



Будь здоров, Зеленоград!

МАЙ 2013

www.zelao-zdrav.ru



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДИРЕКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА ГОРОДА МОСКВЫ»

- 2** **ПРИВИВКИ: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?**
Страница
Ситуации, когда прививки необходимы
- 3** **КАЧЕСТВЕННО – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО!**
Страница
Приходите и убедитесь сами
- 3** **КОМПЬЮТЕР БЕЗ ВРЕДА**
Страница
Рекомендации врачей-специалистов
- 4** **ДЕТСКИЙ АМБУЛАТОРНЫЙ ЦЕНТР**
Страница
Карта маршрутизации пациента

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...

Уважаемые жители! Если у Вас при обращении за медицинской помощью возникли какие-либо трудности, конфликтные ситуации или вопросы, вы можете:



► Позвонить на «горячую линию»: 8-499-734-11-91 (круглосуточно).

► Прийти на прием к руководителю ГКУ дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО Ивану Яковлевичу Голоусникову. **График приема:** понедельник: 15:00 – 18:00. **Адрес:** г. Зеленоград, Каптановая аллея д. 2, стр. 1. Предварительная запись по телефону: 8-499-735-64-29.

► Прийти на прием к заместителю директора ГКУ ДЗ ЗелАО Людмиле Геннадиевне Кашниной. **График приема:** понедельник: 15:00 – 20:00. **Адрес:** г. Зеленоград, Каптановая аллея, д. 6, стр. 1, тел. 8-499-735-54-49.

► Прийти на прием к главному врачу или заведующему филиалом любого лечебного учреждения.

Главный врач ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Павел Николаевич Михайличенко **ведет прием по графику:** понедельник: 15:00 – 20:00, среда: 10:00 – 13:00, 1-ая суббота месяца: 10:00 – 12:00. **Телефон:** 8-499-731-32-90.

Заведующая ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» филиал 1 (бывшая поликлиника №152) Елена Владимировна Маркина **ведет прием по графику:** понедельник: 15:00 – 20:00, среда: 10:00 – 13:00. **Телефон:** 8-499-735-55-80.

Заведующий ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» филиал 2 (бывшая поликлиника №230) Сергей Владимирович Крылов **ведет прием по графику:** понедельник: 15:00 – 20:00, среда: 10:00 – 13:00. **Телефон:** 8-499-717-02-55.

► Написать на электронный адрес: 5344769@mail.ru в пресс-службу ГКУ ДЗ ЗелАО.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

В психоневрологическом диспансере №22 (корп. 1460) работает отделение «Телефон доверия». Позвонить по телефону доверия может любой житель Зеленограда, попавший в сложную жизненную ситуацию или пострадавший в чрезвычайной ситуации. На звонки отвечает врач – дежурный по отделению. Тайна беседы сохраняется. «Телефон доверия» работает ежедневно, круглосуточно и бесплатно. **Телефон доверия:** 8-499-738-57-27, 8-499-729-30-62.

КОНКУРС

ЛУЧШИЕ МЕДСЕСТРЫ



2013 ГОДА

12 мая отмечается Всемирный день медицинской сестры. В актовом зале медицинского колледжа № 8 состоялся 1-й этап профессионального конкурса «Лучшая медицинская сестра 2013 года» лечебно-профилактических учреждений Зеленограда.

В конкурсе приняли участие 26 человек, которым было предложено решить 50 заданий в тестовой форме, составленных в соответствии с квалификационными требованиями по их специальности.

Победительницами первого этапа стали: в номинации «Лучшая педиатрическая медсестра» - Варвара Канаева (филиал №2 ГБУЗ ДП №105 ДЗМ), в номинации «Лучшая операционная сестра» - Наталья Дмитриева (ГБ №3),

в номинации «Лучшая медицинская сестра амбулаторно-поликлинического учреждения» - Екатерина Белова (ГБУЗ ГП №201 ДЗМ), в номинации «Лучшая медицинская сестра отделения анестезиологии и реанимации» - Евгения Нозина (ГБ №3), в номинации «Лучшая медицинская сестра стационара» - Анастасия Макшанова (ГБ №3).

Поздравляем победительниц!



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

ВНИМАНИЕ, В ГОРОДЕ КОРЬ!

В Москве значительно выросла заболеваемость корью. В 2010 году в городе было зафиксировано всего 16 таких случаев. В 2011 году – уже 138, в 2012 – м корью заболели порядка 250 человек. На сегодняшний день эпидемическая ситуация по кори в Москве и Зеленограде расценивается главным государственным санитарным врачом Москвы Е.Е. Андреевой, как неблагоприятная, и продолжает осложняться.

По данным проведенного анализа, корь в Зеленоград завезли иногородние жители. Все началось в феврале. Сначала заболела девочка в возрасте до 1 года, когда прививки еще не положено делать по возрасту. Корь вакцинируется в возрасте от 12 месяцев. Ее отец, гражданин Таджикистана заболел корью, и, вероятно, заразил своего ребенка, а дальше все стало развиваться быстрыми темпами.

Как передается эта инфекция?
- Инфекция передается воздушно-капельным путем, источником возбудителя инфекции является больной человек. Вирус проникает через слизистую оболочку верхних дыхательных путей, а затем попадает в кровь и разносится по

всему организму. Наибольшая опасность заражения отмечается в начальном периоде и первый день появления сыпи. С 5-го дня от начала высыпания больной не заразен.

От момента инфицирования до начала заболевания чаще всего проходит 9-11 дней. Начальный период заболевания характеризуется повышением температуры тела до 38 – 40°, общим недомоганием, разбитостью, снижением аппетита, головной болью. Появляются насморк, грубый «лающий» кашель, конъюнктивит, светобоязнь. На слизистой оболочке мягкого и твердого неба появляются сыпь в виде мелких красных пятен, а на слизистых щек мелкие белесоватые

пятнышки (пятна Бельского-Филатова-Коплика). На 4-5-й день болезни сыпь появляется на коже, но поэтапно. В первый день – на лице и шее. На второй день – на туловище, верхних конечностях, бедрах. На третий – на голенях и стопах. Через 3-4 дня элементы сыпи бледнеют, на их месте появляется пигментация, а затем отрубевидное шелушение (на лице и туловище).

Чем опасно это заболевание, какие могут возникнуть осложнения?
- Наиболее частым осложнением являются бронхит и пневмония, кератоконъюнктивит. Также могут осложняться течение кори миокардит, гепатит, гломерулонефрит. К наиболее опасным ослож-

нениям относятся поражения центральной нервной системы – энцефалит, менингоэнцефалит, нередко приводящие к летальному исходу.

Как защитит себя и своих близких от кори?

- Наиболее надёжным средством защиты является вакцинация, прививка обеспечивает защитный эффект в течение 10-15 лет и более. Прививку можно сделать бесплатно в поликлиниках по месту жительства.

В России действует Национальная программа по борьбе с корью, целью которой является полное уничтожение этой болезни на территории страны. Вакцинация от кори входит в календарь обязательных прививок. Это – дети и взрослые до 35 лет, не болевшие, не привитые против кори или привитые однократно. В очагах кори подлежат вакцинации без ограничения возраста все непривитые, привитые однократно и не болевшие корью (кроме детей до 3-х лет и беременных женщин). Им рекомендовано введение иммуноглобулина.



Сегодня в Зеленограде болеют привитые и ранее переболевшие корью, всего заболевших 35 человек, из которых взрослых больше, чем детей. Эта ситуация возникла из-за отсутствия иммунизации взрослого населения. Основной причиной осложнения эпидемической ситуации является отказ от профилактических прививок, – считает заместитель главного врача городской больницы № 3, главный специалист-эпидемиолог Ирина Юрьевна Грачева.

- Ирина Юрьевна, откуда в Зеленограде появилась корь?

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хочу поблагодарить главного врача городской больницы №3 И.Я. Голоусникова. В больнице сделан ремонт, чистота, порядок, дисциплина! Низкий поклон заведующему 1-м хирургическим отделением А. Н. Кашину – хирургу от Бога, анестезиологам, медсестрам отделения, которые очень внимательны к послеоперационным больным.

Т.И. Шамбурская

Принию глубокую благодарность коллективу 3-го хирургического отделения городской больницы №3, и, в частности, моему лечащему врачу Н. И. Воронину, дежурным врачам Н.В. Морозову, А.А. Авасяну, медсестрам А.В. Кологовой, А.В. Тонких, Т.С. Бабенко. Спасибо вам за бережное и заботливое отношение к больным людям!

С.В. Мехова

В кабинете УЗИ филиала №1 (ГБУЗ ГП №201 ДЗМ) я пошла на прием к доктору О.В. Волосковой - удивительному человеку и прекрасному специалисту. Она проводила осмотр с такой тщательностью, с таким терпением! Обычно к нам - старым и больным, относятся, мягко говоря, «легко». Здесь же я встретила уважение к старости, понимание и сочувствие. Спасибо Вам большое, Ольга Викторовна!

А.А. Горохова

ЭТО ИНТЕРЕСНО



КАРДИОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАМЕНИТЬ БЕГ ХОДЬБОЙ

Если вы следите за состоянием сердца, но по какой-то причине не можете бегать, не расстраивайтесь! Доказано, что даже не очень быстрые пешие прогулки заставляют организм тратить столько же энергии, что и интенсивный бег.

Кроме того, прогулки снижают давление, холестерин и уменьшают риск возникновения диабета. Этот вывод сделан на основе анализа состояния 33060 бегунов и 15045 человек, любящих ходить пешком. Оказалось, что жизненные показатели в этих двух группах почти не отличались, сердечно-сосудистая система получала достаточную нагрузку, что позволяло уменьшить вероятность развития ишемической болезни сердца. Суть данной закономерности заключается в том, что во время ходьбы и бега задействованы одинаковые группы мышц. Это одна и та же деятельность, только отличающаяся интенсивностью. Чем больше человек ходил или бежал, тем лучше были его показатели. Поэтому в целом нет никакой разницы, будете ли вы участвовать в марафонском забеге, или выберете прогулку в среднем темпе в лесопарке.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



На вопросы отвечает начальник отдела по организации медицинской помощи взрослому населению ГКУ ДЗ ЗелаО Н.И. Германович.

Почему мне не выдают на руки медицинскую карту? Имеют ли на это право сотрудники лечебных учреждений?

Е. Колосова

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социаль-



Ирина Борисовна, так ли необходима вакцинация?

С точки зрения официальной медицины, прививки необходимы, поскольку все инфекции, от которых они делаются, несут прямую угрозу жизни и здоровью. Плановая иммунизация ежегодно спасает жизни примерно более 3 миллионам человек во всем мире. Кроме того, она избавляет множество людей от страданий, связанных с изнурительными болезнями и пожизненной инвалидностью, обеспечивает благополучие и качество жизни. Стоит отказаться от прививок, и инфекции, считавшиеся побежденными, обязательно вернуться.

Например, полиомиелит грозит стойким пожизненным параличом, дифтерия - параличом и миокардитом, эпидемический паротит - бесплодием и сахарным диабетом, гепатит В - циррозом и раком печени, краснуха во время беременности - врожденными органическими поражениями плода. Отсутствие прививки от столбняка может привести к смерти взрослых и детей даже при незначительной травме. У непривитых против туберкулезной инфекции в десятки раз повышается риск заболевания туберкулезом в тяжелой форме с многочисленными осложнениями, приводящими к инвалидности.

Если ребенка не прививать, чем это может обернуться?

Он обязательно переболеет корью и будет подвергаться 1% риску умереть от нее и гораздо боль-

Ситуации, когда прививки просто необходимы:

- ▶ Если у ребенка был контакт с заболевшим
- ▶ Если в вашем регионе объявлена эпидемия опасного заболевания
- ▶ Если женщина планирует беременность, но не болела краснухой и не была привита против нее
- ▶ Если в семье есть больные с онкологическими заболеваниями, а также страдающие иммунодефицитом
- ▶ При травмах необходима профилактика против столбняка
- ▶ При укусе или контакте с животным, у которого подозревается бешенство

шему - перенести тяжелое осложнение, вплоть до поражения центральной нервной системы в виде энцефалита. Будет мучительно кашлять в течение 1-2 месяцев при заболевании коклюшем и, не исключено, перенесет коклюшный энцефалит. Может заболеть дифтерией (вероятность 10-20%), от которой умирает каждый десятый. Рискует умереть или остаться на всю жизнь калекой после перенесенного полиомиелита. Не будет защищен от туберкулеза, не знающего различий между бедными и богатыми. Перенесет эпидемический паротит (свинку) и если это мальчик, то есть перспектива стать бесплодным.

Может заразиться краснухой, которая при относительно легком течении у детей, в подрост-

На протяжении долгих лет необходимость в проведении вакцинации не вызывала особенных разногласий. Сегодня же эта дилемма встает перед многими родителями. Министерство здравоохранения позволяет родителям самим принимать решение о целесообразности проведения вакцинации своему ребенку. И часто подобное решение дается очень непросто. Разобраться в этом зеленоградцам поможет заместитель директора ГКУ ДЗ ЗелаО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирина Борисовна Дулепова.

ПРИВИВКИ: ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?



ковом и более старшем возрасте может вызвать поражение суставов, а у беременных женщин - стать причиной внутриутробного поражения плода. Может заразиться гепатитом В с высокой вероятностью развития в последующем хронического гепатита, цирроза или рака печени.

Будет вынужден при каждой травме получать противовоспалительную сыворотку, что чревато развитием анафилактического шока или других анафилактических реакций.

эти же осложнения встречаются с гораздо большей частотой. Поэтому даже на фоне небольшой заболеваемости надо проводить систематическую вакцинацию 95% детей. Это тот критический уровень, который позволяет обеспечивать безопасность каждого взрослого и каждого ребенка.

Какие нужно соблюдать меры предосторожности, чтобы избежать серьезных последствий?

Перед проведением вакцинации необходимо убедиться, здоров ли ребенок. Поэтому обязательно необходимо провести осмотр врача наличие признаков заболевания. Все эти меры предосторожности крайне необходимы, чтобы избежать серьезных последствий. Поинтересуйтесь у врача о противопоказаниях и возможных последствиях, а также сроком годности и наличием сертификата на предлагаемую вакцину.

После прививки необходимо в течение 10-15 минут оставаться в медицинском учреждении, где доступна экстренная помощь. При возникновении тяжелых или нетипичных побочных явлений сразу обращайтесь к врачу.

▶ Каждый родитель сам решает для себя, делать ребенку прививки или нет. И любое решение имеет право на существование и будет являться законным. Но стоит подумать, а почему врачи, хранители нашего с вами здоровья, так настоятельно рекомендуют делать все профилактические прививки детям? Наверное, потому что они полностью отдают себе отчет в том, что несделанная прививка может послужить причиной тяжелой-ших серьезных последствий.

СПРАШИВАЙТЕ – ОТВЕЧАЕМ!

Уважаемые жители! Присылайте свои вопросы на электронный адрес 5344769@mail.ru. Сотрудники дирекции здравоохранения, главные врачи и врачи-специалисты помогут решить ваши проблемы. Через нашу газету вы также можете выразить благодарность медицинским работникам.

ного развития РФ от 22.11.2004 г. № 255, поскольку медицинская карта амбулаторного больного является юридическим документом, она хранится в регистратуре. Хранение медкарт на руках у пациента противоречит п. 6 ст. 30, чч. 3, 4 и 5 ст. 31, ч. 1 ст. 61 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан (ОЗ РФ). Если вы переходите на медобслуживание в другое лечебное учреждение, то оттуда должны сделать запрос на вашу медкарту. Все необходимые выписки из медкар-

и только тому человеку, чье имя указано в карте.

Старый роддом давно не работает. Читал в газете, что его планируют ремонтировать. Там будет еще один роддом?

А. Радионов

Здание бывшего родильного дома будет капитально отремонтировано. На ремонт разрабатывается проектно-сметная документация. После ремонта в здание планируется перевести всю кардиологическую службу больницы.

Почему врач отказывает мне в выписке льготных лекарств в необходимом объеме? Говорит: вот три рецепта, и всё. Выберите сами, какие из них для Вас важнее...

А. Кузнецова

По Приказу Минздрава России от 20.01.2011г. «О порядке назначения и выписывания лекарственных препара-

тов, изделий медицинского назначения и специализированных продуктов лечебного питания», в соответствии с п. 3.1.3-2 раздела III Приложения 12 вышеуказанного приказа любые лекарственные препараты назначает и выписывает непосредственно лечащий врач после осмотра пациента, исходя из тяжести и характера заболевания. Назначение лекарственных препаратов в случаях нетипичного течения болезни, при наличии осложнений основного заболевания, при назначении опасных комбинаций лекарственных средств, а также при индивидуальной непереносимости осуществляется только по решению врачебной комиссии медицинской организации. При этом комиссия принимает решение о необходимом количестве выписки лекарственных препаратов. Также, согласно этого приказа, возможна выписка лекарственных препаратов до 3 месяца, по решению врачебной комиссии.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!



КАЧЕСТВЕННО – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО!

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



Современная стоматология давно избавила своих пациентов от малейших болевых ощущений при лечении, имплантации, отбеливании зубов и проведении всех остальных процедур.

За очень короткий срок была проведена колоссальная работа по переназначению стоматологической поликлиники №31, сейчас прием пациентов проходит в качественно обновленных помещениях, переоборудованных по последнему слову современной техники. При этом потоки пациентов разделены по страховой медицине (по полису обязательного медицинского страхования) и платным услугам.

Философия стоматологической поликлиники №31 - качество лечения, высокий уровень сервиса, широкий набор услуг, профессионализм и доброжелательная манера общения медперсонала с пациентами. Но главное - это

надежность, уверенность и расширенная гарантия на лечение всем, кто обращается за помощью. В поликлинике собраны воедино такие специалисты, как хирург, ортопед, имплантолог, пародонтолог, работает кабинет рентгенодиагностики, есть собственная зуботехническая лаборатория. Предоставление расширенного спектра услуг особенно актуально в условиях большого города, где переезды утомительны и занимают значительное количество времени.

Врачи-специалисты стоматологической поликлиники №31 непрерывно повышают свой профессионализм, предлагают своим пациентам самые современные подходы для решения любых проблем. Наши доктора - это не просто профессионалы, а люди, живущие стоматологией и влюбленные в свою работу, готовые помочь всем, независимо от возраста и социального статуса. В настоящее время для любого челове-

ка красная ослепительная улыбка является визитной карточкой. Благодаря качественно проведенному лечению, у пациентов появляется возможность радоваться жизни и общаться с людьми, не пряча улыбки. Сотрудничество с мировыми лидерами по производству медицинского оборудования и материалов позволяет применять в работе клиники последние достижения в области стоматологии.

В стоматологической поликлинике №31 нет определенной целевой аудитории, услуги оказываются всем категориям населения. Здесь нет понятий, характерных для некоторых других медицинских учреждений: «массовый потребитель», «клиент со средним достатком», «VIP-клиент». Конечно, стоматология - это традиционно не самая дешевая сфера медицины, такова сложившаяся мировая практика. Но в арсенале стоматологической поликлиники

№31 имеются как доступные, так и дорогостоящие услуги. Все люди, обратившиеся в это лечебное учреждение, могут быть уверены, что здесь они получат достойный сервис, качественное лечение и внимание со стороны медицинского персонала.

Хотите проверить? Тогда приходите и убедитесь сами.

Режим работы поликлиники:

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

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

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

Адрес поликлиники: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д.2, стр. 8

ВАС ЭТО КАСАЕТСЯ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ (взрослое отделение)

Дорогие зеленоградцы!

Вы можете пройти: обследование, консультирование по вопросам сохранения и укрепления здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха. Разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни.

Адрес: ГБУЗ «ГП №01 ДЗМ» (корп. 911). **Часы работы:** с 08:00 до 20:00. **Запись на прием:** лично на 1-м этаже или по телефону: 8-499-732-18-08.

ДИАГНОСТИКА

НОВАЯ МЕТОДИКА

Стоматологическая поликлиника № 35 предлагает современную методику ПИР-диагностики заболеваний пародонта. Пародонт - это комплекс тканей, окружающих и фиксирующих зуб в челюстных костях, в который входят: прилегающая к зубу десна, мышечные связки, удерживающие зуб в кости челюсти, сама костная ткань вокруг зуба. По данным ВОЗ, заболеваниями пародонта страдает до 80-95% взрослого населения земного шара.

Мы предлагаем способ идентификации пяти основных видов пародонтопатогенов *Porphyromonas gingivalis*, *Actinobacillum actinomycetemcomitans*, *Bacteroides forsythus*, *Treponema denticola*, трех видов вирусов и грибкового возбудителя *Candida albicans*. Данный метод обладает самой высокой чувствительностью, специфичностью и относительно недорог.

Обследование на один вид возбудителя стоит 250-300 рублей. Сроки исполнения анализа 2-3 дня. Определен вид бактерий, врач может назначить соответствующее индивидуальное антибактериальное лечение. Стоматологическая поликлиника № 35 расположена в корп. 1638, тел.: 8-499-733-33-18.

АКТУАЛЬНО

В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что представить свой дом или работу без этого чуда техники довольно сложно. Однако многих волнует влияние компьютера на здоровье. Вред компьютер приносит в том случае, когда мы не соблюдаем простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму его негативное влияние на здоровье. Итак, рассмотрим с помощью врачей-специалистов филиала №1 ГБУЗ №105 ДЗМ все факторы негативного влияния компьютера на человека и узнаем способы борьбы с ними.

КОМПЬЮТЕР БЕЗ ВРЕДА? ЭТО – РЕАЛЬНО!



Врач-офтальмолог В.М. Золочевская:

- Мелкая вибрация текста и мерцание экрана перегружает мышцы глаз, а это приводит к постепенному снижению остроты зрения. При работе с ПК частота моргания снижается примерно втрое, из-за чего возникает частичное высыхание пленки слезной жидкости, являющееся причиной развития синдрома сухого глаза. Симптомами этого заболевания - усталость, светобоязнь, резь, ощущение соринки в глазу. Высыхание слезной пленки снижает остроту зрения примерно на 0,5 диоптрий. У взрослых из-за перенапряжения глаз чаще всего развивается спазм accommodation - ложная близорукость, а у детей «общение» с монитором приводит к истинной близорукости, которая с возрастом прогрессирует.

Рекомендации

Если вы пользуетесь старым монитором, сместите его на современный. Разверните его на 90 градусов к окну (чтобы не было бликов). Смотрите на экран нужно с расстояния вытянутой руки, а его верхняя треть должна находиться на уровне глаз. Каждый час делайте перерывы. Не пренебрегайте простейшей гимнастикой для глаз: сначала 15 секунд смотрите на близкий предмет, затем 15 секунд - на удаленный.

Врач-невролог Л.Н. Расказова:

- Работая за компьютером, вы длительное время сидите в одной позе. Это приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц. Отсутствие на-

грузки на мышцы спины приводит к их деградации, в итоге возникает остеохондроз. В положении «сидя», нагрузка на межпозвоночные диски намного больше, чем в положении «стоя» или «лежа». Все эти негативные факторы могут вызвать появление грыжи межпозвоночного диска, далее - боли в голове, конечностях и внутренних органах, в зависимости от локализации грыжи. Постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлению позвоночника.

Рекомендации

Организируйте максимально эргономично рабочее место. Как можно чаще меняйте позу или вставайте из-за стола, делайте гимнастику, развивайте мышцы спины.

Врач-невролог Н.Х. Логинова:

- Покалывание, онемение, дрожь в пальцах рук, боль в запястье правой руки, управляющей мышкой, все это - симптомы так называемого туннельного синдрома запястья. Длительные однообразные движения кистями и пальцами рук, их неправильное положение во время работы приводят к постоянному возникновению микротравм сосудисто-нервного пучка и окружающих тканей, что вызывает сдавливание нерва. При работе за компьютером нагрузка приходится не на всю руку, а на определенные мышцы, которые сначала гипертрофируются, а потом зажимают нерв. Нерв оказывается в ловушке - внутри него ухудшается кровообращение, что препятствует нормальному проведению нервных импульсов.

Рекомендации

У сидящего в кресле человека ноги должны касаться пола и образовывать с туловищем угол в 90 градусов, руки - согнуты в локтевых суставах, и угол сустава составляет примерно 90 градусов. В этом случае нагрузка на мышцы различных групп распределяется равномерно.

Клавиатура следует располагать на высоте 65-75 см от пола, при этом руки не должны быть согнуты более чем на 80 градусов в локтевых суставах, иначе происходит ухудшение кровообращения в мышцах. Клавиатура не должна быть слишком высокой и с крутым подъемом. Расстояние от поверхности стола до ряда А-Э в стандартной раскладке не может превышать 30 мм. Допустимый угол подъема клавиатуры по отношению к рабочей поверхности стола - от 2 до 15 градусов. Именно такой диапазон позволяет достичь оптимального положения кистей рук.

Недопустима непрерывная работа, во время перерывов (5-7 минут через каждые 40-50 минут) необходимо выполнять комплекс упражнений для кистей рук: сжать и разжать кулаки - 5-6 раз в течение 1-2 минут, выполнить вращательные движения кисти в одну и в другую сторону 1-2 минуты, затем выпрямить руки перед собой и пошевелить пальцами в течение 1-2 минут. Упражнения повторить.

Врач-ортопед А.В. Кузнецов:

- Отсутствует двигательной активности мышц, окружающих кости, приводит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потере их прочности, а это отражается на здоровье внутренних

органов и приводит к появлению болевых ощущений, создает условия для образования воспалительных процессов. Нарушается слаженность в работе мышечного аппарата и внутренних органов. Изменяется структура скелетных мышц и миокарда.

При долгом сидении на стуле возникает тепловой эффект между сиденьем и телом человека, который приводит к застою крови в органах, находящихся в области таза, что негативно влияет на мочеполовую систему. Распространенной проблемой является геморрой.

Рекомендации

Достаточно ежедневно делать обычную гимнастику, совершать пешные прогулки не менее часа в день.

Заведующая детского центра здоровья О.Н. Кузнецова:

- Если у вас ощущение эйфории, увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущения пустоты, депрессии, раздражения, когда вы не за компьютером; вы ждете работодателя или члена семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой, навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса онлайн и т.п., - все это - опасные сигналы включения компьютера на вашу психику.

Рекомендации

От компьютера надо отдыхать. Почаще выходите в реальный мир. Устраняйте разгрузочные дни без компьютера, телевизора.

ВОПРОС - ОТВЕТ

ДЕЖУРНЫЙ КАБИНЕТ

Закрыли ночной стоматологический кабинет в поликлинике №35. Что делать гражданам, если ночью сильно разболелся зуб?



Режим работы дежурного кабинета в стоматологической поликлинике №35 определен приказом Департамента здравоохранения г.Москвы от 27.06.2011г. № 583 «О порядке оказания неотложной амбулаторной стоматологической помощи населению города Москвы». В соответствии с указанным документом, с 01.09.2011г. изменен режим работы дежурного кабинета СП № 35 в выходные и праздничные дни.

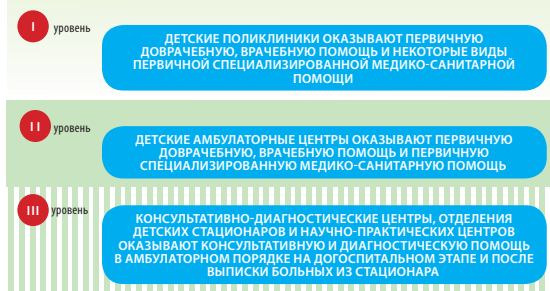
Неотложная стоматологическая помощь взрослым по субботам оказывается с 9.00 до 18.00, а в воскресенье и праздничные дни с 8.00 до 20.00. В Москве в ночное время (с 20.00 до 9.00) неотложная стоматологическая помощь взрослым гражданам оказывается только в стоматологической поликлинике № 50 (ул. Верхняя Красносельская, д.19).

ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

С 1 января 2013 года на базе детской городской поликлиники №105 образован детский амбулаторно-медицинский центр. Детские поликлиники №№54, 84, 90 вошли в состав центра в качестве филиалов – это лечебные учреждения первого уровня, которые оказывают первичную доврачебную и врачебную медико-санитарную помощь по территориальному принципу. Кроме того, первичную специализированную помощь здесь можно получить по направлениям: педиатрия, офтальмология, отоларингология, неврология, ортопедия, физиотерапия, ультразвуковая диагностика, ЭКГ, клиническая лаборатория.

ДЕТСКИЙ АМБУЛАТОРНЫЙ ЦЕНТР

СИСТЕМА ОКАЗАНИЯ АМБУЛАТОРНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ



СТРУКТУРА АМБУЛАТОРНОЙ ПОМОЩИ ДЕТСКОМУ НАСЕЛЕНИЮ

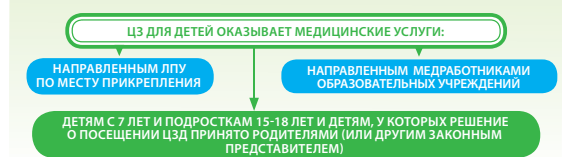


При филиале №1 (бывшая детская городская поликлиника №54) работает Центр здоровья, а также детский травматологический пункт окружного значения. При филиале №2 (бывшая детская городская поликлиника №84) работает отделение круглосуточной неотложной помощи. При филиале №3 (бывшая детская городская поликлиника №90) – окружное отделение восстановительного лечения, дневной стационар на 25 коек.

Детский амбулаторный центр (бывшая детская поликлиника №105) – это амбулаторно-поликлиническое учреждение второго уровня. Адрес центра: Зеленоград, корп. 805, стр. 1. Телефоны: 8-499-731-70-49, 8-499-731-74-41.



КОНТИНГЕНТЫ ГРАЖДАН, ПОЛУЧАЮЩИХ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ В ЦЗД



КАРТА МАРШРУТИЗАЦИИ ПАЦИЕНТА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ В ГБУЗ ДГП №105



АКТУАЛЬНО

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...

Уважаемые жители! Если у Вас при обращении за медицинской помощью в детские лечебные учреждения возникли какие-либо трудности, конфликтные ситуации или вопросы, вы можете:

- ▶ позвонить по телефону «горячей линии» 8-499-734-11-91 (круглосуточно);
- ▶ обратиться к заместителю директора ГКУ ДЗ ЗелАО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирине Борисовне Дуленовой. **График приема:** четверг с 14.00 до 17.00. Телефон: 8-499-734-75-84;
- ▶ обратиться к главному врачу ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» Галине Дмитриевне Рачковой. **График приема:** понедельник с 15-00 до 20-00. Телефон: 8-499-731-29-09;
- ▶ обратиться к заведующей филиалом №1 АМЦ ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (бывшая детская поликлиника №54) Лилии Фазиловне Агамалиевой. **График приема:** понедельник с 15-00 до 20-00. Телефон: 8-499-717-52-02;
- ▶ обратиться к заведующей филиалом №2 АМЦ ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (бывшая детская поликлиника №84) Ольге Николаевне Кузнецовой. **График приема:** понедельник с 15-00 до 20-00. Телефон: 8-499-735-27-79;
- ▶ обратиться к заведующей филиалом №3 АМЦ ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (бывшая детская поликлиника №90) Галине Ивановне Учелькиной. **График приема:** понедельник с 15-00 до 20-00. Телефон: 8-499-735-85-49.

НА ЗАМЕТКУ

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

Отделение предназначено для оказания медицинской помощи детям до 15 лет и детям от 15 до 18 лет, оставленным под наблюдением детских поликлиник при состояниях непосредственно не угрожающих жизни больного, для выполнения вызовов, поступающих после прекращения приема их в детских поликлиниках. Отделение размещено на базе филиала №2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» (бывшая детская поликлиника №84). Телефон: 8-499-735-09-70 (круглосуточно).

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ

Травматологическое отделение ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ» филиал 1 (бывшая детская поликлиника №54) работает ежедневно с 8.00 до 20.00. Телефон: 8-499-729-90-10. В ночные часы (в экстренных случаях) можно обратиться в травматологическое отделение на базе поликлинического отделения ГБУЗ «Городская больница №3 ДЗМ». Телефон: 8-499-734-14-41.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

На базе ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» филиал №1 (бывшая детская поликлиника №54) открыт Центр здоровья для детей и подростков от 7 до 18 лет. Обследование рассчитано на пациентов I и II групп здоровья. В ЦЗД работает кабинет профилактики табакокурения, куда могут обращаться дети, подростки и их роди-



тели. Центр работает по будням с 8.00 до 20.00, запись по телефону: 8-499-717-84-23.

ШКОЛЫ МАТЕРЕЙ

Рождение ребенка для каждой женщины – одно из самых важных, главных и, вместе с тем, сложных событий в жизни. Чем лучше эмоциональная подготовка к родам, тем богаче ее эмоциональные переживания, спокойнее поведение новорожденного и радостнее воссоединение мамы и малыша. Школы матерей в Зеленограде ждут будущих мам по адресу:

- ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», корп. 911. Телефон: 8-499-731-64-39.
- ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» филиал 2, корп. 1460. Телефон: 8-499-717-03-89.

РЕАНИМАЦИЯ НОВОРОЖДЕННЫХ

В родильном доме при городской больнице №3 работает отделение реанимации новорожденных. В отделение поступают недоношенные новорожденные с экстремально низкой массой тела – меньше одного килограмма (от 500 граммов), а также младенцы с различной перинатальной патологией, которым требуется проведение искусственной вентиляции легких, инфузионной терапии, а также парентерального питания, восстановление и коррекция жизненно важных функций организма.

В родильном доме есть все для выживания малышей – от диагностической и лечебной аппаратуры до реанимационных кушеток американского и японского производства. Телефон отделения: 8-499-729-20-71.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

детям оказывается в ГБУЗ «Стоматологическая поликлиника № 35 ДЗМ» (корп. 1638). Телефон: 8-499-733-92-93. По субботам и в праздничные дни принимают дежурные врачи детского отделения поликлиники с 9.00 до 15.00. В ночное время (с 20.00 до 9.00) неотложная стоматологическая помощь оказывается в детской стоматологической поликлинике № 28 (ул. Генерала Ермолова, д. 12).