

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Санаторно-курортное
лечение

ПО СЛЕДАМ ПУБЛИКАЦИЙ

ВРАЧИ СПАСЛИ ЖИЗНЬ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Истекавшую кровью женщину на 8-м месяце беременности экстренно доставили в операционное отделение. За жизнь матери и ребенка боролись хирурги под руководством заместителя главного врача по акушерству и гинекологии Геннадия Артеменко и заведующих хирургическими отделениями Александром Каншиным и Сергеем Спициным.

Врачи детской реанимационной бригады во главе с заведующей отделением реанимации новорожденных Галиной Скосаревой сделали женщине кесарево сечение, новорожденному малышу, вес которого был всего 1 кг 700 г, провели срочные реанимационные мероприятия. Кровопотеря матери составила 2 500 л, у ребенка было зафиксировано ранение плеча и лица, кровопотеря, низкий уровень гемоглобина, низкое давление, шоковое состояние. Мероприятия по спасению жизни матери и ребенка не прекращались с момента поступления пострадавших в городскую больницу, начиная с реанимационной машины. Учитывая сложность ранения малыша, в помощь из Москвы была вызвана бригада хирургов НПЦ медпомощи детям с пороками развития черепно-лицевого отдела во главе с директором центра, профессором Андреем Георгиевичем Притыкой. Ребенка срочно прооперировали.



Благодаря четким и грамотным действиям главного врача городской больницы № 3 Ивана Голоушикова, который быстро организовал оказание пострадавшим медицинской помощи, слаженной работе хирургических и реанимационных бригад, наличию необходимых медикаментов, а также зеленоградским донорам, которые регулярно сдают кровь в отделении переливания крови городской больницы № 3, в этот день были спасены две жизни – матери и ребенка.

Молодая мама, пройдя курс лечения, уже выписана из стационара, ребенок пока еще находится в стабильно тяжелом состоянии, но уже постепенно набирает вес. Сейчас малыш проходит дальнейшее лечение в Научно-практическом центре медпомощи детям.

15 апреля 2014 года в приемное отделение городской больницы №3 бригадой скорой помощи была доставлена беременная женщина (срок беременности 30 недель) с ножевым ранением в область живота и сильным кровотечением.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Поздравляем с 70-летним юбилеем Валентину Федоровну Рукавишникову!

Валентина Федоровна с 1968 года работает медсестрой ЛФК в детской поликлинике №84. Она – добросовестный квалифицированный специалист, который досконально знает свои обязанности, пользуется большим авторитетом у родителей юных пациентов и коллег по работе. Валентина Федоровна имеет высшую квалификационную категорию, за добросовестный труд неоднократно награждалась почетными грамотами, медалями «Ветеран труда» и «850-летие Москвы».

Валентина Федоровна, примите наши самые искренние поздравления! Желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, удачи, оптимизма и простого человеческого счастья Вам и Вашим близким!

**Коллектив филиала
№2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»**

Поздравляем медицинского регистратора филиала №2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Татьяну Борисовну Никитину с прекрасной датой – 55-летием!

Много лет Татьяна Борисовна трудится в поликлинике и пользуется заслуженным уважением коллег и пациентов за трудолюбие, ответственность, внимание и доброту.

Татьяна Борисовна! Желаем Вам крепкого здоровья, радости, удачи, достатка и хорошего весеннего настроения! Пусть Ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!

**Коллектив филиала
№2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»**

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить глубокую признательность и благодарность главному врачу городской больницы №3 И.Я. Голоушикову за отличную организацию работы и грамотный подбор кадров. А также поблагодарить весь персонал больницы за добросовестное отношение к своей работе, идеальную чистоту и уют во всех отделениях и, главное, доброжелательное отношение к пациентам. Моего мужа, который поступил в больницу в очень тяжелом состоянии, «поставили на ноги», просто спасли, в то время, когда даже платные врачи опустили руки.

А.И. Колосова

Хочу выразить огромную благодарность врачам гастроэнтерологического отделения городской больницы № 3, а именно заведующей отделением Л.Н.Павловой, В.В.Бужинской, О.О.Беляевой. Спасибо Вам за профессионализм, доброжелательное и внимательное отношение к пациентам.

Также хочу поблагодарить врачей филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», к которым я часто обращаюсь: терапевта А.Н. Кузнецову, медсестру Ю.Перстневу, хирурга А.Н. Кузьмичеву, медсестру Т. Е. Ломакину и всех медсестер процедурного кабинета.

Отдельное спасибо дирекции здравоохранения ЗЕЛАО и редакции «Будь здоров, Зеленоград!» за выпуск данной газеты, в которой так много полезной и интересной информации для населения.

Т.В. Сысоева

ЧТО НОВОГО?

ЗИНАИДА ДРАГУНКИНА ПОСЕТИЛА РОДДОМ И ГОРОДСКУЮ БОЛЬНИЦУ

6 мая 2014 года председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре Зинаида Драгункина посетила родильный дом Зеленограда и городскую больницу № 3. Вместе с главой окружной Дирекции здравоохранения Иваном Голоусиковым и руководителями зеленоградских лечебных учреждений Зинаида Федоровна осмотрела несколько отделений больницы и роддома, пообщалась с пациентами.



По словам З. Драгункиной, за последние годы лечебные учреждения Зеленограда явно изменились в лучшую сторону: проведены ремонты зданий, завезено новое современное оборудование, а персонал значительно повысил свою квалификацию. При этом сенатор подчеркнула, что всегда готова оказать любую посильную помощь в вопросе улучшения качества работы медицинских учреждений Зеленограда.

Зинаида Федоровна подробно рассказала о себе, своей семье, работе, которую она ведет как Председатель Комитета по науке, образованию и культуре в Совете Федерации, поделилась своими планами с сотрудниками горболь-

ницы, особо отметив, что именно в Зеленограде она начала свой путь в большой политике. В этом году ветеранская общественность ЗелАО вновь оказала доверие и на прошедшем в апреле Пленуме ветеранов выдвинула ее своим кандидатом для участия в народных выборах 8 июня. Для участия в праймериз в качестве кандидатов зарегистрировались и медицинские работники округа (список кандидатов можно увидеть на сайте Москва2014.рф). Зинаида Федоровна тепло приветствовала своих зеленоградских врачей-оппонентов и предложила им дальнейшее сотрудничество, независимо от итогов голосования.

У ВРАЧЕЙ ПОЯВИЛИСЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

23 апреля 2014 года в Префектуре ЗелАО г. Москвы состоялась коллегия, на которой рассматривался вопрос организации оказания медицинской помощи населению Зеленоградского административного округа.

С докладом выступил Главный врач амбулаторного центра ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» П.Н.Михайличенко, который отметил, что в результате реформирования амбулаторной сети округа у врачей появились дополнительные возможности направления пациентов на диагностические исследования и лечение в пределах амбулаторного центра, что существенно повысило качество и доступность оказания медицинской помощи. Появилась возможность рационального использования медицинского оборудования, материальных и кадровых ресурсов амбулаторного центра.

Также он сообщил, что в 2014 году на площадях бывшего филиала «МНТК «Микрохирургия глаза» запланировано открытие операционного блока с дневным стационаром, что позволит

проводить оперативное лечение пациентам с патологией зрения. Учитывая значимость профилактической медицины, в 2014 году планируется открытие в составе амбулаторного центра «Центра медицинской профилактики».

ЗА ВКЛАД В ВЕЛИКУЮ ПОБЕДУ

Сотрудники городской больницы № 3 посетили ветеранов Великой Отечественной Войны, ранее работавших в стационаре, чтобы выразить дань уважения людям, внесшим свой вклад в Великую Победу. Это операционная медсестра Т.В. Ануфриева, санитарка З.А. Бакалова, невролог Е.З. Коган, медицинская сестра Т.С. Ларионова, санитарка КДЛ А.И. Ляпкина, врач КДЛ К.Т. Мигалина, санитарка кардиологического отделения М.М. Пашина, кардиолог К.И. Попков, медсестра А.Е. Рябчикова, хирург М.И. Шитарева, радиолог К.И. Плешко, главный врач И.Ф. Мышечкин, главный врач Л.М. Шупеля. Труд ветеранов неоднократно был отмечен Почетными званиями и наградами.

Не остались без внимания и ветераны, находящиеся на лечении в стационаре сегодня. Главный врач городской больницы №3 Иван Яковлевич Голоусиков поздравил их, вручил подарки и поблагодарил за добросовестный труд, пожелав крепкого здоровья и благополучия.

ЛУЧШИЕ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» награждена Дипломом префектуры Зеленоградского административного округа г. Москвы за 1-е место во втором этапе Московского городского смотра-конкурса на лучшую организацию работы в области охраны труда в номинации «Лучшая организация округа в области охраны труда среди организаций бюджетной сферы» (с численностью работников более 100 человек).

ВСТРЕЧА С ВЕТЕРАНАМИ ВОВ



6 мая 2014 года в стоматологической поликлинике № 31 состоялась встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, на которой присутствовали 3 ветерана ВОВ и труженика тыла, в том числе заместитель председателя Совета Ветеранов по Зеленоградскому АО Олег Яковлевич Башкин.

Приглашенные поделились памятными событиями трудных военных дней и пожелали всем мира и благополучия. В свою очередь, главный врач стоматологической поликлиники № 31 Н. Р. Ханбиков от всей души поздравил ветеранов с 69-й годовщиной Победы, после чего вручил им памятные подарки и цветы от администрации поликлиники.

7 мая 2014 года сотрудники стоматологической поликлиники поздравили ветерана ВОВ Н.М. Рыбакову, которая по состоянию здоровья не смогла присутствовать на встрече.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

26 мая 2014 года, в День диагностики меланомы, с 8.00 до 19.30 в филиале «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ будет принимать врач-дерматолог. Записаться на прием можно до 22 мая по тел. **8-800-2000-345**.

В ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ



На базе филиала №1 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (бывшая детская городская поликлиника № 54) функционирует Центр здоровья для детей и подростков от 7 до 18 лет. Сегодня в гостях у нашей газеты заведующая Центром Галина Алексеевна Довгань.

– Если до сегодняшнего дня наша система здравоохранения была ориентирована главным образом на лечение больных людей, то сейчас правительство ставит новые задачи, прежде всего, это охрана здоровья человека, – рассказывает Галина Алексеевна. – В связи с тем, что здоровый образ жизни – это основной параметр, определяющий состояние здоровья нации и каждого человека в отдельности, государство приняло решение о создании Центров здоровья.

– Галина Алексеевна, каковы основные задачи Центра здоровья?

– Обследование детей и консультирование родителей по сохранению и укреплению здоровья детей, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, учебы и отдыха с учетом возрастных особенностей. Информирование родителей и детей о вредных и опасных факторах здоровья факторах и привычках, формирование у населения принципов «ответственного родительства». А также оценка

функциональных и адаптивных резервов организма детей с учетом возрастных особенностей, прогноз состояния здоровья ребенка в будущем и разработка индивидуальных рекомендаций по сохранению здоровья с учетом групп риска по заболеваниям.

– Какие медицинские услуги оказывают детям в Центре?

– Функции Центров здоровья можно условно разделить на две части: проведение диагностики, тестирования, мониторинга и консультирование, обучение, формирование принципов приверженности к здоровому образу жизни.

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Первый этап – это диагностические процедуры, такие как обследование на аппаратно-программном комплексе «Здоровье-экспресс» для оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма с измерением роста, веса, определением индекса массы тела, динамометрией, оценкой толщины жировых складок разных участков тела – для расчета степени ожирения. А также определение уровня стресса на основе измерений скорости зрительно-моторной реакции на аппарате «СКУС».

Помимо этого, измерение артериального давления на двух руках, компьютеризированный скрининг сердца на кардиовизоре (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-отведениям от конечностей) с возможностью увидеть портрет сердца в двух проекциях на экране монитора (дисплея). Назначение этого прибора – выявить ранние дисперсионные отклонения в работе сердца, которые могут предшествовать патологии. Анализ ЭКГ позволяет понять нарушение ритма. Кардиоинтервалограмма – график ритма сердца – дает возможность документировать отклонения, увидеть аритмию. Все это помогает выявить риск сердечно-сосудистой патологии.

Узнать отклонения в бронхо-легочной системе позволяет комплексная детальная оценка функций дыхания на компьютеризированном спирометре. Определение содержания угарного газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина на приборе СО-метре демонстрирует опасность курения, в том числе и пассивного.

Биоимпедансный анализ состава тела позволяет на основе определения параметров водного, белкового и липидного обмена организма оценить риск развития целого ряда эндокринных и метаболических нарушений. Так, повышение значения общей гидратации тела может указывать на наличие отечных явлений, связанных с кардиологическими и нефрологическими нарушениями. Понижение значения активной клеточной массы могут свидетельствовать о недостаточности белкового компонента питания. Биоимпедансная оценка жировой массы позволяет более точно, по сравнению с общепринятыми антропометрическими индексами, судить о степени ожирения и оценивать риски

Второй этап – анализ диагностических результатов и осмотр ребенка педиатром с разработкой индивидуальных программ по здоровому образу жизни и рекомендациями. При выявленных отклонениях в состоянии здоровья можно пройти дальнейшее обследование у врачей-специалистов. В Центре можно обучаться в Школах здоровья по разным направлениям: профилактика ожирения, гипертонической болезни, бронхолегочных заболеваний и т. д., а также посещать занятия ЛФК. Кроме того, в ЦЗД работает кабинет профилактики табакокурения, куда могут обращаться дети, подростки и их родители.

– В Центр здоровья могут обращаться все жители Зеленограда или только дети, прикрепленные к городской поликлинике № 54?

– В наш Центр здоровья могут обращаться все маленькие жители Зеленограда, начиная с 7-летнего



развития гипертонической, желчекаменной болезни, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Пониженные значения жировой и тощей массы могут указывать на пониженный статус питания или белково-энергетическую недостаточность.

Всем детям проводится экспресс-оценка насыщения артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма с помощью пульсоксиметра. Также проводится экспресс-анализ уровня холестерина и глюкозы в крови. Ребенок может посетить стоматолога-гигиениста для оценки состояния полости рта и получения рекомендаций по уходу за зубами.

го возраста, при наличии медицинского страхового полиса. В карточке, которая выдается пациенту, содержится полная информация об итогах обследования, заключение о состоянии его здоровья и возможных рисках заболеваний, оценивается уровень функциональных возможностей и резервных систем организма. Каждому пациенту даются подробные рекомендации по питанию, оптимальному режиму, возможной физической активности. Обследование проводится бесплатно.

Центр здоровья для детей работает по будням с 8.00 до 20.00, запись по телефону **8(499)717-59-83**.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



Какие нововведения ждут пациентов женской консультации? Как узнать, здоров ли ребенок до его рождения, а бездетным парам бесплатно пройти процедуру экстракорпорального оплодотворения (ЭКО)? На эти и другие вопросы отвечает заместитель главного врача по медицинской части филиала «Женская консультация» городской больницы № 3 Инесса Альбертовна Пузырькова.

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

В этом году мы развиваем два новых направления работы – по перинатальной диагностике и программе по работе с бесплодными парами за счет средств ОМС.

– Это хорошая новость для женщин, испытывающих трудности с зачатием ребенка...

– Да, программа ЭКО расширила свои рамки, теперь она осуществляется сразу по трем направлениям – за счет федерального бюджета, регионального и Обязательного Медицинского Страхования (ОМС). Если раньше на ЭКО могли рассчитывать только москвички, то сейчас такого рода помощь могут получить все российские женщины по полису ОМС. При этом сняты возрастные ограничения пациенток, их семейное положение (регистрация брака не обязательна).

Ограничения на проведение ЭКО остались только по медицинским показаниям. Наиболее эффективно применение этой технологии при трубно-перитонеальном факторе, отсутствии маточных труб, их непроходимости, эндокринных заболеваниях.

Сама процедура для наших пациенток бесплатна, но в базовую программу ЭКО по обязательному медицинскому страхованию не входят донорские программы, когда необходимы донорские яйцеклетки или сперматозоиды.

– Как женщина может принять участие в этой программе?

– На сегодняшний день создан реестр женщин, которые будут включены в программу ЭКО по системе ОМС. Женщине, желающей участвовать в этой программе, сначала проводится полное обследование, затем коллегиально решается вопрос о ее включении в реестр ЭКО. После этого пациентка сама

– В 2011 году началась программа модернизации столичного здравоохранения, которая объединила лечебные учреждения в крупные медицинские центры. Что это дало пациентам?

– Теперь пациенты могут пользоваться диагностической и лечебной базой не только своей поликлиники, к которой они прикреплены, но и возможностями головного медицинского учреждения. Сегодня женская консультация – это филиал городской больницы № 3, то есть первичное звено в трехуровневой системе оказания медико-санитарной помощи. Теперь наши пациенты имеют возможность провести дополнительное обследование, используя диагностические возможности больницы. И при необходимости направляются на консультации и лечение к специалистам поликлинического отделения и стационара.

Все это дает преемственность в оказании медицинской помощи: повышает ее доступность, способствует постановке точного диагноза и выбора верного лечения. Благодаря этой системе наши пациенты не «теряются». Мы оперативно получаем выписки женщин, находящихся в городской больнице или родильном доме, что позволяет нам отслеживать их состояние и в дальнейшем оказывать квалифицированную помощь.

В Центре планирования семьи работают специалисты по невынашиванию, бесплодию, патологии шейки матки, контрацепции, подростковый доктор. На базе нашего филиала также работает эндокринолог-гинеколог второго уровня, оказывающий медицинскую помощь женскому населению Зеленограда.

сегодня это не приговор, она еще может рассчитывать на проведение процедуры за счет средств ОМС или федеральной программы.

– Какие результаты дала столичная программа ЭКО по нашему округу?

– По столичной программе ЭКО мы работаем с 2007 года, и по нашему округу она дала неплохие результаты. Около 35% попыток заканчиваются долгожданным рождением

ребенка в сроки, когда это необходимо для определения возможных пороков развития плода и принятия решения о дообследовании, либо прерывании беременности по медицинским показаниям.

В 11-14 недель мы направляем наших пациенток на ультразвуковую диагностику, которую проводят врачи, прошедшие специальное обучение по программе диагностики патологии плода. Также будущие



может выбрать лечебное учреждение, где ей будет проведена эта процедура.

В Москве формируется единый общегородской реестр ЭКО, входящий в общероссийский реестр. Женщин будут приглашать на процедуру по мере продвижения очереди. Как правило, ожидание занимает небольшой срок – 3-4 недели с момента включения в реестр. Очередность также зависит от наличия препаратов и поступления бюджетных средств. В Зеленограде на данный момент проблем с очередностью нет.

Ни по федеральному бюджету, ни по ОМС количество попыток не ограничено – в случае неудачи женщина снова становится в конец очереди в реестр ЭКО. По московской (региональной) программе у женщины есть две попытки пройти процедуру ЭКО, и, в случае, если обе из них окажутся неудачными, она исключается из этой программы. Но

детей. За это время, благодаря новым репродуктивным технологиям, родилось 86 малышей. По программе ОМС мы только начали работать, формируем реестр пациенток и активно ведем их обследование.

Почему мы, врачи, говорим, что очень важно встать на учет по беременности на ранних сроках – до 10-11 недель? Известно, что около 5% детей рождается с пороками развития, хромосомными aberrациями, изолированными пороками. Оптимальный срок для выявления пороков развития плода и ультразвукового скрининга – 11-14 недель.

– Сколько в нашем округе кабинетов перинатальной диагностики?

– В нашем округе три кабинета перинатальной диагностики: в женской консультации ГБ № 3, в филиале № 2 ГБУЗ ГП №201 (14 мкрн) и в ГБУЗ ГП №201 (корп.911). Здесь беременные женщины проходят ультразвуковое и другие обследова-

мамы сдают кровь на биохимический скрининг. На основе этих исследований специальная программа определяет индивидуальный риск для каждой беременной. Следующий ультразвуковой скрининг проводится на 18-21 неделе беременности, когда мы смотрим поздно манифестирующие пороки, правильность закладки всех органов плода. При высоком риске развития патологии направляем беременную женщину на 3-й уровень оказания медицинской помощи – дообследование в Центр перинатальной диагностики в 17 родильный дом, где проводятся инвазивное и цитогенетическое исследования. Также на консультацию генетика направляются женщины, у которых уже были случаи рождения детей с пороками развития или имеющих генетические заболевания (гемофилию, моноуклеоз и др.)

– Как попасть на прием к врачам женской консультации?

– Записаться на прием можно без проблем: через инфомат, по телефону, в регистратуре, по интернету. Существуют также талоны на прием к специалисту в экстренных случаях: пациентка может обратиться в регистратуру, где ей дадут талон на прием в день обращения. Также каждую субботу работает дежурный врач, который принимает без записи и талонов, в порядке живой очереди.

Мы обслуживаем всех женщин, имеющих полис ОМС и подтвердивших свое проживание на территории 1-7 мкрн. Обслуживание жителей России в женской консультации возможно при прикреплении их к какой-либо поликлинике Зеленограда. Жители других государств могут оформить договор на платное медицинское обслуживание.

КОНКУРС



С одной из победительниц конкурса, Еленой Петровой, встретился и побеседовал корреспондент нашей газеты.

Елене 21 год, в прошлом году она окончила медицинский колледж №8 с красным дипломом. Сразу после окончания учебы поступила на работу в стоматологическую поликлинику № 31,

«ЛУЧШАЯ МЕДСЕСТРА – 2014»

Победительницами первого этапа конкурса стали: в номинации «Лучшая педиатрическая медсестра» – Оксана Лукина (филиал № 3 ГБУЗ «ДГП №105»), в номинации «Лучшая операционная сестра» – Светлана Скрыбина (городская больница № 3), в номинации «Лучшая медицинская сестра амбулаторно-поликлинического учреждения» – Елена Петрова (стоматологическая поликлиника № 31), в номинации «Лучшая медицинская сестра отделения анестезиологии и реанимации» – Светлана Рыжова (городская больница № 3), в номинации «Лучшая медицинская сестра стационара» – Юлия Самойлова (городская больница № 3).

Поздравляем победительниц!

сначала в терапевтическое отделение, затем – в хирургическое. На окружной конкурс коллективом поликлиники была выдвинута именно ее кандидатура.

– Это произошло, наверное, потому, – полагает Елена, – что я неоднократно участвовала в конкурсах «Лучшая медсестра колледжа» во время учебы и занимала первые места.

Нынешний конкурс проходил также в колледже, он включал в себя два этапа: конкурсантам необходимо было сначала ответить на тесты, а затем решить ситуационную задачу. Елена Петрова участвовала в номинации «Амбулаторно-

14 апреля 2014 года на базе медицинского колледжа № 8 прошел 1-й этап профессионального конкурса «Лучшая медицинская сестра 2013 года» лечебно-профилактических учреждений Зеленограда.

Главная цель мероприятия – улучшение качества оказания медицинской помощи населению и повышение престижа профессии медицинской сестры.

поликлиническая медсестра». Ситуационная задача, которую предстояло решить Елене, заключалась в том, чтобы правильно ответить на два вопроса: внутривенное введение хлористого кальция и рассказать о порядке сбора анализов.

– Задача, на мой взгляд, нетрудная, – говорит моя собеседница, – сложно было психоло-

гически, ведь среди участников конкурса были и специалисты с большим опытом работы, кто проработал в профессии более 20-ти лет, то есть столько, сколько я живу на свете. Много высокопрофессиональных специалистов находилось и в зале. Поэтому необходимо было преодолеть некий психологический барьер, чтобы точно и правильно отвечать на поставленные вопросы.

И Елена с ними успешно справилась. Дома, как говорится, и стены помогают. К тому же в состав компетентного жюри входили преподаватели колледжа, у которых девушка училась 4 года и которые дали ей старт в профессию.

– Я очень признательна своим педагогам, старшим наставникам на работе, – говорит Елена, – за те знания и опыт, которые они передают мне. Это не получишь ни из одного учебника.

О профессии медсестры Елена мечтала с детства. Почему именно медсестры, она объяснить не может – в их роду ни врачей, ни медсестер не было. И, тем не менее, помогать людям справляться с недугами стало ее мечтой. После окончания школы она поступила в медицинский колледж. И ничуть об этом не жалеет.

Сейчас Елена продолжает постигать профессию, а еще заочно учится в Московском социально-гуманитарном институте, где получает специальность логопеда-дефектолога.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ



Боль не является ни болезнью, ни причиной. Это симптом. Любое лечение, направленное на снятие симптомов, не устраняет причину возникновения заболевания. Уникальность методики кинезитерапии состоит в лечении движением без таблеток, уколов и операций.

И только такой подход можно считать истинным выздоровлением, — считает генеральный директор центра кинезитерапии в Зеленограде Игорь Владимирович Морозов.

Давайте задумаемся о методах традиционной медицины, которые нам повсеместно предлагают. На что направлено лечение? В основном, на купирование симптомов болезней: боли, отеков, мышечных спазмов.

Массажисты и мануальные терапевты пытаются убрать явления локального спазма ручным механическим способом — разминанием, растягива-

нием различных мышц. Рефлексо-терапевты добиваются мышечного расслабления, воздействуя на рефлексогенные зоны. Физиотерапевты назначают местное введение электрофорезом новокаина. Неврологи выписывают противовоспалительные, а иногда и гормональные препараты, обладающие обезболивающим и противоотечным действием. Спектр указанных препаратов очень широк — от таблеток до мазей и уколов. Но все это не дает выздоровления.

Когда же консервативные методы истощают себя, остается лишь один специалист — нейрохирург, вердикт которого — операция! Предлагается множество способов «излече-

восстанавливает микроциркуляцию и устраняет гипоксию тканей. Кроме того, во время амплитудной работы мышц уходит мышечный спазм. При регулярной физической реабилитации происходит восстановление нормальной структуры мышечной ткани, связочного аппарата, и самое главное — сосудистого компонента — раскрытие коллатералей и построение новых сосудов. Мышцы, вследствие силовой нагрузки, развиваясь, становятся сильнее и выносливее, берут на себя амортизацию и снимают нагрузку с суставов. На этом фоне снижаются риски перегрузки мышечно-связочного аппарата и травматизации.



БОЛИТ СПИНА?

ния»: удаление остатков межпозвоночных дисков, с последующим ношением корсета в течение нескольких месяцев и полным запрете физической нагрузки; вживление имплантов; установка металлических конструкций и др. Все вышеперечисленные способы воздействуют лишь на проявления болезни, но не устраняют причину и не разрывают порочный патогенетический механизм.

Как можно восстановить подвижность в суставах и мышцах? Встает человек утром — все скованно, спина болит. Но разошелся, разбегался — и боль проходит или значительно уменьшается. Жизнь сама дает нам подсказку — надо заставлять мышцы работать.

Физические упражнения должны входить в наш ежедневный моцион как мытье и чистка зубов.

Работая мышцами, мы включаем их «насосную» функцию, тем самым обеспечивая венозный и лимфатический кровоток. А это снимает отек,

ЛЕЧИМ ДВИЖЕНИЕМ!

Именно на этом принципе основан метод кинезитерапии, направленный на полное восстановление работоспособности посредством силовых физических упражнений. Сначала специалисты осуществляют сбор анамнеза, изучают данные клинических и параклинических исследований. Затем проводится миофасциальное обследование, в ходе которого дается комплексная оценка состояния суставов, мышц, выявляются триггерные зоны. В результате проведенного исследования врач составляет восстановительную программу, где расставляет основные акценты лечения. Восстановительные программы формируются строго индивидуально с учетом локализации патологического процесса, его природы, тяжести, а также наличия сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей организма.

В последующем на реабилитационных тренажерах проводится функци-

ональная диагностика различных мышечных групп. Реабилитационный зал Центра Кинезитерапии оснащен новейшими специально адаптированными лечебными тренажерами итальянской фирмы «Technogym», исключая осевую нагрузку на пораженные суставы, в том числе позвоночник. Тренажеры помогают подобрать правильную лечебную весовую нагрузку, поскольку в ряде случаев даже вес собственного тела пациента является для него «запредельным», а выполнение физических упражнений посредством манипуляции собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания и др.) может привести к трав-

матизации и усугублению течения заболевания.

Физическая реабилитация — сложный индивидуальный процесс и требует обязательного участия специалистов. Все занятия в Центре проводятся под пристальным контролем тренера-методиста и врачебным контролем. От занятия к занятию физические возможности человека растут, спектр и амплитуда движений расширяется, боль уходит.

Для того чтобы приступить к лечению по методу кинезитерапии, достаточно позвонить по телефону **8(499)736-66-91** и записаться на прием.

В Зеленоградском Центре Кинезитерапии с 1999 года более 10 тысяч человек прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни.

ДИАГНОСТИКА

Сегодня магнитно-резонансная томография считается наиболее информативным и полным методом диагностики. Снимки, сделанные с помощью МРТ, дают подробнейшую информацию о состоянии организма человека, что позволяет выявлять множество различных заболеваний на самых ранних стадиях. Благодаря комплексу преимуществ и безопасности, этот вид диагностики назначают даже детям.

«ТОМОГРАД» В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

В нашем округе на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» открыт для пациентов диагностический Центр магнитно-резонансной томографии, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих по всей территории России. В Центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года), который вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, по некоторым своим показателям не имеющих аналогов в мире.

На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, легко выявляются инсульты. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, что не увидеть на рентгене. После обследования в Центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить.

МРТ — это единственный метод, позволяющий диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

Одним из основных достоинств Центра является возможность его использования людьми, страдающими клаустрофобией, избыточным

МРТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



весом, а также детьми без введения их в медикаментозный сон. Отсутствие лучевой нагрузки дает возможность проводить несколько обследований подряд.

КАК ПРОХОДИТ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Так как вы будете находиться в сильном магнитном поле, следует заранее снять с себя или оставить перед входом в кабинет электронные устройства, мобильный телефон, электронные карточки и носители информации, ключи от автомобиля, слуховой аппарат, очки, часы, заколки, драгоценности, съемные протезы, монеты и прочие металлические предметы.

Далее Вы ложитесь на томографический стол, а на исследуемую область Вам одевается

фазированная катушка, визуально напоминающая широкий пояс или, в случае исследований в области головы (МРТ головного мозга, сосудов головного мозга, гипофиза и околоносовых пазух), шлем, которые при этом не создают никакого дискомфорта или неприятных ощущений.

Для льготных категорий населения — пенсионеров, инвалидов, медицинских работников и многодетных семей — скидки 15%.

После этого стол заезжает под магнит, и в течение обследования Вы находитесь между двумя магнитами. Особенностью томографа открытого типа является то, что под магнит Вы заезжаете боком, а это позволяет практически полностью исключить проблему клаустрофобии. Во время проведения исследования необходимо сохранять полную неподвижность.

По времени практически все исследования в среднем занимают 15-20 минут. К более длительным можно отнести исследования суставов и органов малого таза.

Затем Вам на руки выдадут снимки и заключение врача, а при необходимости — диск. Чтобы написать заключение, врачу потребуется в среднем пятнадцать-двадцать минут. После исследования Вас может проконсультировать невролог.

Абсолютные противопоказания к исследованию: наличие кардиостимулятора, ферромагнитных имплантов, клипс на сосудах головного мозга. К относительным противопоказаниям относят первый триместр беременности, искусственные клапаны сердца, декомпенсированную сердечную недостаточность, инсулиновые насосы, импланты с содержанием металла, металлические брекеты, а также татуировки, сделанные с использованием железосодержащих красителей.

ПРОВЕРЬТЕ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ

В последние годы во всем мире отмечается выраженное увеличение сердечно-сосудистых заболеваний, приводящих к тяжелым последствиям, снижению качества и продолжительности жизни. В диагностическом Центре «Томоград» на УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. В Центре также проводятся исследования сосудов головы и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов.

Уважаемые жители! Записаться на обследование Вы можете по телефонам: **8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85**. Интернет-сайт Центра: www.tomograd.ru (www.tomograd.ru).

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

БЕЗОПАСНЫЙ РЕНТГЕН

– Снижение дозы облучения достигается за счет того, что аппарат имеет очень эффективную функцию компьютерной обработки снимка, – объясняет врач-рентгенолог семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» Сергей Владимирович Соловьев. – Для того, чтобы получить снимок такого качества на обычном аппарате, нужно выставить настройки, увеличивающие дозу облучения в десятки раз. Здесь же высокое качество обеспечивается компьютерной обработкой при очень высоком разрешении.

Существенное снижение дозы облучения позволяет практиковать более частое применение рентгенологических исследований для диагностики заболеваний. В первую очередь, это касается детей, которых раньше старались направлять на рентген только в самом крайнем случае. Между тем, некоторые диагнозы можно подтвердить только с помощью этого метода.

Несмотря на значительно меньшую мощность излучения, которую «генерирует» аппарат «УнивеРС-МТ», рентген-кабинет в семейной клинике оборудован в строгом соответствии с существующими стандартами: стены обработаны специальным баритовым песком, дверь между кабинетом врача и помещением с аппаратом из свинца, стекло тоже выполнено из специальных материалов, для пациентов предусмотрены защитные накидки.

– Кроме того, у нас непрерывно работает приточно-вытяжная вентиляция, – поясняет врач-рентгенолог. – Что очень важно, вентиляция – бесшумная. На обычном аппарате вентиляция так гремит, что ее никто никогда не включает, потому что пациент тебя просто не услышит.

Аппарат «УнивеРС-МТ» не только безопасен, но и удобен в использова-

Рентгенологическое исследование в семейной медицинской клинике «ДЕТСТВО Плюс» не только эффективно для диагностики заболеваний, но и безопасно для организма.

нии. Подвижные части вращаются во всех плоскостях, принимая нужное положение для конкретного исследования.

– Раньше приходилось крутить пациента, а теперь сам аппарат крутится, как трансформер, – улыбается Сергей Владимирович. – Можно обследовать пациента в положении сидя, стоя, лежа...

Среди рентгенологических исследований, которые проводятся в клинике «ДЕТСТВО Плюс», особенно выделяются те, в которых применяются так называемые контрастные вещества. Проведение таких исследований, как правило, требует привлечения врача-специалиста, который работает в связ-

ке с рентгенологом, чтобы провести точную диагностику. В обычной поликлинике подобные исследования не практикуются, так как совместить двух врачей для работы с одним пациентом фактически невозможно. Но в клинике «ДЕТСТВО Плюс» все направлено на то, чтобы обратившись сюда один раз, пациент как можно быстрее получил консультацию, прошел диагностику и был направлен на необходимое лечение.

С использованием контрастного вещества (и при участии врача-гинеколога) проводится, например, гистеросальпингография – простое, недорогое и очень эффективное исследование для определения причин бесплодия. Аналогичные



методы применяются при исследованиях, которые проводят, например, лор-врачи и окулисты.

Результаты исследования выдаются пациенту сразу. Благодаря компьютерным технологиям, теперь не нужно проявлять пленку, снимок моментально попадает на компьютер врача, что значительно ускоряет его работу. При этом распечатать снимок, как и записать его на цифровой носитель, все-таки возможно. Эта услуга платная, но пациентам ни в коем случае не навязывается – ведь если они продолжают лечение в клинике, результаты обследования, которые хранятся в базе данных, можно получить в любое время.

– Аппарат содержит множество программ на все случаи жизни, – рассказывает Сергей Владимирович. – Даже если снимают легкие, я могу нажатием нескольких кнопок сделать более доступным изучение других структур: костной, мягких тканей

и т.д. На другом аппарате для этого пришлось бы делать дополнительные снимки.

Казалось бы, все это мелочи, интересные лишь врачам. Но мелочей в медицине не бывает. Все эти нюансы, обеспечиваемые новым современным оборудованием и бережным отношением к пациенту, значительно повышают эффективность диагностики. Совсем недавно Сергей Владимирович проводил обследование пациента на предмет гайморита, а в результате (как раз благодаря дополнительным функциям аппарата) выявил у него остеомиелит верхней челюсти, что и было истинной причиной проблем со здоровьем.

Записаться на прием в клинику «ДЕТСТВО Плюс» можно по телефону: **8(499)50-2-50-05**. Адрес: Савелкинский проезд, д.4, 2-й этаж (бизнес-центр). Сайт: www.med-det.ru www.детство-плюс.рф.

МЕДИАЛ



ВАШИ НОЖКИ ВАМ СКАЖУТ СПАСИБО!

Вам знакомо ощущение: в конце дня, побывав на работе, проехав в общественном транспорте, пройдя по магазинам, вы испытываете чувство тяжести в ногах, с жалостью глядите на свои «гудящие» ступни, потираете натертые обувью лодыжки? Мозоли, натоптыши, ежедневный дискомфорт в ногах и, как следствие, плохое настроение... А ведь причина всего – неправильно подобранная обувь.

Как выбрать подходящую обувь мы заинтересовались у начальника отдела ортопедии сети ортопедических салонов «Медиал» Татьяна Киреевой.

– Татьяна Валентиновна, как не ошибиться с выбором обуви?

– Стиль современной женщины предполагает наличие в ее гардеробе обуви на высоком каблуке. Не спорю, что женщина в туфлях на шпильке выглядит стильно, привлекательно, что особенно нравится мужчинам. Но не стоит забывать, что плата за элегантный внешний вид бывает порой не оправданно высока. При ношении обуви на высоком каблуке постепенно атрофируется пяточное сухожилие, нагрузка с пяточной кости переходит на пальцы ног, что в свою очередь вызывает деформацию костей стопы, смещение тазовой кости и искривление позвоночника. А постоянное напряжение мышц и вен на ногах способствуют развитию варикозной болезни.

– Звучит тревожно. И все же современную женщину сложно представить без высоких каблуков. Так что же делать – ради здоровья отказаться от ношения такой обуви?

– Совсем не обязательно. В настоящее время на российском обувном рынке представлен большой выбор ортопедической и комфортной обуви, которая не только красиво выглядит, но и полезна для здоровья ног. Например, в нашем ортопедическом салоне «Медиал» на площади Юности, дом 2 представлена элегантная обувь на каблуке разной высоты, а также удобная повседневная обувь, обувь для отдыха и спорта.

– В чем основное отличие ортопедической обуви от обычной?

– Прежде всего, в увеличенной полноте и наличии специальной ортопедической стельки. Когда вы на-

деваете такую обувь, то сразу же чувствуете комфорт. Ее не надо разносить. В процессе носки не ощущается дискомфорт, напряжение и сдавливание, как это зачастую бывает с обычными туфлями. Ваши ноги в ней чувствуют себя уютно и свободно.

– За счет чего достигается такой эффект?

– Вся ортопедическая и комфортная обувь разработана с учетом анатомических особенностей стопы. Чашеобразное углубление для пятки снимает нагрузку с суставов. Мягкая телячья кожа создает ощущение подлинного комфорта. Прощивка верха обуви и подошвы гарантирует ее прочность и долговечность, а также

дает ей особую гибкость, что делает вашу походку легкой и свободной. Ортопедическая стелька поддерживает продольный и поперечный свод стопы. Ее наличие дает ежедневный комфорт при ношении здоровым людям и снижает болевые ощущения в стопе и суставах при артрите, чрезмерных нагрузках, травмах и других проблемах. Большинство моделей имеют регулируемые ремешки, которые идеально фиксируют ногу.

– То есть вся эта полезная и комфортная обувь продается в вашем салоне?

– У нас представлена комфортная и ортопедическая обувь ведущих европейских марок из Германии и Италии. Вы сможете подобрать

комфортную обувь на любой сезон: осень-зиму, весну-лето. В нашем салоне постоянно происходит обновление коллекций. В ассортименте – обувь для любой возрастной категории, для здоровых людей и людей с различными заболеваниями ног.

– А если покупатель затрудняется с выбором обуви?

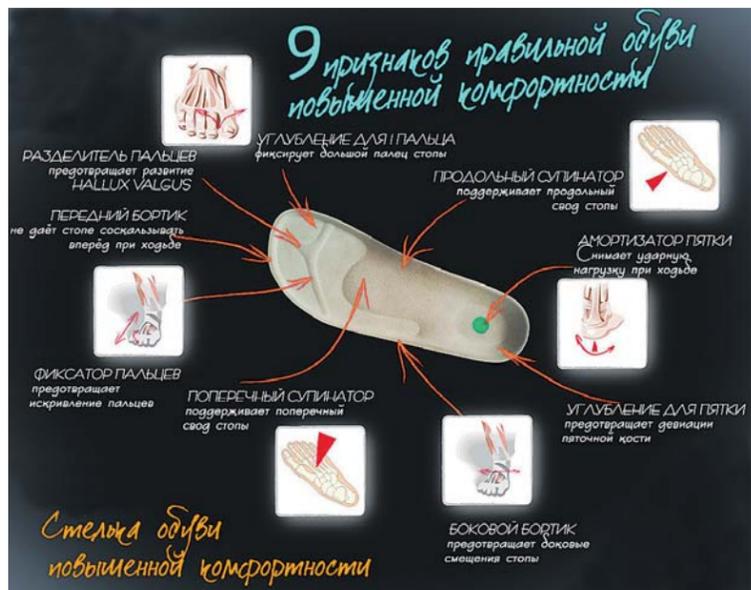
– У нас в салоне работают квалифицированные консультанты, имеющие медицинское образование, они помогут подобрать обувь в соответствии с состоянием ног покупателя и его пожеланиями. Также в салоне «Медиал» можно бесплатно провести диагностику стопы на специальном приборе – плантоскопе. Результат обследования консультант распечатает нашим покупателям совершенно бесплатно. У нас также есть услуга по изготовлению индивидуальных ортопедических стелек.

– Знаем, что «Медиал» всегда радует покупателей специальными скидками и акциями. Проходят ли сейчас они в вашем ортопедическом салоне?

– В настоящее время и до сентября включительно в салоне действует скидка 20 и 30% на обувь из прежней коллекции. Кроме того, при покупке нашей обуви покупателю выдается скидочная карточка с прогрессирующей скидкой: 5% – на первую покупку, 7% – на вторую, 10 и 15% соответственно на 3-ю и 4-ю покупки.

Мы приглашаем всех покупателей, кто заботится о здоровье своих ног и хочет приобрести комфортную и удобную обувь в наш салон по адресу: ул. Юности, д.2, ежедневно с 8.00 до 21.00. Телефон для справок: **8(499)734-83-13**.

Надеемся, что наша обувь сделает вашу жизнь более комфортной и приятной!



ПРОБЛЕМА

– Суицид (самоубийство) может быть симптомом психического расстройства или реакцией на невзгоды обыденной жизни, которые человек не может в данный момент разрешить, – объясняет врач-психотерапевт антикризисного кабинета ПНД № 22 Вячеслав Васильевич Гавриленко. – Сначала возникают мысли о самоубийстве, затем возникает план осуществления, и, наконец, реализация этого плана. Причем на один завершённый случай суицида приходится около 10 не завершённых.

– Вячеслав Васильевич, кто находится в группе риска?

– Прежде всего, люди с психическими расстройствами, которые впервые столкнулись с необъяснимыми нарушениями в психике, при депрессиях, злоупотребляющие алкоголем и другими наркотическими и токсическими веществами, не получающие лечение. В возрастной группе риска – молодежь, большей частью трудоспособного возраста и пожилые люди. У молодых на первом месте среди причин суицида стоят отношения с родителями, на втором – трудности с учебой, на третьем – проблемы взаимоотношений со сверстниками. У пожилых людей причинами бывают болезни и одиночество, упадок жизненных сил и отсутствие радужных надежд, иногда – отсутствие внимания близких.

Кроме того, в группе риска находятся все пытавшиеся покончить с собой ранее, люди, склонные к агрессии и самоповреждениям. Нередки самоубийства в подростковой среде, когда молодые люди идут на неоправданный риск в результате физиологических изменений, первых влюбленностей или непонимания со стороны близких, и даже – в подтверждение дружеских отношений.

– Как не попасть в ловушку самоубийства?

– Важно постоянно познавать и организовывать себя, учиться управлять своими эмоциями, выстраивать доверительные отношения с близкими людьми. Необходимо знать многообразные маски депрессии, которые выражаются в вялости, усталости, отчаянии, безнадежности, постоянной сонливости. Следует обращать внимание на неотвязные мысли о самоубийстве, являющиеся угрожающим симптомом, особенно если это сопровождается чувством безысходности, безнадежности, ощущением тупика. Причем в этом состоянии человек, чаще всего, не понимает, что ему необходима помощь специалиста, который поможет найти иные жизненные ориентиры.

– На что надо следует обратить внимание близким людям?

– Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью. Очень важно не пропустить изменения в поведении, мыслях, эмоциональном состоянии близкого человека. Если он принял решение уйти из жизни, то на какое-то время становится как будто прежним, уходят признаки переживаний, психологических нарушений.

К признакам суицидального поведения можно отнести: планирование или высказывание желания убить себя или другого человека, наличие орудия самоубийства. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать. Злоупотребление алкоголем или наркотическими

МНЕ ХУЖЕ ВСЕХ!

Как ни печально осознавать, но проблема суицида в нашей стране становится все актуальнее и значимее. Каждый год в Москве тысячи человек сводят счеты с жизнью, подобные случаи происходят и в Зеленограде.



веществами, разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок. Постоянное желание остаться наедине с собой. Раздача личных вещей. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия. У детей и подростков – побег из дома, опасное для жизни поведение, например, вождение автомобиля нетрезвым. Очень опасно состояние, когда человек замыкается в себе, не высказывает мысли о самоубийстве, но начинает раздавать долги, прощаться с друзьями и родственниками, при этом вроде как исчезают признаки депрессии, внешне он кажется спокойным.

– Что является лучшей профилактикой?

– Для предотвращения трагедии близким людям нужно проявить деятельное сочувствие, принять и понять душевные переживания человека, какими бы несерьезными они ни казались. Необходимо понимать, что кризисное состояние преходящее, что всегда есть возможность помощи. Если вы замечаете в поведении близкого человека депрессивные симптомы: отчаяние, пессимистические мысли о себе, окружающих, настоящем и будущем, восприятие мира в мрачных тонах, не нужно ругать его за «лень», предлагать «взять себя в руки». Он и так чувствует себя лишним, бременем семьи.

Нельзя упрекать в себялюбии, поскольку любая болезнь делает человека эгоцентристом – он и так ненавидит и корит себя. Нельзя призывать подумывать о близких, ведь он хочет болезненным образом освободить их от себя. Нельзя говорить, что проблема его незначительна, больной видит только ее, но не просчитыва-

ет варианты решения. Лучше подчеркнуть, что человек не один, а вместе с проблемой справиться легче. Опасно заявлять, что другим людям – инвалидам, нищим и т.д. – еще хуже. Депрессивный больной с суицидальными мыслями уверен, что ему хуже всех. Обязательно выясните его планы, способы покончить с собой, не оставляйте близкого наедине с собой. Но не берите на себя роль спасателя, даже самому любящему и чуткому родственнику не заменить профессионала. Нужно срочно обратиться за помощью к специалистам, где больного могут спасти.

– Куда человек может обратиться за помощью в случае появления суицидальных мыслей?

– Можно позвонить на один из «телефонов доверия»: **8(499)738-57-27, 8(499)729-30-62** (при ПНД № 22), **8(499)791-20-50** (для взрослых), **8(495)624-60-01** (для детей и подростков), **8(499)736-99-76** (при ГП № 152) или обратиться к психологу, прийти на прием ко врачу в кабинет кризисной и социально-психологической помощи при ПНД № 22 (корп. 1460) или филиал №1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (1-й Западный проезд, д.8, стр.1).

Некоторым помогает откровенный разговор со священником или близким другом. В наиболее тяжелых случаях родственники могут обратиться к психиатру, возможна госпитализация больного в психиатрическую больницу, так как в некоторых случаях сам человек не может осознать серьезность своего состояния.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Благодарю заведующую 5-го терапевтического отделения городской больницы №3 В.В.Стахино, лечащего терапевта Н.В.Егоркину, а также медсестер, санитарок, работников столовой за доброту и отзывчивость. Я неоднократно проходила лечение в больнице, но такое внимательное отношение к себе встретила впервые. Спасибо главному врачу И.Я. Голоусикову за подбор квалифицированного медицинского персонала.

Н.Х. Хафизулина

Выражаем искреннюю благодарность педиатру ГБУЗ «ДПП № 105 ДЗМ» О. В. Каралаш и медсестре Е. В. Ярош. Спасибо за внимательное, чуткое отношение к детям и их родителям. У нас многодетная семья, мы обращаемся за помощью к Ольге Васильевне и Елене Викторовне уже не один год. Наши дети даже радуются, когда заблевают, потому что знают, что к ним тогда придет Ольга Васильевна.

Семья Кулаковых

Благодарю заведующую терапевтическим отделением поликлиники ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» В. Е. Савину за душевную теплоту и помощь моей маме, инвалиду 2-й группы (она – федеральный льготник по 3-м заболеваниям, одно из которых инсульт) при посещениях поликлиники. Я даже не ожидала, что в наши дни такое возможно. Работа таких специалистов, как Виктория Евгеньевна, настоящих профессионалов своего дела, сохранивших большое сердце, должна быть обязательно отмечена руководством поликлиники.

Н.Ф. Ерохова

Хочу сказать большое спасибо заведующему филиалом №2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» С.В. Агееву, заведующему терапевтическим отделением М.В. Грачеву, а также участковому врачу-терапевту Ш.Х. Азимовой за оказание мне и моей сестре качественной и своевременной медицинской помощи.

Г.В. Ломадзе

Выражаю благодарность врачу Т.М. Назаркиной и медсестре Н.П. Королевой за профессионализм, добросовестное отношение к работе, чуткое и доброжелательное отношение к пациентам.

В.И. Комакина

От всей души хочется поблагодарить за умелые руки и добрые сердца, высокий профессионализм, понимание жизненных проблем пожилых людей всех медсестер процедурного кабинета филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ».

Особенно низко кланяюсь медсестрам Т.В. Шитовой и Н.А. Денисовой, которые дарят пациентам тепло своей души, внимание, терпение и мастерски делают уколы. Желаю крепкого здоровья и дальнейших успехов в работе всему коллективу нашей поликлиники!

Инвалид II группы А.В. Лапшина, Е.Н. Будергина

НА ЗАМЕТКУ

КАК ПРИКРЕПИТЬСЯ К ПОЛИКЛИНИКЕ?

Право пациента на выбор городской поликлиники и врача (с его согласия) реализуется путем подачи заявления от своего имени или имени своего законного представителя на имя руководителя лечебного учреждения.

При подаче заявления нужно предъявить оригиналы и копии следующих документов:

– паспорт гражданина РФ или временное удостоверение личности, выдаваемое на период оформления паспорта, документ обязательного медицинского страхования. В случае изменения места жительства – документ, подтверждающий факт его изменения (свидетельство о временной регистрации на территории г. Москвы на срок не менее 1 года).

► Для лиц, имеющих право на медицинскую помощь в соответствии с Федеральным законом «О беженцах»:

– удостоверение беженца или свидетельство о рассмотрении ходатай-

ства о признании беженцем по существу или копия жалобы на решение о лишении статуса беженца, поданная в Федеральную миграционную службу с отметкой о ее приеме к рассмотрению, или свидетельство о предоставлении временного убежища на территории РФ; документ обязательного медицинского страхования.

► Для лиц без гражданства, постоянно проживающих в РФ:

– документ, признаваемый в соответствии с международным договором РФ в качестве документа, удостоверяющего личность лица без гражданства; вид на жительство; документ обязательного медицинского страхования.

► Для иностранных граждан, постоянно проживающих в РФ:

– паспорт иностранного гражданина либо иной документ, установленный Федеральным законом или признаваемый в соответствии с международным договором Российской Федерации в качестве документа, удостоверяющего личность иностранного гражданина; вид на жительство; документ обязательного медицинского страхования.

► Для иностранных граждан, временно проживающих в РФ:

– паспорт иностранного гражданина либо иной документ, установленный Федеральным законом или признаваемый в соответствии с международным договором РФ в качестве до-



кумента, удостоверяющего личность иностранного гражданина, с отметкой о разрешении на временное проживание в РФ; документ обязательного медицинского страхования.

► Для лиц без гражданства, временно проживающих в РФ:

– документ, признаваемый в соответствии с международным договором РФ в качестве документа, удостоверяющего личность лица без гражданства, с отметкой о разрешении на временное проживание в РФ либо документ установленной формы, выдаваемый в РФ лицу без гражданства, не

имеющему документа, удостоверяющего его личность; документ обязательного медицинского страхования.

► Для представителя гражданина, в том числе законного:

– документ, удостоверяющий личность, и документ, подтверждающий полномочия представителя.

Уважаемые пациенты!

Обращаем Ваше внимание на то, что вы можете быть прикреплены только к одной городской поликлинике!

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ПУТЕВКИ НА САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ДЕТСКИЙ БРОНХОЛЕГОЧНЫЙ САНАТОРИЙ № 15

рассчитан на детей от 4-х до 10-ти лет. Обучение школьников с 1-го по 4-й класс проводится в оборудованных классах школы. В учреждении работают педиатры, реабилитолог, физиотерапевт, врач ЛФК, ортопед, стоматолог, оториноларинголог, аллерголог-иммунолог, кардиолог, невролог, офтальмолог, рефлексотерапевт, врач мануальной терапии, врач функциональной диагностики, психолог и логопед.

Функционируют диагностические кабинеты: исследование функции внешнего дыхания; электрокардиографии; вегетотест; клинико-лабораторной диагностики. В отделении реабилитации расположены ингаляторы, кабинеты физиотерапии, лечебной физкультуры, бальнеологическое лечение (два бассейна 50 кв.м. и 20 кв.м. с каскадным душем, зал для гидрокинезотерапии: ванны гидромассажные, жемчужные, джакузи, лечебные ванны, финская сауна).

В санатории есть галотерапия («соляные пещеры»), нормобарическая гипокситерапия («горный воздух»); сухие углекислые ванны, мануальная терапия, массаж, рефлексотерапия; кабинеты биологической обратной связи (БОС): ортопедический, логопедический, кардиопульмонологический и неврологический; мультисенсорная комната для психологической коррекции; фитобар, аэроионотерапия; кабинет катамнеза, а также астма-школа для родителей детей, больных бронхиальной астмой.

ДЕТСКИЙ БРОНХОЛЕГОЧНЫЙ САНАТОРИЙ № 19

расположен в 110 км от Москвы, в экологически чистом районе Тульской области недалеко от реки Оки. Рассчитан на детей от 3-х до 7-ми лет, проживающих в Москве. Кроме климато- и аэротерапии, дети получают физиотерапевтическое лечение, массаж, галотерапию (спелеокамера), ингаляционную терапию, лечебную физкультуру. По показаниям – медикаментозную терапию.

ДЕТСКИЙ БРОНХОЛЕГОЧНЫЙ САНАТОРИЙ № 68

рассчитан на детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет. Расположен в лесном массиве (хвойный лес) площадью почти 4 га (г. Пушкино). Сана-

С 1 января 2014 года закрыт детский бронхо-легочный санаторий №70. Теперь дети с бронхиальной астмой, респираторными аллергиями, поллинозами, аллергическими заболеваниями кожи, хроническими тонзиллитами, аденоидами, с реконвалесцентной пневмонией, бронхитами, часто болеющие ОРЗ могут получить бесплатное санаторно-курортное лечение в детских бронхолегочных санаториях № 15, 19, 68 ДЗМ.

торий располагает мощной лечебно-диагностической базой. Наряду с врачами-педиатрами к лечению детей привлекаются узкие специалисты: оториноларинголог, стоматолог, иммунолог-аллерголог, психолог, логопед, физиотерапевт.

В физиотерапевтическом отделении используется электротерапия, светолечение (лазеротерапия, поляризованный свет, ультрафиолет), магнитотерапия, ультразвуковая терапия, ингаляции, аэрозольная терапия, а также нормобарическая гипокситерапия «горный воздух», спелеотерапия, фитосауна (кедровая капсула), бальнеотерапия (сухие углекислые ванны).

ДЕТСКИЙ НЕФРОЛОГИЧЕСКИЙ САНАТОРИЙ № 9

ориентирован на детей от 3-х до 7-ми лет с заболеваниями мочевой системы. В санатории осуществляется воспитательно-образовательная работа по программе детского сада. Функционируют кабинеты: физиотерапевтический, ЛФК и массажа, клинико-диагностическая лаборатория. Работают специалисты: нефролог, педиатр, физиотерапевт, врач по лечебной физкультуре.

ДЕТСКИЙ НЕФРОЛОГИЧЕСКИЙ САНАТОРИЙ № 33

принимает детей от 8-ми до 15-ти лет, проживающих в городе Москве. В санатории функционируют лечебное и учебное отделения. Помощь оказывают врачи: нефролог, педиатр, физиотерапевт, врач ЛФК, уролог. Работают кабинеты: цистоскопический, физио-



терапии, лечебной физкультуры (ЛФК), массажа, фитолечения, комплексного лечения хронического цистита.

ДЕТСКИЙ КАРДИОРЕВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ САНАТОРИЙ № 42

принимает детей от 3-х до 7-ми лет (без родителей) проживающих в Москве, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы и часто болеющих. Помощь оказывают врачи: педиатры, гастроэнтеролог, стоматолог, кардиолог, оториноларинголог, врач функциональной диагностики, врач ЛФК, физиотерапевт.

ДЕТСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ САНАТОРИЙ № 25

принимает детей с 1-го по 6-й классы с заболеваниями нервной системы. Виды оказываемой медицинской помощи: диетология, лечебная физкультура, медицинский массаж, физиотерапия, медицинская помощь по психиатрии, санаторно-курортная, логопедическая, педагогическая, психологическая помощь. Функционируют кабинеты: лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурный кабинет.

▶ Путевки для оздоровления детей в детские санатории можно получить во всех филиалах ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ». Для получения путевки необходимо обратиться к участковому педиатру или заведующей педиатрическим отделением филиала.

Кроме того, дети Зеленограда, страдающие хроническими и перенесшие острые заболевания, находящиеся в стадии выздоровления, могут получить широкий спектр лечебно-оздоровительных и реабилитационных услуг в отделении восстановительного лечения (ОВЛ) на базе филиала № 3 (бывшая детская поликлиника № 90) ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ». Справки по тел: **8(499)735-74-11**. Для назначения лечения в ОВЛ существуют противопоказания. Всю информацию можно получить у участкового педиатра.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

С применением высоких технологий, таких как лазер, УЗИ и др., технология лечения варикозной болезни и ее осложнений приблизилась к абсолютному качеству.

Зеленоградский сосудистый медицинский Центр является одним из лидеров в использовании эндовенозной лазерной коагуляции (ЭВЛК) при лечении варикоза. Данная операция выполняется амбулаторно, на высочайшем уровне, без разрезов, швов, боли, необходимости в реабилитации и при этом дает превосходный косметический результат. Лазерное лечение варикозной болезни является доступным для большинства пациентов и не имеет абсолютных противопоказаний даже у пожилых людей, обремененных сопутствующими болезнями. Через 2-6 месяцев после вмешательства не остается следов, как будто ранее не было проблем, пациент может уже на следующий день выйти на работу.

Прием в Центре ведут те же специалисты, что и в Московском отделении флебологии, но

СОВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

«Сосудистые звездочки», варикозная болезнь — кто из нас хотя бы однажды не слышал этих слов. Зачастую люди беспечно относятся к этим проявлениям, что дает заболеванию возможность прогрессировать. Конечно, современные методы лечения позволяют врачам-флебологам лечить варикоз на любой стадии, но все-таки лучше болезнь не запускать.

преимуществом лечения в Зеленограде является сравнительно невысокая его стоимость.

Лечение в сосудистом Центре выполняется с соблюдением всех правил безопасности и предупреждения осложнений проводимой процедуры.

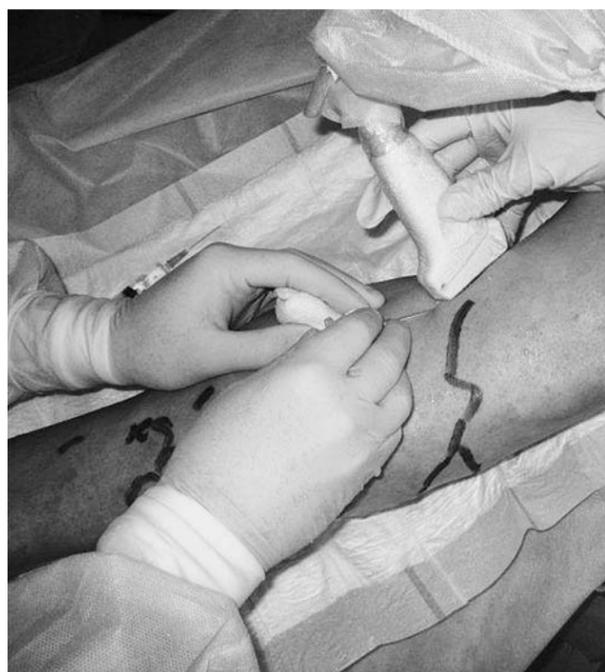
▶ Безрецидивное течение варикозной болезни наблюдается в 98-100% случаев у пациентов, которые выполняют все рекомендации лечащего врача. Соблюдение режима по-

слеоперационного периода требует от пациента только прилежности, он должен носить лечебный трикотаж до 1 месяца и приходить на контрольные осмотры.

В центре проводится абсолютный контроль качества выполнения вмешательства с УЗИ-сопровождением.

Отдельным блоком стоит лечение венозных трофических язв. Метод эндовенозной лазерной коагуляции является единственным способом решения проблемы трофических язв у пациентов, от которых отказались врачи в силу безуспешного лечения или из-за отсутствия необходимой аппаратуры.

Также в Центре можно устранить эстетические недостатки, связанные с расширением вен на ногах. Причиной появления телеангиоэктазий и ретикулярных вен (сосудистых звездочек) может быть варикоз или заболевания глубоких вен, но в большинстве случаев это лишь косметическая и вполне устранимая проблема. Методом микросклеротерапии и чрес-



кожной лазерной коагуляции «звездочек» возможно добиться оптимального эстетического результата, даже в так называемых запущенных случаях.

Направления деятельности сосудистого Центра

- Инновационная флебология – лазерные методы лечения варикозной болезни и венозных трофических язв
- Эстетическая флебология – лечение сосудистых сеток и «звездочек»
- Диагностика и лечение атеросклероза, гангрены. Ангиохирурги сосудистого центра применяют уникальные микро-

хирургические методы операций, позволяющие сохранить ногу

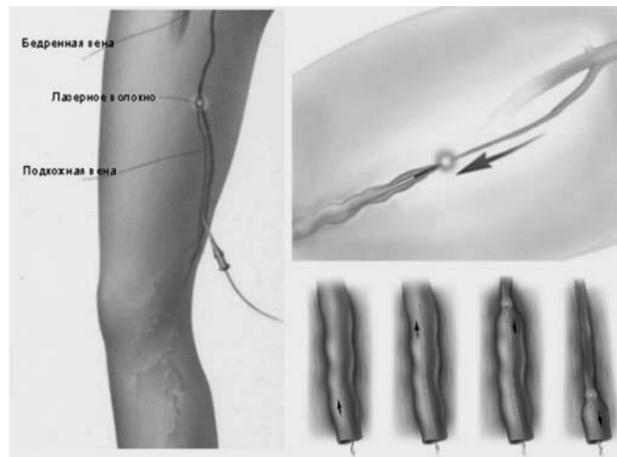
- Профилактика инсульта – лечение заболеваний сонных и позвоночных артерий
- Лечение диабетической стопы – современные методы лечения гангрены и гнойных осложнений при сахарном диабете
- Ультразвуковая диагностика сердца и сосудов экспертного качества опытными специалистами на современных сканерах
- Кардиология и функциональная диагностика – опытные врачи-кардиологи предо-

ставят полный спектр электрофизиологической диагностики сердца.

Сосудистый медицинский Центр имеет полностью оснащенный операционный блок с немецкими хирургическими инструментами, что позволяет выполнять полный объем амбулаторной хирургической помощи. Лазерные вмешательства, в том числе и лазерное устранение «сосудистых звездочек» проводятся на лазерном оборудовании немецкой фирмы «Biolitec» и радиочастотной аппаратуре американской фирмы «Covidien» – ведущими производителями приборов для лечения варикозной болезни. Оборудована компьютеризированная система хранения и учета медицинской документации.

Что немаловажно, в помещении Центра создан максимальный комфорт для посетителей, ожидающих приема. Пациенты могут ознакомиться с информационными материалами, рассказывающими о методах лечения в Центре и особенностях последующего наблюдения. Обследование можно пройти сразу же после консультации специалиста. Работа диагностической службы «привязана» к сосудистым специалистам. В Центре можно сдать все необходимые анализы, оформить больничный лист.

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



«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»



– Что делать, меня бьет муж?

– У меня проблемы на работе, начальник постоянно кричит, я живу в постоянном стрессе...

– Мне плохо, я не хочу жить!

– Боюсь оставаться один, мучают ночные кошмары...

В решении этих и других проблем помощь зеленоградцам оказывают врачи-психиатры анонимного отделения службы «Телефон доверия» ПНД №22.

Зачем нужен «Телефон доверия»? Какую функцию он выполняет в современном обществе? Кто может обратиться за помощью? На эти и другие вопросы, которые нередко возникают у людей, ни разу ни сталкивавшихся с этой службой, отвечает заведующая организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «ПНД № 22 ДЗМ» Клавдия Андреевна Перевертлова.

– Порой люди считают неудобным или постыдным говорить кому-либо о своих проблемах. Им кажется, что их не

КОГДА НЕ С КЕМ ПОГОВОРИТЬ...

поймут, осудят, что они могут справиться с этим состоянием сами...

– Да, это так. Бывает, у человека возникает чувство вины за то, что именно он оказался в такой жизненной ситуации: «В этом есть моя вина, не смог предвидеть, избежать» и т. д.

Но факт остается фактом: в наш перегруженный стрессами век часто человеку бывает не с кем даже просто поговорить, рассказать о своих горестях, встретить сочувствие. Даже в тривиальных житейских ситуациях. Что же говорить об интимных проблемах, особенно сексуальных, когда жена не может сказать откровенно о своих переживаниях мужу или муж – жене. Такие случаи не редкость. Бывает и так, что после случайной интимной связи человека охватывает страх, что он заразился СПИДом, и он не знает, куда и к кому обратиться за советом или обследованием.

Кажется странным, что в сравнительно маленьком городе, таком как Зеленоград, достаточно остро стоит проблема информирования населения о том, где и как можно получить различные виды медицинской и юридической помощи. Но, как показала практика работы «Телефона доверия», это действительно так. Еще один вопрос стал актуальным в последние годы: куда обратиться за помощью в трудоустройстве.

Наконец, самая важная проблема в кризисных психологических состояниях, когда человек теряет контроль над собой в результате сильных психотравмирующих переживаний дома, на работе и ему начинает казаться, что выход один – не жить. И в этот момент, чтобы человек не совершил непоправимого поступка, иногда бывает достаточно просто беседы с психологом, который зачастую не просто успокоит, но и подскажет варианты поведения, которые человеку просто не приходили в голову.

– Клавдия Андреевна, в чем преимущество «Телефона доверия» по сравнению с другими видами специализированной помощи?

Уважаемые зеленоградцы!
В ситуации, когда очень трудно и рядом нет человека, которому можно довериться, служба «Телефон доверия» всегда придет вам на помощь: 8(499)729-30-62, 8(499)738-57-27(круглосуточно).

– В его анонимном характере. Врачей и психологов не интересует фамилия и место жительства человека, он может говорить все, что считает нужным. Только от него самого зависит, последует ли он полученному совету или нет. Но для принятия осознанного решения все-таки нужен выбор. Выбор, который могут предложить по телефону.

В доступности. Хотя общающиеся по телефону могут находиться на значительном расстоянии друг от друга, их голоса звучат в непосредственной близости, то есть абонент и консультант в определенном смысле находятся рядом. Это свойство телефонной связи способствует быстрому формированию доверительности в беседе, облегчает включение в обсуждение глубоко личных проблем.

Кроме того, значительную роль играет и финансовый аспект: не всегда малоимущие, незащищенные группы населения могут позволить себе очное прохождение психотерапии, получение консультации специалиста, не говоря уже о том, чтобы даже просто разделить с другим человеком горести и радости жизни.

– Часто ли пациенты благодарят службу «Телефон доверия» за оказанную помощь в трудной ситуации?

– Врачи часто слышат слова благодарности за то, что обратившиеся за помощью люди были услышаны, поняты, закрепились в желании действовать, даже просто смогли выговориться.

Почему стоит туда позвонить?

- Это не только общение, но и реальная помощь профессионалов.
- У Вас полный контроль над ситуацией: обратившись за помощью, Вы всегда вправе первым положить трубку.
- Звонок – анонимный.
- Разговор носит строго конфиденциальный характер и не записывается.
- Вас никто не станет осуждать или пытаться изменить! Вас просто выслушают и постараются помочь.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АЛЛЕРГИИ...

Почему-то у большинства населения существует устойчивое заблуждение, что причина аллергии находится вне организма. И начинается беспощадная борьба с одуванчиками, березой, полынью, тополиным пухом, домашними питомцами, перьевыми подушками, домашней пылью...

Не буду спорить, аллергены во внешней среде, безусловно, существуют, но они имеют второстепенное значение и только для конкретного организма с искаженной реакцией иммунной системы, – утверждает доктор Александр Тимофеевич Семенов. – Вместо того, чтобы разобраться

с причинами и устранить их, почти 95% пациентов идут по более легкому, но бесперспективному пути, постоянно применяя антигистаминные препараты и капли в нос и глаза.

Главная причина между тем находится внутри организма, аллергия настроенность происходит из-за паразитов, дисбактериоза, плохой работы кишечника и печени (запоры и т.д.), хронических очагов инфекции в лор-органах, зубах... Даже стресс, особенно хронический, меняет реакцию иммунитета.

Поэтому разбираться нужно с каждым отдельным случаем, индивидуально работать с каждым пациентом. В Научно-Практическом Центре информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» за 1-1,5 часа комплексного обследования все причины проясняются, разрабатывается индивидуальная стратегия полной победы над аллергией любого происхождения. Иногда на это уходит 2 недели, иногда пара месяцев – все зависит от соблюдения пациентом рекомендаций. Результаты



всегда налицо, аллергия не беспокоит ни в каком проявлении.

Диагностические комплексы в центре информационной и оздоровительной медицины уникальны и единственные в городе – это Омега-М, РОФЭС, ДЭТА-Профессионал, кроуноскоп, АИС-ЛИДО. Совместно с врачебным опытом и квалификацией они позволяют быстро и точно выйти на причину любой проблемы, в том числе и аллергии. Восстановительный подход в каждом случае индивидуальный и безмедикаментозный. Мы применяем биорезонансную, электромагнитную, информационно-волновую терапию, гомеопатию, остеопатию, психотерапию, биодекодирование, бионическую воду, нанопластыри, функциональное питание, биогели и другие направления натуральной терапии, обучаем саногенному мышлению.

Этот комплексный и индивидуальный подход является оптимальным сочетанием, зарекомендовавшим себя в повседневной практике. Приходите и убедитесь сами! Прием по записи по тел.: 8(499)732-29-43, 8(495)943-37-57. Сайт центра – www.lido-zel.ru.

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

Городской больнице № 3:

- врач функциональной диагностики
- участковый терапевт (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» (корпус 2042)

• офтальмолог

• уролог

• хирург

• оториноларинголог

• акушер-гинеколог

• медсестра операционная

• медсестра перевязочной

• медсестра для работы на терапевтическом участке

• медсестра неврологического отделения

• медсестра хирургического отделения

Справки по телефону: 8(499)210-15-71.

Филиалу № 10 ГКУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

• психиатр-нарколог

• медицинская сестра (на участок)

Справки по телефону: 8(499)734-91-33.

Филиалу № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

• участковый терапевт

• оториноларинголог

• эндокринолог

Справки по телефону: 8(499)736-92-25.

Филиалу № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

• участковый терапевт

• оториноларинголог

• офтальмолог

Филиалу ГКУЗ «МНПЦ БТ по ЗелАО»:

• участковые фтизиатры

Справки по телефону: 8(499)734-21-34.

ГБУЗ ПНД № 22 ДЗМ

• медицинский статистик

Требования: опыт работы от 3-х лет

Справки по телефону: 8(499)717-90-07.



Будь здоров, Зеленоград! № 4 (13)

Газета ГКУ «Дирекция по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО г. Москвы»

Адрес редакции и издателя: 124489, Москва, Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 8
Контактный телефон: 8-499-734-47-69, 8-916-511-10-85

Учредитель: ГБУЗ г. Москвы «Стоматологическая поликлиника № 31

Департамента здравоохранения города Москвы»

Гл. редактор – И.Я. Голоусиков. Материалы подготовлены пресс-службой дирекции здравоохранения ЗелАО.
Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-01703 от 06.05.2013)

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Подписано в печать 14.05.2014 года
Тираж 10 000 экз.

Зак. № 1392.

Распространяется бесплатно