

3
СТРАНИЦА

ИЗ ПЕРВЫХ РУК
Формула счастья доктора Спицина

5
СТРАНИЦА

ДЕНЬ ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ
Пройдите диагностику!

9
СТРАНИЦА

ФИЛИАЛ «ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР»
Лечение и реабилитация

12
СТРАНИЦА

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ
Узнайте свой биологический возраст

СОБЫТИЕ



ВИЗИТ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ В. СКВОРЦОВОЙ В ЗЕЛЕНОГРАД

2 сентября 2014 года Зеленоград посетила министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова. В поездке ее сопровождали заместитель министра здравоохранения РФ Татьяна Яковлева и руководитель Департамента здравоохранения г. Москвы Георгий Голухов. Рабочий визит, инициатором которого явилась председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре Зинаида Драгункина, начался с посещения городской больницы №3.

Высокие гости побывали на выставке медицинской техники, представленной в стационаре зеленоградскими предприятиями, ознакомились с работой регионального сосудистого центра стационара, который включает в себя нейрореанимационное, неврологическое отделения, лечебно-физкультурный комплекс, где проводится лечение больных неврологического профиля и проходит 1-й этап реабилитации, посетили отделение переливания крови.

Следующим этапом стала новая поликлиника в 20-м микрорайоне Зеленограда, в которой состоялась конференция с участием префекта ЗЕЛАО А.Смирнова, зампрефекта Н.Свиридовой, А. Новожилова, главы Дирекции здравоохранения округа И. Голоусикова, глав управ, руководителей медицинских учреждений.

Министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова отметила, что в округе в целом и, в частности, в городской больнице №3 за последние годы произошли значимые положительные сдвиги в организации медицинской помощи, огромная работа проделана для больных с инсультами. Летальность в отделении нейрореанимации городской больницы №3 стабильно составляет 15% (ниже рекомендации ВОЗ – 20%), процент пациентов, самостоятельно уходящих после лечения домой на своих ногах, составляет 70%, как это и реко-

мендовано ВОЗ. Министр здравоохранения РФ отметила, что отделение переливания крови в Зеленограде – это целый банк крови, в котором производится забор, переработка и заготовка крови и ее компонентов в количестве, обеспечивающем не только потребности городской больницы №3, но и московских стационаров.

Кроме того, министр здравоохранения РФ намерена взять на особый контроль производство наиболее перспективного медицинского оборудования в Зеленограде. По словам В. Скворцовой, в рамках федеральной целевой программы развития фармацевтической и медицинской промышленности государство должно оказывать поддержку производителям медицинского оборудования.

–Если мы можем нашим качественным и недорогим оборудованием, которое не уступает по качеству импортным аналогам, насытить российский рынок, то мы обязаны это сделать, – сказала В.Скворцова.

Министр здравоохранения РФ проинформировала о развитии медицины в стране и в столице, остановилась на перспективах развития, высоко оценила систему здравоохранения в Зеленограде.

В завершение встречи В.Скворцова обстоятельно ответила на вопросы зеленоградских медиков и журналистов.



ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

5 сентября 2014 года на ежегодном празднике «День белого халата», посвященного среднему медицинскому персоналу, хирургическая медицинская сестра филиала №3 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Оксана Лукина была награждена благодарностью Мэра города Москвы С.Собянина за многолетний добросовестный труд в системе здравоохранения города Москвы. Поздравляем с высокой наградой!

Администрация ГКУ ДЗ ЗЕЛАО

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем с 50-летием медицинскую сестру филиала №2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Светлану Олеговну Шеньшину! Светлана Олеговна – отличный работник, пользующийся уважением коллег и любовью пациентов.

Желаем Светлане Олеговне успехов в ее благородной профессии, крепкого здоровья и огромного счастья!

Сотрудники филиала №2
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

Поздравляем с 55-летним юбилеем нашу коллегу, замечательную сотрудницу и прекрасную женщину, врача отделения профилактики филиала №3 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Татьяну Алексеевну Ляпину!

Татьяна Алексеевна! Желаем Вам счастья и любви, крепкого здоровья на долгие годы. Пусть хорошее настроение никогда Вас не покидает! Будьте всегда оптимистичны и уверены в себе! Пусть семья любит и оберегает Вас! Всех земных благ Вам и Вашим близким!

Коллектив филиала №3
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

Поздравляем с юбилеем нашу дорогую коллегу, педиатра отделения восстановительного лечения филиала №3 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Любовь Ивановну Гаврикову!

Любовь Ивановна! Вы – гордость нашего коллектива! Мы Вас ценим, как специалиста, любим как человека! Желаем Вам крепкого здоровья, счастья, радости, тепла! Пусть удача всегда и во всем Вам помогает!

Коллектив филиала №3
ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Благодарю весь коллектив 1-го гинекологического отделения городской больницы №3, врачей, анестезиолога, медсестер за их профессионализм, чуткое и доброжелательное отношение к пациентам.

Отдельное спасибо заведующей отделения Наталье Васильевне Бучинчик, которая была моим лечащим врачом. Это настоящий врач от Бога! Весь коллектив подобран из профессионалов, знающих свое дело. Находясь в больнице, не чувствуешь никакого дискомфорта, даже уходить было грустно. Низкий поклон таким врачам!

Г.В. Луковникова

Выражаю сердечную благодарность участковой медсестре филиала №1 ГБУЗ «ГП №201» Елене Викторовне Кузьминой за помощь и быстрое решение моей проблемы! Огромное спасибо!

Е.В. Савушкина

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Я всю жизнь состояла на учете у врача-эндокринолога в филиале №2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», долгое время получала инсулинотерапию. Хочу отметить, что за последний год произошло заметное улучшение в организации консультаций пациентов у врачей-специалистов. Была на приеме у врача Д.И. Аванесовой, и, благодаря грамотному лечению и занятиям в «Школе сахарного диабета», у меня улучшились и стабилизировались показатели уровня сахара в крови. Спасибо!

И.Н. Курочкина

Я приехала в Зеленоград, чтобы получить временное гражданство и пришла на прием в ПТД №6. Начиная с регистратуры, все ко мне отнеслось очень радушно, с большим пониманием. Сотрудник регистратуры С. Иванова все мне объяснила, подсказала, что и как. Еще хочу поблагодарить врача В.Н. Антипову, в наше время редко встречается такое отношение к людям. Побольше бы таких добрых, заботливых людей. Спасибо!

Жительница г.Луганска

Мы с сестрой лечимся у врача-онколога филиала №1 ГБУЗ «ГП № 201» Георгия Артемовича Колянова. Хотим выразить ему глубокую признательность за профессионализм и верность своему делу! Милосердие, доброта, сочувствие к чужой боли – главные качества Георгия Артемовича! Спасибо всем работникам онкологического отделения!

А.И. Юрасова, В.И. Безгина

Я – мама троих детей, хочу выразить безграничную благодарность и уважение врачу-неврологу ГБУЗ «ДГП №105» А.А. Сипягиной и медсестре функциональной диагностики И.А. Бричковой за чуткое отношение к детям, умение найти подход к каждому маленькому пациенту, большое сердце и высокий профессионализм. Такими качествами должны обладать настоящие врачи – Врачи с большой буквы.

М.В. Молоткова

Выражаю глубокую признательность врачу-эндокринологу ГБУЗ «ДГП №105» Н.В. Дятловой и медицинской сестре О.В. Манаенковой. Они всегда доброжелательны, компетентны, от всей души стараются помочь моему ребенку-инвалиду Марии Сысоевой. Именно на таких врачах и медицинских сестрах держится наше здравоохранение.

Н.Н. Сысоева

Благодарю медицинскую сестру по массажу ГБУЗ «ДГП №105» Н.И. Котову за отличную работу. У меня дочь-инвалид, мы уже 1,5 года посещаем много разных массажных кабинетов, но такой быстрый эффект я вижу впервые. Уже на 4-м сеансе массажа моя дочь стала чувствовать колени, а на 5-м – впервые сделала попытку присесть. Низкий Вам поклон!

М.В. Елшина

Хочу выразить восхищение работой медицинской сестры ЭКГ филиала №3 ГБУЗ «ДГП №105» Н.С. Захаровой. Искреннее внимание и нежность к моему ребенку тронула до глубины души. Такие сотрудники – большая редкость. Надеемся, что администрация поликлиники отметит работу этого ответственного сотрудника.

Т.В. Погодина

Выражаю благодарность массажистам отделения восстановительного лечения филиала №3 ГБУЗ «ДГП №105» Л.А. Малания и Т.В. Дедиковой, которые проводили курс массажа моим дочкам Маше и Кате. Они настоящие специалисты, которые отлично выполняют свою работу. Спасибо!

О. Евдокимова

От всей души благодарю участкового терапевта филиала №2 ГБУЗ «ГП №201» Ш.Х. Азимову за быстро оказанную медицинскую помощь, когда у меня была острая боль. Спасибо!

В.Л. Железная

Выражаю благодарность врачу-оториноларингологу филиала №2 ГБУЗ «ГП №201» Е.И. Ризвановой за профессионализм, теплое отношение к пациентам, внимание и терпение. Побольше бы таких врачей!

А.И. Солдатова

ЧТО НОВОГО?

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ БЕЗ ОЧЕРЕДИ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ!

В ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» действует специальное предложение: при прохождении диспансеризации пациент получает сертификат на консультацию терапевта без очереди! Более подробную информацию можно узнать по телефонам: **8(499)735-44-54, 8(499)210-25-41**. Специальное предложение действует с 01.09.2014 до 30.11.2014. Сертификат дает право на однократное посещение терапевта без очереди в часы работы поликлиники, сертификат действителен в течение одного года.

БЕЖЕНЦЕВ ИЗ УКРАИНЫ ПРОВЕРЯЮТ НА ОПАСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Беженцы из Украины пройдут бесплатное обязательное медицинское освидетельствование в поликлиниках Москвы. Приехавших украинцев проверяют на наличие вирусов гепатита В и туберкулеза, на предмет вакцинации против кори, полиомиелита, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, гемифильной инфекции, туберкулеза, краснухи и эпидемического паротита. Срок действия медицинского сертификата составит 1 год. Только после этого украинцы смогут получить право на временное убежище, вид на жительство или разрешение на работу.

СХЕМА РАСШИРЕННОГО ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ

В стоматологической поликлинике №31 введена схема расширенного предоставления услуг. Теперь пациенты могут записаться к нескольким специалистам одновременно: имплантологу, ортопеду, пародонтологу, ортодонту, хирургу. Кроме того, всегда к услугам пациентов кабинет рентгенодиагностики и зуботехническая лаборатория.

ПЛАТНАЯ УСЛУГА НА ДОМУ

Для удобства пациентов в ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» филиал №2 введена платная услуга на дому: взятие крови из пальца – 600 рублей, мазка, в т.ч. на энтеробиоз и анализ на яйца глистов – 500 рублей, взятие анализа мочи – 500 рублей.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ КОНСУЛЬТАТИВНОГО ПУНКТА



С 1 июня 2014 года на базе амбулаторного центра ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» в составе отделения неотложной медицинской помощи для взрослого населения был открыт «Консультативный пункт» по оказанию консультативной помощи по телефону жителям Зеленограда.

Основные функции работы «Консультативного пункта»: прием по телефону обращений взрослого населения, проживающего на территории ЗелАО, с целью обеспечения консультативных услуг по вопросам оказания медицинской помощи в учреждениях здравоохранения округа и других организациях Департамента здравоохранения города Москвы; льготного лекарственного обеспечения граждан; действий граждан при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, неопасных для жизни и не требующих экстренной медицинской помощи; правил поведения во время жары.

Обращение пациентов в «Консультативный пункт» возможно по 2-м каналам связи: по телефону, специально выделенному для консультативного пункта **8(499)735-44-54**, либо через диспет-

чера отделения неотложной медицинской помощи **8(499)210-03-03**, который переадресует звонок, если вопрос связан с оказанием консультации.

При поступлении обращения, требующего неотложной медицинской помощи на дому, информация передается диспетчеру отделения неотложной медицинской помощи амбулаторного центра ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ», а при обращении, требующем экстренной госпитализации гражданина, – диспетчеру ССиНМП им. А.С. Пучкова.

Необходимо отметить, что оказание консультаций населению по телефону осуществляется в полном объеме с учетом характера обращения и принятием оперативных мер, если это связано с неудовлетворенностью оказания медицинской помощи гражданам.

Врач «Консультативного пункта» осуществляет (при необходимости) запись на срочную консультацию к врачу-специалисту амбулаторного центра ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» через ЕМИАС с помощью АРМа, установленного в кабинете дежурного, или передает вызов дежурному администратору в соответствующую медицинскую организацию округа.

Анализ обращений показал, что основную долю 247 (64,2%) составляют обращения справочного характера по вопросам организации медицинской помощи в организациях округа и Москвы (как попасть на прием к флебологу, аллергологу, дерматовенерологу, где можно провести аутогемотерапию, узнать режим работы медучреждений и др.).

В 105 случаях (27,4%) граждане жаловались на плохое самочувствие (повышение температуры тела, высокое артериальное давление, головную боль, боли в области сердца, поясничном отделе позвоночника и прочие). 26 обращений (6,7%) связаны с порядком оформления различных справок и прохождением медосмотров в связи с трудоустройством, 7 (1,7%) касались льготного лекарственного обеспечения.

Деятельность «Консультативного пункта» имеет практическую значимость для населения и медицинских организаций округа:

- уменьшилось количество звонков граждан в справочную службу медицинских организаций;
- оперативно принимаются меры по оказанию пациенту медицинской помощи при возникновении у него неотложных состояний;
- повышается доступность медицинской помощи населению округа.

Напоминаем время работы и телефоны консультативных пунктов:

Для взрослого населения Зеленограда на базе амбулаторного центра ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» обращения принимаются ежедневно с 9.00 до 16.45 по телефону: **8(499)210-03-03**.

Для детского населения Зеленограда на базе детского амбулаторного центра «ДГП №105 ДЗМ» обращения принимаются ежедневно с 8.00 до 20.00 по телефону: **8(499)735-09-70**.

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ

Центр амбулаторной хирургии, расположенный в новой поликлинике (корп. 2042), предлагает проведение операций в условиях дневного стационара.

Центр оснащен комфортными одно-, двухместными палатами, современным хирургическим и анестезиологическим оборудованием, где проводятся такие операции, как:

- лазерное, радиоволновое и хирургическое удаление всех образований кожи и подкожной клетчатки с использованием микрохирургической техники с обязательным гистологическим исследованием;
- лечение варикозной болезни с использованием лазера (ЭВЛК), минифлебэктомия, склеротерапия сосудистых звездочек, лазерное удаление сосудистых звездочек на лице;
- операции при неосложненных паховых, пупочных, послеоперационных грыжах с использованием сетчатых имплантов;
- хирургическое лечение геморроя, анальных трещин копчикового хода с использованием лазера;
- диагностические пункции щитовидной, молочной желез под контролем УЗИ с цитологическим исследованием;
- эндоскопические исследования под наркозом в состоянии медикаментозного сна: гастроскопия, колоноскопия;
- медицинский педикюр.

Операции проводятся по авторским оригинальным методикам.

Телефоны для справок: **8(499)210-33-20, 8(499)210-34-41**.

Запись по телефону: **8(916)158-93-09**.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

В ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» можно получить платные медицинские услуги: консультации врачей-специалистов, пройти диагностику на современном оборудовании (флюорографию, рентгенографию, ультразвуковую диагностику, кардиографию, холтер-мониторирование, все виды лабораторной диагностики), лазерные хирургические операции (удаление папиллом, кондилом, невусов), лазерные офтальмологические операции (лазерная микрохирургия при катаракте, глаукоме, разрывах сетчатки и др.), комплекс реабилитационных процедур (массаж, электролечение, водолечение, ЛФК и др.).

С перечнем услуг и прейскурантом можно ознакомиться на стендах, расположенных в регистратурах всех филиалов ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ».

Подробную информацию можно получить по телефонам: **8(499)210-33-20, 8(499)210-34-41** и на сайте: **gp201.pf**.

На базе ГБУЗ «ПНД № 22 ДЗМ» открыт кабинет по оказанию платных медицинских услуг: освидетельствование врача-психиатра с выдачей заключения на право управления автотранспортом, ношения оружия, а также другие освидетельствования, проводимые по желанию граждан.

Стоимость освидетельствования составляет от 240 рублей. Квитанцию на оплату услуги можно получить в регистратуре при предъявлении паспорта. Врачебные освидетельствования проводятся ежедневно с понедельника по пятницу: с 14.00 до 19.00, кабинет № 5, суббота: с 9.00 до 12.00 (кабинет дежурного врача).

С перечнем услуг и прейскурантом можно ознакомиться на стендах, расположенных в ПНД №22. Дополнительную информацию можно узнать по телефону: **8(499)717-01-73**.



«Школы матерей» в Зеленограде ждут будущих мам по адресам:

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

НАШИ ВРАЧИ



по удалению атеромы. Нет, тогда не было страшно – к тому времени был накоплен достаточный опыт работы в больнице, и ему уже доводилось ассистировать при подобных оперативных вмешательствах. Было ли сложно?

– Любая операция – сложная, – философски замечает врач.

Но тогда он справился. Как успешно справляется и все эти годы.

Что самое главное в его работе? Сергей Александрович отвечает: пациенты. «Всегда радуется, когда твоя врачебная помощь помогла человеку, поставила его на ноги. Ты знаешь, что

С приходом в больницу главного врача И.Я.Голоусикова отделение заметно преобразилось. И дело не только в ремонте – была полностью переоснащена операционная, появилось современное оборудование. Сейчас в отделении 50 коек хирургического профиля и 10 проктологического. С каждым годом расширяется перечень медицинской помощи, оказываемой в 3-й хирургии. Например, сегодня в отделении проводятся реконструктивно-восстановительные операции с устранением колостомы – человека возвращают к нормальной жизни. Проводится аутодермопластика – пересадка кожи.

это происходит до 17 вечера, если не случается ничего экстраординарного. Нередко врачу приходится задерживаться после рабочего дня – ведь болезни нет дела до расписания, и тогда место хирурга вновь в операционной...

У врачей, как и полицейских, не просто складывается личная жизнь. Очень повезет, если рядом будет находиться человек, который хорошо понимает специфику этой профессии и готов мириться с постоянными сверхурочными и ночными дежурствами. Сергею Александровичу повезло – со своей будущей супругой он познако-

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ ДОКТОРА СПИЦЫНА



Говорят, что счастливый человек дома думает о работе, а на работе о доме. А абсолютно счастливый даже и не задумывается, счастлив ли он. Сергей Александрович Спицын не любит громких слов. Врачебное дело, хирургия – призвание, дело всей жизни? Нет, для него это слишком громко сказано. Для врача главное – действие, помощь людям, то есть все то, чем он без громких слов занимается уже почти половину своей жизни.

Стать медиком Сергею Спицыну захотелось в 10-м классе школы, и он принял решение, что будет поступать в 3-й московский медицинский институт им. Н.А.Семашко на факультет «Лечебное дело». Как-то само собой определился медицинский профиль и специализация – хирургия: «Мне это давалось легче всего, тогда же и возникло желание стать хирургом». Последние три года учебы Сергей отрабатывал медбратом в отделении реанимации 3-й городской больницы. А после окончания вуза остался в зеленоградском стационаре, и все последующие годы работал в одном отделении – 3-й хирургии, которую возглавил в 2008-м году.

В 2015-м Сергей Александрович отпразднует 20-летие своей трудовой деятельности в зеленоградской городской больнице. «Как, наверное, и многим другим врачам мне предлагали уйти в коммерческую медицину, но

это не для меня. Мне нравится то, чем занимаюсь, здесь я на своем месте».

В его роду не было врачей, мама и отец – военные инженеры, всю жизнь проработали на одном из предприятий электронной промышленности Зеленограда. Будущий наследник рода Спицыных появился на свет в нашем городе в зеленоградском роддоме. Но по стопам родителей Сергей Спицын не пошел. Хотя отцовское воспитание нет-нет и дает о себе знать: от своих подчиненных Сергей Александрович требует по-военному четкой работы, дисциплины, порядка и верности врачебному долгу. Решать рабочие моменты, споры и проблемы предпочитает жестко, но справедливо.

Свою первую операцию Сергей Александрович вспоминает с трудом: давно это было, да и счет операциям идет уже на тысячи... Это произошло в интернатуре, предстояла операция

от твоей квалификации и умения зависит чья-то жизнь...» А спасти человеческие жизни Сергею Спицыну приходилось и не раз.

Отделение 3-й хирургии – гнойное. Здесь удаляют карбункулы, фурункулы, флегмоны, проводятся операции при тяжелых формах аппендицита, абсцессах забрюшинного пространства, при тяжелых формах панкреатита. Лечат больных с трофическими язвами, гангренами – частыми явлениями при запущенных формах сахарного диабета и атеросклероза, ставят на ноги пациентов со всеми гнойно-септическими осложнениями, ожогами и обморожениями. Здесь же проводятся операции проктологического профиля – лечат геморрой, свищи и трещины прямой кишки, колостомы, оперируют онкобольных.

Рабочий день доктора Спицына расписан по минутам. – Я не исключение. Так в нашей больнице работают все врачи, – рассказывает Сергей Александрович. – В 7.30 начинается осмотр больных в реанимационном отделении, затем обход пациентов 3-й хирургии. В 8.30 – пятиминутка, где заведующему отделением сотрудники докладывают обо всех происшествиях за сутки. В 9.00 – общехирургическая конференция, врачи делятся информацией, обсуждают состояние больных за прошедшие сутки. В 9.30 – вновь обход реанимационного отделения, но уже вместе с главным хирургом, заместителем главного врача С.Яковлевым. Затем проходят операции, перевязки, идет текущая работа и заполнение документации. И все

мился ...на работе. Она работала медсестрой в 3-й городской больнице. Сейчас в семье Спицыных подрастает три малыша – две дочери и сын. Есть и свой «домик в деревне» ...

На столе заведующего 3-м отделением гнойной хирургии Сергея Спицына под стеклом лежит «Клятва Гипократа» в двух вариантах – на русском и греческом языках. – Друзья привезли из Греции, – поясняет в ответ на мой немой вопрос Сергей Александрович и добавляет: – Сам я никогда за границей не был. И что удивительно, его туда даже и не тянет, ведь все, что важно для него в жизни, находится здесь – семья, дом, работа. Думать о работе дома, а о доме – на работе. Наверное, это и есть счастье.

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР



МЕДИКО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

С января 2013 года на базе ГБУЗ «ПНД №22 ДЗМ» работает медико-реабилитационное отделение, основная задача которого – осуществление широкого спектра психосоциальной помощи, направленной на реабилитацию больных, страдающих различными видами психиатрических расстройств на раннем этапе болезни и инвалидности, а также после выписки из стационара.

Медико-реабилитационное отделение проводит работу в режиме дневного стационара и принимает пациентов, направляемых участковыми психиатрами и психотерапевтами. В реабилитационные программы включаются групповая психосоциальная работа и различные виды социальной поддержки, которые проводятся без отрыва пациента от семьи.

Помощь пациентам оказывает профессиональная бригада специалистов, в состав которой входят психиатр, психолог, психотерапевт, специалист по социальной работе, тьютор. Все обратившиеся получают необходимую медикаментозную терапию. Активную работу по социальной реабилитации ведут специалист по социальной работе Ольга Аркадьевна Федосенкова и врач-психотерапевт Галина Ивановна Ратникова. В отделении проводятся как индиви-

дуальные, так и групповые сеансы психоэмоциональной разгрузки, психодинамическая терапия. Под руководством специалиста по социальной работе больные занимаются арт-терапией: вышивают, лепят, рисуют, создают «маленькие произведения искусства». В отделении устраиваются вечера поэзии, музыки. Пациенты поют, участвуют в небольших театральных постановках. В сопровождении специалиста по социальной работе совершают прогулки по городу, посещают выставки, музеи.

В течение двух лет пациенты отделения принимают участие в фестивалях. В 2013 году за участие в фестивале «Второе дыхание», личный вклад в развитие социокультурной среды, направленный на пропаганду культуры и искусства, коллектив медико-реабилитационного отделения (ВДС № 2) ГБУЗ «ПНД № 22 ДЗМ» награжден грамотой.

В 2014 году пациенты в возрасте до 23 лет участвовали в Международном фестивале творчества детей и подростков с ограниченными возможностями «Цветик-семицветик» и были отмечены специальным призом фестиваля в номинации «Декоративно-прикладное искусство».

▶ Комплексная медико-социальная реабилитация, которая проводится в медико-реабилитационном отделении, способствует выздоровлению пациентов, их адаптации в обществе и семье, улучшает качество жизни.

ШКОЛА ДИАБЕТА



чен тому, который вырабатывает поджелудочная железа человека.

В 1996 году в результате модификации генома дрожжей был получен первый аналог инсулина, то есть препарат инсулина, который не производится ни одним из живых существ в природе. Аналоги инсулина, которые сейчас становятся все более популярными, имеют свои плюсы и минусы, но нельзя утверждать, что они лучше.

Таким образом, технический прогресс не стоит на месте, новые технологии и препараты появляются все быстрее, и тем сложнее врачу принять правильное решение о назначении безопасного, эффективного и доступного пациенту лекарства.

В силу того, что инсулинотерапия требует специальных знаний и умений, как от врача, так и от пациента, вокруг

или инсульта), когда инсулин может и должен назначаться временно, как замена или дополнение текущей сахароснижающей терапии с тем, чтобы не нанести вред здоровью, ускорить восстановление больного или, как ни парадоксально это звучит, отдалить срок, когда будет необходима терапия инсулином на постоянной основе.

Миф 2. У всех, получающих препараты инсулина, бывает гипогликемия. Гипогликемия – это очень опасное состояние, которое всегда требует госпитализации.

Гипогликемией называется уровень сахара в крови ниже 3,5-3,9 ммоль/л. Гипогликемия может сопровождаться характерными симптомами, а может и не сопровождаться. Реальную опасность для здоровья представляют тяжелые гипогликемии, то есть такие, при которых больной не может прий-

вещество будет произведено, скорее всего, в Азии.

В случае с инсулином фармацевтическая субстанция, то есть действующее вещество препаратов инсулина и его аналогов, которые закупаются для пациентов ЗелАО, производится в Европе или США. Это относится и к отечественным препаратам Биосулин Р и Биосулин Н, субстанцию для которых обеспечивает завод «Диосинт», расположенный во Франции, а конечные стадии производства осуществляет на немецком оборудовании завод Bosch ОАО «Фармстандарт-Уфавита», расположенный в Уфе.

Согласно существующему законодательству, чтобы получить разрешение на медицинское применение препарата в России, производитель должен провести клинические испытания и доказать безопасность и эффективность у пациентов, проживающих в России.

дравнадзором зафиксировала всего 13 случаев развития серьезных нежелательных явлений за всю историю использования биосулинов в мире. Медицинский отдел ОАО «Фармстандарт» постоянно организует и поддерживает наблюдательные программы и школы для больных диабетом, что позволяет оптимизировать использование как препаратов инсулина вообще, так и биосулинов в частности.

Миф 4. Инсулин можно вводить как угодно, это не повлияет на его эффективность. «Технику инъекций» придумали фармакологические компании, чтобы продавать больше игл к шприц-ручкам.

Согласно международному исследованию ТИТАН, проведенному в том числе в России, установлено, что в нашей стране:

НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ИНСУЛИНА!

Инсулин – один из самых широко применяемых препаратов в лечении сахарного диабета 1 и 2-го типов. Инсулинотерапия не имеет абсолютных противопоказаний, под наблюдением опытного врача больной сахарным диабетом с любым уровнем сахара крови может получать лечение без вреда для своего здоровья, – утверждает заведующая эндокринологическим отделением ГБУЗ «ГП №201» Диана Игоревна Аванесова.



нее сформировалось множество мифов.

Миф 1. Назначение препаратов инсулина означает пожизненный его прием и вызывает зависимость.

Действительно, в случае, если вы болеете сахарным диабетом типа 1, то альтернативы инсулину нет. При сахарном диабете 1-го типа человек не вырабатывает достаточного для жизни количества собственного инсулина. Однако те препараты инсулина, которые доступны на сегодняшний день, позволяют жить полноценной жизнью и доживать до старости.

90% пациентов имеют сахарный диабет 2-го типа, что означает достаточное количество, но недостаточную эффективность собственного инсулина человека. В этом случае для создания нужного сахароснижающего действия организм вырабатывает избыточное количество собственного инсулина, что в перспективе истощает свои запасы и приводит к дефициту инсулина. Лечение направлено на еще большее усиление выработки инсулина (большинство таблетированных препаратов), улучшение чувствительности организма к инсулину (метформин), либо на обеспечение поступления инсулина извне (инсулинотерапия).

Назначение инсулина в момент выявления сахарного диабета 2-го типа, позволяют поджелудочной железе в 40% случаев полностью восстановить свою функцию примерно на 1 год. То есть если инсулин назначен раньше, чем он необходим по жизненным показаниям, то он может поддержать выработку собственного инсулина поджелудочной железой. Даже в самом худшем случае пациент, которому прекращено лечение инсулином, вернется лишь к той ситуации, с которой начал лечение. Чужой инсулин не истощает, а сохраняет то, что осталось от собственной поджелудочной железы.

Есть много случаев (лечение детей, беременность, операции, тяжелые болезни и такие состояния, как инфаркт

ти в себя без посторонней помощи. Опытный врач на основании анализа правильно составленного дневника самоконтроля пациента может провести коррекцию доз инсулина, чтобы избежать гипогликемий в дальнейшем. Госпитализация по поводу только гипогликемии является скорее исключением из правил.

Инсулин, как более сильный, чем любой другой сахароснижающий препарат, действительно наиболее часто вызывает гипогликемии. Однако, у 70% пациентов сахарным диабетом 2-го типа, получающих препараты инсулина, не бывает гипогликемий – в силу неизменного образа жизни и невысоких доз инсулина.

Для аналогов инсулина доказана меньшая частота развития гипогликемий. Львиная доля тяжелых гипогликемий приходится на пациентов с сахарным диабетом 1-го типа, поэтому в случае правильного использования и адекватной техники инъекций они могут получить реальные преимущества от аналогов инсулина.

Миф 3. Препараты инсулина, произведенные за рубежом, всегда лучше препаратов, произведенных в России.

Учитывая неоднократные заявления Президента и Премьер-министра РФ о том, что Россия должна стремиться к преимущественному использованию лекарств отечественного производства, большая часть западных производителей перенесли или завершают разрывание конечных стадий производства препаратов инсулина в России. Таким образом, те флаконы, картриджи или шприц-ручки, которые вы получаете в аптеке, скорее всего, произведены руками наших соотечественников, вне зависимости от их названия и производителя, указанного на упаковке.

В настоящее время 95,5% фармацевтических субстанций производится в Индии или Китае. Это значит, что бы ни был указан конечным производителем лекарства, его действующее

• 88% пациентов используют иглы, которые длиннее, чем необходимо;

• 19% инъекций в область живота и 29% инъекций в область бедра выполняются без формирования кожной складки;

• 55% пациентов отпускают кожную складку раньше, чем вытаскивают иглу;

• 28% пациентов не получали от врача информацию о глубине введения иглы под кожу, 40% пациентов – о возможности индивидуального выбора длины иглы;

• 22% пациентов не знают, что инъекции можно выполнять под углом 45° – все перечисленное как минимум приводит к введению инсулина внутримышечно, а не подкожно, что изменяет профиль действия любого препарата инсулина или его аналога. Так, при использовании иглы длиной 12,7 мм инсулин попадает в мышцу вместо подкожной жировой клетчатки в половине случаев. Как минимум, это болезненно, что породило миф о болезненности введения инсулина. Как максимум, это вызывает появление болезненных «шишек» (липогипертрофий) в месте инъекции.

Пациент, не обученный правильно применять любой препарат инсулина или его аналога, может использовать его неправильно, неэффективно, с риском для своего здоровья или без преимуществ от любого, даже самого современного препарата.

Подобные исследования были проведены и их результаты опубликованы не только для зарубежных инсулинов, но и для биосулинов. Их эффективность и безопасность была доказана врачами ведущих эндокринологических центров России: ЭНЦ РАМН, МОНИКИ, ММА им. И.М.Сеченова, РМАПО, ВМА им. С.М.Кирова. В общей сложности в исследованиях биосулина участвовали 573 врача и 7 127 пациентов.

Компания Фармстандарт имеет собственную службу контроля качества, которая совместно с Росз-

Многоразовая инсулиновая шприц-ручка Биоматик Пен для Биосулина Р и Биосулина Н выпущена фирмой «Ипсомед» по заказу фирмы «Фармстандарт». Ее особенностями являются:

- минимальный шаг набора дозы инсулина - 1 единица (Вы можете установить нужную дозу с точностью до 1 единицы);
- максимальная доза за один набор - 60 единиц;
- визуальный контроль при наборе каждой единицы инсулина;
- электронный дисплей.

Новая одноразовая шприц-ручка Биоматик Пен 2 для Биосулина Р и Биосулина Н в настоящее время запущена в производство на заводе в Уфе. Разработана в Швейцарии компанией «Ипсомед».

АНТИТАБАЧНАЯ ПРОГРАММА



– Христина Юрьевна, с которой проводится День легочного здоровья?

– Цель этого мероприятия – привлечение внимания общества к профилактике заболеваний органов дыхания, информирование населения о вреде табакокурения, профилактических медицинских услугах. Акция проходит в рамках государственной антитабачной программы, а также месячника легочного здоровья, которому посвящен нынешний сентябрь.

По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения, к 2020-2030 годам заболевания органов дыхания могут выйти по уровню заболеваемости, распространенности и смертности на 3-е место в мире. Эта тенденция отчетливо прослеживается, уже сейчас от этих болезней страдает около трети населения земного шара.

К сожалению, в общем списке России занимает далеко не последнее место. При этом в нашей стране продолжает оставаться высоким уровень заболеваемости туберкулезом легких, продолжается рост онкологических заболеваний, все чаще диагностируется хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Именно поэтому сегодня такое большое внимание уделяется разъяснительной работе с населением, ведь риск возникновения опасных заболеваний во многом свя-

24 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

По инициативе Российского респираторного общества и при поддержке Департамента здравоохранения г. Москвы в сентябре 2014 года во всех административных округах столицы пройдут Дни легочного здоровья. Более подробно об этом мероприятии рассказывает кандидат медицинских наук, главный пульмонолог ЗелаО по г.Москве, заведующая отделением пульмонологии городской больницы №3 Христина Юрьевна Козлова.

зан с безразличным отношением человека к своему здоровью и наличием у него вредных привычек, а именно – табакокурения.

– **Стоит ли обращаться к врачу желающим бросить курить?**

– Это не обязательно. Но статистика утверждает, что шансы на успех гораздо выше, если отказ от курения происходит под наблюдением и при участии специалиста. Любому врачу, к которому вы обратитесь за поддержкой, постарается помочь или направит к специалисту, владеющему спецификой оказания такой помощи: пульмонологу, наркологу, психотера-

певту. Можно обратиться в консультативный телефонный центр по телефону **8-800-200-0-200**, специалисты помогут грамотно спланировать программу отказа от курения (консультации бесплатны).

Если вы решили прекратить курить, но не уверены в успехе, квалифицированный врач поможет подобрать средства, которые подходят именно в вашем случае, будет контролировать состоя-

ние ребральных артерий развивается не только во время курения, но длится еще в течение примерно 15 минут после выкуренной сигареты.

У того, кто выкуривает пачку сигарет в день, общая продолжительность такого спазма за сутки составляет, соответственно, около 300 минут. То есть ежедневно, в течение целых 5 часов, весь организм испытывает кислородное голодание!



ние вашего здоровья во время прекращения курения. Поскольку физическая зависимость обычно сочетается с психологической, может потребоваться консультация психотерапевта.

– **Что бы Вы посоветовали человеку, который пока раздумывает?**

– При первой в жизни затяжке наш организм ясно сигнализирует: никотин – яд! Возникает тошнота, головокружение из-за спазма сосудов. Но человек не прислушивается к сигналам мудрого организма и повторяет свои действия снова и снова. Происходит привыкание, адаптация и уже не тошнит. Но воздействие-то никуда не пропадает, и каждый раз ваш организм испытывает его снова и снова. При этом спазм коронарных сосудов и це-

лот почему табакокурение отрицательно влияет на состояние практически всех систем организма, в первую очередь, бронхолегочной. Токсичные смолы и никотин вызывают гибель клеток, уменьшается дыхательный объем, развивается дыхательная недостаточность, которая со временем может привести к возникновению хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), распространение которой уже достигает 6-8% от общего числа населения РФ. При этом, даже на нынешнем уровне развития медицины можно лишь затормозить процесс развития этого опаснейшего заболевания, от которого в мире ежегодно погибает 4,5 млн. человек.

К сожалению, статистика отмечает и рост заболеваемости раком легких. Ежемесячно в зеленоградском стационаре выявляются 2-3 новых случая этого заболевания. 90% из тех, у кого они обнаруживаются, являются курильщиками. Все чаще онкология органов дыхания диагностируется у людей молодого возраста и женщин.

Постоянная интоксикация и спазм сосудов способствуют развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и головного мозга, приводят к импотенции, нарушениям детородной функции.

Если вы думаете о том, чтобы бросить курить, не бойтесь временных трудностей, связанных с процессом отвыкания! Помните, что отказавшись от зависимости, вы снижаете риск возникновения серьезных заболеваний и избавляете себя от многолетнего рабства. А если на этом пути вам потребуется консультация и поддержка, мы будем рады помочь.

– **Где будет проходить День легочного здоровья в Зеленограде?**

– Мероприятие состоится 24 сентября на базе ГБУЗ «ГП №201» (корп.901) с 9 до 13.00. Все желающие смогут пройти диагностику при помощи спирометрии. Это достаточно простой и абсолютно безболезненный способ быстро оценить функциональное состояние дыхательной системы. Специалист пояснит вам результаты обследования и даст рекомендации.

В этот же день в актовом зале городской больницы №3 в 14.00 состоится лекция нарколога о механизмах возникновения табачной зависимости. Врач даст практические рекомендации тем, кто решил расстаться с сигаретой. После лекции можно будет задать доктору свои вопросы и получить индивидуальную консультацию.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ



– Игорь Владимирович, что Вы можете порекомендовать людям, которые хотят заняться профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата?

– Здесь я не буду оригинален и могу сказать только то, что надо регулярно выполнять физические упражнения. Другими словами, вести здоровый образ жизни. Но, пожалуй, добавлю в эту избитую фразу ключевое слово – безопасный здоровый образ жизни. Один из наших принципов: «Правильное движение лечит, неправильное – калечит». Одно и то же упражнение при одном заболевании может быть лечебным и предотвратить его развитие, а при другом иметь противоположный эффект.

Самое главное – подобрать комплекс упражнений для каждого человека индивидуально, учитывая все имеющиеся у него заболевания. И лучше, если в этом ему помогут специалисты.

В нашем Центре скомплектованы специальные группы суставной гимнастики. Они небольшие – максимум 15 человек, сформированы, в основном, по возрастному принципу – дети, люди среднего возраста, пенсионеры. Объединяет их одно: они хотят, чтобы их опорно-двигательная система находилась в «рабочем» состоянии и не давала

СВОИМ ТЕЛОМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПОСТОЯННО!

Простая, казалось бы истина, но почему-то большинство из нас напрочь забывают о ней вплоть до того момента, когда вдруг, казалось бы, ни с того, ни с сего боль скрутит спину. В Зеленоградском Центре кинезитерапии с такими состояниями успешно справляются. Сегодня мы беседуем с генеральным директором Центра И.В. Морозовым о том, как не довести свой опорно-двигательный аппарат до серьезных заболеваний.

сбоев. Занимаются с ними специалисты с медицинским образованием и большим опытом работы.

– **То есть группу суставной гимнастики формируют из людей, у которых еще нет соответствующих заболеваний?**

– Не совсем так, занятия суставной гимнастикой мы рекомендуем в качестве профилактики после того, как вылечены заболевания опорно-двигательной системы, пройден курс в реабилитационном зале. И здесь надо четко понимать границу: в реабилитационном зале, на реабилитационных тренажерах заболевания опорно-двигательного аппарата лечатся, а в группах суставной гимнастики проводится профилактика данных заболеваний.

Вылечить заболевания позвоночника или суставов с помощью только гимнастических упражнений достаточно проблематично. Гораздо надежнее, быстрее, а, главное, безопаснее лечебный процесс проходит на реабилитационных тренажерах. А вот для профилактики опорно-двигательного аппарата лучшее средство – суставная партерная гимнастика. Выполняя ее постоянно, можно долгие годы вести активный образ жизни и не испытывать дискомфорта ни в позвоночнике, ни суставах.

– **Надо ли это понимать так, что, прежде чем начать заниматься, необходима консультация доктора?**

– Безусловно, человек может по желанию получить консультацию в нашем Центре у специалиста, чтобы понять, надо уже лечиться или заболевание еще можно предотвратить и достаточно будет занятий в группе суставной гимнастики. Я все же очень советую тем, кто пока не страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата по-

заниматься в профилактической группе, поскольку надо помнить одну простую истину: своим телом необходимо заниматься постоянно, чтобы опорно-двигательный аппарат обслуживал вас безболезненно.

– **Относится ли это к людям с избытком веса?**

– Избыточный вес, конечно, влияет на состояние суставов, позвоночника. Но у нас немало пациентов с нормальным весом, и, тем не менее, имеющих заболева-

ния позвоночника. Понимаете, одно то, что человек в своем развитии встал вертикально – уже достаточно большая нагрузка на опорно-двигательную систему. А если за этой системой не ухаживать должным образом каждодневно, она начинает давать сбои. Мы ведь зубы чистим постоянно, ходим на профилактику к дантистам и считаем это вполне естественным. Так почему же так не относиться к своему костно-мышечному каркасу, который позволяет нам двигаться?

– **Человеку, который записался в группу профилактики необходимо потом все время заниматься в Центре или достаточно научиться правильно делать упражнения и потом заниматься дома?**

– Это уже на выбор человека: можно заниматься в Центре (время работы групп очень гибкое и позволяет выбрать наиболее удобное время, цены тоже очень умеренные и доступны даже пенсионерам), или, освоив курс, потом делать упражнения дома. Главное – заниматься постоянно!

Справки по телефонам: **8(499)736-66-91, 8(499)736-56-84.**



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



Как снизить вес эффективно и безопасно для здоровья? Об этом мы спросили управляющую зеленоградским отделением спортивно-оздоровительного центра для женщин «ТОНУС-КЛУБ» Василину Лазареву.

– Василина, почему именно осень считается самым подходящим временем для того, чтобы заняться физическими тренировками?

– Дело в том, что в осеннее время жировая ткань склонна активно увеличиваться. Происходит это неслучайно: наша активность снижается, и организм начинает запасаться питательными веществами на зиму. Замедляется обмен веществ, поэтому сбросить лишний вес осенью достаточно сложно, мы и не замечаем, как стрелка весов подкакивает и неумолимо поднимается вверх.

Поэтому в это время года просто необходимо поддерживать свою фигуру в тонусе. После летнего отпуска у нас еще достаточно энергии, а чем ближе к зиме, тем более вялым становится организм, привыкать к физической активности становится сложнее.

Кроме того, заряд энергии, полученный от регулярных тренировок, помогает нам справляться с осенней депрессией. Физическая активность повышает стрессоустойчивость, организм вырабатывает гормоны удовольствия, которые обеспечивают хорошее настроение, мы легче справляемся с физической усталостью, ведь в «унылое время года» мы быстрее теряем энергию.

– На что следует обратить внимание, составляя график занятий?

– Непременно нужно принимать во внимание возраст женщины и особенности ее организма. Приведу краткие рекомендации занятий для разных возрастных групп:

20-30 ЛЕТ – СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Силовые тренировки могут способствовать увеличению или восстановлению костной мас-

Лишние килограммы, как правило, накапливаются незаметно. Однажды мы встаем на весы и понимаем, что наш вес весьма далек от идеального. И тогда начинаются поиски наиболее эффективного способа решения проблемы. Но нельзя забывать, что оптимальный способ похудеть должен быть, в первую очередь, безопасным для здоровья, а, значит, четко спланированным и последовательным.

ОСЕНЬ - ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ

сы. К силовым тренировкам в «ТОНУС-КЛУБ» относятся занятия на тренажере «Клаймб», бартренажере, виброплатформе, тонусных столах. По окончании тренировки можно пройти процедуру «штаны-сауна», которая является современной заменой липосакции.

30-40 ЛЕТ – АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения сконцентрированы на сердце и мышцах. Например, тренажер «Ballbike» позволяет сжечь порядка 840 ккал в час, также тренирует сердечно-сосудистую систему и заставляет работать 96% мышц всего тела. После тренировки будет не лишним пройти процедуру прессо-



тренинга, которая способствует выведению лишней жидкости из организма, шлаков и токсинов, антицеллюлитную процедуру.

40-50 ЛЕТ – ТРЕНИРОВКИ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В этом возрасте необходимо принимать во внимание суставы и мышцы вашего тела. Травма колена или растяжка мышцы могут привести к увеличению веса, депрессии и потере гибкости. Низким уровнем воздействия упражнений можно сжечь большое количество калорий, не подвергая мышцы и суставы неоправданному риску.

Подойдут занятия на тонусных столах и на баланс-платформе. Для укрепления иммунитета обязательно пройдите такие процедуры, как магнитотерапия и кислородотерапия, они являются хорошим средством в борьбе с гипертонией, гипотонией, а также замедлением процессов старения.

50 ЛЕТ И ДАЛЕЕ – УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Никогда не поздно начать вести физически активный образ жизни. Это помогает выглядеть и чувствовать себя хорошо, а также способствует предотвращению таких заболеваний, как диабет, артрит, депрессия и др. С возрастом потеря гибкости является неизбежной, но существует множество различных упражнений, развивающих гибкость тела, например, тонусные столы, тренажер «Клаймб» и баланс-платформа, а в завершение можно пройти процедуры пресстренинга или магнитотерапии.

– Какие услуги предоставляет женщинам спортивно-оздоровительный центр?

– Наш центр предоставляет своим клиентам не только все вышеперечисленные услуги, но и высококлассное профессиональное обслуживание. Расставание с лишними килограммами и

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

Так что если вы хотите избавиться от лишнего веса и объемов, побороть целлюлит, сохранить



молодость и зарядиться бодростью и хорошим настроением – добро пожаловать в наш «ТОНУС-КЛУБ»! Главное – регулярно посещать занятия и приступать к ним с удовольствием, тогда от тренировок вы получите сплошную пользу для здоровья.

В день рождения клуба с 20 по 23 сентября «ТОНУС КЛУБ» дарит подарки. В эти дни любой посетитель может бесплатно пользоваться всеми услугами и процедурами клуба, а также получить подарок – абонемент на посещение «ТОНУС КЛУБА».

Телефон клуба: **8(909)150-11-00**. Интернет-сайт: www.tonusclub.ru/zelenograd_korpus.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В Зеленограде стало доброй традицией ко Дню города дарить жителям подарки. В первых числах сентября городские власти открывают то новую школу или детский сад, то сверкающий чистотой отремонтированный подземный переход... Предпринимательское сообщество округа тоже решило не отставать от администрации города и подарить зеленоградцам новую аптеку с говорящим названием – «Экономная аптека».

Торжественное открытие аптеки состоялось 1 сентября в корп. 826, расположенном на Солнечной аллее. Как рассказала заведующая аптекой Елена Владимировна Данилина, «Экономная аптека», прежде всего, ориентирована на жителей малообеспеченных групп населения: малообеспеченные и многодетные семьи, пенсионеров, инвалидов, безработных и других социально незащищенных слоев общества. Но здесь будут рады всем зеленоградцам, кто хочет сэкономить на лекарствах и при этом получить гарантированно качественный товар.

«Мы работаем только с проверенными поставщиками, первыми дистрибьюторами, у нас минималь-

ЭКОНОМНАЯ АПТЕКА!



ная торговая наценка. За счет этого мы можем держать низкую ценовую планку. Мы провели мониторинг цен во всех аптеках Зеленограда. Стоимость лекарственных препаратов и медицинских приборов в нашей аптеке, пожалуй, самая конкурентная в округе. Она аналогична закупочным и оптовым ценам», – объясняет низкую ценовую политику в «Экономной

аптеке» Елена Владимировна. «При этом мы гарантируем нашим покупателям высокое качество товара, что подкреплено соответствующими сертификатами», – добавляет заведующая аптекой.

Здание аптеки удобно расположено – к нему легко добраться на автобусе (несколько шагов от автобус-

ной остановки), пешком (рядом Солнечная аллея и подземный переход) и на машине (есть подъезд к зданию). «Экономная аптека» – одна из самых крупных в Зеленограде. На площади в 360 кв. м представлено более 5 тыс. видов лекарственных препаратов, гигиенических средств и медицинских приборов.

– Пока работают две кассы, но при необходимости, когда увеличится поток покупателей, мы готовы открыть и все 8, – заверяет руководство аптекой. С расширением перечня товаров планируется задействовать второй зал.

«Экономная аптека» станет не только самой экономной в городе, но и самой «продвинутой». Для максимального комфорта посетителей здесь обещают ввести «электронную очередь». Чтобы покупатели не толпились и не суетились, они будут брать талон в инфомате, а затем спокойно ожидать своей очереди. Почти МФЦ и Сбербанк, только в аптечном формате!

А еще, по словам Е.В.Данилиной, в зале аптеки будут работать квалифицированные консультанты, которые расскажут покупателям о свойствах и специфике лекарственных препаратов, посоветуют, что принимать в том или ином случае и дадут консультацию по использованию медицинских приборов – тонометров, глюкометров и др.

Если какого-либо лекарства не окажется в наличии, то этот препарат можно заказать. В течение трех дней индивидуальный заказ поступит в аптеку, где его можно будет выкупить.

«В нашей «Экономной аптеке» цены на лекарства ниже на 20-30%, чем в целом по округу, ведь наш девиз: «Платите меньше!». Приглашаем зеленоградцев убедиться в этом лично!» – такими словами завершила для нас экскурсию по новой «Экономной аптеке» ее заведующая Е.В.Данилина.

«Экономная аптека» работает ежедневно с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефон для справок: **8(499)729-0490**.

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

ДЛЯ БУДУЩИХ ПАП И МАМ

Комплексное медицинское обследование позволяет выявить три возможных риска: возможность или невозможность для женщины забеременеть, выносить плод, пороки в развитии ребенка до рождения, — поясняет врач-гинеколог семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс» Наталья Владимировна Минич. — Естественно, все это лучше предупредить еще до того, как приступить к зачатию ребенка.

В клинике «ДЕТСТВО Плюс» потенциальным родителям предлагают программы обследования, которые называются «Будущая мама» и «Будущий папа», куда входят лабораторные исследования крови, взятие соскобов и мазков на наличие различных инфекций и заболеваний, электрокардиограмма с расшифровкой, рентген грудной клетки в двух проекциях, консультация уролога — для папы, две



МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ?

Многие мужчины и женщины уверены в том, что ответ на этот вопрос зависит только от того, могут ли они зачать ребенка. Конечно, нормальная способность к репродукции — вопрос жизненно важный, но все-таки не стоит забывать, что главное условие рождения ребенка — здоровье родителей перед зачатием, во время него, а у женщины — и при вынашивании беременности.

консультации гинеколога и ультразвуковое исследование органов малого таза — для мамы.

— Выявить какие-то отклонения, способные помешать паре в их настоящем состоянии стать родителями, можно на каждом этапе комплексного обследования, — продолжает Наталья Владимировна. — Например,

результаты общего анализа крови позволяют исключить заболевания крови и терапевтические заболевания, которые могут помешать маме выносить ребенка.

По результатам биохимического анализа крови можно определить, насколько хорошо выполняют свои функции печень и почки, ведь на них во время беременности многократно увеличивается нагрузка.

ИНФЕКЦИЯ — ВРАГ БЕРЕМЕННОСТИ

В клинике «ДЕТСТВО Плюс» будущих родителей проверяют на наличие инфекций, передающихся половым путем. Это необходимо для того, чтобы определить, возможна ли беременность вообще, поскольку при наличии некоторых из них бывает бесплодие. Кроме того, высок риск, что, возникнув на фоне определенных инфекций, беременность обернется выкидышем, недоразвитием плода с преждевременными родами или каким-либо внутриутробным заболеванием — например, пневмонией.

— Урогенитальные соскобы на вирус папилломы человека и проба Шиллера при консультации у гинеколога позволяют исключить предрако-



вые заболевания, например, шейки матки, — объясняет Наталья Владимировна. — Нельзя допускать ситуации, когда женщина забеременела, а ее надо оперировать по поводу такой проблемы.

Кроме того, прохождение комплексного обследования помогает исключить гормональные дисфункции и проблемы с сердцем и легкими (для их выявления проводятся ЭКГ и безопасный, благодаря функции компьютерной обработки, рентген).

ОБСЛЕДОВАТЬСЯ ЛУЧШЕ ВМЕСТЕ

Проходить такое обследование лучше будущим папе и маме вместе, ведь процесс зачатия требует участия двух человек, и вполне естественно, что состояние папы играет в развитии плода никак не меньшую роль. Консультация уролога позволит выявить возможные проблемы в здоровье будущего отца. Бывает, что по результатам обследования урологи рекомендуют исключить зачатие до решения проблем у мужчины.

К тому же, если какую-нибудь инфекцию найдут в организме одного из будущих родителей, дальнейшее лечение, скорее всего, потребует обоим половым партнерам.

▶ При одновременном заказе программ «Будущая мама» и «Будущий папа» их стоимость составит 20 тысяч рублей, в то время как по отдельности — 12 и 9,5 тыс. рублей.

Прохождение всех необходимых процедур можно уложить в два визита: в первый раз сдать все анализы и пройти инструментальные обследования, а второй, когда будут готовы результаты, прийти на консультацию.

Кроме того, заказать прохождение таких программ можно и в подарок. Подарочные сертификаты для обследования будущих родителей станут не только приятным сюрпризом, но и серьезным вкладом в благополучие молодой семьи.

После обследования каждый пациент получает медицинское заключение о готовности к зачатию или беременности и рекомендации по устранению проблем со здоровьем, если таковые имеются. Проходить такое обследование рекомендуется за три месяца до планируемой беременности — за этот срок можно успеть вылечить наиболее часто встречающиеся заболевания, представляющие угрозу здоровью будущего ребенка.

Помимо программ для будущих родителей, семейная клиника «ДЕТСТВО Плюс» предлагает и другие программы базовой и расширенной диспансеризации, комплексные обследования для детей, оздоровительные программы для женщин и диагностические программы, направленные на выявление заболеваний конкретных систем организма.

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

НЕВРОЛОГИЯ

Трудно встретить человека, которому ни разу в жизни не приходилось испытывать головокружение. Согласно статистике, голова идет кругом регулярно у 5% населения. Врачи относятся к таким жалобам с большим вниманием, ведь головокружение может быть симптомом серьезного заболевания.

В настоящее время нет четкого определения головокружения, этим термином могут описываться самые различные симптомы — потемнение в глазах, неустойчивость при ходьбе, предобморочное состояние, мелькание мушек и движение предметов перед глазами и др.

В современной медицине принято выделять два вида головокружения — вестибулярное и невестибулярное. Под вестибулярным головокружением понимают иллюзию движений собственного тела вокруг окружающих предметов, сопровождающееся тошнотой, рвотой.

Острое вестибулярное головокружение, особенно проявившееся впервые в жизни, требует немедленной консультации врача-невролога, для исключения поражения ствола головного мозга и мозжечка. В большинстве случаев (80%) острое вестибулярное головокружение вызвано патологией периферического вестибулярного аппарата (доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение, синдром Меньера, вестибулярный нейронит, вестибулярная мигрень).

Как правило, лица, страдающие периферическим вестибулярным головокружением, находятся еще в молодом возрасте, патология вестибулярного аппарата снижает их трудоспособность и качество жизни. К счастью, вестибулярный аппарат обладает адаптационными меха-

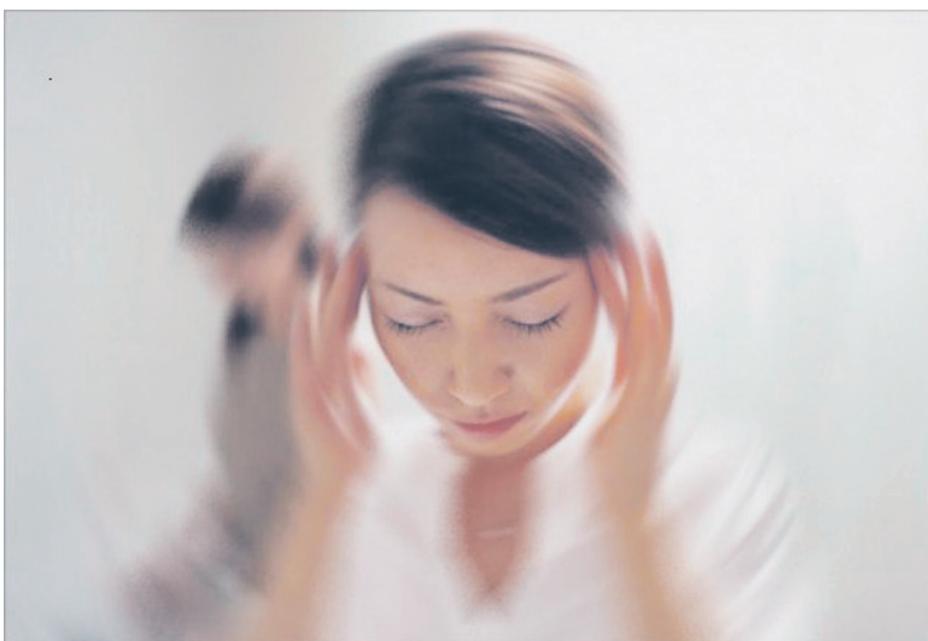
низмами и пластичностью и при выполнении определенной вестибулярной реабилитации в сочетании с лекарственной терапией можно достичь стойкой клинической ремиссии и выздоровления.

Найти истинную причину головокружения — задача не из легких. Причинами невестибулярного головокружения могут быть различные сердечно-сосудистые и психические расстройства, снижение АД, эндокринологические заболевания, прием лекарственных препаратов, плохой подбор очков и многие др. Проблема головокружения требует взаимного сотрудничества многих специалистов.

им.С.П.Боткина). Здесь работают опытные специалисты не только неврологического профиля (рефлексотерапевт, мануальный терапевт), но и кардиолог, ортопед-травматолог, аллерголог-иммунолог, терапевт, онколог.

В «Династию» обращаются пациенты с заболеваниями позвоночника, сосудистыми заболеваниями нервной системы, а также с такими болезнями, как рассеянный склероз, депрессия, эпилепсия, паркинсонизм, деменция, последствия травм и воспалительных заболеваний нервной системы, полинейропатия различного происхождения и др.

КОГДА ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ...



В медицинском Центре «Династия» практикуется научный подход, применяются все доступные сегодня нейрофизиологические методы обследования. Клиника активно сотрудничает с кафедрой нервных болезней лечебного факультета 1-го МГМУ им.И.М.Сеченова и кафедрой рефлексологии и мануальной терапии РМАПО (ГКБ

Центр оснащен самым современным медицинским оборудованием для диагностики и лечения пациентов. Здесь можно выполнить все необходимые инструментальные исследования для уточнения диагноза: ультразвуковое исследование сердца и сосудов (ЭХО-КГ, УЗАС, УЗДГ), электрокардиографию (ЭКГ), электро-

энцефалографию (ЭЭГ), электронейромиографию (ЭНМГ), исследование вызванных потенциалов (ВП), магнитную стимуляцию (МС), эхоэнцефалоскопию (ЭХО-ЭС), суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления (Холтер ЭКГ).

Для успешного лечения пациентов используются как современные традиционные методы лечения, так и нетрадиционные, имеющие многовековую историю. Гомеопатия и рефлексотерапия порой оказываются более эффективными в лечении неврологических заболеваний, чем дорогостоящие современные лекарственные препараты. В «Дина-

тии» применяются уникальные методики лечения грыжи межпозвоночного диска без операции в сочетании с механическим вытяжением (тракцией) позвоночника.

В процессе лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы большое внимание уделяется лечебной физкультуре. В распоряжении пациентов клиники специально оснащенный зал лечебной физкультуры для групповых и индивидуальных занятий. В Центре широко практикуется известная во всем мире китайская лечебная гимнастика. Инструктора «Династии» проходят регулярные стажировки в Китае. В Центре комплексно подходят к проблемам здоровья, для пациентов разработаны эффективные программы «Профилактика инсульта», «Боли в спине», «Снижение веса», «Антитабак» и др.

▶ Если вас часто беспокоят головные боли, боли в спине и конечностях, головокружение, шум в ушах, нарушение внимания и памяти, депрессия, нарушение сна запишитесь на прием в неврологический медицинский Центр «Династия». Опытные специалисты в области неврологии, окажут вам консультативную и лечебную помощь. Кроме того, в Центре прием ведет научный сотрудник кафедры нервных болезней 1-го МГМУ им. И. М. Сеченова, к.м.н. Ольга Владимировна Косинова. Предварительная запись по телефонам: **8(499)735-03-73, 8(495)227-75-05**. Сайт Центра — www.meddin.ru.



Беременность – один из самых важных этапов жизни каждой женщины. В этот период ее здоровье требует самого пристального внимания и контроля со стороны врачей. Ведь от грамотного ведения беременности и родов во многом зависит развитие будущего малыша.

В течение девяти месяцев будущей маме необходимо регулярно проходить различные плановые медицинские и лабораторные исследования. Программа ведения беременности, предлагаемая Центром, является альтернативной мониторингу в женских консультациях. В Зеленограде полный спектр услуг по лабораторной диагностике предоставляет диагностический Центр «ХЕЛИКС», где прием ведут главный врач Центра, акушер-гинеколог, врач высшей категории Наталья Анатольевна Гудкова и акушер-гинеколог, врач высшей категории Вера Павловна Петина.

Специалисты лабораторной службы Центра уделяют особое внимание работе с будущими мамами, их задача – провести раннюю диагностику и профилактику возможных заболеваний, не допустить осложнений. Для

этого проводятся обследования, берутся анализы, после чего специалисты делают выводы.

Анализы перед беременностью не входят в перечень обязательных исследований. Решение об их выполнении зависит только от индивидуального подхода к планированию семьи.

Сознательные родители начинают заботиться о здоровье детей еще до наступления беременности. «ХЕЛИКС» предлагает в таком случае специальные лабораторные комплексы для обследования женского и мужского здоровья. В них включены анализы на патогенные или условно патогенные микроорганизмы, скрытые вирусы и инфекции, которые могут повредить нормальному развитию плода.

Если беременность не наступает, врачи, как правило, рекомендуют на-

Для будущих мам, вставших на учет в течение сентября в «ХЕЛИКС», Центр подготовил специальные подарки!

ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ

чинать поиск причины в гормональном балансе. Гормональный статус, важный не только для беременных, но и планирующих беременность женщин, можно также проверить в лабораторной службе «ХЕЛИКС».

Одно из решений, которое современная медицина предлагает в случае бесплодия, – экстракорпоральное оплодотворение. Этот метод, получивший в последнее время широкое распространение, проводится после соответствующих исследований.

Все большее значение современная медицина придает генетическим тестам, показывающим предрасположенность к тем или иным формам невынашивания беременности или бесплодия. Они позволяют предупреждать развитие возможных осложнений, указывают на слабые места в организме, которые должны быть под особым контролем будущей матери и ее врача.

Использование результатов таких тестов помогает скорректировать ведение беременности.

Ознакомиться с перечнем исследований можно на сайте: www.helix.ru.

В «ХЕЛИКС» систематически проводятся акции на выгодных для пациентов условиях. Постоянным клиентам предлагаются карты скидок.

Более подробную информацию можно узнать по телефону: **8(499)210-30-10, 8(800)700-03-03.**



ДИАГНОСТИКА



В последние десятилетия во всем мире отмечается выраженное увеличение сердечно-сосудистых заболеваний, приводящих к тяжелым последствиям, снижению качества и продолжительности жизни. Но любое заболевание можно вылечить или существенно облегчить при своевременном начале лечения.

В диагностическом Центре магнитно-резонансной томографии «ТОМОГРАД» на УЗИ-аппаратуре экспертного класса можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела, контролировать их строение и функцию на всем протяжении лечения, вовремя определить показания к операции. В Центре проводятся УЗИ-исследования сосудов головы и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутренних органов.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ДУПЛЕКСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ



Это – самый передовой, объемный и информативный метод диагностики заболеваний кровеносной системы, который сочетает в себе сразу два способа исследования – доплерогра-

фию (УЗДГ) и сканирование в режиме реального времени. УЗДС является «золотым стандартом» современной диагностики заболеваний артерий и вен, без которого невозможно установить точный диагноз и подобрать оптимальное лечение, а также оценить вероятность развития сосудистых заболеваний. С помощью этого метода можно увидеть форму, размер и положение сосудов, найти участки бифуркации сосудов (разделения на более мелкие), отследить состояние сосудистой стенки и состояние клапанов вен, выявить наличие внутрисосудистых образований: тромбов, атеросклеротической бляшки, внесосудистые образования, оценить скорость кровотока, проходимость поверхностных, глубоких вен нижних конечностей.

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ

ЭХО-КАРДИОГРАФИЯ, ИЛИ УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

Широкие возможности и высокая информативность, атравматичность и безболезненность исследования сделали эхокардиографию обязательным – стандартным методом обследования каждого пациента с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Этот метод не требует специальной подготовки, противопоказаний к нему нет.

Первым сигналом к проведению диагностики являются жалобы пациента на боли в области сердца, шумы и нарушения сердечного ритма. Если в прошлом уже диагностировали такие заболевания, как сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, гипертония, кардиомиопатия, значит, следует регулярно проходить обследования для контроля за состоянием сердца. Также касается пациентов, страдающих воспалительными заболеваниями сердца, такими как, например, перикардит, эндокардит, миокардит.

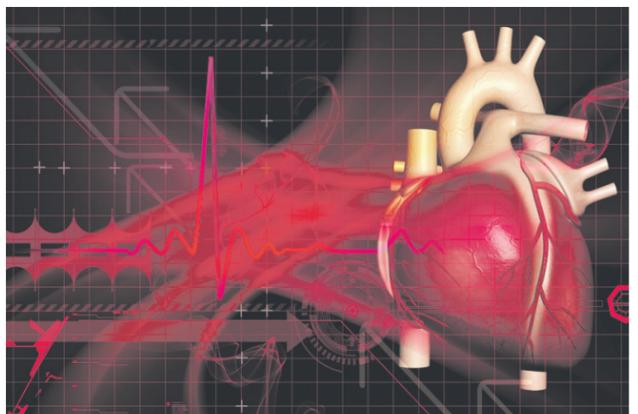
Еще одно показание для проведения ЭХО-КГ сердца – наличие у пациента тромбоза или варикозного расширения вен нижних конечностей.

Эхокардиограмма особенно важна после перенесенного инфаркта миокарда: после гибели какого-то объема мышечных клеток нужно оценить, как сердце будет сокращаться без них. Кроме того, инфаркт, в зависимости от его локализации, может осложниться развитием аневризмы сердца, митральной недостаточностью, разрывами межжелудочковой перегородки или свободной стенки левого желудочка, выпотом в полость перикарда, тромбозами.

Проведение профилактического УЗИ сердца необходимо людям, которые интенсивно тренируются физически или испытывают повышенную нагрузку на сердце вследствие частого эмоционального напряжения.

Нередко даже после рекомендаций врача люди отказываются от проведения ЭХО-КГ, так как не видят в ней смысла или же просто боятся. И совершенно напрасно, эхо сердца имеет целый ряд преимуществ: здесь не используются рентгеновские лучи, вредные для организма, это совершенно безболезненный процесс, метод имеет высокую точность полученных результатов.

Благодаря эхокардиографии можно узнать о недостатках и изменениях в сердечных клапанах, вовремя выявить такие серьезные заболевания, как стеноз, пролапс или сердечная недостаточность. Врач получает точную информацию о структуре сердца: толщине стенок, дефектах, изменениях после перенесенного инфаркта. Точно определить насосную функцию



сердца (силу выброса крови в организм) может только данная процедура, а также уточнить такие диагнозы, как гипертрофия миокарда, аневризма сердца, ишемическая болезнь, тромбозы, эндокардит, пороки сердца – как врожденные, так и приобретенные.

После обследования в «ТОМОГРАДе» пациент уже знает, как надо действовать дальше, к какому врачу обращаться и что лечить. Записаться на обследование можно по телефонам: **8(499)645-53-52, 8(495)722-14-85.** Интернет-сайт центра: www.tomograd.ru (www.tomograd.pf).

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

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ

Многие родственники тяжелобольного человека сначала по недопониманию пугаются слова «хоспис». Но, спустя время, осознают, что в домашних условиях просто невозможно создать нормальных условий для онкологического больного. Бывает, чтобы обеспечить надлежащий уход, родным приходится бросать работу и отдавать все свои силы и время борьбе с болезнью. Между тем, выход есть: в хосписе №6 пациенты получают всю необходимую им медицинскую помощь и психологическую поддержку.

Об особенностях лечебного учреждения рассказывает главный врач хосписа №6 Алишер Иркинович Атаджанов:

– Хоспис №6 на 30 коек в нашем округе был открыт в 2005 году, это государственное лечебное учреждение здравоохранения, где помощь оказывается москвичам и зеленоградцам. К сожалению, мы не имеем возможности госпитализировать жителей Подмосковья, так как финансирование получаем из бюджета столицы. «Хоспис», от английского слова «hosprice», означает «приют», пациенты к нам поступают разные – от 19 лет до глубоко преклонного возраста. Мы подбираем медикаментозное лечение, проводим обезболивающую терапию, оказываем психологическую помощь. То есть способствуем улучшению качества жизни больного и его семьи.

– Хосписная помощь является одним из вариантов паллиативной помощи. Что это такое?

– В Википедии мы читаем: «Паллиативная помощь – это подход, позволяющий улучшить качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с проблемами угрожающего жизни заболевания, путем предотвращения и облегчения страданий, благодаря раннему выявлению, тщательной оценке и лечению боли и других физических симптомов, а также оказанию психосоциальной и духовной поддержки паци-



енту и его близким». В принципе, определение исчерпывающее. Однако терминологически, правильнее говорить о паллиативной медицинской помощи, так как основной задачей является улучшение качества жизни пациентов, что достигается, по определению ВОЗ «... освобождением от боли и других мучительных симптомов...», а это уже медицинская задача.

Представьте себе, что у человека болит зуб 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. Кроме этой боли, он ни о чем другом думать не может, он полностью погружен в это состояние. А теперь представьте, что ему сделали обезболивание и боль отступила. Поле зрения расширяется, он начинает ощущать окружающий мир, становится активнее, может работать, общаться. Если мы не можем вылечить пациента, это еще не значит, что мы ничем не можем ему помочь. Это и есть «улучшение качества

жизни» – основная философия хосписной помощи.

– Алишер Иркинович, сколько времени пациент пребывает в хосписе?

– Существуют определенные сроки пребывания, люди не находятся у нас пожизненно. Средняя длительность пребывания составляет 21 день. Вся медицинская помощь в хосписе оказывается бесплатно. Сроки абсолютно условны, мы готовы помочь и поддержать наших пациентов, и, если понадобится, госпитализируем повторно.

Но даже после выписки, находясь дома, наши пациенты не остаются без внимания. Для этой цели у нас есть отделение помощи на дому, где пациентам после выписки из стационара оказывается медицинская и консультативная помощь.

– Что дает больному и его родственникам пребывание в хосписе?

– Существует категория так называемых «лежачих» больных, которым требуется постоянный посторонний уход. Основная нагрузка, как правило, ложится на ближайших родственников. Это тяжелый труд, выматывающий как физически, так и психологически. Госпитализировав к нам на время такого больного, родственники получают «социальную передышку», а пациенты необходимую медицинскую помощь. В европейских странах такая услуга называется «респис».



После того как люди побывают в нашем учреждении, они оценивают комфортные условия, профессиональный круглосуточный уход, многие хотят вернуться. Желая госпитализироваться в хоспис достаточно много, а это говорит само за себя.

– Какие удобства вы предоставляете пациентам?

– В хосписе прекрасные условия, приспособленные для тяжелобольных. В каждой палате есть душевая комната, выкатной столик для приема пищи, телевизор. А также свой отдельный выход на улицу, чтобы в любой момент пациент мог выйти на прогулку.

Кроме того, применяется система вызова медицинской сестры: если нажать кнопку вызова, она будет светиться до тех пор, пока медсестра не подойдет к пульту, который установлен непосредственно возле кровати больного и не выключит ее. Мы стараемся сделать все, чтобы создать для людей ощущение домашней атмосферы. В хосписе шестизаровое питание, практически не отличающееся от домашней кухни.

Для верующих людей есть молебная комната, куда больные приходят помолиться, поставить свечи. Здесь

же проходят службы, Таинства Крещения, Соборования, Причащения.

– Как можно госпитализировать в хоспис?

– Для этого пациент должен иметь результаты соответствующих анализов, диагноз должен быть установлен и подтвержден результатами гистологии. Имея на руках перечисленные документы, пациент может обратиться в хоспис самостоятельно. Также его может направить районный онколог или участковый терапевт. После этого, пациент обращается в отделение помощи на дому по указанному ниже телефону. На комиссии принимается решение о госпитализации или о продолжении обслуживания пациента на дому.

Уважаемые зеленоградцы! Вы можете обращаться в хоспис по любым вопросам, связанным с вашим состоянием. Рассматриваются даже анонимные звонки, а если вы назоветесь, конфиденциальность гарантируется. Иногда даже простого совета достаточно для того, чтобы решить, казалось бы, неразрешимую проблему.

Отделение помощи на дому работает с понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00. Телефон службы: **8(499)733-30-00**.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

С 1 сентября в городской больнице №3 на базе бывшего детского санатория №70 открыт филиал «Дневной стационар» на 30 коек (15 хирургических и 15 терапевтических) с элементами реабилитационного лечения (физиотерапия, массаж, водные процедуры и др.).

Дневной стационар предназначен для проведения профилактических, лечебных и реабилитационных мероприятий больным, не требующим круглосуточного медицинского наблюдения.

Госпитализация осуществляется по предварительной записи (по направлению от врача). Курс лечения составляет 10 дней. Длительность пребывания не более 3-4 часов в день. При госпитализации при себе нужно иметь сменную обувь.

Перечень документов и анализов, необходимых для госпитализации в дневной стационар:

- направление от врача с указанием заболевания, требующего восстановительного лечения, заверенное печатью учреждения и подписью заведующего отделением
- выписка из амбулаторной карты или истории болезни, заверенная печатью учреждения и подписью заведующего отделением
- паспорт и ксерокопия
- страхового медицинского полиса и ксерокопия
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) и ксерокопия
- анализ крови общий, биохимический (общий белок, АЛТ, АСТ, амилаза, креатинин, мочевины, холестерин, билирубин, СРБ), анализ мочи общий (срок не более 14 дней)
- анализ крови на сахар (срок не более 14 дней)
- анализ крови на ВИЧ, RW, гепатиты В и С (срок не более 1 месяца)
- ФГ и рентгенография органов грудной клетки (срок не более 1 года)
- УЗИ брюшной полости
- ЭКГ

ФИЛИАЛ «ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР»



Врачи дневного стационара осуществляют выезд на дом к пациентам для проведения внутривенных и внутримышечных инъекций, а также делают массаж на дому.

Запись по телефону **8(499)734-10-64** ежедневно с 14.00 до 15.00.

Кроме того, в дневном стационаре открыто отделение восстановительного лечения, работает физиотерапевтический кабинет, выполняется лимфопрессотерапия, пневмомассаж, производятся гидромассажные процедуры в ваннах, плазмаферез.

ГИДРОМАССАЖ (ПОДВОДНЫЙ ДУШ МАССАЖ)

Показания для гидромассажа:

- синдром хронической усталости (головная боль, головокружение, общая слабость)
- заболевания костно-мышечной и периферического отдела нервной системы
- целлюлит
- ожирение, сахарный диабет

- нарушение сна, бессонница
- отеки вследствие нарушения лимфооттока, венозного застоя, ощущение «уставших ног»
- дисфункция кишечника

Стоимость услуги: 800 рублей 1 сеанс.

ЛИМФОПРЕССОТЕРАПИЯ

Лимфопресс – это воздействие на лимфатическую систему при помощи воздушных волн, которые под давлением сжимают и разжимают руки, ноги и талию.

Показания для лимфопресса:

- начальные стадии варикозного расширения вен
- целлюлит, реабилитация после липосакции, снижение веса
- предупреждение преждевременного старения
- лечение и профилактика воспалительных явлений после травм мягких тканей и кожи
- обменно-дистрофические изменения в суставах;

- нарушение движений, чувствительности в нижних конечностях после инсульта.

Важнейшим преимуществом метода становится не только одновременная возможность лечения, но и профилактика заболеваний.

Стоимость услуги: 600 рублей 1 сеанс.

СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ

Плазмаферез – это современный, малотравматичный и высокобезопасный (исключается возможность инфицирования гепатитами и ВИЧ) метод очищения крови. В процессе плазмафереза загрязненная плазма, содержащая токсины, шлаки, бактерии, вирусы, грибы, гормоны, воспалительные агенты отделяется от «хорошей» крови и удаляется, а очищенная кровь возвращается в организм.

Курс лечения плазмаферезом состоит из нескольких (обычно 3-7) процедур, которые проводятся с перерывами в сутки. Продолжительность процедуры 1,5-2,5 часа, общая продолжительность курса составляет примерно 2 недели.

Показания к плазмаферезу:

- синдром хронической усталости
- артриты, системная красная волчанка
- псориаз, экзема, атопический дерматит, крапивница, фурункулез
- гепатит, холецистит, панкреатит
- сахарный диабет, заболевания щитовидной железы
- бронхиальная астма
- гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов, повышенный уровень холестерина
- аллергические и инфекционные заболевания
- хронический уретрит, простатит
- предменструальный синдром, инфекции, хронические воспалительные заболевания матки и придатков, бесплодие, климакс
- снятие алкогольной интоксикации, похмельного синдрома.

Стоимость услуги: от 3500 до 7500 руб.

Записаться на все процедуры можно по телефону: **8(499)734-10-64, 8(499)735-04-29**.

ИННОВАЦИИ



С появлением в медицинской практике высоких инновационных технологий проблема варикозной болезни, которой страдает более половины населения земного шара, стала легко разрешимой. Зеленоградский сосудистый медицинский Центр является одним из лидеров в использовании эндовенозной лазерной коагуляции (ЭВЛК) при лечении варикоза.

УНИКАЛЬНАЯ КЛИНИКА ФЛЕБОЛОГИИ

тов, которые выполняют все рекомендации лечащего врача. Соблюдение режима послеоперационного периода требует только прилежности, пациент должен носить лечебный трикотаж до 1 месяца и приходить на контрольные осмотры.

Через 2-6 месяцев после операции не остается следов, как будто ранее не было проблем, человек остается социально активным и уже на следующий день после вмешательства может выйти на работу.

▶ Лазерное лечение варикозной болезни является доступным для большинства пациентов и не имеет абсолютных противопоказаний даже у пожилых людей, обремененных сопутствующими болезнями.

Отдельным блоком стоит лечение венозных трофических язв. Метод эндовенозной лазерной коагуляции является единственным способом решения проблемы трофических язв у пациентов, от которых отказались врачи, в силу безуспешного лечения или из-за отсутствия необходимой аппаратуры.

Также в Центре можно устранить эстетические недостатки, связанные с расширением вен на ногах. Немало пациентов, в основном женщины, стесняются надеть юбку, шорты или купальник из-за наличия на ногах телеангиоэктазий и ретикулярных вен (сосудистых звездочек). Причиной их появления может быть ва-

рикоз или заболевания глубоких вен, но, в большинстве случаев, это лишь косметическая и вполне устранимая проблема. Методом микросклеротерапии и чрезкожной лазерной коагуляции «звездочек» возможно добиться оптимального эстетического результата, даже в так называемых запущенных случаях.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОСУДИСТОГО ЦЕНТРА

- инновационная флебология – лазерные методы лечения варикозной болезни и венозных трофических язв
- эстетическая флебология – лечение сосудистых сеток и «звездочек»
- диагностика и лечение атеросклероза, гангрены. Ангиохимики Центра применяют уникальные микрохирургические методы операций, позволяющие сохранить ногу
- профилактика инсульта – лечение заболеваний сонных и позвоночных артерий
- ультразвуковая диагностика сердца и сосудов экспертного качества опытными специалистами на современных сканерах
- кардиология и функциональная диагностика – опытные врачи-кардиологи и весь спектр электрофизиологической диагностики сердца

• дерматология – лечение трофических язв.

Кроме того, сосудистый медицинский Центр имеет полностью оснащенный операционный блок с немецкими хирургическими инструментами, что позволяет выполнять полный объем амбулаторной хирургической помощи. Лазерные вмешательства, в том числе и лазерное устранение «сосудистых звездочек», проводятся на лазерном оборудовании

пациентам с серьезной сосудистой патологией требуется госпитализация, то в Центре налажено сотрудничество с загорским отделением Инновационной хирургии и Кремлевской больницей, где можно пройти необходимое лечение.

▶ В «Зеленоградском медицинском центре-2» наряду с приемом специалистов (терапевта, хирурга, кардиолога, уролога, гинеколога и др.), проведением анализов, мож-



немецкой фирмы «Biolitec» и радиочастотной аппаратуре американской фирмы «Covidien», ведущими производителями оборудования для лечения варикозной болезни. Работает компьютеризированная система хранения и учета медицинской документации.

И, что немаловажно, в помещении сосудистого Центра создан максимальный комфорт для посетителей, ожидающих приема. Пациенты могут ознакомиться с информационными материалами, рассказывающими о методах лечения, применяемых в Центре, и особенностях последующего наблюдения. Обследование можно пройти сразу же после консультации специалиста. Если

пройти необходимые медицинские обследования: УЗИ-диагностику, ЭХО-КГ, ЭКГ, ЭЭГ, суточное холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления и др. Здесь же работает массажный кабинет, где наряду с классическим общим, можно сделать медовый массаж и массаж горячими камнями. В Центре также можно сдать все необходимые анализы, оформить листок временной нетрудоспособности.

Записаться в «Зеленоградский медицинский центр-2» можно по телефонам: **8(495)589-96-76** (корп. 531 МЖК), **8(499)738-59-55**, **8(499)738-81-11** (корпус 1640).

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ПЕРСОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Вот уже у нескольких поколений россиян существует устойчивое убеждение, что о здоровье граждан побеспокоится государство. В развитии здравоохранения вкладываются миллиарды, но люди продолжают болеть.

– Конечно, в экстренных случаях помощь, безусловно, оказывается, но в повседневной жизни контролировать свое здоровье должен сам человек, – считает доктор Александр Тимофеевич Семенин.

Вы скажете, что не хватает знаний, но сегодня об этом позаботились разработчики уникальных простых и наглядных диагностических комплексов, которые сосредоточены в Научно-Практическом Центре Информационной и Оздоровительной Медицины «Образ Здоровья». Например, тонометры и глюкометры есть во многих семьях, и это уже никого не удивляет. Но эти аппараты фиксируют лишь факт уже имеющейся проблемы, в то время как уровень здоровья и напряжение функциональных систем остаются вне поля зрения. Диагностические системы Омега-М, Оникс, ДеПульс, имеющиеся в Центре, позволяют за 5 минут оценить уровень стресса, адаптационный потенциал, резервы здоровья и даже биологический возраст, который может отличаться от паспортного.

РОФЭС за 3 минуты определяет функциональное состояние иммунной, сердечно-сосудистой, бронхолегочной, мочеполовой систем, ЖКТ, позвоночника, и все это можно узнать в домашних условиях. Причем методы настолько чувствительны, что показывают изменение вашего состояния на любое воздействие – еду, питье, лекарства, процедуры. Вы сразу можете определить, что и как на вас влияет.

Универсальные приборы DeVita Ritm и DeVita AP, DeVita Energy, прошедшие европейскую сертификацию в SGS, предназначены именно для домашнего применения. Эти устройства разрабатывались 20 лет, за рубежом они обрели огромную популярность в силу своей эффективности, простоты использования, портативности. Теперь они используются в Центре «Образ Здоровья».

Кроме того, для оздоровления в Центре применяется бионическая вода, нанопластыри, остеопатия, психотерапия, шар Разумруд, а также аппарат Камертон, известный в Зеленограде уже более 15 лет.



Задача врача меняется с лечебной на оздоровительную, он проводит углубленное обследование, мониторинг за здоровьем, дает консультации по применению приборов, их перепрограммированию и обучает ведению здорового образа жизни. А пациент из пассивного потребителя лекарств, превращается в активного строителя собственного здоровья в тесном сотрудничестве с семейным врачом.

В настоящее время в Центре разрабатывается схема удаленного контроля за здоровьем с помощью телефона и онлайн консультирования. Кроме того, здесь можно пройти биометрическое тестирование по методике Инфолайф, чтобы определить риски здоровья, заложенные генетически, и склонности любого человека, а особенно детей, к спорту, той или иной профессии, обучению, и т.д.

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.

СТОМАТОЛОГИЯ

СЪЕМНЫЙ ЗУБНОЙ ПРОТЕЗ «СЭНДВИЧ»

В стоматологической поликлинике №31 выражение «этот съемный протез неудобен», уже не актуален. Об этом говорят пациенты, поменявшие свои старые зубные протезы на новый «СЭНДВИЧ».

До этого пациенты пользовались обычными съемными зубными протезами, но многие так и не смогли к ним привыкнуть. К тому же, такие протезы часто ломаются, ассоциируются со старостью, на них заметны крючки, позволяющие окружающим понять, что у человека вставные зубы.

При большой потере зубов такой протез применяют и сейчас. Он опирается на твердое небо и перекрывает его, меняя дикцию и привычный вкус пищи, может вызывать рвотный рефлекс.

До прихода в нашу жизнь дентальной имплантации люди с потерей большого количества зубов были обречены носить такие протезы всю жизнь.

А если имплантацию зубов сделать нельзя? Тогда такой протез – окончательный приговор? Нет, нет и еще раз нет!!!

Используя прогрессивные технологии и современные материалы, был создан принципиально новый и очень удобный зубной протез «СЭНДВИЧ», который:

- не перекрывает твердое небо
- не вызывает рвотный рефлекс
- не меняет дикцию
- не заметен для окружающих
- не имеет крючков

Если для Вас важны:

- высокая эстетика и нежное прикосновение к десне
- надежная фиксация без крючков
- легкость и уверенность в общении
- привычный вкус пищи
- отсутствие рвотного рефлекса – **Вам нужен «СЭНДВИЧ».**

Более подробную информацию вы можете узнать по телефону: **8(499)735-53-33**.



Обычный, съемный протез



Съемный протез «СЭНДВИЧ»

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПОМОЖЕМ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫМ СЕМЬЯМ!

Уважаемые родители! Если вы хотите сделать доброе дело и передать детскую одежду (из которой ваши дети уже выросли) нуждающимся малообеспеченным семьям, позвоните волонтерам, которые передадут эти вещи нуждающимся. Передача одежды будет происходить в удобное для вас время и удобном месте.

Группа волонтеров помощи малообеспеченным семьям «Сердце есть», телефоны: **8(495)758-24-79**, **8(985)917-34-02**.



ЧТО ТАКОЕ ГАЛИТОЗ?

С галитозом (так медики называют неприятный запах изо рта) рано или поздно сталкивается каждый второй житель планеты. Многие живут с этой проблемой долгие годы и даже не знают о ее существовании, поскольку человек адаптируется к запаху и не ощущает его. Но для других коммуникация с таким собеседником будет весьма неприятной. Чтобы решить эту проблему, прежде всего, нужно установить причину, – считает заместитель главного врача стоматологической поликлиники № 35 Н.А.Макарова.

ки полости рта. Факторы, влияющие на рост и размножение микроорганизмов полости рта: плохая гигиена (остатки пищи и налет), густая слюна, ортопедические конструкции в полости рта, создающие анаэробные условия и условия для адгезии, десквамация эпителия полости рта.

Причин экстраорального галитоза несколько. Одна из них – заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Дисфункция печени и желчного пузыря также сопровождается нарушением пищеварения и гнилостными процессами в кишечнике, что приводит к всасыванию токсинов в кровь и выделению их через легкие. В результате появляется тяжелый запах изо рта.

При воспалительных заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, сопровождаемых застоем гнойного отделяемого, часто появляется неприятный запах изо рта.

Хронический тонзиллит – самое распространенное заболевание ЛОР-органов, приводящее к возникновению галитоза. Очень часто гнойные пробки из лагун миндалин попадают на корень языка, задерживаются на ретенционной зоне сосочков, вызывая неприятный запах. Во многих случаях галитоз полиэтиологичен, то есть вызывается совокупностью различных причин.



Независимо от этиологии, главный компонент лечения галитоза (наряду с лечением соматических и стоматологических заболеваний) – санация полости рта, проведение профессиональной гигиены, подбор средств гигиены и обучение пациента правильному уходу за полостью рта.

На современном уровне развития стоматологии и профилактики стоматологических заболеваний ассортимент средств гигиены полости рта достаточно широк. Помимо привычной зубной пасты и щетки, существуют различные щетки и скребки для языка, зубочистки, флоссы, зубные ленты, гидрофлоссы, ирри-

гаторы, ершики для чистки межзубных пространств.

Лечение галитоза обычно имеет хороший результат и благоприятный прогноз. Но пациент обязательно должен соблюдать правила гигиены, режим питания и здоровый образа жизни, регулярно посещать стоматолога, выполнять его предписания.

Стоматолог является одним из основных специалистов, курирующих

проблему галитоза. Он может правильно оценить ситуацию (различить мнимый и истинный, физиологический и патологический галитоз), установить причины галитоза, не связанные со стоматологией.

Записаться на прием к врачу стоматологической поликлиники №35 можно по телефону **8(499)733-33-18**.

Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств – травы, минералы, эфирные масла, солнечный свет и даже звуки. Не остался в стороне и холод, именно он продлевает молодость нашего организма. Криотерапия – одна из современных косметологических процедур, с помощью которой можно решить ряд проблем, вызванных старением кожи лица.

В основе метода криотерапии лежит воздействие на организм в целом или на определенную зону сверхнизкими температурами, достигающими порой -195°C. Процесс этот кратковременный, осуществляется посредством достаточно широкого спектра процедур, в зависимости от того, какого эффекта необходимо добиться.

В результате применения криотерапии происходит резкое сужение кровеносных сосудов, которые после прекращения воздействия резко расширяются. Таким образом, приток крови к месту на теле, что испытывает холодовой шок, значительно усиливается. Это приводит к ускорению обмена веществ и устранению многих нежелательных недугов, улучшается периферическое кровообращение. Можно выделить три типа специфических процедур: общие, частные и локальные.

ПОКАЗАНИЯ К КРИОТЕРАПИИ ЛИЦА:

- анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение
- расширенные поры на коже лица
- повышенное салоотделение кожи лица
- акне (угревая сыпь)
- розацеа (розовые угри)
- демодекоз
- бородавки и папилломы на лице
- шрамы и рубцы на лице
- подготовка к проведению других косметологических

процедур: чистке, косметическому массажу, пилингу и т.д.

Атопический дерматит относится к числу самых резистентных заболеваний, а псориаз – к практически неизлечимым. Локальная, и, особенно, общая криотерапии в комплексном лечении этих недугов дают впечатляющие результаты.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛЕЧЕНИЯ ХОЛОДОМ:

- способствует общему оздоровлению кожи лица
- снимает воспаление кожи лица

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА



- оказывает лимфодренажный эффект
- вызывает эффект лифтинга
- улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица
- нормализует обменные процессы в тканях кожи лица.

Применение локальной криотерапии в дерматологии и косметологии ограничено лишь индивидуальной непереносимостью холодных процедур. Процедуру проводят ежедневно или через день,

курсом 10-15 процедур. Если криотерапия проводится под строгим надзором квалифицированного специалиста, то после нее практически не возникает побочных эффектов и не нужен реабилитационный период.

КРИОАПЛИКАЦИИ И КРИОМАССАЖ

В некоторых случаях криотерапия лица успешно сочетается с другими косметологическими процедурами. Так, например, криомассаж довольно часто предваряет проведение таких процедур, как обертывания, мезотерапия, пилинги, некоторые физио-

терапевтические процедуры и т. п. Однако, насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может решить только профессиональный врач-косметолог.

Криомассаж лица сочетает в себе использование основных массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Проводить эту процедуру рекомендуется только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого впоследствии останутся рубцы и шрамы. Де-

лать криомассаж лица лучше в том возрасте, когда проявляются первые признаки старения (вялость, дряблость кожи лица, неестественный цвет лица), а также мимические морщинки. Криомассаж лица, шеи и зоны декольте применяется для улучшения тургора кожи, удаления мелких морщинок.

Локальная криотерапия используется как самостоятельный метод, а также прекрасно сочетается с традиционными методами в комплексном лечении. Маски, обертывания, инъекции, физиотерапевтические процедуры, проведенные после криотерапевтических сеансов, окажут усиленное воздействие. Снижение проводимости нервных волокон и выделение дофаминов делают последующую процедуру, даже болезненную, легко переносимой.

Криоапликации и криомассаж эффективны для закрепления предыдущего терапевтического и косметологического воздействия и для снятия нежелательных побочных явлений: воспалений, отеков, болезненных ощущений. В первую очередь, это относится к оперативным и тепловым процедурам: фотозэпиляция, механическая эпиляция, термокоагуляция, чистка, шлифовка, пилинг, дермабразия лица и т.д.

Локальная криотерапия особенно широко используется в лечебных и косметологических целях и позволяет добиваться как немедленного улучшения состояния (быстро купируются острые воспаления и покраснения – экссудативные процессы на коже, снимаются отеки), так и длительного пролонгированного улучшения и клинического выздоровления.

Методика лечения жидким азотом проста, доступна и может применяться в условиях косметических и дерматологических учреждений. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, менее болезненный, обладает высокой терапевтической эффективностью.

В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (бывший КВД №30) вот уже более 20 лет успешно применяется этот метод. Локальная криотерапия представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований. Высокий профессионализм сотрудников филиала подкреплен рядом клинических исследований и многолетним опытом, что позволяет внедрять в ежедневную практику достижения мировой медицины.

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

АКТУАЛЬНО

Вот и наступила осень. Как правило, именно в это время года мы начинаем болеть ОРЗ и другими «погодными» инфекциями. Обычно подъем заболеваемости приходится на период с ноября по март, поэтому проводить профилактические мероприятия лучше всего заранее, начиная с сентября-октября, – рекомендует врач-эпидемиолог филиала №2 ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» Е.В. Горбик.

Эпидемии гриппа случаются каждый год и поражают до 15% населения земного шара. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн людей, заболевших гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Ежегодно эпидемия гриппа наносит значительный экономический ущерб каждому государству, предприятию и человеку.

– Как отличить ОРВИ от гриппа?

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) представляют собой группу острых вирусных заболеваний, которые передаются воздушно-капельным путем и характеризуются катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами общей интоксикации. ОРВИ – самые распространенные инфекционные заболевания, к этой же группе относятся и грипп.

Большинство ОРВИ протекают в легкой или среднетяжелой форме, симптомы развиваются постепенно и выражаются в небольшом подъеме температуры, заложенности носа, насморке, каш-

ле. Симптомы интоксикации выражены несильно и проявляются слабостью, чувством усталости. Заболевший обычно полностью выздоравливает через 5-7 дней, осложнения бывают редко.

Грипп же начинается остро с резкого подъема температуры до 38-40 °С с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается ознобом, головной, мышечной болями, болью в глазных яблоках. Насморк обычно начинается спустя 3 дня, после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной. При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются 3-5 дней, затем больной выздоравливает, но чувство выраженной усталости может

соответствии с рекомендациями Всемирной организацией здравоохранения. Поэтому следует прививаться каждый год, чтобы иметь иммунитет к актуальным именно в этом эпидемическом сезоне разновидностям вируса.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях – до 4-х суток. Не исключена возможность инфицирования бытовым путем через предметы общего пользования: игрушки в детских учреждениях, поручни в общественном транспорте, денежные знаки. Заразиться гриппом особенно легко в мес-

тах большого скопления людей – транспорте, магазинах. Но и в небольшом помещении один заболевший становится источником инфекции для всех окружающих.

Вакцинация против гриппа показана всем, но, в первую очередь, она необходима людям, которые относятся к группе высокого риска заболевания и развития осложнений после перенесенной инфекции: людям старше 60 лет; страдающим заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь серд-

«ПОГОДНЫЕ» ИНФЕКЦИИ

оставаться еще около недели, особенно у лиц старшего возраста.

– В каких случаях возможны осложнения?

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое. При тяжелых формах гриппа могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Грипп представляет большую опасность именно из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, ожирением, сахарным диабетом, пациентов старше 60 лет.

– Как защитить себя от гриппа?

Наиболее эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно, в



хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек; беременным женщинам (только инактивированными вакцинами); тем, кто часто болеет ОРЗ; детям старше 6 месяцев, особенно посещающим дошкольные учреждения; школьникам; медицинским работникам; работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, коммунального хозяйства. От прочих острых респираторных инфекций вакцинация не проводится.

Из способов неспецифической профилактики ОРВИ следует выделить тщательное соблюдение правил личной гигиены, частое мытье рук, закаливание, прием препаратов, повышающих иммунитет (после консультации с врачом), ведение здорового образа жизни, хорошее настроение и оптимизм.

С 25 августа 2014 года началась вакцинация зеленоградцев против гриппа. Все желающие могут бесплатно сделать прививку в поликлиниках по месту жительства.

ВАКАНСИИ

ТРЕБУЮТСЯ:

Городской больнице №3:

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

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

ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ»:

- участковые педиатры
- педиатры
- медицинские сестры на молочно-раздаточный пункт

• уролог-андролог (детский)

- невролог
- отоларинголог
- медицинские сестры.

Справки по телефону: **8(499)731-65-07.**

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
- врач функциональной диагностики (на 0,25 ставки).

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

ГБУЗ «ПНД №22 ДЗМ»:

- медицинский статистик

Требования: опыт работы от 3-х лет.

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

Хоспису №6:

- терапевт

Режим работы: сменный по 12 часов, полная занятость.

Справки по тел.: **8(499)729-21-32.**

ТЕСТ

КАКОЙ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ?

Если вы когда-нибудь бывали на встрече выпускников, то наверняка замечали, как по-разному выглядят бывшие одноклассники. Кто-то кажется намного моложе своих лет (как правило, это люди, сохраняющие оптимистический настрой, с активной жизненной позицией, следящие за своим питанием и своим здоровьем), а кто-то значительно старше.

Конечно, чтобы точно определить свой биологический возраст, нужно пройти полное медицинское обследование, но прикинуть состояние организма можно и самостоятельно, с помощью теста.

Итак, приступим:

НАКЛОНЫ

Засеките время. Стоя прямо, быстро нагнитесь, постаравшись достать пальцами до пола. Быстро выпрямитесь. Опять нагнитесь. Сколько наклонов вы сделали за минуту?

50-55 – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку, 49-35 – вам 30 лет, 34-30 – вам 40 лет, 29-25 – вам 50 лет, 24-20 – вам 60 лет, 19-10 – вам 70 лет. Кстати: если, наклоняясь, не сгибая колен, вы можете положить ладони полностью на пол, ваш биологический возраст между 20 и 30 годами. Если вы касаетесь пола только пальцами – вам около 40 лет. Если вы руками достанете лишь до голеней – вам около 50 лет. Если вы дотянетесь только до коленок – вам уже за 60.

БЫСТРОТА РЕАКЦИИ

Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке «50» вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже. И как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами. Если вы схватили линейку на отметке 20 – ваш биологический возраст составляет

От чего зависит, как быстро человек стареет?

Все люди стареют по-разному. Во многом это зависит от наследственности и образа жизни. Особенно это заметно во второй половине жизни, когда ровесники могут сильно различаться по состоянию своего здоровья, а, значит, по биологическому возрасту.

20 лет, на отметке 25 см – 30 лет, на отметке 35 см – 40, на отметке 45 см – 60, не удалось поймать – 70 лет.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ

С крепко зажмуренными глазами встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять: 30 секунд и более – ваш возраст соответствует 20-летнему человеку, 20 секунд – 40-летнему, 15 секунд – 50-летнему, менее 10 секунд – 60-летнему и старше.

СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ

5 секунд сжимайте большим и указательным пальцами кожу на тыль-

ной стороне кисти руки. Кожа немного побелеет. Засеките, сколько времени потребуется, чтобы кожа (белое пятно) приобрела прежний вид: 5 секунд – вам около 30 лет, 8 секунд – около 40 лет, 10 секунд – около 50 лет, 15 секунд – около 60 лет, больше 15 секунд – 70 лет.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Вдохните полной грудью, выдохните. Посчитайте, сколько таких вдохов-выдохов вы делаете за минуту: 45-40 – 20 лет, 39-35 – 30 лет, 34-30 – 40 лет, 29-20 – 50 лет, 19-15 – 60 лет, 14-10 – 70 лет. Кстати, состояние легких можно определить и по расстоянию, с которого удаётся задуть свечу. Если это получается,

когда вы находитесь в одном метре от свечи, то вам 20 лет, с 70 – 80 см – 40 лет, с 50 – 60 см – 60 лет.

ЛИБИДО (ДЛЯ МУЖЧИН)

Если у вас возникает половое влечение, которое вы без проблем реализуете 6-7 раз в неделю, то ваш возраст соответствует 20-летнему человеку. Если 5-6 раз в месяц – 30-летнему. Если 3-4 раза в месяц – 40-летнему. Если 1-2 раза в месяц – 50-летнему. Если реже, то вам 60 лет и более.

СОСТОЯНИЕ СУСТАВОВ

Закиньте обе руки за спину и попытайтесь на уровне лопаток сцепить пальцы в замок. Если вы с легкостью сделали это, ваш возраст 20 лет, лишь коснулись пальцами – вам 30 лет, если руки только прикоснулись – вам 40 лет, если вы не смогли завести руки за спину и сблизить их – вам 60 лет. Если не смогли вообще завести руки за спину, вам больше 60.

СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

11	14	22	4	7
19	1	16	25	20
23	13	24	2	8
10	3	9	17	12
18	15	6	5	21

Коснитесь карандашом или пальцем каждой клетки по порядку с 1 до 25. Засеките, сколько секунд на это ушло. 30-35 секунд – 20 лет, 36-40 – 30 лет, 41-50 – 40 лет, 51-60 – 50 лет, 61-65 – 60 лет, 66-75 – 70 лет.

А теперь сложите все свои результаты и разделите на количество пройденных вами тестов. Эта среднестатистическая величина и будет вашим биологическим возрастом.