

3-4
СТРАНИЦА
АМБУЛАТОРНЫЙ ЦЕНТР
Интервью с главным врачом

5
СТРАНИЦА
С ПЕРВЫХ МИНУТ ЖИЗНИ...
Реанимация новорожденных

9
СТРАНИЦА
СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»
Главное – убрать причину

11
СТРАНИЦА
НЕ ДОПУСТИТЕ ОСЛОЖНЕНИЙ!
Правила ухода за имплантатами

15 ИЮНЯ — ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА



НАШИ ВРАЧИ

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

Третье воскресенье июня – дата, о которой помнят очень многие. В этот день все мы отмечаем День медицинского работника – наш с вами профессиональный праздник. Мне хотелось бы выразить глубокую признательность каждому из вас за профессионализм и верность своему призванию, за вклад в развитие здравоохранения нашего округа. Милосердие, доброта, сочувствие к чужой боли – главные качества подавляющего большинства наших медицинских работников. За всю свою жизнь вы отдали много сил, знаний для того, чтобы стать тем, кем вы являетесь – настоящими профессионалами своего дела, в полной мере оказывающими медицинскую помощь нашим уважаемым жителям Зеленограда. С горячими сердцами и добрыми руками вы отдаете всех себя, работаете, не считаясь с выходными и праздниками, приходите на помощь людям в любое время.

В этот день я хочу вам пожелать счастья, душевного тепла, сердечной мудрости, благополучия в ваших семьях, достойной заработной платы за ваш нелегкий труд. Мне хотелось бы, чтобы у вас было как можно меньше огорчений, и особенно – связанных с лечением пациентов. Желаю вам хорошего профессионального уровня, чтобы вас любили, уважали и ценили ваши больные! От всей души желаю вам крепкого здоровья, потому что зачастую вам некогда обратить на себя внимание! Пусть ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения! Это в нашей работе – самое главное, за этим стоит труд, знания, подготовка врача. Пусть в наших коллективах царит атмосфера взаимопонимания, терпения и искреннего внимательного отношения к каждому пациенту. С праздником!

Директор ГКУ ДЗ ЗелАО И.Я. Голоусиков

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Уважаемые медицинские работники! Примите наши искренние поздравления с профессиональным праздником – Днем медицинского работника! Нет на свете профессии, более гуманной и важной, чем ваша! Ваш опыт, знания и умение возвращают пациентам самую большую ценность – здоровье! От всей души хочется пожелать вам как можно больше позитивных эмоций и радостных событий в жизни! Крепкого здоровья, счастья и успехов в вашей нелегкой работе!

Редакция журнала
«Кто есть кто в медицине»

Поздравляем медицинскую сестру высшей категории Раису Ивановну Прилепскую с замечательным ЮБИЛЕЕМ – 75-летием! Медицинский стаж Раисы Ивановны – 48 лет, из них 22 года она работает в нашей поликлинике. Начиная свой трудовой путь с обычной медицинской сестры, затем много лет работала старшей медицинской сестрой школьного отделения. В настоящее время Раиса Ивановна трудится в нашем коллективе, в отделении восстановительной медицины, в кабинете ингалятория. Это прекрасный, отзывчивый человек, добросовестный и исполнительный сотрудник. Много невзгод, лишений, но и радостей выпало на ее долю. Раиса Ивановна – не только счастливая мать, но и самая любимая бабушка! От всей души желаем ей здоровья, радости, долгих лет жизни и благополучия во всем!

Поздравляем с днем рождения заместителя главного врача по лечебной части филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Татьяну Викторовну Козлову!

За время работы Татьяна Викторовна успешно решала все практические и организационные вопросы, терпеливо и с вниманием наставляла молодежь, врачей и медсестер. За период работы имела благодарности по Медицинскому Управлению и Департаменту здравоохранения, являлась депутатом Зеленоградского городского совета.

Татьяна Викторовна! Примите наши самые искренние поздравления! Желаем Вам крепкого здоровья, счастья, оптимизма и радости.

Поздравляем медсестру по массажу отделения восстановительной медицины филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Ирину Ивановну Учамбрину с 50-летием! Желаем крепкого здоровья и успехов в труде, благополучия, счастья и любви!

Поздравляем санитарку филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Елену Сергеевну Тарасову с 55-летием! Желаем душевного мира, успехов, крепкого здоровья, оптимизма и праздничного настроения!

Коллектив филиала № 2
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

Поздравляем с юбилеем стоматолога-терапевта стоматологической поликлиники № 31 Елену Юрьевну Бычкову! Дорогая Елена Юрьевна! Желаем Вам здоровья, радости, любви, благополучия во всем и прекрасного летнего настроения!

Администрация стоматологической
поликлиники № 31

СЕРДЦЕ В «РУКАХ» ДОКТОРА

Давно уже прошли времена земских врачей – времена деревянного стетоскопа. Сегодня, в XXI веке, на помощь врачу приходят новые технологии, без которых уже невозможно поставить правильный диагноз и назначить лечение. Но аппаратура, какой бы современной она ни была, самостоятельно работать не может, всегда за любым прибором стоит врач. Именно он, проводя исследования, дает ответы на многие вопросы.

Сейчас ультразвуковым исследованием (УЗИ) никого не удивишь, можно провести исследование любого органа. Но есть орган, который требует особого знания и умения – это сердце. Не все врачи УЗИ-диагностики любят и умеют проводить ЭХО-кардиографическое исследование (так правильно называется УЗИ сердца). А вот детскому населению нашего города повезло, потому что в детской городской поликлинике № 105 работает замечательный профессионал – врач Светлана Михайловна Красоткина. Коллеги-кардиологи называют ее своими глазами.

Вот уже в течение 20 лет Светлана Михайловна каждый день смотрит детские сердца. А это ох как не просто! Ведь сердце – очень сложный орган, в нем есть камеры, клапаны, сосуды, оно в постоянной работе, и ему не скажешь: «Постой, сердце! Не бойся, дай-ка я тебя рассмотрю получше». Все отделы сердца имеют свои особенности и размеры, в зависимости от возраста ребенка. Кроме знания анатомии сердца, надо знать и физиологию (как устроен и как работает этот непростой орган). Но Светлана Михайловна хорошо разбирается во всем. Довольно сложно уговорить ребенка тихонько полежать во время обследования. Но Светлана Михайловна и это умеет. Ведь самое глав-

ное – вовремя выявить у ребенка врожденный порок сердца. От того, насколько своевременно это будет сделано, в прямом смысле зависит жизнь малыша. Видели бы вы глаза мам, которые приходят на ЭХО сердца, в них столько страха, боли и неизвестности. И сколько счастья в этих глазах, когда они слышат от Светланы Михайловны: «У вас всё в порядке». Но бывают случаи, когда глаза матерей наполняются слезами, и в таких случаях доктор умеет подобрать правильные слова, вселить надежду, объяснить, что с ребенком, и что нужно сделать, чтобы ему помочь. В Зеленограде живет немало детей с диагнозом «порок сердца»,

и все они прошли через глаза и руки доктора Красоткиной. Вместе с профессиональными достоинствами Светлану Михайловну отличают и прекрасные человеческие качества, это очень отзывчивый человек. Молодые врачи, избравшие этот сложный вид обследования, нередко обращаются к ней за помощью и всегда получают грамотный совет и консультацию.

В день медицинского работника мы от всей души поздравляем Светлану Михайловну! Желаем ей крепкого здоровья, терпения, благополучия, любви и долгих лет работы на благо наших пациентов.

Коллектив
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу выразить искреннюю благодарность заведующей отделением ультразвуковой диагностики ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Елене Станиславовне Алябевой за профессионализм и доброе, внимательное отношение к пациентам.

Г.Д. Прохорова

Большое спасибо врачу-терапевту филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» С.М. Микешкиной и медсестре Т.П. Ильенковой за их благородный труд, чуткое и доброе отношение к пациентам. Хорошо, что в наших поликлиниках работают такие внимательные и добрые люди!

Л.Р. Манукян

Искренне благодарю медицинских сестер восстановительного лечения филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ». Еще лет пять-семь назад были дикие очереди, полная неразбериха, а сейчас даже уходить из этого лечебного учреждения не хочется. Всё налажено, работа идет спокойно, без суеты.

В.А. Кондрашов

Благодарим сотрудников филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» – участкового педиатра Е.Ю. Чернышеву, участковую медицинскую сестру Е.М. Гузь, врача УЗИ И.В. Иванченко, медсестру Т.А. Бахолдину, врача-офтальмолога Н.Ч. Боржонову, медсестру-офтальмолога Е.С. Роганову, медсестру Е.В. Широухову, лаборанта С.В. Калякину. Эти люди были со мной и моим ребенком в самый тяжелый момент в нашей жизни, спасибо, низкий поклон этим профессионалам своего дела!

Семья Савушкиных

Выражаем большую благодарность участковому врачу-педиатру филиала № 1 «ДГП № 201 ДЗМ» Виктории Ярославовне Никифоровой, которая всегда внимательна и ответственна, спокойна и доброжелательна. Спасибо за профессионализм, точные диагнозы, грамотно выбранное лечение, квалифицированные советы и необходимую медицинскую помощь.

Виктория Ярославовна нашла подход к нашим сыновьям – Петру (10 лет), Алексею (2 года) и Андрею (7 мес.), они всегда с удовольствием и безбоязненно посещают поликлинику.

Мы считаем, что таких ответственных и добросовестных медицинских работников надо ценить и премировать.

Семья Браславских

Хочу выразить благодарность врачам филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», к которым я часто обращаюсь: врачу-терапевту А.Н. Кузнецову, медсестре Юлечке Перстневой, хирургу А.Н. Кузьмичеву, медсестре Т.Е. Ломакиной и всем медсестрам 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

Я с апреля часто хожу в поликлинику № 201, до этого как-то не приходилось. У нас в последнее время люди часто всё хаот и ругают, но я увидела, что многое изменилось к лучшему. Врачи – такие же люди, и к ним нужно относиться по-человечески, просто они очень загружены. Хочу сказать большое спасибо врачу-неврологу Ф.М. Кардаевой, физиотерапевту И.А. Филатовой и врачу ЛФК Ольге Львовне за внимательное отношение к пациентам. Еще я стала в поликлинике брать газету «Будь здоров, Зеленоград!». Газета мне очень понравилась, в ней много полезной, нужной информации, да и просто интересных позитивных статей. Написано простым, доступным языком, хотелось бы, чтобы эта газета была не только в поликлиниках, но и в каждом почтовом ящике, вместо рекламного мусора, которым завалены все подъезды. Спасибо редакции за такую нужную газету.

М.А. Черемухина

Хочу выразить огромную благодарность дежурному администратору ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Светлане Владимировне Журомской за отзывчивость, внимание к каждому посетителю поликлиники, ведь в наше время очень редко встретишь добрых людей. Большое Вам спасибо, Светлана Владимировна! Так держать!

Е.В. Кузьмин

СОБЫТИЕ

НАГРАЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

В конференц-зале городской больницы № 3 состоялось торжественное мероприятие, посвященное Дню медицинского работника. Среди приглашенных почетное место заняли ветераны – люди, которые ранее работали в учреждениях здравоохранения округа, а сейчас находятся на заслуженном отдыхе.



В торжественной обстановке состоялось награждение медицинских работников, много лет отдавших становлению, укреплению и развитию учреждений здравоохранения округа.

Руководитель Дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения Зеленограда Иван Яковлевич Голоусиков поблагодарил присутствующих за многолетний труд на благо жителей округа.

Председатель Совета ветеранов Зеленоградского административного округа Виталий Александрович Шиндин выразил признательность сотрудникам Дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО за внимание и активную помощь ветеранам, проживающим в Зеленограде.

НАШИ ВРАЧИ

МЫ РАДЫ, ЧТО РАБОТАЕМ РЯДОМ С ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ...



Очень часто в последнее время мы слышим негативные отзывы о медицине. В прессе, по центральному телевидению проходит информация о перепутанных в родильном доме младенцах, врач-реаниматологе, ударившем больного, бригаде скорой помощи, проезжавшей мимо и не оказавшей помощь пострадавшим в ДТП...

Да, это возмутительные, вопиющие случаи, но всё-таки они единичны на всю нашу огромную страну. А между тем, в медицине трудится множество врачей, медицинских сестер, санитарок, которые добросовестно выполняют свои функциональные обязанности, ежедневно и ежечасно, днем и ночью оказывая медицинскую помощь людям.

В детской поликлинике № 105 уже в течение многих лет работает замечательный человек и квалифицированный фельдшер – Нина Ивановна Чернышева. Сначала она работала участковой медсестрой, а последние 17 лет – фельдшером кабинета здорового ребенка.

Кабинет здорового ребенка – это методический центр по вопросам развития, воспитания и охраны здоровья детей. Основная задача работы этого кабинета – пропаганда здорового образа жизни в семье. Нина Ивановна обучает родителей основным правилам воспитания детей раннего возраста,

разъясняет режим вскармливания и питания, правила организации режима дня, физического воспитания: закаливание, массаж, гимнастика, гигиенический уход. На приеме Нина Ивановна оценивает физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Если малыш плохо набирает в весе, проводится контрольное кормление, при котором выясняется, сколько же ребенок действительно высасывает молока из груди. Очень часто мамы не могут понять, сыт малыш или нет, кормят его беспорядочно, не соблюдая режима. А Нина Ивановна взвесит малыша, рассчитает, хорошо ли он прибавил в весе и росте, при необходимости расскажет, как правильно кормить грудью, нужно ли докармливать смесью, какие прикормы необходимо вводить в рацион. Четко и понятно объясняет и показывает родителям комплекс массажа и гимнастики, который соответствует возрасту ребенка.

Бессспорно, в настоящее время в Интернете немало доступной литературы и сайтов по воспитанию ребенка. Но одно дело – сухой и не всегда понятный текст, а другое – человеческое, теплое, доброжелательное общение. И когда родителям показывают, объясняют, демонстрируют, как всё нужно правильно делать, отвечают на все интересующие вопросы, компетентно разрешают все сомнения – это совсем другое дело.

Нина Ивановна рассказывает, что и в каком возрасте малыш должен уметь делать, советует, какие игрушки нужно ему покупать: яркую однотонную погремушку двухмесячному малышу, или ребенку старше года уже пора купить пирамидку и разные по цвету и размеру кубики. Фельдшер объясняет, какие сказки нужно рассказывать карапузу, какие стихи ему читать, в какие сюжетные игры с ним играть.

ЧТО НОВОГО?

ОТКРЫТ «КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПУНКТ»

С 1 июня 2014 года на базе амбулаторного центра ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» открыт «Консультативный пункт» по оказанию консультативной помощи по телефону взрослому населению Зеленограда.

В консультативный пункт можно обратиться по вопросам: организации оказания медицинской помощи; льготного лекарственного обеспечения граждан; действий граждан при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, неопасных для жизни и не требующих экстренной медицинской помощи.

Прием обращений населения осуществляется по телефону 8-499-210-03-03 ежедневно, с 9.00 до 16.45, кроме выходных и праздничных дней.

В РАМКАХ МОДЕРНИЗАЦИИ

На базе отделения медицинской реабилитации амбулаторного центра ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» в рамках модернизации столичного здравоохранения осуществлен монтаж и ввод в эксплуатацию современной медицинской аппаратуры для лечения и реабилитации пациентов, перенесших инсульт, заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата.

Проведение лечебных и реабилитационных мероприятий с использованием динамической платформы с возможностью поперечного отклонения, антропоморфического программно-анатомического комплекса, изокинетической системы с функцией анатомического движения по всей амплитуде с постоянной скоростью с настраиваемыми параметрами сопротивления и пассивной помощи позволяют сократить реабилитационный период и вернуть пациента к его обычной повседневной жизни.

ИЗМЕНЕН РЕЖИМ РАБОТЫ

В связи с увеличением потока пациентов на прием к логопеду для получения медицинского заключения о состоянии здоровья и рекомендаций по организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2014-2015 учебный год в ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» изменен режим работы логопеда. С 16 июня 2014 года логопед ДГП № 105 (Зеленоград, корп. 805) ведет прием пациентов в понедельник и вторник с 8.00 до 11.00, в среду и четверг – с 15.00 до 19.00.

Нина Ивановна всегда доброжелательна, ласкова и отзывчива. На приеме у нее маленькие пациенты не плачут, а улыбаются, с удовольствием демонстрируют ей свои жизненные достижения – показывают глазки, носик у игрушечной собачки, выбирают картинки одного цвета в отдельную стопку или отделяют мелкие предметы от крупных. Для них это интересная и занимательная игра, а для Нины Ивановны – ответственная работа – выявить отклонения в нервно-психическом развитии ребенка и при необходимости направить его к неврологу, логопеду, психологу.

Пришел здоровый малыш на прием в комнату здорового ребенка. Его взвесили, измерили рост, ар-

руку отвела ребенка на прием к кардиологу, где в считанные дни были проведены все необходимые обследования и поставлен серьезный диагноз: коарктация аорты. Девочку направили к кардиологам-хирургам и прооперировали в Кардиологическом центре имени Бакулева. Сейчас малышка здорова и наблюдается у врача-кардиолога.

Так, благодаря внимательности, компетентности и высокой квалификации нашего фельдшера в ранние сроки было выявлено такое тяжелое заболевание у ребенка, которое могло бы привести к его гибели.

От всей души мы поздравляем нашу любимую Нину Ивановну с профессиональным праздником –



териальное давление. Что особенного в такой работе? Но был и такой пример. Мама привела в комнату здорового ребенка свою маленькую дочку для планового осмотра. Нина Ивановна измерила ей артериальное давление и сразу обратила внимание на необычно высокие показатели для этого возраста. Так быть не должно! Измерила давление на другой руке, а затем на ногах. Давление на ногах было значительно ниже, чем на руках, хотя в норме всё наоборот. Нина Ивановна за

Днем медика! Мы рады, что работаем рядом с таким милым, добрым, улыбочивым, добросовестным, сердечным человеком. Для нас она – пример для подражания, солнышко, в лучах которого греешься в сумрачные дни. Ведь сочетание высокого профессионализма с сердечностью, добротой, отзывчивостью – это как раз то, на чем держится и будет держаться наша медицина.

Коллектив ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТОВ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!

Более двух лет назад стартовала реформа московского здравоохранения, которая положила начало созданию в столице трехуровневой системы оказания медицинской помощи населению. За этот период в столице и в нашем округе произошло объединение медицинских учреждений в единую структуру.

Вместо разрозненных поликлиник для взрослого населения в Зеленограде на базе 201-й поликлиники появился Амбулаторно-поликлинический центр, в который вошли филиалы – бывшие поликлиники № 152, 230 и новая поликлиника в 20-м микрорайоне. Его возглавил Павел Николаевич Михайличенко. Сегодня он поделится с нашими читателями результатами работы Центра и расскажет о нововведениях в поликлинической системе Зеленограда.

– Павел Николаевич, в чем заключается, по Вашему мнению, главный результат объединения поликлиник и создания единого Амбулаторно-поликлинического центра?

– На мой взгляд, основной результат реформы здравоохранения состоит в том, что специализированная и консультативная помощь для населения стали доступнее. Вследствие реформирования амбулаторной сети округа у врачей появилась возможность направлять пациентов на диагностические исследования и лечение в пределах Амбулаторного центра, что существенно повысило качество и доступность оказания медицинской помощи. Объединение позволило в полном объеме использовать дорогостоящее оборудование и медицинскую технику, а также снизить сроки ожидания медицинской помощи и компенсировать дефицит врачей-специалистов по необходимому профилю.

Например, если раньше у пациентов была проблема записаться к аллергологу,

пульмонологу, ревматологу из-за дефицита этих узконаправленных специалистов, то сейчас в рамках одного центра мы можем оказать необходимую консультативную помощь для всего Зеленограда. Или если ранее в поликлинике врач уходил в отпуск, на учебу или больничный, то, как правило, помощь по его направлению в этот период времени не оказывалась – сейчас мы можем перенаправить пациента к другому необходимому ему специалисту в рамках единого Амбулаторного центра. То есть сегодня маршрутизация пациента построена таким образом, чтобы больной, прикрепленный к одному филиалу, при необходимости мог пользоваться всеми ресурсами Центра – сдать анализы, пройти обследование у специалистов, получить необходимое лечение.

В результате реформы здравоохранения медицинское оборудование, материальные и кадровые ресурсы стали ис-



пользоваться рационально, на все 100%.

– В округе создана трехуровневая система обслуживания населения, где Амбулаторно-поликлинический центр представляет первые две ее ступени. Давайте поясним для наших читателей еще раз, как работает трехуровневая система оказания медицинской помощи?

– Первый уровень представлен врачами-терапевтами и врачами-специалистами, оказывающими населению по месту жительства первичную медико-санитарную помощь в филиалах Амбулаторного центра. То есть, по сути, для жителей здесь ничего не изменилось, они как обращались к своему участковому доктору, так и сегодня продолжают это делать. Второй уровень – это консультативная работа и специализированные кабинеты, в которых ведут прием наиболее квалифицированные врачи-специалисты. Сюда пациентов направляет участковый терапевт, если им требуется узкоспециализированная помощь, более углубленные исследования на уникальном оборудовании.

Третий уровень – это уже диагностические отделения стационаров и, соответственно, сами больницы.

– В чем Вы видите основные преимущества создания трехуровневой системы?

– В ее ходе оптимальное распределение медицинских ресурсов и медицинских кадров позволило на первом уровне – в городских поликлиниках – значительно активизировать профилактическую работу – диспансеризацию, медицинские осмотры несовершеннолетних, диспансеризацию декретированных групп населения, работу Центров здоровья. И развивать эти направления и дальше. На втором уровне мы смогли обеспечить население специализированной помощью, повысить уровень консультативно-диагностической и организационно-методической работы, сократить административный аппарат.

Одно из самых значительных достижений системы – создание так называемого «терапевтического» фильтра. Он позволяет правильно перераспределять потоки пациентов и разгрузить врачей-специалистов от непрофильных больных. Я всегда привожу в пример, что кашель – это не повод обратиться к пульмонологу, поскольку он бывает симптомом нескольких видов заболеваний, или сухость во рту и учащенное мочеиспу-

скание – не повод бежать к эндокринологу и создавать очередь у этого востребованного специалиста. Только терапевт может определить, нужен ли пациенту узконаправленный специалист. За счет «терапевтического» фильтра мы снизили нагрузку таких специалистов, как неврологи, кардиологи, эндокринологи, и в то же время сделали их более доступными для тех пациентов, кто действительно нуждается в их помощи.

Таким образом, мы возрождаем систему участковых докторов, которая действовала еще в советские годы. Основной специалист поликлиники – участковый врач, именно он осуществляет первичный прием пациента и решает, требуется ли тому более квалифицированная помощь. Все остальные специалисты и лабораторно-диагностическая часть обеспечивают его работу. И если у терапевта выясняется, что пациент страдает хроническим заболеванием, то только в этом случае его дальше ведет и наблюдает врач-специалист.

– Удалось ли вам решить проблему с очередями к участковым врачам и врачам-специалистам?

– Нам удалось добиться, чтобы ожидание приема у участкового врача было минимальным. И если 2 года назад пациент ожидал приема две недели, то сегодня он может попасть к врачу либо в течение 3-4 дней, либо в тот же день. А для удобства пациентов в экстренных случаях врач его примет незамедлительно. Для этого мы создали сеть дежурных терапевтов, которые ежедневно ведут прием пациентов в порядке живой очереди.

Также снизилось среднее время ожидания пациентом приема врача в очереди по предварительной записи до 16 минут. По этому показателю, отражающему качество организации работы учреждения, наш Амбулаторный центр занимает 4-е место среди 46 центров Москвы.

Мы работаем над максимальным сокращением сроков ожидания. Думаю, что до конца этого года мы уложимся в рамки 0-2 дня ожидания на прием к терапевту и до 7 дней – к специалисту.

Продолжение на стр. 4.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

Мы продолжаем знакомить вас, уважаемые читатели, с услугами, которые оказывает жителям Центр амбулаторной хирургии, расположенный в новой поликлинике в 20-м микрорайоне.

Наверное, в мире нет ни одного человека, который имел бы идеальную кожу. Особенно с возрастом у людей часто появляются новообразования на эпидермисе: родинки, папилломы, липомы, кератозы и т.п. В большинстве случаев они не опасны, но всегда есть риск, что кожные новообразования могут перерасти в злокачественную форму и вызвать рак кожи – меланому.

– По данным главного онколога Зеленограда А.Г. Булаха, в 2013 году в нашем округе самое распространенное онкологическое заболевание – рак кожи, – рассказывает заведующий Центром амбулаторной хирургии Иван Парфенов. – Развивается он из обыкновенной родинки, которая была подвержена неблагоприятным факторам: травматизации, трению, воздействию ультрафиолетовых лучей и др. Особенно следует насторожиться, если новообразование на коже увеличилось в размере, изменило форму или цвет, появился отек, боль, зуд, покраснение. Чтобы не доводить ситуацию до опасных последствий, нужно проконсультироваться с врачом-онкологом.

Зеленоградский Центр амбулаторной хирургии, созданный при непосредственном участии руководителя Дирекции здравоохранения ЗелАО И.Я. Голоусикова, среди прочих медицинских услуг населению оказывает жителям хирургическую помощь по удалению доброкачественных образований на коже и подкожной клетчатке. В ЦАХ имеется уникальное для медицинских учреждений Зеленограда оборудование. Работают две операционные, оснащенные самым современным оборудованием, включая лазерный аппарат, который позво-

УДАЛЕНИЕ РОДИНОК ЛАЗЕРОМ



Коллектив Центра амбулаторной хирургии

ляет надежно, эффективно и с минимальным травмированием кожи удалять новообразования. Для четкого планирования операции пациенту делается дерматоскопия, которая позволяет рассматривать доброкачественное образование в десятикратном увеличении. Также после удаления весь удаленный материал обязательно направляется на гистологическое исследование, чтобы исключить онкологическую патологию или при необходимости своевременно начать лечение.

– Чем удобен наш Центр амбулаторной хирургии? – поясняет И. Парфенов. – Удаление новообразований на коже не требует госпитализации, это амбулаторная процедура, для про-

ведения которой у нас созданы все условия. Мы проводим операции с применением местной анестезии и общего обезболивания, новообразования на коже удаляем лазером и методом радиоволновой коагуляции, внутрикожное образование оперируем с использованием микрохирургической техники и методов реконструктивной и пластической хирургии. Для наибольшей точности хирург применяет бинокулярную оптику с увеличением в 3,5 раза и специальный микрохирургический инструментарий, который позволяет провести хирургическое вмешательство бережно, без травмирования кожи. Благодаря применению деликатной хирургической техники и прецизионного оперирования, шов

после удаления доброкачественного образования остается небольшой и аккуратный, а со временем становится практически незаметен.

В Центре амбулаторной хирургии удаляют доброкачественные образования: от небольших родинок (невусов), папиллом, бородавок до крупных базалиом и липом. Для удаления липом (локальных скоплений жировой ткани) используются средства эндовидеоскопического контроля, которые позволяют проконтролировать, всё ли образование удалено.

Также проводятся реконструктивные операции с элементами пластической хирургии – например, восстановление мочки уха после застарелой травмы или пирсинга или коррективная рубцов после проведенных когда-то операций.

Всё это несложные операции, не требующие госпитализации, после них пациент в тот же день уходит домой и приходит в Центр только на перевязки.

Кроме удаления доброкачественных образований, в Центре амбулаторной хирургии проводятся операции при варикозном расширении вен, при всех видах неосложненных грыж передней брюшной стенки, малые проктологические операции при геморрое и анальных трещинах. Здесь работает кабинет диабетической стопы, где врач-хирург проводит консультирование больных диабетом и производит закрытие раневых дефектов у пациентов, страдающих синдромом диабетической стопы.

В послеоперационном периоде пациенты находятся в комфортных одно- и двухместных палатах под контролем оперирующего хирурга, врача-анестезиолога и опытных медицинских сестер.

Как попасть на прием к врачу Центра амбулаторной хирургии? Для этого нужно взять направление у хирурга районной поликлиники. Все операции в Центре проводятся в рамках системы обязательного медицинского страхования.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Очень хочется выразить сердечную благодарность участковому врачу-педиатру ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Оксане Евгеньевне Купфер за внимательное, чуткое, сердечное, доброжелательное отношение к детям и их родителям.

Оксана Евгеньевна – врач с большой буквы, профессионал своего дела, всегда поможет в решении вопросов и проблем не только в часы приема, но даже в нерабочее время, никогда не оставит без внимания даже самые незначительные нюансы.

Хочется, чтобы таких добрых, открытых, позитивных и, самое главное, высококлассных специалистов в поликлиниках было как можно больше. Мы, родители, не всегда можем правильно оценить ту или иную проблему, связанную с болезнью или недомоганием ребенка, а когда есть такие врачи, как Оксана Евгеньевна, понимаешь, что из любой, даже самой сложной ситуации, всегда найдется выход.

Шляхтур М.А., Бондарь Е.Н., Панина Т.В., Зирюкина Н.В., Балабаева Н.В., Демина Н.В., Храмова А.А., Новак Е.С., Зайцева Ю.К., Воронина М.А., Чижова И. Г.

Хочу поблагодарить заведующую терапевтическим отделением ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Викторию Евгеньевну Савину за душевную теплоту, отзывчивость, помощь моей маме, инвалиду 2-й группы (федеральный льготник по трем заболеваниям, одно из них – инсульт), при посещениях поликлиники, я даже не ожидала, что сейчас бывает такое отношение. Работа таких специалистов, настоящих профессионалов своего дела, сохранивших при этом большое сердце при таком нелегком труде, должна быть обязательно отмечена руководством поликлиники. Большое Вам спасибо, Виктория Евгеньевна!

Н.Ф. Ерохова

Хотим выразить большую благодарность всему медицинскому персоналу ПНД № 22 за внимательное отношение к моей маме, Клавдии Андреевне Грачевой, ветерану труда и участнику трудового фронта. Уже несколько лет, только благодаря заботе врачей Ольги Викторовны Пинахиной и заведующей отделением Тамары Викторовны Беляевой, моя мама молодеет и становится бодрой, спокойной и уравновешенным человеком.

Большое спасибо процедурной сестре Елене Владимировне Зотовой, медсестре Ольге Викторовне Ивановой, санитаркам Ольге Викторовне Трофимовой и Татьяне Ильиничне Кириченко, сестре-хозяйке Нине Николаевне Саушкиной.

Поздравляем коллектив ПНД № 22 с Днем медицинского работника и просим руководство поощрить сотрудников за их нелегкий труд с такими непростыми пациентами.

О.Н. Куриева

От всей души благодарим врача стоматологической поликлиники № 35 Наталью Борисовну Пшеничникову за теплое, терпеливое, человеческое отношение к своим маленьким пациентам. Ее профессионализм, любовь к своему делу дают родителям чувство защищенности, спокойствия. Мы знаем, что наш ребенок в надежных, толковых руках. Наталья Борисовна, низкий Вам поклон!

Семья Веденева

Недавно я была на приеме у врача-ревматолога ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» в 20-м мкрн. Алины Вячеславовны Ильиной и осталась очень благодарна этому доктору за такое внимание и доброжелательное отношение. Алина Вячеславовна – настоящий профессионал, который находится на своем месте, побольше бы таких врачей! Очень подробно все мне объяснила, ответила на все вопросы, у меня после общения с ней поднялось настроение, на душе было очень тепло и приятно. Большое спасибо!

Г.Г. Бекетова

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Начало на стр. 3.

– За последнее время поликлиническая сеть Зеленограда пополнилась новыми медицинскими учреждениями и направлениями деятельности. Что они дали горожанам?

– Действительно, за последние годы медицинская амбулаторная сеть округа пополнилась несколькими учреждениями.



Ввод в эксплуатацию в 2013 году здания новой поликлиники позволил на его базе открыть уникальные для Москвы травматологическое отделение с городским травмпунктом, отделение медицинской реабилитации и окружную клинично-диагностическую лабораторию с мощностью до 10 тыс. анализов в смену. Поликлиника оснащена современным медицинским и лабораторным оборудованием. Здесь же работает консультативное отделение, где ведут прием пульмонолог, нефролог, аллерголог, иммунолог и другие востребованные специалисты.

Также в новом здании открыт «Центр амбулаторной хирургии», в котором проводятся малые хирургические операции с использованием новейшего хирургического оборудования.

При поликлинике в 20-м микрорайоне действует дневной стационар: неврологический и кардиоревматологический. Пациенты сюда попадают по направлению врачей-специалистов из филиалов – районных поликлиник.

В каждой из поликлиник мы открыли профильные реабилитационные отделения. Например, в корп. 2042 находится реабилитационное отделение, где проводится восстановительное лечение и реабилитация пациентов с повреждением опорно-двигательного аппарата после перенесенных травм, инсультов, инфарктов мозга – так называемая нейрореабилитация. В других филиалах упор сделан на электро- и светолечение. В составе специализированных отделений открыты и работают кабинеты: «Профилактики первичных и повторных инсультов», «Тиреокабинет».

Передача Амбулаторному центру бывших площадей филиала МНТК микрохирургии глаза позволила открыть окружное офтальмологическое отделение, в составе которого работают «Глаукомный кабинет» и «Кабинет диабетической ретинопатии», где

на сегодняшний день сформированы соответствующие реестры пациентов. В 2014 году здесь запланировано открытие операционного блока с дневным стационаром, что позволит проводить оперативное лечение пациентов с патологией зрения.

С 2010 года на базе городской поликлиники действует отделение неотложной медицинской помощи. Жители нашего округа могут вызвать на дом бригаду «неотложки» по специ-

В результате уже после первого месяца работы этой службы значительно снизилось количество жалоб. И на сегодня основные вопросы, которые нам задают пациенты – это не жалобы, а просьбы о прикреплении к той или иной поликлинике или специалисту.

– Информатизация всё больше входит в жизнь медицинских учреждений. Уже выписываются электронные рецепты, в том числе льготные...

– А в ближайшее время мы начнем выписывать и больничные листы в электронном виде. Этим летом мы также реализуем пилотный проект по электронной амбулаторной карте, а уже с 1 сентября электронные карты появятся во всех медицинских учреждениях Москвы.

– Говорят, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Как продвигается работа в округе по профилактике заболеваний?

– Мы традиционно делаем особый акцент на профилактику заболеваемости, проводим диспансеризацию населения. Для этой цели на

специальный диспансерный день – субботу.

Кроме того, для усиления профилактической работы с населением у нас в планах – создание уже в этом году единственного в Москве Центра медицинской профилактики, который возьмет на себя всю работу по диспансеризации населения, функционированию Центров здоровья, по проведению обязательных профосмотров. При этом мы планируем создать единую базу данных, чтобы человек, прошедший медосмотр, при выявлении каких-либо рисков развития заболеваний не был «потерян», а наоборот – направлялся либо под наблюдение специалистов, либо в стационар, либо на проведение лечебно-оздоровительных мероприятий в санаторий.

– Какие еще нововведения ждут зеленоградскую поликлиническую сеть?

– В наших планах – дальнейшее развитие направления амбулаторной хирургии, расширение спектра услуг, в том числе и платных, начиная от родительской комиссии и за-

ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТОВ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!

ально выделенному многоканальному номеру телефона. С февраля отделение переведено на круглосуточный режим работы. Эта служба очень востребована жителями, в целом за сутки туда поступает 20-30 вызовов.

В структуре самих медицинских учреждений также появились изменения. В частности, у нас стали работать специалисты, которых мы не могли привлечь ранее. Кроме того, мы обучили наших терапевтов по направлению «геронтология» и открыли геронтологические кабинеты, где врачи оказывают медицинскую помощь для людей пожилого возраста в соответствии с их возрастными изменениями. Не секрет, что порой люди старшего возраста приходят в поликлинику не только за лечением, но и за общением. Наши врачи учитывают и этот фактор. В перспективе мы хотим открыть геронтологическое отделение, где, помимо геронтологов, вести прием будут психологи, соцработники и др.

– Те же пожилые зеленоградцы не всегда хорошо разбираются в новых технологиях, а один из способов записи к врачу – получение талона из инфомата. Предусмотрена ли для них помощь в записи на прием?

– Для помощи нашим пациентам мы создали службу дежурных администраторов, которые не только помогают нашим посетителям разобраться с записью к врачу через инфоматы и регистратуру, но и консультируют по вопросам, связанным с порядком обращения за медицинской помощью к тому или иному специалисту, помогают ориентироваться с нововведениями в поликлинической системе тем, кто давно у нас не был.



базе бывшей медсанчасти № 9 создано отделение медицинской профилактики. В прошлом году через Амбулаторный центр по программе диспансеризации прошло 30 тыс. человек. У многих выявлены болезни сердечно-сосудистой системы. Я напомним, что наш округ лидирует по числу этих заболеваний. А также у примерно 30 пациентов обнаружены онкологические заболевания на ранней стадии, что позволяет нам с наилучшим шансом на выздоровление пролечить этих людей. Хотя бы ради того, чтобы выявить таких больных и спасти им жизнь, стоит проводить диспансеризацию.

Любой желающий житель Зеленограда может прийти в поликлинику по месту жительства, обратиться к дежурному администратору, который направит его по маршруту диспансеризации. А для работающего населения мы выделили

канчивая операциями на сосудах, проведением колоноскопии и гастроскопии под наркозом. Мы планируем создать патронажную службу для оказания медицинской, в том числе специализированной помощи на дому маломобильным группам населения. Будем развивать, расширять и увеличивать коечный фонд сети дневных стационаров на базе 152, 201 и 230-й поликлиник, поскольку спрос у населения на этот вид медпомощи очень большой. Учитывая востребованность и эффективность работы дневного стационара для неврологических пациентов, его режим работы планируется перевести в две смены.

И, конечно же, будем делать всё от нас зависящее, чтобы медицинская помощь для наших пациентов была еще более доступной и своевременной, ведь для каждого врача здоровье пациента превышает все.

ЭТО ВАЖНО

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ! ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

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

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

Как пройти медицинский осмотр?

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

Сколько времени занимает прохождение профилактического медицинского осмотра?

Как правило, требуется два визита. Первый визит занимает ориентировочно 2-3 часа. Второй раз следует прийти через 1-2 дня. По итогам обследований врач проведет профилактический консуль-

тирование, при необходимости направит на дообследование для уточнения диагноза и дальнейшего лечения.

Подробную информацию можно получить по телефонам: **8 (499) 735-82-26** (корп. 225), **8 (499) 731-44-23** (корп. 911), **8 (499) 717-77-83** (корп. 1460), **8 (499) 210-26-15** (корп. 2042).

ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА

Несколько лет назад в родильном доме при городской больнице № 3 открылось отделение реанимации новорожденных. Если раньше недоношенных младенцев приходилось отправлять в Москву, то сейчас врачи оказывают помощь новорожденным уже с первых минут жизни и до перевода их в отделение патологии.

Сегодня в отделении есть всё для выхаживания малышей – от диагностической и лечебной аппаратуры до реанимационных кувезов последнего поколения. Отделение развернуто на 6 реанимационных коек, сюда поступают недоношенные новорожденные с экстремально низкой массой тела – меньше одного килограмма (от 500 граммов), а также младенцы с различной перинатальной патологией, которым требуется проведение искусственной вентиляции легких, инфузионной терапии, а также парентерального питания, восстановление и коррекция жизненно важных функций организма.

Малыши проходят лечение в современных реанимационных кувезах с круглосуточным мониторингом. Это дорогостоящее японское оборудование. Стоимость одного такого инкубатора – около 1,5 млн. рублей. Широкие возможности этой системы незаменимы для выхаживания и лечения младенцев, конструкция кувеза учитывает все физиологические особенности ребенка. С помощью датчиков и дисплеев медперсонал получает ин-

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАНИМАЦИИ НОВОРОЖДЕННЫХ



формацию о функционировании организма малыша. Уникальной особенностью реанимационного инкубатора является создание благоприятного микроклимата для новорожденного малыша. Ослабленному или больному ребенку нужны специальные условия, чтобы его организм не расходовал энергию на адаптацию к внешней среде. В этих инкубаторах можно постоянно поддерживать температуру и влажность в нужных диапазонах, необходимую концентрацию кислорода. Комплекс оснащен встроенными веса-

ми, что позволяет избежать охлаждения ребенка при взвешивании.

В инкубаторе обеспечен полный доступ к ребенку. Врач получает возможность быстро и аккуратно проводить терапевтические манипуляции, необходимые для поддержания здоровья новорожденного. Если доктору необходимо провести рентгенографию, не нужно открывать дверцу, что позволяет избежать изменения температуры, влажности, то есть нарушения микроклимата внутри инкубатора. Достаточно открыть дополнительный

порт, выдвинуть площадку, поставить рентгеновскую кассету – и можно делать снимок.

В реанимационном инкубаторе недоношенные малыши находятся до одного месяца и более. Каждые три дня производится замена инкубатора на чистый. Как только состояние здоровья ребенка стабилизируется, его переводят в отделение патологии. Дети, которые нуждаются в прохождении длительной интенсивной терапии, переводятся в отделения реанимации Москвы.

Всё оборудование реанимации отвечает самым высоким стандартам качества и полностью безопасно для ребенка. Если какой-либо показатель состояния ребенка и окружающей среды выходит за пределы заданного диапазона, то сработает автоматическая сигнализация.

Молодые мамы находятся на этом же этаже и могут навещать своих детей несколько раз в день, ведь даже короткое общение оказывает благоприятное воздействие на ребенка, способствуя скорейшему его выздоровлению и выписке из стационара. Во время лечения малыши получают сцеженное грудное молоко. Персонал родильного дома помогает мамам справиться со многими проблемами, связанными с установлением грудного вскармливания.

Если раньше отделения детской реанимации в родильных домах считались большой редкостью, то теперь это данность, которая заметно улучшает демографическую ситуацию в нашей стране. Принятие федеральной программы по выхаживанию новорожденных массой более 500 граммов имеет колоссальное значение, у врачей появилась возможность сохранять жизнь многим новорожденным, считавшимся раньше нежизнеспособными.

С открытием отделения реанимации и интенсивной терапии качество предоставляемой учреждением медицинской помощи существенно улучшилось. Современный подход к выхаживанию младенцев позволил снизить показатель смертности детей при преждевременных родах в первую неделю после рождения. В условиях данного отделения стало возможно выполнение одной из важнейших задач – создание оптимальных условий окружающей среды для новорожденного, в которой можно обеспечить температурный комфорт, оптимальную влажность, без шума, яркого света, бактериальной агрессии. Персонал отделения постоянно совершенствует свою работу и внедряет новые методы терапии и выхаживания малышей.

УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА



Сегодня кинезитерапия является передовой безоперационной технологией лечения и

восстановления функций опорно-двигательного аппарата. Это метод лечения для тех, кто хочет жить без боли и страха, для тех, кто готов принять ответственность за свое здоровье на себя, для тех, кто хочет вести активный образ жизни и не хочет быть обузой для своих родных.

– Я не понаслышке знаю, что такое боли в спине, ограничения в движении и постоянный страх в ожидании очередного обострения, – делится Генеральный директор Центра кинезитерапии Игорь Владимирович Морозов. – Я сам в 1999 году, после многолетних поисков чудотворных решений, прошел лечение по методу кинезитерапии и получил потрясающий результат. Я создал этот Центр для вас, дорогие зеленоградцы. Метод кинезитерапии не нуждается в применении лекарственного обезболивания. Мы исходим из того, что лекарств вне организма человека не существует, а те, что есть в организме, работают только при создании им оптимальных условий. Для облегчения боли при выполнении программы лечения применяется целый спектр естественных методов обезболивания. Конечным результатом подобного подхода в лечении является полное восстановление функций суставов и повышение качества жизни больного за счет отмены различного рода ограничений, связанных с трудовой деятельностью. Каждому обратившемуся в Центр мы назначаем реальную программу действий, выполнив которую, он достигнет нужного ему результата без

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ И СТРАХА

иллюзий и фантазий на чудеса исцеления. Только такой подход можно считать истинным выздоровлением!

ДИАГНОСТИКА

Лечение по методу кинезитерапии начинается с первичной консультации врача, в которую входит сбор анамнеза (жалобы, длительность заболевания, наличие сопутствующих заболеваний, ранее пройденное лечение), миофасциальная диагностика – это мануальное обследование мышечной системы всего тела для определения спазмированных, гипотрофированных мышц, зон повышенного напряжения (зон гипертонуса); определение нарушений подвижности суставов и болезненности при вращении, нарушений эластичности связок верхних и нижних конечностей. Миофасциальная диагностика заканчивается функциональной диагностикой в реабилитационном зале – это диагностика на реабилитационных тренажерах с целью выявления нарушений двигательной функции суставов и позвоночника, а также реакций со стороны сердечно-сосудистой системы на небольшую физическую нагрузку, и возможности проведения лечения.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Артриты и артрозы суставов, анкилозы (в том числе болезнь Бехтерева), коксартроз тазобедренного сустава I-II степени;
- нарушения осанки (вялая осанка, кифозы, сколиозы, кифосколиозы 1-2-й степеней);
- остеохондроз позвоночника;
- грыжи и протрузии межпозвонковых дисков;
- листезы;
- парезы;
- посттравматические и послеоперационные состояния;
- плоскостопие;
- профилактика заболеваний опорно-двигательной системы.

ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Лечение проводится в реабилитационном и гимнастическом залах по индивидуальной программе, которая составляется на каждого пациента с учетом основного диагноза, наличия бо-

левого синдрома, сопутствующих заболеваний, возраста, физического состояния и регулярности занятий. Все занятия проводятся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем. За каждым пациентом закрепляется персональный инструктор, отвечающий за весь лечебный процесс, который, в основном, проходит на узкоколенных тренажерах. Это самые безопасные тренажеры. У пациентов практически не бывает противопоказаний, и на них невозможно сделать неправильные движения. Упражнения на многофункциональных тренажерах имеют определенный спектр противопоказаний и ограничений. Специалисты Центра применяют их в лечебном процессе, исходя из целесообразности и главной заповеди медицины – не навреди.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЗАЛ

Оснащен новейшими тренажерами итальянской фирмы «Technogym». Реабилитационные тренажеры позволяют без осевых нагрузок на позвоночник и суставы восстанавливать работу глубоких мышц тела, тем самым останавливать прогрессирование дегенеративно-дистрофических процессов, возвращать подвижность суставов и позвоночника и избавлять от болей.

БЕЗУПРЕЧНАЯ РЕПУТАЦИЯ

В Центре кинезитерапии с 1999 года более 10 тысяч человек прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни. Центр заработал безупречную репутацию у жителей Зеленограда. Деятельность Центра кинезитерапии была неоднократно отмечена и деловым, и профессиональным медицинским сообществом, как на московском, так и на российском уровне.

Уважаемые зеленоградцы! Приходите к нам, мы поможем вам вернуть радость движения! Вам достаточно лишь позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием.



НИКОР

«Никор» зеленоградцам представлять не надо – на рынке косметологических и медицинских услуг эта фирма вот уже более 20 лет прочно занимает ведущее место. С самого основания компанией успешно руководит Надежда Коробкова, сплотившая вокруг себя коллектив единомышленников и профессионалов, что позволяет реализовывать самые инновационные и современные медицинские технологии.

В 2012-2013 годах коллективом компании «Никор» реализован ряд проектов, направленных на расширение медицинских услуг, улучшение качества и уровня сервиса в сети клиник и салонов «Никор». Так, в прошлом году была открыта многопрофильная медицинская клиника «Никор-Мед» в корп. 330 на Яблонево-аллее. В центре представлен широкий спектр направлений медицинских услуг. Кстати, услуги, предоставляемые в косметологическом отделении медцентра «Никор-Мед», являются в Зеленограде эксклюзивными.

Невозможно представить прогресс в медицине и дерматокосметологии без лазерных технологий, которые позволяют быстро решать самые разнообразные медицинские и эстетические проблемы пациентов. На вооружении специалистов «Никор-Мед» лазерный аппарат «DYNAMIS FOTONA SP». С помощью лазерных методик можно провести омоложение лица с минимальным периодом восстановления, без повреждения эпидермиса; шлифовку рубцов, морщин, растяжек; лечение акне; удаление новообразований и сосудов; эпиляцию, а также удалить доброкачественные образования (бородавки, папилломы, возрастные кератомы).

Аппарат «MANTIS MR 991» – единственная система в мире, которая сочетает вакуумный эндомассаж и магнитотерапию. При снижении деятельности клеток и тканей магнитотерапия повышает их работоспособность и самовосстановление. Эта технология в настоящее время является наиболее перспективной и эффективной: укрепление и омо-

деление «Никоренок». Клиника оснащена самым современным оборудованием: в Зеленограде только «Никор» может предложить своим пациентам конусно-лучевую компьютерную томографию с применением томографа последнего поколения J.MORITA (Япония). Также в стоматологической клинике при лечении сложных корневых каналов ис-

онального ухода за улыбкой. В перечень услуг входят: удаление зубных отложений, полировка и фторирование, профессиональное отбеливание «Zoom 3», косметическое отбеливание «PearlSmile».

И еще одно новшество: клиника «Никор» представляет кабинет SPA-стоматологии, где можно сделать мезотерапию и массаж для десен, вкусовое отбеливание, SPA-процедуры для зубов и десен. Расширенная программа предлагается для курящих людей, укрепляющие и восстанавливающие программы – для будущих мам, специальные программы ухода за имплантатами, индивидуально разработанные программы «Breckel-complex».

Еще одно достижение в развитии услуг компании – открытие студии красоты в ТЦ «Зеленоградский». В 2013 году салон красоты «Никор» стал победителем национальной премии в области индустрии красоты «Выбор профессионалов» в номинациях «Лучший салон бизнес-класса» и «Лучшая команда года».

Кроме того, сеть клиник «Никор» внесена во Всероссийский реестр «100 лучших стоматологических клиник России 2012 г.». Компания «Никор» – член Торгово-промышленной палаты Москвы, член Ассоциации частных клиник Москвы. Руководитель компании, Надежда Коробкова, награждена орденом «Звезда Славы Отечества», орденом «Звезда Славы Отечества». На торжественном мероприятии, посвященном 55-летию Зеленограда (в марте 2013 г.), мэр Москвы Сергей Собянин наградил Н. Коробкову знаком отличия «За безупречную службу городу Москве». Три специалиста фирмы «Никор» награждены медалями «Лучший стоматолог России».

Компания «Никор» находится в постоянном развитии, у коллектива много творческих планов. В связи с профессиональным праздником – Днем медицинского работника – пожелаем руководителю и замечательному коллективу «Никор» новых творческих достижений, успеха во всех начинаниях, признания зеленоградцев!

Записаться на прием можно по телефонам клиники: **8 (499) 272-48-58 или 8 (499) 736-81-41.**

ВЫСОКАЯ ПЛАНКА ПРОФЕССИОНАЛИЗМА



ложение тканей организма, восстановление эластичности и тонуса кожи, уменьшение локальных жировых отложений, профилактика старения, восстановление физического и психического состояния организма.

Не так давно в корпусе 1825 компания «Никор» открыла стоматологическую клинику компьютерных технологий с детским от-

делением ультрасовременный операционный дентальный микроскоп KARL KAPS SOM 62 (Германия), благодаря которому можно спасти даже «безнадежные» зубы.

Если мы заговорили о стоматологии, то спешим сообщить, что стоматологические клиники «Никор» представляют первый в Зеленограде кабинет «Дантикюра» – професси-

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ!

ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАВАТЬСЯ КРАСИВОЙ!

– Но современная ортопедия способна решить эту проблему, – утверждает начальник отдела ортопедии сети ортопедических салонов «Медиал» Татьяна Киреева. – Существуют специальные тканевые и силиконовые протезы, белье и купальники для женщин, перенесших подобную операцию.

– Татьяна Валентиновна, действительно ли рак молочной железы за последние годы распространяется всё шире и всё больше «молодеет»?

– Согласно данным Росстата, с каждым годом растет количество женщин, страдающих от этого заболевания. Среди всех онкологических заболеваний у женщин самый большой процент именно у рака молочной железы. 60% женщин, перенесших операцию на молочной железе, находятся в социальном активном возрасте. Но после мастэктомии жизнь не заканчивается, женщины могут оставаться социально активными и прекрасно выглядеть, никто даже не заподозрит, что им была проведена подобная операция.

– Вы имеете в виду специальное белье и протезы? Но ведь протез предполагает статику, не верится, что он может быть совершенно незаметным при носке...

– И, тем не менее, это так. Современные протезы сочетают в себе уникальные корректирующие свойства и полностью имитируют грудь – от ее формы до естественной подвижности.

В ортопедическом салоне «Медиал» мы предлагаем нашим женщинам протезы, белье и купальники импортных и отечественных производителей. К примеру, протезы и белье фирмы Anita (Германия) изготовлены из самых современных, гипоаллергенных материалов. У нас вы также можете купить отдельные и цельные купаль-

Рак молочной железы – очень серьезное заболевание, но зачастую женщин пугает не столько операция и ее осложнения, сколько то, что после мастэктомии они станут менее женственными, потеряют былую привлекательность.



ники – как от зарубежных производителей, так и отечественной компании «ФЭСТ».

– Какие виды белья и протезов существуют? Можно ли их носить сразу же после операции?

– Сразу же после операции женщина может носить текстильный протез, который не мешает заживлению швов, не травмирует кожу. Его даже можно надевать до снятия дренажа и перевязки, то есть до полного заживления раны. Для ношения текстильных протезов в послеоперационный период существуют специальные бюстгальтеры. Они учитывают все особенности послеоперационного периода. Например, бюстгальтеры Anita мягкие, комфортные, «дышащие», они легко принимают форму и объем протеза, их можно носить и после периода реабилитации: в повседневной жизни, во время сна и отдыха.

– Что Вы порекомендуете женщинам в послеоперационный период?

– Для постоянной компенсации женщинам рекомендуются силиконовые протезы. Они визуально компенсируют недостающий объем, а также ликвидируют возможный дисбаланс, предупреждая искривление позвоночника и нарушение осанки. Так, силиконовые протезы Anita имеют безопасную, долговечную, стойкую и приятную на ощупь поверхность, напоминающую человеческий эпидермис, не раздражают поверхность кожи и визуально создают ощущение настоящей груди женщины – ее мягкости, подвижности, упругости.

В таких протезах можно заниматься спортом и даже плавать. Подходят они и для женщин с повышенным потоотделением. В любой из подобных ситуаций женщина всегда будет выглядеть естественно.

Для комфортного ношения протезов Anita лучше всего подойдет нижнее белье этой же торговой марки. Его отличает высокий крой декольте, завышенная вставка между чашечками, широкие лямки и другие конструктивные особенности, которые обеспечивают женщине комфорт при ношении, плотное прилегание протеза и его надежную фиксацию.

– Одним из самых распространенных осложнений после мастэктомии является лимфатический отек. Для лечения применяется компрессионный трикотаж. Продается ли такой трикотаж в салоне «Медиал»?

– Действительно, компрессионный трикотаж показан при лечении лимфидемы I, II, III степени. В нашем салоне этот трикотаж представлен фирмой Medi (Германия) – одним из признанных лидеров по производству медицинского компрессионного трикотажа круговой и плоской вязки. Такой трикотаж можно сделать на заказ либо подобрать по размеру на нижние или верхние конечности.

Дорогие женщины! Если вы нуждаетесь в каком-либо виде компенсации, не стесняйтесь, приходите к нам. Мы поможем вам почувствовать себя в любой ситуации уверенно и комфортно! Проконсультироваться по вопросам подбора компрессионного трикотажа и грудных протезов можно у наших квалифицированных специалистов в ортопедическом салоне «Медиал» по адресу: ул. Юности, д. 2, ежедневно, с 8.00 до 21.00. Телефон для справок **8-499-734-83-13.**

▶ Для женщин, перенесших мастэктомию, в ортопедическом салоне «Медиал» до 15 января 2015 года действует система накопительных скидок. При первой покупке они получают 5% скидку, при второй – 7%, третьей – 10%, четвертой и последующих – 15%.

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



Многим зеленоградцам медицинская клиника «ДЕТСТВО Плюс» уже знакома. Здесь созданы все условия, чтобы дети с самого раннего возраста, их мамы и папы, бабушки и дедушки смогли воспользоваться всем комплексом медицинских услуг в комфортных условиях.

Клиника располагает отличной диагностической базой для лабораторных и инструментальных исследований, а также внушительным штатом высококвалифицированных врачей-специалистов разных направлений, в том числе: 29 врачей высшей категории, 15 кандидатов медицинских наук, 3 доктора медицинских наук.

В сотрудничестве с московскими лабораториями проводятся все виды лабораторных исследований: гормональные, иммунные, аллергенные и др., а собственная диагностическая база позволяет проводить такие инструментальные исследования, как цифровая рентгенография (современный рентгенологический комплекс имеет эффективную функцию компьютерной обработки снимка, что позволяет получить высокое качество изображения при низких дозах облучения), ЭКГ, ЭЭГ, М-ЭХО, суточный мони-

торинг ЭКГ/АД, спирометрия, пульсоксиметрия, аудиометрия, импедансометрия, отоакустическая эмиссия, все виды УЗИ, нейросонография, УЗДГ, эхокардиография, доплерография, видео-гастроскопия, колоноскопия, сигмоскопия, триплексное сканирование сосудов.

В арсенале клиники «ДЕТСТВО Плюс» УЗ-сканер премиум-класса Hitachi Hi Vision Reigus, с функцией соноэластографии, которая позволяет выявлять онкологические заболевания на ранних стадиях.

Специалисты клиники готовы позаботиться о здоровье малыша задолго до того, как он появится на свет. Специально для будущих родителей разработаны комплексные программы обследования «Будущая мама» и «Будущий папа». Для диагностики бесплодия у женщин используется процедура проверки на проходимость маточных труб – гистеросальпингография (ГСГ).

В клинике уделяется серьезнейшее внимание здоровью детей с первых дней жизни. Например, патронаж персонального педиатра на дому. Врачи и медсестры клиники выезжают на дом не только по Зеленограду, но и в ближайшие окрестности. Для получения медицинских услуг по

числе – программы базовой и расширенной диспансеризации, оздоровительные и диагностические программы, направленные на выявление заболеваний определенных систем организма. Особенно популярны комплексные программы: «Я иду в садик», «Я иду в школу», «Меди-

физкультуры, массажный кабинет и оборудование для ударно-волновой терапии, аппаратный лимфодренаж, а также тракционный стол – установка для дозированного вытяжения, вибрационного массажа и механического локального воздействия на позвоночник.

Недавно в клинике открылось отделение стоматологии для детей и взрослых: терапия, хирургия, ортопедия, пародонтология, имплантация, отбеливание зубов. Стоматологическое отделение оснащено современным оборудованием. Одна из самых высокотехнологичных услуг –

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – В «ДЕТСТВО ПЛЮС»!



лазерная стоматология. Эрбиевый лазер позволяет совершать все необходимые стоматологические манипуляции с большей точностью и более стерильно.

Лазер – отличная альтернатива для пациентов, которые боятся даже звука бормашины. Еще один предмет профессиональной гордости стоматологов – цифровой панорамный рентген-аппарат. Наличие собственной зуботехнической лаборатории значительно ускоряет процесс лечения, ведь пациентам не приходится ждать, пока их слепки отвезут в лабораторию в Москву, а затем заберут оттуда готовые изделия.

А зеленоградцев мы приглашаем в клинику «ДЕТСТВО Плюс» за здоровьем и лучшим качеством жизни! Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 50-2-50-05.**

Уважаемые коллеги, медицинские работники! Коллектив нашей клиники «ДЕТСТВО Плюс» поздравляет вас с профессиональным праздником! Желаем вам успехов в вашем благородном и нелегком труде, крепкого здоровья вам, счастья и благополучия!

индивидуальной программе постоянного медицинского обслуживания можно оформить как детский, так и семейный договор прикрепления к клинике.

Специалисты клиники будут следить за текущим состоянием здоровья прикрепленного пациента и напоминать о необходимости пройти то или иное обследование.

«ДЕТСТВО Плюс» предлагает своим пациентам различные комплексные программы, в том

числе справка для абитуриента», которые позволяют в кратчайшие сроки оформить медкарту для поступления в садик, школу или в вуз. В клинике можно приобрести подарочный сертификат на любую из комплексных программ – отличный подарок для родных и близких.

Клиника предлагает разные направления врачебной помощи. Например, здесь есть отделение восстановительного лечения, в составе которого – кабинет физиотерапии, зал лечебной

Особого внимания заслуживает отделение оториноларингологии, которое располагает всем необходимым оборудованием для лечения заболеваний уха, горла и носа у детей и взрослых – ЛОР-комбайн с вакуумным промыванием лакун миндалин, отоскоп, аудиометр, эндоскоп, импедансометр, прибор отоакустической эмиссии и т.д. Специалисты клиники применяют эндоскопические методы для диагностики и лечения ЛОР-заболеваний как у детей, так и у взрослых.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



Многие женщины тратят значительные суммы на модные салонные процедуры, так и не получая желанного результата. А может быть, стоит вспомнить о недорогой процедуре с гарантированным оздоровительным и косметическим эффектом? Речь идет об озонотерапии – это проверенный метод, который уже более века применяется во всем мире.

Озонотерапия – это современная технология использования медицинского озона в лечебных и профилактических целях, которая используется для лечения более чем 130 различных заболеваний, а также для профилактики болезней, омоложения организма, повышения сопротивляемости организма агрессивным факторам окружающей среды и стрессам. Озон буквально «оживляет» клетки человека. При его введении повышается содержание кислорода в крови, активизируются ферменты, стимулируются процессы окис-

ления углеводов, липидов, белков, что приводит к выработке энергии, необходимой для жизнедеятельности организма.

Однако наибольший интерес у представительниц прекрасного пола находит применение озона в косметологических целях – в качестве замечательного средства, позволяющего в корот-

желез, сокращает расширенные поры и тем самым препятствует образованию комедонов. При выраженных высыпаниях уже после первой процедуры уменьшается болезненность угрей, проходит краснота и отечность.

Очень высока эффективность озона при коррекции возрастных изменений – атрофии кожи и образовании мими-

В дерматологии озонотерапия используется при лечении экземы, псориаза, атопического дерматита, фурункулеза, пиодермии, герпеса. При ишемической болезни сердца и других болезнях сердечно-сосудистой системы озонотерапия приводит к снижению риска отложения холестерина на стенках сосудов, снижению свертываемости крови, улучшению ее текучести, повыше-

тех случаях, когда выявляется практически полная устойчивость микроорганизмов к традиционным лекарственным препаратам. С другой стороны, при включении в лечебный комплекс озона усиливается эффективность других лекарственных препаратов. И это далеко не полный список заболеваний, при которых используется озонотерапия.

Существуют разные методики введения озона:

- внутривенное капельное введение озонированного физиологического раствора;
- подкожное или внутрикожное введение кислородно-озоновой газовой смеси;
- наружная газация кислородно-озоновой газовой смесью;
- орошение озонированной дистиллированной водой или физиологическим раствором.

Какой метод будет выбран, решает врач.

В медицинской клинике «Дали» врачи-дерматокосметологи широко используют уникальные свойства озона. В зависимости от проблемы и степени запущенности, врач подбирает программу местной и системной озонотерапии. Индивидуальный подход, грамотная диагностика и четко рассчитанная дозировка, применяемые специалистами клиники, дают прекрасные результаты.

Записаться на прием или получить предварительную консультацию вы можете по телефонам: **8 (495) 983-10-74, 8 (499) 729-22-50, 8 (499) 729-21-41.** Интернет-сайт центра: www.mcdali.ru.

ОЗОНОТЕРАПИЯ В «ДАЛИ»



ческие морщин. Положительный эффект отмечается уже после 3-4-й процедуры, который выражается в разглаживании мелких морщин, повышении тургора кожи, уменьшении отечности, улучшении цвета лица, уменьшении сухости и чувства стягивания лица, проявлении лифтингового эффекта.

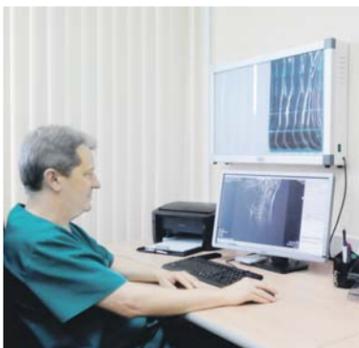
Кроме того, озонотерапия активно применяется при целлюлите и считается действенной процедурой. В зонах целлюлита озон способствует расщеплению жира, обогащению тканей кислородом, улучшению микроциркуляции, ускоряет лимфодренаж, способствует рассасыванию фиброзных оболочек, окружающих жировые клетки и формирующих «целлюлитные узелки». Кожа в этих местах подтягивается. Так что озонотерапия может стать хорошим помощником в достижении идеального веса.

Кроме того, озонотерапия активно применяется при целлюлите и считается действенной процедурой. В зонах целлюлита озон способствует расщеплению жира, обогащению тканей кислородом, улучшению микроциркуляции, ускоряет лимфодренаж, способствует рассасыванию фиброзных оболочек, окружающих жировые клетки и формирующих «целлюлитные узелки». Кожа в этих местах подтягивается. Так что озонотерапия может стать хорошим помощником в достижении идеального веса.

Особенно лечение озонотерапией показано пациентам, у которых существует непереносимость лекарственных препаратов, ослаблен иммунитет, низкий эффект от антибиотиков.

С хорошим эффектом озон используется при заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся одышкой, приступами удушья и развитием дыхательной недостаточности (бронхиальная астма, ХОБЛ, пневмония). При данных заболеваниях используется антибактериальное, противовоспалительное, иммуностимулирующее действие озона. С одной стороны, он оказывает выраженное лечебное действие даже в

ДИАГНОСТИКА



В нашем округе на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» для пациентов открыт 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 вобрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, по некоторым своим показателям не имеющих аналогов в мире.

Сегодня в гостях у нашей газеты врач-рентгенолог высшей категории, кандидат медицинских наук (стаж работы по специальности – 34 года) Сергей Анатольевич Смирнов.

– Сергей Анатольевич, что такое МРТ открытого типа?

– Это безопасный метод исследования без использования ионизирующих излучений, позволяющий получить изображение отдельных срезов органа и его трехмерную картину с помощью магнитного поля, создаваемого аппаратом в экранированной комнате. Отличием от аппарата закрытого типа является нахождение больного во время процедуры практически в открытом пространстве, не в туннеле, вместе с ним могут присутствовать родственники и медицинские работники. Магнит, как правило, имеет

До недавнего времени проведение магнитно-резонансной томографии предполагало помещение человека в закрытый туннель, получивший среди пациентов название трубы, где и создавалось магнитное поле. Но этот метод не позволял обследовать целый ряд больных – например, с клаустрофобией, психическими нарушениями, детей, людей с лишним весом. Решению данной проблемы способствовало создание МРТ открытого типа.

МРТ БЕЗ СТРЕССА

С-образную форму и является постоянным.

На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, головном мозге, легко выявляются инсульты. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, что не увидишь на рентгеновском исследовании.

– В каких случаях применяется данный тип томографов?

– МРТ открытого типа в настоящее время применяется при плановых обследованиях – например, перед проведением очередной медико-санитарной экспертизы для подтверждения группы инвалидности, когда необходимо только подтверждение уже установленного ранее диагноза. Кроме того, исследование на низкопольном аппарате допустимо и в экстренных случаях для диагностики патологии позвоночника и головного мозга, а также крупных суставов. Применяется МРТ открытого типа и в случае невозможности использования туннельного томографа. Это касается, прежде всего, ограничений по весу и окружности талии, когда человек просто не помещается в закрытый



аппарат, а также наличия сложных травм, при которых пациенту невозможно придать положение, необходимое для исследования на томографе туннельного типа.

– Сколько времени занимает исследование?

– 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.

исследования на 270 градусов. Поэтому существует возможность делать ему внутривенные инфузии или проводить иные лечебные мероприятия одновременно с исследованием, что актуально для тяжелых больных, которых невозможно оставить без динамического наблюдения или постоянных медицинских манипуляций на время процедуры МРТ. Ранее этим людям данное исследование не проводилось.

Помимо этого, подобная конструкция прибора позволяет кому-либо из родственников не только находиться рядом с больным, но и держать его за руку, разговаривать, что актуально у психически нездоровых людей и детей. МРТ открытого типа позволяет делать исследование пациента при последствиях различных видов травм, а также патологии позвоночника, не позволяющей человеку лежать длительное время. Максимальная масса тела больного при данном исследовании может составлять до 140-150 кг (на разных аппаратах). Более низкий уровень шума при работе открытого томографа также является преимуществом этого исследования.

Таким образом, открытый тип аппаратов МРТ имеет преимущества по сравнению с закрытым в плане возможности проведения исследования отдельным группам пациентов (дети, психически нестабильные люди, лица с избыточной массой тела, тяжелые больные), но точность результата зависит в большей степени от величины создаваемого томографом напряженности магнитного поля, чем от его типа. Отсутствие лучевой нагрузки дает возможность проводить несколько исследований подряд.

После исследования в Центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить.

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

– Каковы преимущества этого метода?

– Преимуществом МРТ открытого типа является доступ к пациенту во вре-

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

ШАР РАЗУМРУД + МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Девиз Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья» – врачю душу, лечим тело, – рассказывает доктор Александр Тимофеевич Семенов. – Неуклонно следуя этому принципу, я продолжаю поиски методов и средств, способных утешить душу, вывести из депрессии, освободить человека от страхов, невроза, а, следовательно, избавить пациента от массы психосоматических расстройств – бессонницы, бронхиальной астмы, аллергии, гипертонии, диабета, ревматоидного артрита, язвенной болезни и тысяч других проблем, так называемых хронических неинфекционных заболеваний века. Так как фармакотерапия этих многочисленных диагнозов уже давно находится в тупике, по мнению большинства экспертов.

Но поскольку душевные страдания нечем измерить, то душа как часть человеческой личности полностью игнорируется. Однако кто ищет, тот всегда находит что-то разумное и полезное. Так и я недавно нашел изобретение и патент от 1998 года – «Способ профилактики и коррекции психогенных заболеваний и устройство для

его осуществления»; обладатель и распорядитель одноименного патента № 2106156, зарегистрированного в Государственном реестре изобретений 10 марта 1998 года, автор – Дмитрий Леонидович Покровский. Педагог, писатель, поэт, Божий человек. В обиходе запатентованное устройство называется «Разумрудный шар Разумруд». И, конечно же, ввел его в работу и начал исследовать, ведь наш центр научно-практический...

Разумруд уже давно отлично себя зарекомендовал среди детей с задержками развития, энурезом – которых становится всё больше и больше. Первые результаты у нас тоже сразу понравились – и моим сотрудникам, и членам семьи, и первым пациентам. Что, прежде всего, ощущается – так это умиротворение, расслабление и увеличение жизненных сил, которые регистрируются на нашей высокочувствительной аппаратуре.

К шару Разумруд разработаны 3 методических занятия, которые мы начинаем проводить в нашем центре.

Занятие 1. «Способ настройки, развития и гармонизации эмоциональной сферы».

Занятие 2. «Цветок Жизни». Способ настройки, развития и гармонизации сфер чувств и ощущений».

Занятие 3. «Триединая Любовь». Способ настройки, развития и гармонизации сферы Разума».

Выполняя эти занятия, человек достигает определённого психологического настроя, при котором он обретает уникальную возможность воспринимать высокочастотную информацию из сферы Сверхсознания (интуиция, озарение, прозрение, вдохновение и т. п.). В соответствии с этой информацией человек не только обретает здоровье, но и развивается как уверенная, талантливая, разумная, счастливая личность.

До и после занятия мы проводим диагностику и оценку резервов адаптации индекса стресса на комплексе «Омега-М» для наглядности и мониторинга движения к здоровью.

Занятия проводятся каждый вторник с 16 ч. до 17 ч. 30 мин. Записаться на прием можно по тел.: **8 (499) 732-29-43, 8 (495) 943-37-57.** Сайт центра – www.lido-zel.ru.



ВОПРОС – ОТВЕТ

НЕ «РУЛИТЕ» ПИЛОТОМ!

Сейчас так часто происходят авиакатастрофы, что становится жутко. У меня появился панический страх летать на самолетах. А мне по работе нужно это делать часто. Меня перед каждым полетом просто трясет. Как мне унять этот ужас?

Андрей Коробов, предприниматель



– Первое, что Вам нужно сделать, это трезво проанализировать ситуацию. Самолеты – один из самых безопасных видов транспорта. По статистике, риск того, что Вы попадете в дорожно-транспортное происшествие, в 50 раз выше, чем авиакатастрофа, но Вы ведь ежедневно, не задумываясь, без всякого страха, передвигаетесь на автомобиле или автобусе.

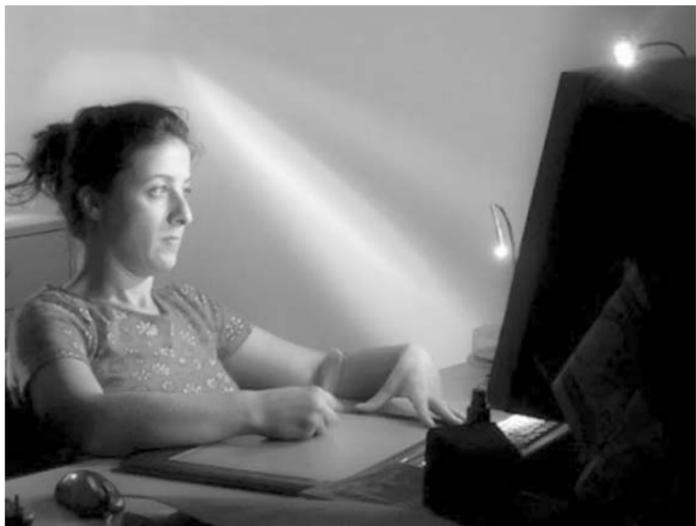
Во-вторых, поймите, что Вы не можете, да Вам и не нужно контролировать самолет. Вы приняли решение лететь и передали ответственность за свою жизнь пилоту. Он как хирург: Вы легли на операционный стол, заснули под наркозом и проснетесь, когда всё закончится. Не надо пытаться «рулить» пилотом. Это его дело, он профессионал и явно лучше нас в этом разбирается. В конце концов, он не камикадзе, у него есть семья, дети, и он также, как и Вы, заинтересован в собственной безопасности. Заняв свое место в самолете, постарайтесь расслабиться, глубоко и ровно дышать, займитесь чтением, просмотром фильма, составлением планов и т.д. Полезно заранее спланировать, чем вы будете заниматься во время полета.

В-третьих, перестаньте прокручивать в голове страшные картинки «грядущей катастрофы». Это лишь Ваша фантазия, и то, что Вы рисуете себе в своем воображении, никакого отношения к реальности не имеет. Не надо придумывать будущее, всё равно не угадаете. Рассуждайте здраво: «Я сяду в самолет. Пристегнусь, почитаю. Потом пообедаю» и т. п. И, наконец, задайте вопрос: зачем Вы боитесь? Задумайтесь: может ли Ваш страх спасти Вас от смерти? У человека часто возникает иллюзия, что бояться – это полезно. Но это только иллюзия. Ваш страх не влияет ни на шасси, ни на состояние пилота, ни на диспетчера в аэропорту. Вы просто вхолостую тратите собственные нервы и подкачиваете здоровье, и ничего больше. Поэтому бояться – занятие абсолютно бессмысленное.

НА ПРИЕМ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

ТРИ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ

Легкая степень тяжести этого заболевания характеризуется наличием эпизодических жалоб на ощущение инородного тела в глазу, песка, сухости глаз, возникающих обычно при воздействии неблагоприятных факторов (ветра, сухого воздуха, переутомления). При средней степени тяжести неприятные симптомы сохраняются дольше и становятся более выраженными. Возникает чувство жжения, покраснение и боль, которые сохраняются даже после прекращения воздействия раздражающего фактора. Если вовремя не обратиться за помощью к врачу-офтальмологу, болезнь будет прогрессировать и достигнет тяжелой стадии, при которой, помимо уже перечисленных симптомов, появляются выраженные изменения роговицы и конъюнктивы. Глаз теряет естественный блеск, становится тусклым. Часто наблюдается отек и покраснение. В результате



СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

Так называемый синдром «сухого глаза» уже давно стал вполне привычным явлением, это заболевание встречается у каждого пятого пациента, обратившегося к офтальмологу, но, к сожалению, не все спешат к врачу. А зря! Это серьезная болезнь, которая может привести к необратимым повреждениям роговицы и конъюнктивы.

нарушения состава слезной пленки формируются поверхностные микродекорты роговицы в виде эрозий, которые могут сохраняться длительное время. В более тяжелых случаях и при отсутствии соответствующего лечения роговица может утратить свою прозрачность, что приведет к снижению зрения и даже к слепоте.

СЛЕЗЫ ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ

Для нормальной работы глаза необходимо его постоянное увлажнение. Оно осуществляется

при помощи слезной жидкости, которая непрерывно вырабатывается и обладает свойствами, позволяющими создать для наших глаз комфортные условия. В некоторых случаях слезная жидкость вырабатывается в недостаточном количестве, из-за воздействия неблагоприятных факторов может ухудшиться ее качественный состав. В результате этого поверхность глаза высыхает и появляются вышеперечисленные симптомы. Так что слезы для нас просто необходимы.

ГЛАВНОЕ – УБРАТЬ ПРИЧИНУ

Причины возникновения синдрома «сухого глаза» различны. Чаще всего это воздействие неблагоприятных факторов внешней среды: сухого климата, ветра, городского смога, пыли, табачного дыма и т.д. Когда люди работают на компьютере или много смотрят телевизор, они моргают реже, и это тоже может послужить причиной заболевания. Иногда для того, чтобы избежать неблагоприятного воздействия на глаза, требуется сменить работу (если человек много времени проводит за компьютером) или место жительства (в случае плохой экологической обстановки, сухого и ветреного климата). Но это не всегда возможно.

Синдром «сухого глаза» может быть спровоцирован различными заболеваниями: аллергией, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, ревматоидным артритом, расстройствами деятельности щитовидной железы, нервной системы. Существуют и другие причины: гормональные изменения, неправильная диета или ношение контактных линз. Если человек плохо переносит контактные линзы, от них, конечно, лучше отказаться.

Кроме того, часто не удается избежать побочного действия медикаментов, которые провоцируют развитие синдрома «сухого глаза». В таких случаях врачи-офтальмологи рекомендуют использовать искусственные слезозаменители. Это специальные вещества, которые равномерно покрывают роговицу и конъюнктиву, предохраняя их от высыхания, облегчают симптомы и восполняют недостаток собственной слезы. Они состоят из воды и компонентов, выступающих в качестве загустителей, применение которых обеспечивает их продолжительное «приклеивание» к поверхности глаза и предотвращает его быстрое смывание при моргании. Сейчас существует большое количество доступных и качественных слезозаменителей. Но подобрать подходящее средство сможет только врач.

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ШКОЛЫ МАТЕРЕЙ



Рождение ребенка для каждой женщины – одно из самых важных, главных и, вместе с тем, сложных событий в жизни. Чем лучше женщина подготовлена к родам, тем богаче ее эмоциональные переживания, спокойнее поведение новорожденного и радостнее воссоединение мамы и малыша.

В женских консультациях округа работают Школы матерей, где врачи-специалисты помогают будущим родителям получить полную информацию о физиологическом течении беременности и тех важных изменениях, которые происходят в организме беременной женщины, подготавливают к предстоящим родам. Здесь рассказывают об особенностях питания и возможности использования физических упражнений с учетом срока и течения беременности. А также помогают избавиться от негативных мыслей и лишних переживаний.

Пройдя весь курс обучения, Вы не только получите информацию о том, как протекает беременность, но и узнаете, что происходит в Вашем организме после родов, какие методы контрацепции использовать в послеродовом периоде, ознакомитесь с преимуществами грудного вскармливания.

Школы матерей в Зеленограде ждут будущих мам по адресам:

- филиал «Женская консультация» ГБУЗ «Городская больница № 3»: Каштановая аллея, д. 2, стр. 6, тел. **8 (499) 735-82-49**;
- ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»: корп. 911, тел. **8 (499) 731-64-39**;
- отделение «Центр планирования семьи» филиала «Женская консультация» ГБУЗ «Городская больница № 3»: корп. 1820, тел. **8 (499) 717-31-65**;
- ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», филиал № 2: корп. 1460, тел. **8 (499) 717-03-89**.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Всем известно, что лишний вес вреден для здоровья. Но чем именно? Для каких болезней он является фактором риска? И как снизить вес эффективно и без последствий? Об этом мы спросили у управляющей зеленоградским отделением европейской сети «ТОНУС-КЛУБ» Василины Лазаревой.

– Как определить, есть ли у человека лишний вес?

– Представления об идеальной фигуре зависят от эстетических представлений каждого конкретного человека. Но существует и определенный показатель – индекс массы тела:

вес (в килограммах) делится на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Если получившееся в результате вычислений число меньше 20, то вес пониженный. От 20 до 25 – норма. От 25 до 30 – вес избыточный, однако он сулит лишь эстетические страдания, большой угрозы для здоровья нет. А вот если индекс массы тела больше 30, у человека неизбежно начнутся проблемы со здоровьем, вызванные лишним весом.

– Какие болезни может вызвать избыточный вес?

– В первую очередь гипертонию, которая зачастую сопровождается высоким риском инфарктов, инсультов и внезапной смерти. Кроме того, избыточный вес может приводить к сахарному диабету второго типа (инсулиннезависимый диабет), который, в свою очередь, приводит к сосудистому поражению почек, снижению зрения. И это еще не всё. К списку болезней можно добавить атеросклероз. Также избыточный вес увели-



– Лишний вес – это еще и социальная проблема – по крайней мере, в России...

– Да, тучные люди регулярно сталкиваются с дискриминацией: в быту, на работе. На некоторые должности работодатели стараются брать только стройных людей, в первую очередь это касается сферы обслуживания. Впрочем, если социальную дискриминацию можно пережить, то всё остальное – вопрос жизненной важности.

– Что бы Вы посоветовали человеку, который хочет избавиться не только от лишнего веса, но и от болезней, с ним связанных?

– Дело в том, что наш организм устроен так, что вес начинает снижаться только тогда, когда количество расходуемой энергии превышает количество энергии, получаемой с пищей. Учитывая малоподвижный образ жизни большинства современных женщин, становится понятно, что без физических нагрузок не обойтись. Но одно дело – совершать получасовые пешие прогулки перед сном и совсем другое – записаться в тренажерный зал. Первое, скорее всего, будет недостаточно эффективным, а второе подойдет далеко не каждой женщине. Да и вред от изнурительных силовых тренировок для сердца и сосудов тоже нельзя не принимать во внимание.

Поэтому для того, чтобы эффективно и без последствий для организма снизить вес, прежде всего нужно

ЧЕМ ОПАСЕН ЛИШНИЙ ВЕС?



чивает риск возникновения раковых опухолей: тучные люди имеют повышенные шансы заработать рак толстой и прямой кишки, а женщины дополнительно рискуют получить рак матки или молочной железы. Связь между этими заболеваниями и избыточным весом научно доказана. Существует группа заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые возникают именно из-за избыточного веса – артриты, артрозы.

– Лишний вес – это еще и социальная проблема – по крайней мере, в России...

– Да, тучные люди регулярно сталкиваются с дискриминацией: в быту, на работе. На некоторые должности работодатели стараются брать только стройных людей, в первую очередь это касается сферы обслуживания. Впрочем, если социальную дискриминацию можно пережить, то всё остальное – вопрос жизненной важности.

– Что бы Вы посоветовали человеку, который хочет избавиться не только от лишнего веса, но и от болезней, с ним связанных?

– Дело в том, что наш организм устроен так, что вес начинает снижаться только тогда, когда количество расходуемой энергии превышает количество энергии, получаемой с пищей. Учитывая малоподвижный образ жизни большинства современных женщин, становится понятно, что без физических нагрузок не обойтись. Но одно дело – совершать получасовые пешие прогулки перед сном и совсем другое – записаться в тренажерный зал. Первое, скорее всего, будет недостаточно эффективным, а второе подойдет далеко не каждой женщине. Да и вред от изнурительных силовых тренировок для сердца и сосудов тоже нельзя не принимать во внимание.

Поэтому для того, чтобы эффективно и без последствий для организма снизить вес, прежде всего нужно

выбрать правильный способ питания (питайтесь разнообразно, умеренно и дробно – 5-6 раз в день, небольшими порциями) и правильно выбрать спортивный клуб.

Современная спортивно-оздоровительная индустрия находится на достаточно высоком уровне и способна предложить сегодня такие тренажеры и процедуры, которые, с одной стороны, не дают вредной нагрузки на организм, а с другой – дают возможность проработать все необходимые группы мышц, сжечь жир, избавиться от целлюлита. К таким тренажерам, например, относятся тунусные столы, баротренажер, виброплатформа и др. Из релакс-процедур, позволяющих существенно снизить вес, самыми эффективными на сегодняшний день считаются термопху-дление, прессотренинг и др.

– Какие услуги предоставляет женщинам «ТОНУС-КЛУБ»?

– Мы предоставляем своим клиентам не только все вышеперечисленные услуги, но и высококлассное профессиональное обслуживание. Расставание с лишними килограммами и сантиметрами происходит с удовольствием.

Мы помогаем женщинам добиваться желаемых результатов без изнурительных нагрузок – в основе формата лежит уникальная программа занятий, которую профессиональные инструкторы клуба разрабатывают для каждого клиента, с учетом всех индивидуальных особенностей его организма.

Так что если вы хотите избавиться от лишнего веса и объемов, побороть целлюлит, сохранить молодость и зарядиться бодростью и хорошим настроением – добро пожаловать в наш «ТОНУС-КЛУБ»! Мы поможем вам укрепить здоровье и воплотить в жизнь мечту о стройной фигуре.

Наш адрес: корп. 445. Телефон **+7 (909) 150-11-00**. Интернет-сайт клуба: **www.tonusclub.ru/zelenograd_korpus**

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



ЖАРА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Наконец-то наступили теплые летние дни, которые мы ждали с таким нетерпением! Но летняя жара устраивает нашему организму настоящую проверку на прочность. Даже молодые люди ощущают в этот период дискомфорт, а для детей и лиц пожилого возраста жара может стать опасной, – предупреждает заместитель главного врача по ОРМ АЦ ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» В.А. Кулик.

– Перегревание организма – одна из самых серьезных проблем, которые могут возникнуть в жаркое время года. При высокой температуре воздуха легко пострадать от теплового или солнечного удара. Результат – нарушение естественной терморегуляции нашего тела.

Как известно, нормальная температура нашего организма составляет около 36,6-37,0 градусов Цельсия. Наше тело – уникальная биологическая система, имеющая очень высокий уровень адаптации к постоянно меняющимся условиям окружающей среды. Мы приспосабливаемся и к сильному морозу, и к жгучей жаре. Но, к сожалению, возможности нашего организма не безграничны. Например, если температура воздуха на улице превышает 40 градусов Цельсия, человек через некоторое время после выхода из дома чувствует недомогание. При несоблюдении разумных правил предосторожности недомогание может обернуться более серьезными последствиями. Самый распространенный недуг жарких дней – тепловой и солнечный удар.

– Виталий Андреевич! Какие признаки этого недуга?

– Тепловой удар связан с перегреванием организма из-за нарушения процессов терморегуляции. У человека появляются головная боль, тошнота, слабость, жажда, возникает ощущение жара, духоты, сдавливание в области сердца, ноющая боль в спине. Учащаются сердцебиение и дыхание, возникает покраснение кожи. Повышается температура тела: при легкой степени теплового удара – до 37,5 С, при тяжелых – до 39-41 С. Возникает потеря сознания.

Солнечный удар возникает, когда человек долго находится под палящими лучами солнца с непокрытой головой. Для солнечного удара характерно тяжелое поражение центральной нервной системы, которое проявляется ощущением разбитости, резкой головной болью, го-

ловокружением, пульсирующим шумом в ушах, тошнотой, рвотой. Появляется дрожь в руках и ногах, может быть расстройство зрения: окружающие предметы кажутся окрашенными в зеленый или красный цвет. Лицо краснеет, температура тела повышается до 38-40 С и более. Резко учащается пульс, дыхание, появляется испарина. В тяжелых случаях человек теряет сознание, может даже произойти остановка дыхания и сердца.

– Как помочь пострадавшему при тепловом или солнечном ударе?

– Прежде всего, нужно перенести пострадавшего в тень, прохладное место. Снять с него верхнюю одежду, уложить на спину с приподнятой головой. На голову положить пузырь со льдом или холодные компрессы, обмахивать его газетой, а тело обтирать или опрыскивать холодной водой. Дать пострадавшему холодную воду, лучше подсоленную (неполная чайная ложка соли на литр воды). Для возбуждения дыхания время от времени подносить к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При улучшении общего состояния пострадавшего нужно поскорее доставить его в ближайшее лечебное учреждение. Если человек без сознания, не дышит, и у него не прощупывается пульс, необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи и немедленно начать делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

▶ Умение оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе может спасти жизнь пострадавшим. Главное – не растеряться и делать всё быстро и правильно.

Когда опасность позади, следует еще несколько дней соблюдать осторожность – не выполнять тяжелую физическую работу и не загорать.

– Кто особенно подвержен риску теплового удара?

– Наиболее часто и стремительно тепловой и солнечный удар возникает у детей и лиц пожилого возраста. Их ор-

ганизм в силу возраста имеет физиологические особенности: достаточно одного того, что у их организма несовершенна система внутренней терморегуляции. Подростки также относятся к категории групп риска, благодаря гормональной активности организма. Также сюда входят люди, непривычные к жаре, страдающие ожирением, эндокринными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, конечно, люди, которые злоупотребляют алкоголем.

– Какие необходимо применять профилактические меры в жаркую погоду?

– Защищайте голову светлым, легко проветриваемым головным убором, глаза защищайте темными очками. Самое активное и опасное солнце – в период с 12.00 до 16.00. Продолжительность солнечных ванн вначале не должна быть дольше 15-20 минут, впоследствии мож-

но постепенно увеличить время, но не дольше двух часов, с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе. Избегайте воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару.

Носите светлую, легкую одежду, легко проветривающуюся, из натуральных тканей, которая не препятствует испарению пота.

Не загорайте сразу после еды, выходить на солнце можно только через час. Не кушайте слишком плотно в жаркое время, отдавайте предпочтение овощам и кисломолочным продуктам.

Поддерживайте в организме водный баланс. Находясь на отдыхе, на море, лучше в день пить маленькими глоточками не меньше 3 литров.



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сахарный диабет является острой медико-социальной проблемой. В настоящее время во всем мире насчитывается около 371 млн. больных. В России, по результатам эпидемиологических исследований, количество больных сахарным диабетом достигает 9 млн. человек.

– Сахарный диабет – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся гипергликемией, которая является результатом дефектов секреции инсулина, действия инсулина или сочетания этих двух факторов, – объясняет врач-эндокринолог филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ирина Владимировна Лепешко. – Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сочетается с дисфункцией и повреждением различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов.

– Ирина Владимировна, какие симптомы выраженной гипергликемии?

– Симптомы гипергликемии включают полиурию (частое мочеиспускание), полидипсию (жажда), снижение веса, снижение остроты зрения. Среди больных сахарным диабетом смертность от болезней сердца и инсульта наблюдается в 2-3 раза, слепота – в 10 раз, нефропатия – в 12-15 раз, гангрена конечностей – в 20 раз чаще, чем среди всего населения в целом.

ПРОВЕРЬТЕ СИМПТОМЫ!

▶ Для решения комплекса вопросов, обеспечивающих высокое качество жизни гражданам России, больных сахарным диабетом, была создана Федеральная программа «Сахарный диабет», основные цели которой – радикальное увеличение продолжительности и улучшение качества жизни путем обеспечения специализированной медицинской помощью лиц, больных сахарным диабетом, проведение профилактики сахарного диабета и его поздних осложнений.

– Какие бывают типы сахарного диабета?

– Существуют два основных типа сахарного диабета: СД-1 – в большинстве случаев он проявляется в детстве или юности, самый тяжелый вариант болезни; СД-2 – самый распространенный, регистрируется, в основном, у людей старше 40 лет. Есть также СД беременных, появляющийся у женщин в период вынашивания ребенка и исчезающий после родов.

– Каждый ли человек может заболеть диабетом?

– Да, но это риск существенно увеличивается: при избыточном весе; при недостатке физических упражнений; при отягощенной наследственности (при наличии членов семьи, больных диабетом); с рождением ребенка весом более 4 кг или менее 2 кг; с возрастом (более 40 лет).

– Как проводится лечение этого заболевания?

– Основная цель лечения сахарного диабета – удерживать уровень глюкозы в пределах допустимых значений. Это делается для prolongации жизни, уменьшения симптомов и предотвращения осложнений. Для пациента составляется индивидуальный план, в который входят: разъяснение, что такое диабет и как может изменяться уровень глюкозы в крови; здоровое питание – контроль того, что и как часто Вы едите; ограничение сладкого, жирного, упор на овощи и фрукты; здоровый образ жизни; ежедневные физические упражнения для контроля веса, отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками. А также мониторинг уровня глюкозы в крови с помощью портативного домашнего глюкометра – самоконтроль несколько раз в день для того, чтобы лечащий врач мог отслеживать и

корректировать лечение. Также нужно следить за уровнем гликированного гемоглобина (оптимальные значения – менее 6,5-7 %).

Для пациентов с сахарным диабетом 1-го типа проводятся ежедневные инъекции инсулина, у некоторых пациентов могут быть имплантированы автоматические инсулиновые помпы. Пациентам с сахарным диабетом 2-го типа необходимы таблетированные препараты (или инсулин, если таблетированные средства не позволяют поддерживать уровень глюкозы в пределах нормы) и мониторинг артериального давления, уровня холестерина для предотвращения осложнений.

– Возможно ли полное излечение?

– В настоящее время сахарный диабет невозможно вылечить, но им можно хорошо управлять и жить полноценной жизнью, и в этом вам готовы помочь врачи-эндокринологи амбулаторного центра ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ».

Нормальные значения гликемии натощак в капиллярной цельной крови – менее 5,6 ммоль/л. Если сахар в крови у Вас выше этого показателя, обязательно пройдите обследование у врача-эндокринолога.

Что можно диабетнику, полезно и здоровым

		1-я ГРУППА Продукты, которые практически не повышают сахар Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.
		2-я ГРУППА Продукты, повышающие сахар умеренно Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.
		3-я ГРУППА Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены) Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Вы долго думали, консультировались и, наконец, установили имплантаты. Однако, став владельцем роскошных зубов, одни пациенты моментально забывают о них, другие не хотят, а третьи – не знают, как осуществлять уход за имплантатами. Чтобы зубные протезы служили Вам верой и правдой на протяжении многих лет, необходимо соблюдать некоторые правила ухода за ними, – считает заместитель главного врача стоматологической поликлиники № 35 Наталья Анатольевна Макарова.

– Стоматологические имплантаты требуют тщательного ухода. Уже после хирургического этапа лечения начинается очень важный период в процессе приживления, который требует большой ответственности от пациента. Реабилитация в послеоперационный период включает в себя следующее: в некоторых случаях хирург-стоматолог назначает антибиотики, прием которых строго обязателен. После имплан-

татов одинаково хорошо прикрепляется и к металлокерамике, и к съемным протезам, установленным на имплантатах. Особенно нуждается в уходе выступающая над десной часть имплантата. Чистят имплантаты так же, как и обычные зубы: плавно двигая зубной щеткой круговыми движениями вниз-вверх и двигаясь «метелкой», очищая заднюю поверхность имплантатов. Для очищения контактирующих

поверхностей имплантатов необходимо регулярно пользоваться флоссами (зубными нитями). Для очищения щек, межзубных промежутков и труднодоступных мест имплантатов рекомендуется использовать ирригатор для имплантатов, который имеет специальную насадку для ухода за ними, улучшает кровообращение в деснах и удаляет остатки пищи. Большинство проблем, возникающих после им-

ИМПЛАНТЫ ТРЕБУЮТ УХОДА

тации зубов необходима специальная диета, исключающая жесткую и грубую пищу. Питание состоит из фруктовых и овощных пюре, круп, мясные блюда нужно готовить из фарша. Приживление имплантатов начинается сразу же, поэтому алкоголь после имплантации категорически не рекомендуется, а курение может спровоцировать отторжение дентального имплантата.

Чтобы избежать осложнения после установки имплантатов, следует ограничить физическую активность. Швы после имплантации нельзя отрывать и снимать раньше времени. Если сильно болит десна, необходимо принять обезболивающее средство. Гигиена полости рта после имплантации проводится щеткой с мягкой щетиной два раза в день. Необходимо ополаскивать полость рта антисептиком после чистки и в течение дня.

Имплантация и протезирование – два неразрывно связанных этапа в создании красивой улыбки, поэтому заботы требуют как имплантат, так и коронка на нем. Приведем некоторые правила ухода за ними.

Правило № 1: стоматологические имплантаты, хотя и являются искусственной заменой натуральных зубов, нуждаются в более тщательном уходе. Если у вас стоят зубные имплантаты, то риск возникновения пародонтита (периимплантита) в этой области в несколько раз выше, чем у «своих» зубов. В связи с этим ежедневная чистка, не менее 2 раз в день, своих зубов и имплантатов просто необходима. При плохой гигиене полости рта зубной на-



плантации зубов, чаще всего связано с прилипанием бактериального налета к титановому имплантату, развитием инфекции в окружающих тканях, разрушением опорной кости и отторжением имплантата, что напрямую зависит от некачественной чистки.

Правило № 2: обязательно посещайте гигиениста для проведения профессиональной гигиены полости рта. Первое гигиеническое наблюдение за состоянием протезов на имплантатах должно производиться через месяц после установки постоянной ортопедической конструкции. Все последующие встречи с врачом-гигиенистом проводятся 1 раз в 3 месяца.

Регулярная профилактика с использованием Air-flow regio, импакеров, керамических зондов, специальных полиров и ершиков предотвращает периимплантит и его последствия, лечение которых требует больших финансовых затрат. Оригинальная технология Air-flow regio распространяется на самые глубокие поддесневые области и пародонтальные карманы, обеспечивая повышенную эффективность и значительно больший комфорт пациента.

Уважаемые жители! Всегда следует помнить, что какие бы качественные имплантаты не были, это не освобождает вас от тщательного ухода за ними. При правильном уходе срок службы зубных имплантатов значительно увеличивается. Для проведения профессиональной гигиены полости рта вы можете записаться на прием к врачу-гигиенисту стоматологической поликлиники № 35 по телефону **8-499-733-33-18**.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Когда ребенок страдает полнотой, многие родители думают, что дело в наследственных или гормональных факторах. Да, эти проблемы действительно способны стать причинами лишнего веса, однако чаще всего ожирение ребенка является результатом небрежности его родителей.

Что же делать? Поставьте себе четкую задачу – постепенно, шаг за шагом, привести вес ребенка к норме, – рекомендует заместитель директора ГКУ ДЗ ЗелАО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирина Борисовна Дулепова.

ИЗМЕНИТЕ СИСТЕМУ ПИТАНИЯ

Пока ребенок маленький, родители в силах следить за его рационом, приучая малыша к здоровой еде. Не покупайте «вредные» продукты, в доме должна быть только здоровая пища. Старайтесь готовить вкусно. Даже из любви к маме не каждый ребенок будет кушать непривлекательные блюда. Подайте ребенку личный пример, начните вместе завтракать, причем не кофе с бутербродами, а творогом, кашей, овсяными хлопьями, которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами. Все сладкие напитки (газированные напитки, покупные соки и холодные чаи) нежелательны, лучше всего приучить ребенка пить простую или минеральную воду.

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы похудеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше. Давайте ребенку в школу еду для перекуса.

Во время еды должна быть только еда. Отучите ребенка читать, смотреть телевизор, сидеть за компьютером во время еды, тогда не будет «переедания».

В рационе ребенка должно быть много фруктов и овощей, только исключите бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и «фри».

В качестве заправки для салатов выбирайте не майонез и салатные соусы, а нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевый соус. Растительное масло – полезный, но калорийный продукт. Для заправки одной порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

НЕ ПОКУПАЙТЕ «ВРЕДНЫЕ» ПРОДУКТЫ!

К сожалению, не все родители задумываются о том, что лишний вес их ребенка представляет реальную опасность для его здоровья. На фоне избыточной массы может возникнуть диабет второго типа, ранний атеросклероз и артериальная гипертензия. Не исключено искривление осанки, нарушение полового развития (иногда приводящее к бесплодию), проблемы с почками и другие заболевания.

Ограничьте потребление сладостей до 1 приема в первую половину дня. Замените конфеты, пирожные, шоколад мармеладом, пастилой, зефиром, вместо мороженого покупайте сорбет.

Необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, лучше стараться прекращать прием пищи за 2-3 часа до сна. Исключите «фаст-фуд»: хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП – ДВИЖЕНИЕ!

Вторым виновником появления лишних килограммов у детей являются видеоигры. Все движения происходят в виртуальном мире, а на столике возле компьютера отлично вписывается печенье с конфетами, а также орешки с чипсами. Так и формируется идеальная среда для появления лишних килограммов. А главный принцип похудения – движение!

Для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть регулярными, приучите ребенка ежедневно делать зарядку.

Запишите его в спортивную секцию – на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, на танцы или просто гуляйте с ним на ночь пешком.

Привлекайте ребенка к помощи по хозяйству – мытью посуды, полов и т. д. Если есть возможность, пройдите с ребенком пешком до школы и обратно, не добирайтесь на автобусе или метро.

СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

И, наконец, третьим источником лишних килограммов у детей являются социальные стереотипы. Вот один из них: сколько бы еды не было на тарелке, съедать необходимо всё до последней крошки. Многие взрослые даже не думают о том, почему их кормили по этому принципу. А ведь это одна из главных ошибок в воспитании. Или: какая компания подростков обходится без сухариков или чипсов? Как жить без шоколадного батончика, который позволяет «не тормозить»? Да и перекусы пищей между посещениями репетиторов и кружков превращаются в норму.



БУДЬТЕ ДЕЛИКАТНЫ!

Почти все родители, начиная борьбу с избыточным весом своего чада, допускают одни и те же ошибки. Главной из них является открытое принуждение к сбросу лишнего веса. Но ведь нередко такие призывы воспринимаются в качестве обидной насмешки. Когда мы говорим подростку фразу: «Как же много ты ешь!», – мы вызываем этим протест и заставляем его кушать еще больше. Дети должны менять образ жизни по своей воле. Это вполне реально, если предписания родителей ненавязчивы и конструктивны. Никогда не ругайте ребенка за полноту, развивайте в нем веру, что ситуация исправима, и вы ему поможете.

Дети иногда «заедают свои обиды»: если возникли неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, лучше поговорить с ребенком, внимательно его выслушать, поддержать, если необходимо – сходить с ним к психологу. Поддерживайте доброжелательную атмосферу дома. У ребенка не должно быть сомнений, что родители любят его, каким бы он ни был.

Надо отдавать себе отчет в том, что сброс лишнего веса – дело не быстрое. Ведь целью является не просто избавление от избыточных килограммов, а привитие малышу потребности в правильном питании и гармоничном образе жизни. Ограничение сладостей и жиров в рационе ребенка, а также поощрение подвижных игр постепенно приведут к нормализации веса, а рост и развитие закончат преобразование.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ...

Наша бесконечная занятость сама по себе не является проблемой. Проблемы начинаются тогда, когда мы до такой степени погружаемся в «обслуживание» своей жизни, что совсем забываем о том, что для нас действительно ценно. Например, о том, что рядом с нами любимые люди, которым нужно внимание, существуют друзья, какие-то увлечения и множество приятных различных дел, которые доставляют нам радость.

Первым признаком вхождения стресса в нашу жизнь является ощущение, что дни проходят однообразно, без удовольствия. Людям кажется, что они не испытывают неприятных эмоций, однако анализы показывают повышенный уровень гормонов, связанных со стрессом, – кортизола и ДГЭА (дигидроэпиандростерона).

ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ У ВАС СТРЕССА

- Вы частенько думаете, что жизнь обошлась с вами несправедливо.
- Испытываете неприязнь по отношению к совсем незнакомым людям – например, к тем, кому живется лучше вашего.
- Часто повторяете слова «должен», «нужно», «обязан».
- То и дело проигрываете в мыслях ваши прения с соседями, родными, сослуживцами.
- Испытываете чувство вины.
- Вам трудно заставить себя начать какое-либо дело.
- Трудно вспомнить, когда вы в последний раз смеялись.
- Окружающие люди, в том числе близкие, постоянно вас огорчают.
- В вашей жизни мало удовольствий и развлечений.
- Вы постоянно напряжены.
- Не можете похвастаться крепким сном.



Стресс уже стал неотъемлемой частью современной жизни.

А знаете ли вы, что определение хорошего здоровья, данное ВОЗ, гласит, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а «положительное эмоциональное и физическое состояние»? К сожалению, лишь немногие из нас могут похвастаться такой гармонией...

НАУЧИТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Чтобы организм мог восстановиться после воздействия гормонов стресса на внутренние органы, нужен отдых, покой и хороший сон. Однако сегодня мы чаще всего расслабляемся с помощью алкоголя, сигарет или кофе (а всё это также стимулирует высвобождение гормонов стресса). Или, что еще хуже, бросаемся в другую стрессовую ситуацию. Из-за этого наш организм просто купается в гормонах стресса – и именно тогда начинаются все проблемы.

Нельзя находиться в состоянии возбуждения и расслабления одновременно. Если тело пытается отдохнуть, а вы волнуетесь о том, что в это время могли или должны были сделать что-то очень важное, то ваш организм не может понять, отдыхает он или работает.

Как же отключиться от стресса? Приведем несколько советов:

- Научитесь полностью переключать внимание с забот на отдых. Главное – только быть в том, что вы делаете в данный момент.
- Спрашивайте себя: «Что я сейчас на самом деле чувствую? Удобно ли это мне?» – и отвечайте. Не повторяйте снова и снова по привычке массу неудобных для себя действий.
- Начните с наблюдения за своим телом. Заметьте все напряжения, все ненужные движения, осознайте это. Освободитесь от давних привычек, которые уже существуют автоматически, независимо от вас самих.
- Затем – понаблюдайте за умом, осознайте всю сумятицу мыслей. До сих пор вы позволяли уму забивать себя различной чепухой, не осознавая этого. Потом начните осознавать свои чувства и желания. Осознайте всё, что вас беспокоит.
- Освойте приемы глубокого дыхания. Для начала просто закройте глаза и вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот в течение полминуты, чтобы успокоиться. В это время сосредоточьтесь внимание только на дыхании.
- Разбивайте свой день на отрезки, чтобы он не был одним долгим напряженным периодом. Каждый час на работе делайте перерывы и занимайтесь чем-нибудь, доставляющим вам удовольствие.
- Найдите время для счастья. Каждый день уделяйте время людям и делам, от которых радуется сердце.
- Отложите сложное решение. Решение не действовать – уже решение. Вы-

берите для себя момент, когда вы сможете спокойно подумать о выходе из сложившейся ситуации, а до тех пор не волнуйтесь.

• Займитесь спортом или танцами. Адреналин заставляет организм действовать в первую очередь физически, поэтому воспользуйтесь этим адреналином для физических упражнений.

• Ничто в природе не знает разделения на плохое и хорошее. Отриньте рамки, суждения, смотрите на людей без оценочно, просто принимайте. Будьте наблюдателем, который замечает, но не судит. Примите себя с радостью, как вы принимаете существование Вселенной, не вынося оценок.

• Если поведение другого для вас неприемлемо – обойдите стороной,

отметьте, что это не для вас, это вам не подходит, но не судите! Вы не знаете его глубинную жизнь, что сделало его таким, всех причинно-следственных связей. Просто предоставьте его самому себе, а сами идите своим путем, не тратя силы на гнев и переживания.

• Выделите для отдыха один час в день, отключите телефоны, телевизор и просто лежите в тишине, полностью расслабьтесь. Поверьте, вы станете чувствовать себя намного лучше. Включите эту новую привычку в свой распорядок дня.

Если же вы сами не в состоянии справиться с проблемой – не живите с ней, воспользуйтесь помощью психотерапевта.



АКТУАЛЬНО

С наступлением летнего сезона горожане при любой возможности выезжают на природу. Но не все знают об опасности быть укушенным клещом не только в лесу, парке, на собственной даче, но и даже в черте города.

О том, какие виды клещей передают опасных для человека возбудителей клещевого энцефалита и клещевого боррелиоза, рассказывает врач-инфекционист филиала № 2

ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Любовь Дмитриевна Буруцкая:

– Некоторые виды клещей (иксодовые) представляют опасность для человека. На территории Москвы и Московской области (кроме Дмитровского и Талдомского районов) клещи, передающие клещевой энцефалит, не встречаются. Однако в других районах России, в том числе в Тверской, Ленинградской, Костромской областях, вполне можно заразиться клещевым энцефалитом.

Самый лучший способ профилактики клещевого энцефалита – прививка. Выез-

жающим в неблагоприятные по клещевому энцефалиту регионы желательно привиться в поликлиниках по месту жительства. Прививки проводятся двукратно, с интервалом в 1 месяц, курс прививок нужно завершить за две недели до отъезда в регион, опасные по клещевому энцефалиту.

Если человек не был привит, а укус клеща произошел на опасной по клещевому энцефалиту территории, врач направит его на экстренную профилактику – введение специфического иммуноглобулина – в инфекционную больницу № 2 (но не позднее 4 суток с момента укуса).

Другое заболевание, передающееся клещами, клещевой боррелиоз, встречается повсеместно, в том числе на территориях Москвы и Московской области. К сожалению, прививок против этого заболевания нет. Выявить это заболевание может врач при осмотре и лабораторном обследовании удаленного клеща, которое проводит Центр Гигиены и Эпидемиологии г. Москвы (Графский переулок, дом 4/9). Обследование нужно проводить не позднее 4-5 суток с момента снятия клеща.

Чтобы уберечься от укусов клещей, необходимо помнить о мерах защиты: тщательно закрывать одежду открытые части тела, использовать отпугивающие средства – аэрозоли, само- и взаимоосмотр тела и волосистой части головы после посещения природных зон.

Уважаемые жители! Для удаления клещей обращайтесь в травмпункты, а для дальнейшего наблюдения и возможного лечения – к терапевту и врачу-инфекционисту.

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ:

Городской больнице № 3:

- врач функциональной диагностики;
- врач-невролог;
- врач-кардиолог;
- врач-отоларинголог;
- врач-эндоскопист;
- участковый врач-терапевт;
- патологоанатом;
- анестезиолог-реаниматолог;
- инфекционист;
- рентгенолог для работы на МРТ и КТ.

Условия: полный рабочий день, оказание медицинской помощи по специальности, заработная плата до 70 000 рублей.

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»:

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

ГБУЗ ПНД № 22 ДЗМ:

- медицинский статистик.

Требования: опыт работы от 3 лет.
Справки по телефону **8 (499) 717-90-07.**

Защити себя при походе в лес

Передвигайтесь стараясь держаться середины тропинок, остерегайтесь высокой травы и кустарника

Носите одежду с длинным рукавом плотно прилегающим к запястью

Одежда должна быть светлая, чтобы удобнее было вовремя заметить напавшего клеща



Обязательно оденьте головной убор

Для обработки одежды используйте репелленты, отпугивающие клещей

Обязательно одевайте брюки, заправляя их в высокие сапоги

Обувь должна полностью закрывать тыл стопы и лодыжку, давая возможность заправить в нее одежду