

№ 3(23) АПРЕЛЬ 2015

Будь здоров, Зеленоград!

МЕДИЦИНСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ГАЗЕТА
ЗЕЛЕНГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА Г. МОСКВЫ

3
СТРАНИЦА
**ХИРУРГИЯ
НА НОВОМ УРОВНЕ**
Интервью с заслуженным
врачом России

4
СТРАНИЦА
**ДЕТСКАЯ
СТОМАТОЛОГИЯ**
«Никоренок» приглашает
маленьких пациентов!

7
СТРАНИЦА
**КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**
Советы протоиерея Дмитрия
Смирнова

8
СТРАНИЦА
**СНИЖАЕМ
МАССУ ТЕЛА**
Как лишний вес влияет
на наше здоровье

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

– Иван Яковлевич, как появилась идея издавать окружную газету, освещающую вопросы здравоохранения?

– Система здравоохранения не является застывшей структурой. Она постоянно развивается, в ней происходят различные изменения, главная цель которых – улучшение качества медицинской помощи, предоставляемой населению. Особенно ярко мы видим это на примере последних лет.

Чтобы реформы проводились эффективно, необходимо поддерживать постоянную связь с жителями округа, в том числе – через средства массовой информации. Поэтому при Дирекции здравоохранения Зеленограда сначала была создана пресс-служба, а затем принято решение о выпуске окружной газеты, освещающей вопросы здравоохранения.

– Какие задачи ставились перед новым изданием?

– Во-первых, сразу было решено, что газета будет распространяться бесплатно по всем медицинским учреждениям округа. Тема сохранения здоровья – одна из немногих, касающихся жизни каждого из нас. Благодаря газете «Будь здоров, Зеленоград!» у жителей нашего города появилась возможность получать актуальную информацию о работе окружной системы здравоохранения, рекомендации лучших врачей, узнавать об услугах, которые предоставляются в медицинских учреждениях.

Газета выполняет еще одну, очень важную функцию: это просветительская и профилактическая работа. На страницах газеты читатели узнают, какие проблемы требуют обращения к врачу-специалисту, как сохранить здоровье и предупредить развитие опасных для жизни заболеваний, почему и как часто необходимо проходить медицинское обследование, где это можно сделать. Важно, что эта информация исходит из уст квалифицированных специалистов, и ей можно полностью доверять.

Одним из важных направлений работы стало информирование о преобразованиях в городском здравоохранении. Не секрет, что поначалу многие жители настороженно относились к переменам, особенно люди старшего поколения. Мы стремимся, чтобы зеленоградцы получили точную и подробную информацию из первых рук: что, как и для чего происходит.

– Можете привести примеры?

– Пожалуйста. Еще несколько лет назад не все понимали, для чего создается система ЕМИАС. А сегодня большинство горожан уже оценили удобство записи через терминал или даже не выходя из дома – по телефону и на сайте госуслуг. Благодаря внедрению современных технологий сроки ожидания приема значительно

уменьшились. В этом случае «красной» зоны, то есть проблем с доступностью медицинской помощи, удается успешно избежать.

Возможности улучшения работы системы здравоохранения нам постоянно подсказывают сами жители. В том числе, немало ценных предложений поступило от читателей газеты «Будь здоров, Зеленоград!» Так

можно обращаться и ко мне: я веду прием по понедельникам с 15 до 18 часов в городской больнице № 3, телефон **8 (499) 735-64-29**. Если у вас нет возможности прийти на прием, вы можете изложить свою проблему пресс-секретарю по телефонам: **8 (499) 734-47-69, 8 (916) 511-10-85** или написать на электронный адрес: **5344769@mail.ru**.

Два года назад, в апреле 2013 года, вышел пилотный номер информационного 4-полосного бюллетеня «Будь здоров, Зеленоград!». Постепенно материалов становилось все больше, и сейчас ежемесячно выходит 12-полосная медицинская газета. В преддверии этой даты мы попросили главного врача больницы № 3 Ивана Яковлевича Голоусикова рассказать, как создавалось это издание.



ГАЗЕТЕ – 2 ГОДА!



но сократились. Ожидание приема у врачей-специалистов на сегодняшний день не превышает 7 дней, а на прием врачей первичного звена пациент попадает уже в день обращения. Эти сроки, установленные Департаментом здравоохранения столицы, значительно сокращены даже по сравнению с общероссийскими нормами в целях улучшения обеспечения москвичей медицинской помощью. Специалисты столичного ситуационного центра в режиме реального времени оценивают время ожидания приема и доступность врачей. Если уровень доступности из «зеленой» зоны шкалы перемещается в «желтую» – это уже повод задуматься о причинах сложившейся ситуа-

ции. В этом случае «красной» зоны, то есть проблем с доступностью медицинской помощи, удается успешно избежать.

Многие горожане предпочитают с любым вопросом идти сразу в вышестоящие инстанции. Практика показывает, что это не всегда самый быстрый способ решить проблему: подчас такое обращение проходит долгий путь, чтобы в итоге оказаться на столе главного врача всё той же районной поликлиники. Наиболее эффективно обратиться напрямую к руководителю конкретного медицинского учреждения. В большинстве случаев вопрос удается оперативно решить на месте.

Можете быть уверены, что на следующий день информация будет передана мне лично, и ваше обращение не останется без внимания.

– Что бы Вы хотели пожелать в День рождения газеты?

– Я поздравляю сотрудников редакции газеты и желаю, чтобы «Будь здоров, Зеленоград!» всегда оставался надежным спутником в поисках ответов на все вопросы жителей в области здравоохранения! Также хочу поблагодарить медицинские центры Зеленограда за сотрудничество, предоставление интересной и полезной информации для читателей.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем с 50-летием Намистюк Светлану Дмитриевну, медсестру травматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042). Здоровья вам, личного счастья, солнечного настроения, удачи в делах!

Поздравляем с 50-летием Одарчук Ольгу Владимировну, медсестру травматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042). Желаем здоровья, личного счастья, дальнейших трудовых успехов!

Поздравляем с 55-летием Бабаянц Ирину Владимировну, заведующую клинко-диагностической лабораторией ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042). Желаем Ирине Владимировне счастья, здоровья, мира, добра, праздничного настроения!

Поздравляем с 55-летием Иванову Елену Ивановну, врача-лаборанта клинко-диагностической лаборатории ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042). Желаем здоровья, благополучия, счастья, душевного спокойствия, успехов в делах!

Поздравляем с 55-летием медрегистратора филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Крылову Наталью Владимировну. Желаем успехов в труде, здоровья, радости, счастья!

Коллектив ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

Сердечно поздравляем медицинского регистратора филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Чешкову Наталью Анатольевну с 50-летним юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, благополучия, счастья, радости и дальнейших трудовых успехов!

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Поздравляем с 76-летием Владимира Петровича Черкесова, многие годы проработавшего в стоматологической поликлинике № 31 главным врачом. Благодарим Вас, Владимир Петрович, за многолетний добросовестный труд. Желаем крепкого здоровья Вам и Вашим близким, счастья, душевного тепла, сердечной мудрости и долгих лет жизни! Спасибо за трудолюбие и верность своему призванию!

Коллектив стоматологической поликлиники № 31.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ!

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

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Искренне признательна врачу-терапевту участковому филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» Н.Н. Устименко, врачу-гинекологу Т. Е. Ророкиной за чуткое и внимательное отношение к пациентам и высокий профессионализм. Большое вам человеческое СПАСИБО!

В.Г. Дубровская

Спасибо врачу-урологу филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» В.В. Муханову за высокий профессионализм и прекрасное отношение к пациентам. Побольше бы таких медицинских работников!

С.Л. Лосих, Х.М. Орлов

Благодарю врача-рентгенолога филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» Е.Ю. Ермошкевич за доброжелательность и ответственное отношение к своему делу.

Т. П. Комлева

Выражаем глубокую признательность и искреннюю благодарность врачу-терапевту филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ш.Х. Азимовой и медсестре Т.А. Левкиной. Благодарим за понимание, доброжелательное отношение и огромное желание помочь. Это грамотные специалисты, которые любят свою работу и бережно относятся к пациентам. Хотелось бы, чтобы все медицинские работники так же добросовестно относились к своим обязанностям.

Семья Конкиных

Хочу выразить свою благодарность врачу-хирургу филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» О.В. Смирновой за доброе отношение, квалификацию, помощь.

Ш.М. Руднева

Спасибо врачу участковому терапевту филиала № 2 «ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ» И. А. Матвеевой за доброжелательное отношение к своим пациентам, высококвалифицированную помощь.

Т.М. Прудникова

От всей души благодарю сотрудников отделения медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) Н.А. Фонареву и Н.С. Золотареву за профессионализм, внимательное отношение к пациентам, теплоту и заботу.

О.И. Абрамова

Большое спасибо врачу-травматологу ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) А. В. Тимченко. Внимательный, вежливый, замечательный доктор! А также спасибо медицинским сестрам травматологического пункта В.В. Лобачевой и И.А. Губановой. Также хочу выразить огромную благодарность старшему медрегистратору Е.Н. Супрун за своевременную помощь в сложной для меня ситуации.

Л.М. Артамонова

В ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

МЕДИЦИНСКИЕ СПРАВКИ БЕЗ ОЖИДАНИЯ!

В отделении медицинских осмотров и профилактики профзаболеваний ГБУЗ «ГП № 201» (бывшая медсанчасть № 9) можно оформить медицинские справки без долгого ожидания перед кабинетами врачей.

Быстро, надежно, удобно: осмотры врачами, включая психиатрическое освидетельствование, осмотр врачом-наркологом.

- справка на управление транспортным средством (в ГИБДД МВД РФ);
- справка на управление маломерными судами (в ГИМС МЧС РФ);
- справка для получения разрешения на ношение оружия (в ОЛРП МВД);
- справки для оформления на госслужбу и допуск к гостайне;
- справка для абитуриентов;
- справка для выезжающих за границу;
- справки в бассейн для посещения спортивных секций.

Предлагаем:

- предварительные и периодические медицинские осмотры работников организаций всех типов и форм собственности (по приказу МЗ и СР РФ от 12 апреля 2011 года № 302н);
- медкнижки;
- предрейсовые медицинские осмотры;
- оформление санаторно-курортных карт;
- лабораторные исследования (все виды);
- электрокардиография (ЭКГ);
- электроэнцефалография (ЭЭГ);
- УЗИ (брюшной полости, щитовидной железы).

Прием ведут врачи-специалисты: офтальмолог, оториноларинголог, невролог, хирург, терапевт, дерматовенеролог, гинеколог.

Все виды медосмотров проводятся максимально быстро и качественно!

Цены минимальные! Это – государственная медицинская организация, осуществляющая деятельность в соответствии с лицензией, выданной Департаментом здравоохранения города Москвы.

Телефоны для справок: 8-499-736-96-15, 8-499-735-09-06.

ПРОФЕССИОНАЛЫ



Клавдия Андреевна живет и работает в Зеленограде с 1976 года. Приняв руководство небольшим психиатрическим отделением при районной поликлинике, в 1979 году она возглавила психоневрологический диспансер № 22 как самостоятельное учреждение. На посту главного врача диспансера она проработала до июня 2008 года, без малого 30 лет. За эти годы благодаря ее неумной

30 ЛЕТ НА ПОСТУ ГЛАВНОГО ВРАЧА

С именем ветерана труда, отличника здравоохранения, заслуженного врача России Клавдии Андреевны Перевёртовой напрямую связана история развития психиатрической службы Зеленоградского административного округа.

энергии, прекрасным организаторским способностям, умению видеть перспективу, подбирать кадры диспансер превратился в уважаемое не только в округе, но и в столице медицинское учреждение, оказывающее медицинскую специализированную психиатрическую помощь.

В течение этих лет неоднократно менялась структура диспансера, подстраиваясь под изменяющиеся условия в стране, в здравоохранении. Открывались круглосуточный стац-

онар, медико-психологическое отделение, гипобарическое отделение, дневные стационары. За всем этим стоят годы напряжённого труда, неформальный подход к делу, желание сделать как можно больше для развития психиатрической помощи в округе и повысить ее качество.

Все эти годы Клавдия Андреевна была не только организатором и руководителем, но и оставалась Врачом-психиатром с большой буквы, к которому за помощью шли пациенты, за советом и поддержкой – коллеги. Пожалуй, нет в уч-

реждении сотрудника, которому бы она не помогла: кому-то – как наставник, кому-то – как руководитель, кому-то – просто как отзывчивый и чуткий человек.

В последние годы Клавдия Андреевна работала в организационно-методическом кабинете ПНД № 22, занималась деятельностью, она соавтор нескольких научных статей в специализированных журналах. В марте 2015 года Клавдия Андреевна ушла на заслуженный отдых.

Уважаемая Клавдия Андреевна! Выражаем Вам искреннюю благодарность за многолетний плодотворный труд, за мудрость и опыт и желаем Вам крепкого здоровья и долгих лет жизни!

Коллектив ПНД № 22.

КОНКУРС



В конкурсе приняли участие 44 человека из 8 учреждений, которым было предложено решить 100 заданий в тестовой форме, составленных оргкомитетом конкурса в соответствии с квалификационными требованиями по специальностям: «Сестринское дело», «Сестринское дело в педиатрии», «Операционное дело», «Анестезиология и реаниматология».

Конкурс проводился по номинациям: «Лучшая медицинская сестра стационара»; «Лучшая медицинская сестра педиатрическая»; «Лучшая операционная сестра»; «Лучшая медицинская сестра отделений анестезиологии и реанимации»; «Лучшая медицинская сестра амбулаторно-поликлинического учреждения».

ЛУЧШАЯ МЕДСЕСТРА – 2015

9 апреля 2015 года на базе медицинского колледжа № 8 состоялся 1-й этап профессионального конкурса «Лучшая медицинская сестра 2015 года» лечебно-профилактических учреждений Зеленограда. Главная цель мероприятия – улучшение качества оказания медицинской помощи населению и повышение престижа профессии медицинской сестры.

По результатам выполнения тестового задания определились участники второго тура – победители и призеры первого тура (по три участника в каждой номинации).

Победителями первого этапа стали 15 человек, по 3 специалиста в каждой номинации.

В номинации «Лучшая медицинская сестра стационара»:

- Татьяна Белоусова (ГБУЗ «ГБ № 3» ДЗМ);
- Марина Зирюкина (ГБУЗ «ГБ № 3» ДЗМ);
- Сергей Артемьев (ГКУЗ «ГБ № 11» ДЗМ).

В номинации «Лучшая педиатрическая медсестра»:

- Варвара Канаева (филиал № 2 ГБУЗ «ДГП № 105» ДЗМ);
- Елена Ярош (ГБУЗ «ДГП № 105» ДЗМ);
- Светлана Орлова (филиал № 2 ГБУЗ «ДГП № 105» ДЗМ).



В номинации «Лучшая операционная сестра»:

- Светлана Шкробот (ГБУЗ «ГБ № 3» ДЗМ);
- Оксана Седова (ГКУЗ «ГБ № 11» ДЗМ);
- Наталья Микрюкова (ГБУЗ «ГБ № 3» ДЗМ).

В номинации «Лучшая медицинская сестра отделений анестезиологии и реанимации»:

- Евгения Нозина (ГБУЗ «ГБ № 3» ДЗМ);
- Светлана Рыжова (ГБУЗ «ГБ № 3» ДЗМ);

Евгения Завилейская (ГКУЗ «ГБ № 11 ДЗМ»).

В номинации «Лучшая медицинская сестра амбулаторно-поликлинического учреждения»:

Ольга Гречихина (ГКУЗ «МНПЦДК ДЗМ»);

Елена Мешакина (филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201» ДЗМ);

Екатерина Белова (ГБУЗ «ГП № 201» ДЗМ).

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!



НАШИ ВРАЧИ



По специальности и по призванию Михаил Валентинович – военный хирург. Окончив Военно-медицинскую академию, служил в разведбате и медсанбате. Окончил клиническую ординатуру и продолжил службу в Главном военном клиническом госпитале им. академика Н. Бурденко, начиная с должности ординатора неотложной хирургии до главного хирурга госпиталя. Оказывал медицинскую помощь во время армяно-азербайджанского конфликта, в Чечне, других «горячих точках».

М. ЛЫСЕНКО: «МЫ БУДЕМ ДЕЛАТЬ ВСЁ, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ ХИРУРГИЮ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ...»

Доброй традицией нашей газеты стала публикация материалов о медицинских работниках Зеленограда. Михаил Валентинович Лысенко – заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор, академик Академии военных наук и МАИНБ, лучший врач 2013 года, а ныне – заместитель главного врача по хирургии городской больницы № 3.

Возглавлял кафедру военно-полевой хирургии Академии им. И.М. Сеченова. Пять лет работал руководителем хирургического центра НКЦ ОАО «РЖД».

– Михаил Валентинович, как Вы, с высоты своего огромного практического опыта, оцениваете состояние нашей городской больницы?

– Больница поразила меня хорошим состоянием с нескольких точек зрения. Во-первых, здесь сделан ремонт и в порядке находятся практически все помещения больницы – больничные палаты, диагностические и лечебные кабинеты и т. д. Есть еще, правда, несколько подразделений, требующих ремонта, но это всё дело времени. Во-вторых, здесь, по моему мнению, трудятся состоявшиеся, умные и квалифицированные специалисты, большинство из которых владеют современными методами диагностики и лечения. В-третьих, больница благодаря усилиям главврача И.Я. Голоусикова оснащена и продолжает оснащаться необходимой новой аппаратурой, нет проблем с медикамен-

тами и расходными материалами. И, в-четвертых, доступность лечения для всех граждан РФ. Я долгое время работал в ведомственных клиниках и знаю, что лечение в госпитале им. Н. Бурденко доступно лишь отставным и действующим военным и членам их семей, в клинике «РЖД» – железнодорожникам и членам их семей. Остальные пациенты высокоспециализированную медицинскую помощь могут получать только за деньги. А если у человека онкологическое

заболевание, и ему требуется операция? Сейчас московские онкологические стационары переполнены, и операции приходится ждать месяц и больше. Стоит ли объяснять, что значит для онкологических больных промедление? Они вынуждены искать медицинские учреждения, где операцию проведут быстро и качественно, но за деньги.

заболевание, и ему требуется операция? Сейчас московские онкологические стационары переполнены, и операции приходится ждать месяц и больше. Стоит ли объяснять, что значит для онкологических больных промедление? Они вынуждены искать медицинские учреждения, где операцию проведут быстро и качественно, но за деньги.

– Онкологических больных зеленоградцев тоже отправляют в Москву?

– Мы здесь оперируем, но не очень много. Это осложненные формы рака: кровотечение, перфорация, механическая желтуха и др. Если у пациента диагностирован рак толстой кишки, осложненный непроходимостью или кровотечением, выполняем срочное хирургическое вмешательство. Совсем недавно поступила к нам бабушка с кровотечением из прямой кишки, источником которого была злокачественная опухоль, доказанная патоморфологическим исследованием. В такой ситуации у больной нет возможности добраться до 62-й

больницы. Пациентка в экстренном порядке поступила в нашу больницу для оперативного лечения. Пока что онкологические операции мы делаем в экстренных случаях, но надеюсь, что в будущем сможем организовать 10 коек для онкологических больных, что позволит после полного и тщательного обследования, подтверждения диагноза злокачественного процесса, стадирования заболевания самим выполнять необходимые хирургические вмешательства различного

объема. В нашей больнице есть все необходимые отделения: гинекология, оториноларингология, травматология, урология, полостная, гнойная хирургии, проктологические койки, а также койки для операций диабетической стопы. В стенах больницы можно провести все необходимые обследования (УЗИ, УЗДС, МСКТ, ФГДС и др.), сделать нужные анализы, подготовить больного для оперативного лечения. Сейчас будет оборудоваться ангиографический кабинет, и тогда отпадет необходимость отправлять зеленоградцев на коронарографию в Москву, а потом привозить назад, чтобы долечивать их здесь – это же затратно и неудобно!

– Вы можете проводить любые операции?

– Травматологию – нет, но, будучи на войнах, приходилось быть и травматологом, потому что у 70% раненых травматологические ранения. Торакальная хирургия – сугубо специфическая специальность, она требует специальных навыков, наличия сертификата, который у меня есть. И это позволяет мне де-

лать экстренные операции при ножевых ранениях, гемо-, гидро- и пневмотораксе и т. д. И в нейрохирургии банальную трепанацию я сделаю, но это не значит, что я должен, к примеру, опухоль головного мозга удалять – для этого есть специально обученные люди. А вот полостная хирургия, гнойная хирургия, с которых мы начинали осваивать азы хирургии, операции диабетической стопы, онкогинекология – здесь я ориентируюсь с закрытыми глазами.

– Вы каждый день оперируете?

– Да. Ведь ежедневно поступают больные, у которых при обследовании мы диагностируем рак желудка, пищевода, поджелудочной железы, печени, тонкой, толстой или прямой кишки, забрюшинного пространства, почки, мочевого пузыря, тела или шейки матки, яичников. Диапазон очень большой, и каждый день надо оперировать, чтобы достичь хороших результатов. Я так и делаю – в среднем в неделю у меня не менее четырех операций. Их количество зависит от готовности пациентов.

В заключение хочу подчеркнуть: мы стараемся оказывать как квалифицированную, так специализированную медицинскую помощь с использованием современных достижений мировой медицины. Конечно, для этого должны быть специалисты, оборудование, расходные материалы, нужно полноценное обследование пациента и т. д. Всё это в комплексе уже формируется, и мы будем делать всё возможное, чтобы поднять хирургию на новый уровень, постоянно развивать ее и совершенствоваться!

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» предлагает медицинские услуги в Центре амбулаторной хирургии (Зеленоград, корп. 2042). Центр оснащен комфортными одно-, двухместными палатами, современным хирургическим и анестезиологическим оборудованием. О том, какие новые методики внедряются сегодня в лечебный процесс, рассказывает заведующий Центром амбулаторной хирургии Иван Рудольфович Парфенов:

– Центр амбулаторной хирургии позволяет проводить в условиях поликлиники несложные хирургические вмешательства, решать как серьезные вопросы, связанные со здоровьем пациентов, так и косметологические проблемы. Все оперативные вмешательства происходят в условиях стационара «одного дня». А благодаря отработанным процедурам и методикам многие операции поставлены, что называется, «на поток».

ХИРУРГИЯ – ВЕДУЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ

В первую очередь это операции по удалению грыж передней брюшной стенки. В Центре используется современная методика, при которой после удаления грыжи в брюшной стенке пациента устанавливаются сетчатые импланты, благодаря которым болевые ощущения у человека уменьшаются, и, соответственно, период его реабилитации ускоряется. Щадящий метод проведения операции, деликатное отношение к тканям и хорошо отработанная методика позволяют отпускать пациентов после кратковременного периода наблюдения в тот же день домой.

Мы поддерживаем тесный контакт с Московским городским герниологическим центром в 1-й Градской больнице, куда направляем пациентов в сложных врачебных случаях. Он хорошо известен врачам хирургическо-

го профиля, именно там развиваются новые современные методы лечения, внедряются передовые технологии. Недавно МГГЦ организовал конференцию, посвященную инвазивным методам лечения паховых грыж, в ней приняли активное участие специалисты ЦАХ. Одной из методик МГГЦ, которую мы планируем внедрить в ближайшее время в нашем Центре, станет эндоскопическая операция по удалению грыжи путем прокола передней брюшной стенки (без разреза) – так называемая предбрюшинная герниопластика.

УДАЛЕНИЕ КОЖНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ

Благодаря главному врачу ГБУЗ «ГП № 201» П.Н. Михайличенко для Центра были приобретены лазерный аппарат и средства оптического увеличения. Теперь мы можем проводить более точные и деликатные операции по удалению новообразований на коже (невусов, папиллом, липом, рубцов и пр.) с минимальным травмированием тканей, что позволяет добиваться высокого косметического эффекта.

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Прием и лечение пациентов ведет сертифицированный сосудистый

хирург с 15-летним стажем работы в этой области. За время существования Центра было проведено более 150 операций больным, страдающим варикозной болезнью. В Центре также выполняются процедуры по эндовасальной лазерной коагуляции вен нижних конечностей, де-

ЦАХ: ЧТО НОВОГО?



лается склеротерапия – склерозирование внутрикожных сосудов, что особенно популярно у женщин, поскольку дает выраженный косметический эффект.

МАЛЫЕ ПРОКТОЛОГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

В ЦАХ проводятся малые проктологические операции в условиях амбулатории (анонимно). Операции при хроническом геморрое, при эпителиальном копчиковом ходе, удаление периаанальных кондилом, иссечение анальных трещин и др. делаются под спинномозговой и внутривенной анестезией.

В ближайшее время руководство поликлиники планирует приобрести для Центра аппарат для дезартеризации геморроидальных сосудов. Тогда можно будет внедрить новую, революционную методику лечения геморроя. Под контролем УЗИ будет проводиться визуализация сосудов, питающих

этих геморроидальные узлы, с последующей их перевязкой, что является ключевым моментом в развитии геморроя. Таким образом, отпадает необходимость удалять сами геморроидальные узлы, ведь после перевязки питающих их сосудов они самостоятельно рассасываются.

ОПЕРАЦИИ ПО ИССЕЧЕНИЮ ГИГРОМЫ КИСТИ

Центр проводит операции по иссечению гигромы кисти (плотного, кистозного образования в суставе руки, ограничивающего ее подвижность). Мы также ввели в повседневную практику метод малого инвазивного лечения

болезни Дюпюитрена (невозможность сгибания пальцев из-за склерозирования сухожилия). Раньше такие пациенты долго ожидали очереди на операцию в отделениях хирургии кисти столбчатых стационаров. Сейчас, благодаря средствам оптического увеличения, мы можем лечить пациентов, страдающих этими заболеваниями.

УДАЛЕНИЕ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В Зеленограде раньше такие операции не проводились ни стационарно, ни амбулаторно. Сегодня мы ввели их в практику. Все оперативные вмешательства проводятся под внутривенным наркозом, женщины в этот же день покидают Центр и проходят период реабилитации в привычных домашних условиях.

После операции пациенты ЦАХ находятся несколько часов в комфортабельных палатах дневного стационара под наблюдением врача, им проводится УЗИ-диагностика для исключения скопления жидкости в месте оперативного вмешательства. При необходимости мы проводим эвакуацию жидкостей (сером) – как после проведения операций в нашем Центре, так и после операций в других лечебных учреждениях.

Поскольку ЦАХ оснащен двумя современными ультразвуковыми аппаратами, мы также делаем диагностические пункции молочных и щитовидной желез.

Чтобы попасть на прием к врачу в Центр амбулаторной хирургии, нужно взять направление у хирурга районной поликлиники, можно непосредственно обратиться в ЦАХ (корп. 2042, 6-й этаж) или по телефону 8-499-210-25-82. Для жителей Московской области предусмотрено получение платных услуг.

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ



СОХРАНИМ ЗУБЫ
ВАШЕГО РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМИ

• по ортодонтическим показаниям.

ОПЕРАЦИИ ПО ПЛАСТИКЕ УЗДЕЧЕК

Одной из распространенных проблем, успешно решаемых детскими

врачами, молочные зубы более подвержены разрушению. Предотвратить этот процесс поможет только своевременная профилактика, соблюдение рекомендаций врача-стоматолога. На основании осмотра и диагностических запи-

люются вредные привычки – сосание соски, пальца, ротовое дыхание, вместо дыхания через нос и т. д. Поэтому чем раньше вы обратитесь к стоматологу-ортодонт, тем больше шансов достичь желаемого результата за более короткий период.

«НИКОРЕНОК» ПРИГЛАШАЕТ МАЛЕНЬКИХ ПАЦИЕНТОВ!

Медицинский персонал стоматологической клиники «НИКОР» имеет большой опыт работы с малышами. Врачи досконально знают не только детскую стоматологию, но и, что немаловажно, психологию ребенка. В работе специалисты применяют специальное оборудование и ультрасовременные материалы, позволяющие лечить зубки, не травмируя детскую психику.

В «НИКОРЕНКЕ» маленькие пациенты могут проходить регулярные профилактические осмотры. Детские стоматологи проводят обучение правильной гигиене и основам профилактики заболеваний органов полости рта. Специалисты помогут научить ребенка посещать стоматолога спокойно, без чувства страха. Неполноценный уход за зубами и деснами должен остаться в прошлом. Нашим детям – новому поколению – предстоит жить в цивилизованном мире, где посещение стоматолога должно быть приятным и полезным. Только в клиниках «НИКОР» маленьким пациентам вручаются грамоты за «мужество» и «смелость» во время лечения. Ни один ребенок не уходит домой без подарка из волшебного сундучка и улыбки.

Родителям – выгодные скидки, детям – веселые сюрпризы и подарки!

ДЕТСКАЯ ХИРУРГИЯ

В «НИКОРЕНКЕ» удаление молочных зубов у детей доктора производят специальными щипцами, которые позволяют аккуратно извлечь зуб из альвеолы, не разрушая тонкие стенки соседнего молочного зуба и не повреждая зачатки постоянного.

В каких случаях требуется удаление молочных зубов?

- зуб стал подвижен, корень рассасался;
- корень молочного зуба сильно разрушен;
- зуб поврежден кариесом, глубоко под десну, без перспектив восстановления;
- молочный зуб травмирован;
- началось прорезывание постоянных, а молочные зубы препятствуют этому;

врачами-хирургами «НИКОРЕНКА», является пластика уздечки. Уздечка – это складка слизистой оболочки, дополнительно фиксирующая у детей губу либо язык. Своевременно проведенная пластика короткой уздечки избавит ребенка от многих проблем (оголение шеек и корня передних зубов, появление щели между верхними центральными резцами, повышение чувствительности зубов).

Рекомендуется делать эту операцию в возрасте 5-8 лет.

Проводить операцию коррекции уздечки губы нужно только в случае её высокого прикрепления или укорочения. Укороченная уздечка приводит к нарушению прикуса у ребенка, натягивает десну, обнажает корни зуба. Оптимальный возраст для проведения данной операции – 7-9 лет.

КАРИЕС МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ

В последние годы кариес молочных зубов стал проблемой каждого второго ребенка. Так как у детей низкая степень защиты зубной ткани (минерализация) по сравнению

со взрослыми, молочные зубы более подвержены разрушению. Предотвратить этот процесс поможет только своевременная профилактика, соблюдение рекомендаций врача-стоматолога. На основании осмотра и диагностических запи-

сней врачи установят диагноз, определят план лечения и его продолжительность.

Детские зубы имеют ряд существенных отличий от зубов взрослых. И молочные, и коренные зубы у детей – молодые, их эмаль еще не сформирована (ей для этого требуется около 3 лет). Поэтому детские зубы очень уязвимы, кариес у детей протекает стремительно и малозаметно для невооруженного взгляда. Достаточно быстро кариес осложняется, переходит в более серьезную и болезненную стадию – пульпит.

При лечении молочных и постоянных зубов в «НИКОРЕНКЕ», доктора используют индивидуальный подход к каждому маленькому пациенту и гарантируют 100%-ное обезболивание.

ДЕТСКАЯ ОРТОДОНТИЯ

Каждый третий ребенок сегодня нуждается в лечении у врача-ортодонта. Причины этому – часто встречающиеся неправильный прикус и нарушение прорезывания зубов. Бывают проблемы, обусловленные генетически, но чаще причинами яв-



После обследования врач определит, какая методика лечения предпочтительна для ребенка.

Специалисты «НИКОРЕНКА» владеют различными методиками решения ортодонтических проблем: съемные пластинчатые аппараты, различные брекет-системы (металлические, керамические, сапфировые, по системе «Damon»).

«НИКОРЕНОК» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ДЕТОК ПОЛЕЧИТЬ ЗУБКИ У НАС В КЛИНИКЕ.

ВАС ЖДУТ ПОДАРКИ В ВОЛШЕБНОМ СУНДУКЕ И МНОГО ПРИЯТНЫХ СЮРПРИЗОВ!

Записаться на прием можно по телефону 8 (499) 729-32-81 (корпус 1825).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД



чутко и деликатно, доброжелательно и компетентно. Тем более, что к нам, как правило, обращаются как к последней инстанции, когда пройдены уже все «светила», в том числе и зарубежные.

Рыночные отношения диктуют результативность работы

выводу, что лечение, как таковое, занятие малоперспективное, за исключением хирургии и реанимации, потому что хронические недуги тянутся, по сути, всю жизнь, а значит, этот процесс лечения называться не может, и на самом деле являет-

ровье. И, главное, не только знать, но и прилагать систематические усилия, а для этого у него должна быть внутренняя мотивация. Здоровье должно стать ЦЕННОСТЬЮ. И это надо воспитывать смолodu.

Еженедельно во вторник в 18 часов на сайте www.deholding.ru

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ

частной медицины, иначе пациенты проголосуют «ногами» или рублем. Но за многие годы существования СССР идеология бесплатной государственной медицины так въелась в плоть и кровь наших сограждан, что даже сейчас, когда на каждом шагу приходится всё равно платить, очередь в поликлиниках не убывает. Именно поэтому диагностические и лечебно-реабилитационные методики в нашем Центре являются инновационными и эффективными.

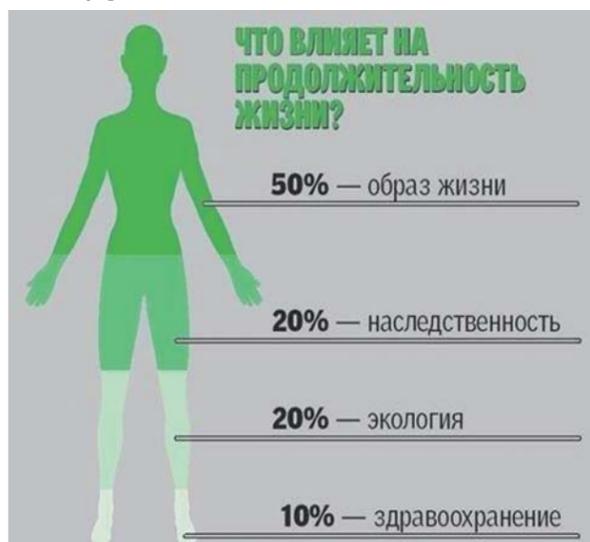
Это комплексная информационно-волновая диагностика на клеточном уровне (АИС), вегеторезонансный тест (ДЭТА-Профессионал), кроуноскопия, ОМЕГА-М, РОФЭС, видеокомпьютерный психоанализ, аппараты «Камертон», ДЕВИТА-РИТМ, ДЕВИТА-АП, остеопатия, гомеопатия, обучение саногенному мышлению и пр. Как видите, ничего, что на каждом шагу встречалось бы в классической медицине. Между тем, по точности в диагностике и эффективности в лечении эти технологии являются опережающими.

За 35 лет врачебной практики я пришел к твердому

выводу, что лечение, как таковое, занятие малоперспективное, за исключением хирургии и реанимации, потому что хронические недуги тянутся, по сути, всю жизнь, а значит, этот процесс лечения называться не может, и на самом деле являет-

ровье. И, главное, не только знать, но и прилагать систематические усилия, а для этого у него должна быть внутренняя мотивация. Здоровье должно стать ЦЕННОСТЬЮ. И это надо воспитывать смолodu.

Еженедельно во вторник в 18 часов на сайте www.deholding.ru



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЛЕДА»

НОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ В ЛЕЧЕНИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

В конце прошлого века ученые открыли группы препаратов, которые с успехом применяются диабетологами всего мира при лечении сахарного диабета 2-го типа. Были разработаны две новые группы противодиабетических препаратов инкретинового ряда: агонисты рецепторов ГПП-1 и ингибиторы дипептидилпептидазы-4 (ДПП-4).

Одно из основных положительных качеств этих препаратов – безопасность в плане развития гипогликемии. Особенно это актуально для пожилых пациентов и активных граждан, которые не придерживаются четкого графика приема пищи.

Сахароснижающая активность аГПП-1 и иДПП-4 высока и вполне сопоставима с активностью препаратов сульфонилмочевины (глимепирид, гликлазид, глибенкламид и т.п.). Большинство этих препаратов принимается 1 раз в день. Глюкагоноподобный пептид-1 (ГПП-1) выделяется в кровь из клеток кишечника в ответ на прием пищи и оказывает мощное глюкозозависимое действие на секрецию инсулина. Агонисты рецепторов ГПП-1 имеют еще одно положительное свойство – снижение веса. В настоящий момент рассматривается возможность использования данных препаратов в качестве средств для борьбы с ожирением.



Ингибиторы ДПП-4 продаются в аптеках в таблетированной форме, и, кроме того, существуют лекарственные комбинации с метформином (сиофором, глюкофажем). Есть формы длительного действия, позволяющие принимать внутрь комбинированные формы с метформином 1 раз в день вечером.

В последние два года в практику внедряются новые перспективные препараты для лечения сахарного диабета 2-го типа – ингибиторы SGLT-2. Данные препараты позволяют снижать гипергликемию крови посредством увеличения выведения глюкозы с мочой. Эти препараты принимаются 1 раз в день и также способствуют снижению веса пациента. Кроме того, эти препараты инсулинонезависимы, и их применение не связано с риском гипогликемии.

Записаться на прием к врачу-эндокринологу в медицинский центр «ЛЕДА» можно по телефонам: 8 (499) 735-24-86, 8 (499) 740-95-35.

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ

– Что в первую очередь необходимо знать женщине, перенесшей мастэктомию?

– Самый сложный и ответственный период для женщины наступает сразу же после операции. Именно от того, какие шаги предприняты в послеоперационный период, зависит, насколько быстро проходит восстановление и возникнут ли осложнения. Поэтому на первоначальном этапе очень важно плотно зафиксировать послеоперационный шов и защитить его от травмирования. Чтобы уменьшить отеки и болевые ощущения в области рубца и руки, обеспечить отток крови и лимфы, для комфортного положения здоровой груди необходимо носить специальный послеоперационный бандаж, сделанный в виде майки. Бандаж шит из эластичного гипоаллергенного материала и хлопка (с внутренней стороны), имеет анатомически правильную форму и фиксируется спереди застежкой на крючках.

После заживления швов в течение двух последующих месяцев женщине нужно носить легкий текстильный протез и специальный бюстгалтер. Протез имеет стабильную внешнюю форму, анатомически воспроизводящую форму молочной железы. Он изготовлен из мягкого микрофибры и приятен телу. Его объем легко регулируется за счет наполнителя – медицинского волокна. В восстановительный период после операции носят специальный бюстгалтер, изготовленный из хлопка или тонкого микрофибры (эти материалы не раздражают кожу). Такой же лиф можно носить и во время лучевой терапии.

– Можно ли носить текстильный протез постоянно?

– Это категорически не рекомендуется. Чтобы избежать проблем с искривлением позвоночника, переломом плеча и подвижностью плече-

вого сустава, нужно восполнить недостающую массу удаленной молочной железы. В этом случае необходимо силиконовый протез для постоянного ношения.

– В первую очередь необходимо избегать нагрева рубцов больше чем на 3°C выше температуры тела, а также давления бретелей на сосуды, особенно женщинам с большим разме-

добранный протез, бюстгалтер и купальник обеспечат вам абсолютно естественный внешний вид, подарят хорошее самочувствие и помогут быстрее вернуться к привычному образу жизни.

Выбрать правильный протез, бюстгалтер и купальник, а также получить консультацию по их подбору и ношению можно у специалистов-консультантов в нашем ортопедическом салоне, расположенном по адресу: пл. Юности, д. 2. Контактный телефон: **8-499-734-83-13**.

7 СОВЕТОВ ПЕРЕНЕСШИМ МАСТЭКТОМИЮ

По статистике, каждая десятая современная женщина перенесла операцию по удалению молочной железы. Но, как показывает практика, не все знают основные правила, которые необходимо соблюдать после мастэктомии. На вопросы пациентов, перенесших эту операцию, отвечает начальник отдела ортопедии сети ортопедических салонов «Медиал» Татьяна Киреева.

– Расскажите подробнее о видах грудных протезов.

– Их ассортимент достаточно широк. Какой конкретно приобрести, зависит от анатомических особенностей и предпочтений женщины. Есть протезы молочной железы для частичной компенсации из силикона, облегченные – из легкого силикона, протезы, крепящиеся непосредственно к телу. Есть протезы с ребристой внутренней поверхностью, специально предназначенные для плавания и занятий спортом.

– Какие осложнения могут возникнуть после мастэктомии?

– Наиболее распространенное осложнение после операции – лимфатический отек верхних конечностей. Избежать его поможет ношение компрессионных трикотажных рукавов.

– Есть ли определенные правила, которые помогут женщине избежать вторичных осложнений?

Операция по удалению молочной железы – не приговор. Вы по-прежнему можете быть привлекательной и чувствовать себя уверенно – хорошо по-

– Есть ли специальная гимнастика для женщин, перенесших мастэктомию?

– Есть несколько простых упражнений, которые помогут усилить дренаж лимфы и будут способствовать скорейшей реабилитации. Во-первых, по несколько раз в день в течение трех минут сжимайте рукой с прооперированной стороны резиновый мяч. Он всегда должен быть у вас с собой. Во-вторых, при каждом удобном случае поднимайте руку вверх.

Операция по удалению молочной железы – не приговор. Вы по-прежнему можете быть привлекательной и чувствовать себя уверенно – хорошо по-



КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ИСЦЕЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ВАС!

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

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

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

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



Специализация Центра Кинезитерапии – лечение заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний верхних и нижних конечностей – артритов, артрозов, коксартрозов тазобедренного сустава, плоскостопия и др. Также можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

Главными механизмами воздействия на больного являются реабилитационные тренажеры, суть которых состоит в последовательном обучении правильным движениям с целью нейрорефлекторного закрепления упражнений и их использования для восстановления трофики костно-мышечной системы в целом. Но результат зависит от желания и готовности пациента выполнять, порой преодолевая боль, все

упражнения. Шаг за шагом, каждый раз все с меньшими болями, человек выбирается из лабиринта, в котором так долго блуждал. Возрастает мотивация, появляется вера в свои силы, человек устанавливает полный контроль над болезнью.

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

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



качество жизни изменилось, мне хочется двигаться, идти вперед, жить.

тие сопровождалось осмотром врача, упражнения корректировались, явно наблюдался прогресс. В результате онемение пальцев прошло! Они стали так же подвижны и чувствительны, как на левой руке.

А.Ф.

Года два назад, в одно прекрасное утро, я проснулась и... не могла поднять правую руку. Если сказать, что я испугалась, то это не сказать ничего – я была просто в шоке. Я направилась в поликлинику, где мне поставили диагноз – грыжа позвоночника. Вспомнила про Центр Кинезитерапии и отправилась на консультацию. Попала к очень хорошему доктору, который внимательно выслушал,

успокоил и объяснил: дело поправимо, если набраться терпения и мужественно, шаг за шагом, идти к выздоровлению. Я решила и начала ходить на занятия. С первого дня мне разработали индивидуальную программу занятий на тренажере. Признаюсь, каждое занятие давалось через боль, но замечательный инструктор постоянно поддерживал меня и профессионально руководил моими действиями. Боль постепенно отступала, и настал тот день, когда рука начала действовать. Спасибо всем сотрудникам Центра Кинезитерапии!

Н.К.

Случайно проходил мимо Центра Кинезитерапии и рискнул зайти. Я не решился решить безнадежную проблему с правой рукой. Хотя бы снять боль. Доктор уверила: «Пройдете три цикла, и рука будет как новая». Еще два года назад врачи рекомендовали принимать обезболивающие таблетки. Теперь у меня был драгоценный лист с волшебным названием «Обезболивающие упражнения», пять-десять минут занятий – и боль отступала. Каждое пятое заня-

НАРКОЛОГИЯ



О том, как избавиться от никотиновой зависимости, рассказывает заведующий диспансерным отделением филиала № 10 МНПЦ наркологии ДЗМ, врач высшей категории, психиатр-нарколог, психотерапевт, сексолог А.А. Филиппов.

– Прежде всего, курение – это рефлекс, закрепленный годами, особенно если речь идет о заядлых курильщиках. Мы сами выработываем эти рефлексы (привычки) и закрепляем их в своей жизни. Бывает, что курение является симптомом серьезного психического заболевания.

– Обычно курящий человек ничего не хочет знать о вреде, который приносит организму каждая сигарета...

– Отрицание болезни в психиатрии называется анозогнозия. Это игнорирование своего здоровья, отсутствие информации о курении, хотя вроде все всё знают, а начнешь спрашивать – одни общие слова. Курящий человек не считает себя больным, хотя на самом деле он болен. В международной классификации болезней (МКБ 10) курение называется табачной зависимостью (F-17), там перечислены сим-

В ЗОНЕ РИСКА

«Привычка – вторая натура», – гласит народная мудрость. Действительно, кто из нас, желая избавиться от той или иной вредной привычки, не убеждался на собственном опыте, насколько это нелегко сделать? Постепенно, день за днем, человек приобретает стойкую зависимость от никотина и однажды замечает, что стал рабом сигарет.

птомы отравления и абстиненции, когда у зависимого человека нет возможности покурить.

Отрицание проблемы зависимости – это детское решение проблемы. За более чем 30-летний опыт врачебной практики я имею печальную статистику умерших от рака, инсульта или инфаркта больных, ранней инвалидизации и преждевременного старения курильщиков, особенно это бросается в глаза на примере курящих женщин, которые подвержены раннему климаксу. Никотин вызывает генерализованный спазм сосудов, провоцирует повышение давления, сердцебиение, головокружение, раздражительность, тревогу и нарушение сна. У курящих мам часто дети страдают от аллергии и других заболеваний, не поддающихся лечению. Кроме того, вред наносит не только никотин, но и угарный газ, который является продуктом горения (СО) и вызывает нарушение продуктивного мышления.

– Почему считается, что бросить курить довольно трудно?

– Бросить курить, на самом деле, не просто. Ведь курение – это зависимость, состоящая из физиологического и психического компонентов. Дело в том,

что никотин быстро встраивается в процесс обмена веществ, и при отвыкании у человека может возникнуть абстинентный синдром: раздражительность, тревога, головная боль, сонливость, рассеянность. И так на протяжении нескольких дней. Ощущения в целом терпимые, но достаточно неприятные. Разумеется, человеку не очень хочется всё это терпеть. Трудно бросить тем, у кого уже сформировалась табачная зависимость, таких курильщиков 90 %. Легче бросить тем, у кого курение – просто привычка.

– Как облегчить период отвыкания? Есть ли смысл снижать количество выкуриваемых сигарет?

– Самообманом является мнение, что от курения можно отказаться постепенно, вместо крепких сигарет употреблять более легкие или уменьшать количество выкуриваемых сигарет. В большинстве случаев такие действия не приводят к желаемому результату. Бросать курить надо сразу, это как развод или свадьба: нельзя быть немного женатым или чуть-чуть разведенным. При серьезном подходе нужно обратиться к врачу-специалисту: психотерапевты и неврологи, клинические психологи хорошо владе-

ют методиками отказа от табака. При осознанном отказе от табачной зависимости возможна медикаментозная поддержка, физиотерапия и иглоукалывание, массаж. Те, кто снижает количество выкуриваемых сигарет постепенно, как правило, опять начинают курить.

– Почему редко удается бросить курить методом силы воли?

– Сила воли – очень эфемерная вещь, в психотерапии чаще употребляют термин «мотивация». Неприятие курения вызывает у себя не просто, так как все негативные последствия курения отодвинуты куда-то в отдаленное будущее и могут начать себя проявлять лет через пять-десять. Такая далекая перспектива совершенно непонятна для нашей главной движущей психической силы – подсознания. Мы осознаем только настоящий момент и те реальные неприятные ощущения, которые возникают при отказе от сигарет. Вот и получается, что сознание с его знанием о вреде курения проигрывает битву подсознанию с его желанием получить сиюминутное удовольствие и избежать дискомфорта.

При появлении же у человека серьезной болезни страх

за свою жизнь и является тем главным мотивирующим фактором, помогающим перебороть зависимость и пережить неприятный период дискомфорта отвыкания.

– Андрей Эдуардович, что бы Вы хотели посоветовать людям, которые хотят бросить курить?

– Главное – вовремя понять, что курение – это ваша персональная проблема, которая отражается также и на близких людях. Нужно изучить вопрос, узнать всё досконально о своей

зависимости от табака. Полученная информация обязательно сделает свое дело. Вы сами захотите освободиться от страсти к табаку, поняв глубину и ничтожность проблемы зависимости, отделив главное и важное от вредного.

Если вы серьезно намерены освободиться от никотиновой зависимости, наши врачи-специалисты ждут вас в филиале № 10 МНПЦ ДЗ по адресу: Каштановая аллея, дом 8, стр. 1. Контактный телефон **8-499-735-35-09**.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов
НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток
УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю
УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

...через 1 год
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет
РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ

РЕАБИЛИТАЦИЯ



Всемирная организация здравоохранения по праву называет заболевания суставов – артриты и артрозы различной этиологии – бичом XXI века. Статистически дегенеративно-дистрофические болезни суставов обгоняют даже сердечно-сосудистые патологии и раковые образования.

Гонартроз (артроз коленного сустава, остеоартроз коленного сустава, деформирующий артроз коленного сустава) – это дегенеративно-дистрофическое заболевание, характеризующееся прогрессирующим разрушением хрящевой ткани, деформацией коленного сустава и нарушением его функции. Особенно это заболевание распространено среди пожилых пациентов, чаще им страдают женщины.

Коленный сустав – самый крупный сустав человеческого тела. Это как бы шарнир, позволяющий сгибать и разгибать голень. Но, в отличие от шарнира, коленный сустав обладает еще и другими способностями – такими, как ротация (круговое движение).

ГОНАРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Коленный сустав образуют бедренная кость и надколенник. Участки каждой кости, образующей этот сустав, покрыты хрящом, который защищает поверхность костей при движениях. Суставной хрящ не содержит нервных окончаний и кровеносных сосудов, и питание он получает за счет жидкости, которая содержится в суставе – синовиальной жидкости.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Почему возникает гонартроз? В большинстве случаев невозможно выделить какую-то одну причину. Как правило, возникновение данного заболевания обусловлено сочетанием нескольких факторов. Примерно 20-30% случаев гонартроза связано с предшествующими травмами: переломами голени (особенно внутрисуставными), повреждениями менисков, надрывами или разрывами связок. Обычно гонартроз возникает через 3-5 лет после травматического повреждения, хотя возможно и более раннее развитие болезни – через 2-3 месяца после травмы. Нередко манифестация гонартроза связана с чрезмерными нагрузками на сустав. Многие люди после сорока лет понимают, что для поддержания организма необходимы регулярные физические нагрузки, но, начиная заниматься, они не учитывают возрастные изменения и излишне нагружают суставы, что ведет к быстрому развитию дегенеративно-дистрофических изменений и появлению симптомов гонартроза. Особенно опасны для коленных суставов бег и интенсивные быстрые приседания.

Еще один предрасполагающий фактор развития гонартроза – лишний вес, при котором нагрузка на суставы увеличивается. Чаще возникают как

микротравмы, так и серьезные повреждения (разрывы менисков или надрывы связок). Особенно тяжело протекает гонартроз у полных пациентов с выраженным варикозным расширением вен.

Риск появления гонартроза также увеличивается после перенесенных артритов. В числе факторов риска развития гонартроза – генетически обусловленная слабость связочного аппарата, нарушения обмена веществ и нарушение иннервации при некоторых неврологических заболеваниях,



черепно-мозговых травмах и травмах позвоночника.

ЛЕЧЕНИЕ В КОМПЛЕКСЕ

Среди медикаментозного лечения чаще применяются нестероидные противовоспалительные препараты, позволяющие снять воспаление и снизить болевой синдром. Их действие заключается в уменьшении проявления воспаления, в результате чего снижается интенсивность болевого

синдрома. Но у этих препаратов отмечаются и серьезные побочные эффекты. Главный из них – это вредное влияние на слизистую желудка.

Лечение гонартроза в настоящее время комплексное и включает лечебное воздействие как на организм в целом, так и на суставы отдельно. Лечение требует от больного изменения образа жизни и питания, отказа от вредных привычек и т.д. Коррекция веса хорошо помогает остановить развитие патологического процесса. Избавление от лишнего веса позволяет

ходить и опираться на больную ногу. Также возможно применение индивидуальных стелек. Хирургическое лечение гонартроза применяют при неэффективности консервативной терапии. Пациенту разъясняется суть предстоящей операции и возможные ее осложнения.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

После начального (медикаментозного) курса лечения, при отсутствии ночных болей, для улучшения обменно-трофических процессов используют физиотерапию, включающую в себя такие процедуры, как УВЧ, фонофорез, диадинамотерапию, амплипульстерапию, магнитотерапию, лазеротерапию, высокочастотную осцилляцию (хивамат), а также электрофорез различных лекарственных средств (например, новокаина, йодистого калия). Парафиновые аппликации и другие тепловые процедуры направлены на уменьшение воспалительных явлений в суставе, улучшение его кровоснабжения. Одним из методов лечения является лечебный массаж (точечный, сегментарный, баночный).

Особое значение имеет бальнеотерапия: возможно назначение лекарственных ванн, жемчужных ванн, подводный душ-массаж. А на ранних стадиях – так называемые серные ванны. Сера входит в состав хондроитинсульфата, который является важным веществом хрящевой ткани.

В отделении медицинской реабилитации ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042) для зеленоградцев предлагается широкий спектр лечебных мероприятий. Стоимость консультации врача и курса лечения уточняйте по телефону **8 (499) 210-35-20**. Ознакомиться с методами лечения можно на сайте: <http://reabilitolog-pk201.ru>

СТОМАТОЛОГИЯ



Современная стоматология давно избавила своих пациентов от малейших болевых ощущений при лечении, имплантации, отбеливании зубов и проведении других процедур. Пример тому — стоматологическая поликлиника № 31. За довольно короткий срок здесь была проделана колоссальная работа по переоснащению учреждения, сейчас прием проходит в обновленных помещениях, переоборудованных по последнему слову современной техники. При этом

потоки пациентов разделены: по страховой медицине (по полису обязательного медицинского страхования) и за плату.

Полученное по Программе модернизации здравоохранения высокотехнологичное медицинское рентгеновое обо-

— позволяет проводить врачам точную диагностику. Для хранения снимков и доступа к ним в медицинских карточках пациентов в поликлинике используется сетевой информационный ресурс.

Важнейшим критерием работы на сегодняшний день является мнение па-

Не секрет, что в сознании большинства наших сограждан мысль о пребывании в стоматологическом кресле стойко ассоциируется с чувством страха и дискомфорта. Но, к счастью, времена очередей, ощущение того, что ты — часть «конвейера, где всем лечат зубы», атмосфера нервозности и боль в процессе лечения ушли в прошлое.

КАЧЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ И ДОСТОЙНЫЙ СЕРВИС

рудование — трехмерный рентгеновский компьютерный томограф с функциями панорамного исследования, интраоральный рентгенаппарат в комплексе с радиовизиографом и рабочей станцией

циентов: насколько удовлетворены их ожидания в процессе получения медицинских стоматологических услуг. В поликлинике работает старший администратор, в задачи которого входит: сопровождение пациентов, консультирование по получению медицинской услуги на платной или бесплатной основе, обеспечение комфортного ожидания пациентов, опрос по удовлетворенности оказанными услугами, общий контроль за эффективностью работы регистратуры.

В учреждении ведется видеонаблюдение, запись телефонных разговоров с пациентами. СМС-рассылки и запись пациентов по телефону обеспечивают доступность получения медицинских услуг. Для комфортного пребывания пациентов в холлах установлены телевизоры, мягкие кресла, кондиционеры, кулеры с питьевой водой.

Сотрудничество с мировыми лидерами по производству медицинского оборудования и материалов позволяет при-



менять в работе последние достижения в области стоматологии. Врачи-специалисты поликлиники непрерывно повышают свой профессионализм, предлагая пациентам современные подходы для решения любых проблем.

Здесь нет определенной целевой аудитории, услуги оказываются всем категориям населения. В арсенале поликлиники имеются как доступные, так и платные услуги: Zoom-3D отбеливание зубов, изготовление коронок из диоксида циркония, установка имплантов, протезирование на имплантах, изготовление виниров и люминиров. Для льготных групп населения без ожидания в очереди проводятся все виды бесплатного зубопротезирования.

▶ **Внимание, акция!** В мае скидки на все платные услуги — 10%.

Режим работы поликлиники:
пн.-пт. — с 8.00 до 20.00, сб.-вс. — с 9.00 до 18.00.
Телефон единой справочной службы 8(499)735-53-33.
Телефон отделения платных услуг 8(499)735-09-97.
Адрес поликлиники: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 8.



ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

Все мы иногда пребываем в замешательстве: как лучше поступить в той или иной жизненной ситуации? Чтобы помочь нашим читателям разобраться с проблемами, мы обратились к протоиерею Дмитрию СМРНОВУ.

— Если Господь милосердный и любящий, почему же Он наказывает нас болезнями?

— Дело в том, что в современном русском языке слово «наказание» воспринимается как кара. А нужно вернуться к его исходному смыслу: давать наказ, то есть урок. И в этом смысле Господь постоянно учит человека, печется о его душе, хочет, чтобы он пришел к познанию истины. Каждый из нас может проследить в своей жизни уроки от Бога. Причем наказание не обязательно бывает суровое. Иногда поощрение в чем-то тоже бывает наказом Божиим так же, как и болезнь.

— **Нужно ли терпеть хамство от собственных детей?**

— Нет, хамства терпеть не надо, потому что этим мы развращаем своих детей. Нужно последовательно и очень твердо этому сопротивляться. Сказать: «Нет, браток, в таком тоне мы с тобой разговаривать не будем. Если ты переходишь на эти рельсы, тогда вон за дверь. А если ты хочешь жить по-человечески, пока я жив, в нашей семье этого не будет никогда. Усвоил? Усвоил». Можно еще так сказать: «Давай договоримся. Если ты еще раз так себя про-



НАЕДИНЕ С СОБОЙ

явишь, я тебя выпорю, уж не обижайся». И всё, после такого разговора дело очень быстро наладится. И ребенок будет знать, за что он Вами наказан. Но ни в коем случае не нужно раздражаться, орать на детей, употреблять те же самые слова в его адрес, произносить в этот момент какие-то воспитательные речи.

— **Я сильно заболел, врачи никак не могут понять, что это за болезнь, гоняют меня от одного специалиста к другому. Что мне делать? Как молиться?**

— Очень просто — надо три перста сложить вместе, положить их на лоб,

потом на живот, на правое плечо и на левое и сказать: «Господи, помилуй!» Этой молитвы достаточно для того, чтобы спасти душу. Но всё зависит от того, насколько глубоко и искренне будут произноситься эти слова, какие мысли и чувства вы вложите в эти два совершенно потрясающих слова, в которых содержится всё Евангелие и дается направление нашей жизни. Обратитесь от всей души к Богу, и найдется врач, который поставит вам правильный диагноз. Не сомневайтесь, Господь в силах умудрить любого медика.

— **Мне 30 лет, недавно я узнал, что болен гепатитом С. Одни мне**

говорят: не заморачивайся, другие советуют готовиться к вечности. Как мне быть?

— Заморачиваться, действительно, не надо, а готовиться к вечности нужно всегда. И кирпичи падают, и автомобили лихо ездят... Как выразился один подвижник: «Надо жить так, как будто собираешься жить вечно и в то же время как будто твоя жизнь закончится сегодня». Еще в дохристианские времена была такая латинская поговорка: «Помни о смерти».

Ваша болезнь, к счастью, не скоро приводит к смерти. Но любое хроническое заболевание посте-

пенно подтачивает силы организма, поэтому лечиться необходимо. Ни в коем случае не впадайте в панику, вам нужно, чтобы все защитные силы организма были мобилизованы. А когда человек нервничает, снижается иммунитет, возникает апатия. Изучайте эту болезнь, убедитесь, что диагноз правильный. В нашей стране сейчас творится такой кавардак во всех сферах жизни, что единожды данному анализу верить нельзя. Надо обязательно его продублировать.

— **Почему верующий человек обращается к различным бабкам-знахаркам?**

— Потому что на самом деле такой «верующий» не верит ни в Бога, ни в то, что Бог есть любовь, который хочет всех спасти. Сначала он обойдет всех чародеев, колдунов, экстрасенсов, а если ничего не помогло, тогда уж обращается к Богу: «Авось поможет...» И самое удивительное, что ведь помогает...

Если бы мы действительно верили в Бога, мы бы Его просили. Представьте, например, что какой-то человек долгое время нами пренебрегал, а потом стал что-то у нас просить... Мы бы ему сказали: «Знаешь, так не годится, ты ко мне всю жизнь препогано относился, а теперь приходишь просить?» Но Господь, в отличие от нас, — милостивый, кроткий, смиренный. Какие бы ни делал человек безобразия, но если он от всего сердца обратится к Богу, Господь тут же ему поможет, потому что Он ждет нашей молитвы. Господь сказал: «О чем ни попросите Отца во имя Мое, даст вам», но мы не верим. Как не верим ни во что — ни в свою молитву, ни в то, что Бог нас слышит... Поэтому всё у нас так пусто, наша молитва не исполняется.

АКТУАЛЬНО



Согласно мировой статистике, около 60% населения земного шара сегодня страдают от избыточного веса, а желающих похудеть – еще больше. В России, как это ни покажется странным, эта проблема беспокоит более 54% жителей, причем большинство из них – женщины.

ЛИШНИЙ ВЕС – ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Научно доказано, что лишний вес не только портит внешний вид, но и становится причиной стрессов, неуверенности в себе, а главное – пагубно сказывается на общем состоянии здоровья человека. Абсолютно точно известна связь между избытком веса и заболеваниями сердца. Атеросклероз

(отложение холестерина на стенках артерий) у тучных людей развивается в 2 раза чаще, чем у худых, гипертоническая болезнь (повышенное кровяное давление) – в 3 раза, инфаркты миокарда как прямое следствие атеросклероза сердечных сосудов у полных людей случаются в 4-5 раз чаще.

жет скрывается в наследственности. Но к основным причинам избыточного веса можно отнести обильную еду и низкую физическую активность. Ожирение развивается в результате длительного нарушения энергетического баланса, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические затраты организма. При этом страдает

тание и повышение физической нагрузки.

• Лекарственные методы: назначение препаратов, подавляющих аппетит и уменьшающих усвоение питательных веществ в организме, а также препаратов, нормализующих гормональный фон, но они имеют побочные действия.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Но существует и ещё один метод – рефлексотерапия, который в сочетании с низкокалорийной диетой дает прекрасные результаты.

Давно известно о существовании биологически активных точек на теле, воздействием на которые нормализуется обмен веществ, снижается или совсем подавляется аппетит. Работая с этими точками по специальной методике, можно добиться существенных успехов в борьбе с лишним весом.

Введенные в акупунктурные точки иглы действуют физиологично, без побочных эффектов. Поэтому ученые рекомендуют применять акупунктуру как самостоятельный лечебный метод или как идеальное сопровождение любой диеты.

▶ Однако необходимо помнить, что похудение – длительный процесс. Нельзя быстро и навсегда избавиться от лишних килограммов. Рекомендуется постепенное, поэтапное снижение массы тела. Оптимальным считается снижение веса на 10% на I этапе (первые 3-6 месяцев) и удержание веса на II этапе (последующие 3-6 месяцев) лечения.

В неврологическом медицинском центре «Династия» прием ведет врач-рефлексотерапевт, который также может помочь Вам в короткий срок избавиться от вредной привычки курения. Предварительная запись по телефону: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.** Сайт центра – www.meddin.ru

СНИЖАЕМ МАССУ ТЕЛА!

Всемирная федерация по борьбе с сердечными заболеваниями (WHF) предупреждает, что ожирение может стать самой частой причиной болезней сердца, если не удастся остановить распространение нездорового образа жизни. Лишний вес – это еще и мощный фактор развития сахарного диабета. Фактические данные говорят сами за себя – до 90% больных сахарным диабетом второго типа страдают ожирением. За последние пять лет их число увеличилось на 11%. Незря ожирение и сахарный диабет даже получили печально известное прозвище «сладкая парочка». Сюда же можно отнести заболевания опорно-двигательного аппарата, желчнокаменную болезнь, хроническую венозную недостаточность нижних конечностей (варикозное расширение вен).

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Причиной лишнего веса могут быть расстройства жирового обмена при заболеваниях центральной нервной или эндокринной систем. Важное значение в развитии ожирения имеет снижение деятельности щитовидной железы. Другая причина ожирения мо-



центр насыщения, который находится в головном мозге, и человек теряет контроль над количеством потребляемой пищи.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Способы лечения ожирения подразделяются на три основные группы:

• Нелекарственные методы: рациональное низкокалорийное пи-

• Хирургические методы лечения ожирения: липосакция – удаление излишков жировых тканей из-под кожного покрова; обходные энтероанастомозы – операция, «выключающая» из пищеварения части тонкой кишки; желудочные кольца (Gastric Band), которые накладываются на желудок, уменьшая его объем и, соответственно, ускоряя время насыщения.

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ЛЕЧЕНИЕ ОЗОКЕРИТОМ



Озокеритолечение – один из видов теплотечения, при котором в качестве теплового носителя используют специально обработанный природный минерал нефтяного происхождения – озокерит, напоминающий по внешнему виду пчелиный воск.

Озокерит и парафин применяют в виде расплавленной массы определенной температуры методом аппликаций: накладывают на участок тела и закрывают одеялом. Цвет озокерита (от светло-зеленого или желтого до бурого) зависит от количества содержащихся в нем смол. Его действие на организм складывается из температурного, механического и химического факторов.

Озокерит отличается низкой теплопроводностью, высокой теплоемкостью и теплоудерживающей способностью. При нанесении его на кожу быстро образуется слой, температура которого близка к температуре кожи, и передача тепла в организм из вышележащих слоев происходит очень медленно. Это дает возможность применять озокерит с высокой температурой (60–70 °C) без боязни вызвать ожог.

Механический фактор действия озокерита обусловлен его способностью при застывании уменьшаться в объеме на 10–12%, что сопровождается легким сдавливанием подлежащих тканей (компрессионное действие). Это

способствует более глубокому распространению тепла. Наиболее выражено компрессионное действие озокерита при круговых аппликациях, когда участок тела охватывается со всех сторон – например, на конечностях, при этом уменьшается отек тканей, так как благодаря тепловому воздействию улучшается отток тканевой жидкости и лимфы.

Химическое действие озокерита обусловлено наличием в нем биологически активных веществ, способных проникать через неповрежденную кожу в организм и, поступая в кровяное русло, вызывать нужный эффект. В озокерите содержатся также вещества, обладающие антибиотическими свойствами. Установлено, что озокерит может оказывать противовоспалительное, рассасывающее, болеутоляющее, антиспазматическое, противоаллергическое действие, стимулирует процессы восстановления тканей.

Применение озокерита:

• озокерит нагревают до необходимой температуры в электрических парафинонагревателях или на водяной бане;

• стерилизацию использованного озокерита проводят нагревом на водяной бане до температуры 100°C в течение 10–15 минут;

• при повторном использовании озокерита к нему добавляют 25% минерала, не бывшего в употреблении.

Противопоказания:

- лихорадочное состояние;
- заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II и III стадии;
- гипертоническая болезнь;
- выраженные формы атеросклероза;
- новообразования;
- острые гнойные процессы;
- беременность;
- склонность к кровотечениям.

Показания к лечению:

- заболевания суставов (артрозы, артриты);
- болезни позвоночника (лечение остеохондроза);
- в лечении ЛОР-болезней (фронтит, гайморит, тонзиллит, отит);
- посттравматическое лечение;
- лечение гинекологических болезней, в том числе и вторичного бесплодия;
- заболевания нервной системы (лечение неврита, радикулита);
- воспаления мышц (миозит);
- заболевания периферических сосудов конечностей в начальных стадиях, хронический тромбоз;
- заболевания внутренних органов (хроническая пневмония, плеврит, гепатит, холецистит, гастрит, колит, язва желудка и 12-перстной кишки).

Записаться на процедуру можно по телефонам: **8 (499) 734-10-64, 8 (499) 735-04-29** или по адресу: Каштановая аллея, д. 2а. Филиал «Дневной стационар», 2-й этаж кабинет №27.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

СПРАВКА ЗА 30 МИНУТ!

Уважаемые родители! В ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ», филиал № 1 (корп. 1513), работает «Центр здоровья детей», где дети с 7 до 18 лет могут пройти углубленное обследование с компьютерной диагностикой (в том числе ЭКГ). После проведенного обследования и консультации врача-специалиста выдается заключение о состоянии здоровья ребенка, факторах риска возникновения заболеваний, а также рекомендации по профилактике этих заболеваний и советы о здоровом образе жизни.

По результатам обследований можно получить справку для занятий спортом, хореографией и занятий в различных кружках. Запись проводится по телефону **8-499-717-84-23**, а также через ЕМИАС, портал гос. услуг, инфоматы в детских поликлиниках, по телефонам регистратуры ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (корп. 805) и его филиалов № 1, 2, 3. Дни приема: ежедневно, с 8.00 до 20.00, выходные дни: 5-я суббота месяца и воскресенье.

НЕКРОЛОГ

СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ
ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
ЖУРАВЛЕВА

4 апреля 2015 года после тяжелой продолжительной болезни скончалась Ольга Александровна Журавлева.

Ольга Александровна родилась в 1933 году в городе Богучар Воронежской области в семье служащего.

Трудовую деятельность О.А. Журавлева начинала в 1957 году в деревне Кадникове Вологодской области детским врачом, после окончания Ленинградского педиатрического медицинского института. С 1958 года она работала в областной клинической больнице города Куйбышева (ныне Самара), где прошла путь от врача-ординатора до заместителя главного врача больницы.

С 1968 года Ольга Александровна трудилась в Зеленограде заведующей отделением детской поликлиники № 84, районным педиатром, главным врачом детской поликлиники № 84, с 1980 года – главным врачом поликлиники № 105. С 1982 года была заведующей Зеленоградским городским отделом здравоохранения, с 1989 года – районный врач-педиатр, а в 2002 году ушла на заслуженный отдых. О.А. Журавлева избиралась депутатом в Московский городской Совет народных депутатов.

Ольга Александровна внесла большой вклад в организацию педиатрической службы в Зеленограде. Ее отличали высокая работоспособность, душевная щедрость, она никогда не была равнодушна к чужим проблемам, всегда была готова прийти на помощь. Коллеги и друзья любили Ольгу Александровну и ценили ее человеческие качества.

Добрая память об этом человеке навсегда сохранится в наших сердцах.

Коллеги, друзья и родственники.