Будь здоров, Зеленоград!

www.zelao-zdrav.ru

№ 6(15) ИЮЛЬ 2014

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

3 СТРАНИЦА **FAST TRACK-ТЕХНОЛОГИЯ**
В центре амбулаторной хирургии

5 СТРАНИЦА **НА ПРИЕМ К ОФТАЛЬМОХИРУРГУ**
Открылся консультативно-диагностический кабинет

9 СТРАНИЦА **БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК**
Как защититься от кишечных инфекций

11 СТРАНИЦА **АППАРАТ «ВЕКТОР» В СТОМАТОЛОГИИ**
Лечение заболеваний пародонта

СОБЫТИЕ

ВЕРНОСТЬ КЛЯТВЕ ГИППОКРАТА

С детства мы привыкли доверять книге, чувствовать благоговение перед скрывающимися в ней знаниями, верить в магию печатного слова. А когда открываешь солидный энциклопедический фолиант и видишь в нем фамилию твоего современника, человека, которого хорошо знаешь, тебя охватывает чувство гордости и сопричастности к истории, которая творится на твоих глазах…

Не так давно известный российский историк медицины Борис Нувахов выпустил в свет новую книгу «Верность клятве Гиппократа. Элита русской медицины XVIII – начала XXI столетия». Книга охватывает значительный исторический период и представляет собой краткий медицинский биографический словарь, где можно встретить биографии заслуженных деятелей науки, известных врачей, профессоров, докторов медицинских наук, ректоров и руководителей высших учебных заведений.

Среди светил отечественной медицины есть хорошо знакомая зеленоградцам фамилия главного врача городской больницы № 3 и руководителя Дирекции здравоохранения округа Ивана Яковлевича Голоусикова.

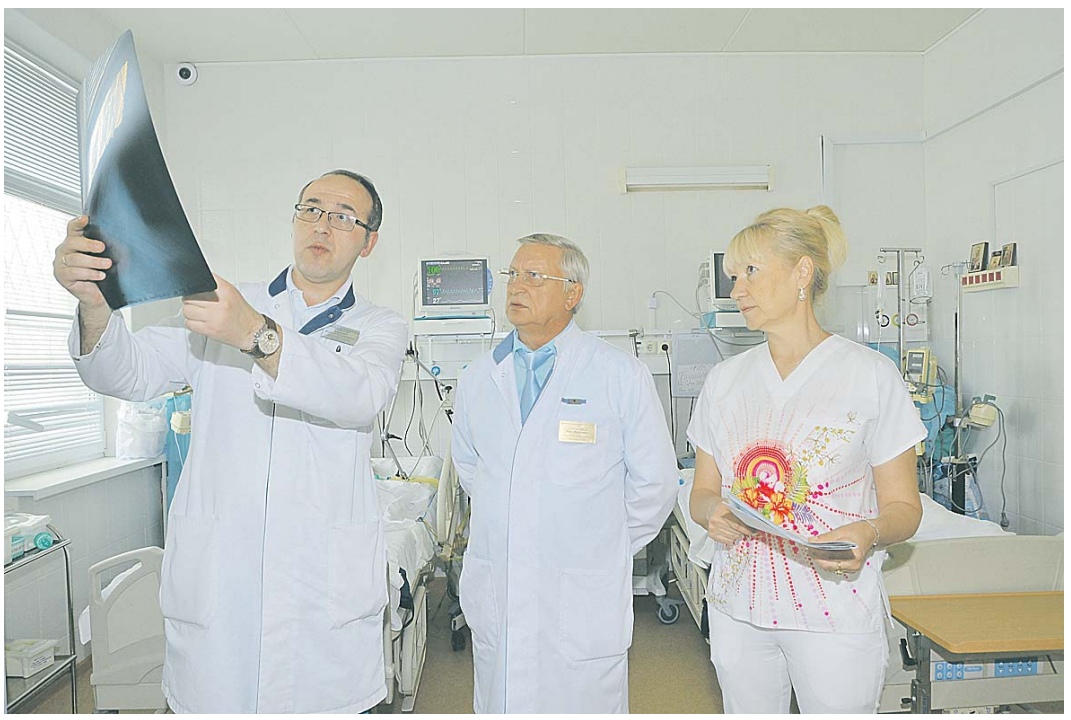
Вот как описана в книге трудовая биография главного зеленоградского медика:

ГОЛОУСИКОВ ИВАН ЯКОВЛЕВИЧ – Д.М.Н., ПРОФЕССОР

Главный врач ГБУ «Городская больница № 3 Департамента здравоохранения города Москвы».

В 1978 году окончил военно-медицинский факультет при Томском медицинском институте по специальности «лечебно-профилактическое дело».

С 1983 по 1985 год был начальником отделения анестезиологии-реанимации в Демократической Республике Афганистан. С 1989 по 1997 год – начальник отделения анестезиологии-реанимации и интенсивной терапии Шестого центрального военного клинического госпиталя. С 1997 по 2005 год работал заместителем главного врача по лечебной работе государственного учреждения здравоохранения города Москвы «Городская клиническая больница № 81 Департамента здравоохранения города Москвы». С 2005 года по настоящее время – главный врач государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Городская больница № 3 Департамента здравоохранения города Москвы». Почетный работник здравоохранения города Москвы. Награжден медалями: «За безупречную службу» III степени, «Воину-интернационалисту от благодарного афганского народа», «За отличие в военной службе» I степени, «За укрепление боевого содружества». Награжден орденом Красной Звезды, грамотой Президиума Верховного Совета СССР за мужество и воинскую доблесть, проявленные при выполнении интернационального долга в Демократической Республике Афганистан, почетным дипломом Московской городской думы, почетной грамотой КЗ города Москвы, почетной грамотой Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, почетной грамотой Департамента здравоохранения города Москвы, почетной грамотой префекта. Лауреат премии Академии управления, медицины и права имени академика Св. Федорова.



Любая энциклопедия, какой бы полной она ни была, всегда отражает лишь небольшую часть информации о жизни и деятельности своих героев. За скобками нескольких скупых строчек стоят бессонные ночи дежурств врача анестезиолога-реаниматолога, ежедневный риск для жизни во время службы в Афганистане и те титанические усилия главного врача, которые пришлось предпринять, чтобы, начиная с 2005 года, из «захолустной» больницы на окраине Москвы сделать один из ведущих медицинских центров столицы.

«Здравствуйте, я новый главный врач, – мужчина в белом халате сделал паузу. – Есть ли у вас какие-либо жалобы? То, что сетки на кроватях провисли и тумбочки в плохом состоянии, мы знаем и со временем эту проблему обязательно решим. А довольны ли вы лечением, отношением врачей?» – «Мы понимаем, что денег нет… Но лечат нас достойно, большое спасибо врачам и медсестрам…» – в такт словам одной из женщин из палаты в 3-й терапии горбольницы закивали другие пациенты. А одна из них робко спросила: «А звать-то вас как?». – «Иван Яковлевич Голоусиков».

Этими строчками начиналась статья о новом главном враче городской больницы № 3 в окружной газете «41». Тогда, 9 лет назад, Ивану Яковлевичу пришлось столкнуться с необходимостью проведения ремонта на территории практически всей больницы, ее переоснащением и переоборудованием. Здание советской постройки нуждалось в ремонте, и не простом – капитальном. Больные нередко ютились в коридорах, и хорошо, если им доставалась кровать с целыми пружинами. О сигнальных кнопках вызова медсестер и палатах со всеми удобствами тогда только мечтали. Старое оборудование, потертые стены, изношенная мебель… И только коллектив городской больницы вселял надежду. «Когда я впервые прошел по территории, осмотрел оснащенность стационара лечебным оборудованием, ознакомился с хозяйственно-бытовыми нуждами, посмотрел результаты лечения, увидел, что кругом поддерживается чистота, – я понял, что в этой больнице люди преданы своему делу, несмотря на отсутствие зачастую самых необходимых вещей, – делился своими первыми впечатлениями в интервью 2005-го года И.Я. Голоусиков. – Вот это без лишнего пафоса можно назвать подвигом. Я им так и сказал».

Продолжение на стр. 3

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хотим выразить огромную благодарность врачу-педиатру ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Е.В. Смеловой и медицинской сестре Г.Л. Барановой за добросовестную работу, за внимательное, чуткое, сердечное, доброжелательное отношение к детям и их родителям.

Отдельное спасибо за консультации и помощь в решении вопросов и проблем не только в часы приема, но даже в нерабочее время. Мы считаем, что нашим детям очень повезло с врачом и медсестрой, хотелось бы, чтобы таких добрых, позитивных и, самое главное, высококлассных специалистов в поликлиниках было как можно больше.

Р.В. Кравченко, Ю.В. Бамбурина

Хочу выразить благодарность ортопеду 65-й поликлиники Наталье Александровне Мазаевой за высокий уровень профессионализма, внимательное отношение к пациентам и лично ко мне, поздравить с днем медицинских работников, пожелать здоровья, счастья и дальнейшей работы в сфере здравоохранения. Спасибо Вам за Вашу работу.

Г.И. Арзамасцева

Спасибо за внимательное отношение к ребенку при проведении обследования в «Центре здоровья» ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ». Мой ребенок имеет сложное заболевание, в Центре очень удобно проводить сразу несколько необходимых обследований, которые помогают контролировать состояние его здоровья. Обследование было выполнено быстро и качественно.

Спасибо огромное врачу-кардиологу Г.А. Довгань и медработникам, проводившим обследование.

Е.Н. Столыпина

Выражаем благодарность врачу-педиатру ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Е.Б. Козловой за профессионализм и внимательное, терпеливое отношение к своим маленьким пациентам. Мы знаем, что наш ребенок в надежных руках.

А.А. Потеряйко

Объявляется благодарность Наталье Матвеевне Грызуновой, медицинской сестре 2-го дерматовенерологического отделения филиала «Зеленоградский», за добросовестное исполнение трудовых обязанностей, продолжительную и безупречную работу.

Директор ГБУЗ МНПЦДК ДЗМ Р.И. Пташинский

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ИСТОРИЯ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ № 3

В 2015 году будет отмечаться 50-летний юбилей городской больницы. В нашей газете мы открываем новую рубрику: «История городской больницы в документах и фотографиях».

Уважаемые зеленоградцы! Приглашаем вас принять участие в конкурсе на лучшую заметку или фотографию о нашей городской больнице. Вы можете направлять имеющиеся у вас материалы на электронный адрес: **5344769@mail.ru** или на сайт ГБ № 3 **http://gb3zelao.ru.**

Фотографии, видеоролики, рассказы ветеранов здравоохранения, заметки о лучших медиках и другие материалы, связанные с открытием и работой ГБ № 3 – всё это бесценные свидетельства истории нашего округа.

Ждем ваших писем и предложений. Лучшие участники конкурса, занявшие первые три призовых места, будут награждены ценными призами от администрации ГБ № 3.

Более подробную информацию можно узнать, позвонив в редакцию газеты по тел. **8 (499) 734-47-69, 8 (916) 511-10-85.**

ЮБИЛЕЙ

ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ

11 июля 2014 года исполнилось 90 лет первому главному врачу детской городской поликлиники № 105 Наталье Михайловне Рыбаковой.

Детская поликлиника № 105 была построена в 1978 году. В течение полутора лет Наталья Михайловна лично взаимодействовала со строителями, готовила здание к приему пациентов. Рыбакова стала первым сотрудником детской поликлиники Зеленограда. Три месяца шла подготовка к приему первых пациентов, и, наконец, 26 сентября 1978 года поликлиника была принята в эксплуатацию. 27 декабря 1978 года 16 педиатрических участков поликлиники начали прием детей из 8-го и 9-го микрорайонов, а также с близлежащих улиц, на месте которых сейчас находятся 10, 11 и 12-й микрорайоны; всего тогда насчитывалось 13 200 маленьких пациентов, из них 598 – груднички.

А предыстория детской поликлиники началась раньше, еще в филиале, располагавшемся в 812-м, а затем в 908-м корпусе. Уже там заложились основы будущего коллектива. Несмотря на тесноту, трудности (три педиатра принимали в одной комнате, врачам приходилось самим заниматься регистратурой), медики работали дружно. Эта позитивная атмосфера, энтузиазм, сплоченность коллектива были перенесены в новую поликлинику.

Поздравить с юбилеем первого главного врача детской поликлиники пришли: заместитель префекта Г. Дымочка, начальник Управления развития социальной сферы В. Колесников, главный врач городской больницы № 3 И. Голоусиков, глава управы района Савелки А. Макшанцев. Наталье Михайловне вручили цветы, подарки и поздравление от Президента РФ Владимира Путина.

Редакция газеты «Будь здоров, Зеленоград!» поздравляет Наталью Михайловну с юбилеем и желает крепкого здоровья, радости, любви и долгих лет жизни!

НАШИ ВРАЧИ

РАБОТАТЬ С ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ ЛЕГКО!

Доброй традицией нашей газеты стала публикация материалов о медицинских работниках Зеленограда. Сегодня мы хотим рассказать о замечательном человеке, с которым проработали много лет. Это – Марина Валентиновна Денискова, врач высшей категории ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», которая всю свою жизнь посвятила делу диагностики и лечения зеленоградцев.

Марина Валентиновна работает в системе здравоохранения Зеленограда вот уже более 37 лет. Ветеран труда, имеет множество грамот и благодарностей. Начинала свой трудовой путь с обычной медицинской сестры в отделении реанимации городской больницы № 3. Продолжая работать, училась во 2-м медицинском институте имени Николая Ивановича Пирогова (МОЛГМИ). Окончив институт, работала врачом-эндокринологом в городской поликлинике № 201. После прохождения ординатуры работает врачом ультразвуковой диагностики в нашем коллективе.

Марина Валентиновна – высококлассный специалист, который постоянно повышает свой профессиональный уровень, участвует в конференциях и съездах врачей ультразвуковой диагностики. Это трудолюбивый человек с неуемной жизненной энергией, всегда ответственно относящийся к своей работе.

Марина Валентиновна охотно передает свой опыт молодым специалистам, которые обращаются к ней в трудных диагностических случаях и всегда получают грамотную консультацию.

А главное, это добрый и отзывчивый человек! Марина Валентиновна всегда очень внимательна, приветлива и доброжелательна – как к сотрудникам, так и к пациентам. Это интеллигентный человек с тонким юмором, с позитивным отношением к жизни. Для нас Марина Валентиновна является примером для подражания – ее любознательность, увлеченность своей работой, широта кругозора, огромная работоспособность, человеколюбие, терпение и настойчивость вызывают уважение и восхищение. Работать с таким человеком легко и очень приятно.

Марина Валентиновна! Мы от всей души поздравляем Вас с юбилеем! Пусть в Вашей семье всегда будет мир и добро! Главное, что мы хотим Вам пожелать, это крепкого здоровья! А также удачи во всем, успехов в работе, радости, любви, благополучия и прекрасного праздничного настроения! Будьте счастливы!

Коллектив ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ».

ОФИЦИАЛЬНО

ИЗМЕНЕНИЕ В РАБОТЕ МОЛОЧНО-РАЗДАТОЧНЫХ ПУНКТОВ

С 23 июня 2014 года удлиняется время работы молочно-раздаточных пунктов: с 6.30 до 12.00 ежедневно.

В соответствии с приказом Департамента здравоохранения города Москвы от 11 июня 2014 года № 546 «О бесплатном отпуске продуктов питания отдельным категориям детей и женщин, являющихся жителями города Москвы» бесплатному отпуску продуктов питания подлежат следующие категории граждан:

• дети в возрасте до одного года при условии нахождения на смешанном или искусственном вскармливании;

• дети в возрасте от одного года до трех лет;

• дети из многодетных семей, не достигшие 7-летнего возраста;

• дети-инвалиды;

• дети в возрасте до 15 лет, имеющие хронические заболевания (хронический гломерулонефрит, злокачественные новообразования, гемобластозы);

• беременные женщины;

• кормящие матери, до достижения ребенком шести месяцев, при условии нахождения ребенка на грудном вскармливании.

Набор и количество бесплатно отпускаемых продуктов питания по заключению врачей отдельным категориям детей и женщин, являющихся жителями Москвы, определен Приложением № 4 к приказу ДЗМ № 546.

Перечень продуктов существенно расширен: молоко, кефир, жидкая адаптированная молочная смесь, витаминизированные соки, сухая адаптированная молочная смесь, пюре фруктовое, каша (сухая инстантная), пюре овощное, пюре мясное, пюре мясорастительное.

Для получения бесплатно продуктов питания гражданам необходимо обратиться на прием к участковому педиатру (дети и кормящие женщины) или акушеру-гинекологу (беременные женщины), написать заявление и представить копии документов:

• для женщин – ксерокопия страницы паспорта с фотографией и страницы «место жительства»;

• для детей в возрасте до трех лет – ксерокопия свидетельства о регистрации по месту жительства (форма 8 приказа Федеральной миграционной службы от 11 сентября 2012 года № 288 «Об утверждении административного регламента предоставления Федеральной миграционной службой государственной услуги по регистрационному учету граждан Российской Федерации по месту пребывания и по месту жительства в пределах Российской Федерации») либо выписка из домовой книги, ксерокопия свидетельства о рождении ребенка, ксерокопия полиса обязательного медицинского страхования, ксерокопия документа, удостоверяющего личность законного представителя ребенка;

• для детей из многодетных семей, не достигших 7-летнего возраста, детей-инвалидов, детей в возрасте до 15 лет, имеющих хронические заболевания, к вышеперечисленным документам дополнительно – ксерокопии документов, подтверждающих отнесение ребенка к льготной категории (удостоверение многодетной семьи города Москвы, справка медико-социальной экспертизы, медицинская справка о наличии хронического заболевания).

СОБЫТИЕ

ВЕРНОСТЬ КЛЯТВЕ ГИППОКРАТА

Начало на стр. 1

В 2005-м Иван Яковлевич полагал, что наша городская больница может встать на одну ступень с лучшими клиниками Москвы, и что оказывать зеленоградцам необходимую медицинскую помощь в полном объеме вполне реально. И жизнь подтвердила, что Иван Яковлевич не ошибся. Через девять лет зеленоградская городская больница действительно преобразилась и по праву стала одним из ведущих стационаров столицы. Практически весь больничный комплекс отремонтирован, пациентов радуют не только добротно сделанные палаты, новая мебель и современное оборудование, но и красивейший парк с фонтаном и лавочками перед главным входом в стационар. Но внешний антураж лишь дополняет внутреннее содержание. Главные преобразования произошли в организации лечебного процесса – сегодня в городской больнице лечат практически все заболевания и крайне редко кого-то из зеленоградцев направляют в московские клиники. Всё случилось так, как и обещал в 2005-м главный врач больницы.

«За время перестройки больницы создан региональный сосудистый центр с центром первичной реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием. Результаты уже есть – снизилась летальность и инвалидизация, – рассказывает И.Я. Голоусиков уже в недавнем интервью. – Мы получили экспертного класса ультразвуковые аппараты, переоснастили биохимическую лабораторию, что позволяет нам делать практически все возможные анализы – более 1800 в час. Открыли круглосуточную экспресс-лабораторию, ультразвуковую диагностику, компьютерный томограф, эндоскопическое отделение. И многое другое.

Другими стали наши поликлиники и амбулаторные центры – функциональная диагностика в амбулаторных центрах ничем не уступает стационару. Мы также открыли новую поликлинику в 20-м микрорайоне с уникальным хирургическим центром, где проводятся несложные хирургические и сосудистые вмешательства. На базе поликлиник появились дневные стационары практически по всем основным профилям: кардиологический, урологический и др.».

Иногда кажется, что одному энтузиасту, пусть и с полномочиями главного врача и руководителя Дирекции здравоохранения округа, справиться с такими масштабными преобразованиями за столь небольшой срок просто не под силу. Но так могут думать только те люди, кто не знает Голоусикова. Свой рабочий день Иван Яковлевич начинает в 7 утра. Целый день съедают работа с документами, планерка, обход отделений, прием посетителей, решение насущных задач... В больнице привыкли, что главврач может внезапно нагрянуть затемно или в выходные дни, чтобы проверить, как персонал больницы справляется с работой...

Задумок у главного врача много, и все они обязательно воплощаются в жизнь. Есть в этом человеке то, что подскажет даже в толпе: это врач. Какая-то внутренняя уверенность, собранность, твердость голоса, внимательный взгляд. И по коридору он не идет – летит. Мелькает мысль: может, это привычка с тех времен, когда надо было немедля спасать раненых... Воспоминаниями о годах службы он делиться не любит. Говорит только: «Крови я никогда не боялся. Зато своей много отдал как донор... И первого спасенного человека я тоже не помню: в день начала моей работы таких оказалось больше десятка». Иван Яковлевич окончил службу в звании полковника в отставке, за плечами у него 22 боевых выхода, в армейской копилке 4 боевые награды, включая орден Красной Звезды. За спасение жизни, разумеется.

Когда-то журналисты задали Ивану Яковлевичу вопрос: «Что для вас самое важное в жизни?», он не задумываясь, ответил: «Работа. Я врач, и этим всё сказано». «А хобби есть?» – (смеется) – «Это тоже работа». В этом весь Иван Яковлевич – когда-то военный медик, сегодня – руководитель здравоохранением Зеленограда, энтузиаст своего дела. И то, что имя И.Я. Голоусикова стоит в ряду с Бакулевым, Склифосовским, Бехтеревым, Боткиным в книге «Верность клятве Гиппократа. Элита русской медицины XVIII – начала XXI столетия», вполне знаковое событие.

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

FAST TRACK ПО-ЗЕЛЕНОГРАДСКИ

Инновации – это не только наука и производство, новые технологии не обошли стороной и медицинские учреждения. По словам заведующего Центром амбулаторной хирургии Ивана Рудольфовича Парфенова, у зеленоградской амбулаторной хирургии есть свой инновационный путь – FAST TRACK. Эта технология используется в самых передовых клиниках мира.

Пионером fast track-программы оказания медицинской помощи в Европе считается профессор Хенрик Келет. Именно его методика легла в основу эффективных методов лечения хирургических больных с минимальным риском. Понятие fast track-хирургия возникло 10-15 лет назад и означает «хирургия быстрого пути», то есть ускорение различных этапов лечебного процесса. При этом качество оказания медицинской помощи доводится до автоматизма и единого стандарта – подготовка к операции, сама операция и период реабилитации. Например, при проведении операций на полости живота fast track исключает не нужную и порой даже не полезную подготовку пациента к оперативному вмешательству – механическое очищение кишечника, голодание и т.п. Эта технология предусматривает использование обезболивающих средств и анестезии нового поколения. Оперативное вмешательство происходит при минимальном разрезе и травмировании тканей. Это способствует наилучшему результату, сокращению периода реабилитации и скорейшему выздоровлению пациента.

Что такое fast track по-зеленоградски, мы решили поинтересоваться у Ивана Рудольфовича Парфенова.

– В нашем центре fast track-технология – это комплекс лечебных мероприятий, направленных на оптимизацию лечебных процессов, – если хотите, особая стратегия оказания медицинской помощи.

Если лечение в стационаре предполагает длительный период подготовки к операции, а затем достаточно долгий период реабилитации, то в ЦАХ за счет оптимизации медицинских процессов подготовительный период к операции проходит до обращения в Центр, а само оперативное вмешательство длится не более двух часов. За счет особых технологий его проведения пациент уже в тот же день покидает амбулаторный центр. А период его реабилитации и возвращения трудоспособности намного сокращается.

Польза от fast track-технологии обоюдна как для медицинского учреждения, так и для пациентов. За счет методики «быстрого пути» в ЦАХ с ноября прошлого года удалось провести более 300 операций. А пациенты смогли получить квалифицированную медицинскую помощь в кратчайшие сроки, не выпадая надолго из привычной жизни.

– Fast track-технологию можно применять в учреждениях, где нет экстренной хирургии, а медицинская помощь ведется в плановом порядке, – рассказывает Иван Рудольфович. – Наша работа построена на отработанной, доведенной до совершенства технике оказания медицинской помощи. Пациенты к нам приходят уже с готовыми анализами и исследованиями, медсестры готовят их к операции, наблюдают после оперативного вмешательства, делают перевязки и т.д. Мы в один день проводим однотипные операции – например, удаляем всем пациентам только грыжи брюшной полости, в другой день – новообразования и т.п. Это ускоряет процесс оказания медицинской помощи и заметно влияет на общий результат работы.

Однако внедрение fast track-технологии в зеленоградском ЦАХ не было бы возможно без сплоченной квалифицированной команды врачей и медицинских сестер.

– Я когда-то увлекался регби, – вспоминает Иван Рудольфович. – И прослеживаю аналогию между этой игрой и работой по методике fast track в Центре амбулаторной хирургии. Регби – командная игра, где победа зависит не от одного игрока – «звезды», а от всей команды. Высоких результатов работы в ЦАХ мы добиваемся благодаря слаженной команде, где каждый находится на своем месте, досконально знает свой участок работы – и врачи-хирурги, и анестезиолог, и медицинские сестры. Вместе мы достигаем единого положительного результата, а призом за победу является выздоровление пациента.

В Центре амбулаторной хирургии проводятся операции при варикозном расширении вен, при всех видах неосложненных грыж передней брюшной стенки, малые проктологические операции при геморрое и анальных трещинах, удаление новообразований. Работает кабинет диабетической стопы, где врач-хирург проводит консультирование больных диабетом и производит закрытие раневых дефектов у пациентов, страдающих синдромом диабетической стопы.

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

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

ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ

ДАНЬ ПАМЯТИ ВЕЛИКОМУ УЧЕНОМУ

В ГКУЗ Туберкулезная больница № 11 ДЗМ открылся музей, посвященный научной и практической деятельности Александра Ефимовича Рабухина – врача, ученого, педагога, лауреата Государственной и Ленинской премии РФ.

В развернутой экспозиции музея представлены личные вещи, подарки и многочисленные научные труды профессора А.Е. Рабухина, которые до настоящего времени служат научным руководством для практических врачей.

Александр Ефимович Рабухин – выдающийся ученый, блестящий специалист в области фтизиатрии и пульмонологии, который пользовался международным авторитетом. Он был великолепным врачом, соединившим в себе качества прекрасного диагноста и непревзойденного знатока всех аспектов лечения больных с заболеваниями органов дыхания. Вместе с тем Александр Ефимович был признан незаурядным организатором в области здравоохранения и медицинской науки.

Научная деятельность Рабухина охватывает практически все основные разделы фтизиатрии. О многогранном характере его научных интересов свидетельствует, прежде всего, число опубликованных им работ – 280 научных статей и 18 монографий.

Профессор Рабухин является одним из пионеров изучения взаимоотношений туберкулеза и рака легкого и по этому актуальному вопросу опубликовал большой цикл оригинальных исследований. Его перу принадлежат первые в нашей стране исследования по эффективности лечения туберкулеза стрептомицином. На базе Туберкулезной больницы № 11 профессор Рабухин в 1956 году один из первых в стране организовал комплексное изучение и применение стрептомицина при лечении больных туберкулезом легких.

В 70-х годах Рабухин продолжал активно заниматься изучением клиники и диагностики туберкулеза и других заболеваний органов дыхания, среди которых особое место уделял саркоидозу.

В течение 40 лет Александр Ефимович руководил ведущей кафедрой туберкулеза в нашей стране. Только с 1950 года усовершенствование на кафедре прошли более 30 тысяч врачей. Прямо или косвенно большинство врачей-фтизиатров страны явились его учениками. Учитывая научный и практический потенциал врачебных кадров противотуберкулезных учреждений, сотрудниками кафедры фтизиатрии Центрального института усовершенствования

врачей под руководством профессора А.Е. Рабухина в период 1951-1979 гг. постоянно проводились тематические усовершенствования врачей-фтизиатров Москвы и Московской области, в том числе и врачей Туберкулезной больницы № 11.

Учитывая заслуги профессора Рабухина, внесшего большой вклад в развитие отечественной фтизиатрии, постановлением правительства Московской области от 1987 года в г. Солнечногорске улица, на которой расположена Туберкулезная больница № 11, получила название «улица А.Е. Рабухина».

При открытии музея в приветственном выступлении главный врач больницы Лариса Петровна Алексеева информировала присутствующих, что решением общего собрания трудового коллектива направлено ходатайство в Департамент здравоохранения города Москвы для подготовки обращения в городскую межведомственную комиссию по наименованию территориальных единиц, улиц, станций метрополитена, организаций и других объектов города Москвы о рассмотрении вопроса по присвоению Туберкулезной больнице № 11 имени профессора Александра Ефимовича Рабухина. Это будет дань памяти великому ученому, результат высокой оценки медицинской общественности города Москвы научной и практической деятельности профессора в развитии отечественной фтизиатрии и пульмонологии.

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ

Городской больнице № 3:

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

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

Справки по телефону: **8(495)944-79-88**.

Филиалу № 10 ГКУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»:

- психиатр-нарколог
- медицинская сестра (на прием)

Справки по телефону: **8(499)734-91-33**.

Филиалу ГКУЗ «МНПЦ БТ по ЗелАО»:

- участковые фтизиатры

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

ГБУЗ ПНД № 22 ДЗМ:

- медицинский статистик

Требования: опыт работы от 3 лет.

Справки по телефону: **8(499)717-90-07.**

ИННОВАЦИИ

ЛАЗЕРНАЯ СИСТЕМА WATERLASE IPLUS

– Лазерная технология позволяет проводить многие стоматологические операции практически безболезненно, уменьшается необходимость использования анестезии и бормашины, – объясняет врач-стоматолог Анастасия Игоревна Шлепова. – Раны практически не кровоточат, и послеоперационный период проходит намного легче и комфортнее для пациента. Заживление раневой поверхности проходит быстрее, не нужно принимать обезболивающие препараты, то есть мы добиваемся максимального эффекта при минимальной боли и дискомфорте.

С применением лазера лечение стало бесконтактным, что исключает возможность заражения гепатитом и СПИДом, практически бесшумным и безболезненным. Хирургические манипуляции, выполненные лазером, становятся менее травматичными (без крови и швов), более безопасными (исключается возможность попадания посторонних микрочастиц, как в случае со скальпелем), процесс реабилитации пациента значительно ускоряется.

– Анастасия Игоревна, как действует лазер?

– Энергия лазерного луча подается в поток воздушно-водяного аэрозоля. Импульсы лазерной энергии ударяют по молекулам воды и разгоняют их в направлении обрабатываемой ткани. Что особенно важно, режущий элемент этих лазеров – вода, которая биологически совместима с тканью.

– Насколько это безопасно?

– Разрез, выполненный лазером, более безопасен и заживает значительно быстрее, чем разрез, выполненный механическим способом. Кроме того, лазерное излучение герметизирует кровеносные сосуды в точке воздействия, позволяя получить практически бескровный разрез.

Очень важным свойством лазера является бактерицидный эффект, при этом бактерии теряют способность к размножению или полностью разрушаются. Благодаря Waterlase iPlus возможно по-новому решать проблему гигиены в стоматологии. Лазерное излучение – это гарантия стерильности и инфекционной безопасности пациента, так как способно уничтожить практически все известные микроорганизмы, а значит, исключается возможность послеоперационных осложнений.

– При каких заболеваниях применяется лечение лазером?

– Лазерные технологии имеют широкую область применения. Около 80% людей знакомы с неприятными симптомами, вызванными скоплением вредных бактерий и воспалением десен. С помощью Waterlase iPlus легко бороться с пародонтологическими заболеваниями: на десну направляется лазерный луч, под воздействием которого в тканях происходит реакция, удаляющая патологические клетки, болезненные бактерии и воспаленные ткани.

Лазерная технология Waterlase iPlus позволяет работать на твердых и мягких тканях (зубы и десна) без негативных последствий.

Обработка твердых тканей:

- Подготовка полости. Препарирование полостей I, II, III, IV и V класса без образования микротрещин и смазанных краев с сохранением структуры зуба.
- Удаление кариеса. Избирательно удаляет кариозную ткань, не затрагивая здоровые дентин и эмаль.

Обработка мягких тканей:

- Гингивопластика. Изменяет форму десны для формирования красивой улыбки.
- Френэктомия. Быстро и легко удаляет уздечки языка, верхней и нижней губы.
- Удаление доброкачественных новообразований без наложения швов. Чистая поверхность с минимальным беспокойством для пациента.
- Гемостаз. Бескровные хирургические операции на мягких тканях. Улучшенная коагуляция тканей.
- Лечение афтозных язв и герпетических высыпаний. Блокирует нервные окончания, что значительно снижает болевые ощущения пациента.
- Лечение заболеваний пародонта. Проведение пародонтологических операций в лазерной стоматологии позволяет добиться хороших эстетических результатов и обеспечить полную безболезненность операции. Лазерная обработка десен уже после первого сеанса устраняет кровоточивость десен, а также неприятный запах изо рта. Даже при наличии глубоких карманов за несколько сеансов удается «закрыть» карманы. При этом происходит более быстрое оздоровление пародонтальной ткани и укрепление зубов.

О преимуществах лечения лазером можно говорить бесконечно, но, испытав их действие на практике, вы сами почувствуете разницу между старыми методами лечения и новейшими технологиями.

По всем интересующим вас вопросам, связанным с лечением стоматологических заболеваний с применением лазера, обращайтесь в стоматологическую поликлинику № 35. Записаться на прием можно по телефонам: **8-499-733-33-18, 8-925-902-20-30**.

Еще недавно невозможно было представить себе кабинет стоматолога без обычного гула бормашины. Даже высококлассный специалист не мог освободить пациента от таких неприятностей, как вибрация и специфичный запах из-за нагревания зуба сверлом. Но сейчас появилась альтернатива, новое направление в стоматологии – лечение зубов лазером.

НА ПРИЕМ К ОФТАЛЬМОХИРУРГУ

КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

На базе филиала «Поликлиническое отделение» городской больницы № 3 (бывшая ГП № 65) начал работать консультативно-диагностический кабинет. Приём ведёт врач-офтальмохирург высшей категории Людмила Александровна Казакова, стаж работы в офтальмологии более 20 лет.

Людмила Александровна Казакова окончила Московский Медицинский Стоматологический Институт им.Семашко по специальности «Лечебное дело». С 1993-1994 гг. проходила обучение в клинической ординатуре МНТК «Микрохирургии глаза» им. академика С.Н. Фёдорова по специальности «офтальмология». В связи с успешным окончанием клинической ординатуры в 1994 г. была принята на работу в отдел «Экспериментальной офтальмохирургии» под руководством академика С.Н. Фёдорова, где проводила хирургическое и консервативное лечение миопии, катаракты, глаукомы, вазореконструктивные операции при патологии зрительного нерва, сетчатки, сосудистых заболеваниях, а также одновременно работала медицинским референтом академика С.Н. Фёдорова. Затем продолжила работу в Зеленоградском отделении МНТК «Микрохирургии глаза». С декабря 2013 г. работает врачом-офтальмологом в городской больнице № 3, постоянно участвует в офтальмологических конференциях и международных симпозиумах.

Последние повышения квалификации: «Сертификационный цикл «Микрохирургии глаза», «Микрохирургия глаза. Имплантация ИОЛ», «Факоэмульсификация катаракты», «Витреоретинальная хирургия».

– Своевременное выявление офтальмологической патологии – залог успешного лечения многих заболеваний, – считает Людмила Александровна.

– Диагностика зрения необходима не только для выявления первичной глазной патологии, но и для решения вопроса о выборе тактики лечения, а также оценки состояния органа зрения в динамическом аспекте. Для этого руководством городской больницы № 3 было закуплено современное, профессиональное оборудование ведущих японских и немецких фирм (TOMEY, TOPCON) для проведения диагностики органов зрения. В декабре 2013 года в связи с закрытием Зеленоградского офтальмологического отделения МНТК МГ им. академика Федорова, пациенты, которые постоянно наблюдались и получали современное обследование и лечение в своем округе, потеряли эту возможность, и им приходилось обращаться за офтальмологической помощью в другие клиники Москвы. Теперь пациенты могут обследоваться и получать консультации и лечение в Зеленограде.

– Какие исследования включает в себя диагностика?

– Диагностика и консультация офтальмолога включают в себя следующие исследования:

- визометрия: исследование остроты зрения без коррекции и с оптимальной коррекцией, подбор переносимой коррекции (светодиодный TPC-1000 LED);
- авторефрактометрия: компьютерное измерение рефракции глаза (авторефрактометр RC-5000);
- пневмотонометрия: бесконтактное компьютерное определение показателей ВГ (компьютерный тонометр FT-1000);
- тонография: контактный метод определения гидро- и гемодинамики глаза (GlauTest-60);
- тонометрия по Маклакову;
- эхобиометрия: определение ПЗО (переднезадней оси глаза) проводится методом ультразвукового сканирования в А-режиме (А-скан биометр AL-1000);
- компьютерная периметрия: оценка периферического и центрального зрения при патологии зрительного нерва и заболеваниях сетчатки (AP-3000);
- биомикроскопия: визуализация особенностей переднего отрезка глаза при помощи микроскопа щелевой лампы (SL-D2);
- офтальмоскопия: оценка состояния структур глазного дна;
- бесконтактный осмотр глазного дна с линзой +78D;
- биомикроскопия угла передней камеры с диагностической линзой Гольдмана;
- консультация врача-офтальмохирурга, постановка диагноза, определение тактики лечения по нозологиям.

– Как часто нужно проходить офтальмологическое обследование?

– Здоровье глаз и хорошее зрение – это непременное условие нормальной жизни любого человека, ведь мы воспринимаем окружающий нас мир именно визуально. Как показывает практика, возникновение заболеваний глаз возможно в любом возрасте, поэтому нужно хотя бы раз в год проходить высококвалифицированное офтальмологическое обследование.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

ШКОЛА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет – это заболевание, которое требует постоянного контроля с целью предупреждения осложнений и преждевременной инвалидизации. Обучение пациентов методам самоконтроля, управлению своей болезнью в тесном контакте с лечащим врачом имеет большое значение, – считает заведующая эндокринологическим отделением Диана Игоревна Аванесова.

– Пациенты с инсулинонезависимым сахарным диабетом обычно менее информированы, чем больные, получающие инсулин. Между тем, эта большая группа больных заслуживает не меньшего внимания. Лечение только пероральными сахароснижающими препаратами не улучшит состояния здоровья таких пациентов. Только в сочетании с диетой, физической активностью и обучением препараты могут привести к компенсации диабета и предупреждению поздних осложнений.

Диабет 2-го типа, или инсулинонезависимый сахарный диабет, развивается обычно постепенно. Почти всегда эти пациенты имеют избыточный вес. Поэтому первая задача – сбросить лишний вес, тогда почти наверняка можно будет обойтись без сахароснижающих препаратов, и тем более без инсулина. Идеальный вес можно рассчитать по формуле: рост в сантиметрах минус 100 для мужчин и рост минус 110 для женщин. Снижение веса даже на несколько килограммов улучшает показатели сахара крови.

Нормальные цифры сахара крови натощак у здорового человека составляют 4.0 – 6.0 ммоль/л, а после приема пищи не превышают 7.8 ммоль/л.

– Диана Игоревна, какие признаки сахарного диабета? К каким осложнениям может привести это заболевание?

– Повышенный сахар крови вызывает сухость во рту, жажду, учащенное мочеиспускание с увеличением общего количества мочи до 3-4 литров в сутки. Сухость кожных покровов, зуд кожи и слизистых оболочек, плохая заживляемость ран, гнойничковые заболевания кожи (фурункулез, стрептодермия, карбункулы и др.), слабость, утомляемость. Если сахар крови повышается очень сильно, это может привести к диабетической коме с потерей сознания, которая опасна для жизни. Но если вы достаточно знаете о своем заболевании, регулярно контролируете обмен веществ и соответственно ведете себя, то у вас не будет диабетической комы.

Если же в течение многих лет сахар крови остается высоким, это может привести к появлению поздних осложнений диабета – прежде всего, в мелких сосудах. В результате развивается тяжелое поражение глаз, почек, нервов. При поддержании хороших показателей сахара крови этих осложнений можно избежать.

– Зачем нужна «Школа диабета»?

– Пациент с сахарным диабетом, который хочет добиться действительно хорошей компенсации заболевания, должен уметь контролировать свое состояние в промежутках между посещениями врача. Система самоконтроля включает в себя знание особенностей клинических проявлений и лечения заболевания, контроль за диетой, показателями сахара крови и мочи, массой тела, коррекцию доз сахароснижающих препаратов.

Врач и пациент вместе работают над улучшением контроля сахара крови. Пациент должен знать как можно больше о причинах, признаках, осложнениях и лечении заболевания. Если вы разбираетесь в сущности и лечении диабета, то доктор может обсудить с вами индивидуальные цели лечения и выработать его план. Вы должны рассказать ему о своем привычном питании, режиме физической подготовки. Это поможет врачу наметить тот уровень сахара крови и величину веса тела, которых нужно будет достичь в процессе лечения.

Помните, что вы сами лечите свое заболевание, а врач лишь помогает вам.

– Где проводятся занятия в Зеленограде?

– С февраля 2014 года в конференц-зале ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) два раза в месяц проводятся лекции «Школы сахарного диабета». На лекциях я объясняю пациентам, как правильно питаться при сахарном диабете, рассказываю о правилах самоконтроля сахара крови, о принципах сахароснижающей терапии – таблетированными препаратами и инсулинами, о профилактике осложнений сахарного диабета, провожу разбор конкретных клинических случаев.

Приглашаю всех жителей Зеленограда с диагнозом «сахарный диабет 1-го и 2-го типов» на занятия в «Школу сахарного диабета». Время очередного занятия можно узнать у своего лечащего врача-эндокринолога или в регистратуре поликлиники. В летние месяцы (июль-август) в связи с дачным сезоном (по желанию пациентов) занятия проводиться не будут.

ДИАГНОСТИКА

ЛАБОРАТОРИЯ ХЕЛИКС В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

Медицинские анализы – это серьезная составляющая любого лечебного процесса, ведь именно по их результатам делается вывод о наличии и характеристиках заболевания. В лаборатории ХЕЛИКС процесс выполнения любого анализа полностью автоматизирован, поэтому человеческий фактор и наличие ошибок практически исключены.

ХЕЛИКС – это одна из крупнейших сетей медицинских диагностических центров, которые успешно работают в 40 городах России. Все центры имеют постоянную связь с лабораторией, которая работает круглосуточно и без перерывов. Компетентность, инновации и удобство – вот главные принципы работы этой крупной, современной, высокотехнологичной медицинской компании.

Лабораторная служба ХЕЛИКС предоставляет своим пациентам самые современные лабораторные и диагностические исследования и консультации врачей-специалистов. Помимо лабораторной диагностики, в Центре можно пройти различные обследования: ЭКГ, суточный мониторинг ЭКГ и артериального давления по Холтеру, дуплексное ультразвуковое исследование вен и артерий, спирометрию (ФВД), КТГ с заключением, урофлоуметрию. Все исследования выполняются опытными сертифицированными специалистами.

В ХЕЛИКС прием ведут высококвалифицированные врачи: акушер-гинеколог, уролог, эндокринолог, невролог, кардиолог, аллерголог-иммунолог, пульмонолог, терапевт, врачи функциональной и ультразвуковой диагностики.

НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ

В 2011 году швейцарская аудиторская компания SGS подтвердила компетентность специалистов ХЕЛИКС сертификатом соответствия стандарту ISO 9001:2008 «Системы менеджмента качества. Требования», затем был получен сертификат соответствия ГОСТ Р ISO 15189-2009 (ISO 15189:2007) «Лаборатории медицинские. Частные требования к качеству и компетентности».

Теперь современная диагностика такого высокого уровня стала доступна и для зеленоградцев. В июле 2014 года ХЕЛИКС отпраздновал год со дня открытия первого центра данной сети в Зеленограде (корп. 2013).

ХЕЛИКС стала первым российским учреждением, работающим в области лабораторной диагностики, прошедшим международный аудит!

МАКСИМАЛЬНО УДОБНЫЕ УСЛОВИЯ

Вся деятельность компании основана на внимательном отношении к каждому пациенту, здесь стараются подобрать максимально удобные условия для каждого клиента, с удовольствием идут навстречу в решении любой, в том числе и ценовой проблемы. Например, внедрена система SMS-оповещения о готовности анализов, результаты которых можно получить по электронной почте или в офисе центра. Все результаты проведенных исследований хранятся в электронной базе данных, что позволяет пациенту в любой момент получить историю своих анализов в Центре или в личном кабинете на интернет-сайте helix.ru. С этой же целью было продлено время сдачи анализов до 16.00. При желании пациента мобильная бригада выезжает на дом, офис или даже на дачу.

УНИКАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Помимо общеизвестных и распространенных общеклинических и биохимических анализов, в ХЕЛИКС проводится множество уникальных тестов, исследования иммунологического статуса человека, тесты в области аллергологии, маркеры опухолевого роста, гормональный фон и др.

Лабораторная служба использует только самые современные методы диагностики органов и систем, такие, как:

- тест на аллергию по самой передовой методике Аллергочип ImmunoCap, который позволяет по анализу крови выявить чувствительность к отдельным компонентам аллергена и определить перекрестную аллергию. Этот тест может облегчить жизнь многим людям, страдающим от различных аллергических реакций;
- комплексный тест по анализу крови – Гастропанель, по которому проводится точная диагностика заболеваний желудка и пищевода. Незаменим при наличии противопоказаний для эндоскопии и является легким и информативным для пациента;
- новейший метод экспресс-диагностики на 9 инфекций по анализу мочи для мужчин;
- тест на определение генетической предрасположенности ребенка к занятиям того или иного рода деятельности (спорт, искусство и т.д.).

ПОМОЩЬ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

ХЕЛИКС предлагает помощь и поддержку в таком деликатном вопросе, как планирование и грамотное ведение беременности. Специалисты проводят подробную консультацию и предоставляют весь спектр услуг, чтобы будущая мама чувствовала себя максимально комфортно. Для тех пар, которые пока откладывают зачатие ребенка, предусмотрен индивидуальный подбор контрацепции – в частности, современный способ долговременного предохранения от нежелательной беременности ИМПЛАНОН. Это подкожный имплантат с небольшой дозой гормонов, срок действия которого рассчитан на три года. Манипуляция проводится гинекологами, прошедшими обучение по применению данного препарата.

Также в Центре предоставляется широкий спектр услуг по лечению различных гинекологических заболеваний, в том числе методом радиоволновой хирургии на немецком аппарате RADIOSURG – Сургидрон. Гинекологи Центра проводят ультразвуковую диагностику, это позволяет за один прием провести осмотр, обследование и при необходимости назначить лечение.

В ХЕЛИКС систематически проводятся акции на выгодных для пациентов условиях. Постоянным клиентам предлагаются карты скидок. Для пенсионеров 10%-ная скидка на все услуги. Ознакомиться с планируемыми акциями и условиями скидок можно на сайте: **www.helix.ru**. Более подробную информацию можно узнать по телефонам: **8 (499) 210-30-10 и 8-800-700-03-03.**

МЕДИАЛ

ДЕЛИКАТНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Женщина, которая готовится стать матерью, особенно требовательна в выборе нижнего белья, ведь она отвечает не только за собственный комфорт, но и за здоровье своего будущего ребенка. Поэтому для нее очень важно, чтобы белье было дышащим, уютным, помогающим справляться с изменяющимися формами тела.

Впрочем, у молодых мам требования к качеству белья не менее строгие, ведь в этот период необходимо скорректировать потерянную во время беременности форму и при этом с удобством кормить ребенка грудью. О том, как правильно выбрать нижнее белье для будущих и молодых мам, рассказывает начальник отдела ортопедии сети ортопедических салонов «Медиал» Татьяна Киреева.

– Татьяна Валентиновна, чем специальное белье для будущих мам отличается от обычного?

– Дело в том, что специальное белье для будущих мам сделано с учетом специфики их положения и изменений, происходящих с формами тела в этот период. Например, дородовые бюстгальтеры, как правило, сделаны из натурального материала, без косточек, многие имеют бесшовную технологию, они правильно поддерживают грудь и «растут» вместе с увеличивающимися во время беременности молочными железами. Обычные бюстгальтеры оказывают на грудь излишнее давление, что может привести к травмированию молочных желез, а, значит, к мастопатии и другим серьезным последствиям.

Особую роль играет материал, из которого сделаны бюстгальтеры, бандажи и трусики – в специальном белье для беременных женщин он дышащий, мягкий, сделанный, как правило, из натуральных, шелковистых тканей.

Например, в ортопедических салонах «Медиал» представлено белье германской компании Anita и российских производителей – «Фэст» и «Tonus Elast» (Латвия), изготовленное по самым высоким мировым стандартам. Это белье отвечает самым придирчивым требованиям и помогает будущим и молодым мамам с комфортом пройти этот важный для каждой женщины период.

– Врачи рекомендуют женщинам носить дородовой и послеродовой бандаж, в чем их функция?

– Бандаж выполняет механическую функцию по поддержке быстро растущего живота беременной женщины, снимает нагрузку с органов малого таза, разгружает позвоночник, предохраняет кожу от растяжек и разрывов, значительно снижает осложнения во время беременности и при родах. А также обеспечивает плоду дополнительную поддержку, помогает ребенку занять правильное положение, не ограничивая его развитие.

Послеродовой бандаж не просто возвращает женщине потерянную форму, но и помогает ей предотвратить появление растяжек, ускоряет процесс обретения мышцами живота прежнего тонуса, то есть сокращает период восстановления после родов. Кроме бандажа, в послеродовой период женщина может использовать специальное корректирующее белье, которое хорошо облегает тело, позволяет ему «дышать» и в то же время придает ему красивые, стройные формы. Такое белье рекомендуется носить не только молодым мамам, но и всем женщинам, кто недоволен своей фигурой, оно не заметно под одеждой и дает ощущение «второй кожи».

– Как подобрать специальный бюстгальтер для кормящей матери?

– Еще лет двадцать назад подобрать специальный бюстгальтер было настоящей проблемой. Но сегодня для кормящих женщин рынок представляет удобные, комфортные изделия, выполненные из хлопка, вискозы и современных дышащих материалов – микрофибры, микромодала, бамбукового волокна. Эти материалы обладают всеми достоинствами натурального хлопка, но более тонкие, мягкие, бархатистые на ощупь, с повышенной гигроскопичностью и хорошей воздухопроницаемостью. Их конструкция позволяет женщине кормить ребенка в любой удобный момент, поскольку чашечка бюстгальтера легко отстегивается и застегивается одной рукой. Ткань изделий пропускает воздух, не натирает чувствительную кожу, что помогает предотвращать трещины сосков. Конструкция без каркасов не сдавливает грудь, а широкие бретели хорошо поддерживают бюст.

«Медиал» всегда радует покупателей специальными скидками и акциями. Всем беременным и кормящим женщинам до 10 января 2015 года выдается дисконтная карта с прогрессирующей скидкой: 5% – на первую покупку, 7% – на вторую и 10 и 15%, соответственно, на третью и четвертую покупки.

Молодые и будущие мамы могут приобрести специальное и корректирующее белье в ортопедических салонах сети «Медиал». Телефоны для справок: **8-499-734-83-13, 8-499-734-96-72, 8-499-729-35-10.** Опытные продавцы-консультанты помогут определиться с выбором, подберут наиболее оптимальный вариант бандажа, специального и корректирующего белья.

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

СПРАВКА БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ

Как избежать многочасовой беготни по врачам перед поступлением ребенка в школу или детский сад? Да очень просто! Обратитесь в семейную медицинскую клинику «ДЕТСТВО Плюс», где можно быстро и без очередей пройти комплексное обследование.

ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ

«ДЕТСТВО Плюс» представляет новую комплексную программу, которая заинтересует абитуриентов учебных заведений и их родителей.

По итогам прохождения программы «Медицинская справка для абитуриентов» пациент получит врачебное заключение о профессиональной пригодности и справку формы № 86/у, которую необходимо предоставить в учебное заведение после поступления.

Программа включает сдачу общих анализов крови и мочи, ЭКГ, рентгенографию грудной клетки в двух проекциях, а также осмотры у окулиста, отоларинголога, хирурга, невролога, педиатра или терапевта и при необходимости – еще у одного специалиста.

«ИДЕМ В ШКОЛУ», «ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД»

Медицинское обследование ребенка перед поступлением в школу или детский сад – процедура обязательная, регламентированная приказами Минздрава. Без карты, которая выдается маленькому пациенту по итогам такого обследования, малыша просто не возьмут в образовательное учреждение. Поэтому родителям каждого будущего первоклашки или детсадовца в любом случае предстоит обойти с ребенком почти десяток врачей. Разработанные клиникой «ДЕТСТВО Плюс» комплексные программы «Идем в школу» и «Идем в детский сад» значительно упрощают и ускоряют этот процесс. Тем более что семейная клиника «ДЕТСТВО Плюс» работает ежедневно: с понедельника по субботу – с 8 до 20 часов, по воскресеньям – с 9 до 18.

Сотрудники регистратуры помогут родителям составить программу посещения врачей, записав их на удобное время, и выдадут на руки расписание приемов. Сначала надо побывать у педиатра и сдать анализы, проверить наличие необходимых прививок. В завершении программы – консультация у педиатра, который даст заключение о состоянии здоровья ребенка и оформит карту по форме №026/у – ее и надо будет отнести в школу или детский сад.

ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ В ГРУППУ РИСКА

Объем обследований в рамках комплексных программ для малышей полностью соответствует требованиям, установленным Минздравом, и учитывает последние изменения в них. Например, с недавних пор для детей, поступающих в школу или детский сад, ввели обязательное исследование уровня сахара в крови – это исследование можно сделать в клинике «ДЕТСТВО Плюс». Кроме того, детям предстоит сдать общие анализы крови и мочи, пройти осмотр педиатра, невролога, хирурга, офтальмолога, отоларинголога, гинеколога для девочек или уролога для мальчиков, стоматолога и психолога. Будущие детсадовцы должны показаться еще и ортопеду, а первоклашкам сделают ЭКГ.

Для прохождения программы желательно предоставить педиатру амбулаторную карту ребенка, если раньше он наблюдался в другом учреждении, и обязательно – форму № 063/у или прививочный сертификат, в котором указаны все прививки, проведенные маленькому пациенту с рождения.

К сожалению, в последнее время у некоторых родителей наблюдается негативное отношение к прививкам. Но на самом деле цель вакцинации – защита от инфекций, ребенка уберегают от опасных инфекционных болезней, которые могут привести к осложнениям, отрицательно влияющим на его здоровье. Непривитый ребенок находится в группе риска по заболеванию опасными инфекциями.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ДО КОНЦА ЛЕТА!

В завершении комплексного обследования родители будущего детсадовца или первоклассника получают карту по форме № 026/у с заключением врача-педиатра об уровне физического развития, физической группе, группе по здоровью. Педиатр анализирует данные всех исследований и осмотров у врачей-специалистов и дает рекомендации по занятиям в физкультурной группе и дальнейшему наблюдению за маленьким пациентом, а также составляет план очередных прививок. Если в ходе прохождения программы у ребенка были выявлены какие-то проблемы со здоровьем, в своем заключении врач даст рекомендации для дополнительного обследования.

Срок действия формы № 026/у составляет три месяца, поэтому обследование совсем не обязательно откладывать на последние дни лета – наоборот, можно уже сейчас записаться на комплексное обследование по программам «Идем в детский сад» и «Идем в школу», чтобы не тратить на это время перед началом учебного года.

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

АКТУАЛЬНО

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

Знакома ли вам острая всепоглощающая боль в пояснице, не дающая ни согнуться, ни разогнуться? Не знакома? Примите наши искренние поздравления! Вы – счастливец, ведь большинство жителей земного шара рано или поздно встречаются с виновником этих весьма неприятных проблем – остеохондрозом.

– Да бросьте, – скажете вы. – Что в этом остеохондрозе страшного? Им страдают только пожилые люди.

Да, раньше считалось, что остеохондроз возникает лишь с возрастом и является показателем старения организма. Но в наши дни урбанизация и недостаточная двигательная активность привели к тому, что первые симптомы остеохондроза появляются уже у детей и подростков! Сегодня около 80% трудоспособного населения Земли страдают остеохондрозом в той или иной его форме. Это - заболевание, которым мы расплачиваемся за блага, дарованные нам цивилизацией.

– Не страшно, – возразите вы. – Что такое эти боли? Ну засиделся за компьютером, езжу только на автомобиле, мало двигаюсь... Подумаешь, спина заболела – выпил обезболивающую таблетку, отлежался – и с утра снова на работу.

А знаете ли вы, какие процессы в это время происходят в костно-мышечной системе организма? Остеохондроз поражает почти все ткани позвоночника. Однако самой уязвимой его зоной являются межпозвонковые диски: болезнь как бы «высушивает» их, вызывая нарушения обмена веществ, и из-за этого резко снижаются их амортизирующие свойства. А ведь именно способность межпозвонковых дисков к амортизации дарит нам способность ходить, бегать, прыгать, работать и вообще жить полноценной жизнью.

При остеохондрозе также резко ухудшается и состояние околопозвоночных мышц и связок, особенно при воздействии нагрузок. Если эти нарушения не лечить и пустить на самотек, то обезвоживание наиболее важных частей позвоночных дисков будет прогрессировать, а нарушение обмена веществ в тканях – усиливаться. В результате диски теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размерах и не могут эффективно помогать позвоночнику справляться с физической нагрузкой. А это значит, что в какой-то момент даже небольшое давление на позвоночный столб может вызвать разрыв диска и сильнейшие боли! Причина этого - серьезное осложнение остеохондроза – грыжа межпозвоночного диска. Когда это происходит, оболочка межпозвонкового диска разрывается, и его содержимое (ядро), как крем из тюбика, выходит в спинномозговой канал и сдавливает при этом нервные корешки и даже спинной мозг. Из-за этого возникают боли, нарушения чувствительности, нарушения движения и другие проблемы, связанные с этим тяжелым заболеванием.

– Да, согласен, – вздохнете вы, – не хотелось бы оказаться в такой ситуации. Но лечить некогда – совсем заработался. О себе подумать времени не хватает...

Так может, именно сейчас наступило время подумать о своем здоровье? Не лучше ли, не дожидаясь осложнений, обратиться к грамотному специалисту? Сейчас существует много эффективных методик лечения, позволяющих в короткие сроки избавиться от боли и восстановить нормальную подвижность позвоночника.

В Неврологическом медицинском центре «Династия» прием ведут опытные высококвалифицированные специалисты, которые очень внимательно подходят к проблеме пациента. Прежде чем начать лечение, проводится тщательное обследование пациента: врач собирает всю необходимую информацию о болезни, чтобы выявить вероятные ее причины, составляет план диагностических исследований: компьютерная или магнитно-резонансная томография, ЭКГ, ультразвуковые и нейрофизиологические исследования, анализы крови и мочи. Несмотря на то, что остеохондроз является самой частой причиной болей в спине, похожие симптомы также встречаются при патологии мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, инфекционных и онкологических заболеваниях.

И только тогда, когда полная картина состояния здоровья пациента будет прояснена, врач подберет необходимый курс лечения, с учетом индивидуальных особенностей пациента, длительности заболевания и других факторов.

После окончания лечения врач даст рекомендации о том, что нужно делать, чтобы болезнь больше не застигала врасплох, подберет полноценную программу профилактики.

В НМЦ «Династия» успешно лечат заболевания опорно-двигательного аппарата – остеохондроз, межпозвоночные грыжи, воспаление и боли в мышцах и суставах. Для лечения заболеваний позвоночника успешно применяется тракционный стол известной американской компании Hill Laboratories, порой позволяющий избавить от, казалось бы, неизбежной операции.

Кроме того, в НМЦ «Династия» занимаются лечением всего спектра неврологических заболеваний, таких как эпилепсия, рассеянный склероз, последствия инсультов и черепно-мозговых травм, хроническая ишемия головного мозга, паркинсонизм, невриты, депрессия, вестибулопатия и др. Прием ведут сотрудники кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И.М.Сеченова.

Кроме специалистов неврологического профиля, рефлексотерапевта и мануального терапевта, в НМЦ «Династия» прием ведут кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог. Благодаря использованию в работе новейшего лечебно-диагностического оборудования и хорошо зарекомендовавших себя методик лечения, специалисты центра успешно помогают пациентам выздороветь и вновь вернуться к активной жизни.

Записаться на прием в клинику вы можете по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Сайт центра – **www.meddin.ru**.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ СТАРОСТИ

Вы испуганы, беспомощны, живете с постоянным ощущением боли, без всякой надежды... Можно бесконечно лить слезы, при этом делая еще более невыносимым свое существование, а можно сказать «стоп» своим мучениям и начать жить по-настоящему.

А знаете ли вы, что так называемый метаболический синдром (это комплекс таких опасных факторов, как высокое кровяное давление, высокий холестерин, повышенное содержание сахара в крови и ожирение) у людей, начавших заниматься физкультурой в пожилом возрасте, наблюдается в два раза реже, чем у их пассивных коллег? Такой неизменный спутник старости, как слабость, возникает из-за того, что с возрастом мышцы значительно уменьшаются в размерах, а вместе с этим уходят и силы. Принято считать, что для пожилых людей упражнения на укрепление мышц бесполезны. Однако это неверно – доказано, что такие упражнения могут оказаться весьма эффективными и в преклонном возрасте, а значит, отсрочить наступление старости, – утверждает Генеральный директор Центра кинезитерапии Игорь Владимирович Морозов.

Бытует также мнение, что физические упражнения противопоказаны пожилым людям, больным артритом... Но, как показало исследование, в течение двух лет проводившееся американскими учеными, регулярные физические упражнения, напротив, помогают людям, страдающим от артрита, сохранить подвижность суставов. Пожилым людям с диагнозом «артрит» необходимы 20-минутные физические упражнения три раза в неделю.

Наконец, физическая активность помогает пожилым людям восстановить память – в результате получаса упражнений, выполняемых трижды в неделю, некоторые участки мозга начинают работать значительно лучше. Более того, регулярные занятия физкультурой могут приостановить даже развитие болезни Альцгеймера. А уж то, что физкультура улучшает сон и способствует лечению таких заболеваний, как депрессия и невроз, – давно доказанный факт.

ОТ ГИМНАСТИКИ ДО ТАНЦЕВ

Ошибаются те, кто считает, что пожилым вполне достаточно той физической нагрузки, которую они получают во время работы – к примеру, на огороде. Такой труд не всегда полезен – в нем преобладают однообразные движения, перегружающие одни мышечные группы. Иное дело – правильно подобранные физические упражнения. Правда, прежде чем приступать к занятиям физкультурой, желательно проконсультироваться с врачом. В любом случае из списка упражнений нужно исключить те, которые требуют быстрых движений, резких наклонов туловища и головы (при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах это может вызвать головокружение, потерю равновесия, падения и травмы). Необходимо избегать и упражнений, сопровождающихся задержкой дыхания (они повышают давление в сосудах головного мозга, затрудняют приток крови к сердцу). Осторожно надо относиться к бегу трусцой – это серьезная нагрузка на позвоночник и суставы ног. А вот ходьба, напротив, очень полезна (начинать ее рекомендуется с небольших, до 2 км, дистанций). Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются и танцы – естественно, такие, в которых нет резких поворотов и сложных па. Ну а самым простым и универсальным способом держать себя в форме является обычная утренняя гимнастика. Важно только выполнять ее регулярно и превращать свой образ жизни из пассивного в активный постепенно: нельзя год сидеть без движения, а, к примеру, летом компенсировать это занятиями спортом. Такие эксперименты могут закончиться печально – не зря в медицине существует термин «отпускной инфаркт».

По окончании занятий физкультурой должно появляться чувство приятной усталости, хорошее настроение. Однако не всегда можно доверять своим ощущениям – во время занятий и после них нужно подсчитывать пульс. Если он слишком частый (превышающий ваш индивидуальный критический порог) – уменьшать нагрузку.

ОТБРОСЬТЕ СТРАХИ И ДЕЙСТВУЙТЕ!

Неважно, сколько вам лет – путь к выздоровлению один в любом возрасте, но для этого нужно сделать один решающий шаг. И мы готовы протянуть вам прямо сейчас нашу крепкую руку помощи.

Мы – это специалисты Центра кинезитерапии, где лечат без операции самые тяжелые заболевания опорно-двигательного аппарата. За 15 лет работы здесь нашли свое спасение более 10 тысяч больных: прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни. Лечение проводится в реабилитационном и гимнастическом залах по индивидуальной программе, которая составляется на каждого пациента, с учетом основного диагноза, наличия болевого синдрома, сопутствующих заболеваний, возраста, физического состояния и регулярности занятий. Все занятия проводятся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем.

Станьте следующим, кто оставит историю своего успешного выздоровления среди отзывов бывших пациентов. Отбросьте все сомнения и начинайте действовать – позвоните нам по телефону **8 (499) 736-66-91** и запишитесь на прием. Более подробную информацию можно узнать на нашем сайте - **www.zelkinezis.ru**

Первое (пробное) занятие в гимнастическом зале – бесплатное.

ТЕСТИРОВАНИЕ

ПРОВЕРЬТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ

Лето – жаркая пора не только по климатическим особенностям, но и по накалу страстей для детей и их родителей. Экзаменационные сессии и мучительные раздумья о том, чем занять ребенка летом? А особенно – с чем связать свою будущую жизнь?

– Мало просто применять знания, нужно знать, как их применять, – считает доктор Александр Тимофеевич Семений. – Мы поможем использовать ваши возможности по максимуму. Пройдя тестирование, можно оценить особенности личности, мотивацию и ценности, наиболее оптимальный вид деятельности и даже совместимость партнеров. Вы получите на руки документ, в котором будут указаны ваши природные способности в профориентации, физиологии, спорте, психологии и здоровье.

Уникальное тестирование «InfoLife» разрабатывалось в течение 9 лет, было исследовано более 6000 человек. Метод запатентован.

«InfoLife» – это методика биометрического тестирования для определения способностей по отпечаткам пальцев, основанная на науке дерматоглифике.

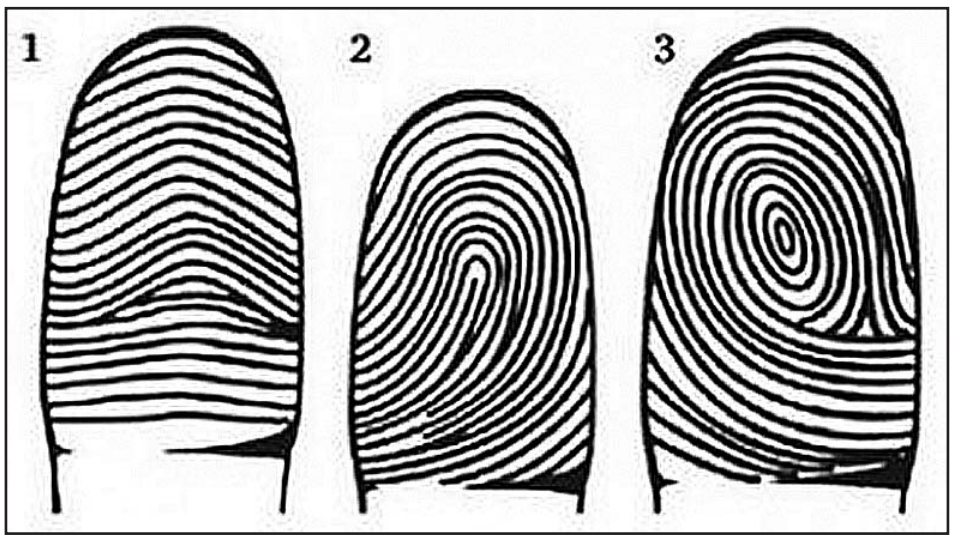
Тестирование «InfoLife» направлено на повышение самореализации среди взрослых и детей, на увеличение числа чемпионов и инноваторов, изобретателей, спортсменов и победителей.

Исследование занимает около 10 минут, зато отчет, получаемый сразу же (на 17 листах), можно читать долго и поражаться его точности, которая составляет более 92%. Исследование могут пройти дети от 1 года.

Центр «Образ Здоровья» – научно-практический, и мы не стоим на месте, внедряя самые передовые технологии. В Центре появились новые приборы германского производства «ДэВита РИТМ» и «ДэВита АП» уже с 30 программами (до конца июля действует большая скидка), а также новое портативное устройство «Ангиоскан-01». Многие жалуются на плохие сосуды – через 2 минуты исследования вы будете точно знать, какие у вас сосуды и что с этим делать. У нас ведь не только эксклюзивное диагностическое оборудование – кроуноскоп, «Омега-М», «Оникс», РОФЭС, АИС-ЛИДО, ВРТ, но и широчайший парк технологий для восстановления здоровья. Это и приборы «Камертон», и серия «ДэВита», и рефлексотерапия, и гомеопатия, и остеопатия, и фитотерапия, и «Разумруд», и психологические консультации, и коррекция веса, и комплексные системы оздоровления – бионическая вода академика Карданова и нанопластыри.

В общем, в Центре есть всё не только для того, чтобы быстро и точно разобраться в причинах нарушения здоровья, но и его поправить надежно и без осложнений. А самое главное – разработать профилактическую стратегию поддержания здоровья на высоком уровне.

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.**



ВОПРОС – ОТВЕТ

КАК ОТУЧИТЬСЯ ГРЫЗТЬ НОГТИ?

У меня проблема, которая не может разрешиться уже в течение многих лет, – я грызу ногти. Не помогают ни горькие лечебные лаки, ни разговоры с домочадцами. Может, я часто нервничаю... Не знаю, как избавится от этой привычки...

Е.И. Спирина

Скорее всего, причина именно в том, что вы «часто нервничаете». У человека, который грызет ногти, срабатывают два механизма. Один – родом из самого раннего детства – сосательный рефлекс (тут, правда, видоизмененный), он с младенчества вызывает у нас чувство защищенности. Второй – переключение внимания. Когда мы испытываем стресс, всё наше внимание сосредоточено на стрессовом факторе. В результате он овладевает нами «по полной программе», и сила стресса увеличивается. Но если отвлечься от стрессового фактора, переключив свое внимание на что-то другое, то субъективно сила стресса становится меньше. Грызть ногти – это значит испытывать хотя бы и небольшую, но боль, а боль – лучшее средство переключиться. Вот вы и переключаетесь... Хотя есть и другие способы и техники переключения внимания.

Что здесь можно посоветовать? Определите те стрессоры, которые заставляют вас нервничать. Если их избежать невозможно – измените свое отношение к ним, а лучше научитесь беречь свою нервную систему. Для этого можно воспользоваться помощью психолога. А уже после этого переходите к борьбе со своей вредной привычкой. Иначе ничего не получится. Ведь, отучая себя от привычки грызть ногти, вы будете испытывать дополнительный стресс, и желание грызть ногти будет только усиливаться. Поэтому в первую очередь нужно научиться справляться со стрессом, а потом уже устранять эту привычку.

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Родители неоднократно слышат, что медики рекомендуют детям рациональное питание – «регулярное», «соответствующее возрасту» и «сбалансированное по витаминам и микроэлементам». А что это такое? Разобраться в этом вопросе нам поможет заведующая филиалом № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Ольга Николаевна Кузнецова.

– Ольга Николаевна, какой должен быть объем принимаемой пищи?

– С первых дней жизни человека количество потребляемого питания относительно массы тела высоко и снижается с возрастом. У новорожденных это приблизительно 1/6 от массы тела, к 1 году – 1/10, у взрослого – 1/25.

Количество необходимой для ребенка пищи является индивидуальным для каждого малыша и варьирует в зависимости от внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относятся: состояние здоровья ребенка, психоэмоциональный статус, собственный биологический ритм. К внешним факторам нужно отнести: время суток, климатические условия, окружающая бытовая и психоэмоциональная обстановка. Ребенка нельзя перекармливать, тем более кормить насильно.

– К чему может привести насильственное кормление ребенка?

– С одной стороны, насильственное кормление приводит к эмоциональному срыву, подавляет нормальное гармоничное развитие личности, с другой – вызывает отвращение к определенным продуктам, страх перед процессом приема пищи. Такие дети вызывают у себя рвотный рефлекс, что приводит к проблемам со стороны желудочно-кишечного тракта, а сниженный в результате постоянных стрессов иммунитет является первопричиной частых респираторных инфекций у детей раннего возраста.

– Некоторые родители, и особенно бабушки, тревожатся, что их дети или внуки «умрут голодной смертью»...

– Совершенно напрасно тревожатся, организм сам подскажет своим аппетитом нужное ему количество пищи. Насильственное кормление приносит гораздо больший вред здоровью человека, чем недоедание.

– Как выработать правильный режим кормления?

– Новорожденных рекомендуется кормить 6-7 раз в сутки с шестичасовым ночным интервалом. Можно кормить ребенка по требованию, но не чаще, чем 10 раз в сутки. Если голод у ребенка наступает раньше – значит, ему не хватает разовой порции питания. С 6-го месяца жизни дети должны есть 5 раз в сутки, а с 1 года – 4 раза, как и взрослые. Выработанный ритм регулярного питания является залогом здоровой пищеварительной системы ребенка.

На завтрак лучше давать каши, омлет, творожные горячие блюда, чай, какао. Обед должен состоять из трех блюд: суп, овощное пюре, мясное (рыбное, куриное) блюдо, компот. На полдник давайте малышу творожок, печенье, фрукты. Ужин должен содержать овощи, мясное блюдо и чай. Важно, чтобы ребенок между приемами пищи не ел других продуктов, тогда у него всегда будет хороший аппетит.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК

С наступлением жаркого лета актуальность приобретает проблема кишечных инфекций. Это всем хорошо известные дизентерия и сальмонеллезы, брюшной тиф, холера, иерсиниозы, ротавирусная инфекция и пищевые токсикоинфекции. Как защитить себя и своих близких? На этот вопрос отвечает врач-инфекционист филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Людмила Дмитриевна Бурлуцкая.

– Кишечные инфекции, как правило, протекают с жидким стулом, болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела и общим недомоганием и вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта. Нарушается микробное равновесие в организме, особенно у детей, что резко снижает их сопротивляемость к другим болезням. Это ведет к ухудшению развития и ослаблению их здоровья.

Заражение кишечными инфекциями, как правило, происходит при употреблении загрязненных пищевых продуктов, воды, в которых находятся кишечные бактерии. Эти бактерии можно занести в рот и грязными руками. Не случайно кишечные инфекции называют «болезнью грязных рук».

Как же защитить себя от кишечных инфекций? Это вполне возможно при соблюдении достаточно простых санитарных правил. Конечно же, необходимо тщательно вымыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед тем, как начать готовить или употреблять пищу. Необходимо употреблять только кипяченую воду, сделайте это привычкой для себя и своих детей, это предохранит вас от многих неприятностей.

Защищайте продукты от мух – основных переносчиков заболеваний.

Молочные продукты также могут быть опасными. Именно по этой причине рекомендуется, особенно в жаркое время года, употреблять их только после термической обработки. Молоко лучше прокипятить, творог используйте для приготовления сырников и запеканок. Мясо и мясные продукты, кур, куриные яйца также подвергайте длительной термической обработке. Овощи и фрукты необходимы организму, так как содержат витамины и микроэлементы. Но часто они бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну попробовать их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Перед употреблением фрукты необходимо тщательно промыть чистой, проточной водой.

Кишечные бактерии хорошо размножаются не только в тепле: некоторые виды, например иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут прекрасно накапливаться в ваших холодильниках, если вы помещаете туда немытые овощи, особенно морковь, свеклу, капусту, лук и др.

Соблюдение всех изложенных рекомендаций гарантирует полную защиту от кишечных заболеваний.

НА ЗАМЕТКУ

ВЫБИРАЕМ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Наступило долгожданное лето, и без солнцезащитных очков уже не обойтись. Правильно выбранные очки защищают глаза от ультрафиолетового и инфракрасного излучения. Некачественные – лишь затемняют солнечный свет и негативно влияют на зрение.

Избыток ультрафиолета может привести к поражению поверхностных и глубоких тканей глаза, что нередко становится причиной катаракты. Инфракрасные лучи способны проникать намного глубже, чем ультрафиолетовые, и могут вызвать ожог сетчатки, а в будущем стать причиной потери зрения.

Многое зависит и от цвета линз. Лучше выбрать солнцезащитные очки темно-серых и темно-зеленых оттенков. Дымчатое затемнение позволяет наиболее близко к реальным воспринимать окружающие цвета и лучше ориентироваться в пространстве, а зеленые линзы отфильтровывают больше всего ультрафиолетовых и инфракрасных излучений. Собираясь в жаркие страны, остановите выбор на самых темных очках с надписью High UV-protection.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ МАРКИРОВКА?

- **UVB** – поглощает ультрафиолетовые лучи группы В. Такие средства предохраняют от ожогов;
- **UVA** – предохраняет от воздействия лучей группы А, менее интенсивных, но проникающих глубже в кожу и вызывающих эффект «фотостарения»;
- **UVA/UVB** – защищают и от ожогов, и от старения кожи;
- **Sun Block** – полностью блокирует солнечные лучи. Такие средства подойдут тем, кому загар вообще противопоказан;
- **Waterproof** – маркировка указывает на то, что SPF солнцезащитного средства не снижается после 80 минут купания;
- **Water Resistanse-SPF** – после 40 минут купания.

SPF – Sun Protection Factor (англ.) – фактор защиты от солнца, показывающий эффективность солнцезащитных средств и говорящий вам, сколько времени вы сможете провести на солнце в полной безопасности.

Приобретайте очки только в специализированных магазинах, после консультации с офтальмологом.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ!

Некачественные линзы, кроме того что ухудшают зрение, могут вызывать головную боль и даже повысить глазное давление. А неправильно подобранная оправа дезориентирует в пространстве. Линзы из поликарбоната по качеству и безопасности превосходят стеклянные, так как обеспечивают более надежную защиту от солнца. При сильном ударе они не разбиваются, а вылетают наружу.

При выборе линз учитывайте степень защиты от ультрафиолетового излучения и световых эффектов. У качественных очков на внутренней или боковой стороне дужки должен быть нестираемый код модели и название марки. К очкам обязательно прилагается книжка-паспорт на русском языке с кодом модели, аналогичным коду на дужке. Также указывается соответствующий международный стандарт: европейский – EN1836, китайский – GB10810, американский – ANSIZ 80.3.

Людям, страдающим близорукостью или дальнозоркостью, подойдут очки с фотохромными линзами. Они способны темнеть под воздействием ультрафиолетового излучения или при ярком искусственном освещении, поэтому их называют хамелеонами.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА – СПЕЦИАЛИСТА

Дорогие читатели! Вы можете присылать свои вопросы на адрес редакции, врачи-специалисты городских лечебных учреждений помогут решить проблемы, связанные с вашим здоровьем. Сегодня на вопросы читателей отвечает заведующая филиалом № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», врач- гастроэнтеролог Елена Владимировна Маркина.

– Что такое дисбактериоз кишечника, отчего возникает это заболевание?

Марина Ч., редактор, жительница 9-го мкр.

– Дисбактериоз не является самостоятельным заболеванием, это симптомокомплекс, который может сопутствовать многим заболеваниям (последствия лечения антибиотиками и иммунодепрессантами, воздействия вредных факторов внешней среды, неправильное питание, физические и эмоциональные стрессы), в том числе и заболеваниям желудочно-кишечного тракта. В понятие дисбактериоза кишечника входит избыточное микробное обсеменение тонкой кишки и изменение микробного состава толстой кишки. Нарушение микробиоценоза происходит в той или иной степени у большинства больных с патологией кишечника и других органов пищеварения. Следовательно, дисбактериоз является бактериологическим понятием. Состав микрофлоры кишечника нарушается при болезнях кишечника и других органов пищеварения. Не следует решать эти вопросы самостоятельно, занимаясь самолечением.

– Мне сказали, что нервно-психические симптомы могут быть связаны с нарушением функции печени, так ли это?

Аркадий Ш., менеджер, житель 5-го мкр.

– Клинические проявления болезней печени определяются формой и тяжестью основного заболевания – холецистита, желчно-каменной болезни, механической желтухи, цирроза печени. Поскольку печень – один из главных органов по очистке организма, то нарушение ее функции неизбежно приводит к накоплению токсических продуктов обмена веществ. В биохимических анализах крови при большинстве печеночных заболеваний может обнаружиться повышение билирубина, холестерина, желчных кислот; нарушается обмен фибриногена, витаминов С и К, что ведет к патологии свертываемости крови и увеличению проницаемости сосудов.

В основе нервно-психических симптомов при поражении печени лежит интоксикация. Наиболее частым проявлением такой интоксикации является неврастения. Этот синдром может проявляться в двух вариантах – «раздражительном» (повышенная возбудимость с гневливостью и несдержанностью в эмоциях, неустойчивость эмоций и двигательная подвижность) и «заторможенном» (физическая и психическая утомляемость, обидчивость, мнительность). Для неврастении также характерно нарушение сна в различных его вариантах – расстройство засыпания или пробуждения, поверхностный и тревожный сон. Больные обычно жалуются на головную боль, ощущение тяжести в голове, головокружение, а также на давление в области сердца, сердцебиение, расстройства в половой сфере (импотенция, нарушение менструального цикла).

Другим важным симптомом нервно-психического поражения при заболеваниях печени может быть появление кожного зуда, что обычно свойственно для застоя желчи в печени или желчном пузыре. Объясняются эти расстройства чувствительности токсическим действием билирубина. При хроническом печеночном заболевании с застоем желчи возможно постепенное расширение зон нарушения чувствительности, а также постепенное присоединение чувства онемения в мышцах, похолодания кончиков пальцев на кистях и стопах. Наряду с этим появляется изменение формы ногтей на руках и ногах – их утолщение и потемнение, что говорит о хронической печеночной интоксикации. Лечение нервно-психических проявлений при печеночной патологии напрямую связано с лечением основного заболевания – печени или желчных путей.

– Говорят, что после тридцати лет у большинства людей начинается потеря костной массы, что приводит к развитию остеопороза. Можно ли отсрочить развитие этого заболевания?

Игорь С., юрист, житель 11-го мкр.

– Да, причем у женщин потеря костной массы происходит в четыре раза быстрее, чем у мужчин. Отсрочить развитие остеопороза возможно с помощью коррекции питания. Фрукты и овощи, продукты питания, богатые кальцием, магнием, калием и фосфатами, помогают поддержанию нормального pH крови, таким образом, из костей не будет вымываться кальций. А такие вещества, как флавоноиды, также содержащиеся во фруктах и овощах, способствуют формированию костной ткани.

– Не вредно ли для здоровья пытаться снижать вес с помощью голодания?

Татьяна В., продавец, жительница 12-го мкр.

– Голодание при метаболическом синдроме (ожирении) противопоказано, так как является тяжелым стрессом, и при имеющихся обменных нарушениях может привести к острым сосудистым осложнениям, депрессии, срыву в «пищевой запой».

– У меня возникает аллергическая реакция на некоторые лекарственные препараты. С чем это может быть связано?

Ольга Б., флорист, жительница 8-го мкр.

– Различные неблагоприятные реакции на лекарственные препараты становятся всё большей проблемой пациентов и лечащих врачей, что в современном обществе во многом связано с доступностью лекарственных средств, их разнообразием и обилием рекламных акций в средствах массовой информации. Лекарственная аллергия не является побочным эффектом лекарственного средства. Это реакция, обусловленная индивидуальной непереносимостью данного лекарственного вещества. Очень часто встречаются псевдоаллергические реакции на лекарственные препараты, которые по своим проявлениям схожи с истинной аллергией. Задуматься о псевдоаллергическом характере лекарственной непереносимости особенно стоит в том случае, если список «не воспринимаемых организмом» средств превышает 3-4 наименования и содержит препараты многих фармакологических групп. Псевдоаллергические реакции чаще всего связаны с заболеваниями системы пищеварения, эндокринной системы, с дисфункцией вегетативной нервной системы.

ЗА СОВЕТОМ К ДОКТОРУ

А НУЖНА ЛИ ХИМИОТЕРАПИЯ?

Химиотерапия входит в состав комплексного лечения для большинства онкологических и гематологических заболеваний. Это лечение сложное и достаточное дорогое для государства, а результаты не всегда оправдывают возложенные на него ожидания. Так зачем проводится химиотерапия? На этот вопрос отвечает врач-химиотерапевт филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Елена Вячеславовна Тювинова.

– Елена Вячеславовна, в каких случаях показано химиотерапевтическое лечение?

– Все пациенты, получающие данный вид лечения, могут быть условно разделены на три группы. Первая группа больных получает лечение в неоадъювантном режиме. Цель проведения лечения – уменьшить объем опухолевого образования и подготовить больного (чаще всего это женщины, страдающие раком молочной железы) к радикальному хирургическому лечению. Как правило, такие пациенты максимально собраны, четко выполняют распоряжения лечащего врача, понимая поставленные перед ними задачи.

Вторая группа больных получает лечение в адъювантном режиме. Больные перенесли радикальное хирургическое лечение, и химиотерапия проводится с целью увеличения безрецидивного периода (времени до развития метастазов). Необходимость проведения химиотерапии обусловлена объемом проведенного хирургического лечения, степенью злокачественности опухолевого образования, объемом поражения органов и тканей. Но далеко не всем больным показан данный вид лечения. Не все понимают необходимость лечения, многие считают, что если хирург «убрал всё», лечить больше ничего не надо. Пациенты ослаблены после хирургического лечения, многие находятся в стрессовом состоянии. Такое нежелание лечиться влечет за собой массу конфликтных ситуаций, больные жалеют себя, а родственники не знают, как вести себя, усугубляя еще больше данную ситуацию.

Третья группа больных – это те пациенты, которым проводится лечение в самостоятельном режиме. Например, хирургическое лечение и лучевая терапия им не показаны, но идет прогрессирование заболевания или выявлены метастазы. Тяжесть состояния данных больных обусловлена объемом опухолевого поражения, интоксикацией, массой сопутствующих заболеваний. Пациенты этой группы – самые тяжелые больные, цель их лечения – уменьшение объема опухоли, стабилизация состояния, увеличение времени до следующего рецидива, повышение качества жизни.

– Существуют ли противопоказания?

– Определенные показания и противопоказания существуют для каждого пациента. Доза введения препарата рассчитывается строго индивидуально. В подготовке больных к проведению химиотерапии принимают участие не только онкологи, но и врачи-специалисты, терапевты, врачи-лаборанты, врачи функциональной диагностики, хирурги, участковые терапевты. Все процедуры проводятся под контролем биохимического и клинического анализов крови. На фоне проведения лечения общее состояние больного ухудшается, появляется слабость, тошнота, у некоторых пациентов появляется рвота, иногда многократная, нарушается работа сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других систем организма. Нередко лечение сопровождается алопецией (облысением). Проведение химиотерапии является достаточно тяжелым испытанием для пациента и его родственников, многим в этот период необходима помощь психотерапевта.

– Бывают ли случаи, когда проведение лечения не дает ожидаемого эффекта?

– Бывает так, что, несмотря на различные схемы лечения, продолжается рост опухолевого образования, увеличивается количество метастаз, тогда, в зависимости от состояния больного, принимается решение об окончании лечения. Нередко больные сами отказываются от проведения химиотерапии или обращаются тогда, когда проводить лечение уже бесполезно. Иногда в ход проводимого лечения начинают вмешиваться родственники больных, получившие информацию из научно-популярных изданий, и, как правило, кроме вреда, это ни к чему не приводит.

Проведение каждого курса химиотерапии – это очень ответственный шаг – как для пациента, так и для врача, требующий взвешенного решения. Осложнения неизбежны, и к ним надо быть готовым. Но если в результате лечения мы выиграем год или даже месяц жизни больного – значит, химиотерапия проводилась не зря.

КОСМЕТОЛОГИЯ

ВАША КРАСОТА – НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ

Процесс старения остается актуальным и продолжает интересовать как ученых, так и практиков. Первые признаки отмечаются на лице, даже если весь организм находится в хорошей физической форме. Сегодня наиболее эффективным нехирургическим методом лечения считается терапевтическая инъекционная косметология, – считает руководитель филиала «Зеленоградский» (КВД № 30), кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллович Якупов.

– Ильяс Абдуллович, в каком возрасте проявляются первые признаки старения?

– Необходимость начала первых серьезных косметологических процедур определяется не возрастом. Процесс старения индивидуален и зависит от генетики, культуры ухода, гормональных нарушений, экологии, вредных привычек. Большинство людей начинают замечать первые признаки старения ближе к 30-35 годам. В этом возрасте кожа теряет способность удерживать воду, замедляется процесс обновления клеток, истончается жировая прослойка и происходит ее перераспределение, снижается тонус и эластичность кожи, появляются пигментные пятна, расширяются поры, становятся видимыми кровеносные капилляры, углубляются морщины. Отсутствие внимания и ухода за кожей лица приводит к усугублению всех этих процессов.

– Какие методики применяются в филиале «Зеленоградский»?

– Недавно в нашем филиале открылся кабинет косметологии. В нашей клинике эстетической косметологии существует целый ряд различных методик, позволяющих оказывать большой спектр услуг в этом направлении. Для решения разных эстетических задач успешно применяются такие методы лечения, как:

• **биоревитализация** – это метод внутрикожных инъекций натуральной, абсолютно безопасной, химически неизмененной гиалуроновой кислоты. Можно сказать с полной уверенностью, что после курса процедур биоревитализации время для пациентов поворачивается вспять;

• **ботулинотерапия** – это косметологическая процедура сглаживания мимических морщин путем устранения или снижения их активности с помощью локальных инъекций препарата токсина ботулизма («Ботокс», «Диспорт»). Эффект от инъекций заметен уже на 5-7-й день. В зависимости от индивидуальных особенностей время действия в среднем составляет от 4 до 6 месяцев. Инъекции ботулотоксина в области подмышечных впадин, ладоней и стоп способны временно блокировать или значительно снизить потоотделение в месте воздействия, то есть служить для лечения гипергидроза;

• **контурная пластика** на сегодня является прекрасной альтернативой хирургическим операциям – инъекции препаратами на основе гиалуроновой кислоты помогают справляться со многими косметическими дефектами;

• **плазмолифтинг** – метод инъекционного введения в кожу богатой тромбоцитами плазмы, полученной из крови самого пациента. В косметологии применяется для борьбы со старением кожи, в частности – для разглаживания морщин, улучшения состояния кожи, последствиями избыточной инсоляции. Кожа становится здоровой и сияющей, разглаживаются мелкие морщины. Подтянутая кожа начинает буквально «светиться изнутри». Методика эффективна и для лечения выпадения волос. Тромбоцитарная аутоплазма позволяет остановить отмирание волосяных фолликулов, истончение волос и стимулировать рост новых здоровых волос;

• **мезотерапия** – метод введения в кожу мезотерапевтических коктейлей, содержащих витамины, пептиды, аминокислоты, экстракты лечебных трав, олигоэлементы, органические кислоты, лекарственные препараты и многое другое. За столь обогащенный состав препараты называют «коктейли красоты». И это абсолютно оправдано, поскольку мезотерапия лица стимулирует обменные процессы, оказывает общее оздоравливающее действие и помогает справиться с различными проблемами кожи лица.

Процедура мезотерапии идеально подходит для устранения морщин на лице, возвращения упругости и эластичности кожи. Показана при первых признаках старения, а также для уставшей, тусклой кожи, эффективно справляется с различными дефектами кожи: потерей эластичности, куперозом, акне, гиперпигментацией. Мезотерапия лица не имеет возрастных ограничений и обладает продолжительным эффектом;

• **пилинги** – процедура отшелушивания ороговевших клеток кожи с целью улучшения ее внешнего вида и общего состояния;

• **лечебная чистка лица** является одним самых из эффективных и глубоких методов очищения кожи. Рекомендуется для проблемной кожи с различными видами высыпаний.

Также в филиале «Зеленоградский» пациентам предлагают услуги по оздоровлению и омоложению кожи, устранению возрастных недостатков и моделированию лица, по лечению угревой болезни, гиперпигментации, рубцов, стрий и т.д.

Записаться на прием в филиал «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) можно по телефону **8 (499) 731-01-39**. Вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу и омоложению кожи лица.

СТОМАТОЛОГИЯ

ЛЕЧЕНИЕ АППАРАТОМ «ВЕКТОР»

По данным ВОЗ, более 90% взрослого населения Земли подвержены заболеваниям пародонта, приводящим к потере зубов и развитию хронических заболеваний полости рта. В стоматологической поликлинике № 31 при лечении пародонтоза применяют немецкий инновационный аппарат «Вектор».

Если раньше пациентам рекомендовалось только хирургическое вмешательство, то сейчас, с помощью «Вектора», можно избавиться от серьезной проблемы всего за один визит к стоматологу. Этот метод гораздо менее болезненный, чем традиционные методы лечения заболеваний пародонта, аппарат рассчитан на лечение пациентов, у которых только начинает проявляться пародонтит, сопровождающийся кровоточивостью и воспалением десен.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ АППАРАТА «ВЕКТОР»

Отличительной особенностью является щадящее удаление бактериальной биопленки и зубных отложений при помощи непрямого связывания ультразвуковой энергии. Энергия инструмента мягко подается в пародонтальный карман через гидрооболочку (гидродинамическое воздействие). Во время лечения аппаратом «Вектор» частицы применяемой суспензии работают как зубная паста, удаляя мягкие и твердые зубные отложения даже из самых сложнодоступных участков. Важно, что при этом не происходит повреждения твердых тканей и не травмируются мягкие ткани. А благодаря суспензии, содержащей микрочастицы, при лечении аппаратом «Вектор» значительно повышается эффективность очистки корня зуба и снижается количество патогенных бактерий, что приводит к быстрому и успешному излечению пациента.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ

Инструмент VectorScaler соответствует высочайшим стандартам профессиональной чистки зубов. В качестве ультразвукового «мотора» он имеет не четыре (как обычные скейлеры), а шесть пьезокерамических дисков. Благодаря этому энергии ультразвука достаточно для удаления даже самых стойких зубных отложений. Одновременная подача полировочной суспензии позволяет сберечь и отполировать чувствительные поверхности зубов.

Зубной камень, биопленка и бактерии удаляются тонкими инструментами с поверхностей корней до самого дна пародонтального кармана даже в анатомически сложных областях, таких как бифуркации, не повреждая мягких тканей. Поверхности корней очищаются (а не «выскабливаются») и полируются с помощью полировочной суспензии, содержащей частицы гидроксилапатита.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Регулярная проверка пародонтальных карманов на предмет их повторного инфицирования, а также профилактические мероприятия, повторяемые через определенные промежутки времени, являются важной частью поддерживающей терапии. Регулярные поддерживающие мероприятия проводятся с использованием инструментов из углеродистого волокна. Благодаря этому повторные процедуры абсолютно простые и щадящие.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕРИИМПЛАНТИТА

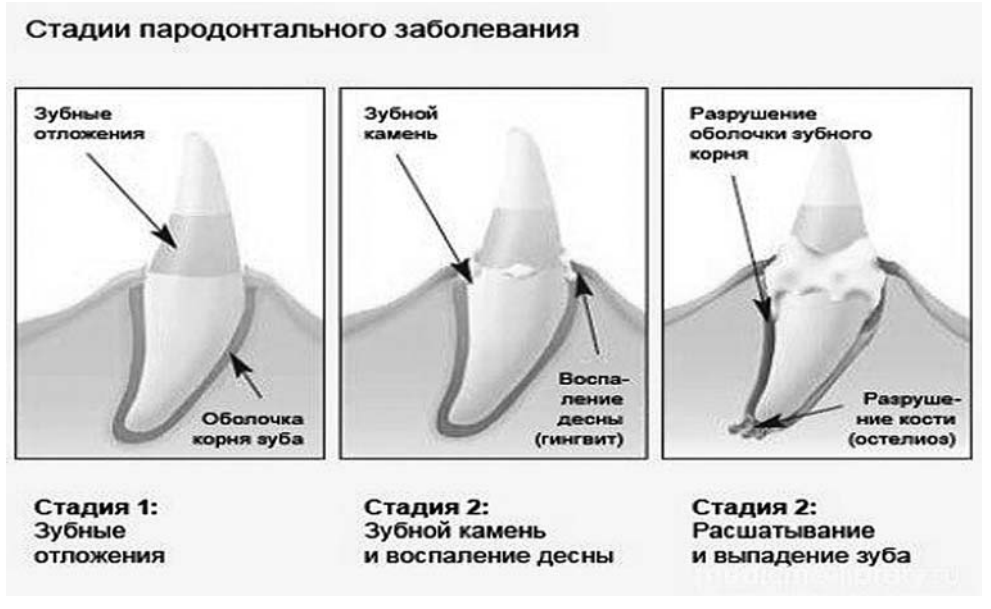
Воспаление тканей вокруг импланта является одной из важнейших проблем имплантологии. Система «Вектор» наилучшим образом подходит для удаления налета, бактерий и биопленки с поверхностей имплантов, не повреждая в процессе обработки чувствительные материалы и супраконструкции. Инструменты из углеродистого волокна в комбинации с полировочной суспензией прекрасно подходят для лечения периимплантита.

ОЧИСТКА И ПОЛИРОВАНИЕ ЗУБОВ

Принципиально новые наконечники передают усиленную ультразвуковую энергию на специальный инструмент VectorScaler. Так как жидкость подается внутри инструмента, как и при использовании пародонтального наконечника, практически не происходит образования аэрозоля. Это также дает возможность использовать полировочную суспензию. Усиление ультразвуковой энергии достигается благодаря дополнительным пьезокерамическим дискам, что дает возможность быстро удалять самые упорные зубные отложения.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Клинические исследования, проведенные за рубежом, показали высокую клиническую эффективность аппарата «Вектор», который намного более эффективен в отношении уменьшения глубины пародонтальных карманов по сравнению с традиционным удалением зубного камня и обработкой поверхности корня ручными инструментами. Кроме того, его использование позволяет добиться лучшего прикрепления десны по сравнению с контрольной группой. В случае наличия умеренно глубоких и средних пародонтальных карманов лечение без хирургического вмешательства дает лучшие результаты, чем открытый кюретаж. В глубоких пародонтальных карманах прикрепление десны, достигаемое после проведения открытых и закрытых методик лечения, одинаково.



В стоматологической поликлинике № 31 проходит акция – 15% скидка на все виды стоматологических услуг, а также бесплатная консультация врача-стоматолога. Дополнительную информацию можно узнать по тел. **8 (499) 735-53-33.**

ЭТО ВАЖНО

НЕ ЖИВИТЕ С ПРОБЛЕМОЙ – РЕШАЙТЕ ЕЕ!

Все мы привыкли использовать слово «стресс», но мало кто знает, что на самом деле скрывается за этим загадочным словом. Стресс – это не просто нервное напряжение, это – комплексная реакция всего организма на неблагоприятные условия жизни.

Почему самыми плачевными последствиями стресса оказываются гипертоническая болезнь и инфаркт миокарда, гастриты и язвенная болезнь, заболевания щитовидной железы и женские болезни, снижение иммунитета и бесконечные простуды? Дело в том, что организм пытается адаптироваться к новым, изменившимся обстоятельствам, и от переизбытка этой защиты возникает обратный эффект: психическое напряжение приводит к телесным недомоганиям.

По статистике, от 34 до 57% посетителей поликлиник нуждаются не в терапевтическом, а психотерапевтическом лечении.

Казалось бы, самый простой способ не страдать от стресса – это просто избегать обстоятельств, которые могут этот стресс вызывать. Но подобная тактика не дает желаемого эффекта, поскольку от внутренних стрессов никуда не спрячешься.

А ВЕДЬ МОЖНО ЖИТЬ СЧАСТЛИВО!

Что же делать? Ответ прост – если мы сами о себе не побеспокоимся, никто не побеспокоится. Важно понять, что о своем душевном состоянии необходимо заботиться в первую очередь, ведь от него зависит практически всё: здоровье, успех на работе, личная жизнь. Решать возникающие проблемы и избавляться от раздражающих факторов нужно как можно быстрее, а не жить с этим грузом, как многие из нас привыкли. Человек ко всему привыкает, и к своему психологическому дискомфорту в том числе.

А ведь вполне возможно жить гармонично и счастливо! Конечно, для этого потребуется предпринять определенные действия, но ведь это того стоит! Нерешенные же проблемы, даже запрятанные глубоко внутри, вызывают беспокойство, давят на нас, постепенно подтачивая здоровье.

Любую возникающую проблему нужно рассматривать не как ужас-ужас, а как задачу, которая имеет свое решение. Спокойно проанализируйте сложившуюся ситуацию и, взвесив все возможные варианты, постарайтесь найти оптимальный выход. Главное – не тащите годами эту проблему с собой по жизни, а примите определенное решение и закройте вопрос.

А МОЖЕТ, «ВСЁ САМО РАССОСЕТСЯ»?

Заботиться о своем психическом благополучии следует постоянно, а не только тогда, когда силы уже на исходе. Тогда мы сможем справиться с любыми трудностями. Физическая слабость – мелочь в сравнении со слабостью психологической, нет ничего хуже постоянного причитания, требований, жалоб, обвинений и обид.

Кроме того, любая сильная эмоциональная реакция сопровождается целым комплексом телесных эксцессов: усиливается сердцебиение, повышается артериальное давление и температура тела, затрудняется дыхание, нарастает мышечное напряжение, могут возникнуть тошнота, нарушения стула, частое мочеиспускание и т.д. Поэтому придется научиться эти эмоции не испытывать. Для формирования всех этих навыков и нужен психолог. Нельзя рассчитывать на то, что «всё само рассосется». Нужно взять под контроль свою голову и стать хозяином своей психики.

ГЛАВНОЕ – ЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Почему-то в нашем обществе считается, что обратиться за психологической помощью – это слабость. Зачастую люди до последнего отрицают у себя наличие проблем, которых не в состоянии решить сами. Сейчас много инфарктов, инсультов у молодых еще людей 40-45 лет. А ведь это – следствие постоянного внутреннего напряжения. Отчего это происходит? Уровень стрессов растет, а умения справляться с ними конструктивно человек для себя не выработал.

Поэтому, если вы сами не справляетесь с ситуацией, вызывающей у вас стресс, позвоните по телефонам: **8-915-171-43-32, 8-965-367-82-52** и запишитесь на консультацию. Специалист по личностному развитию научит вас управлять собственной психикой и поведением, поможет изменить способ реагирования на обстоятельства, приводящие к страданию, выработать новые – более конструктивные стереотипы поведения. Вы получите поддержку и конкретную помощь уже на первой консультации. Но главное в этом процессе –желание, готовность учиться и старание самого человека.

ТЕСТ

ПОДВОДИТ ЛИ ВАС ВАША ПАМЯТЬ?

Жаловаться на склероз, забыв о важном звонке или встрече, стало чем-то вроде оправдания или извинения. Но одно дело – закопаться в делах и забыть о чем-то и совсем другое – действительно испытывать затруднения с памятью. Чтобы понять, есть ли у вас на самом деле проблемы с запоминанием, предлагаем пройти этот тест.

ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ «ДА» ИЛИ «НЕТ»

1. Часто ли вы проигрываете в настольные, подвижные или компьютерные игры из-за невнимательности?

2. Умеете ли вы заниматься каким-то делом и одновременно слушать и понимать разговоры вокруг вас?

3. Разыгрывают ли вас («покупают») друзья и знакомые?

4. Переходя улицу, вы внимательно смотрите по сторонам?

5. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?

6. Можете ли вы вспомнить в деталях фильм, который посмотрели два дня назад?

7. Раздражаетесь ли вы, когда вас отрывают от чтения газеты, книги, просмотра фильма или телепередачи?

8. Быстро ли вы находите дома нужную вещь?

9. Вздрагиваете ли вы, если вас кто-то внезапно окликает на улице?

10. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?

11. Увлекшись беседой, способны ли вы пропустить нужную вам остановку?

12. Найдете ли вы в чужом городе без помощи карты то место, в котором побывали год назад?

13. Легко ли вы пробуждаетесь ото сна?

14. Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения ваших близких?

15. Думаете ли вы, что рассеянность – признак гениальности?

Поставьте себе по одному очку за каждый ответ «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14. А теперь по одному очку за ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 15. Суммируйте полученные очки.

11 очков и больше. Вы удивительно внимательны. Такой памяти можно позавидовать, даже если вы и достигли ее путем долгих тренировок.

От 5 до 10 очков. Вы достаточно внимательны и не забываете ничего важного. Но и «на старуху случается проруха» – коечто вы можете забыть, проявляете рассеянность, хотя в нужный момент умеете сконцентрироваться на серьезной проблеме.

4 очка и менее. Вы рассеянный человек, и это причина многих неприятностей в вашей жизни. На упреки вы отвечаете, что не стоит придавать значения пустякам, но пустяки ли это на самом деле? Забыть закрыть кран или отдать долг – значит, создать проблемы для других людей. Попробуйте перестать бравировать своей забывчивостью и посетить врача, проверить состояние сосудов, пройти специальный тренинг, а может быть, коррекцию у психотерапевта.

НА ЗАМЕТКУ

ПОЗВОНИТЕ НА «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»!

Порой люди считают неудобным говорить кому-либо о своих проблемах. Им кажется, что их не поймут, осудят, бывает, у человека возникает чувство вины за то, что именно он оказался в такой жизненной ситуации. Но факт остается фактом: в наш перегруженный стрессами век часто человеку бывает не с кем даже просто поговорить, рассказать о своих горестях, встретить сочувствие.

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

Преимущество «Телефона доверия» по сравнению с другими видами специализированной помощи – в его анонимном характере. Врачей-психологов не интересует фамилия и место жительства человека, он может говорить всё, что сам считает нужным. Только от него самого зависит, последует он полученному совету или нет. Но для принятия осознанного решения всё-таки нужен выбор который могут предложить по телефону. Большим преимуществом «Телефона доверия» является доступность этого вида помощи. Хотя общающиеся по телефону могут находиться на значительном расстоянии друг от друга, их голоса звучат в непосредственной близости, то есть абонент и консультант в определенном смысле находятся рядом. Это свойство телефонной связи способствует быстрому формированию доверительности в беседе, облегчает включение в обсуждение глубоко личных проблем.

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

Почему стоит позвонить на «Телефон доверия»?

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

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

Будь здоров, Зеленоград! № 6 (15)
Газета ГКУ «Дирекция по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО г. Москвы»
Адрес редакции и издателя: 124489, Москва, Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 8
Контактный телефон: 8-499-734-47-69, 8-916-511-10-85, e-mail: 5344769@mail.ru

Учредитель: ГБУЗ г. Москвы «Стоматологическая поликлиника № 31 Департамента здравоохранения города Москвы»
Гл.редактор – **И.Я. Голоусиков**. Материалы подготовлены пресс-службой дирекции здравоохранения ЗелАО.
Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу **(ПИ № ТУ50-01703 от 06.05.2013)**

Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Подписано в печать 17.07.2014 года
Тираж 10 000 экз.
Зак. № 2209.
Распространяется бесплатно