

Будь здоров, Зеленоград!



www.zelao-zdrav.ru

№ 5(7) ОКТЯБРЬ 2013

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

2

СТРАНИЦА

РАБОТА БЕЗ ПАУЗ И ПЕРЕМЕН

Интервью с главой здравоохранения округа И.Я. Голоусиковым

4

СТРАНИЦА

СЕКРЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Интервью с заслуженным врачом РФ Г.Д. Рачковой

10

СТРАНИЦА

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАХ

Платные услуги в стоматологической поликлинике №31

11

СТРАНИЦА

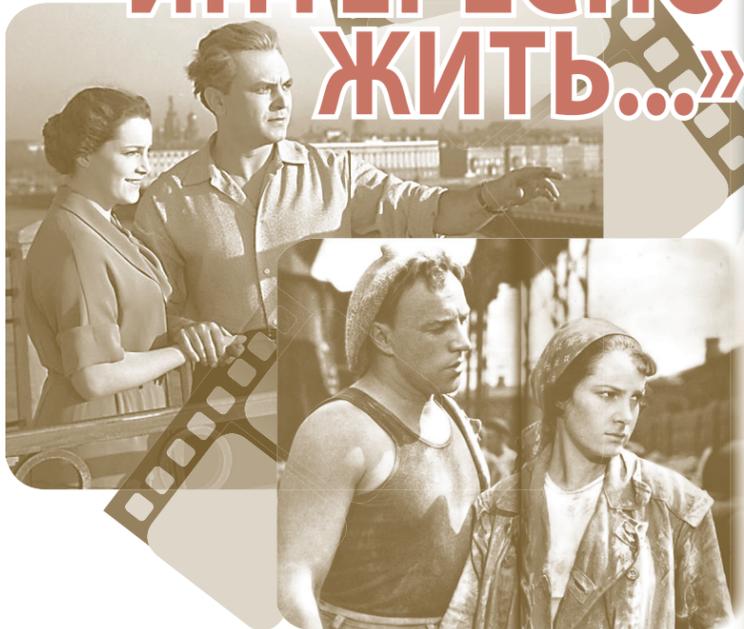
ВИРУСНАЯ АТАКА

Как справиться с «погодными инфекциями»

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Э. БЫСТРИЦКАЯ:

«МНЕ
ИНТЕРЕСНО
ЖИТЬ...»



Читайте на стр. 3

Когда я представляю себе Элину Быстрицкую, на память невольно приходят пушкинские строки: «Она была нетороплива, не холодна, не говорлива, без взора наглого для всех, без притязаний на успех...» На свете красавиц немало, но все же истинная красота, которая идет от внутреннего света души, встречается довольно редко. Элина Быстрицкая – одна из тех немногих женщин, которая прекрасна в любом возрасте. В апреле этого года актриса отметила свой 85-летний юбилей. – Категории «зрелый возраст» для меня не существует, – говорит Элина Авраамовна. – Вопрос ведь не в том, сколько лет человеку, а в том, как он живет, чем интересуется, что делает. Мне интересно жить. Сегодня мне хочется нести людям добро, делиться тем, что я успела узнать и понять в жизни.

ЧТО НОВОГО?

Итоги диспансеризации

В 2013 году уже прошли диспансеризацию около 17 миллионов россиян. Хронические заболевания были выявлены более чем у 65 процентов населения.

Во время диспансеризации нынешнего года специалисты решили сконцентрироваться на четырех группах заболеваний: сердечно-сосудистые и хронические бронхолегочные патологии, сахарный диабет, онкология.

78 процентов россиян, прошедших диспансеризацию, находятся в возрасте от 21 до 60 лет. Почти у 42% людей были обнаружены заболевания, которые требуют динамического наблюдения. По данным Минздрава, только 31,5% обследованных можно назвать практически здоровыми.

Первые среди равных

Команда кардиологов клинично-диагностического отделения Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева РАМН победила в конкурсе «Primus inter pares» («Первый среди равных»), который проводится в рамках Конгресса Европейского общества кардиологов.

Конгресс проходил в Амстердаме (Нидерланды). В конкурсе участвовали более 30 тысяч кардиологов и врачей смежных специальностей из 121 страны мира.

Ежегодный Конгресс Европейского общества кардиологов, который проводится с 1992 года – крупнейший в мире. Организатор – Европейское общество кардиологов. «Primus inter pares» – одна из наи-



фото <http://www.rosvesty.ru>

более престижных и значимых наград, которую могут получить специалисты, представляющие известные кардиологические центры Европы.

Школьников будут тестировать на наркотики

На сегодняшний день Минздрав вместе с Минобрнаукой России разрабатывает схему мониторинга для обнаружения наркотически зависимых школьников. Данный закон уже подписан президентом РФ и начинает действовать 7 декабря этого года.

Статистика гласит, что примерно 10% учащихся старших классов и 15% студентов имеют хотя бы однократный опыт приема тех или иных наркотических средств.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Заслуженного врача РФ, главного врача ГБУЗ ДГПН №105 ДЗМ Галину Дмитриевну Рачкову. Уважаемая Галина Дмитриевна! В этот день хочется выразить Вам глубокую признательность за огромный вклад в развитие здравоохранения нашего округа. Вы пользуетесь заслуженным уважением среди коллег и пациентов, при любых обстоятельствах стремитесь прийти на помощь каждому, кто к Вам обращается!

Желаем крепкого здоровья Вам и Вашим близким, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости! Спасибо за профессионализм и верность своему призванию! Пусть Ваш труд всегда будет источником радости и вдохновения!

Коллектив ГКУ ДЗ ЗелАО,
коллеги, друзья

С ЗАСЛУЖЕННОЙ НАГРАДОЙ!

За заслуги в области здравоохранения и многолетний добросовестный труд Почетной грамотой Министерства здравоохранения РФ награждена Зинаида Анатольевна Захарова, заведующая отделением профилактики филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ».

Зинаида Анатольевна! Поздравляем Вас с заслуженной высокой наградой и желаем дальше достойно нести благородную службу во имя здоровья, благополучия наших маленьких пациентов, оставаясь примером профессионализма, милосердия для коллег и только начинающих свой путь в медицине молодых сотрудников. Удачи Вам во всем, здоровья и счастья!

Администрация и сотрудники
филиала № 2 ГБУЗ ДГП 105 ДЗМ

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО, ДОКТОР ТУШНОВ!

Хочу выразить глубокую благодарность хирургу зеленоградской городской больницы №3 Александру Ивановичу Тушнову за высокий профессионализм и чуткое отношение к пациентам.

В середине июля меня направили в больницу для проведения полостной операции. В самом начале я попал на консультацию к заведующему 1-го хирургического отделения Александру Николаевичу Каншину. После беседы с ним я обрел уверенность в успешном проведении предстоящей операции. Мне назначили время операции и хирурга. Им оказался Александр Иванович Тушнов. Он всегда в хорошем настроении, на обходах участливо интересовался состоянием больных, поддерживал их. Это придавало уверенности в том, что «все будет хорошо».

Операция прошла успешно, это стало ясно уже на 2-й день, когда я самостоятельно смог пойти в столовую. С тех пор минуло 2 месяца, болей не чувствуется, шов почти не виден. И мне хочется от всего сердца сказать: «Спасибо, доктор Тушнов!»

Также благодарю заведующего отделением А.Н. Каншина, создавшего замечательную команду врачей, сестер и нянечек. Благодаря этим людям многие пациенты возвращаются в строй здоровыми.

С.И. Иванов,
житель Зеленограда с 1967 года



РАБОТА БЕЗ ПАУЗ И ПЕРЕМЕН

Китайский мудрец Лао Цзы категорически не советовал жить в эпоху перемен, утверждая, что нет в мире для человека тяжелейшего испытания. Но никто не задумывается, каково человеку, который в силу профессионального долга должен внедрять эти перемены в самой социально значимой сфере – здравоохранении? А перемен с 2005-го года произошло немало.

Позитивные изменения

К лучшему изменилась городская больница, система здравоохранения в округе становится более приближенной к пациенту. В прошлое ушли обшарпанные коридоры, продавленные кровати, разваливающиеся тумбочки и кушетки, повсеместно устаревшее оборудование. Больница и поликлиники преобразились. «Конечно, не все идеально, – говорит наш собеседник – руководитель Дирекции здравоохранения ЗелАО, главный врач городской больницы №3 Иван Яковлевич Голоусиков, – но мы делаем все для решения нашей основной задачи – чтобы больной выздоровел и вернулся к нормальной жизни и при этом проходил лечение в приемлемых условиях...

Но за месяц и даже за год все проблемы не решишь. Предстоит большая кропотливая работа по налаживанию медицинской помощи в Зеленоградском административном округе. Перед нами поставлены большие задачи, а большие задачи требуют большего времени.

Но кое-чего удалось добиться. И немало – достаточно вспомнить, какими были больница и поликлиники 8 лет назад и какими стали сегодня. А какой система здравоохранения будет завтра? О будущем зеленоградской медицины Иван Яковлевич говорит с твердой уверенностью. И ему веришь – планы, которые сегодня только в проектах, благодаря неиссякаемой энергии главного врача округа, обязательно воплотятся в жизнь.

Сегодня в столице завершается создание трехуровневой системы оказания медицинской помощи населению, направленной в первую очередь на преемственность лечения пациента и ведения его от выписки из стационара до поликлиники, во всю работает электронная запись на прием, повышается квалификация врачей, вводятся дополнительные услуги для населения... А что же будет завтра?

Пару лет назад зеленоградцы были обрадованы новостью о строительстве в округе детской больницы в 20-м мкрн – горожанам ее обещал возвести мэр столицы Сергей Собянин. Несмотря на то, что по численности детского населения такого рода учреждение Зеленограду не положено, решение о ее строительстве было принято. Однако в августе на встрече жителей с заместителем мэра Л. Печатниковым прозвучала совсем другая информация – строить пока ничего не будут, а под детское отделение станут использовать старый корпус больницы и здание роддома, где до недавнего времени планировалось создать кардио-сосудистый центр.

Что будет с детской больницей

– Действительно, строительство нового здания в 20-м мкрн отложено, – отвечает И. Голоусиков. – Корпус бывшего родительского дома будет капитально отремонтирован. Там мы и планируем организовать детскую больницу. Мы уже подготовили медико-техническое задание, отвезли его в Медпроект, где его приняли. Работы начнутся в самое ближайшее время.

По сути, решение о ремонте старого корпуса вместо строительства нового, ничего не меняет. В детской больнице откроются те же отделения, что были запланированы в новом здании. Операционные в старом здании уже есть, но они, конечно, нуждаются в реконструкции. Оборудование будет закуплено то же, что и планировалось, а поскольку мы сэкономим средства на строительстве – некоторое будет даже на порядок лучше. Например, для нового здания не планировалась покупка детского компьютерного томографа, здесь он будет. Сроки сдачи объекта тоже будут ускорены. Зеленоградцы получат детскую больницу уже через два года. Единственное отличие – здесь будет меньше коек.

дней, то сейчас по новым технологиям при применении эндоскопического оборудования и саморассасывающихся ниток, пациента мы можем выписать на второй-третий день. Это значит, что мы сэкономим средства и сможем лучше оснастить детскую клинику.

К концу 2015 года мы рассчитываем, что больница будет готова и примет первых пациентов. Чисто технически вопрос с капитальным ремонтом и переоборудованием больницы уже решен – остается только приступить к его выполнению, проблему же кадрового обеспечения мы планируем полностью разрешить к открытию детской больницы. Например, врачей реаниматологов-анестезиологов мы стажир-

Центру – быть!

Если здание бывшего роддома передается детской больнице, то что будет с планами по созданию сосудисто-кардиологического центра, так необходимого зеленоградцам?

– Сделав небольшую ротацию отделений, мы уже создаем этот центр на базе 3-й городской больницы, – говорит Иван Яковлевич. – Под его организацию мы отдали площади 5-го терапевтического и имеющегося кардиологического отделений. Все необходимое оборудование мы закупили. Центр будет функционировать, но не в новом здании, а на более компактной территории. В сосудистый центр входят: сосудистая неврология, кардиология и травматология, 12 коек кардиореанимации, 12 коек нейрореанимации. Мы уже создали центр первичной реабилитации. Оснастили палаты неврологического отделения – вертикализаторами, массажными столами. То есть большинство того, что планировалось сделать в новом корпусе, мы уже сделали на территории основного корпуса больницы.

В том, что сосудистый центр размещен в основном здании больницы есть свои плюсы – он находится вне отрыва от основного диагностического оборудования и большого никуда не надо перемещать. На базе реанимации у нас есть круглосуточная экстренная лаборатория, компьютерный томограф, то есть все, что необходимо. С переоборудованием 5-го терапевтического отделения в кардиологическое добавится еще 50 кардиологических коек для больных перенесших инфаркт миокарда. Кроме того, будет 60 коек общего профиля, в том числе десять ревматологических. Раньше такие больные ездили лечиться и наблюдаться в 1-ю Градскую больницу, теперь они получают всю необходимую помощь в Зеленограде. Также в больнице будет установлен ангиограф.

Какие еще планируются преобразования?

По словам Ивана Яковлевича:

• В Зеленоградской клинике «Микрохирургия глаза» будет закончен ремонт и установлено новейшее оборудование. МНТК сможет вести операции любой сложности.

• Бывший детский нефрологический санаторий будет переоборудован в современный реабилитационный центр.

• Появятся семейные доктора. Они будут работать на базе негосударственных медицинских центров, но «в нагрузку» станут принимать пациентов по системе ОМС, т.е. для жителей фактически бесплатно. Уже прошел первый аукцион на аренду помещения для семейной клиники. Первый такой кабинет откроется в 20-м мкрн.

• И почти фантастическое, но вполне реально будущее: по задумкам руководства системы здравоохранения РФ вполне возможно, что появятся интернет-приемные врачей, где они будут давать рекомендации пациентам по сетям всемирной паутины, а некоторые рецепты можно будет выписывать больным дистанционно и прислать по электронной почте...



Первоначально новая больница рассчитывалась на 500 коек, затем мы сократили ее вместимость до 300. Исходя из количества юных пациентов, которые сегодня лечатся в различных больницах Москвы, мы выяснили, что даже этот объем для нас больше, чем необходимо. А 6 тысяч кв. метров площадей вполне достаточно, чтобы разместить все отделения, палаты и необходимое оборудование. Кроме того, для реконструированной больницы не придется строить отдельный пищеблок, создавать лабораторию (у имеющейся городской больницы мощность – до 1800 анализов в час). Также мы сможем обслуживать не только Зеленоград, но и прилегающее Подмосковье. Кроме того в больнице сократился койко-день – время пребывания пациента в стационаре уменьшилось за счет новых методик оказания медицинской помощи и большей нагрузки на другие формы лечения – амбулаторную, дневные стационары, лечение на дому. Например, если раньше аппендицит мы лечили 10

ем во «взрослой» реанимации, где есть детские койки. После чего планируем плавный переход этих специалистов в детскую больницу. Врачи-урологи и хирурги в детских поликлиниках у нас уже подготовлены. Нам предстоит переучить еще шесть врачей-специалистов на гастроэнтеролога, неонатолога, пульмонолога, аллерголога, кардиолога и анестезиолога.

В клинике откроются хирургическое, соматическое отделения. Кроме того, второй этап выхаживания, который должен был открыться у нас здесь, будет перенесен в новый родильный дом.

Хочу подчеркнуть, что для меня важно построить не стены, а создать хорошие условия лечения, оснастить больницу современным оборудованием. И мы создадим такие условия. Кроме того, в больнице мамы смогут пребывать вместе с проходящими лечение детьми.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

– Элина Авраамовна, Вы, как никто другой, знаете, как сохранить здоровье и молодость на долгие годы. Как вам это удается?

– Я знаю об этом не так много, как бы мне хотелось, но в одном уверена точно: заботиться о своем здоровье нужно начинать не тогда, когда появились проблемы, а гораздо раньше, пока еще все хорошо и нет намеков на заболевания. Я это поняла где-то в 29 лет. Поскольку я выросла в медицинской среде и по первому образованию фельдшер, то интересовалась, что такое геронтология и понимала, что с возрастом особенно важно заботиться о себе, постоянно тренируя память и организм в целом. С тех пор ежедневно по 2 часа в день занималась гимнастикой. Я еще тогда прекрасно понимала, что это фундамент, который закладываю в свое будущее. Если человек осознает, что жизнь дана не для того, чтобы ее прожигать, а для того, чтобы делать что-то зна-



Э. БЫСТРИЦКАЯ:

«МНЕ ИНТЕРЕСНО

ЖИТЬ...»

чимое и полезное для людей, он достаточно рано начнет себя беречь, заботиться о своем здоровье.

– **Есть ли у Вас правила, которых Вы придерживаетесь в жизни?**

– Я соблюдаю определенный режим питания, мой рацион основан на разумном самоограничении. Никогда не употребляла спиртные напитки, даже если на каком-нибудь торжестве нужно было кого-то поздравить, я могла пригубить вина, но не более того. Я и сейчас ежедневно занимаюсь гимнастикой, но, в силу возраста, уже не по два часа в день. Зато к вечеру, даже после спектакля, чувствую себя отлично.

– **Как Вы заботитесь о своем душевном здоровье?**

– Я придерживаюсь правил, которые были заведены у нас в семье. Стараюсь жить достойно. Не желать и не делать плохого другим, не мешать окружающим. Но и не допускаю, чтобы мне мешали. Я благодарна родителям, которые воспитали меня так, чтобы ничего не бояться и уметь побеждать.

С самых ранних лет в моей жизни все складывалось непросто. Все время нужно было что-то преодолевать. Я всегда была самостоятельной, независимой, принимала решения и поступала так, как считала нужным. Никогда себе не изменяла. В моей жизни была определенная самодисциплина, для меня очень важными являются слова «надо», «должна». Только благодаря моей настойчивости и упорству я стала актрисой, попала в театр, о котором так мечтала, получила ту роль в кино, которую очень хотела сыграть. Я всегда ставила перед собой недостижимую цель и надеялась на судьбу, но и сама не плошала. Старалась трудиться, чтобы приблизиться к своей заветной мечте. Да и сейчас нахожусь в состоянии борьбы. Бывает, что ходить очень больно, а нужно выйти на сцену без палочки, чтобы не расстраивать зрителей.

– **Какие люди в Вашей жизни особо значимы для Вас?**

– Прежде всего, это мой отец. Помимо того, что я его любила, еще и очень уважала. Он был прекрасный врач и очень хороший человек. У меня были хорошие друзья, называть я их имена не буду, я чту память о них, это были прекрасные люди, достойные уважения и подражания. Они ушли, к сожалению, рано, не всем удается прожить так долго, и это грустно.

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

– Конечно, у меня есть свои принципы по отношению к окружающему миру и событиям в нем. Безусловно, Высший разум существует, поддерживает, помогает каждому из нас, есть истины, которые неоспоримы.

– **Вы чувствуете себя счастливой?**

– Да. Я сама – конструктор своей жизни и считаю, что сложила ее достаточно хорошо, мне удается никому не мешать и самой не маяться. Я живу сегодня, как мне интересно. У меня получилось организовать свою жизнь так, чтобы иметь все необходимое: друзей, учеников, любимое дело, книги, интернет. Меня интересуют люди, от которых я могу услышать то, чего раньше не знала. Среди моих знакомых – ученые, поэты, актеры, люди разных профессий.

– **Отчего, на Ваш взгляд, зависит внутреннее ощущение счастья?**

– Если душа спокойна, ее ничто не мучает, нет раздражения, обид – человек счастлив. Не надо делать того, к чему не лежит душа. Бывает непросто следовать этому принципу. Но все, что в моих силах сделать, чтобы получилось так, как хочу, я стараюсь делать. В этом смысле иду до конца, а если не получается, значит, это просто не мое.

Счастье – это ведь не что-то глобальное, нужно уметь наслаждаться простыми радостями жизни. Для меня счастье – это вставать утром и знать, что у тебя есть дело. Друзьями я не обделена. Мои учителя, мои партнеры по сцене, фильмам драгоценны для меня. Я радуюсь своим ученикам. Когда с ними общаюсь, мне хорошо, но частые встречи не удаются. У меня есть маленькая собачка – пекинес Фифа, я ее просто обожаю! Она всегда мне радуется и меня ежедневно радует.

– **Элина Авраамовна, несколько лет назад Вы начали петь, в этом году у Вас был сольный концерт в сопровождении Государственного академического русского народного ансамбля «Россия» им. Л. Г. Зыкиной...**

– Я с детства пела, но никогда не выступала как певица. У меня уже были сольные концерты, надеюсь продолжить свои выступления. В моем вокальном репертуаре несколько программ: памяти Марка Бернеса, военные песни, русские народные песни и романсы. В 20-х числах октября должен состояться сольный концерт в Карловых Варах. Интересно, что в 1958 году именно там проходил фестиваль, где «Тихий Дон» занял 1 место.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

УВАЖАЙТЕ В ЧЕЛОВЕКЕ ЧЕЛОВЕКА

Когда вместо света наступает темнота, мир на этом не заканчивается. Жизнь извне врывается в мир незрячих людей звуками и запахами, пальцы становятся чуткими, обостряется осязание и интуиция. Но этого недостаточно, чтобы чувствовать себя комфортно среди обычных людей...

Мы все, окружающие, можем создать благоприятную среду, в которой незрячие люди могли бы адаптироваться и проявить свои способности.

Общаясь с инвалидами по зрению, нужно соблюдать несколько правил:

- Всегда называйте себя и представляйте своих собеседников, а также остальных присутствующих.
- Если хотите пожать руку инвалиду по зрению, то скажите ему об этом.
- В присутствии незрячего человека не следует восхищаться по поводу красоты недоступного для его восприятия объекта, лучше конкретизировать словами, что именно вызывает восхищение.
- При необходимости получения какой-либо информации о ребенке-инвалиде, достигшем старшего школьного возраста, следует обращаться лично к нему, а не к сопровождающему. Для детей младшего возраста эти вопросы следует максимально упрощать.

• НЕ следует унижать достоинство инвалида покровительственной опекой. Уважение в человеке Человека есть главный принцип этического взаимодействия инвалидов по зрению и людей здоровых. Предложите помощь, но не навязывайте ее.

• НЕ проявляйте открыто чувство сострадания к инвалиду любого возраста. Помните, что инвалид по зрению – это такой же человек, как и вы, жизнь людей с ограниченными возможностями наполнена своими впечатлениями, радостями и заботами. Им нужна наша помощь, но не жалость.

• Выясняйте, в какой форме инвалид по зрению хочет получить информацию (написанную рельефно-точечным шрифтом Брайля, крупным шрифтом, на аудиокассете, в электронном варианте). Если нет возможности предоставить информацию в нужном формате, то предоставьте ее в том виде, в котором она есть, но ни в коем случае не оставляйте его без информации.

• Не заменяйте чтение какого-либо документа его пересказом, особенно, если человеку нужно его подписать. Обязательно информируйте подростка о правовых последствиях его действий, связанных с подписанием любых бумаг. Инвалидность не освобождает человека от ответственности, обусловленной документом.

• Во время приема пищи не следует ничего класть в тарелку, не предупредив человека о своем намерении, инвалид по зрению, как и любой другой человек, может быть избирательным в еде и не любить какие-либо блюда. За столом надо обеспечить безопасное место, чтобы незрячий не опрокинул чайник, посуду, блюдо с угнетением.

• В малознакомом месте не отходите от незрячего человека без предупреждения даже на небольшое расстояние. В то же время без необходимости не опекайте его. Ребенку гиперопека мешает развиваться, а взрослого унижает и раздражает.

• Не хватайте слепого и не тащите его за собой. Объясните коротко и внятно, куда и зачем надо идти.

• Сопровождая ребенка-инвалида, не стискивайте его руку.

• При общении с группой слепых и слабовидящих не забывайте каждый раз называть того, к кому Вы обращаетесь.

Беседовала Ирина Федюнина

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОТДАЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВОЗДАЕТСЯ...

Сегодня имя Галины Дмитриевны Рачковой в Зеленограде знает каждый – заслуженный медицинский работник, бессменный руководитель детской поликлиники №105, долгожитель зеленоградской системы здравоохранения. Она по-прежнему такой же открытый человек, простой и доступный в общении, какой и была 40 лет назад, когда только приехала молодым специалистом в наш город. Ни за что не согласишься, что этой компетентной, энергичной, приятной женщине уже 75. И за ее плечами почти 50 лет трудового стажа.



решенный ноябрьский день она была всего лишь молодой городской врачом – одна, в незнакомом еще городе, но уже тогда верила, что если делать свою работу четко и добросовестно, то свернуть можно горы...

В жизни и работе бывало всякое, но пройдя долгий путь и обретя бесценный опыт, Галина Дмитриевна для себя решила, что ни о чем жалеть не будет, все в жизни происходило так, как и должно быть. Надо только верить в себя, свое предназначение. Свое она нашла много лет назад. В детстве она не хотела быть доктором. Став взрослой, даже какое-то время поработала на ткацкой фабрике, в горкоме комсомола. Почти случайно пошла в медицинский, окончила ивановский мед. А вот когда увидела улыбки малышей, которых вылечила, сердце екнуло – вот оно, мое. А потом жизнь показала, что так оно и есть. Появилось медицинское чутье. Как-то пришла по вызову – заболел двухлетний малыш. Он тихонечко прижимался к маминому плечу, даже не плакал, только страдальчески смотрел своими большими глазенками.

– Доктор, помогите, – он весь горит, – его мама с надеждой смотрела на Галину Дмитриевну. Симптомы были похожи на ОРЗ, но вот оно, врачебное прозрение:

– Немедленно вызывайте скорую. Это серозный менингит, – решила педиатр. В больнице диагноз подтвердили и сказали, что если бы не районный врач, то мальчика могли и не спасти. Все решали минуты и верный диагноз.

Галина Дмитриевна утверждает, что врачебная помощь эффективна вдвойне, если родители активно подключаются к процессу лечения и выздоровления ребенка. В ее практике был случай, когда мальчик из многодетной семьи заболел менингитом. Прогноз был неутешительный – ему грозила глубокая инвалидность и полурасительное существование. Благодаря его маме, ее настойчивости, помощи зеленоградских врачей, ребенка удалось вырвать из рук болезни. Он благополучно окончил школу, поступил в вуз и получил диплом. О его болезни сегодня напоминает только немного неровная походка.

– Галина Дмитриевна, у вас огромный педиатрический опыт. Посоветуйте, пожалуйста, молодым мамам как сберечь здоровье ребенка?

– Главное, что должны сделать родители – воспитать в себе родительское чутье. Почему у одних мам малыши все время болеют, а у других, даже многодетных, растут здоровыми? Надо понимать и интуитивно чувствовать, как одеть ребенка на прогулку, как кормить, когда открыть форточку для проветривания и т.д. Это несложно и можно в себе воспитать, например, читая соответствующую литературу, советуясь со специалистами.

Тесный контакт с родителями помог Галине Дмитриевне добиться значительных результатов на медицинском поприще.

Как-то к ней на прием пришла мама глухонемого мальчика, расплакалась – ей все советовали отдать сына в интернат для глухонемых детей, а она не хотела с ним расставаться. Что же делать? Вот если бы у нас в Зеленограде была специальная школа для таких детишек... Подумали вместе и решили с инициативной группой родителей пойти на прием к тогдашнему заместителю префекта Татьяне Забелиной... С этого и началась история создания сурдологического центра для глухонемых детей. Сначала открыли кабинеты – сурдологический и сурдопедагогический при 105-й поликлинике, затем в 9-м мкрн под центр было отдано здание детского садика, где разместилось учебно-реабилитационное учреждение для таких ребят...

Долгое время родители детей были вынуждены ездить на консультации к специалистам в Мо-

скову – в зеленоградских поликлиниках не было врачей и оборудования необходимого уровня. Галина Дмитриевна посчитала, что это несправедливо: округу необходим свой консультативно-диагностический центр! Почему мамы с детьми должны ездить за десятки километров, чем Зеленоград хуже? Нужно в одном месте собрать лучших врачей, при необходимости их обучить, установить новейшее медицинское оборудование. Эти аргументы она изложила тогдашнему начальнику горздрава В.Цветкову, а затем и префекту А.Ищуку и его заму – Т.Забелиной. Энергичного главврача поддержали. И на радость родителям и их малышам в городе при 105-й поликлинике был открыт консультативно-диагностический центр. Это была «первая ласточка» – в 1987-м в Москве таких центров при поликлиниках еще не было. По сей день КДЦ пользуется популярностью у зеленоградских родителей, на консультации сюда нередко привозят деток из Москвы и области.

Галина Дмитриевна безмерно благодарна своим сотрудникам, многие из них работают с ней рядом уже почти 40 лет. И абсолютно все – высококлассные специалисты, универсалы. Почти все владеют не только своей специальностью, но и смежными медицинскими профессиями.

– Я состоялась как личность, как врач. Все, что я могла сделать для зеленоградского здравоохранения, я сделала, – говорит Галина Дмитриевна без ложной скромности. – Мне часто повторяют, что я и педиатрия неотделимы. И это для меня высшая похвала.

– Что для вас самое главное в жизни?

– Любовь. К людям, детям, Богу, работе, дому, семье. Это самое главное, что должно быть в человеке. Чем больше ты отдаешь людям, тем больше тебе воздается...

– В чем секрет вашего профессионального долголетия?

– Я очень люблю свою работу, но при этом легко умею переключаться. Я прихожу домой и для меня главное – дом, семья. Дома занимаюсь исключительно домашними делами. Прихожу на работу – и вся в работе.

Работа – это моя жизнь. Бог дал мне здоровье. Суровое детство закалило характер и тело. Я не чувствую прожитые годы, и, главное, у меня есть силы продолжать заниматься любимым делом...

С юбилеем, дорогая Галина Дмитриевна!



А начиналось все непросто... Под крошечным детским байковым одеялом прямо на полу она свернулась комочком – так теплее: все-таки ноябрь на дворе, стены пятиэтажки тонкие, в комнате, которую ей временно выделили, совсем не жарко. Галина вспомнила вчерашний день и события, которые развивались так стремительно. Какой-то месяц назад к ним, в ивановскую поликлинику, где ее муж работал главным врачом, а она педиатром, приехал столичный ревизор. Ему так понравилась организация лечебного процесса, что он посоветовал семье Рачковых перебраться в молодой московский город Зеленоград, где такие специалисты ой как нужны. Попытка не пытка – Галина идеей загорелась, подала документы и... ее вызвали. С собой она взяла только маленький ридикюль, подумала, что съездит на собеседование и тут же вернется в Иваново, к мужу и сыну. Как же!

На собеседовании с главным врачом детской поликлиники Натальей Рыбаковой она услышала:

– Вы нам нужны. И мы вас никуда не отпустим, выходите на работу прямо сейчас!

Галина растерялась – у нее с собой никаких вещей, жить негде.

– Галина Дмитриевна, вот об этом уж не волнуйтесь, комнату на первое время мы вам найдем, а потом и квартиру получите, семью перевезете. Что вам временные трудности? А у нас участок не закрыт, дети болеют, нуждаются в вашей помощи.

Ну, раз нуждаются, значит, надо помочь. И она согласилась. В физиокабинете взяли одеяло, временно устроили в квартире сотрудника поликлиники...

Это было вчера. А сегодня она впервые вышла на участок. Вот он молодой городок – 5, 9, 12-этажки выстроились среди зелени и дорог, а за поворотом, совсем рядом, настоящее село. Ехала работать в город, а пришлось в деревне. Это сейчас здесь стоят высотки и по шести полосам проспекта мчатся машины. В то время Панфиловское шоссе только звучало так громко – сельская продуваемая всеми ветрами дорога, ноябрь, зеленый город только по названию зеленый, кругом все по-осеннему серо, все в инее. За первый день посещения она замерзла и устала. Но что холод и неудобства по сравнению с тем, что ты помогаешь выздороветь малышам? А их родители в благодарность надавали цветов, яблок, куриных яиц... Галина отказывалась, но те ничего не хотели слышать – берите, берите, вы нам так помогли, не отказывайтесь, а то мы обидимся...

Галина улыбнулась сердечности зеленоградцев и с улыбкой на губах уснула...

Как давно это было! Календарь уверяет, что почти 40 лет назад – 19 ноября 1973 года, а закроешь глаза и, кажется, будто вчера. Это потом будет заведование отделением поликлиники – лучшим в городе, заведование филиалом, назначение на должность главного врача... А в тот вет-

РЕАБИЛИТАЦИЯ

В клинике «ДЕТСТВО Плюс» действует отделение восстановительного лечения, где взрослые и дети с помощью самого современного оборудования и под контролем высококлассных специалистов могут пройти курсы профилактики и лечения различных заболеваний.

Без преувеличения можно сказать, что отделение восстановительного лечения клиники – лучшее в округе по оснащенности и набору физиопроцедур. Здесь есть кабинет физиотерапии, зал лечебной физкультуры, массажный кабинет, а также тракционный стол и оборудование для ударно-волновой терапии, лимфодренажа и кабинет электросна.

Физиотерапевтический кабинет оборудован современной аппаратурой:

- токи различных видов для проведения электропроцедур: электрофорез, электростимуляция, обезболивание;
- магнитные поля различной конфигурации;
- лазер красный, инфракрасный, цветной;
- светолечение (ультрафиолетовое и тепловое);
- ультразвук;
- ингаляции и др.

Кроме этого, в отделении восстановительного лечения клиники «ДЕТСТВО Плюс» применяется высокоэффективная методика воздействия на лимфосистему – метод прерывистой пневмокомпрессии (прессотерапия или лимфодренаж). Работа прибора имитирует мышечные сокращения: волнообразные движения, создаваемые давлением воздуха, способствуют улучшению лимфо- и кровотока, благодаря чему усиливаются восстановительные процессы в организме и лучше удаляется отечная жидкость. Пневмокомпрессия применяется в медицинской реабилитации, при болезнях сердечно-сосудистой системы,

НОВЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Рациональное сочетание лекарственной терапии и физиотерапии значительно повышает эффективность и качество медицинской помощи, а также способствует укреплению защитных сил организма.

для профилактики и лечения нервных болезней и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одна процедура заменяет до 10 сеансов традиционного ручного массажа.

Традиционный (ручной) лечебный массаж в клинике осуществляется только по назначению врача, который учитывает все противопоказания для пациента.

Особого внимания заслуживает уникальная тракционная терапия, предназначенная для лечения опорно-двигательных заболеваний. Этот аппарат работает в двух режимах. Первый – вибрационный – способствует снятию застойных явлений в позвоночнике и мышцах. Второй режим тракционного стола – вытяжка: снимается давление не только с поверхностей суставов позвоночника, но и суставов конечностей. В результате такого лечения



улучшается осанка и снимаются боли в спине и крупных суставах рук и ног.

Еще один современный метод, который используется в отделении – ударно-волновая терапия. Акустические (ударные) волны под определенным углом проникают в ткани и оказывают мощнейшее лечебное воздействие на проблемную зону организма. На се-

годняшний день ударно-волновая терапия является самым эффективным способом лечения остеохондроза, артрозов, «шпор». Этот метод совершенно безболезненный.

Необходимо упомянуть об электро-соне. Это уникальная процедура. Воздействие импульсными токами на центральную нервную систему позво-

ляет создать состояние, близкое к физиологическому сну. За 20-30 минут головной мозг отдыхает, как за 8 часов обычного сна. Через нервную систему оказывается воздействие на весь организм, улучшается обмен веществ, кровообращение, питание и дыхание тканей. Пациент приобретает хорошее настроение, активность и в тоже время уравновешенность и спокойствие.

В отделении восстановительного лечения широко применяется лечебная физкультура (для детей и взрослых), под эти цели специально отведен отдельный зал со всеми необходимыми спортивными снарядами. Занятия проводятся в группах и индивидуально.

Курс лечения методами физиотерапии назначает врач-физиотерапевт. Прийти к нему можно по направлению другого врача клиники и государственного учреждения, главное – иметь поставленный и подтвержденный диагноз.

Недавно в клинике «ДЕТСТВО Плюс» появился новый вид услуг – комплексные программы обследования и оздоровления: «Чистая кожа», «Антистресс», «Легкие ножки» и «Хороший сон». В рамках выбранной программы посетителям предлагается осмотр специалиста с назначением различных физиотерапевтических процедур, включая массаж и ароматерапию. Стоимость услуг в рамках программы значительно ниже, чем стоимость «разовой» услуги. Оздоровительная программа может стать хорошим подарком для родных и близких.

Отделение восстановительного лечения работает по субботам и воскресеньям.

Звоните и приходите за здоровьем в отделение восстановительного лечения клиники «ДЕТСТВО Плюс»: 8 (499) 50-2-50-05.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Зеленоградцам хорошо известен этот доктор. Около 15-ти лет назад Александр Тимофеевич возглавил зеленоградский филиал Научного центра информационной медицины «ЛИДО». Тогда на вооружении специалистов центра появился аппарат «МИНИТАГ», который позволял лечить самые различные заболевания. С 1 января 2006 года центр «ЛИДО» стал самостоятельным НПЦИИОМ «Образ Здоровья», значительно расширилась и его сфера деятельности.

– Все эти изменения, – объясняет Александр Тимофеевич, – не поменяли философию нашей деятельности. В ее основе лежит принцип использования немедикаментозных технологий, как в диагностическом, так и лечебном плане. Это не означает, что мы полностью отвергаем академическую медицину, поскольку нельзя обойтись без УЗИ-диагностики, рентгена, биологических исследований. Но лечение мы проводим, стараясь избегать применения фармакологических препаратов, а используя преимущественно принципы восточной медицины.

Люди обращаются в наш центр с различными заболеваниями, каждому пациенту проводится тщательное обследование и подбирается индивидуальное лечение. Суть нашей деятельности – восстановительная медицина. Многие пациенты обращаются к специалистам, когда болезнь уже запущена и справиться с ней гораздо сложнее, чем на начальном этапе. А ведь в центре «Образ Здоровья» есть уникальные специалисты и аппаратура, которая может распознать болезнь еще в зачаточном состоянии.

– Мы хотим, – говорит Александр Тимофеевич, – чтобы к нам приходили здоровые люди, который хотят надолго сохранить высокую функциональную активность своего организма. Мы не разбираем человеческий организм на отдельные органы и системы, а рассматриваем в едином целом физиологическое и психологическое состояние человека. И стараемся восстанавливать здоровье, начиная с первичной профилактики, при этом не используя медикаменты, а опираясь на собственные ресурсы организма, применяя альтернативные методы лечения.

Это, в частности, относится к одному из основных принципов восточной медицины – воздействие на биологически активные точки с целью усиления жизненной энергии. На нашем теле таких зон около тысячи. Ученые обнаружи-

ВАШ ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ

Задумывались ли вы когда-нибудь над таким понятием, как «образ здоровья»? Можно просто ответить на этот вопрос: да, конечно, ведь он подразумевает ведение здорового образа жизни. Но достаточно ли этого, чтобы на должном уровне поддерживать высокий уровень защитных сил организма, позволяющих противостоять болезням? Ответить на этот вопрос нам поможет руководитель Научно-Практического Центра Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья», кандидат медицинских наук Александр Тимофеевич Семений.



ли, что это своеобразные «антенны», каждая из которых отвечает за отдельный орган и систему.

Совмещая с такой антенной аппарат «Минитаг», – поясняет Александр Тимофеевич, – мы получаем необычайно высокий и устойчивый терапевтический эффект. Никаких противопоказаний и побочных действий при применении данного аппарата не установлено. Сейчас в нашем арсенале находится новая усовершенствованная и улучшенная модель аппарата «Минитаг» с расширенным атласом пользователя, которая называется «Камертон». Это проверенная, надежная и результативная техника.

Философия восточной медицины более целостно подходит к проблемам здоровья человека, учи-

тывает его конституцию, психологические особенности. Она затрагивает энергетические процессы, происходящие в организме человека. Тут нет никакой мистики, метафизики. Речь идет об обычных обменных процессах, которые проходят не только на химическом, но и физическом уровнях. А вот зарегистрировать их очень сложно, поскольку они быстро текущие, но влияют на общее состояние организма. Именно на энергоинформационном уровне начинаются заболевания, и если на этом этапе заметить какие-то нарушения, их возможно своевременно скорректировать, а значит, не допустить развития заболевания.

Для оценки ранних, энергоинформационных нарушений в деятельности клеток, ор-

ганов и систем мы используем инновационные диагностические технологии, такие как Омега-М, РОФЭС, видеоконьютерный психоанализ, кроуноскопию, метод Фолля и вегетативно-резонансный тест. Эти технологии позволяют заглянуть в глубины межклеточного общения, зафиксировать мельчайшие нарушения, лежащие в основе любого заболевания и установить причинно-следственные связи. Это кропотливый и очень увлекательный процесс, который и позволяет вернуть человеку утраченное здоровье.

Прием в центре «Образ Здоровья» проводится по предварительной записи по телефонам: **8(499)732-29-43; 8(495)943-37-57.**

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Чем раньше будет выявлена патология, тем проще и эффективнее лечение, поэтому к эндокринологу следует обращаться при первых же подозрениях на отклонение от нормы, – считает врач-эндокринолог медицинского центра «338» Е.Ю. Смородинская (на фото).

– Эндокринология самым тесным образом связана практически со всеми областями клинической медицины, так как гормоны управляют важнейшими процессами, происходящими в организме: ростом, созреванием, репродукцией, обменом веществ, а также правильным функционированием органов и систем.

В организме человека постоянно происходит процесс продуцирования гормонов, который влияет на химические процессы в клетках. Если работа желез нарушается, то могут возникнуть осложнения, негативно сказывающиеся на здоровье человека. В основе развития тяжелых сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний зачастую лежат различные сбои в работе половых желез, гипофиза, паращитовидных желез, щитовидной железы.

▶ Квалифицированные врачи, самая современная диагностическая аппаратура – залог постановки правильного диагноза и подбора оптимальной схемы лечебных мероприятий.

Диагностика и лечение

Для врача общего профиля лечение болезней эндокринной системы – сложная задача, это сфера деятельности узкого специалиста – врача-эндокринолога. В медицинском центре «338» эндокринологи в своей практике имеют дело с заболеваниями смешанного типа. Здесь обследуют и лечат такие болезни, как:

Одним из самых востребованных медицинских специалистов, вне всяких сомнений, является врач-эндокринолог. Постоянные стрессы, ухудшающаяся экология,



снижение иммунитета – все это предполагает ответ эндокринной системы человека, и, к сожалению, не всегда этот ответ адекватен.

- сахарный диабет I и II типов, диабет беременных и другие формы СД
- болезни щитовидной железы: гипотиреоз (тиреотоксикоз), гипотиреоз, зоб, доброкачественные и злокачественные опухоли щитовидной железы
- заболевания надпочечников
- гипоталамо-гипофизарные забо-

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ – К ЭНДОКРИНОЛОГУ

жительность, сухость кожи, отеки, беспричинные боли в мышцах или частое и обильное мочеиспускание. Если же вы страдаете от избыточного веса, то визит к этому специалисту – насущная необходимость.

Комплексный подход

Спектр заболеваний эндокринной системы (вызванных функциональными нарушениями эндокринной системы) очень широк. Но только при комплексном подходе к организму можно с высокой долей точности выявить все имеющиеся у человека нарушения, и, учитывая индивидуальные особенности пациента, разработать эффективные меры по их коррекции. В медицинской клинике «338» ведут прием квалифицированные врачи-эндокринологи с огромным практическим опытом. Ведь согласитесь, важно, чтобы квалификация специалиста отвечала уровню решаемой проблемы. Здесь можно не только получить грамотную консультацию врача, но и пройти ультразвуковое обследование всех органов и сдать все необходимые анализы. В «338» пациентам предлагают диагностику и лечение всего спектра эндокринных заболеваний. Для УЗИ-обследования в медицинском центре используется аппарат экспертного класса последнего поколения. Записаться на консультацию можно по телефонам: **8(495)767-13-38, 8(499)736-90-36.**

Когда осмотр необходим

Первичные симптомы сбоев в функционировании эндокринной системы малозаметны. Начальная стадия многих эндокринных заболеваний сопровождаются повышенным артериальным давлением, нарушением сердечного ритма, постоянной жаждой, кожным зудом. Необходим врачебный осмотр и при таких симптомах, как повторяющиеся простудные инфекционные заболевания и головные боли, расстройство сна и снижение трудоспособности. Поводом обратиться к эндокринологу могут быть выпадение волос, разра-

вления (несахарный диабет и гиперпролактинемия)

- заболевания околощитовидных желез
- болезни репродуктивной системы женщин и мужчин
- гормональные виды ожирения (избыточный вес)
- остеопороз (в т.ч. в пожилом возрасте). Дело в том, что в пожилом возрасте существует опасность перелома шейки бедра с последующей дорогостоящей операцией. Поэтому лучше предотвратить эту трагедию – выявить остеопороз на ранней стадии и провести лечение у эндокринолога.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

– Игорь Владимирович, говорят, кинезитерапия творит чудеса?

– Кинезитерапия является одной из форм лечебной физической культуры. Человек, выполняя активные и пассивные движения, определенные упражнения лечебной гимнастики, получает конкретный терапевтический результат. Это активный метод лечения, при котором больной полноценно участвует в оздоровительном процессе. Таким образом, возрастает мотивация, у пациента появляется вера в собственные силы и в то, что установлен контроль над болезнью, а это ускоряет восстановление.

Кинезитерапия – инструмент, с помощью которого человек сам способен совершить чудо – восстановить функцию опорно-двигательного аппарата. Что происходит, когда у нас начинает болеть спина, поясница? Мы идем к врачам, мануальным терапевтам, целителям и знахарям. Все они снимают нам боль с помощью уколов, таблеток, иглоукалывания и пиявок. При этом категорически запрещают, например, поднимать тяжести больше 10 кг, заниматься спортом, копать... Жизнь превращается в сплошную систему запретов и ограничений и страх перед болью, которая обязательно, пусть через год-два, возвращается.

Как жить дальше? Ответ на этот вопрос и дает кинезитерапия: необходимо восстановить и поддерживать на протяжении всей жизни функцию опорно-двигательного аппарата, убрать причину, а не бороться с симптомами и последствиями ее нарушения. И главная роль в этом лечении отводится самому пациенту. Результат зависит от его желания и готовности выполнять, порой преодолевая сильную боль, все упражнения.

В процессе работы мы используем самую передовую технологию лечения опорно-двигательного аппарата,

ВЕРНИТЕ СЕБЕ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ!

Современная жизнь человека невозможна без свободы движения. Но что делать, если в силу возраста или чрезмерных физических нагрузок работа нашего опорно-двигательного аппарата нарушена? Из-за болей в спине и суставах мы не в состоянии не только полноценно работать, но даже взять на руки сына или внука. Про любимую дачу вообще можем забыть. Есть ли способ победить это состояние «диванного растения» и вновь обрести радость полноценной жизни? Об этом мы беседуем с генеральным директором Зеленоградского Центра кинезитерапии Игорем Владимировичем Морозовым.



с применением реабилитационных тренажеров узлокалокального и многофункционального воздействия. Мы обучаем пациента необходимой конкретно ему системе упражнений, предоставляем персонального инструктора и самые современные тренажеры.

Мы способны помочь нашим пациентам восстановить функции опорно-двигательного аппарата и повысить качество жизни. А дальше – все зависит от желания самого человека.



– Ваш Центр существует 14 лет. Расскажите, пожалуйста, о нем подробнее.

– Основная специализация нашего Центра – лечение заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, нарушение осанки – сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата (заболеваний верхних и нижних конечностей) – артрозы, артрозы, коксартрозы тазобедренного сустава, плоскостопие и др.

В нашем Центре можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

– Как стать пациентом вашего Центра?

– Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследуют врачи-диагносты. Затем мы разрабатываем индивидуальную систему упражнений, назначаем определенные дни и часы посещения нашего реабилитационного зала и знакомим человека с его персональным инструктором.

Мы проводим лечение, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние, в котором находится пациент и возможные осложнения, которые могут произойти в процессе лечения. Наши специалисты стараются использовать не только меры лечебного характера, но и человеческую теплоту, что гораздо важнее для снижения не только болезненных, но и тяжелых психологических ощущений.

ЗА СОВЕТОМ К ДОКТОРУ

– **Василий Александрович, в каком случае ставится диагноз «бесплодие»?**

– Если усилия забеременеть в течение 2 лет постоянной половой жизни остаются безуспешными. Бесплодными могут быть как женщины, так и мужчины.



Одной из серьезных проблем, с которой сталкиваются в наше время многие молодые семьи, является невозможность иметь детей. Большинство женщин беременеет безо всяких проблем и даже вопреки своему желанию. Другие пытаются долгие годы и прилагают для этого огромные усилия, но не всегда успешно. Уже 10 лет этим вопросом занимаются специалисты медицинского центра «Венера». Что мешает наступлению долгожданной беременности? С чего начать ее планирование? С этими вопросами мы обратились к урологу-андрологу, кандидату медицинских наук Василию Александровичу Няхину.

ПЛАНИРУЕМ БЕРЕМЕННОСТЬ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

– **С чего начать планирование беременности?**

– К деторождению следует подходить ответственно и серьезно. Планирование беременности нужно начать с оценки состояния здоровья обоих супругов для исключения или коррекции рисков, которые могут помешать зачатию. Для этого потребуются сдать ряд анализов, пройти ультразвуковое обследование мочеполовой системы, исследование гормонального фона, заболеваний, передаваемых половым путем, провести оценку качества спермы. Также необходима консультация терапевта и стоматолога. Обследование лучше начинать за 3-4 месяца до планируемой беременности.

– **Какие основные причины бесплодия?**

– Заболевания маточных труб, при которых возникает их непроходимость. Чаще всего это воспалительные заболевания, которые приводят к срастанию труб. Эндокринное бесплодие, связано, прежде всего, с ановуляцией (отсутствием овуляции) и недостаточностью желтого тела. Эндокринное бесплодие может быть вызвано нарушением работы других эндокринных органов. Эндометриоз – заболевание, характеризующееся появлением тканей, похожих на ткань эндометрия, в местах, где они должны быть в норме.

Иммунологическая несовместимость является одной из причин бес-

плодного брака. В таких случаях в женском организме образуется иммунная защита против половых клеток партнера. Причиной, по которой беременность не наступает, могут быть и общие заболевания – сахарный диабет, гипертоническая болезнь и другие.

– **Каковы причины бесплодия у мужчин?**

– Наиболее частыми причинами мужского бесплодия являются: воспалительные заболевания предстательной железы и мочеиспускательного канала (простатит), расширение вен семенного канатика (варикоцеле), непроходимость семявыносящих канальцев, как следствие инфекционных процессов или травмы. А также гене-



тические, гормональные, сексуальные нарушения.

При своевременном обследовании любую проблему можно решить. Несмотря на кажущуюся объемность исследований, лучше это сделать в плановом порядке, чем экстренно во время беременности устранять негативные проявления, которые могут осложнить течение беременности или нанести вред плоду.

В многопрофильном медицинском центре «ВЕНЕРА» прием ведут врачи гинекологи-эндокринологи, имеющие большой опыт работы в центре планирования семьи: О.В. Калинина, И.А. Ананьева, уролог-андролог В.А. Няхин, дерматовенеролог А.И. Ашгадиев. При наличии хро-

нических заболеваний также нужно обратиться к врачам-специалистам (эндокринологу, хирургу, аллергологу, окулисту, кардиологу, стоматологу и т.д.).

Обратившись в МЦ «ВЕНЕРА», пары, планирующие рождение ребенка, получают внимательное и серьезное отношение, грамотные консультации специалистов и возможность пройти в одном месте все необходимые обследования.

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

ВЫБОР ЗА ВАМИ

В «Центре Функциональной Стоматологии» работа проходит под девизом «Мы отличаемся!». Наверно, вам будет небезынтересно узнать, чем отличается эта стоматологическая клиника и почему при любой проблеме с зубами лучше обратиться именно в этот центр.

Лечение кариеса

В «Центре Функциональной Стоматологии» эта процедура не сводится к стандартному пломбированию бесформенной пломбой – пациенту проводится художественная реставрация зубов. Отреставрированный зуб выглядит как никогда не болевший. При диагностике доктора используют так называемые кариес-детекторы и специальный денальный микроскоп Carl Zeiss, благодаря чему удается обнаружить мельчайшие инфицированные участки, невидимые глазу. С применением такой технологии у пациента не останется непролеченных очагов воспаления.

Еще один важный момент: в лечении кариеса и других стоматологических заболеваний в Центре Функциональной Стоматологии используется одно из последних стоматологических ноу-хау – коффердам. Это – эластичное полотно, которое изолирует операционное поле от остальной полости рта. Его значение трудно переоценить: коффердам не допускает попадания под пломбировочный материал микробов слюны (в слюне содержится около 300 видов бактерий), что значительно увеличивает срок службы пломб и вкладок.

Во время манипуляций с зубом значительно увеличивается вероятность попадания в полость рта, горло и дыхательные пути кариозных бактерий, остатков пломб, агрессивных лекарственных средств, необходимых для тщательной обработки инфицированных участков. Коффердам этому пре-

МЫ ОТЛИЧАЕМСЯ!

Пожалуй, самое известное заболевание, с которым имеет дело терапевтическая стоматология – лечение кариеса. Сомнительная телереклама девальвировала среди россиян значение этой болезни, убедив людей, что справиться с ней можно с помощью зубных паст и жевательных резинок. В действительности же кариес – довольно опасное заболевание, и, если вовремя не провести надлежащее профессиональное лечение, то в перспективе можно лишиться зуба. Поэтому обращение к стоматологу при малейшем ощущении дискомфорта не просто желательно, а необходимо.

пятствует, помогая провести различные стоматологические процедуры (реставрации, эндодонтическое лечение каналов и т.д.) качественно и безопасно для пациента.

Пульпит: бережность и точность

При лечении пульпита – воспаления сосудисто-нервного пучка зуба – во время обработки и плом-



бирования корневых каналов стоматологи Центра Функциональной Стоматологии также используют различные оптические и электронные приборы, так как здесь необычайно важна точность работы. Все процедуры в клинике доктора проводят в четыре или даже в шесть рук, что в разы повышает качество лечения и сокращает время процедуры.

Инертные смолы и горячая гуттаперча

В клинике используются самые современные методики лечения каналов и пломбирования зубов. Специалисты ежегодно проходят стажировку у ведущих специалистов в США, Японии, Израиле и европейских странах, по сути, являющихся лидерами в современной стоматологии.

При лечении каналов врачи клиники не используют гормоны и формалин, которые могут вызвать невидимые хронические воспаления – кисты и свищи, а также необратимые повреждения печени, почек и других внутренних органов, нанося огромный вред всему организму. В Центре Функциональной Стоматологии применяются инертные смолы и горячая гуттаперча – безопасные для всего организма материалы, позволяющие запломбировать каналы трехмерно со всеми ответвлениями.

При лечении периодонтита – воспаления корня зуба и примыкающих к нему тканей используются все возможности для его спасения. И вряд ли кто-то будет спорить с тем, что лечить зуб лучше качественно и надолго. Повторное перелечивание крайне сложно, менее успешно и не так уж и дешево.

План лечения – комплексный

В Центре Функциональной Стоматологии практикуется индивидуальный подход к каждому пациенту. Здесь не бывает единой схемы лечения для всех, такое понятие, как конвейер, в клинике неприменимо. Каждого пациента осматривают стоматологи разных специальностей, назначается персональный комплекс исследований. На основании результатов диагностики, а также с учетом индивидуальных особенностей пациента, выбирается тактика лечения.

Цель работы клиники – не ассортимент стоматологических услуг, а комплексный план лечения каждого пациента, начиная с обследования, продолжая осуществлением грамотного плана лечения и заканчивая постоянной поддержкой полученного результата на долгие годы!

Записаться на прием можно по телефону: **8(495)767-67-46.**

Интернет-сайт центра: www.zelcfs.ru

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Большинство заболеваний полости рта – это инфекционные заболевания. И кариес занимает первое место среди них. Основными факторами возникновения кариеса являются кариесогенные бактерии, скопившиеся в зубном налете. В этом случае профессиональная гигиена является не только профилактической процедурой, но и лечебной манипуляцией, а гигиенист на протяжении всей санации полости рта работает в постоянном взаимодействии с врачом-терапевтом.

Скорость прогрессирования кариеса различна и связана с продолжительностью действия факторов риска. Гигиенист правильно оценивает и выявляет эти факторы, на основании которых составляется индивидуальный план профилактических мероприятий.

Для оптимального взаимодействия гигиениста со специалистами другого профиля, каждому пациенту целесообразно составлять индивидуальную программу профилактики кариеса, которая позволяет контролировать состояние полости рта и стабилизировать его.

Клиника «Никор» предлагает своим пациентам программу, которая включает в себя целый комплекс современных стоматологических процедур:

- ультразвуковая чистка зубных отложений;
- отбеливающая процедура «AIR-FLOW»;
- лечебная обработка десен;
- полировка зубов;

а также

- подбор средств индивидуальной гигиены;
- подбор средств повышающих резистентность эмали;
- обучение навыкам ухода за своими зубами;
- мониторинг состояния полости рта.

Особенно важно сопровождение пациентов гигиенистом в детской стоматологии. Опыт совместного ведения маленьких пациентов показывает, что снижая микробную активность в полости рта посредством улучшения ее гигиены, возможно снизить степень активности кариеса.

Для стоматологии это вопрос чрезвычайно важен, так как широко известно, что успешное предотвращение патологических состояний возможно в 90% случаев,



ПРОФИЛАКТИКА ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

особенно при кариозных поражениях и заболеваниях пародонта.

Роль гигиениста в ортопедической стоматологии

Гигиенист взаимодействует с доктором-ортопедом не только в момент подготовки к ортопедическому лечению, но и на этапе фиксации постоянных конструкций в полости рта, при обучении правильного ухода за ортопедическими конструкциями, при подборе средств индивидуальной гигиены, при мониторинге состояния полости рта на профилактических осмотрах. Все это помогает избежать большого количества осложнений на ортопедическом приеме.



С чего начинать ортодонтическое лечение

Успех ортодонтического лечения во многом зависит от адекватной гигиены полости рта. Поэтому ортодонтическое лечение рекомендуется начинать с профессиональной гигиены и обучению пациента добросовестной чистке зубов самостоятельно. Хорошая гигиена зубов во время ортодонтического лечения очень важна. При ношении несъемных ортодонтических конструкций, профессиональная гигиена полости рта производится каждые три месяца

▶ Современное качественное лечение стоматологических заболеваний возможно только при одновременном участии нескольких специалистов. Необходимым и самым первым звеном в этом взаимодействии является гигиенист стоматологический. Записаться на прием к этому специалисту можно по телефону клиники «Никор»: **8(499)736-81-51** или **8(499) 736-81-41**.

ДИАГНОСТИКА

МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА

26 августа на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» начал свою работу диагностический центр магнитно-резонансной томографии.

Прогресс не стоит на месте, в медицине появляются новые, более надежные, точные и безопасные способы исследования пациентов. Что такое магнитно-резонансная томография? В чем преимущества этого исследования? На эти вопросы отвечает заведующий отделением Главного военного клинического госпиталя имени академика Н.Н. Бурденко, заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук профессор Павел Карусинов, успешно практикующий этот метод диагностики.

– На протяжении многих лет рентгеновское исследование оставалось практически единственным способом заглянуть внутрь человека, чтобы увидеть отклонения от нормы в различных органах и системах. Но такие исследования связаны с лучевой нагрузкой на пациента и поэтому их проведение ограничено как временными, так и количественными рамками.

В конце 70-х – начале 80-х годов был совершено новое открытие в практической медицине – рождение магнитно-резонансной томографии. МРТ-исследования – незаменимый помощник



врача при постановке диагноза и выборе лечения. Этот метод не несет лучевой нагрузки на пациента и может применяться неограниченное количество раз, что делает его незаменимым при контроле за динамикой развития патологического процесса в организме. Магнитно-резонансный томограф выводит на экран изображения, сгенерированные магнитным полем человека, то есть с органов просто считывается информация, что ничуть не вредит здоровью.

МРТ поможет там, где бессильна компьютерная томография. Инсульты и абсцессы мозга, различные травмы черепа с подозрением на

повреждение вещества головного мозга, травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, патологические изменения крупных суставов – все то, что остается недоступно рентгеновским лучам под силу диагностировать методом МРТ. Патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках возможно обнаружить на ранних стадиях. Методика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков. Кстати, боли в поясничном отделе, радикулит – лишь показатели начавшихся серьезных изменений. Чувствительна МРТ и к определению заболеваний суставов: хронических артритов, деформирующих артрозов, разрывов менисков, сухожилий, связок и мышц.

«ТОМОГРАД» В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

Диагностический центр магнитно-резонансной томографии, расположенный на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА», входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300. Это первый отечественный томограф на постоянном магните открытого типа.

Работая на магнитно-резонансных томографах закрытого (тоннельного) типа специалисты достаточно часто сталкиваются с проблемой клаустрофобии у пациентов, в результате чего простое проведение магнитно-резонансного исследования становится невозможным. Определенные сложности возникают при исследованиях детей, пожилых, пациентов, страдающих ожирением. Зачастую невозможно проведение исследований у пациентов, находящихся в состоянии беспокойства.

▶ Особенностью МРТ открытого типа является возможность его использования людьми, страдающими клаустрофобией, избыточным весом, а также детьми без введения их в медикаментозный сон.

Томограф вообрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов, которые по некоторым своим показателям не имеют аналогов в мире.

На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, легко выявляются инсульты, опухоли на различных органах, последствия гипертонии. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, которые на рентгене могут быть не видны. Полезно проводить обследование на МРТ и с профилактической точки зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений.

Записаться на обследование можно по телефонам: **8(499)645-53-52; 8(495)722-14-85**. Сайт центра: www.tomograd.ru.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ? РЕШИМ!

«...Спасенья не было. Болото с ужасной быстротой засасывало нас глубже и глубже. Вот уже все туловище моего коня скрылось в зловонной грязи, вот уже и моя голова стала погружаться в болото и оттуда торчала лишь кошечка моего парика. Схватив себя за эту кошечку, я изо всех сил дернул вверх и без большого труда вытащил из болота и себя, и своего коня, которого крепко ждал обеими ногами, как щипцами...»

Рудольф Эрих Распэ
«Приключения барона Мюнхгаузена»



К сожалению, в жизни реальна только одна часть этой истории про болото, «жизненное болото», в которое каждый из нас попадает и пытается вытащить из него себя и своих близких, что гораздо сложнее, чем вытащить «коня». Да, не сказочные мы существа, чтобы было все так просто. Инстинктивно мы пытаемся себя защитить, но часто это похоже на «бархатные в

Разобраться в ваших проблемах помогут в Центре психологической поддержки «Равновесие», которым руководит профессиональный психолог и персональный коуч Оксана Ивановна Голубева.



болоте». Подключается голова, которая с удивительной настойчивостью выдает нам вопросы: «За что мне все это? Что я такого сделал? Ну, почему я, почему? Вот опять, ну, я же знал, что так и будет, как же так?». Знакомо? И нас засасывает все глубже и глубже.

Но возможность вытащить себя есть – изменить свои установки, представление о происходящем. Это гораздо эффективнее и влечет за собой перемену в жизни. Правда, согласитесь, самому не всегда это под силу, особенно если не знаешь, в каком направлении тянуть...

Наши негативные чувства и мысли формируют «болото». Но перемена внутренних установок может помочь нам не только избавиться от того, что гнетет, но и найти цель и смысл своей жизни. Когда у нас позитивный настрой, окружающие проявляют большую симпатию и с ними легче установить дружеские, любовные или другие отношения. Негативные эмоции действуют как ограничители. А под влиянием позитива мы, наоборот, становимся свободнее, терпимее, подходим к любой проблеме творчески, открыты для новых идей и впечатлений. События, вызывающие положительные чувства, быстрее других средств изгоняют из нашей жизни болезни и огорчения и принимают на себя роль буфера между нами и нашими невзгодами.

Итак, холодный негативный настрой активизирует критический образ мыслей: человек пытается понять, что не так, а затем устранить проблему. Позитивный настрой, в свою очередь, располагает к конструктивному творческому и терпимому подходу, когда в глаза бросаются не минусы, а достоинства. Но помимо нашей воли, как правило, формируются негативные мысли, способные принести нам вред и нейтрализовать позитивный настрой. И чем старше мы становимся, тем больше приобретаем склонность выражать негативное отношение к миру, а мир, как зеркало, отражает наше отношение к нему. Все, что приходит в нашу жизнь, мы притягиваем к себе сами. Притягиваем силой мыслей и образов, которые постоянно держим в голове. Мы сами выбираем, как реагировать на то или иное событие в жизни.

Но вы можете научиться смотреть на вещи по-другому и, подобно легендарному барону Мюнхгаузену, вытянуть себя за волосы из болота. То, что невозможно физически, психологически оказывается единственно зрелым способом борьбы с трудностями. Это куда лучше, чем жаловаться и надеяться, что вдруг произойдет чудо и все изменится само по себе.

ЦЕНТР «РАВНОВЕСИЕ»

В Зеленограде уже второй десяток лет работает сеть клиник ООО «ЗелМедЦентр-2». Недавно на базе этого учреждения начал функционировать Центр психологической поддержки «Равновесие».

В центре ведут прием: психолог, графолог, диетолог, коуч. Применяются такие процедуры, как массаж горячими камнями (стоунтерапия), гирудотерапия и фиштерапия.

Основные направления консультирования

По вопросам семейных отношений: нарушение супружеских отношений, предразводная ситуация, развод, послеразводный период, построение гармоничных отношений, детско-родительские отношения.

По экзистенциальным вопросам: в чем смысл жизни вообще и конкретного человека в частности, как добиться желаемой цели, преодолеть сложности в принятии решения.

По вопросам взаимоотношений между людьми: трудности в отношениях с окружающими, трудности в общении со сверстниками – школьные трудности, конфликтные ситуации и способы выхода из них, потеря работы и ее поиск, адаптация в новой жизненной ситуации, подготовка к публичным выступлениям.

Для руководителей организаций: экспертное психологическое сопровождение и консультации руководителей компаний, подготовка к публичным выступлениям и их дальнейшая детальная проработка, разработка и проведение корпоративных тренингов и программ личностного роста.

Записаться на консультацию можно по телефону: **8(499)408-63-24.**

СОЦЗАЩИТА



делом, которое приносит удовлетворение и у него есть возможность показать плоды своего труда другим людям, спеть любимые песни, посидеть за круглым столом с друзьями с чашкой ароматного чая – это повышает его стрессоустойчивость и обеспечивает психологическую защищенность в окружающем мире. В отделении проводятся занятия «Художественное творчество», «Лепка», коллективные и авторские выставки. Каждая работа отражает индивидуальное и целостное творческое самовыражение личности человека.

Для инвалидов разных возрастов и категорий в отделении проходят эксклюзивные мероприятия: праздничные и тематические вечера с пением под караоке и чаепитием, эстафеты спортивного и художественного характера, литературные странички, организовано посещение концертов.

В отделении разработана новая программа «Летопись родного края», направленная на изучение истории, бережного отношения к природному и культурному наследию. В программу

включены пленеры и творческие вечера с выходом на природу.

Одним из ведущих направлений в работе отделения является работа с инвалидами по слуху. С посетителями проводятся информационно-разъяснительные беседы. С этой целью привлекаются специалисты из РУСЗН, пенсионного фонда, здравоохранения и т.д. Организован клуб общения глухих, периодически устраиваются праздничные тематические вечера, конкурсы, КВН, викторины, развивающие и познавательные игры, лекции, экскурсии. Клуб общения глухих поддерживает тесную связь со своими коллегами из Москвы. Кроме того, для полноценного общения с инвалидами по слуху и получения необходимой информации в отделении организована видеосвязь по скайпу, видеотелефону.

В последнее время в отделение стали чаще обращаться люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Имея положительный опыт работы с инвалидами по слуху, открыто новое направление в проведении реабилита-

ционных мероприятий с категорией инвалидов-колясочников. В 2013 году организован клуб «Человек на коляске». Для расширения двигательных функций, развития координации движения и коммуникативных навыков людей с заболеванием опорно-двигательного аппарата и инвалидов-колясочников в социокультурной реабилитации используются интерактивные игры, разрабатывается экскурсионная программа.

Реабилитационный процесс очень важен, так как позволяет человеку с ограниченными возможностями правильно понять и оценить свое место в жизни, дает возможность быть самостоятельным и независимым.

Приглашаем жителей Зеленограда трудоспособного возраста, имеющих группу инвалидности или ограничения жизнедеятельности, в центр «Солнечный». Здесь вы всегда найдете тепло, понимание и поддержку. Мы ждем Вас по адресу: корпус 826, кабинет № 33. Телефон: **8(499)710-91-58.**

ШКОЛА СОЦИАЛЬНОГО УСПЕХА

Так называется программа комплексной реабилитации инвалидов, которая реализуется в отделении социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями филиала «Солнечный» с 1996 года.

Главное предназначение отделения – помочь людям социально адаптироваться, преодолеть одиночество, замкнутость, дать возможность общаться по интересам, помочь в установлении и поддержании социальных связей. Психологи отделения проводят психодиагностику и психологическое обследование посетителей по программам: «Коррекция психоэмоционального состояния», «Школа социального успеха», «В мире тишины» и др. Также проводятся реабилитационные мероприятия на

дому с людьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

В отделении работает зал оздоровительной физкультуры, оборудованный спортивными тренажерами, инструктор ЛФК проводит групповые и индивидуальные занятия. Кроме этого, организованы консультации врачей-специалистов, проводятся сеансы рефлексотерапии методом су-джок. По рекомендации врача инвалиды проходят сеансы на физиотерапевтических приборах домашнего пользования и сеансы массажа на массажном кресле. Для профилактики заболеваний дыхательных путей, бронхолегочной патологии, кожных, аллергических заболеваний в отделении проводятся оздоровительные сеансы в сильвинитовой спелеоклиматической камере.

Одно из основных направлений программы – социокультурная реабилитация инвалидов «Жизнь в творчестве». Когда человек занят любимым



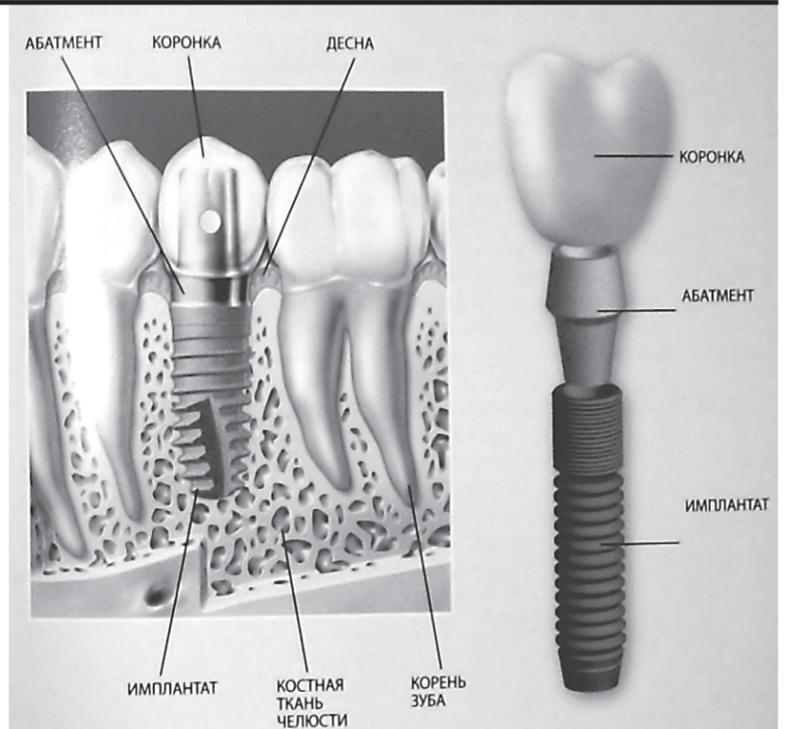
ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

– Современная стоматология развивается бурными темпами: появляются новые виды имплантов, заменители костной ткани, модифицируются хирургические и ортопедические техники и инструменты.

Дентальная имплантация применяется уже более 20 лет. Это безопасный и очень эффективный метод протезирования зубов. При единичном дефекте зубного ряда нет необходимости обтачивать соседние зубы, а при значительном отсутствии зубов можно отказаться от съемных протезов и применить несъемные конструкции. В настоящее время возраст пациента не является ограничением, а число противопоказаний сведено к минимуму.



За очень короткий срок была проделана колоссальная работа по переоснащению стоматологической поликлиники №31. Сейчас прием проходит в обновленных помещениях, переоборудованных по последнему слову современной техники. В 2013 году, с внедрением



ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАХ

– Имплантация невозможна без диагностики, есть ли в поликлинике необходимое оборудование?

– В нашей поликлинике диагностика проводится на самом безопасном цифровом оборудовании с минимальной лучевой нагрузкой. Пациент может воспользоваться ортопантограммой (панорамный снимок), либо 3D компьютерной томографией. Кстати, диагностика и в других областях стоматологии не менее важна. К нам обращаются пациенты из других клиник, где нет возможности пройти

такого рода диагностику, результаты обследования мы отдаем пациентам в цифровом виде, записав их на диск.

– В наше время немало людей являются носителями гепатита, СПИДа и других заболеваний, передающихся через кровь и слизистую оболочку. Вы гарантируете безопасность пациентам?

– Основное условие при такой сложной хирургической операции, как имплантация – наличие максимальной стерильности, требование к которой гораздо выше, чем в обычной стоматоло-

платных услуг населению по доступным ценам появилась новая опция – зубопротезирование на имплантах. Более подробно об этом методе рассказывает главный врач стоматологической поликлиники №31 Н.Р. Ханбиков.

гии. Поэтому подобные операции мы проводим только в специально оборудованном операционном блоке, с соблюдением всех мер стерильности и безопасности. В нашей стоматологической поликлинике гарантируется полная безопасность пациентам и сотрудникам, которые много времени проводят на рабочем месте и имеют максимальный риск заражения.

– Стоимость установки имплантов является достаточно дорогостоящей процедурой, в поликлинике цены ниже, чем в стоматологических клиниках?

– В стоматологической поликлинике №31 нет определенной целевой аудитории, услуги оказываются всем категориям населения. Конечно, стоматология – не самая дешевая сфера медицины, такова сложившаяся мировая практика. В арсенале стоматологической поликлиники №31 имеются как доступные, так и дорогостоящие услуги.

Телефон единой справочной службы: **8(499)735-53-33.**

Телефон отделения платных услуг: **8(499)735-09-97.**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Бывает, что мы замечаем у себя небольшие прыщики на губе, которые через какое-то время покрываются сухой и болезненной корочкой. В народе это заболевание называют «лихорадкой» или «простудой». Откуда же возникает эта болезнь и как с ней бороться? Об этом мы спросили у заместителя главного врача городской больницы №3, главного специалиста-эпидемиолога Ирины Юрьевны Грачевой.

«Простуда на губах» развивается по причине заражения человека вирусом простого герпеса I типа (HSV1). «Лихорадка на губе» является самой простой формой герпесной инфекции. Более сложные формы представлены следующими местами локализации герпеса: генитальный, мигрирующий, опоясывающий, а также герпес, поражающий центральную нервную систему и органы зрения. Вирус чаще всего передается в раннем детстве и остается в организме пожизненно,

периодически проявляя себя в виде кожных высыпаний – на губе, слизистой носа, спине, ягодицах, конечностях и т.д.

– Каковы первые признаки этого заболевания?

– Первые проявления герпеса могут сопровождаться общей слабостью, недомоганием, ознобом, повышением температуры тела от 37,5 до 38 градусов. Впоследствии обострения проходят без ухудшения общего состояния, если нет обширных кожных поражений или генерализации процесса.

– Это заболевание заразно для окружающих?

– Инфекция передается при общении с зараженным человеком в стадии обострения (наличие герпетических высыпаний). Заразиться можно при поцелуе, через личные предметы обихода, посуду, косметику, особенно через

щип, «жесткие» диеты, гиповитаминоз, истощение. А также чрезмерное увлечение загаром, перегревание на солнце.

Вирус поражает любой участок кожи или слизистых оболочек организма. Чаще всего при рецидивах (повторных обострениях) мишенью для входа вируса являются губы и слизистая носа, эта локализация чаще всего проявляется при герпетической инфекции.

– Какова дальнейшая симптоматика вируса герпеса «на губе»?

– Для герпеса характерны конкретные стадии проявления и заживления, которые возникают в определенном порядке: сначала в области пораженного участка появляется зуд и жжение. Место поражения (высыпания) отекает, краснеет, болит. Через 1-2 дня появляются маленькие пузырьки, которые при разрастании сливаются и становятся большими, наполняясь лим-

– Как правильно лечить герпес на губе?

– Не существует лекарственных препаратов, которые полностью «выгоняют» вирус из организма, поэтому лечение герпеса на губах сводится к устранению внешних его проявлений и болевых ощущений, а также ускорению процесса.

При значительных поражениях и частых рецидивах инфекции необходим прием лекарственных противовирусных средств в течение 5-10 дней и применение противовирусных средств местно на область поражения. Это широко известные мази и кремы на основе ацикловира. При выраженной клинике и обширном поражении вирусом герпеса не нужно заниматься самолечением, обязательно покажитесь врачу. Ранее начало лечения – залог успеха! Особенно это касается детей. В старшем возрасте перенесенный ранее герпес, может существенно отразиться на общем здоровье ребенка и его иммунном статусе.

О ПРОСТУДЕ И НЕ ТОЛЬКО



губную помаду. При расчесывании герпеса на губе грязными руками вирус может быть занесен в другие места локализации (половые органы, бедра, конечности, туловище).

– Что провоцирует обострение заболевания?

– Переохлаждение, ОРВИ или грипп, переутомление, стрессовая ситуация, травма слизистой оболочки или кожи, критические дни у жен-

ной. Далее пузырьки заполняются серой или желтоватой жидкостью. После 4-5 дня высыпания элементы начинают регрессировать и подсыхать, образуются корочки, которые трескаются и бывают очень болезненными. С 9-10 дня начинается стадия заживления, к 12-14 дню начинается стадия заживления, но возможны следы покраснения, которые далее светлеют и становятся обычного цвета без пигментации.

Если у вас герпес

- Не трогайте губы или место, пораженное высыпаниями.
- После проведения обработки герпетической ранки или пузырька на коже обязательно тщательно вымойте руки с мылом.
- Не выдавливайте пузырьки, не отрывайте корочки, это может привести к дополнительному инфицированию кожи и слизистых оболочек.
- На время болезни (острый период) и в течение 5 дней после него воздерживайтесь от поцелуев и оральных контактов. Вирус герпеса, поражающий половые органы, лечится значительно дольше и тяжелее.
- Если вы пользуетесь контактными линзами, не смачивайте линзы слюной, это способствует поражению конъюнктивы глаза, усугублению инфекционного процесса.
- Наносите противовирусный крем или мазь на пораженные участки кожи (губы, нос и др.) не пальцами, а одноразовыми косметическими палочками, которые должны быть использованы однократно.
- Не используйте повторно губную помаду или косметические средства, применяемые в период обострения, так как в них содержится вирус герпеса, который вызывает повторное заражение.

АКТУАЛЬНО

Как правило, осенью мы начинаем болеть острыми респираторными заболеваниями и другими «погодными» инфекциями. Самым опасным из этого списка считается грипп. Как защитить себя от этого заболевания? На этот и другие вопросы отвечает врач-методист филиала № 2 ГБУЗ ДГП 105 ДЗМ Ольга Алексеевна Ямшанова.

– **Чтобы быть готовым к ежегодной «гриппозной атаке», нужно знать врага в лицо. Какие симптомы у этого заболевания?**

– Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), боль в горле, головная, мышечная, суставная боли, сильное недомогание, насморк. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный, длится около двух дней.

Большинство людей выздоравливает в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Но грипп может приводить к развитию осложнений у людей из «группы риска».

– **Кто входит в группу повышенного риска?**

– Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но чаще всего могут получить осложнения дети в возрасте до двух лет, взрослые старше 65-ти и люди с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, крови, обмена веществ (например, диабет), либо с ослабленной иммунной системой.

– **Как передается эта инфекция?**

– Сезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в детских садах, школах, домах престарелых и инвалидов, на предприятиях и городах. Когда заболевший человек кашляет, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и заразиться. Вирус может также передаваться через инфицированные руки. Для предотвращения передачи вирусов люди должны по возможности дистанцироваться друг от друга на расстоянии вытянутой руки, свести к минимуму общественные собрания, соблюдать «респираторный этикет» (прикрывать рот и нос при кашле и чихании носовым платком или каш-



лять/чихать в рукав), регулярно мыть руки, проветривать помещение.

– **Как защитить себя от гриппа?**

– Стопроцентной защиты не существует: грипп передается воздушно-капельным путем, то есть буквально витает в воздухе. Поэтому рекомендации по его профилактике таковы: избегать людных мест, отложить по возможности походы в места скопления людей и поездки на общественном транспорте. Нужно мыть руки с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания, прикрывать рот и нос во время кашля или чихания одноразовой бумажной салфеткой, а не руками.

Самый эффективный способ профилактики гриппа и его последствий – вакцинация. Вот уже более 60 лет используются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом на 70-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти на 80%.

Вакцинация гриппа наиболее эффективна в тех случаях, когда циркулирующие вирусы в значительной мере соответствуют вирусам вакцины. Вирусы гриппа постоянно меняются. Поэтому

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ВАКЦИНА «ГРИППОЛ ПЛЮС»

Наступила осень, и вместе с ней приближается сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями среди детей, самой грозной из которых является грипп.

Особенно высок риск заражения гриппом у детей, посещающих школы, детские сады, спортивные секции, групповые дополнительные занятия. Осложнения этой вирусной инфекции могут привести к длительному и тяжелому течению болезни. Чтобы предотвратить заражение гриппом у детей с высоким риском осложнений, рекомендуется ежегодно прививать всех членов семьи.



ВИРУСНАЯ АТАКА

Эпидемии гриппа случаются каждый год и поражают до 15% населения земного шара. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн заболевших гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни.

Глобальная сеть ВОЗ по эпиднадзору за гриппом (GISN), партнерство Национальных центров по гриппу во всем мире проводит мониторинг вирусов гриппа, циркулирующих среди людей. ВОЗ ежегодно рекомендует состав вакцины, нацеленный на три самых характерных штамма. Защитные титры антител к вирусам гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-95% привитых.

– **Что такое иммунизация?**

– Это процесс, благодаря которому человек приобретает иммунитет, то есть становится невосприимчивым к инфекционной болезни, обычно путем введения вакцины. Вакцины стимулируют собственную иммунную систему организма к защите человека от соответствующей инфекции или болезни.

ПРОБЛЕМА

– **Среди некоторых девушек и женщин бытует мнение, что курение – лучшее средство для избавления от лишнего веса...**

– Действительно, ядовитые вещества, содержащиеся в дыме табака, вместе со слюной попадают в желудок и парализуют расположенные там нервные окончания, что временно притупляет чувство голода. Однако хроническое раздражение желудка никотином приводит к воспалительным заболеваниям (гастритам) и злокачественным опухолям. Поскольку никотин нарушает обмен веществ, то некоторые курящие женщины действительно худеют. Но нарушение обмена веществ – это болезненное состояние. Вот почему для предупреждения ожирения курению следует предпочесть более надежные и эффективные средства: умеренное питание и регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

– **Врачей всего мира настораживает рост смертности среди новорожденных, связанный с курением матерей в период беременности.**

– На основе длительных наблюдений медики утверждают, что если женщина курит в течение последних четырех месяцев беременности, то угрожающая жизни ребенка опасность увеличивается почти на 30 процентов. В первые годы жизни дети курящих матерей умирают в 2,5 раза чаще, много и тяжело болеют. Чем это объясняется? Плод, развивающийся в «задымленной» среде, сильно страдает от того, что вместо кислорода, так необходимого для его нормального развития, он получает ядовитую смесь, состоящую из табачного дегтя, окиси углерода, сероводорода и других вредных веществ. Под влиянием курения изменяется состав крови, которая поступает к развивающемуся плоду, в ней умень-



Ну и что в этом неестественного и тем более предосудительного? Курят молодые мамы, везущие в колясках малышей, нередко можно увидеть бабушек с сигаретой, выгуливающих своих внуков на детских площадках. Мы и не заметили, как человек, дымящий нам в лицо, постепенно стал нормой общественного сознания. О том, как курение влияет на здоровье женщины, рассказывает заместитель директора ГКУ ДЗ ЗелАО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирина Борисовна Дулепова.

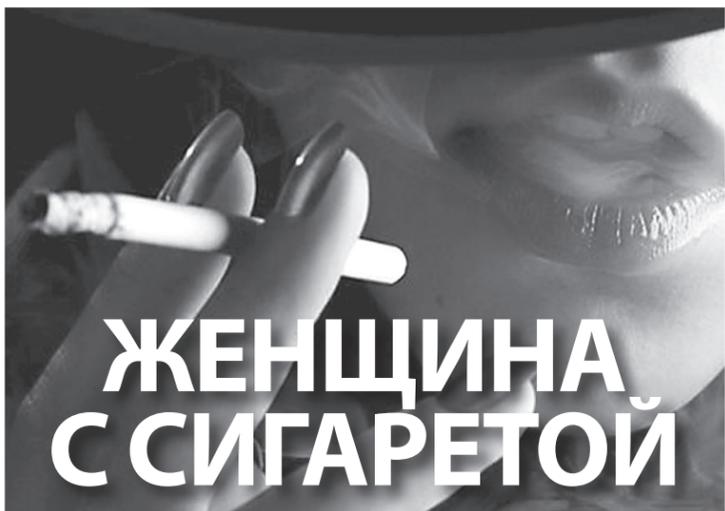
шается количество эритроцитов, основных переносчиков кислорода.

Вдумайтесь в такой факт, установленный учеными: когда женщина курит, в организм плода каждую минуту поступает около 18% никотина, а выделяется всего лишь около 10%. Таким образом, в крови плода происходит накопление никотина, а его уровень становится более высоким, чем в крови матери. Специальные исследования показали, что у детей, матери которых выкуривали 10 и более сигарет в день, к 6-11 годам чаще обнаруживались различные отклонения в деятельности нервной системы, они хуже справлялись с различными психологическими тестами, успевае-

щих женщин рождаются чаще, чем у некурящих.

– **Ирина Борисовна, что вы посоветуете женщинам, которые хотят бросить курить?**

– Огромное значение для успеха избавления от никотиновой зависимости имеет выбор времени. Прежде всего, установите те моменты или события, когда курение кажется вам совершенно необходимым. Если, как правило, вы курите от скуки или безделья, исходите из этого, выбрав противоположное состояние. В любом случае, отнеситесь к проблеме серьезно и сделайте эту попытку самым важным событием в жизни. В этот период необходимо бережно отно-



ЖЕНЩИНА С СИГАРЕТОЙ

мость в школе была ниже, чем у ребят, матери которых не курили.

Известно, что настоящей бедой для семьи является рождение ребенка с каким-либо дефектом развития. Специалисты приводят данные, подтверждающие, что дети с «заячьей губой» и «волчьей пастью», врожденными пороками сердца у куря-

щихся к себе, избегать эмоционального или физического напряжения, воздерживаться от употребления алкоголя. И главное помнить, что вы не жертву приносите, а улучшаете качество своей жизни. Справиться с нервозностью и беспокоемством очень помогают положительные эмоции и занятия любимыми видами спорта.

Самыми частыми осложнениями являются: поражение нижних дыхательных путей (трахеобронхит, тяжелый ложный круп, пневмония), синдром Рейе (поражение мозга и печени), миокардит (поражение сердца), вирусный миозит (поражение мышц).

Среди детей риск развития осложнений повышен:

- у малышей от 6 месяцев до 2-х лет;
- у детей с хроническими заболеваниями легких, сердца, почек, крови, нарушением обмена веществ;
- у часто и длительно болеющих детей, имеющих нарушения иммунитета, а также перенесших за предыдущий год госпитализацию.

Самое эффективное средство профилактики гриппа – ежегодная вакцинация.

▶ По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) иммунизация противогриппозной вакциной на 60-90% снижает число заболевших.

Каждый год с учетом эпидемической ситуации в мире и по рекомендации ВОЗ выпускается новая по составу противогриппозная вакцина, которая содержит 3 штамма вирусов гриппа А и В, которые с наибольшей вероятностью будут циркулировать предстоящей зимой.

Дети прививаются вакциной «Гриппол плюс» бесплатно, с согласия родителей. Вакцина содержит вместе с эпидемически актуальными штаммами вируса гриппа вещество полиоксидоний, которое усиливает иммунный ответ и повышает устойчивость организма к другим инфекциям. Защитный эффект после вакцинации наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев.

Противопоказанием к прививке является аллергия на куриный белок.

НЕ ВХОДИТЕ В ЗОНУ КОНФЛИКТА!

Количество ДТП неумолимо растет, а взаимоотношения между участниками дорожного движения по-прежнему накалены до предела. Никого не останавливает даже тот факт, что 80% аварий на дорогах происходит по вине тех, кто вполне сознательно нарушает правила дорожного движения.



А В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Поведение на дороге во многом определяется комплексами, которые сложились еще в детстве и обостряются во время стресса (а вождение автомобиля — всегда стресс). Первое, что влияет на поведение водителя, — это ощущение анонимности и защищенности. Ведь он находится в некой «скорлупе» и воспринимает машину как свою территорию, где ему многое дозволено. За стеклами авто (тем более тонированными) водитель оторван от социума, и в этом его главное отличие от незащищенного пешехода. Разве можно представить, что человек будет разговаривать матом с коллегами по работе, даже если его кто-то сильно раздражает? В реальной жизни подобное поведение считается недопустимым, а на дороге водители позволяют себе все.

На самом деле, хамство — это защитная реакция. Если человек несчастен, недолюблен родителями или не состоялся в какой-то области жизни (от деловых неудач до сексуальных), он стремится хотя бы на дороге показать, что он «чего-то в этой жизни стоит». Поэтому разумнее относиться к нему с сочувствием: «Ну, не повезло бедняге, бывает...» Иногда людьми движет жажда признания. Неуверенный в себе, но опытный водитель, компенсирует свою робость в общении лихачеством на дороге. Быва-

ет, что по дороге едет (и, не дай Бог, опаздывает) человек, которому родители в детстве привили уверенность, что он на свете самый главный. И поэтому, если ему очень надо, то вполне допустимо всех расчихать... Есть люди с суицидальным типом поведения. В обществе их называют экстремалами.

Еще одна причина хамства — довольно ощутимая в нашем обществе разница между богатыми и бедными. Богатых у нас в стране не любят, но в то же время любыми способами стремятся доказать собственную состоятельность. Например, чтобы самоутвердиться, человек с небольшим доходом покупает в кредит очень дорогую машину. Отсюда и такое поведение.

ЕСЛИ ВАМ «ВЕЗЕТ НА ДУРАКОВ»

Если вы замечаете, что именно вас периодически обижают дорожные хамы, выпихивают из ряда, не дают проехать, стремясь обогнать, короче говоря, если именно вам «везет на дураков», то присмотритесь к себе. Очень может быть, что и у вас проблемы с уверенностью в себе, адаптацией в обществе, и вы притягиваете хамов своим стилем движения, слишком осторожной ездой, раздумчивыми перестроениями в другой ряд, медленным троганием с места и т.д.

ПРОВЕДИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ

На дороге водитель должен помнить одну главную цель — не стать участником ДТП и вернуться домой живым и здоровым. Ведь в нашей стране, где все продается и покупается, за рулем можно встретить кого угодно — и шизофреника, стоящего на учете, и эпилептика, и людей с органическим поражением головного мозга, и пьяных, и обкуренных... Лучшая реакция на хамство — спокойствие. Не стоит вестись на провокации и опускаться до уровня неумных озлобленных людей. Ибо они опасны не только тем, что создают аварийные ситуации, но и тем, что распространяют «по цепочке» зло и эмоциональное напряжение. Поэтому главная рекомендация — научиться не входить в зону конфликта, что сохранит свою нервную систему, а, значит, и здоровье.

Кроме того, по манере вождения человека и по его поведению на дороге довольно легко распознается уровень его культуры и характер. Попробуйте провести эксперимент: весь день пропускайте пешеходов, уступайте дорогу водителям, которым надо перестроиться, сразу освобождайте левый ряд тем, кто едет быстрее. Поверьте, вы получите массу удовольствия! Люди улыбаются, машут вам рукой, пешеходы довольны... Настроение сохранится прекрасным на целый день, и домой вы приедете спокойным и веселым!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Уважаемый Иван Яковлевич! Выражаю Вам свою благодарность за прекрасные условия для прохождения лечения и хорошее питание в городской больнице №3. Также благодарю заведующую 3-го терапевтического отделения Людмилу Николаевну Павлову и моего лечащего врача Ольгу Олеговну Беляеву. Это внимательные, грамотные специалисты.

Е.Б. Слугина

Хотелось бы отметить высокий профессионализм и душевное отношение к пациентам массажиста детской поликлиники №54 (филиал №1 ДГП №105) Валентины Васильевны Янченко. Мой ребенок является инвалидом (ДЦП, спастическая дилегия), а после семи занятий появился огромный результат, которого мы добивались 2,5 года. Ребенок научился ползать с поддержкой, при ходьбе наступать на полную стопу, держать голову, смог поднять ручки над головой. Побольше бы таких специалистов!

О.М. Кошелева

Хочу сказать огромное спасибо заведующей отделением ПНД № 22 Светлане Николаевне Кравцовой, которая помогает восстанавливать мое здоровье. Светлана Николаевна — опытный, знающий специалист, а также чуткий, способный к состраданию человек. В дневном стационаре всегда спокойная, уютная, домашняя атмосфера, квалифицированные и внимательные сотрудники. От всей души желаю всему коллективу успехов в дальнейшей работе и крепкого здоровья.

Е. Николаева

Благодарю лечащего врача Геннадия Павловича Алексикова, процедурную сестру Юлию Кулагину, а также заведующую 1-го неврологического отделения городской больницы №3 Анну Игоревну Галочкину за высокий профессионализм, хорошее отношение к пациентам и умение слаженно работать в одной команде. Желаю вам здоровья и благополучия во всем!

Л.А. Усова

Хочется отметить замечательную работу сотрудников ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (корп. 2042), а именно: врача-терапевта Елены Николаевны Зениной, старшей медсестры Надежды Ивановны Емельянюк, медсестры Любовь Михайловны Васильевой. Спасибо за профессионализм и внимательное отношение к больным людям! Здоровья, счастья, успехов в работе!

В.П. Мартынов

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

ВЫ ДОРОЖИТЕ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ?



себе необходимо иметь паспорт и полис медицинского страхования. Медицинский работник ознакомит Вас с объемом обследования.

Сколько времени занимает прохождение профилактического медицинского осмотра?

Как правило, требуется два визита. Первый визит занимает ориентировочно 2-3 часа. Второй раз следует прийти через 1-2 дня (зависит от поступления к врачу результатов исследований). По итогам обследований врач проведет профилактическое консультирование,

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

Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно. Будьте внимательны к себе! Вовремя проходите медицинский осмотр!

Подробную информацию можно получить на официальном сайте ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» www.gp201.ru, а также по телефонам справочной службы:

8(499)735-82-26 (корп.225),
8(499)731-44-23 (корп.911),
8(499)717-77-83(корп.1460),
8(499)210-26-15 (корп.2042)

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...

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

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

Прийти на прием к руководителю ГКУ дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО Ивану Яковлевичу Голоусикову. График приема: понедельник: 15:00 – 18:00. Предварительная запись по телефону: **8-499-735-64-29**.

Прийти на прием к заместителю директора ГКУ ДЗ ЗелАО Александру Николаевичу Цибареву. График приема: понедельник: 15:00 – 20:00. тел. **8-499-735-54-49**.

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

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