

2
СТРАНИЦА

**ПОМПОВАЯ
ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ**
Школа диабета

3
СТРАНИЦА

**ОСТОРОЖНО:
АЛЛЕРГИЯ!**
Советы врача-специалиста

6
СТРАНИЦА

**ОТКРЫТ КАБИНЕТ
ПОДОЛОГИИ**
Лечение стоп и ногтей

8
СТРАНИЦА

**МОЛОДЫ ЛИ ВЫ
ДУШОЙ?**
Пройдите тест

ДИНАСТИЯ

ВРАЧ ПО ПРИЗВАНИЮ



В медицинских кругах Зеленограда фамилия Каншиных хорошо известна. С 1981 по 1998 г.г. профессор Николай Николаевич Каншин работал руководителем отделения профилактики гнойных осложнений в хирургии института имени Склифосовского на базе городской больницы № 3 Зеленограда. Его сын – Александр Николаевич Каншин – заведует сейчас 1-м хирургическим отделением 3-й городской больницы.

– Уже можно говорить о врачебной династии, – улыбается Александр Николаевич. – Мой дедушка – военный медик, полковник медицинской службы. Во время Великой Отечественной войны стал главным хирургом фронта, за свою деятельность был награжден орденом Ленина. Поэтому для меня проблема выбора профессии не стояла: после школы я поступил в 1-й Московский медицинский институт. Окончив его в 1989 году, сначала работал научным сотрудником в институте им. Склифосовского, а с 1992 года хирургом 1-го хирургического отделения 3-й городской больницы в Зеленограде. В 2000 году был назначен заведующим этим отделением.

Продолжение на стр.3



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Среди детских капельных инфекций корь занимает особое место, эта инфекция чрезвычайно заразна. До недавнего времени корь была самой тяжелой инфекционной болезнью детского населения и ежегодно уносила десятки тысяч жизней детей раннего возраста.

Корь – проблема не только некоторых развивающихся стран, где до недавнего времени это заболевание являлось главной причиной детской смертности, но и высокоразвитых стран. Дело в том, что переболев этим заболеванием, у ребенка появляются серьезные осложнения и открывается путь в организм другим инфекциям.

Заболевание корью протекает тяжело: температура поднимается до 40° С, налицо – ярко выраженные симптомы интоксикации, возможны судороги, бред. Бывает, что корь протекает с осложнениями, где ведущее место занимает поражение дыхательных путей и органов слуха, пневмония, бронхиты, поражение глаз, сердца, центральной нервной системы. Наиболее гроз-

КОРЬ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

С 2011 года в Москве резко осложнилась эпидемиологическая ситуация по заболеваемости корью. За прошедший год зарегистрировано 505 случаев заболеваний, в Зеленограде – 53. За 6 месяцев 2014 года в Москве зарегистрировано 494 случая заболеваний корью, в Зеленограде – 15 случаев. Все заболевшие дети были непривиты.

ным осложнением кори является подострый склерозирующий панэнцефалит – редкое дегенеративное заболевание центральной нервной системы. Осложнения могут привести к гибели ребенка.

Непривитые дети, заболевшие корью, являются источником заражения взрослых и детей. Таким образом образуются очаги заболевания: в детских коллективах, организациях и на предприятиях, в домашних условиях. Корь – высокозаразное заболевание, протекающее у взрослых гораздо тяжелее, чем у детей. Единственная защита – своевременно сделанная профилактическая прививка.



Согласно Национальному календарю, вакцинация от кори является обязательной для всего населения в возрасте до 35 лет и проводится, начиная с 1 года. По эпидемиологическим показаниям прививка необходима вне зависимости от

возраста, детям от трех месяцев до года в качестве профилактики вводится иммуноглобулин.

Во всех случаях кори или при подозрении на это заболевание медицинскими работниками проводятся обя-

зательные профилактические мероприятия по предупреждению распространения кори – медицинское наблюдение и проведение прививок по эпидемиологическим показаниям.

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

Бесплатную прививку Вы можете сделать в поликлинике по месту жительства или в медицинских центрах округа на платной основе. Если Вы не помните, проводились ли Вам прививки в детском возрасте, болели ли Вы ранее корью, Вы можете пройти обследование на наличие иммунитета к кори и уже после этого принять решение о вакцинации.

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

С ЮБИЛЕЕМ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Медицинскую сестру отделения восстановительной медицины филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105» Светлану Владимировну Мамонову с замечательным юбилеем – 60-летием! В течение многих лет Светлана Владимировна работает в детской городской поликлинике № 84. Она прекрасный, отзывчивый человек, добросовестный и исполнительный сотрудник, который пользуется заслуженным уважением среди пациентов и коллег.

Дорогая Светлана Владимировна! Примите наши самые искренние поздравления! От всей души желаем Вам здоровья, радости, любви, благополучия во всем и прекрасного летнего настроения!

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

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Недавно я зашла в городскую больницу №3 проведать свою родственницу и была приятно удивлена: вокруг – красота! Мы просидели на удобной лавочке у красивого фонтана два часа, с удовольствием пообщались, жара почти не чувствовалась: свежо, хорошо! Спасибо главному врачу Ивану Яковлевичу Голоусикову за такую заботу о пациентах стационара и их родственниках, создание комфортных условий для посещения больных людей.

В.В. Бодунова

Хочу от всего сердца поблагодарить персонал хосписа № 6 и, в частности, главного врача Алишера Иркиновича Атаджанова, заведующую отделением Галину Евгеньевну Безденежных за их нелегкий труд, высочайший профессионализм, отзывчивость, золотые руки и доброе сердце!

И. В. Семенова

От всей души благодарю замечательного человека с высокой профессиональной подготовкой – врача-онколога филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201» Андрея Геннадьевича Любимова! В наше время редко встречаются такие доктора!

В.А. Мокеров, ветеран ВОВ

Хотим сказать большое спасибо редакции «Будь здоров, Зеленоград!» за такую умную, интересную и познавательную газету. Мы каждый месяц ждем, когда в нашей поликлинике появится следующий номер, с удовольствием читаем все статьи и теперь мы всегда в курсе всех нововведений в медицине. Жаль только, что газета выходит так редко, лучше бы ее выпускали хотя бы два раза в месяц. Надеемся, что наша просьба будет услышана руководством Дирекции здравоохранения.

Семья Кузнецовых

Мне очень хочется сказать огромное спасибо врачу-офтальмологу поликлинического отделения городской больницы №3 Галине Алексеевне Баевой за готовность оказать помощь в экстренной ситуации. Сын попал на прием без записи и в диспансерный день со срочной проблемой, доктор была очень доброжелательна и внимательна.

Н.Н. Василькова

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Главное отличие помповой инсулинотерапии от лечения шприц-ручкой состоит в том, что инсулин поступает в организм постоянно в соответствии с индивидуально запрограммированной потребностью конкретного человека. И именно это отличие принципиально изменяет само действие инсулинотерапии, максимально приближая лечение к тому, как происходит выработка инсулина в здоровом организме, — объясняет заведующая эндокринологическим отделением АПЦ «ГП №201» Диана Игоревна Аванесова.

— Диана Игоревна, в чем преимущества помповой инсулинотерапии?

— Постоянное поступление малых доз инсулина приводит к тому, что лекарство практически сразу всасывается, не распадаясь и не образуя запасов под кожей, то есть начинает действовать тут же. Именно поэтому тем пациентам, которые получают лечение с помощью помпы, требуется меньшая суточная доза, чем тем, кто использует шприц-ручку.

ПОМПОВАЯ ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ

Сахарный диабет — одно из самых распространенных заболеваний в цивилизованном мире. Целью лечения этого заболевания является поддержание уровня сахара крови в пределах, близких к норме. За последние десятилетия удалось добиться существенного прогресса в терапии сахарного диабета I типа. Однако наиболее удобный и физиологичный метод введения инсулина — это применение инсулиновой помпы — специального устройства, предназначенного для непрерывного подкожного введения инсулина.

Умные помпы позволяют вводить базальную дозу, которую можно сравнить с «длинным инсулином», в зависимости от потребности организма, что резко снижает количество как легких, так и тяжелых гипогликемий, успешно справляясь даже с «феноменом утренней зари» (повышение сахара крови в ранние утренние часы).

Поскольку канюля устанавливается один раз в 3 дня, то количество инъекций уменьшается многократно. Психологический комфорт от отсутствия многократных инъекций и возможность в любой момент незаметно ввести болюсную дозу, которую можно сравнить с «коротким» инсулином, существенно повышают качество жизни. Кроме того, современные инсулиновые помпы оснащены калькуляторами болюса — математическим алгоритмом, который подсказывает, сколько инсулина необходимо ввести человеку перед едой с учетом большого количества индивидуальных параметров. Самостоятельно человек делает это на глаз или тратит много энергии для вычисления необходимой дозы инсулина.

Все это вместе способствует выравниванию уровня сахара крови, уменьшению случаев гипогликемий, и, самое главное, более высокому качеству жизни как самих больных, так и их близких.



Пульт дистанционного управления

Инсулин с помощью мотора помпы постоянно подается в тонкую и прочную трубочку — катетер и далее в тонкую канюлю, которая устанавливается под кожей с помощью пластыря

Инсулиновая помпа

Улучшается и самый главный показатель компенсации сахарного диабета — уровень гликированного гемоглобина. Даже незначительное снижение этого показателя в течение продолжительного времени ведет к резкому торможению развития поздних и самых тяжелых осложнений этого заболевания.

Помповая инсулинотерапия не является панацеей, волшебной палоч-

кой, работающей без участия самого человека. Инсулиновая помпа не отменяет необходимости проведения самоконтроля сахара крови, обучения, и, самое главное, желания добиться результата. Если этого нет — использование помпы не будет эффективным.

— Какие возможности появляются у пациентов с использованием инсулиновой помпы Accu-Chek Combo?

— Самой последней разработкой, появившейся в нашей стране, является инсулиновая помпа с полным дистанционным управлением — Accu-Chek Combo — известного швейцарского производителя, компании Roche (Германия).

Акку-Чек Комбо дает уникальную возможность управлять помпой незаметно для окружающих.

Человек может не прикасаться к помпе в течение всего дня, разместив ее утром под одеждой. Все необходимое управление помпой, а значит, и инсулинотерапией, осуществляется через дистанционный пульт управления, похожий на мобильный телефон. Этот пульт одновременно является и глюкометром для проведения измерений уровня сахара крови, и калькулятором для расчета дозы инсулина. Новый алгоритм «Советника болюса» — калькулятора, который вычисляет ту дозу инсулина, необходимую больному именно сейчас, показал свое превосходство над другими подобными алгоритмами в прямых сравнительных клинических исследованиях.

Кроме того, эта помпа, благодаря ее надежности, имеет увеличенный гарантийный срок обслуживания.

16 сентября в 12:00 в АПЦ «ГП №201» (корпус 2042, конференц-зал, 7 этаж) для всех желающих узнать о возможностях помповой инсулинотерапии в «Школе сахарного диабета» состоится очередное занятие.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Лечебные учреждения Зеленограда оказывают платные медицинские услуги в соответствии с Приказом Департамента здравоохранения г.Москвы от 02.10.2013 г. №944 «Об утверждении Правил оказания платных услуг гражданам и юридическим лицам государственными организациями системы здравоохранения города Москвы».

Предоставление платных услуг гражданам осуществляется при наличии добровольного согласия пациента, которое фиксируется в договоре или амбулаторной карте. Государственные учреждения здравоохранения имеют право предоставлять пациентам платные медицинские услуги сверх государственного задания, в том числе:

- по видам и объемам медицинских услуг, не включенным в территориальную программу государственной гарантии и целевые программы;
- гражданам иностранных государств, лицам без гражданства, лицам, имеющим гражданство РФ, но не проживающим постоянно на ее территории;
- лечебно-диагностические процедуры, проводимые по личному желанию пациента.

Гражданам, желающим пройти обследование на платной основе, нужно обратиться в отдел платных услуг. Регистратор-кассир заводит на пациента амбулаторную карту по действующему прейскуранту. С картой и квитанцией пациент направляется на консультацию к врачу, либо непосредственно на диагностическое исследование, лечебную процедуру.

ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА №3

В отделении платных медицинских услуг ГБ №3 можно получить все виды медицинских услуг на платной основе или в рамках добровольного медицинского страхования (ДМС). Платные медицинские услуги могут быть оказаны в виде консультаций специалистов или в виде стационарной медицинской помощи, показанной при определенном

диагнозе. Те, кто внимательно следит за своим здоровьем, могут пройти полное медицинское обследование.

Записаться на консультацию специалистов, лабораторные и диагностические исследования и другие медицинские услуги, а также уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону: 8(499)735-82-89. Время работы отдела плат-

реабилитационных процедур (массаж, электролечение, водолечение, галакамера, ЛФК и др.)

С перечнем услуг и прейскурантом можно ознакомиться на стендах, расположенных в поликлиниках. Всю необходимую информацию можно узнать по телефонам: 8(499)210-33-20, 8(499)210-34-41 или на сайте: gp201.pf в разделе «Платные услуги».

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ



ных услуг: с 8.30 до 17.00, обед с 13.00 до 13.30, сб, вс — выходной). Ознакомиться с прейскурантом на оказание платных медицинских услуг можно на официальном сайте стационара: www.gb3zelao.ru.

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

Во всех филиалах ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» предоставляются платные медицинские услуги: консультации врачей-специалистов (терапевта, кардиолога, невролога, хирурга, уролога, офтальмолога, оториноларинголога, эндокринолога, акушер-гинеколога, ревматолога и др.), диагностика на современном оборудовании (флюорография, рентгенография, ультразвуковая диагностика, кардиография, холтер-мониторирование, все виды лабораторной диагностики), лазерные хирургические операции (удаление папиллом, кондилом, невусов), лазерные офтальмологические операции (лазерная микрохирургия при катаракте, глаукоме, разрывах сетчатки и др.), комплекс

ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»

Платные медицинские услуги пациенты могут получать во всех филиалах ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»:

- ДГП №105 (корп.805, стр.1) тел.8(499) 731-43-01, каб.121
- ДГП №105 филиал №1 (корп.1513) тел. 8(499) 717-06-83, каб.103
- ДГП №105 филиал №2 (корп.348-А) тел. 8(499) 736-85-01, каб.326
- ДГП №105 филиал №3 (корп.225-А) тел. 8(499) 734-28-77, каб.109

Предоставляемые услуги: консультация врачей-специалистов, консультация логопеда, медицинского психолога, педагога-психолога, функциональная диагностика, ультразвуковая диагностика, рентген, эндоскопия ЛОР (в сезон), массаж и лечебная физкультура, лечебная гимнастика, иглорефлексотерапия, физио-

терапия, соляная пещера (филиал №3), вакцинация, лабораторная диагностика и многое другое.

Всю необходимую информацию можно узнать на сайте pol105.gixx.ru или по телефону 8(499) 731-43-01.

Цены по прейскуранту на оказываемые медицинские услуги в государственных лечебных учреждениях существенно ниже цен в коммерческих медицинских центрах города Зеленограда и Москвы.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЛИКЛИНИКИ

В ГАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 35» и «Стоматологическая поликлиника № 31» в перечень платных медицинских услуг входят: ортопедическая стоматология (зубопротезирование), терапевтическая, хирургическая, детская стоматология, а также ортодонтия, физиотерапия, то есть все виды стоматологической помощи.

Платными являются стоматологические услуги, не входящие в территориальную программу ОМС. Это косметическое восстановление зуба с помощью фотополимеров, восстановление коронки зуба на штифтах, виниры, удаление ретенированных и дистопированных зубов, ортопантограмма, имплантология, хирургическое лечение заболеваний пародонта, шинирование зубов, лечение патологии прикуса при помощи брекет-систем и сложных ортодонтических аппаратов, лечение пародонтита с помощью аппарата «Vector», хирургические операции с использованием лазера, ламповое отбеливание зубов, чистка зубов методом Air-Flow и многие другие манипуляции.

При протезировании зубов для льготной категории платными являются бюгельное протезирование, металлокерамика, протезирование на имплантах и др. Для всех остальных граждан зубопротезирование является платным в полном объеме.

С перечнем услуг и прейскурантом можно ознакомиться на стендах, расположенных в регистратуре поликлиник. Дополнительную информацию можно узнать по телефону: 8(499)717-01-73 (СГП №31), 8(499)733-33-18 (СГП №35). Сайт стоматологической поликлиники № 35: stomat35.ru.

ДИНАСТИЯ

Начало на стр. 1

Генетиками пока не установлено, передается ли профессиональная предрасположенность по наследству, но можно сказать однозначно, что во врачебной династии Каншиных любовь к профессии, служение ей верой и правдой, стремление к знаниям, помогающим лечить серьезные заболевания, передаются из поколения в поколение.

Время, когда Александр Николаевич Каншин окончил медицинский вуз, вряд ли можно назвать благоприятным для медиков. Система медицинского обслуживания, как и многие другие отрасли, требовала реформирования, давала экономические сбои, которые заставляли врачей идти работать в коммерческие клиники.

– Как я устоял? – вспоминает Александр Николаевич. – Да я как-то об этом не задумывался. Надо было лечить людей, делать операции – это ведь главное...

До недавнего времени в 1-м хирургическом отделении нашей больницы проводились операции по удалению онкологических опухолей органов брюшной полости. Александр Каншин серьезно занимался этой проблемой. В свое время его отец Николай Николаевич начал разработку аппарата для сшивания пищевода с тонкой кишкой при полном удалении желудка, пораженного злокачественной опухолью. Александр Николаевич продолжил работу над аппаратом – это стало темой его кандидатской диссертации, которую он успешно защитил.

– Сейчас в нашем отделении, – рассказывает Александр Николаевич, – де-

ВРАЧ ПО ПРИЗВАНИЮ

лаются только экстренные онкологические операции. Согласно приказу Департамента здравоохранения Москвы, плановые операции осуществляются в онкологических центрах, поскольку там проводится комплексное лечение больных. Наше отделение специализируется, в основном, на операциях при заболеваниях органов брюшной полости – желчекаменной болезни, грыж передней брюшной стенки, а также на лечении варикозной болезни нижних конечностей.

Отметим, что удаление грыж – уникальные операции, они проводятся с применением новых методик. – Чтобы не было рецидивов, – поясняет Каншин, – применяются сетчатые материалы.

– А в основном, – говорит Александр Николаевич, – мы делаем операции по удалению желчного пузыря. Причем давно проводим их лапароскопическим путем: пациенту под наркозом через микропрокол вводим в брюшную полость оптический прибор, под его контролем через другие 5-миллиметровые проколы с помощью специального инструмента под экраном камер удаляем желчный пузырь.

Для того, чтобы проводить такие операции, в нашей больнице есть все необходимое оборудование. Для проведения диагностики – компьютерные томографы, УЗИ-аппараты нового поколения. Все операционные снабжены новой медицинской техникой.

– С приходом на должность главного врача Ивана Яковлевича Голоусикова, – отмечает мой собеседник, – больни-



ца преобразилась. Сделан капитальный ремонт – заменены все коммуникации, электрооборудование, отремонтированы палаты, приобретено новое оборудование. Сейчас идет ремонт еще одной операционной, что позволит делать еще больше операций. Для этого у нас есть все возможности – и оборудованная палата, и слаженная опытная команда. Помимо меня, в отделении трудятся еще 3 хирурга. С младшим медперсоналом у нас проблем нет...

С 2004 года Александр Николаевич с семьей живет в Зеленограде. Наш город стал для него родным. Здесь он работает, здесь его пациенты, которые ждут

от него и его команды помощи. Здесь взрослеют его дети. Кстати, старшая дочь доктора Каншина тоже стала врачом. Так что династия докторов Каншиных продолжается.

– Что нравится в моей профессии? – на секунду задумывается Александр Николаевич. – Мне сложно об этом говорить. Для хирурга важно получать удовольствие от операции. В свое время отец говорил мне: когда ты перестанешь получать удовольствие от операции, ты уже не хирург. А удовольствие можно получить только от профессионально сделанной операции, которая дарит человеку жизнь...

НА ЗАМЕТКУ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ

На базе амбулаторного центра ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» для взрослого населения Зеленограда работает консультативный пункт. Обращения принимаются ежедневно с 9.00 до 16.45 (кроме выходных и праздничных дней) по телефону: **8(499)210-03-03**.

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

В ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» работает информационно-консультативный кабинет по оказанию консультативной помощи по телефону детскому населению Зеленограда. Специалисты кабинета отвечают на вопросы, касающиеся оказания медицинской помощи детям. Обращения принимаются ежедневно с 8.00 до 20.00 по телефону: **8(499)735-09-70**.

АКТУАЛЬНО



КАК СПРАВИТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ?

В настоящее время аллергией и ее разновидностями страдает более 30% населения нашей планеты. Зачастую человек мучается из-за элементарного незнания симптомов, видов и методов лечения аллергии. Как бороться с этим заболеванием? Разобраться в этом нам поможет врач-аллерголог ГБУЗ «ДГП № 105» Елена Владимировна Саранюк.

без прогрессирующего ухудшения, у 50% пациентов наступает спонтанная ремиссия.

– **Каковы причины этого заболевания?**

– Причиной крапивницы могут быть аутоиммунный тиреоидит, вирусные инфекции, гепатит, бактериальные инфекции, паразитарные инвазии, неинфекционные хронические воспалительные процессы (гастрит, холецистит), неспецифическая пищевая гиперчувствительность, аутоиммунные заболевания. Только в 15-20% случаев крапивницы удается четко выявить причины заболевания.

В 95% случаев острая крапивница самостоятельно купируется в течение двух недель и достаточно эф-

фективно лечится антигистаминными препаратами 2-го поколения. В большинстве случаев острая крапивница остается единственным эпизодом в жизни пациента.

– **В чем заключается лечение?**

– Больному проводится рациональная медикаментозная терапия. Пациент должен соблюдать гипоаллергенную диету с исключением предполагаемых аллергенов, избегать условий, при которых возникает перегревание организма: слишком теплая одежда, чрезмерная физическая нагрузка, употребление горячих блюд и напитков. В случае дермографической крапивницы нужно отказаться от тесной одежды, переноса тяжелых грузов, длитель-

ных пеших походов. При солнечной крапивнице следует избегать прямого воздействия солнца, ношения открытой одежды. При холодовой крапивнице – переохлаждения, исключить купание в водоемах.

– **Что такое атопический дерматит?**

– Это аллергическое заболевание кожи, возникающее, как правило, в

ласти наружной поверхности голеней, сгибательных и разгибательных поверхностей конечностей, шеи.

Детский период характеризуется высыпаниями, шелушением, утолщением кожи, усилением кожного рисунка, расчесами, гипо- или гиперпигментацией, локализующейся в области сгибательных поверхностей суставов, шеи, заушной области.

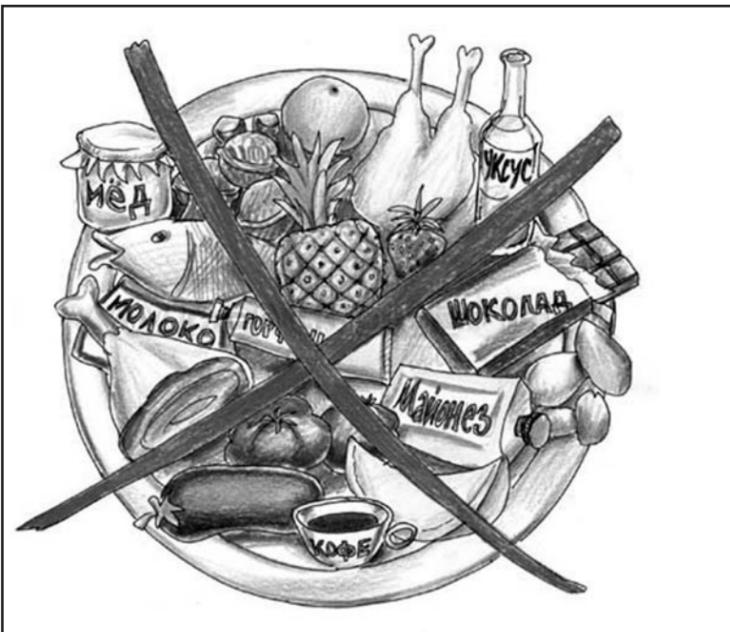


– **Елена Владимировна, что такое крапивница? Какие характерные проявления этого заболевания?**

– Крапивница – это группа заболеваний, характеризующаяся развитием волдырей или ангиоотеков, ее классифицируют по продолжительности течения, по типам и подтипам. Острая крапивница длится до 6 недель, хроническая более 6 недель. Крапивница бывает аллергическая, идиопатическая (вызванная воздействием низкой или высокой температуры), дермографическая, вибрационная, холинергическая, контактная и т.д.

Аллергическая крапивница бывает легкой (менее 20 волдырей до 24 часов), средней тяжести (до 50 волдырей до 24 часов) и интенсивная (более 50 волдырей до 24 часов). Интенсивная крапивница характеризуется местами со сливающимися волдырями, выраженным зудом, возможным повышением температуры, развитием ангиоотеков.

Диагностика крапивницы не требует лабораторного подтверждения. Расширенное диагностическое обследование проводится пациентам с длительно сохраняющейся, рецидивирующей крапивницей. Хроническая крапивница чаще встречается у женщин среднего возраста, у детей наблюдается реже (только 5% больных – дети до 16 лет). Для нее характерно волнообразное течение



раннем детском возрасте у людей с наследственной предрасположенностью к этому заболеванию. Вероятность атопического дерматита у детей здоровых родителей составляет до 20%. При наличии отягощенного анамнеза по аллергии у одного из родителей вероятность заболевания может быть до 50%, у обоих – 80%. Атопический дерматит характеризуется кожным зудом, в 5% случаев не имеет аллергической природы. Он классифицируется возрастными периодами болезни: младенческий (до 2 лет), детский (2-13 лет), подростковый и взрослый (старше 13 лет), а также стадиями болезни: обострение – ремиссия и распространенностью и степенью тяжести процесса.

Младенческий период характеризуется преобладанием экссудативной формы с проявлениями гиперемии, отечностью, мокнутием, корками, характерной локализацией в об-

Подростковая (взрослая) форма характеризуется проявлением инфильтрации, гиперемией с синюшным оттенком, локализующейся в области верхней половины туловища, лица, шеи, верхних конечностей.

Атопический дерматит со временем может полностью исчезнуть, приобрести легкую степень течения или принять хроническое рецидивирующее течение с обострениями. У 70% больных с тяжелой формой заболевания впоследствии развивается бронхиальная астма.

Пациентам с проявлениями атопического дерматита нужно провести аллергологическое обследование в период ремиссии для уточнения природы заболевания, чтобы устранить воспаление, зуд, избежать вторичного инфицирования, улучшить качество жизни.

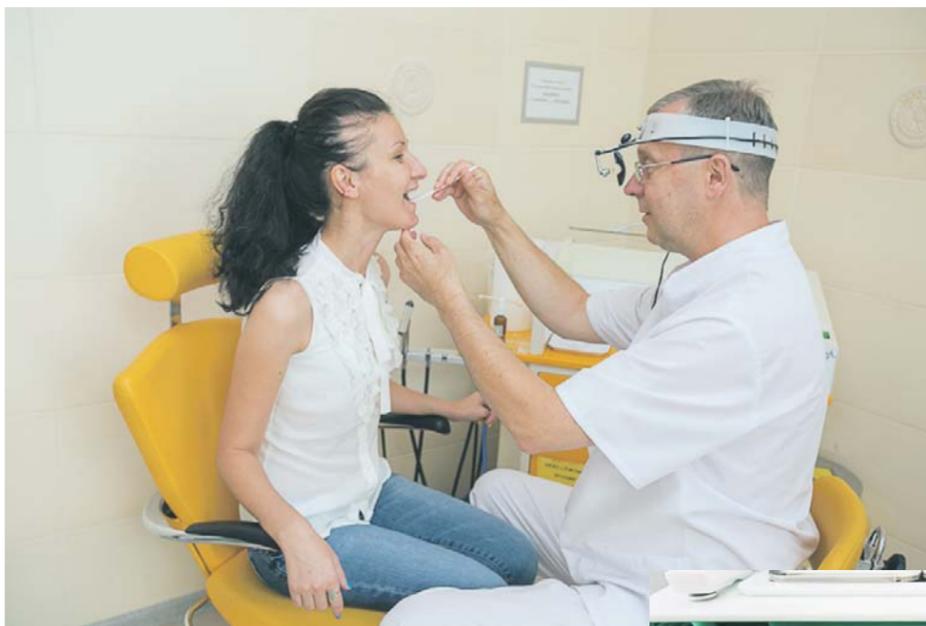
СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

– Уши, гортань, глотка и нос, расположенные в пограничных областях нашего организма, защищают его от неблагоприятных факторов внешней среды: температурных, токсических, вирусных и других, – рассказывает врач высшей категории Юрий Николаевич Волобуев. – Но это же делает их и наиболее уязвимыми органами, ведь они, в первую очередь, подвергаются воздействию всевозможных инфекций. Разумеется, при своевременном врачебном вмешательстве все проблемы можно решить, не дожидаясь того момента, когда они перерастут в хронические. И сделать это лучше там, где пациенту обеспечат внимательное отношение и комплексное лечение.

▶ В обычных городских поликлиниках на прием одного пациента отводится всего восемь минут, а в «ДЕТСТВЕ Плюс» – как минимум двадцать. Врачи отделения отоларингологии семейной клиники лечат заболевания в амбулаторных условиях, не направляя пациента в стационар.

– Взять тот же банальный тонзиллит – воспаление глоточных и небных миндалин, которое может привести к ангине или абсцессам, – продолжает Юрий Николаевич. – С помощью аппарата «Тонзиллор» мы проводим промывание миндалин, позволяющее на длительный срок добиться значительного ослабления симптомов заболевания. Людям, страдающим хроническим тонзиллитом, я рекомендую в качестве профилактики проходить такую процедуру два раза в год.

УХО – ГОРЛО – НОС



В обновленном отделении оториноларингологии семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» теперь можно в амбулаторных условиях решить практически все проблемы с носом, горлом и ушами.

В каждом кабинете отделения отоларингологии «ДЕТСТВА Плюс» имеется свой ЛОР-комбайн. – Обойтись без него, конечно, можно, – объясняет доктор Волобуев. – Но наличие современного комбайна делает процесс лечения гораздо более удобным как для врача, так и для пациента. Например, вода, нагретая до 37 градусов для промывания серных пробок, подает-

ся под определенным давлением. Эта процедура делается столько времени, сколько потребуется, врачу не приходится прерываться, чтобы заново наполнить шприц, как в прежние времена.

В клинике «ДЕТСТВО Плюс» проводятся и мелкие хирургические амбулаторные вмешательства: врачи вскрывают абсцессы и фурункулы, выполняют репозиции

– Мы также занимаемся хирургией носовых раковин. Всего их три: верхняя, средняя и нижняя, – объясняет доктор Волобуев. – Первые две «погоды» для дыхания не делают, а вот нижняя, самая большая, имеет развитую сосудистую сеть, и когда к ней приливает кровь, она набухает, нарушая носовое дыхание. Чтобы это не мешало проходимости воздуха в дыхательные пути, делаем обезболивание, затем радиочастотным или ультразвуковым методом разрушаем сосуды. В дальнейшем все это заживает и происходит рубцевание. А рубцовая ткань не растягивается в принципе, так что проблема заложности носа решается надолго, как минимум на несколько лет.

ном процессе в полости уха и слуховых трубах скопившаяся жидкость не выходит из полости среднего уха, что приводит к снижению слуха. Проблема достаточно серьезная и может обернуться нарушением слуха.

– Дети требуют особого подхода. Очень важно не допустить у малышек переход острого процесса в хронический, – считает врач высшей категории Татьяна Анатольевна Шатохина.

▶ Динамическое наблюдение детей до года включает обязательные осмотры в возрасте одного, четырех и шести месяцев, потом следует обязательно показываться ЛОР-врачу каждый год.

В отделении отоларингологии «ДЕТСТВА Плюс» имеется аппарат отоакустической эмиссии, который позволяет проверить слух даже у грудничков. Еще один востребованный диагностический аппарат – эндоскоп, с помощью которого можно осмотреть носоглотку, ухо и гортань. В исследовании аденоидов он заменяет рентген. С помощью эндоскопа можно увидеть, какого объема аденоиды у ребенка, исключить процесс новообразования, рассмотреть варианты пороков развития. Особенно удобно, что картинку исследования можно вывести на экран и даже записать на диск, чтобы ее видели родители.

Записаться на прием в семейную медицинскую клинику «ДЕТСТВО Плюс» можно по телефону 8(499)50-2-50-05.



при переломах костей носа со смещением. Для последней мини-операции важно, чтобы человек обратился к врачу хотя бы через два-три дня с момента получения травмы, а не позже, когда у него уже начнет формироваться мозоль носа.

Еще одна операция в амбулаторных условиях – шунтирование барабанной полости. В «ДЕТСТВЕ Плюс» ее проводит кандидат медицинских наук Денис Иванович Столяров. Чаще всего шунтирование требуется детям, у которых при воспалитель-

ДИАГНОСТИКА

МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА



С помощью МРТ открытого типа можно получить снимки любой части тела в трехмерном изображении, увидеть, в порядке ли внутренние органы, имеются ли какие-либо патологические изменения в организме. Видимыми становятся самые небольшие образования – размером всего в несколько миллиметров, мельчайшие сосуды и опухоли.

Уникальная особенность данного аппарата – его «открытость». Бесспорно, это важно, ведь большинство современных магнитно-резонансных томографов являются «закрытыми» – представляют собой трубу, в которую помещается пациент. Замкнутость пространства может вызывать определенные неудобства и ограничивать возможность проведения исследования для пациентов с избыточной массой тела, при обследовании людей, страдающих клаустрофобией. МРТ открытого типа лишен этих недостатков: человек размещается на открытой площадке, может прекрасно видеть врача и свободно общаться с ним. Это отличный вариант для проведения МРТ детям, которые чувствуют себя спокойнее при свободном контакте с родителями и врачом.

▶ МРТ – единственный метод диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

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 можно 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. Полез-

Как известно, путь к здоровью начинается с того момента, когда выявлена точная причина заболевания. Именно поэтому медицина уделяет большое внимание разработке новых методов диагностики. В центре «ТОМОГРАД» установлен современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300, отвечающий самым высоким требованиям пациентов.

но проводить обследования на МРТ и с профилактической точки зрения. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания, не допуская осложнений.

Для улучшения качества изображения исследуемых органов при магнитно-резонансной томографии в вену пациента могут вводиться контрастные вещества на основе редкоземельного металла гадолиния. Высокая скорость сканирования и качество обработки изображения МРТ позволяет существенно снизить количество вводимого контрастного вещества.

Специально готовиться к МРТ не нужно. Сама процедура длится от 5 до 30 минут. Чтобы выполнить 100 виртуальных срезов, прибору требуется всего 10 минут. Пациент получает на руки снимок, напечатанный на рентгеновской пленке в принятом международном стандарте. При необходимости – CD диск с полной записью процедуры сканирования. Качество изображения очень высокое: врач имеет возможность увидеть

мельчайшие детали и дать их точное описание. Изучив полученное изображение, специалист обрабатывает его с помощью особой компьютерной программы и составляет квалифицированное заключение. На основании этого заключения, а также данных других исследований лечащий врач может поставить максимально точный диагноз. Данные каждого исследования сохраняются в памяти компьютера. Врач в любое время может отследить происходящие в организме изменения, а, значит, своевременно обнаружить возникшую патологию.

▶ В диагностическом центре «Томоград» на УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. В центре проводятся УЗИ-исследования сосудов головы и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов. А также ЭХО-кардиография (ультразвуковое исследование сердца в М и В-режимах, с доплеровским анализом и ЦДК).

**УЗИ-аппарат
Toshiba Xario SSA-660**

После обследования в диагностическом центре «ТОМОГРАД» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить. Записаться в удобное для вас время можно по телефону: 8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85. Интернет-сайт центра: www.tomograd.ru (www.tomograd.ru).

Центр МРТ-диагностики расположен: Озерная аллея, дом 4, строение 5 (на территории предприятия «Элма»). Теперь у жителей появилась возможность добраться до центра от станции Крюково на автобусе № 31, остановка «Городской пруд».

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



ческая или психологическая, это еще и спутник множества серьезных заболеваний.

– Ирина Александровна, почему так важно держать свой вес под контролем?

– Ожирение является фактором риска для появления сахарного диабета, артериальной гипертонии, инфаркта миокарда и инсульта, подагры, болезней позвоночника и суставов. У людей с ожирением чаще болит голова, спина, суставы, отмечается склонность к депрессии, тревоге, недовольству со-

растания распространенности ожирения является малоподвижный образ жизни большинства современных людей при сохранении привычки употреблять довольно большое количество пищи.

Причин появления избыточного веса много – это и пищевые привычки, заложенные с детства, неправильный режим питания, перекусы на ходу, фаст-фуд и полуфабрикаты, привычка «заедать стресс»...

– Возможно ли сбросить лишние килограммы самостоятельно, вос-

цировать обострение или появление различных заболеваний, а вес может вернуться. Кроме того, на разных этапах снижения веса требуется лабораторный контроль и коррекция диеты под контролем врача.

– Что нужно сделать, чтобы похудеть?

– Многие хотят похудеть, получить чудо-таблетку, не меняя свой образ жизни и привычки. На самом деле, достичь результата можно только соблюдая основные правила снижения веса: рациональное питание, физичес-

ме, в которой все тесно взаимосвязано. Сначала пациент посещает врача-эндокринолога с целью полноценного обследования эндокринной системы и выявления причин ожирения. После посещения врача нужно сдать все необходимые анализы, пройти инструментальные исследования. Лабораторная служба «ХЕЛИКС» предоставляет пациентам комплексную поддержку по всем областям и отраслям лабораторной диагностики. Самым быстрым анализом является определение уровня сахара в капиллярной крови. Его

ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Всем известно, что избыточный вес вреден для здоровья. Но чем именно вреден? Для каких болезней он является фактором риска? Почему так важно контролировать свой вес? Об этом мы спросили у эндокринолога-диетолога лабораторной службы «ХЕЛИКС» Ирины Александровны Бахман.

– Современному человеку свойственно стремление к максимальному уровню комфорта, внутренней гармонии и поиску своего места в мире. Но окружив себя благами цивилизации, такими как лифты, эскалаторы, автомобили, мы стали мало двигаться, употреблять высококалорийную пищу, и, как следствие, набирать лишние килограммы. Но лишний вес – проблема не только эстети-

бой, у них занижена самооценка. Они хуже реализуют себя в личной, профессиональной и социальной жизни. Кроме того, у полных людей возрастает риск онкологических заболеваний и укорачивается продолжительность жизни.

Выделяют первичное и вторичное ожирение. Первичное, или алиментарно-экзогенное ожирение, характеризуется превышением показателя идеальной массы тела вследствие накопления жира при отсутствии каких-либо заболеваний. Оно наиболее распространено и составляет более 75% всех случаев ожирения. Вторичное ожирение наступает в результате эндокринных заболеваний и поражений нервной системы (эндокринные и церебральные формы ожирения).

– Каковы причины ожирения?

– Причины ожирения определяются различными факторами. Первичное ожирение развивается при избытке поступающей в организм пищи по сравнению с количеством расходуемой энергии. То есть происходит алиментарный дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи в сочетании с нарушением режима питания. Важной причиной на-



пользовавшись советами из интернета?

– Возможно, но это мало кому удастся. Наиболее разумный и эффективный метод снижения веса заключается в комплексном и индивидуальном подходе, который могут обеспечить только специалисты. Ведь неправильная подобранная диета может спрово-

дить обострение или появление различных заболеваний, а вес может вернуться.

– Как правильно сбрасывать вес, чтобы не навредить здоровью?

– Золотое правило похудения – медленно и надолго. В нашей клинике разработан комплексный подход лечения ожирения, основанный на представлении о человеке, как о сложной систе-

проводят с использованием современных тест-систем – результат вы получите уже через 1-2 минуты. После полноценного обследования разрабатывается индивидуальная программа лечения с учетом пола, возраста и выявленных изменений в системах организма.

Программа комплексного лечения ожирения состоит из 2-х этапов – снижения и стабилизации массы тела. Цели на этапах разные – сначала необходимо добиться стойкого снижения веса, а потом закрепить достигнутый результат – не набрать снова лишние килограммы.

Расставание с лишними килограммами – это, наверное, самое приятное расставание, ведь взамен вы получаете здоровье и молодость, энергию и легкость, красоту и самоуважение.

В «ХЕЛИКС» систематически проводятся акции на выгодных для пациентов условиях. Постоянным клиентам предлагаются карты скидок. Для пенсионеров 10%-ная скидка на все услуги. Более подробную информацию можно узнать по телефонам: **8(499)210-30-10** или на сайте: **www.helix.ru**.



КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Сколиоз – это заболевание, которое развивается в период роста позвоночника и проявляется тем, что осанка становится неровной. Искривление позвоночника нарушает работу внутренних органов и приводит к развитию хронических болей в спине. Примерно у 2-5% детей в возрасте до 16 лет наблюдается сколиоз позвоночника. Менее чем 1% детей имеет искривление больше 40 градусов, это та граница, при которой рассматривается вопрос об операции.

Вероятность развития сколиоза у девочек выше, чем у мальчиков. Идиопатический сколиоз чаще всего развивается в подростковом возрасте от 10 до 16 лет, может прогрессировать во время «скачка роста» в эти годы, но обычно не прогрессирует в уже зрелом возрасте.

Большинство сколиотических изменений у детей обнаруживается на школьных врачебных осмотрах, педиатрами или семейными врачами. Определение типа сколиоза устанавливается с помощью рентгенодиагностики и тщательного изучения ее результатов, для того, чтобы оценить степень искривления позвоночника.

Понять, есть ли сколиоз у Вашего ребенка, можно по следующим признакам:

ДВИЖЕНИЕ ПРОТИВ СКОЛИОЗА

- разница в высоте плеч или бедер;
- одна лопатка выступает больше, чем другая;
- разница в высоте ребер;
- искривление белой линии живота;
- ключицы и соски находятся не на одной горизонтальной линии.

▶ Лечение сколиоза должно проводиться как можно раньше, особенно в школьный период, иначе потом оно будет затруднительно ввиду завершения процесса окостенения.

Степени сколиоза, лечение которых проходит строго индивидуально, обозначают римскими цифрами от I до IV. III и IV степени – это наиболее выраженный сколиоз, обычно S-образный, который виден как горб или выраженная сутулость.

Лечить сколиоз самостоятельно не рекомендуется. Только опытный врач в результате проведенных обследований сможет назначить индивидуальный курс лечения. Если у Вас или у Вашего ребенка присутствуют эти степени сколиоза, обязательно пройдите

К сожалению, не многие сегодня могут похвастаться идеально прямым позвоночником и правильной осанкой. Большинство взрослых и детей в той или иной степени страдают искривлением позвоночника. В Центре Кинезитерапии разработаны методики, направленные на лечение сколиоза с помощью разумного, регулярного и правильного движения.

лечение под контролем специалистов Центра Кинезитерапии.

Главная причина возникновения сколиоза, особенно в детском возрасте, – недостаточная и несбалансированная работа мышц, окружающих позвоночник. Современная кинезитерапия является самым эффективным и безопасным методом коррекции нарушенной осанки. Коррекционные упражнения для детей и взрослых на реабилитационных тренажерах создают условия для разгрузки и вытяжения позвоночника благодаря декомпрессионному режиму воздействия.

Сколиоз позвоночника требует предварительной диагностики, ведь только определив степень заболева-



ния, можно назначить правильное лечение.

Вы можете определить самостоятельно, есть ли у ребенка или у Вас начинающийся сколиоз позвоночника. Запущенный сколиоз обычно виден и без специальных упражнений. Посмотрите внимательнее на то, как Ваш ребенок сидит за столом, на его походку, телосложение и осанку. Хотели бы Вы что-то изменить? Специалисты по кинезитерапии готовы помочь Вам и Вашему ребенку стать крепче и выносливее, быть здоровыми и бодрыми!

Если Вы придете в Центр Кинезитерапии, наши специалисты порекомендуют избавиться от сколиоза с помощью специальных упражнений. Только регулярной работой над собой по принципам кинезитерапии можно исправить искривление и остановить прогрессирующее заболевание. Ведь лечение сколиоза – это целая система, которая включает не только упражне-

ния на тренажерах, но и применение партерной гимнастики, массажа и других вспомогательных методик. Лечение сколиоза детей и взрослых в Центре Кинезитерапии проводится строго индивидуально.

Своевременное лечение сколиоза – это залог успешного выздоровления. Специалисты Центра Кинезитерапии помогут Вам понять и освоить секреты красивой осанки. На первичной консультации врача после проведения диагностики и функционального тестирования на реабилитационных тренажерах для Вас составят индивидуальную лечебную программу упражнений, которая позволит достичь отличного результата.

Регулярность занятий позволяет добиваться прекрасных результатов в лечении сколиоза и сопутствующих заболеваний позвоночника. Записаться на прием в Центр Кинезитерапии можно по телефону **8(499)736-66-91**.



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарю участкового педиатра филиала №2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Ольгу Викторовну Михайлову за профессионализм, ответственное отношение к детям и выражаю благодарность участковой медсестре Ольге Александровне Леоновой за внимание и доброту.

Г.Г. Кобякова

Благодарим работников регистратуры филиала №2 ГБУЗ «ДГП № 105» за внимание и вежливость к пациентам, помощь и отзывчивость, доброе отношение к людям.

К.В. Лемешко, А.В. Ланардина

Хочу поблагодарить подросткового врача филиала №2 ГБУЗ «ДГП № 105» Ольгу Михайловну Сулову, подростковую медицинскую сестру Оксану Дмитриевну Карецкую, медсестру стола справок Екатерину Вячеславовну Широухову за внимательное отношение, чуткость и заботу. Большое вам человеческое спасибо, на таких врачах и медсестрах держится наше здравоохранение!

Н.Н. Сысова

Выражаю благодарность заведующей кардиоревматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201» Валентине Александровне Дудук и всему коллективу поликлиники. Спасибо Вам за доброту, чуткое отношение к пациентам и профессионализм!

Т.В. Климова

Огромное спасибо участковому терапевту филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201» Алексею Владимировичу Кузнецову за сердечность, внимание и высокий профессиональный уровень! Считаю, что такие доктора – гордость нашего здравоохранения! Прошу отметить доктора премией!

Е.П. Тарасова

Выражаю огромную благодарность администрации ГБУЗ «ГП № 201» за хорошую организацию работы, квалифицированный подбор специалистов, внимательное и чуткое отношение к больным. Работы много, но в помощи никогда не отказывают. Отдельно хочу поблагодарить терапевтов Т. Е. Мругало, Н.В. Попову, невролога Л.Д. Ротор, хирурга Н.В. Алексееву, офтальмолога А.В. Якупову, а также отзывчивую, заботливую медсестру Р. С. Давидову, дежурного администратора К.В. Нестерова.

Л.А. Казанок

Проживаю в Зеленограде с 1963 года, лечусь в филиале №1 ГБУЗ «ГП № 201». На нашем участке с тех самых времен работает медсестра Елена Михайловна Жукова. Это удивительно внимательный человек, высококвалифицированная медсестра! Я очень рада, что в нашей поликлинике есть такие сотрудники!

Г.С. Москалева

Мы хотим выразить огромную благодарность нашему бывшему очень грамотному и отзывчивому участковому врачу ГБУЗ «ГП № 201» Валентине Васильевне Остроуховой. А также участковому врачу, который обслуживает нас сейчас – Шахлу Холмаховой. Это – хороший специалист, чуткий и отзывчивый человек, всегда внимательно вникает в проблемы своих пациентов и назначает правильное лечение. Спасибо за такое добросовестное отношение к своим обязанностям!

Пациенты корп.1445

От всей души хочу поблагодарить заведующего 2-м неврологическим отделением Василия Игоревича Козлова за профессионализм, точное диагностирование, грамотное лечение и понимание больного. А также хочу сказать спасибо за чуткость и внимание старшей медсестры отделения Валентине Андреевне Ивленьковой, постовой медсестре Елене Яковлевне Медведевой, всем процедурным медсестрам, а также доброй и отзывчивой санитарке Наталье Анатольевне Железновой.

Особая благодарность главному врачу городской больницы №3 Ивану Яковлевичу Голоусикову, благодаря которому обычная районная больница превратилась в прекрасный современный лечебный центр.

З.А. Николаева

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ОСТОРОЖНО: КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ!



Сегодня на вопросы читателей отвечает заместитель директора ГКУ ДЗ ЗелАО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирина Борисовна Дулепова.

– Как проявляются кишечные инфекции? Опасны ли они для здоровья?

– Кишечные инфекции, как правило, сопровождаются жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела и общим недомоганием. Заражение, как правило, происходит при употреблении загрязненных пищевых продуктов, воды, где находятся кишечные бактерии. Эти бактерии можно занести в рот и грязными руками.

Кишечные инфекции очень опасны. Они вызывают дисбактериоз же-

С наступлением жарких дней наибольшую актуальность приобретает проблема кишечных инфекций. Это дизентерия и сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниозы, ротавирусная инфекция и пищевые токсикоинфекции.

лудочно-кишечного тракта. Нарушается микробное равновесие в организме, особенно у детей, что резко снижает их сопротивляемость к другим болезням. Это ведет к замедлению развития детей и ослаблению их здоровья.

– Как защитить себя и своих близких?

– При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно. Необходимо тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем, как начать готовить или употреблять пищу, перед началом занятий с детьми. Необходимо также употреблять только кипяченую воду. Привейте эту привычку Вашим детям – это предохранит их от многих неприятностей.

Молоко и молочные продукты также могут нести опасность. Именно по этой причине мы рекомендуем, особенно в жаркое время года, употреблять их только после термической обработки. Мясо и мясные продукты, кур, куриные яйца подвергайте длительной термической обработке. Овощи и фрукты необходимы организму, они содержат витамины и микроэлементы. Но они часто загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Особенно берегите Ваших детей! Побойтесь их после того, как хорошо вымоете приобретенные фрукты и овощи чистой проточной водой.

Учтите, что кишечные бактерии хорошо размножаются не только в тепле. Некоторые из них, например, иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут прекрасно накапливаться и в холодильниках, если Вы помещаете туда немывтые овощи, особенно морковь, свеклу, капусту, лук. Защищайте продукты от мух – разносчиков заразы!

Соблюдение всех изложенных рекомендаций гарантирует полную защиту от кишечных заболеваний. Если вы все же заболели, значит, где-то нарушили простые правила защиты от этих заболеваний. Не нужно заниматься самолечением, срочно обращайтесь за медицинской помощью!



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Согласно мировой статистике, на десять пар ногтевых пластин на ногах здоровой приходится только одна пара. Мастера педикюра салонов красоты, не имея медицинского образования, зачастую проводят манипуляции временной помощи, а дальше проблема возвращается на «круги своя».

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ открыто принципиально новое направление – первый кабинет подологии в Зеленограде.

Состояние ногтей издревле было принято считать «зеркалом» здоровья человека. Внешний вид ногтевых пластинок и сегодня не утратил своей актуальности, это важный фактор имиджа успешного человека. Однако вследствие различных заболеваний ногтевые пластины неизбежно претерпевают существенные изменения. И здесь на помощь приходит врач-подолог.

Подология является связующим звеном между пациентом и ортопедом, флебологом, эндокринологом, дерматовенерологом. Именно подологи первыми встречаются с проблемами пациентов, обладают информацией о том, где

Наша справка: подология (от греческого «podos» – стопа, «logos» – наука). Родиной современной подологии является Германия. Ей же принадлежит большинство научных разработок в области технологий, косметических средств и самих медицинских решений проблем стоп. С 2002 года медицинский подход к уходу за стопой получил название подологический, а с 2005 года в высших учебных медицинских заведениях Германии официально введена врачебная специальность – врач-подолог. Это специалист с медицинским образованием, прошедший специальное обучение и практикующий в оборудованном медицинском процедурном кабинете, осуществляющий профессиональный уход за ногтевыми пластинками и кожей стоп.



КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

можно получить помощь и направляются на консультацию.

Врач-подолог помогает решить такие проблемы стоп и ногтей как: мозоли, натоптыши, вросший ноготь, подошвенная бородавка, трещины, грибковые заболевания ногтей и кожи, повышенная потливость ног.

Многие пациенты, страдающие болезнями ногтевых пластинок и кожи стоп, не зная, куда можно обратиться, занимаются самолечением, в результате получая осложнения в виде ожогов, контактных дерматитов, необратимых изменений ногтевых пластин. Наибольшие трудности возникают у людей пожилого возраста, имеющих многочисленные противо-

показания к лечению системными препаратами. Выраженные деформации и утолщения ногтевых пластинок существенно снижают качество их жизни, делая походку затрудненной из-за сильной болезненности.

Главное отличие профессионального ухода от обычного педикюра в том, что все манипуляции проводят опытные врачи дерматологи-микологи. Любые изменения нормального состояния кожи и ногтевых пластинок оцениваются с точки зрения состояния общего метаболизма, эндокринных нарушений, проводится обследование на патогенную флору. Профессиональный уход, помимо достижения косметического эффекта, предотвращает возникновение различных заболеваний. Для посещения кабинета подологии нет противопоказаний.

Подологический кабинет в филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (бывший КВД № 30) оснащен современным вы-

сокотехнологичным оборудованием, что позволяет врачу применять новую комбинированную терапию с применением аппаратной обработки пораженных ногтевых пластин, в том числе у пациентов пожилого возраста; людей, страдающих сахарным диабетом, нарушениями периферического кровообращения. Специалисты филиала помогут определить причину заболевания и подобрать оптимальный способ решения проблемы.

Врач-подолог проводит аппаратное удаление мозолей, натоптышей, лечение трещин и язвенных дефектов, повышенной пот-



ливости ног, сухости и гиперкератоза кожи стоп и ногтей. Высокий профессионализм сотрудников кабинета подологии подкреплен рядом клинических исследований, что позволяет внедрять в ежедневную практику достижения мировой медицины. Важным принципом работы является неукоснительное соблюдение правил дезинфекции и стерилизации инструментов. Врач-подолог после проведенных процедур поможет правильно подобрать индивидуальные средства именно для ваших ног, чтобы домашний уход улучшил их состояние.

Более подробную информацию о работе кабинета подологии можно узнать, позвонив по телефону: **8(499)731-01-39.**

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



ПРИРОДНО-ОЧАГОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

В последние годы на территории России сохраняется напряженная ситуация по уровню заболеваемости природно-очаговыми инфекциями. За счет уменьшения площади пахотных земель численность грызунов постепенно увеличивается. В прошлом году в Москве было зафиксировано 183 случая особо опасных природно-очаговых инфекций.

– Как происходит заражение?

– Заражение происходит через прямой контакт с объектами внешней среды (природные водоемы, пищевые продукты, включая некипяченое молоко), употребление воды из колодезев и родников, несанкционированный водопровод и другие источники водоснабжения, которые заражены выделениями грызунов. Заражение лептоспирозом связано с пребыванием людей в природно-очаговых зонах на территории Московской области, Мордовии, Алтайском крае, Тверской, Тульской и Рязанской областях, при купании в пресноводных водоемах, употреблении воды из природных источников, употреблении в пищу продуктов (крупы, сухари, печенье и др.), инфицированных грызунами.

– Как можно предупредить эти заболевания?

– Необходимо утилизировать пищевые продукты, хранящиеся на даче или дома с признаками следов грызунов. Ни в коем случае не употребляйте такие продукты в пищу, даже если это продукты, подвергающиеся в дальнейшем термической обработке! Это очень стойкая инфекция, и при варке-жарке она не погибает. Не жалейте испорченные продукты, здоровые гораздо дороже!

Многие инфекции передаются воздушно-капельным и контактным путем, поэтому проводить уборку на

даче или в загородном доме необходимо только влажным способом или пылесосом. Подметать или стряхивать сухую пыль опасно! Лучше проводить уборку помещения, подвала, чердака с помощью проточной воды, моющих средств, в защитных перчатках и желательнo в защитной маске от взвеси пыли и других час-

тиц, вместе с которыми в организм могут проникнуть возбудители инфекционных заболеваний.

В отношении листериоза могу сказать, что эта инфекция особенно опасна для плода. Будущая мама переносит это заболевание как «легкую» простуду, а вот новорожденный может погибнуть от врожденного листериоза, листериозного сепсиса.

– Как происходит заражение листериозом?

– При употреблении в пищу молочных, мясных продуктов в вакуумной упаковке с истекшим сроком годности, а также при злоупотреблении продуктами сырого приготовления – суши-продукты и блю-

да, приготовленные из некачественного сырья (мясо, рыба и др.). Особо необходимо следить за качеством и свежестью продуктов будущим мамам.

– Что делать, если человека укусило или облизало дикое или домашнее животное?

– Необходимо немедленно промыть рану, царапины, место, куда попала слюна струей воды с мылом, обработать края раны 70% спиртом или настойкой йода. Если рана кровоточит, то не пытаться сразу остановить кровь, конечно, если это не грозит жизни, так как из раны может удалиться вирус, попавший со слюной. И обязательно обратиться в поликлинику, где сделают прививку против бешенства.

– Какая ситуация сложилась в нашем округе?

– Зеленоград в течение последних лет остается эндемичным (опасным) по заболеваемости бешенством. Ведь наш город расположен среди лесных массивов, рядом с нами обитают грызуны, белки, птицы, бездомные собаки, кошки, ежи, лисы и другие животные, которые являются переносчиками данной инфекции. Будьте осторожны при любом контакте с дикими животными, даже «ручные белочки» могут серьезно осложнить вашу жизнь. Особенно следите за детьми!

Вакцинация для взрослых проводится круглосуточно в травмпункте ГБУЗ «ГП № 201» (корпус 2042), для детей в ГБУЗ «ДГП № 105», травмпункте филиала № 1 ГБУЗ «ДГП № 105» (бывшая детская поликлиника № 54). В экстренных случаях звоните «03».



За 6 месяцев 2014 года выявлено 65 случаев особо опасных природно-очаговых инфекций, примерно в той же пропорции, как и в 2013 году, кроме заболеваемости туляремией, которая не была зафиксирована в текущем году, – рассказывает заместитель главного врача городской больницы № 3, главный специалист-эпидемиолог Ирина Юрьевна Грачева. – Бешенство в Москве последний раз регистрировали в 2012 году у ребенка, которого покусала бездомная собака в Астрахани, а его родители об этом не знали. Только после проявления клинической картины признаков бешенства возникло подозрение на данную инфекцию, но было уже поздно, помочь ребенку не смогли.

– Ирина Юрьевна, что такое природно-очаговые инфекции?

– Это инфекционные заболевания, передающиеся человеку от грызунов, членистоногих насекомых и других представителей фауны, обитающих на определенной территории и вызывающие при контакте с ними различные заболевания, такие как бешенство, лептоспироз, листериоз, геморрагические лихорадки (Ку-лихорадка, геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, лихорадка Эбола, Марбург и пр.), псевдотуберкулез, туляремия и др.

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА

Древние эскулапы считали, что человека, у которого плохо работает кишечник, нельзя назвать здоровым. «Крепкое здоровье предполагает совершенную разгрузку», – утверждал великий Гиппократ. Хронический запор – это не просто неприятное явление, но и причина многих опасных заболеваний, – считает врач-проктолог ГБУЗ «ГП № 201» Юрий Анатольевич Провоторов.

– Юрий Анатольевич, как определить, что человек страдает запором?

– Запор – это сбой в функционировании кишечника, при котором дефекация наступает с интервалом в несколько суток или происходит с большим трудом и сопровождается болезненными ощущениями. В норме акт дефекации должен осуществляться по крайней мере один раз в сутки. Тем не менее, наличие 2-3 актов дефекации в сутки также считается нормальным, как и отсутствие стула в течение 2 суток. Отклонения могут иметь индивидуальный характер и не всегда являются поводом для беспокойства.

– В чем причина этого заболевания?

– Недостаток физических нагрузок, сидячий образ жизни, нервное напряжение негативно сказываются на работе кишечника. Запоры могут быть следствием некоторых заболеваний со стороны эндокринной и пищеварительной системы, пребыванием в некомфортных условиях быта (поездки, командировки). Также запор может быть вызван приемом некоторых медикаментозных препаратов, которые подавляют перистальтику кишечника. Но чаще всего главная причина запоров, не осложненных медицинской патологией – нерациональное питание, при котором в организм попадают высококалорийные и очищенные продукты и минимальное количество пищевых волокон.

КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ

Кстати, из вредных привычек, провоцирующих запоры, можно назвать обыкновенное долго засиживаться в «комнате размышлений». Туалет – не библиотека, поэтому заходить туда нужно ненадолго и только по прямому делу.

– Чем опасен хронический запор?

– Печальными следствиями хронических запоров могут стать нездоровый цвет лица, жирная кожа, прыщи, угревая сыпь, неприятный запах изо рта, изжога, отрыжка, метеоризм (газы), ожирение и т.д. Но это лишь верхушка айсберга, поскольку в организме происходят куда бо-

лее неприятные процессы. Зашлаковываются все системы, кровь, лимфа, страдает печень, сердце, легкие, почки, вынужденные работать с гораздо большей нагрузкой, пытаясь хоть как-то освободить организм от токсичных отходов.

Запор вызывает ощущение тяжести и распирания в области кишечника. При попытке совершить акт дефекации требуется сильное натуживание, что может вызвать возникновение трещин в районе анального отверстия, кровотечение, образование геморроидальных шишек. Постепенно все это может привести к возникновению геморроя, воспалению прямой кишки или, хуже того, к раку толстой кишки. Именно поэтому с проблемой запора нужно бороться незамедлительно.

– Что нужно сделать в первую очередь?

– Первое, что нужно сделать – проверить свою диету. Основными пунктами меню для борьбы с запорами являются диетические волокна и жидкости. Чтобы стул был мягким и свободно проходил через толстую кишку, необходимо больше

личество и того, и другого. Следует избегать обильной пищи, которая растягивает кишечный тракт и таким образом усугубляет запор. Лучше вставать из-за стола с ощущением: еще бы немножко.

▶ Если встал из-за стола голодным – значит, наелся, если сытым – объелся, если чувствуешь, что объелся – значит, отравился.

Старайтесь принимать пищу в одно и то же время, при этом тщательно ее пережевывать. Основной упор делайте на пищу растительного происхождения, которая насыщена клетчаткой (свежие овощи, фрукты, орехи). Но увеличивайте количество волокон постепенно, чтобы вас не мучили газы. Что касается хлеба, то отдавайте предпочтение выпечке из цельного зерна или с добавлением отрубей. Также полезно включать в рацион гречневую крупу и ограничить употребление риса. Ежедневно в питание должны быть кисломолочные продукты, обогащенные бифидум флорой, их лучше употреблять на ночь. А вот в жидкости себя ограничивать нельзя. Объем употребляемой жидкости должен составлять не менее двух литров. Кроме того, для облегчения дефекации рекомендуется по утрам натощак выпивать стакан чистой воды.

▶ К приему слабительных нужно прибегать только в крайних случаях! Постоянное их употребление не только не решает проблему запора, но делает ее и вовсе неразрешимой, поскольку организм постепенно привыкает к слабительным средствам и перестает на них реагировать. Можно, конечно, поддерживать процесс, увеличивая дозу и меняя препараты, но это тупиковый путь.

Физические упражнения – самое лучшее средство от любой формы запора. В комплекс утренней гимнастики включайте специальные упражнения, рекомендованные при запорах. Плавайте, совершайте длительные пешие прогулки, упражняйтесь любым доступным для вас образом.

Когда вы напуганы или напряжены, кишечник прекращает нормально работать. Вам необходим душевный покой, а психические нагрузки, неприятные эмоции противопоказаны. Не переживайте по пустякам. Сознательно замедлите ритм своей жизни, чаще расслабляйтесь, позвольте себе дневной сон.



МЕДИАЛ

– Татьяна Валентиновна, чем ортопедическая подушка отличается от обычной?

– Ортопедическая подушка изготавливается из эластичного пенополиуретана методом горячего формования. Такой материал нетоксичен, гипоаллергичен, в нем не заводятся микробы-паразиты. Подушка «подстраивается» к положению спящего человека, не оказывает встречное давление на голову, создавая ощущение невесомости. Специальный валик поддерживает голову и шею во время сна в правильном положении, предотвращает смещение позвонков шеи и зажим кровеносных сосудов головы. Таким образом восстанавливается хорошее снабжение мозга кислородом.

– Сегодня достаточно большой выбор ортопедических подушек, какую фирму Вы бы порекомендовали?

– Подушки российской компании «ТРЕЛАКС». Компания «ТРЕЛАКС» использует только экологически чистые

Сон занимает треть жизни каждого человека, от его качества зависит наше здоровье. Что же необходимо для обеспечения высокого качества сна? Прежде всего, ортопедическая подушка, которая обеспечивает правильное положение тела, снимает напряжение и нагрузку с шейного отдела, – считает начальник отдела ортопедии аптечной сети «Медиал» Татьяна Валентиновна Киреева.

КАК ВЫБРАТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКУЮ ПОДУШКУ?

материалы, это – европейский стиль и высокое качество. Изделия торговой марки «ТРЕЛАКС» имеют сертификаты соответствия Госстандарта России, зарегистрированы в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и со-

циального развития РФ и применяются как медицинские изделия. Кроме того, в 2012 г. ООО «ТРЕЛАКС» приняло участие в программе «100 лучших товаров России» и одержало победу, как на региональном, так и федеральном уровнях. Ортопедические изделия «ТРЕЛАКС» награждены дипломами Лауреатов и Дипломантов конкурса. А изделия для детей были удостоены знака качества «Лучшее – детям».

– Какие виды подушек имеются в ассортименте ортопедических салонов?

– Существуют несколько видов подушек: для взрослых и подростков, для детей старше 3-х лет и детей до 3-х лет, для новорожденных, подушки для отдыха и путешествий. А также есть многофункциональные подушки для беременных и кормящих мам, подушки-конструктор для новорожденных. Женщина может подкладывать подушку под поясницу, ноги, живот при лежании или сидении. Очень



в области промежности. Подушка также способствует лечению варикозного расширения вен геморроидальной зоны. Ее рекомендуется использовать для реабилитации после травм и при заболеваниях тазобедренных суставов.

– Какие ортопедические подушки подойдут для грудных детей?

– Подушки для детей от 5 до 18 месяцев очень удобны, поддерживают шейный отдел позвоночника у детей, нормализуют мышечный тонус шейного отдела и плечевого пояса у малышей, способствуют профилактике развития асимметрии головы, применяются для профилактики и лечения функциональной кривошеи.

– Какую подушку Вы посоветуете взять с собой в поездку?

– Подушку для отдыха и путешествий, она определяется следующими параметрами: обеспечение комфортного положения во время длительных перелетов, поездок в автомобиле или поезде, поддержка головы и шеи, снижение вибрационного воздействия во время движения транспортного средства, расслабление мышц воротниковой зоны.

Если Вы хотите иметь всегда ясную голову, крепкий сон, здоровый позвоночник, приобретайте ортопедические подушки. Опытные квалифицированные консультанты помогут определиться с выбором, подберут наиболее оптимальный вариант ортопедической подушки.

Адреса ортопедических салонов «Медиал»: корп. 612 (часы работы 8.00-20.00), тел. 8(499)734-96-72; площадь Юности (часы работы 8.00-21.00), тел. 8(499)734-83-13.



В аптеках

«Медиал» существует система

скидок – пенсионерам, по социальным картам москвича, дисконтным картам аптеки «Медиал», а также действует 5% скидка выходного дня для всех покупателей.

В послеродовой период подойдет специальная подушка с отверстием для сидения, которая уменьшает болевые ощущения и создает чувство комфорта. Разгрузка крестца, копчика и тазового кольца незаменимы в восстановительный период после родов и операций

ТЕСТ

Наверное, Вы замечали, что некоторые люди, будучи молодыми по своим физическим данным, думают и поступают так, словно принадлежат к числу пожилых. Но есть и другие люди, те, которые с годами не стареют. Именно поступки и образ мыслей человека, в первую очередь, свидетельствуют о его настоящем возрасте.

МОЛОДЫ ЛИ ВЫ ДУШОЙ?

Проверьте себя с помощью теста.

Отвечая на нижеприведенные вопросы, за ответ «всегда» начислите себе 4 балла, «иногда» – 3, «редко» – 2, «никогда» – 1 балл.

- Перемены и риск вам по душе?
- Вы чувствуете, что думают и (или) ощущают другие люди?
- Стремитесь завязывать новые знакомства?
- Строите планы на будущее?
- Вам симпатичны люди, не похожие на вас?
- Вы получаете удовольствие, возясь с маленькими детьми, в том числе чужими?
- Считаете ли свою работу важной и интересной?
- Вам нравится прикасаться к другим людям: целовать при встрече друзей, обнимать приятелей?
- На ваш взгляд, приятно ли людям ваше общение?
- Вы ощущаете себя счастливым и довольным жизнью?
- Делаете зарядку и (или) занимаетесь каким-нибудь спортом для себя?
- Для вас увлекательно решать сложные задачи?
- Вы любите танцевать и (или) петь?
- Можете заплакать, смотря романтическую мелодраму или наблюдая какую-нибудь трогательную сцену в жизни?
- Вы мечтаете и фантазируете?

- Смотрите в будущее смело, веря в лучшее?
 - Расцениваете ли вы свою работу как игру?
 - Размышляете ли о новых, нестандартных способах делать самые разные дела?
 - Думаете, что самому воплотить в жизнь ту или иную идею – это заманчиво и очень увлекательно?
 - Получаете удовольствие от каждого нового дня?
- Теперь суммируйте баллы и ознакомьтесь с результатами.**
- 80–60 баллов.** В душе вы остались молодым. Не бойтесь удивлять других и удивляетесь сами. Готовы разделить слова мудреца: жизнь коротка, дышать надо полной грудью здесь и сейчас! Прощай быстро. Смейся неукротимо. Танцуй, будто никто



не смотрит. Пой, будто никто не слышит. Люби, будто никто не причинял тебе боль. Остается вам пожелать – не терять себя, какие бы испытания ни преподносила судьба.

59–36 баллов. Ваш психологический возраст примерно соответствует биологическому. Не забывайте, что счастье – оно в мелочах. Наслаждайтесь жизнью каждый день, посмотрите на все свежим взглядом, не пропускайте «маленькие» радости жизни!

35–20 баллов. Чувствуете себя утомившимся? Попробуйте вспомнить, какими Вы были в юности, что любили, к чему стремились, что Вас радовало? Найдите внутри себя те забытые черты, которые помогут вам взглянуть на вашу жизнь под другим углом, станьте более открытым и непосредственным, тогда и физически вы начнете себя ощущать гораздо моложе!

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

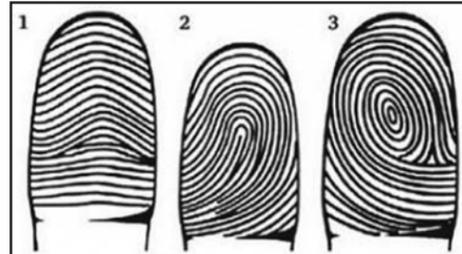
ГЕНЕТИКА В УЗОРАХ

Эх, как было бы хорошо знать заранее на что способен твой ребенок! Какие стороны его личности сильные, в какую спортивную секцию его нужно отдать, куда подавать документы после 9-11 класса, чтобы будущая профессия принесла радость и достаток... Так думает, наверное, каждый родитель, мечтая о счастливом выборе для своего любимого чада.

Между тем, рисунки кожных узоров на подушечках пальцев человека строго индивидуальны и генетически обусловлены. Процесс образования капиллярного рельефа происходит в течение 3-6 месяцев внутриутробного развития. Фактически у каждого человека на кончиках пальцев находятся надежные генетические маркеры, неразрывно связанные с его конституциональными и психологическими особенностями.

Сейчас появилась возможность расшифровать этот код и понять, каким потенциалом наградила вас природа, – рассказывает доктор Александр Тимофеевич Семенов. – В научно-практическом Центре информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» каждый год появляются уникальные новинки, лучшие технологии, с помощью которых можно быстро и точно раскрыть причины заболеваний на клеточном уровне, психологические особенности человека и генетические маркеры будущих проблем. Принцип Центра «Образ Здоровья»: кто информирован, тот вооружен. Если человек знает о риске заболевания до его возникновения, то может эти знания использовать в целях сохранения своего здоровья.

Биометрическое тестирование занимает не более 3 минут, но отчет по его окончании на 17 страницах можно изучать в течение нескольких часов.



Особый интерес эта методика вызывает не только у родителей, заботящихся об успехе своих детей, но и у молодых пар, сознательно планирующих совместную жизнь. В Центре есть возможность определения критериев совместности двух людей (в процентах по типу мышления, ценностям и пр.)

При сопоставлении данных биометрического тестирования с РОФЭС-диагностикой, кроноскопией, ВРТ, измерением уровня здоровья и биологическим возрастом картина человека становится более объемной. Здесь же можно получить исчерпывающую консультацию по индивидуальной стратегии здоровья и приобрести необходимые инструменты для его коррекции в домашних условиях – аппарат Камертон, DeVITA RITM, DeVITA AP, DeVITA Cosmo, шар Разумруд, бионическую воду, бионанопластыри, функциональное питание, биогели, биокосметику и пр.

Записаться на прием в научно-практический Центр информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» можно по тел.: 8(499)732-29-43, 8(495)943-37-57. Сайт центра – www.lido-zel.ru.