



Будь здоров, Зеленоград!



www.zelao-zdrav.ru

№ 4(6) СЕНТЯБРЬ 2013

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

2

СТРАНИЦА

СТАРТОВАЛА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Пройдите бесплатное
обследование!

5

СТРАНИЦА

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ИСЦЕЛЕНИЯ

Интервью
с М. Норбековым

9

СТРАНИЦА

ПОМОЖЕМ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ!

Платные
социальные услуги

10

СТРАНИЦА

НА ПРИЕМ К НЕВРОЛОГУ

Пошаговая
маршрутизация



ОТ МЕЧТЫ – К РЕАЛЬНОСТИ

– А разве она еще не закрыта? – знакомый шофер, с которым нам было по пути, вопросительно поднял брови, узнав, куда я направляюсь. И это не удивительно. С декабря 2005 года в зеленоградском отделении знаменитой федоровской «Микрохирургии глаза», в силу ряда причин, прекратили делать операции, и для большинства обывателей клиника была словно закрыта. Хотя бабушки и дедушки округа и все те, кто испытывают проблемы со зрением, хорошо знают: зеленоградская клиника не закрывалась и до сих пор работает, но только в консультативном режиме.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МНТК «МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»

Проводится также лазерное и консервативное лечение. Впрочем, в 2014 году все может кардинально измениться и о зеленоградской «Микрохирургии глаза», превратившейся в один из наиболее оснащенных и квалифицированных медицинских центров, заговорят не только в округе, но и в Москве и, возможно, даже в России. Мечты? Планы, которые могут стать реальностью. О будущем зеленоградской клиники ГУ МНТК им. С.Федорова нам рассказал ее главный врач Василий Гурамович Кохреидзе.

Далекое близкое

Зеленоградское отделение знаменитейшей в России клиники микрохирургии глаза имени С.Федорова было организовано 14 февраля 1989 года. Городу-округу требовался свой медицинский офтальмологический центр, чтобы жители могли спокойно лечить глазные болезни и делать операции без утомительной поезд-

ки в центр столицы. Тогдашние зеленоградские власти предложили клинике выгодные условия: помещение и возможность получения жилья для медицинского персонала в молодом городе электроники. МНТК «Микрохирургия глаза» предоставило оборудование, технологии и кадры. Отделение, по обоюдному согласию руководителей округа и генерального директо-

ра МНТК «Микрохирургия глаза» Святослава Николаевича Фёдорова, и, к радости жителей, было открыто.

Но не все шло гладко. В декабре 2005-го зеленоградская клиника прекращает делать операции в связи с необходимостью ремонта операционного блока.

Продолжение на стр. 2

ОТ ВСЕЙ ДУШИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ ЛАУРЕАТОВ!

5 сентября 2013 года в здании заседаний Комплекса градостроительной политики и строительства города Москвы состоялось награждение лауреатов конкурса «Лучший реализованный проект 2012 года в области инвестиций и строительства». Лауреатом конкурса в номинации «Объекты медицины» стала новая поликлиника (корп.2042) ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» на 750 посещений в смену (ОАО «Компания «Главмосстрой»).

7-этажное здание нового лечебного учреждения было спроектировано архитектурным бюро «Зелград-АМ». Монолитно-каркасное здание, облицованное вентилируемыми фасадами, построено на площади 2 тысячи кв. метров, а его общая площадь составляет чуть более 13 тысячи кв. метров.

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу поблагодарить заведующего отделением стоматологической поликлиники №31 Александра Алексеевича Лебедева за профессионализм, терпение, доброту и внимательное отношение к пациентам. Александр Алексеевич – настоящий специалист, который пришел в медицину по призванию. Хотелось бы видеть такими всех врачей!

Е.В. Горшкова, инвалид ВОВ,
вдова Героя Советского Союза

В июле я попала в реанимацию городской больницы №3 с инсультом. Своим быстрым восстановлением я обязана, прежде всего, бригаде медицинских сестер: Л. Шергашовой, А. Чеботиной, В. Фунтиковой, Т. Бабаковой. Это профессионалы высокого уровня, заботливые, внимательные, позитивные люди, вселившие в меня надежду на выздоровление. С теплом вспоминаю своих ангелов-хранителей. Низкий вам поклон!

М.Ф. Сосковец

Спасибо врачам и работникам регистратуры амбулаторного центра №201: Виктории Евгеньевне Савиной, Светлане Никитичне Львовой, Раисе Антоновне Славцкой, Надежде Владимировне Поповой, Елене Валентиновне Андреевой. Это – внимательные, чуткие люди, с огромной душой и сердцем.

В.П. Дуганова

ЧТО НОВОГО?

НАЧАЛСЯ РЕМОНТ
ДЕТСКОГО КОРПУСА

В здании бывшего роддома будет располагаться корпус детской больницы соматического профиля, куда войдут гастроэнтерологическое, педиатрическое, урологическое, травматологическое, хирургическое и другие отделения. Уже начался капитальный ремонт, замене подлежат электрика и инженерные коммуникации. Детский корпус будет оснащен компьютерным томографом, современным ультразвуковым и функциональным медицинским оборудованием. Ранее в здании старого роддома планировали открыть еще одно отделение кардиологии. Теперь 5-е терапевтическое будет перепрофилировано во второе кардиологическое отделение городской больницы, а бывший роддом отдан под «детский» корпус.

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»
СТАНОВИТСЯ
ПРЕСТИЖНОЙ

В Москве не осталось ни одного автомобиля «скорой» старше 2008 года выпуска. За последние год-два закуплены 560 новых автомобилей, все они оснащены кондиционерами. И теперь из желающих работать на «скорой» выстраиваются очереди, а появление «неотложек» снизило нагрузку на экипажи. Со стороны граждан исчезли жалобы о долгом ожидании ответа операторов. Вызовы, кото-



рые поступают от населения, равномерно распределяются между свободными диспетчерами. Горожанину достаточно продержаться на линии пять секунд, чтобы система определила номер его телефона. Если связь оборвется, оператор «скорой» перезвонит.

В следующем году будут увеличены штрафы тем водителям, которые не пропускают «скорую». К тому времени на всех экипажах установят видеорегистраторы.

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА МНТК
«МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА»

Окончание. Начало на стр. 1

Головная МНТК предпринимает усилия по реновации офтальмологического центра: на втором этаже здания проводится капитальный ремонт, оборудуются помещения для операционных, вот-вот должно быть завезено оборудование и уже в декабре 2011-го филиал мог бы начать снова проводить операции, но... Происходит смена руководства МНТК и проект переоборудования и ремонта окружного отделения замораживается, а вскоре речь заходит и о закрытии отделения...

К счастью для зеленоградцев, до этого дело так и не дошло. На уровне Минздрава РФ и Департамента здравоохранения г. Москвы с подачи зеленоградских властей и окружной Дирекции здравоохранения принимается решение о передаче зеленоградского отделения МНТК в систему здравоохранения столицы и в непосредственное подчинение Дирекции.

Прекрасное далеко

Что даст этот шаг? По словам Василия Гурамовича, зеленоградскую клинику ждет второе рождение. Будет продолжен ремонт. За 20 с лишним лет на первом этаже он так и не проводился, и сегодня, попадая в зеленоградскую клинику МНТК, ты словно переносишься на машине времени в начало 1990-х, оказываясь в окружении порядком пообносившихся видов постсоветского модерна.

Параллельно с этим будет закупаться оборудование. Речь идет о самом современном офтальмологическом оборудовании. На вопрос, какие операции будут делаться в зеленоградском МНТК, Василий Кохреидзе отвечает лаконично: «Все». Но, конечно, при условии, что заявка на оборудование, которую подали в Департамент здравоохранения Дирекция и филиал МНТК, будет полностью удовлетворена.

Предполагается, что здесь будут лечить и самые сложные медицинские случаи, а это,



в свою очередь, потребует хоть и недолгого, но стационарного пребывания пациентов. Соответственно, в планах филиала и Дирекции – организация стационара, возможно даже на базе городской больницы №3.

И, наконец, вопрос, который волнует многих зеленоградцев: лечение и операции для пациентов будут платными? Василий Гурамович отвечает, что до сих пор филиал обслуживает жителей Москвы и Московской области в рамках системы обязательного медицинского страхования. То есть, по сути, прием у специалистов в клинике для жителей столицы и Подмоскovie будет бесплатным.

Схема работы с пациентами сегодня выглядит следующим образом: в филиал МНТК можно попасть только по направлению офтальмолога районной поликлиники в случае, если требуется более квалифицированная медицинская помощь. Пройдя предварительное обследование, пациент попадает к врачу, который ставит ему

диагноз, назначает соответствующее консервативное или лазерное лечение, а при необходимости стационарного хирургического лечения проводит это вмешательство самостоятельно на базе головной организации МНТК «Микрохирургии глаза» или помогает пациенту попасть к конкретному хирургу МНТК.

В будущем, изменится только последнее звено этой цепочки – операции будут проводиться здесь же, в филиале. Платно или в рамках ОМС? Это будет решать Департамент здравоохранения столицы. Предположительно, операции по жизненно важным показаниям будут делаться в рамках ОМС и выделенных государственных квот, а косметические (близорукость, дальновидность, астигматизм) – скорее всего, платно.

Если все задуманное будет выполнено, зеленоградцам, действительно, очень повезет: в городе заработает современный офтальмологический центр, который ничем не будет уступать а, возможно, даже превосходить лучшие столичные клиники. Остается только узнать, когда же все задуманное начнет воплощаться в жизнь?

– В настоящее время продолжается процесс передачи в юрисдикцию Департамента здравоохранения г. Москвы и перерегистрации филиала МНТК, – поясняет В.Кохреидзе. Как только он будет завершен, начнется ремонт и оснащение клиники медицинским оборудованием. О сроках окончания этих работ сказать не берусь, многое зависит от времени окончания перерегистрации.

Впрочем, на недавней встрече с жителями Зеленограда и.о. заместителя мэра Москвы по социальным вопросам Леонид Печатников эти сроки все же озвучил: предполагается, что зеленоградскую офтальмологическую клинику отремонтируют и переоборудуют уже в 2014 году.

Стартовала ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – сделай шаг к здоровью и долголетию!

С 2013 года проводится диспансеризация взрослого населения в поликлиниках по месту жительства **БЕСПЛАТНО**

Проведение диспансеризации с 2013 года регламентировано приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 декабря 2012 года №1006н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения».

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – комплекс мероприятий, включающий медицинский осмотр врачами нескольких специальностей, применение необходимых методов обследования, последующее дообследование, формирование групп состояния здоровья, проведение профилактического консультирования и при необходимости лечебно-оздоровительных мероприятий и динамического наблюдения за состоянием здоровья выявленных больных. Объем обследования зависит от возраста пациента. Результаты осмотров и исследований вносятся в медицинскую документацию, которая остается в лечебном учреждении, а также в паспорт здоровья, который выдается гражданину.

ЦЕЛЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ: раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических, сахарного диабета и других). Выявление основных факторов риска развития этих заболеваний: повышенного артериального давления, повышенного уровня холестерина и сахара в крови, избыточной массы тела и ожирения, нерационального питания, низкой физической активности, а также вредных привычек: курения, употребления алкоголя. Коррекция выявленных факторов риска (консультирование, рекомендации).

КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Каждый человек, начиная с 21 года (21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66 и т.д.). Периодичность проведения диспансеризации – 1 раз в 3 года.

ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

В поликлинике по месту жительства.
При себе необходимо иметь медицинский полис и паспорт.

Подробную информацию о порядке проведения и условиях прохождения диспансеризации можно получить в поликлинике по месту жительства на приеме у участкового терапевта.



УБЕДИТЕСЬ САМИ!



За очень короткий срок была проделана колоссальная работа по переоснащению стоматологической поликлиники №31. Сейчас прием проходит в обновленных помещениях, переоборудованных по последнему слову современной техники. При этом потоки пациентов разделены: по страховой медицине (по полису обязательного медицинского страхования) и за плату. Сегодня в гостях у нашей газеты главный врач стоматологической поликлиники №31 Н.Р. Ханбиков.

– В 2013 году поликлиника приобрела 25 единиц новейшего высокотехнологичного медицинского оборудования, 60 единиц медицинской мебели для зуботехнической лаборатории и врачебных кабинетов, в холлах и лечебных кабинетах запланирован современный дизайнерский ремонт.

Полученное по Программе модернизации здравоохранения высокотехнологичное медицинское рентгеновское оборудование - трехмерный рентгеновский компьютерный томограф с функциями панорамного исследования, интраоральный рентгенаппарат в комплексе с радиовизиографом и рабочей станцией, позволяющей проводить точную врачебную диагностику. Мы используем сетевой информационный ресурс для хранения снимков и доступа к ним в медицинских карточках пациентов.

Важнейшим критерием работы на сегодняшний день является мнение пациентов: насколько удовлетворены их ожидания в процессе получения медицинских стоматологических услуг. В поликлинике введена должность старшего администратора, в задачи которого входят: сопровождение пациентов, консультирование по получению медицинской услуги на платной или бесплатной основе, обеспечение комфортного ожидания пациентов, опрос по удовлетворенности оказанными услугами, общий контроль за эффективностью работы регистратуры.

В поликлинике ведется видеонаблюдение, запись телефонных разговоров с пациентами. На основании полученных данных мы вырабатываем наилучшие методы по взаимодействию с пациентами. Смс-рассылки и запись пациентов по телефону обеспечивает доступность получения медицинских услуг.

Сотрудничество с мировыми лидерами по производству медицинского оборудования и материалов позволяет применять в работе последние достижения в области стоматологии. В 2013 году с внедрением платных услуг населению по доступным ценам появилась новая опция - зубопротезирование на имплантах. Врачи-специалисты стоматологической поликлиники №31 непрерывно повышают свой профессионализм, предлагая своим пациентам современные подходы для решения любых проблем.

КАЧЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ И ДОСТОЙНЫЙ СЕРВИС



Сейчас во многих московских лечебных учреждениях стали появляться зоны комфортного пребывания. Не отстает и наша поликлиника. Для комфортного пребывания пациентов в холлах установлены мягкие кресла, телевизоры, кондиционеры, кулеры с питьевой водой. На столиках в холлах всегда лежит свежая пресса.

В стоматологической поликлинике №31 нет определенной целевой аудитории, услуги оказываются всем категориям населения. Конечно, стоматология – не самая дешевая сфера ме-

дицины, такова сложившаяся мировая практика. В арсенале стоматологической поликлиники №31 имеются как доступные, так и дорогостоящие услуги. Для льготных групп населения без ожидания в очереди проводятся все виды бесплатного зубопротезирования.

Зеленоградцы, обратившиеся в это лечебное учреждение, могут быть уверены, что здесь они получают достойный сервис, качественное лечение и внимание со стороны медицинского персонала.

Режим работы поликлиники:

Пн-пт с 8-00 до 20-00, сб-вс с 9-00-18-00.

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

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

Адрес поликлиники:

г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 8

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ! ВАМ ОТВЕТАТ

Уважаемые жители! Присылайте свои вопросы на электронный адрес 5344769@mail.ru или звоните по тел. 8 (499) 734-47-69, 8-916-511-10-85. Через нашу газету вы также можете выразить благодарность медицинским работникам.

На вопросы читателей отвечают специалисты ГКУ Дирекции здравоохранения ЗелаО ДЗМ.

Ко мне из другого города приехал родственник, имеющий инвалидность, в Зеленограде получил временную регистрацию. Может ли он бесплатно получать медицинскую помощь и льготные лекарственные препараты?

Е. Синягина

Гражданин РФ, имеющий Федеральную льготу (инвалидность), на время регистрации прикрепляется к лечебному учреждению по месту временного жительства и получает медицинскую помощь и лекарственные препараты бесплатно.

Для прикрепления к поликлинике по месту временной регистрации необходимо предоставить справку из Пенсионного фонда (по месту постоянной регистрации) о том, что гражданин на данный календарный год не отказался от льгот и документ, подтверждающий временную регистрацию в городе Москве.

Зачем ввели запись ко врачам в электронном виде? К каким специалистам теперь можно записаться?

Л.Трофимова

Организация оказания медицинской помощи в РФ осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон). В соответствии со статьей 6 Федерального закона приоритет интересов пациента при оказании медицинской помощи реализуется путем организации оказания медицинской помощи пациенту с учетом рационального использования его времени. С этой целью в Москве внедрена Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС). Москвичи получили возможность записываться на прием к врачу в городские поликлиники через интернет, вне зависимости от того, в каком районе проживают.

На сегодняшний день это удобный сервис, позволяющий ознакомиться с графиком работы необходимого специалиста. Можно самостоятельно выбрать день и время посещения

в соответствии с расписанием приема врача и рационально распланировать свой день. Электронная запись на прием к врачам осуществляется через портал государственных и муниципальных услуг города Москвы (pgu.mos.ru), в разделе «Запись на прием к врачу», а также через инфоматы, установленные в холлах регистратур поликлиник, мобильное приложение (если мобильное устройство работает под управлением операционной системы iOS или Android), по телефонам регистратур в часы работы поликлиник с 8.00 до 20.00, через единую телефонную службу call-центра **8(495) 539-30-00** круглосуточно, при личном обращении в регистратуру.

Самозапись для взрослого населения, согласно приказу Департамента здравоохранения города Москвы от 20.12.2012 № 1470 «Об оптимизации работы по ведению записи на прием к врачу в электронном виде», доступна к врачам: терапевту, терапевту участкового, отоларингологу, офтальмологу, урологу, хирургу, акушеру-гинекологу, стоматологу-терапевту.

Запись к врачам-специалистам: неврологу, кардиологу, ревматологу, эндокринологу осуществляется по направлению участкового врача-терапевта в связи с необходимостью проведения пациенту дополнительных обследований и консультаций.

Когда нужно делать прививку от гриппа?

А.Воронова

Для эффективности вакцинации лучше в сентябре-октябре.

Организовано ли оказание медицинской помощи недоношенным детям в роддоме Зеленограда или для этого их необходимо переводить в стационары Москвы?

О. Белова

В рамках Программы модернизации здравоохранения города Москвы с января 2012 года в зеленоградском роддоме функционирует отделение интенсивной терапии и реанимации для недоношенных детей на 6 коек. В отделении имеется все необходимое оборудование, позволяющее выхаживать детей с низкой и экстремально низкой массой тела.

Врач в этот раз мне выписал лекарство не как обычно по торговому наименованию, а по названию действующего вещества в препарате. Почему?

Н. Попова

Приказом Минздрава России от 20 декабря 2012 г. № 1175н «Об утверждении порядка назначения и выписывания лекарственных препаратов, а также рецептурных бланков на лекарственные препараты, порядка оформления указанных бланков, их учета и хранения» предусмотрено назначение и выписывание лекарственных препаратов по международному непатентованному наименованию (МНН), при его отсутствии – по группировочному наименованию, а в случае отсутствия у препарата МНН или группировочного наименования – по торговому наименованию.

БЕЛЫЕ ЗУБЫ? ЭТО РЕАЛЬНО!

Идеальная улыбка не выйдет из моды никогда. Человек с белыми зубами выглядит более привлекательным, здоровым, успешным и даже более молодым. К сожалению, не все могут похвастаться красивыми от природы зубами, но эта проблема решаема. Сегодня возможности стоматологии поистине безграничны. О том, как проводится процедура отбеливания зубов, рассказывает заместитель главного врача стоматологической поликлиники №35 Наталья Анатольевна Макарова.

– Наталья Анатольевна, согласно статистике, лишь 5% населения планеты имеет натуральный светлый оттенок эмали. Какой цвет зубов считается нормой?

– Наиболее распространен желтоватый оттенок различной степени интенсивности, и именно это расценивается как норма. Стоматологи говорят о нарушениях, когда под воздействием внешних факторов цвет зубной эмали изменяется неравномерно. Плохая гигиена полости рта приводит к скоплению зубного налета, который окрашивается сигаретными смолами, пищевыми красителями. Цвет эмали также подвержен возрастным изменениям. С годами эмаль становится менее прозрачной, а различные приобретенные дефекты заметнее. Потребление питьевой воды с высокой концентрацией фторсодержащих соединений может привести к такому заболеванию, как флюороз – появлению меловидных полос и коричневых пятен на поверхности эмали зубов.

Отбеливание зубов не связано с медицинскими показаниями, а является лишь эстетической коррекцией цвета зубов, поэтому решение о проведении процедуры отбеливания пациент принимает сам. Врач-стоматолог должен лишь полностью проинформировать человека о всех нюансах процедуры.



– Есть ли разница между домашним отбеливанием зубов и профессиональным?

– Отбеливание зубов в условиях стоматологической клиники считается наиболее эффективным, так как позволяет осветлить эмаль на 5-9 оттенков по специальной шкале за один визит к стоматологу. Это превосходный результат! Клиническое отбеливание включает в себя комплекс процедур: снятие зубных отложений ультразвуковым скейлером, удаление пигментированного налета с поверхности зу-

бов по технологии Air Flow, реминерализующую терапию или укрепление эмали, и, собственно, саму процедуру отбеливания.

– Что является основой современных отбеливающих систем?

– Бескислотный гель, основным компонентом которого является 33-37% перекись водорода и специальная лампа, излучающая ультрафиолетовый свет. Под действием света проис-

ходит химическая окислительная реакция, в результате которой перекись водорода распадается на воду и кислород. Именно кислород проникает в твердые ткани зуба и обесцвечивает пигментированные участки.



– Как проводится процедура?

– На подготовительном этапе стоматолог изолирует десну и мягкие ткани полости рта, чтобы защитить их от воздействия отбеливающего геля и света. Пациент надевает специальные очки для защиты глаз от светового воздействия. Отбеливающий гель на-

носится на переднюю поверхность зубов и активируется с помощью лампы в течение 15 минут. За один сеанс гель можно наносить до 3-4 раз. В завершение процедуры на эмаль наносится фторсодержащий препарат. Продолжительность процедуры – примерно 1 час. Затем оттенок зубов оценивается по цветовой шкале, и, если результат устраивает врача и пациента, то отбеливание завершается.

– Насколько безопасна процедура отбеливания?

– Мнение, что отбеливание разрушает эмаль, является мифом. Современные системы клинического отбеливания зубов безопасны при соблю-

дении протокола проведения процедуры. Более того, в состав гелей входит аморфный фосфат кальция, который укрепляет кристаллическую решетку эмали. Для достижения наилучшего эффекта нужно принимать во внимание показания и противопоказания к проведению процедуры.

– Есть ли противопоказания для отбеливания?

– Эта процедура противопоказана в период беременности и лактации; детям младше 14 лет; больным с тяжелыми формами сахарного диабета, онкологическими заболеваниями (меланомы); при отсутствии санации полости рта; наличии повышенной чувствительности или аллергии к компонентам отбеливающих гелей; пациентам, принимающим любые светочувствительные препараты (тетрациклин, доксициклин, пироксикам и т.д.), чтобы избежать фотореакции.

– Существуют ли осложнения после проведения процедуры клинического отбеливания зубов?

– Да, это повышенная чувствительность или даже болезненность зубов, которая обычно проходит в течение 24 часов; раздражение мягких тканей десны в виде жжения в результате возможного протекания небольшого количества геля под защитное покрытие десны. Эти незначительные проблемы проходят через 1-2 дня.

– Какова стоимость этой процедуры?

– Стоимость складывается из нескольких параметров: количества процедур и характера подготовительных мероприятий. Конечная стоимость услуги может быть озвучена только после осмотра и консультации стоматолога.

– Насколько безопасно лечение кариеса и его осложнений для беременных женщин?

– На сегодняшний день это абсолютно безопасно. Современные анестетики обладают исключительно местным действием, они не проникают через плацентарный барьер, а значит, безопасны для ребенка, к тому же в них снижена концентрация сосудосуживающих средств, а в некоторых лекарствах эти компоненты вообще отсутствуют. Современные материалы для пломбирования зубов также полностью безопасны для будущих мам.

Зубная боль всегда неприятна, а во время беременности неприятна вдвойне, так как любое проявление болевых ощущений у матери негативно отражается на ребенке. Для оказания неотложной стоматологической помощи можно сделать рентгеновский снимок зуба. В наших поликлиниках используют современное цифровое оборудование с минимальной дозой облучения. Для дополнительной защиты во время облучения области грудной клетки, таза и живота закрываются специальной тканью, которая предотвращает попадание лучей.

А вот протезирование, удаление зубов и имплантацию лучше отложить, чтобы не подвергать себя лишним волнениям.

Соблюдение этих правил поможет Вам встретить одно из самых счастливых событий в жизни красивой и здоровой улыбкой!

СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА

За рекомендациями для будущих мам мы обратились к главному врачу стоматологической поликлиники №31 Н.Р. Ханбикову.

– **Наиль Рафатович, бытует мнение, что за время беременности женщина обычно теряет несколько зубов... Так ли это?**

необходимо сделать в начале, середине беременности и перед родами. Во время беременности изменяется качественный и количественный состав слюны, она становится более вязкой, теряет свои защитные свойства, а значит, страдает гигиена полости рта, зубы становятся подвер-

жены кариесу. Поэтому необходимо особое внимание уделить ежедневной гигиене полости рта, возможно, добавить дополнительные средства ухода (ополаскиватели, ирригатор). Все эти рекомендации даст вам стоматолог, также он подберет подходящие зубную щетку и

пасту, при необходимости проведет профессиональную гигиену.

Нельзя забывать и о будущем папе малыша, ему также необходимо санировать полость рта до рождения ребенка. Ведь любой пораженный зуб – источник инфекции, причем как для мамы, так и для малыша.

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

– В наше время это не так! Высокий уровень современной стоматологии и профессионализм врачей – это возможность для мамы сохранить зубы и помочь организму малыша сформировать зачатки здоровых зубов. Для этого нужно соблюдать основные правила: подумать о здоровье зубов еще до беременности. Пролечите все «проблемные» зубы, начните прием комплекса витаминов, содержащих кальций. Во время беременности ребенку требуется огромное количество кальция и для минерализации скелета, и для формирования молочных и постоянных зубов, поэтому прием кальция извне просто необходим для женщины. В этом помогут такие продукты, как молоко, творог, сыр, орехи. Но перед приемом кальцийсодержащих препаратов необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Придерживайтесь правильного питания и здорового образа жизни.

Во время беременности обязательно посетите стоматолога, даже если Вас ничего не беспокоит. Это

Беременность – это такой период в жизни женщины, когда в организме происходит огромное количество физиологических изменений. И в это время забота о здоровье важна как никогда. Ведь все проблемы могут тем или иным образом отразиться на здоровье малыша. Именно поэтому в этот период рекомендуется особое внимание уделить состоянию ротовой полости.



ИНТЕРВЬЮ



Я НЕ ВЕРЮ В ВАШУ НЕИЗЛЕЧИМОСТЬ..

В 18 лет Мирзакарима призвали в армию. В части, где он проходил службу, процветали неуставные отношения. После очередного зверского избиения юноша был комиссован.

– Я пролежал 4 месяца в госпитале, но врачи ничем не могли мне помочь, – вспоминает Мирзакарим Санакулович. – Так, в 20 лет, я стал инвалидом первой группы, «привязанным» к аппарату по искусственной очистке крови. Официальная медицина такое заболевание (гломерулонефрит на стадии, когда почки уже вообще не функционируют) не лечит. Больного, который доживает свой век, лишь наблюдают и поддерживают имеющимися в арсенале средствами. В 20 лет я стал человеком без будущего, мне не хотелось жить. Известно, чем бы все это закончилось, если бы не помогла судьба, которая подарила мне встречу с моим будущим наставником Сеидом Мухаммедом Хасаном. Столетний старец сделал то, чего не смогли добиться светила науки. Своей огромной душой и любовью он заставил меня поверить в собственные силы, вложил свои знания, опыт, мудрость, и мы вместе, уже через год, победили инвалидность, а через шесть лет я был совершенно здоров.

Потом, в течение ряда лет, я проводил исследования: наблюдал, сопоставлял, анализировал результаты десятков тысяч больных с разными диагнозами и тяжестью заболеваний. Моей задачей было найти и выделить характерные черты людей, которые смогли победить болезнь. А также понять ошибки, которые совершает типичный хронический больной. Исходя из этого анализа, было уже нетрудно найти причины возникновения болезней и возможность избавления от них. В результате я выявил 11 закономерностей, благодаря которым родились учебно-оздоровительная и другие мои системы.

– **Мирзакарим Санакулович, в чем суть Вашей системы оздоровления?**

– Я не целитель, у меня за плечами многолетний, выстраданный опыт работы, я просто делюсь с больными людьми своими наработками и достижениями. Моя система рассчитана на активное участие самого человека в процессе восстановления здоровья. Не болезнь является убийцей, а сам хронический больной, не желающий ничего в себе менять. Сейчас в медицине очень много достижений, от лазерной коагуляции до скальпеля хирурга. Но если причина недуга находится в душе человека, то никакие новшества и современная медицинская техника ему не помогут. Главный секрет моей системы, – это изменение поведения больного, его отношения к себе и жизни. Только тогда болезнь уйдет навсегда на уровне сознания, души, характера.

Но восстановление здоровья – не конечная цель моей системы, это только подготовка к новому этапу жизни, реализации других задач, осуществлению сокровенной мечты человека.

– **Каковы характерные черты хронически больных людей?**

– Существует множество закономерностей в поведении хронически больных, вне зависимости от возраста, пола и социального происхождения. Например, есть больные, как я их в шутку называю – придурки – оптимисты. Это те, кто случайно попадают в больницу и очень скоро выходят оттуда выздоровевшими. Почему? Потому что их настроение всегда намного выше их физического состояния. Они любят жизнь и всеми фибрами души и силой воли стремятся выжить, поэтому ничего, кроме шанса выздороветь,

друзьями – их болезни и критика лечения врачей.

Некоторые люди от своего заболевания получают мазохистское наслаждение. Они все время жалуются, сетуют на судьбу, очень себя жалеют, привлекают к себе внимание других людей, получают удовольствие от того, что близкие переживают, страдают за них. Они лучше себя чувствуют, если узнают, что кому-то еще хуже, чем им.

Классификация пациентов многообразна. Если до тонкостей изучить портрет хронически больного, можно уже в самом начале общения с человеком безошибочно определить, к какому типу он относится, что мешает ему выздороветь и, главное, как ему помочь.

– **Если человек решил восстановить свое здоровье, с чего ему начать?**

Мирзакарим Норбеков – человек неординарный и, безусловно, талантливый. Миллионы читателей знают его как автора книги «Опыт дурака, или Ключ к прозрению...», ставшей бестселлером. В созданном им Центре учебно-оздоровительных технологий (в прошлом – Институте самовосстановления человека) обрели надежду на выздоровление тысячи человек. Но не все знают,



что, прежде, чем создать авторскую методику оздоровления, Норбекову довелось самому пройти долгий путь исцеления от тяжелого, практически неизлечимого заболевания.

Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Чью сторону возьмешь, та и победит». Если человек сам берется за дело, встает против болезни плечом к плечу с врачом, успех гарантирован! Если же больной пассивен, не цепляется за жизнь, ждет, когда ему доктор «вернет здоровье» через лекарства, процедуры и т.д., он обречен на вечное ожидание, потому что будет надеяться, что в следующий раз «дадут» еще. И потом ему будет намного тяжелее «получить», потому что запас прочности организма постепенно истощается болезнью. Такой человек всегда найдет повод, чтобы отвернуться от рук помощи, которые тянутся к нему. И мои возможности в этом случае ломаного гроша не стоят.

не видят. Среди них хронически больных найти практически невозможно.

Есть ну очень умные больные, начитанные, по двадцать лет болеют, имеют на все свое суждение. Доводят своих родственников до инфаркта, а врачей до белого каления. Одного взгляда на выражение их лица достаточно, чтобы понять, что они пришли за душой врача. У таких людей настроение всегда намного ниже, чем их физическое состояние. Что бы доктор ни говорил, как бы ни доказывал, что его заболевание легко вылечивается, он всегда сомневается.

Есть ряд пациентов, для которых выздоровление является единственной целью в жизни. Болезнь – центр, вокруг которого протекают все их жизненные процессы. Они вовсе не хотят менять привычный, годами устоявшийся уклад. У таких людей постоянный дефицит внимания к себе. Такие «горемыки» десятилетиями ходят по врачам. Своим поведением они стремятся доказать врачу и всему миру исключительность своего заболевания. Любимая тема для разговоров с родственниками, соседями,

– Все, что требуется, – это начать действовать. Тупиковых ситуаций не бывает, кроме смерти, выход есть всегда, его нужно только найти. Я говорю это с полным правом, так как сам был инвалидом и прошел этот путь, поэтому не верю в неизлечимость! Дорогу осилит идущий! Первостепенная задача – раскрыть и проявить в себе выдающуюся, великую силу, которая заложена в нас природой. С ее помощью вы разнесете болезни в пух и прах.

Самая распространенная проблема в том, что все знают, как быть здоровым, но ничего не делают! Многие люди долгие годы болеют не оттого, что врачи и медицина плохи, а оттого, что меньше всего в мире ценят жизнь и здоровье, особенно когда они есть. Они идут к врачу не за здоровьем, а для того, чтобы избавиться от боли и дискомфорта. Даже потеряв здоровье, человек ведет себя крайне неразумно. Болезнь «не отпускает» тех людей, которые о своем здоровье думают в последнюю очередь. Посмотришь, пришел хороший человек – прекрасный специалист, муж, душа! Но почему-то для себя у него времени так до сих пор и не нашлось!

Человек выздоравливает, когда у него есть цель, внутреннее стремление к выздоровлению. Нельзя ставить задачу абстрактно, типа «я хочу быть здоровым». Должна быть четкая созидательная программа, заданные сроки реализации этой программы, ежедневный самоконтроль за выполненной работой. Когда я стал вникать в характер хронически больных людей, понял, что они всегда ждут помощи только извне, блокируют себя как творческую личность. Потрудиться они не хотят – лень! Проглотить таблетку, уколочик в зад – проще. Но здоровье за простою не вернешь. Его надо заработать собственными усилиями, потом.

Существует простая формула: болезнь и характер – это зеркальное отражение друг друга. Значит, чтобы изменить к лучшему свое здоровье, при-

дется изменить характер. Болезнь похожа на дурную привычку, нужно изменить привычку и образ жизни, который помог ее выработать.

– **Сколько времени для этого потребуется?**

– Примерно от двадцати до сорока суток. За этот период новый навык будет взят разумом на баланс и станет неотъемлемой частью психики и организма.

– **Наверное, хронически больные отличаются от других людей и отношением к себе и окружающему миру?**

– Конечно. Самая распространенная ошибка, самая большая опасность кроется в недовольстве собой. Человек, который не любит, не принимает себя, не в состоянии любить других.



Если Вы не уважаете себя, то как сможете уважать другого? Можете ли Вы накормить кого-то, если Ваша кастрюля пуста? В процессе выздоровления нужно, как бы ни было трудно, за каждый день, каждую выполненную работу усилием воли вызвать к себе уважение, благодарность, хвалить и поддерживать себя, потому что именно отсюда начнется созидание Личности.

– **И в заключение нашего разговора, я задам Вам традиционный для нашей газеты вопрос: сколько бы Вам было лет, если бы Вы не знали, сколько Вам лет?**

– Мой возраст колеблется где-то от 18 до 28 лет, не больше, это зависит от моего состояния на этот день – выпяпания, физической или умственной нагрузки, усталости.

Ответ Мирзакарима Санакуловича меня не удивил – живой ум, неиссякаемый интерес к жизни, людям, увлеченность любимым делом, свежее восприятие окружающего мира – все это позволяет этому удивительному человеку долгие годы сохранять молодость души.

Беседовала Ирина Федюнина

ИННОВАЦИИ

Один из таких современных диагностических аппаратов появился в зеленоградской клинике «ДЕТСТВО Плюс». Это ультразвуковая диагностическая система высшего экспертного (премиум) класса Hi Vision Preirus производства компании Hitachi (Япония). Отметим, что подобного аппарата пока нет ни в одном другом медицинском учреждении округа.

Что же «умеет» этот аппарат и чем его возможности отличаются от других УЗ-исследований?

Одно из главных достоинств ультразвуковой системы Hi Vision Preirus – возможность получать изображение органов и тканей в высоком разрешении, что позволяет выявлять опухоли и другие патологии на максимально ранней стадии. С помощью широкого набора датчиков Hi Vision Preirus могут быть обследованы головной мозг, глаза и орбита, слюнные, щитовидные, молочные железы, лимфатическая система, сердце и сосуды, органы брюшной полости, мочевыводитель-

Современные ультразвуковые технологии сегодня оказывают неоценимую помощь в диагностике и лечении различных заболеваний, позволяя увидеть человеческий организм изнутри, в мельчайших подробностях, уловить патологические изменения в тканях и органах на ранних стадиях.



ЗАЛОГ УСПЕХА – РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА!

ная система, репродуктивная система у мужчин и женщин, опорно-двигательный аппарат, мягкие ткани и пр. Аппарат позволяет выполнить исследование любых органов и тканей как у детей (причем даже новорожденных), так и у взрослых. При этом Hi Vision Preirus легко «подстраивается» под вес и рост конкретного пациента.

Кроме того, Hi Vision Preirus обладает рядом дополнительных функций, значение которых трудно переоценить.

Такова, например, соноэластография – новейший метод, позволяющий диагностировать онкологические заболевания на самых ранних стадиях.

В норме любая ткань организма обладает плотностью, прочностью, эластичностью. Различные заболевания эти свойства ткани меняют. Так, воспалительные процессы и опухоли приводят к уплотнению, вследствие чего меняется эластичность ткани. На этом принципе и со-

нован новейший метод диагностики онкологических заболеваний – соноэластография. Новый метод определения эластичности (сжимаемости) позволяет в режиме реального времени сравнивать эхо-сигнал, получаемый от участка ткани при нагрузке (мягкое давление, осуществляемое стандартным ультразвуковым датчиком) и без нее. Соноэластография позволяет дифференцировать доброкачественные и злока-

чественные образования, отличать кисту, воспалительный процесс.

Диагностическая значимость соноэластографии доказана в самых разных сферах УЗИ (молочная, щитовидная, предстательная, поджелудочная железы, печень, лимфатические узлы, опорно-двигательный аппарат и многое другое). Клиническая достоверность проводимых исследований с помощью соноэластографии подтверждается в 95% случаях. Этот метод в ряде случаев позволяет избежать применения болезненной и небезопасной биопсии, а в случае необходимости проведения пункции помогает более точно определить участки для взятия биоматериала.

Также среди дополнительных возможностей Hi Vision Preirus – визуализация медленных кровотоков в микрососудах, позволяющая выявлять со-

суды в новообразованиях, проводить дифференциальную диагностику опухолей, выявлять кровоток при нарушениях кровообращения в тканях.

Благодаря появлению в арсенале клиники «ДЕТСТВО Плюс» аппарата Hi Vision Preirus, зеленоградцам стал доступен самый современный метод УЗ-исследования, а также инновационный метод выявления опухолей различных локализаций на самых ранних этапах развития. А это значит, что больше диагнозов будет поставлено правильно, вовремя и больше жизней удастся спасти.

Запись на обследование по тел.:
8 (499) 50-2-50-05.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В последние годы флебология совершила серьезный рывок вперед, появилось много новых и эффективных методов лечения. Сегодня в лечебном центре «АСТРЕЯ» пациенту могут предложить один из наиболее современных и безопасных методов лечения варикозной болезни - радиочастотную абляцию (РЧА). Это высокотехнологичный метод, совершивший революцию в лечении варикозной болезни. Манипуляция разработана как альтернатива хирургическому лечению, которое требует госпитализации, наркоза и, зачастую, длительной нетрудоспособности. Применение РЧА возможно при любой стадии заболевания. Радиочастотная абляция приходит на помощь там, где малоэффективны другие методы лечения, имеющие больший процент осложнений или противопоказаны в силу сопутствующей патологии или запущенности заболевания.

В ЧЕМ СУТЬ МЕТОДА?

На варикозную вену воздействует радиочастотное излучение высокой мощности. Метод радиочастотной абляции безопасен, так как при этом не требуется применять никаких препаратов, которые могут оказывать аллергический эффект. Процедура проводится под местной анестезией. На венозную стенку оказывается равномерное тепловое воздействие при использовании радиочастотной энергии – микроволн, в результате большая вена «сморщивается» и патологический кровоток по ней прекращается. Вена как бы «запаивается». Риска повреждений окружающих тканей нет, чего нельзя сказать о лазерном воздействии на стенку вены. В дальнейшем эта вена попросту «рассасывается».

Приборы и катетеры для этой процедуры выпускаются корпорацией Covidien AG, которые назвали этот процесс VNUS Closure Fast. По своей эффективности метод соответствует лазерной коагуляции, но отличается простотой исполнения, меньшей

послеоперационной болезненностью и отсутствием кожных осложнений, подходит для более крупных диаметров вен. При процедуре используются специальные одноразовые катетеры, преимущества которых неоспоримы: безболезненность и отсутствие необходимости в длительном ношении компрессионного трикотажа.

– Пациентам обычно не требуется время на восстановление и дальнейшие мероприятия по снятию болевых ощущений.

– Меньшие болевые ощущения по сравнению с воздействием лазера.

– Потребность в ношении компрессионного трикотажа значительно сокращается (до 2-4 суток), поэтому ме-

КАК ПРОВОДИТСЯ РЧА?

Через подкожную инъекцию в вену вводится тонкое управляемое волокно, которое устанавливается в требуемой области большой вены. Этот процесс проходит под УЗ-контролем в режиме реального времени. Процесс закрытия вены происходит всего за несколько минут! Дополнительно про-

НОВЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗА

ПРЕИМУЩЕСТВА РАДИОЧАСТОТНОЙ АБЛЯЦИИ VNUS

– Процедура VNUS с использованием волновода Closure FAST может быть выполнена амбулаторно.

тод радиочастотной абляции подходит для теплого времени года больше, чем любой другой.

- минимальная инвазивность (без разрезов)
- может применяться при любой стадии болезни и практически при любой сопутствующей патологии
- отсутствие возрастных ограничений
- возможность заниматься повседневной деятельностью и спортом незамедлительно
- не требуется специальной подготовки, госпитализации, наркоза и последующей реабилитации

водится местная анестезия по ходу главной пораженной вены для снятия каких-либо дискомфортных ощущений. Далее на ногу надевается специальный компрессионный трикотаж. На этом манипуляция окончена. Вы сразу возвращаетесь к привычной деятельности.

Осложнения после этой процедуры крайне редки, могут быть синяки, которые вскоре проходят. В первые дни могут быть незначительные болевые ощущения, не требующие приема анальгетиков. Проведение радиочастотной абляции не занимает много времени и позволяет в сжатые сроки решить проблемы пациента.

Задаваясь вопросом, как лечить варикоз, главное знать, что только врач-флеболог сможет определить, какое лечение подходит именно Вам. С декабря 2011 года радиочастотная абляция вен выполняется в медицинском центре «Астрея». Врачи-флебологи, прошедшие обучение у признанных мастеров этого метода в Европе, ждут вас по адресу: корпус 1505, ЛЦ «АСТРЕЯ», тел: **8 (499) 737-80-22.**



СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА



– Армине Ашотовна, в каком случае необходимо обращаться к кардиологу?

– Существуют так называемые «группы риска»: лица молодого и среднего возраста с эпизодическими повышениями артериального давления, головными болями, нарушениями липидного обмена (высокий уровень холестерина); женщины во время беременности, родов, а также в период менопаузы; люди с повышенным весом и те, у кого в роду родственники страда-

ли инструментальные исследования и начать адекватное лечение в минимальные сроки.

Кардиолог – врач со специальной подготовкой и навыками для диагностики, лечения и профилактики болезней сердца и кровеносных сосудов. Поэтому он знает, на какие нюансы во время беседы с пациентом следует обратить внимание.

– Боли в груди не всегда говорят о болезни сердца, они могут быть вызваны рядом других причин. Как распознать симптомы,

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ?

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются одной из самых актуальных проблем медицины из-за высокой распространенности и большой частоты осложнений. Вместе с тем, выявление самых ранних признаков позволяет избежать осложнений и сохранить высокое качество жизни, – считает ведущий врач-кардиолог Медицинского Центра «338», практикующий врач ГКБ №9 г. Москвы, автор многочисленных научных работ А.А. Авакян.



ли сердечно-сосудистыми заболеваниями. Проблемы с сердцем могут начаться у любого жителя мегаполиса, который ведет сидячий образ жизни, злоупотребляет крепким чаем и кофе, неправильно питается, имеет вредные привычки, испытывает ежедневный стресс.

Всем, кто входит в эти группы, а также людям с жалобами на боль или неприятные ощущения в области сердца необходимо показаться кардиологу. Консультация опытного врача позволит своевременно выявить факторы риска в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, которые для каждого пациента индивидуальны, выполнить современные лабораторные

характерные для заболеваний сердечно-сосудистой системы?

– Заболевания сердца проявляются разнообразными ощущениями: острая боль в области сердца, отдающая в левую руку и лопатку, боли в сердце и за грудиной в состоянии покоя и при физической нагрузке, артериальное давление в состоянии покоя, превышающее показатели 140/90 мм, одышка после небольшой физической нагрузки, одышка и кашель при горизонтальном положении тела, перебои в работе сердца, учащенный пульс, свыше 100 ударов в минуту. При тахикардии характерен редкий пульс: менее 50 ударов в минуту, появление отеков на ногах. При наличии хотя бы одного из этих симптомов, не занимайтесь самолечением, а срочно обращайтесь к кардиологу!

▶ В медицинском Центре «338» для пациентов действует комплексная диагностическая программа: «Здоровое сердце», которая позволяет максимально точно выявить факторы риска и признаки поражения сердечно-сосудистой системы. Программа включает: консультацию врача-кардиолога, электрокардиографию (в 12 отведениях), эхокардиографию (УЗИ сердца), анализы (липидный профиль, глюкоза крови).

ВЫБОР ЗА ВАМИ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «338»!

Вот уже больше года в Зеленограде работает медицинский центр «338». Это – современное лечебно-диагностическое учреждение, в котором ведут прием высококвалифицированные специалисты.

В клинике работают дипломированные врачи, большинство из которых владеют смежными специальностями, такие как: уролог + УЗИ диагностика, гинеколог-эндокринолог + УЗИ диагностика, кардиолог +ЭКГ (с расшифровкой)+ЭХО-КГ (УЗИ сердца). Центр оснащен ультразвуковым аппаратом экспертного класса последнего поколения.

Пациентам предоставляется широкий спектр амбулаторно-поликлинических услуг. В день обращения (включая выходные и праздничные дни) здесь можно сделать лабораторные исследования (более 3000 видов), взрослые и детские анализы (в том числе на дисбактериоз + чувствительность к антибиотикам + чувствительность к антибиотикам и др.). Цены на анализы и УЗИ - одни из самых низких в Зеленограде, результаты исследований возможно прислать по e-mail. В центре можно получить больничные листы, обменные карты, справки для студентов и учащихся, бассейна, оформить санаторно-курортные карты и др.

Также для пациентов действует уникальные программы диагностики, направленные на укрепление здоровья: «Мужское здоровье», «Женское Здоровье», «Здоровое сердце». Еще одна программа - «Забота о родителях». Вы вносите на депозит некую сумму по договору, а когда возникнет необходимость обратиться к врачу, ваши родители смогут воспользоваться медицинскими услугами центра.

В центре «338» сделано все, чтобы каждый человек, обратившийся в это учреждение, чувствовал себя максимально комфортно. Запись на консультацию по телефону: **8(495)767-1-338; 8(499)736-90-36**. Интернет-сайт центра: <http://www.medcentre338.ru/>

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ: ЗА И ПРОТИВ

МИФ 1. Методика новая («на нас проводят эксперименты»)...

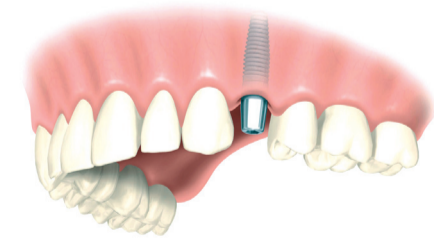
Современная стоматология развивается бурными темпами и имплантация (как вид стоматологии) также не стоит на месте. Появляются новые виды имплантов, заменители костной ткани, модифицируются хирургические и ортопедические техники и инструменты. Использование зубных имплантов успешно в 97-98% случаев. Еще в конце 70-х годов 20 века стоматологические импланты были признаны стоматологической ассоциацией США безопасным и эффективным методом лечения. Россия в данном вопросе – не исключение. Например, стоматологическая клиника «Никор» занимается имплантацией зубов уже более 12 лет.

МИФ 2. Мне будут пилить кость!!! Импланты разрушают кость!!!!

Наоборот, импланты предотвращают уменьшение объема костной ткани, и, более того, при постановке импланта чаще всего проводятся регенеративные мероприятия, то есть восстанавливается утраченное ранее.

МИФ 3. К имплантам долго привыкать

Это к зубным протезам долго привыкать. Имплант же сконструирован как аналог зуба. А к своим зубам мы не привыкаем. Если имплант стал чувствительным, необходимо обратиться к врачу, это - сигнал, что необходима коррекция в конструкции или замене вследствие отторжения.



В настоящее время у человека достаточно широкий выбор в получении информации, но почему-то мы склонны больше ориентироваться на мнение соседа, подруги или родственника, несмотря на то, что те не являются специалистами в данной области. Так возникают различные легенды, которые не имеют ничего общего с реальным положением дел. Сегодня мы развенчаем некоторые мифы об имплантации зубов.

МИФ 4. Импланты вызывают боль и приводят к серьезным заболеваниям

Давайте еще раз посмотрим на обычные протезы. Даже нормально установленные протезы со временем проседают и вызывают боль и воспаление, а съемные являются источниками постоянного раздражения слизистой оболочки. Успешно работающие импланты не вызывают раздражения или воспаления, не причиняют боль.

МИФ 5. Это больно и долго

Установка импланта проводится под местной анестезией, используются современные анестетики, которых абсолютно достаточно для безболезненной манипуляции. Установка одного импланта длится около 20-30 минут. Сейчас существует небольшое количество современных обезболивающих препаратов, которые позволяют комфортно себя чувствовать после операции. Для того, чтобы имплант «прижился» в кости требуется от 3-х до 5-ти месяцев. Достаточно часто ставится имплант сразу после удаления зуба (срок лечения тем самым сокращается на 3-4 месяца) и сразу на него устанавливается временная коронка.

МИФ 6. Имплант может не «прижиться»...

Да, но таких случаев всего лишь 2-3 % из ста. Стоматологическая имплантология - одна из самых прогнозируемых медицинских дисциплин. И надо понимать, что потеря импланта не является катастрофой - не «прижился» с первого раза, «приживётся» со второго.

МИФ 7. Ой, да я уже старый(ая)!

Ограничения по возрасту есть, но в обратную сторону! Устанавливать импланты можно не ранее 20-22 лет. Факторами риска могут быть общие заболевания, поэтому перед имплантацией необходима их коррекция.

МИФ 8. Это дорого!

Хотя стоимость установки импланта является достаточно дорогостоящей процедурой, данная оплата является разовой. После установки пациенту не нужно выделять дополнительных средств, кроме как на приобретение зубной щетки, ирригатора и профилактических осмотров. Более того, срок службы зубного импланта составляет не менее 12-ти лет, а протез имеет ограничение срока службы 5-10 лет. И надо помнить, что обычное протезирование, как правило, требует предварительной подготовки нескольких зубов, что сильно отражается на конечной стоимости лечения.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

«Никор» – единственная клиника в Зеленограде, имеющая специализированный «Центр имплантологии». Специалисты используют титановые сплавы одной из ведущих мировых компаний-производителей имплантов «AlphaBio» (Израиль). Опыт специалистов «Никора», устанавливающих импланты, более 10 лет. За эти годы проведено более 1000 операций по установке имплантов. Риски отторжения крайне низки.

Качество имплантации во многом зависит от точности предварительных измерений локусти. Для этого в «Никоре» используется современный компьютерный томограф Veraviewerpro 3D. С его помощью специалисты помогают получить своим пациентам ортопедическую конструкцию практически полностью соответствующую естественным зубам. Сбор всей анатомической информации происходит всего лишь за один оборот рентгеновской трубки, что в 5-6 раз уменьшает лучевую нагрузку по сравнению с традиционными методами исследования.

Кроме того, в «Никоре» применяются разные виды обезболивания. Препараты для местной, общей и сочетанной анестезии подбираются индивидуально. Никаких болевых ощущений во время имплантации вы не испытаете. Записаться на прием можно по телефону клиники: **8(499) 736-81-51 или 8(499) 736-81-41**. Адрес: Зеленоград, корпус 250.

МРТ ОТКРЫТОГО ТИПА

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

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

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

В конце 70-х – начале 80-х годов был совершен новый виток в практической медицине – рождение магнитно-резонансной томографии. МРТ-исследования – незаменимый помощник



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

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

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

«ТОМОГРАД» В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

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

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

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

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

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

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

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

– Можно ли красить волосы во время беременности? Не повлияет ли окраска волос на малыша?

– В первый триместр беременности лучше от этого воздержаться. Если вы все-таки решили покрасить волосы, отдавайте предпочтение краскам растительного происхождения и лечебным подкрашивающим бальзамам.

– Насколько опасно пассивное курение?

– Пассивное курение опасно, оно способно отразиться на росте, весе и развитии ребенка. Постоянное пассивное курение в период беременности способно в отдельных случаях спровоцировать развитие заболевания у ребенка.

– Можно ли беременным женщинам посещать сауну или источники с горячей водой?

– Лучше воздержаться от сауны и источников с горячей водой, поскольку все это способно увеличить риск неправильного развития плода или спровоцировать кровотечение.

– Можно ли в ходе беременности лечить зубы?

– Само по себе лечение зубов во время беременности и местная анестезия не наносит никакого вреда плоду, а вот наличие кариеса может привести к внутриутробному инфицированию плода.

– Опасен ли компьютер во время беременности?

– При использовании современных моделей компьютеров беременным женщинам бояться нечего. Но длительное пребывание за компьютером не рекомендуется: лучевая нагрузка не рекомендуется; лучевая нагрузка возрастает, вынужденное сидячее положение ухудшает приток крови к органам малого таза. Старайтесь каждый час делать перерыв на 10-15 минут. Прогуляйтесь!

– Можно ли беременным пить вино?

– В первый триместр беременности будущей маме категорически запрещено употреблять любые спиртные напитки, ведь в это время закла-



На самые распространенные вопросы будущих мам отвечает заместитель главного врача по медицинской части филиала женской консультации ГБУЗ «Городская больница №3» Инесса Альбертовна Пузырькова.

дываются все системы малыша. Даже глоток шампанского может негативно сказаться на здоровье крохи. Во втором и третьем триместрах допускается изредка позволить себе 50 г красного вина.

– Можно ли пить кофе?

– Если до беременности вы выпивали несколько чашек в день и сейчас не в силах избавиться от старой привычки, постепенно уменьшайте количество, добавляя в напиток молоко. Обязательно контролируйте артериальное давление. Если оно повышено, откажитесь от кофе совсем.

– Как я почувствую шевеление малыша?

– Вы почувствуете первые толчки в период с 18-й по 21-ю неделю. Но есть шустрики, которые стучатся и раньше. Будущие мамы слышат шевеления по-разному. Одни сравнивают их с урчанием в животе, другие – с порханием бабочки. А кто-то сразу ощущает отчетливый толчок, который нельзя спутать ни с чем другим!

– Если я часто волнуюсь, что делать?

– Перепады настроения в период беременности естественны. Старайтесь заботиться о себе, доставлять себе побольше положительных эмоций, маленьких ежедневных радостей, приятного общения. Чаще гуляйте на свежем воздухе. Старайтесь держаться подальше от неприятных вам людей, избегайте всякого рода стрессов. Не участвуйте в разговорах о болезнях, не слушайте страшных историй. Дайте себе установку, что у вас «все будет хорошо!» В крайнем случае, примите успокоительное на растительной основе, например, персен или валериану.

ШКОЛЫ МАТЕРЕЙ

Рождение ребенка для каждой женщины – одно из самых важных и, вместе с тем, сложных событий в жизни. Чем лучше женщина подготовлена к родам, тем богаче ее эмоциональные переживания, спокойнее поведение новорожденного и радостнее воссоединение мамы и малыша.

В женских консультациях округа работает Школа матерей. Наши врачи-специалисты помогут будущим родителям получить полную информацию о физиологическом течении беременности и о тех важных изменениях, которые происходят в организме беременной женщины, подготовят к предстоящим родам. Расскажут об особенностях питания и возможности использования физических упражнений с учетом срока и течения беременности. Помогут избавиться от негативных мыслей и лишних переживаний.

Школы матерей в Зеленограде ждут будущих мам по адресам:

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» корп. 911, тел.: **8(499)731-64-39**

Отделение «Центр планирования семьи» филиала Женской консультации ГБУЗ «Городская больница №3» корп. 1820, тел. **8(499)717-31-65**

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» филиал 2, корп. 1460, тел.: **8(499)717-03-89**

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

– Оксана Ивановна, какие специалисты работают в центре?

– У нас работают профессиональные разнопрофильные психологи, коуч, диетолог, графолог. В центре применяются такие процедуры, как массаж горячими камнями (стоун-терапия), гирудотерапия и фиш-терапия.

– За последние годы появилось много психологических центров, где услуги оказывают бесплатно, чем отличаетесь вы?

– Максимум, на что может рассчитывать пациент во многих обычных «службах экстренной психологической помощи» – это снятие стресса на момент обращения. А глубинная проблема в большинстве случаев так и остаётся в душе человека, словно мина замедленного действия. И когда она «рванёт», неизвестно. Мы являемся специализированным медицинским центром, где специалисты решают проблемы пациента на более глубоком уровне с гарантированным позитивным результатом.

Все предлагаемые методики несут практический и рационально понятный человеку смысл. Наша задача – избавление человека от тяготящих его состояний и симптомов, положительные изменения в поведении и самочувствии, лучшее приспособление к окружающей среде, улучшение качества жизни. Человек, пришедший на прием, может рассчитывать, что психолог оценит его общее состояние, выявит те условия, причины и психологические механизмы, которые привели к проблеме. Мы обучаем паци-



В Зеленограде уже второй десяток лет работает сеть клиник ООО «ЗелМедЦентр-2». Недавно на базе этого учреждения начал функционировать Центр психологической поддержки «Равновесие», которым руководит профессиональный психолог и персональный коуч Оксана Ивановна Голубева.

ента недостающим ему психологическим знаниям, умениям и навыкам, например, как изменять обстоятельства, приведшие к проблеме, и вырабатывать новые стереотипы поведения и действующие алгоритмы ее ре-

шения. В этом процессе большое значение имеет желание и усердие самого человека. Также в центре работает детский психолог, который проводит с детьми и подростками занятия в игровой форме, раскрывая и развивая их творческие способности.

– Коуч в переводе с английского значит «тренер», что входит в функции этого специалиста?

– Коучинг представляет собой один из типов консультирования. В процессе беседы коуч задает вопросы, позволяющие человеку достичь какой-то важной для него цели. К коучу обращаются с разными проблемами: похудеть, быть более успешным на работе, поправить здоровье, кардинально поменять свою жизнь... В целом, люди обращаются к коучингу потому, что хотят жить лучше. С помощью специалиста человек достаточно быстро обнаруживает свои сильные стороны и достигает того, что еще недавно казалось невозможным. Одним словом, коуч помогает человеку разобраться в своих проблемах, решить их, поверить в себя и совершить жизненный рывок вперед.

– Еще очень интересная профессия – графолог...

– Графолог работает с образцом почерка. Давно известно, что почерк есть проекция человеческого сознания, что существует устойчивая и настойчивая (!) связь между почерком и индивидуальными особенностями личности.

В нашем центре работает уникальный специалист в этом направлении – Галина Владимировна Шмелева. Галина Владимировна – потомственный



графолог во втором поколении, в этой профессии она уже более 20 лет.

– В каких случаях рекомендуется обращаться к графологу?

– В сфере бизнеса графология позволяет точно определить деловые качества работника или партнера, его морально-этические характеристики. В сфере личностных отношений – выявить индивидуальные особенности, возможные точки возникновения конфликтов в семейных отношениях. В выборе профессии – выявить и оценить способности и наклонности человека. Обращение к графологу – кратчайший путь к познанию самого себя и окружающих людей.

– По каким вопросам можно пройти консультирование в центре?

– По вопросам семейных отношений: нарушение супружеских отноше-

ний, предразводная ситуация, развод, послеразводный период, построение гармоничных отношений, детско-родительские отношения.

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

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

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

СОЦЗАЩИТА

На сегодняшний день москвичей, нуждающихся в социальных услугах, гораздо больше, чем тех, кто получает их на безвозмездной основе. Многие семьи готовы заплатить за помощь в уходе за пожилыми родителями, которым уже трудно самим себя обслуживать.



Работающие дети не в состоянии в полном объеме помочь своим родителям, поскольку большую часть дня проводят на службе, а так как наш округ расположен далеко от Москвы, престарелые родители практически весь день находятся одни дома. Благодаря введению платных социальных услуг, они теперь могут обращаться в государственную структуру, а не в частные фирмы или к чужим случайным людям с просьбой помочь немощному родителю во время их отсутствия дома.

Час соцработника оценивается в 230 руб. Например, в такую же сумму обойдется доставка на дом продуктов, горячих обедов или промышленных товаров из магазинов, расположенных в микрорайоне. А на уборку квартиры отводится полтора часа, соответственно оплата составит 345 рублей. Сдать вещи в химчистку, стирку или ремонт (потребуется примерно 30 минут) можно за 115 руб. Туалет лежащего человека (обмывание, обтирание, стрижка ногтей и другое) потребует до двух часов и соответственно стоить будет 460 руб.

Ситуации в каждой семье бывают разные, введение платных услуг расширяет возможности пожилых и одиноких людей, помогает им в преодолении бытовых трудностей.

ПОМОЖЕМ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ!

Дополнительные платные услуги, оказываемые ГБУ ТЦСО «Зеленоградский» и его филиалами нетрудоспособным гражданам пожилого возраста, инвалидам, семьям с детьми и другим гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации

Вид социальных услуг	Тариф (руб.)	Примечание
Кислородный коктейль.	35	Объем до 300 мл
Доступ в Интернет, оказание содействия в печати писем адресатам и отправка их по электронной почте.	100	За 1 ч.
Компьютерная экспресс-диагностика на аппарате Медискрин, БОСС в отделении реабилитации для граждан пожилого возраста и инвалидов, у которых курс социальной реабилитации не предусмотрен.	200	За 1 ч.
Фиточай (при наличии назначения врача).	25	Объем не более 200 мл.
Индивидуальные дополнительные консультации (занятия) по основам компьютерной грамотности в учреждении.	200	За 1 ч.
Доставка медицинских анализов в одноразовой специализированной таре в лечебно-профилактические учреждения (тара за счет средств клиента).	100	
Проведение оздоровительного курса комплекса «Соляная пещера», «Горный воздух» (при наличии медицинского заключения с указанием продолжительности курса).	150	За 30 мин.
Выгул домашних животных клиентов центров социального обслуживания.	100	За 30 мин.
Покупка и доставка кормов для домашних животных.	100	Весом не более 4-х кг.
Уход за комнатными растениями (пересадка, полив и т. д.).	100	За 30 мин.
Осуществление ухода за могилами родственников на кладбищах в пределах города Москвы (приобретение расходных материалов за счет средств клиента).	200	За 1 ч.
Уборка лоджий и балконов (средствами клиента).	200	За 1 ч.
Оказание содействия в покупке и оформлении доставки на дом крупногабаритной бытовой техники и мебели.	200	За 1 ч.
Посещение в больнице (для лиц, не имеющих право на указанную услугу на бесплатной основе).	200	За 1 ч.
Размораживание и мытье холодильника.	200	За 1 ч.
Получение на молочно-раздаточных пунктах и доставка на дом детского питания.	200	За 1 ч.
Костюмированное поздравление ребенка на дому.	400	За 1 ч.
Развивающие досуговые занятия для детей дошкольного и младшего возраста.	200	За 1 ч.
Организация проведения семейных и детских праздников.	850	За 1 ч.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

– Александр Анатольевич, с какими заболеваниями нужно обращаться к врачу-флебологу?

– Задача флеболога заключается не только в диагностике и лечении варикозного расширения вен нижних конечностей и осложнений, например, тромбозов, но и в лечении заболеваний глубоких вен, в том числе тромбозов и их последствий. Как правило, после выписки из стационара, где человек находился с острым тромбозом глубоких вен, пациент начинает обивать пороги поликлинических кабинетов. При этом не совсем грамотные рекомендации приводят к развитию и прогрессированию посттромботических осложнений, а иногда и повторным тромбозам. Чтобы избежать тяжелых, а зачастую и инвалидизирующих последствий тромбоза глубоких вен, необходимо наблюдаться у врача-флеболога.

Отдельным блоком стоит лечение трофических язв. Язвы, которые долго и безуспешно лечили, заживают в течение нескольких недель, если пациент наконец-то попал к флебологу. Не на последнем месте стоит проблема, которая беспокоит чуть ли не половину женского населения – это эстетическая флебология, устранение «сосудистых звездочек».

Существует большая группа пациентов, у которых имеются симптомы венозной недостаточности, но при обследовании они не обнаруживаются. И здесь на помощь приходит флеболог. После анализа причин, приведших к появлению симптомов, пациенту даются рекомендации, выполнение которых устраняет симптомы венозной недостаточности и повышает качество его жизни.

Важным направлением деятельности флеболога является дифференциальная диагностика заболеваний не только вен и артерий, но и других, конкурирующих заболеваний. Проанализировав симптомы, данные ультразвукового сканирования и других методов обследования, даже если не выявлена сосудистая (артериальная или венозная) патология, вас направят к профильному специалисту. Вы не выйдете из кабинета в растерянности, у вас будет четкий алгоритм дальнейших действий.

– Каковы причины трофических нарушений, например при трофической язве ног?

– Трофические нарушения могут иметь различные причины, но подавляющее большинство из них связано с варикозной болезнью или посттромботическим синдромом. В обоих вариантах хроническая венозная недостаточность (венозная застой) приводит к нарушению венозного оттока и последующей дегенерации тканей (гиперпигментация, уплотнение подкожной клетчатки), а затем и возникновению трофической язвы.

При проведении ультразвуковой диагностики в зоне трофических язв обнаруживаются несостоятельные перфорантные и подкожные вены. Клапанная недостаточность этих вен обеспечивает «венозный застой» и прогрессирование заболевания. Оперативное вмешательство в зоне трофических нарушений – сложная процедура, обладающая определенной травматичностью. Однако существуют технологии, позволяющие решить эту проблему. Перфорантные вены можно подвергнуть лазерной коагуляции через прокол кожи. Процедура амбулаторная и щадящая, но эффективная. В результате воздействия по больной вене прекращается кровоток. Таким образом, устраняется «венозный застой»

ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ – КРАСИВЫЕ НОГИ!



По данным статистики, людей, имеющих те или иные заболевания ног, примерно около 90% населения земного шара. Кто-то жалуется на боли, кого-то беспокоят отеки, не устраивает внешний вид ног, у некоторых наблюдается «букет» из нескольких симптомов... К какому врачу обратиться? Здесь на выручку приходит универсальный специалист-флеболог, задача которого обеспечить пациента не только здоровьем ног, но и качеством жизни. Сегодня в гостях у нашей газеты врач-хирург высшей категории по сердечно-сосудистым заболеваниям, флеболог Александр Анатольевич Матвиенко.

и создаются условия для заживления трофической язвы. При таком методе лечения трофические язвы заживают самостоятельно в течение одного месяца.

– Во время беременности у некоторых женщин появляется варикозное расширение вен нижних конечностей, возрастает риск тромбозов. Что делать, чтобы беременность не была омрачена заболеваниями вен и их осложнениями?

– Выход прост, необходимо выполнять ряд простых правил. Использовать профилактический компрессионный трикотаж во время беременности и родов. Обычно это чулки 1 класса компрессии. А во время родов специальные госпитальные чулки.

Если варикоз уже имеется, то его лучше устранить до беременности. Рекомендации типа: «варикоз нужно лечить, когда уже родила», являются некорректными. Банальный тромбоз веноз в время беременности превращает жизнь женщины в кошмар, а если это тромбоз легочной артерии – тут уже не до малыша, спасти бы маму.

Беременность на фоне варикоза или появления варикозных вен во время беременности не повод для паники. Главное – носить компрессионные чулки 2 класса компрессии, в том числе во время родов, и после них – до устранения варикозного синдрома.

– В чем причина тромбообразования в варикозно измененных венах?

– В варикозно измененных венах кровоток значительно замедлен. Образовавшиеся тромбы могут приводить к воспалению венозной стенки (варикотромбофлебит). Кроме того, образовавшиеся тромбы могут «расти» и распространяться на глубокие вены, приводя к тромбозу. Но самое опасное осложнение может возникнуть, когда тромб отрывается и попадает в легочные артерии. Возникает тромбоз легочных артерий – тяжелейшее, зачастую фатальное осложнение.

– Возможно ли лечение варикоза в амбулаторных условиях?

– По данным Европейского Венозного Курса, проходившего в марте этого года в Голландии, где собирались ведущие мировые эксперты по лечению заболеваний вен, основой ле-



но, лучше всего, если есть какие-либо проблемы, проконсультироваться у флеболога.

– В большинстве случаев люди, имеющие варикозное расширение вен нижних конечностей, считают это косметической проблемой...

– Это глубокое заблуждение! Варикозная болезнь – это прогрессирующее заболевание, которое таит в себе опасность развития трофических язв нижних конечностей и тромботических осложнений. А это варикотромбофлебит, тромбоз глубоких вен, и самое страшное, угрожающее жизни пациента осложнение – тромбоз легочной артерии.

чения варикоза является эндовенозная лазерная и радиочастотная облитерация в сочетании со склеротерапией и малоинвазивными хирургическими вмешательствами через микроскопические проколы.

Использование мирового опыта позволяет лечить варикоз в амбулаторных условиях на высочайшем уровне, не уступая в методиках и результатах лечения ведущим мировым флебологическим клиникам. Зеленоградцы могут записаться на консультацию врача-флеболога в сосудистом медицинском центре (корп.1639) по тел.: **8(499)738-03-77.**

В ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

В результате реформы здравоохранения в Москве изменилась система оказания медицинской помощи населению. В настоящее время действует трехуровневая система.

НА ПРИЕМ К НЕВРОЛОГУ

Поликлиника 1 уровня - филиалы ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ (бывшие поликлиники №152, 184, 201, 230). На 1-ом уровне – выявление симптомов заболевания, проведение возможного лабораторно-инструментального обследования: клинический анализ крови, общий анализ мочи, рентгенография, ЭЭГ, УЗИ МАГ, РЭГ и др. Врач-невролог ведет прием по талонам, которые выдаются участковыми терапевтами. Кроме того, для экстренных случаев имеются талоны у дежурного администратора. В поликлиниках проводится

плановое, физиотерапевтическое лечение, ЛФК, пациент становится на диспансерный учет. При выявлении подозрения на заболевание можно получить направление в консультативное отделение ГБУЗ ГП № 201. Если необходима экстренная помощь, то ее оказывает ССиНМП им. Пучкова по тел. **03**. В случае обострения уже имеющегося заболевания возможна плановая госпитализация в ГБ № 3 через ГП № 201.

Поликлиника 2 уровня - консультация в неврологическом отделении ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ, расположенном в корпусе 2042. Проведение дополнительных клинико-инструментальных исследований, уточнение диагноза. При необходимости – направление на консультацию или стационарное лечение в учреждения 3-го уровня в зависимости от диагноза и тяжести заболевания.

В случае необходимости - оказание экстренной помощи в ССиНМП им. Пучкова по тел. **03**. В амбулаторном центре принимаются пациенты по направлению неврологов 1-го уровня.

Учреждения 3 уровня – направление через ГБУЗ ГП № 201 в неврологическое отделение городской больницы № 3. Проводится комплексное клинико-инструментальное и лабораторное обследование, консервативное и хирургическое (в т.ч. ВМП) лечение. Пациент направляется в консультативно-диагностические центры. Направление на обследование в КДЦ выдается врачами 1-го и 2-го уровней. КДЦ расположены в ГКБ им. С.П.Боткина, клинике МГМУ им. И.М. Сеченова, НЦНРАМН.

Федеральные медицинские учреждения - Научный центр неврологии РАМН (Волоколамское шоссе, д. 80), тел. **8(495)490-20-09.**

НА ПРИЕМ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

Поликлиника 1 уровня – филиалы ГБУЗ ГП № 201 (бывшие поликлиники №152, 230). На 1-ом уровне - выявление симптомов заболевания, проведение возможного лабораторно-

инструментального обследования. При выявлении подозрения на заболевание – направление в консультативное отделение ГБУЗ ГП № 201 к офтальмологу. В случае необходимости оказания экстренной помощи – ССиНМП им. Пучкова по тел. **03**. В случае обострения уже имеющегося заболевания возможна плановая госпитализация в городскую больницу №3 через ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ.

Поликлиника 2 уровня – консультация врача-офтальмолога в ГБУЗ ГП № 201 ДЗМ, проведение дополнительных клинико-инструментальных исследований, уточнение диагноза. При необходимости – направление на консультацию или стационарное лечение в учреждения 3-го уровня в зависимости от диагноза и тяжести заболевания. В случае необходимости оказания экстренной помощи – ССиНМП им. Пучкова по тел. **03**.

Учреждения 3 уровня – направление через ГБУЗ ГП № 201 в специализированное офтальмологическое отделение (бывший МНТК «Микрохирургия глаза» им. Федорова).

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

– Формула здоровья ребенка складывается из нескольких слагаемых. Первое – режим дня. Успех в учебе обеспечен только тогда, когда чередование периодов работы и отдыха соответствует биоритмам физиологических функций организма. Процесс развития этих ритмов у детей протекает очень индивидуально. Это зависит и от наследственных данных, и от скорости развития и созревания нервной системы, и от состояния окружающей среды. Наивысшая степень работоспособности у школьников приходится на утро (8-11 часов). Потом уровень ее несколько снижается и при правильной организации послеобеденного отдыха восстанавливается к 16-17 часам. Однако этот второй подъем работоспособности уже не так выражен, как утренний. Поэтому при составлении режима дня ребенка следует не забывать, что оптимальное время для учебных занятий утром – с 9 до 13 часов, а вечером – с 16 до 19. Дети, которые учатся во вторую смену, должны готовить уроки не сразу после прихода из школы, а утром – с 9 до 13 часов.

Следующий важный момент – чередование периодов бодрствования и сна. Сон для ребенка – не просто отдых, а организованная деятельность мозга, точнее, отдельных его участков: в то время как одни отделы отдыхают, в других происходит активная деятельность по переработке и запоминанию информации, поступающей во время бодрствования. Поэтому сон – важнейшее условие сохранения здоровья и работоспособности человека.

Существуют возрастные нормы продолжительности сна. Для ребят 7 лет – не менее 12 часов в сутки (в этом возрасте некоторым детям следует спать 1 час днем), для 8-9 летних – 11 часов, для 10-11 летних – 10 часов, для старших школьников 8-9 часов. Однако эти нормативы лишь приближительны, оптимальная продолжительность сна – величина индивидуальная. Продолжительность и глубина сна зависят от здоровья ребенка, состояния его нервной системы, степени утомления и т.д.

Первый школьный день... С него начинается новый этап в жизни маленького человека. Как малыш станет чувствовать себя в новой роли учащегося, каким будет его здоровье, самочувствие, настроение? Во многом это зависит от родителей, от того, насколько грамотно, умно, серьезно и внимательно они отнесутся к этому периоду в жизни своего ребенка, - считает заместитель директора ГКУ ДЗ ЗелаО



по организации медицинской помощи детям и матерям Ирина Борисовна Дулепова.



МАЛЫШ ПОШЕЛ В ШКОЛУ...

Есть несколько «секретов» хорошего сна. С начала учебного года приучите первоклассника ложиться и вставать в одно и то же время. Укладывая ребенка спать, хорошо проветривайте комнату. Температура в спальне не должна превышать 18 градусов. Перед сном исключите шумные игры, а лучше спокойно прогуляйтесь с ребенком. Ужинайте не менее чем за 2 часа до сна.

Не менее важный вопрос – правильное чередование периодов работы и отдыха. Иногда бывает так: пришел ребенок из школы и старается побыть один, полежать. Эта потребность

особенно характерна для ослабленных детей или малышей с повышенной нервной возбудимостью. Принуждать ребенка к движению в тот момент не стоит. Такой отдых длится, как правило, недолго, потом организм будет готов к нагрузкам. Но лучшим видом отдыха считается активный: движение, физические нагрузки, занятия в спортивных секциях и т.д.

Вторым важным слагаемым формулы здоровья является физическая активность. Необходимо приучить ребенка к ежедневной утренней зарядке, записать его в спортивную секцию.

С началом школьного этапа в жизни юного человека появляются новые нагрузки, предъявляющие повышенные требования к его организму. Одним из показателей ослабленного иммунитета ребенка в период адаптации к школе являются часто возникающие острые респираторные заболевания. Для их профилактики эффективно закаливание. Температура в доме в течение всего года должна быть 18-19 градусов. Во время прогулок ребенка лучше одевать полегче – не кутать. И конечно, использовать закалывающие процедуры. Это и воздушные ванны с постепенно меняющейся температурой воздуха, различные водные процедуры (например, контрастный душ).

Один из «больших» вопросов нашего времени – избыточный вес детей. Поэтому питание – также важная составляющая часть формулы здоровья. Постоянное переедание приводит к различным нарушениям регуляторных функций мозга, и ощущение сытости наступает только после обильной еды. Непрерывающаяся работа поджелудочной железы, в конце концов, истощает ее функции и способствует развитию серьезного заболевания – сахарного диабета.

Режим питания первоклассника желательно строить таким образом, чтобы прием пищи происходил через каждые 3,5-4 часа. В школе ребенок должен обязательно получать второй завтрак, а в группе продленного дня – обед.

▶ Но главный момент – это создание положительного эмоционального климата в семье. Первые месяцы занятий в школе особенно трудны для детей. Поскольку нервная система ребенка находится в стадии формирования, защитные механизмы коры головного мозга несовершенны, то очень легко может наступить срыв, развиться невроз. Вот поэтому-то первокласснику дома необходима спокойная доброжелательная обстановка, возможность отдохнуть, поделиться своими впечатлениями, сомнениями, пожаловаться, посоветоваться.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Вред от излучения мобильного телефона может быть причинен ребенку еще в утробе матери. Было установлено, что у матерей, которые во время беременности постоянно пользовались мобильными телефонами, на 54% чаще рождались дети с различными поведенческими проблемами. А ученые-генетики утверждают, что излучение мобильного телефона способно нарушать структуру хромосом, что может привести к развитию аномалий плода на ранних стадиях его развития. Главный вред здоровью человека наносится высокочастотным излучением, производимым мобильным телефоном. Основным источником излучения – телефонная антенна.

– Лариса Геннадьевна, как сотовый телефон влияет на здоровье ребенка?

– К сожалению, его влияние на ребенка в несколько раз выше, чем на взрослого человека, ведь растущий детский организм обладает повышенной чувствительностью к электромагнитному полю, в результате чего еще несформировавшаяся иммунная система ребенка может очень сильно пострадать от постоянного влияния телефонного излучения. Кроме того, дети обычно подносят телефон ближе к ушной раковине, чем взрослые. Под воздействием вредных электромагнитных полей, которые генерирует мобильный телефон, в организме возникает так называемая реакция напряжения иммунной системы, снижается сопротивляемость организма заболеваниям и другим вредным внешним воздействиям. Последствиями этого могут стать нарушение стабильности клеток организма и работы нервной системы. Электромагнитное излучение радиочастотного диапазона от телефонной трубки способно проникать в менее массивный и более тонкий череп ребенка, поглощаться тканями головы, в частности, тканями мозга и влиять на мозговые ритмы, сетчатку глаза, структуры зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов.

Ученые доказали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны вызывают их нагревание. Со временем это неблагоприятно сказывается на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердеч-



ВСЕГДА НА СВЯЗИ

Жизнь современного человека невозможно представить без компьютера и мобильного телефона. Мало кого можно удивить картиной, когда школьник младших классов, с трудом несущий свой портфель, довольно оживленно и по-деловому обсуждает что-то по телефону. С одной стороны, конечно, можно порадоваться такому развитию прогресса, однако, невольно возникает вопрос: а не вреден ли мобильный телефон для детского здоровья? За разъяснениями мы обратились к заведующей отделением профилактики филиала № 1 «ДГП № 105 ДЗМ» Ларисе Геннадьевне Медведевой.

но-сосудистой, а также эндокринной систем. У детей, постоянно пользующихся мобильными телефонами, появляются негативные изменения в структуре клеток головного мозга. Может снизиться внимание, появиться нервозность, периодические головные боли, склон-

ность к эпилептическим реакциям и стрессам, ослабеть память, нарушиться сон, ухудшиться умственные способности. Даже неработающий мобильный телефон, если он просто лежит рядом с кроватью ребенка, негативно воздействует на центральную нервную систему, на-

рушая нормальное чередование фаз сна. Кроме того, играя, ребенок долго смотрит на подсвеченный экран, все время находящийся на одном расстоянии. Это излишне нагружает глаза и может ухудшить зрение.

Многие дети часто отправляют СМС-сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые. Такое напряжение на растущие кисть и пальцы ведет к различным патологиям костей и суставов.

Но окончательные выводы о влиянии электромагнитного излучения от сотовых телефонов можно будет сделать спустя еще несколько десятилетий.

– Наверное, мобильный телефон в большей степени нужен не детям, а родителям, которые хотят осуществлять постоянный контроль над своим чадом...

– Бесспорно, огромная польза мобильника – это уменьшение опасности для детей. В случае, если папа и мама показали ребенку, как пользоваться в опасных и критических ситуациях нужными номерами, то риск для жизни ребенка существенно уменьшается. Но, с одной стороны, мобильник понижает риски для жизни, а с другой повышает. Из-за детского хвастовства аппарат имеет все шансы быть украденным. В этом случае мобильник является средством провокации. Кроме того, у подрастающего поколения телефон является неким признаком социального статуса, который зависит не от личных достижений ребенка, а от того, насколько состоятельны его родители. В таких ситуациях появляются разногласия и нездоровые состязания между детьми.

Конечно, у любого родителя желание быть всегда на связи со своим чадом обычно пересиливает опасения за возможный и до конца не доказанный урон для здоровья. Однако лучше объяснить малышу, что телефон – лишь средство связи, а не игрушка и предмет хвастовства перед сверстниками, и его использование должно быть максимально ограниченным.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



ЭНЕРГИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

СПАСИБО ЗА УРОК

Сравнительно легко испытывать чувство благодарности, когда мы счастливы. Гораздо сложнее в трудные времена, когда жизнь идет совсем не так, как, по нашему мнению, ей следовало бы. Тогда благодарность – последнее, что приходит нам в голову. В эти моменты мы больше склонны быть обиженными, растерянными и сердитыми, что, впрочем, совершенно естественно. Интересно, однако, что, пережив тяжелое время, оглянувшись назад, мы нередко видим в пережитом нечто важное и необходимое. Вспомнив прошлое спустя месяцы или даже годы, в конце концов, понимаем, что получили очень нужный урок или, возможно, в результате событий, казавшихся нам негативными, в нашей жизни открылась новая замечательная возможность.

ДЕНЬГИ К ДЕНЬГАМ...

Давно известно, что то, на чем сосредотачиваешь свое внимание, начинает увеличиваться. Если большую часть времени мы думаем о том, чего у нас нет, то будет больше потерь, мы будем находиться в еще большем несоответствии с существующим порядком вещей. Помните: «Деньги к деньгам, а дураки – к дуракам»? Но если мы сосредоточим все свое внимание на том, что имеем, то поймем, что имеем мы на самом деле немало... У нас, как минимум, есть крыша над головой, еда, какая-

Врачам известно, что благодарные и довольные жизнью люди намного легче переносят заболевания и быстрее выздоравливают. Дело в том, что когда мы испытываем чувство удовлетворения или, напротив, обделенности, в нашем организме создается определенное химическое состояние. Постоянное повторение негативных или позитивных

эмоций переходит в привычку, и в результате мы имеем здоровье или болезнь, прилив сил или бессилие.

никакая работа, доход, друзья или родные, которые нас любят, руки-ноги на месте, глаза видят и т.д. А такая роскошь есть далеко не у всех людей. Тогда мы почувствуем себя по-настоящему богатыми – и энергия благодарности, как по волшебству, начнет притягивать все больше и больше изобилия и радости в нашу жизнь.

СОЗДАЙТЕ ЛИЧНУЮ КНИГУ ИЗОБИЛИЯ

Попробуйте сделать эксперимент, создать свою личную книгу изобилия. Каждый вечер, в течение недели, перед сном кратко записывайте 10 замечательных вещей, которые произошли с вами за этот день. Если вам трудно вспомнить даже три таких момента, это означает, что в своей жизни вы не привыкли замечать хорошее, многое воспринимаете как должное. Пункты в вашей книге не должны быть всплесками чего-то необычного. Вспомните, ведь когда летом отключают горячую воду, мы на-



чинаем по-особенному ценить возможность помыть посуду или принять душ, не нагревая всякий раз воду. А многие люди, в отличие от нас, берут воду из колодца и не имеют водопровода вовсе. И не переживают по этому поводу!

Перечень изобилия поможет вам по-новому проводить свой день, отыскивая все больше хорошего в своей жизни. А секрет здесь в том, что когда вы начинаете искать хорошее, ваше внимание автоматически отвлекается от плохого, и вы начинаете чувствовать себя довольными. За неделю вы выработаете привычку замечать хорошее, и ваша жизнь преобразится коренным образом.

▶ Секрет в том, что вы не можете одновременно испытывать благодарность и чувствовать себя несчастным.

Благодарность создает глубокое чувство радости и привлекает естественным образом все самое хорошее в жизни – события, обстоятельства, интересных людей. Вы начнете замечать, сколько оказывается прекрасных событий происходит за 24 часа.

ВЫБОР ВСЕГДА ЗА НАМИ

Люди, добившиеся успеха, акцентируют свое внимание на благоприятных возможностях, а трудности сознательно обесценивают. Можно, например, обозначить ситуацию как ужас-ужас, а можно – как небольшую проблемку, которую, раз уж жизнь нам послала, то мы, конечно же, сумеем ее решить. Возможно, придется и поднапрячься. Как говорится, Бог не посылает человеку испытаний больше, чем он может вынести.

Выбор всегда остается за человеком: считает ли он себя довольным и счастливым или обделенным и несчастным. Конечно, можно выражать неудовольствие, что у розовых кустов есть шипы, но можно также испытывать благодарность, что на некоторых кустах с шипами есть розы. Один факт, что вы обладаете даром жизни, – уже необыкновенная удача.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Не так часто в наше время встречаешь людей, увлеченных своей профессией, работающих по призванию. В стоматологической поликлинике №31 такие врачи есть. С огромным уважением и благодарностью хочу отметить работу хирурга В.А. Солнцева, терапевта-стоматолога С.А. Майтесян. Это – настоящие профессионалы своего дела, внимательно относящиеся к пациентам. Также хотелось поблагодарить сотрудников регистратуры за четкую, слаженную работу.

Е.В. Денисова

Спасибо врачам, медсестрам и всему обслуживающему персоналу нашей любимой детской поликлиники №90 (филиал №3 ДГП №105), которую мы посещаем уже на протяжении 14 лет. Здесь всегда чисто, уютно, приветливый и заботливый персонал. Прекрасно работает справочная. Особую благодарность хотим выразить медсестре участка №7 Елене Васильевне Русаковой. Всегда отзывчивая, трудолюбивая и большой профессионал своего дела. А также благодарим прекрасного логопеда Ирину Игоревну Деникину. Вы нам очень помогли!

Многдетная семья
Зайцевых

Огромная благодарность врачу ПНД № 22 А.А.Станковской и медсестре Елене Владимировне за внимание к пациентам, теплоту общения, понимание, стремление поддержать, вдохновить и вселить уверенность в трудную минуту. Спасибо за лечение и доброе отношение!

Н.Б. Казанцева

Хочу поблагодарить участкового врача-педиатра участка №1 филиала №2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» Е. И. Пяткину. Екатерина Ивановна - пример квалифицированного и образованного врача! Побольше бы таких специалистов в наших лечебных учреждениях.

С.Е. Боровиков

Спасибо замечательному врачу-гинекологу Наталье Александровне Постниковой! С большим вниманием и душевностью она относится к своим пациентам и каждому старается уделить должное внимание. После консультаций Натальи Александровны заряжаешься позитивом и верой в выздоровление.

А. Саморукова

От всей души благодарим врачей-педиатров филиала №2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Е.И. Пяткину, Н.В. Ильину, Е.Ю. Чернышеву, И.Н. Тамбовцеву за доброту, профессионализм и чуткость к своим маленьким пациентам!

Семья Волковых,
Бирюковых,
Титовых,
Степановых

Выражаю огромную благодарность терапевту стоматологической поликлиники №35 Анастасии Артуровне Бариновой. Несколько раз лечилась у этого врача. Высокий профессионализм сочетается с прекрасными человеческими качествами: вниманием, желанием помочь. Хочу отметить также великолепную организацию лечебного процесса в поликлинике в целом.

В.И. Сухован

ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО



Воспитанники группы №4 детского санатория №70.



Максим Воронов, 7 лет



Маша Котова, 8 лет



Юля Рыбаченко, 6 лет



Евгений Мадерич, 11 лет