



Будь здоров, Зеленоград!

№ 3(5) АВГУСТ 2013

www.zelao-zdrav.ru

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

3

СТРАНИЦА

**НА ПРИЕМ К
КАРДИОЛОГУ**

Пошаговая
маршрутизация

4

СТРАНИЦА

**НЕ СПЕШИТЕ
УДАЛЯТЬ ЗУБЫ!**

Лечение
под микроскопом

7

СТРАНИЦА

**ОН МОГ БЫ
ЖИТЬ...**

Письмо в редакцию

8

СТРАНИЦА

**КАК УЛУЧШИТЬ
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ?**

Примите участие
в опросе

НОВЫЙ ФОНТАН - В ПОДАРОК ЗЕЛЕНОГРАДЦАМ



Во многих московских лечебных учреждениях стали появляться зоны комфортного пребывания. Не отстает и наш округ. На территории горбольницы №3 г. Зеленограда появилось новое место отдыха – великолепный фонтан, окруженный удобными лавочками. Теперь пациенты могут спокойно посидеть на свежем воздухе, расслабиться, пообщаться с посетителями.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Столкнувшись с тяжёлой болезнью моей мамы, я узнала о том, что в нашем округе есть хоспис №6. Мы пребываем в нём уже месяц, и всё это время я не перестаю восхищаться работой медицинского персонала. Это – Врачи с большой буквы. Всегда на их лицах любовь к пациенту, никогда не услышишь резкости, грубого слова. Моя мама называет их ангелами в белых халатах. Желаю молодым людям, поступающим в медицинские учреждения, брать пример с таких врачей. Огромное им спасибо!

В. М. Приступа

Выражаю глубокую признательность медикам лор-отделения городской больницы №3, а именно: врачу Надежде Захаровне Поповой, медицинским сёстрам Ольге Крапивинной, Виктории Кротовой, Екатерине Бавевой, Марине Кузнецовой за профессионализм. Меня после операции поставили на ноги за 8 дней! Счастья и здоровья вам! Желаю, чтобы такие профессионалы работали во всех отделениях городской больницы!

Е.В. Кузьмин

Большое спасибо всему коллективу детского дневного стационара ПНД № 22. Таких отзывчивых, профессиональных и внимательных медицинских работников встречаешь не часто. С вашей помощью нам стало гораздо лучше. Низкий Вам поклон!

Родители Саши Манторова

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Иван Охлобыстин:

Я ДОВЕРЯЮ ЖИЗНИ...

«Талантливый человек талантлив во всём». Эта фраза как нельзя более подходит к многогранной личности Ивана Охлобыстина. Православный священник, замечательный актер, сценарист, любящий муж и отец шестерых детей... В первые же минуты личного общения невольно попадаешь под бесконечное обаяние этого светлого, умного, деликатного, искреннего человека. Тема разговора была интересной, мы говорили об обретении душевной гармонии, людях, жизни, вере...

– Как, на Ваш взгляд, можно определить, что человек здоров душой? Какой он? Может быть, вы встречали таких людей?

– Умиротворенный. Таких людей всегда чувствуешь. Возле них хочется находиться, к ним хочется прийти, не для того, чтобы решить какие-то дела, а просто побыть рядом. От них заражаешься оптимизмом, рядом с ними мир становится светлее, и ты начинаешь уже по-другому смотреть на какие-то свои внутренние разногласия. От этих людей исходит тепло, свет, такая благодать! Они как солнышко, в лучах которого хочется погреться. Своим присутствием такие люди учат восхищаться творением Божиим вокруг нас. Это трудно объяснить. Вот ты смотришь, как опьяненный дурачок на окружающий



мир и улыбаешься. Начинаешь видеть все каким-то новым, свежим взглядом. И внутри тебя самого появляется умиротворение, гармония. Таким людям хочется соответствовать.

И еще интересный момент... Вокруг них всё как-то сразу организуется. Конфликты, споры быстро улаживаются, иногда бывают такие забавные судебные перевертыши... Вот, появляется человек, настроенный категорически против, а че-

рез какое-то время он уже категорически за, вдруг неожиданно приходит к какому-то милому сердечному умиротворению.

Не могу сказать доподлинно, что творится внутри таких людей, сам я не такой, к таким тянусь, поэтому не могу анализировать. Но проявляют себя они именно так. На мой взгляд, к таким людям можно отнести моего духовного отца Владимира Волгина, протоиерея отца Дмитрия Смирнова, отца Сергия, который служит в храме, где мы снимали «Соловья Разбойника». Я иногда приезжаю в гости к отцу Владимиру не для того, чтобы решить какой-то духовный вопрос (он учил меня, что мы сами в состоянии рассуждать. В нас заложена первичная мудрость, мы совершенно точно знаем, что делаем хорошо, а что плохо), а для того, чтобы просто посидеть с ним рядом. Вот мы пьем чай, он что-то делает, разговаривает с кем-то, а я просто сижу и bestолково улыбаюсь. И мне хорошо.

Я вообще считаю таких священников святыми людьми. Это мое частное мнение, которым я боюсь делиться, чтобы не ввести кого-нибудь в искушение. Хотя ну и пусть искушаются. Пусть люди знают, кому можно довериться, к кому обратиться. С ними необязательно решать какие-то проблемы, в силу занятости они просто не в состоянии ответить на вопросы такому количеству людей. Но даже побыть с ними рядом – уже хорошо.

Продолжение на стр. 8

ЕМИАС

ВРАЧИ ОСВАИВАЮТ IT

Московский городской Университет управления Правительства Москвы разработал уникальную учебную программу для руководителей в сфере здравоохранения. Она обеспечит их дополнительными знаниями и навыками, которые позволят управлять медицинскими организациями более эффективно, используя новейшие технологии.

Цикл семинаров «Информационные технологии в здравоохранении» продлится до конца октября. Главные врачи, их заместители и заведующие отделениями амбулаторных центров Москвы впервые пройдут комплексное обучение по использованию информационных технологий. Научившись работать с ЕМИАС, врачи получат доступ к разным данным, смогут продуктивно их анализировать и принимать взвешенные управленческие решения. Помимо эффективной маршрутизации потоков пациентов, использование аналитических сервисов ЕМИАС помогает в формировании системы оплаты труда, оптимального расписания работы врачей, учета ресурсов медицинской организации, контроля качества оказания медицинской помощи.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕЦЕПТЫ

В Москве стартовал пилотный проект по выписке электронных рецептов. Врачи смогут выписывать теперь как льготные препараты, так и лекарства за полную стоимость. При этом наркотические и сильнодействующие препараты будут выдаваться на бланках строгой отчетности.

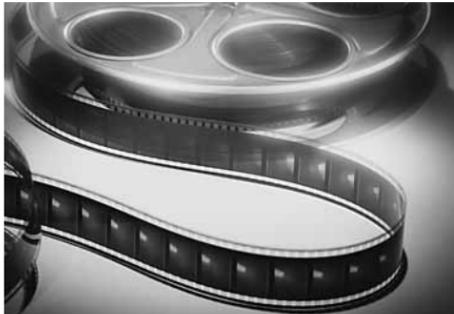
Единая медицинская информационная аналитическая система с помощью которой врачи смогут работать с электронными рецептами будет содержать данные о льготах пациента, перечень ранее выписанных препаратов, аннотации к ним и сведения о наличии лекарств в прикрепленных к медучреждению аптеках.

Система действует только внутри поликлиники. После консультации с врачом пациент получит копию своего рецепта, заверит ее в регистратуре и уже с этим документом отправится в аптеку.

ЧТО НОВОГО?

КАК ЛЕЧИЛИ МЕДИЦИНУ

Департамент здравоохранения города Москвы выпустил первый на отечественном телевидении масштабный документальный фильм «Как лечили медицину». Эфир проходил 8 августа на теле-



канале ТВ-Центр. Кинолента рассказывает о положительных изменениях в медицинских учреждениях столицы, новейшей медицинской технике, которая появилась в столице с 2011 года после начала реализации правительственной программы модернизации московского здравоохранения, о том, как в московских клиниках, роддомах и госпиталях проводятся исследования, операции и восстановительные процедуры, которые еще совсем недавно считались невозможными. В фильме показаны возможности современного медицинского оборудования, говорится о дальнейших перспективах развития медицины в столице, работе врачей, освоивших сложнейшую медицинскую технику, больных, которым московские врачи спасли жизнь.

50 НОВЫХ ПОЛИКЛИНИК

До конца 2015 года в Москве будет построено 50 новых поликлиник общей мощностью 27 тыс. посещений в сутки. Эти объекты будут построены на бюджетные средства. В настоящее время амбулаторное звено является одним из самых проблемных в городе, многие поликлиники переполнены в 1,5-2 раза.

В столичном здравоохранении сохраняется перекос в сторону стационарной помощи, из-за чего большая часть финансового потока направляется в больницы, что мешает амбулаторному звену повышать качество обслуживания. Соотношение амбулаторной и стационарной помощи составляет 30 к 70%, в то время как во всем мире наблюдается тенденция к обратной пропорции.

УСТУПИ ДОРОГУ «СКОРОЙ»!

Штрафы для водителей, не уступающих дорогу скорой помощи, могут значительно возрасти. С предложением ужесточить наказание для нарушителей ПДД выступил и. о. заместителя мэра Москвы Леонид Печатников.

Он считает, что штрафы для автомобилистов, не пропускающих кареты скорой помощи, должны быть не меньше пяти тысяч рублей.



Спецмашины уже к концу года оснастят видеорегистраторами, чтобы можно было зафиксировать нарушения и избежать спорных ситуаций. Данные будут изучаться, а потом нарушителям вышлют штрафные квитанции.

ЗОНЫ КОМФОРТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

В столичных поликлиниках появляются зоны комфортного пребывания. Основная их функция заключается в том, чтобы пациенты могли в уютной обстановке посидеть, успокоиться.

Если человеку страшно пойти к врачу, то, например, здесь он может подождать, пока остановится кровь после сдачи анализов или подействуют глазные капли. Для создания уютной атмосферы в зонах комфортного пребывания установят мягкую мебель, цветы, кондиционеры или вентиля-



торы. В детских поликлиниках зоны отдыха будут оборудованы телевизорами, разноцветной детской мебелью, укомплектованы настольными играми, книгами, игрушками. Теперь маленькие пациенты, ожидая своей очереди, могут с пользой провести время - посмотреть мультфильмы, поиграть в игрушки или настольные игры.

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ПАЦИЕНТА

До конца 2013 года будет разработан новый сервис Единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения «Личный кабинет пациента». Основные функции сервиса: ведение данных пациента, возможность записи на прием к врачу, доступ к медицинским документам пациента, ведение дневников пациента, взаимодействие пациента с медицинскими организациями, возможность сохранения информации личного кабинета пациента на внешних носителях. Для реализации проекта требуется обеспечить интеграцию медицинских информационных систем регионов и федерального сервиса «Электронная медицинская карта». Данные работы предусмотрены Дорожной картой по реализации проекта. Средства на выполнение работ выделены региональными программами модернизации здравоохранения.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

– **Ольга Николаевна, как происходит заражение?**

– Менингит – воспаление оболочек головного и спинного мозга. Источником инфекции является больной человек и с виду «здоровый» вирусоноситель. Вирус передается через воду, овощи, фрукты, пищевые продукты, грязные руки. А также воздушно-капельным путём при большом скоплении людей. Заражение чаще происходит при купании в водоёмах и плавательных бассейнах. Наиболее часто серозным менингитом болеют дети от 3 до 6 лет, дети школьного возраста болеют чуть реже, а взрослые – ещё меньше. Наиболее выражена летне-сезонная заболеваемость.

– **Каковы симптомы этого заболевания?**

– Для серозного менингита характерно острое начало - внезапный подъем температуры тела до 38-39°, озноб, недомогание, снижение аппетита. Ведущей в клинической картине является многократная головная боль. Она локализуется в лобно-височных, реже – затылочных областях; возникает, не связанная с приемом пищи и не приносящая облегчения рвота. Уже в 1-2 день болезни выявляют умеренно выраженный менингеальный синдром. В начальном периоде возможно появление очаговых неврологических симптомов: незначительная слабость лицевых или глазодвигательных мышц, девиация (отклонение от средней линии) языка, умеренная атаксия (шаткость при ходьбе). Эти признаки нестойкие и исчезают по мере снижения внутричерепного давления. В тяжелых случаях отмечается нарушение сознания (возбуждение, оглушенность, сон). Часто, помимо менингита, наблюдаются другие проявления энтеровирусной инфекции – экзантема различного характера, герпангина, миалгия, желудочно-кишечные расстройства, боли в животе, полиаденопатия, гепатомегалия. Лихорадка при энтеровирусных менингитах обычно сохраняется 3-4 дня, реже – до 6 дней, в 25%

В некоторых городах России, в том числе и Подмосковье, было зарегистрировано несколько случаев заболевания детей серозным менингитом. Это заболевание может вызываться как бактериями, так и вирусами. Настоящая вспышка происходит из-за так называемых энтеровирусов. О симптомах, диагностике и лечении менингита рассказывает врач-невролог ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» О.Н.Сираничева.

случаев температурная кривая имеет «двухволновый» характер.

– **Как диагностируется менингит?**

– Для диагностики используется люмбальная пункция. Она заключается в заборе спинномозговой жидкости из позвоночного канала с помощью шприца и её исследования на наличие возбудителя заболевания. При спинномозговой пункции прозрачная бесцветная цереброспинальная жидкость вытекает под давлением. При серозном менингите цитоз (содержание клеток) повышен, преобладают лимфоциты, другие показатели (содержание белка, глюкозы и хлоридов) нормальны. Среди синдромов, позволяющих распознавать менингит, надо подчеркнуть решающее значение воспалительных изменений в цереброспинальной жидкости. Отсутствие воспалительных изменений в ликворе всегда исключает диагноз менингита.

ОСТОРОЖНО:



СЕРОЗНЫЙ МЕНИНГИТ!

– **Какие осложнения может вызвать это заболевание?**

– Менингит, особенно при задержке с лечением, может вызывать серьезные осложнения: глухоту, эпилепсию, гидроцефалию и проблемы с умственным развитием. Больные с подозрением на менингит должны быть обязательно госпитализированы. Лечить эту болезнь в домашних условиях невозможно, при отсутствии адекватной терапии менингит часто заканчивается смертью. Необходимо соблюдение постельного режима в течение острого периода, полноценной, механически и хи-

мически щадящей диеты, обязательно должна проводиться этиотропная (уничтожающая возбудитель заболевания) терапия. Патогенетическая (уменьшающая повреждение тканей) терапия является основной и направлена на снижение интоксикации, внутричерепного давления и нормализацию мозгового кровотока.

На фоне проводимой терапии через 2-3 дня прекращаются рвота и уменьшаются головные боли. Менингеальные симптомы могут сохраняться 3-5 дней. Санация (нормализация состава) цереброспинальной жидкости наступает через 3 недели.

В отдельных случаях возможно волнообразное течение энтеровирусных менингитов.

В периоде выздоровления терапия направлена на восстановление обменных процессов в ЦНС, проводится также общеукрепляющее лечение. При незначительных признаках внутричерепного давления назначают мочегонные препараты.

– **Как вести себя в восстановительный период после выздоровления?**

– Людям, перенесшим серозный менингит, необходимо в течение 3 месяцев соблюдать щадящий режим. Запрещаются бег, прыжки, пребывание на солнце. Дети, перенесшие серозный менингит, подлежат диспансерному учету и наблюдению у невролога не менее 2 лет.

Прогноз в большинстве случаев благоприятный. Полное выздоровление отмечают в течение 2-7 дней. Головная боль и другие симптомы могут сохраняться, периодически появляясь и исчезая, в течение 1-2 недель. У 30% детей развивается церебростенический синдром, 10% – невроподобные состояния, 7% – гипертензионно-гидроцефальный синдром.

– **Что бы Вы порекомендовали в качестве профилактических мер?**

– Профилактика сводится к соблюдению правил личной гигиены. Во время эпидемических вспышек заболевания необходимо воздержаться от купания в открытых водоёмах, особенно маленьким детям. Остерегайтесь путешествий в потенциально опасные районы. При контактах с больными менингитом используйте фильтрующие средства защиты, такие как марлевые повязки, респираторы и т.п., поскольку менингит передаётся воздушно-капельным путём. Чаще мойте руки с мылом, особенно после контакта с больным.

В ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

В Москве в ходе реформы здравоохранения поменялась система обслуживания населения – медицинская помощь стала трехуровневой. Но это не значит, что попасть на прием к специалисту, в нашем случае кардиологу, стало сложнее. Просто для разных пациентов стали действовать определенные виды медицинской помощи – все зависит от состояния больного. О том, куда обращаться жителям Зеленограда, нуждающимся в кардиологической помощи, рассказывает заведующая отделением кардиореанимации городской больницы №3 Ольга Ивановна Мурашова.



НА ПРИЕМ – К КАРДИОЛОГУ

– Ольга Ивановна, что нужно делать, если плохо с сердцем и требуется срочная помощь?

– Если у Вас боли в сердце, то примите таблетку нитроглицерина. Если проблемы с давлением, то препарат от давления. Не откладывая, вызывайте скорую помощь, позвонив по телефону 03. Если Вы оцениваете, что Ваше самочувствие не угрожает жизни (умеренная боль, обострение хронического заболевания из-за которого трудно дойти до поликлиники), то Вы можете позвонить в отделение неотложной помощи ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» по тел.: 8 (499) 734-71-20 (с 10.00 до 22.00) и вызвать «неотложку». Врач оценит Ваше состояние, окажет медицинскую помощь и при необходимости обратится в скорую помощь. Неотложная помощь чаще всего требуется тем людям, у кого хронические заболевания и кто не может самостоятельно дойти до поликлиники.

Вызывайте участкового врача на дом, если Вам необходимо скорректировать терапию, но Вы не можете самостоятельно дойти до поликлиники. Если Вам нужна помощь и Вы в состоянии дойти до поликлиники, то придите на прием к участковому врачу-терапевту в свою районную поликлинику. Для этого обратитесь в регистратуру и получите талон, либо запишитесь через терминал. Врач Вас примет в тот же день.

– Куда обращаться, если у Вас сердечно-сосудистые заболевания или необходимо проверить работу сердца, но при этом Вам не требуется скорая врачебная помощь?

– Для начала обратитесь в Вашу районную поликлинику к участковому терапевту, который после обследования при необходимости выдаст талон к кардиологу. Сейчас такие медицинские учреждения называются поликлиниками первого уровня (это бывшие поликлиники №152 и №230, а ныне филиалы №1 и №2 амбулаторного центра №201). В Зеленограде работает 5 кардиологов, которые принимают пациентов в районных поликлиниках. Поэтому



Вы обязательно, без долгого ожидания, попадете на прием к врачу.

Терапевт и кардиолог смогут назначить необходимые обследования: общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови, ЭКГ, Эхо-КГ, ВЭМ, СМАД, Холтер-ЭКГ.

При определенных показаниях – в наиболее сложных случаях или при необходимости хирургического или иного стационарного лечения – районный врач направит на консультацию в кардиологическое отделение ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (20-й мкрн), либо в кардиологические отделения дневных стационаров поликлиник, городскую больницу №3 и др. Если случай экстренный, Вас госпитализируют по «скорой». Если обострилось уже имеющееся заболевание, то врач через ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» направит на плановую госпитализацию в городскую больницу №3.

Итак, подведем итог: Ваше первое обращение за кардиологической помощью должно быть к участковому врачу-терапевту, который назначит исследования и определит дальнейшую стратегию лечения. Это «первый уровень» оказания помощи, согласно новой реформе здравоохранения.

– А если необходимо более глубокое обследование на уникальном оборудовании и помощь высококвалифицированных специалистов?

– По направлению вашего участкового терапевта или кардиолога районной поликлиники (то есть врачей «первого уровня») Вас примут специалисты ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (9-й мкрн). Это уже «второй уровень» оказания медицинской помощи – узконаправленной и наиболее сложной. В ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» можно будет пройти дообследование – провести Эхо-КГ, ВЭМ, ТРЕД-МИЛ. В амбулаторном центре пациентам, нуждающимся в специализированном обследовании и особом лечении, дают направление на прохождения наиболее сложных исследований и на операции – протезирование клапанов сердца, имплантацию и другие. Здесь же вас проконсультирует реабилитолог.

Итак, подведем итог: в ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» по направлению участкового врача Вам могут сделать дообследование на уникальных медицинских аппаратах, имеющихся только в этом лечебном учреждении. Здесь же вам дадут направление на плановую госпитализацию в больницу Зеленограда или Москвы. Это «второй уровень» оказания кардиологической медицинской помощи в Зеленограде.

– Что делать, если положение серьезно?

– В ситуациях, когда необходима экстренная или плановая медицинская помощь по кардиологическому профилю, когда есть серьезная угроза здоровью и жизни пациента, он попадает в учреждение «третьего уровня» – кардиологическое и кардиореанимационное отделение городской больницы №3. Напомним, что непосредственно

направление на лечение в больницу дает ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ».

Кроме того, при необходимости пациента могут госпитализировать в другие лечебные учреждения Москвы, оказывающие кардиологическую помощь жителям – городские больницы № №1, 4, 81, им. Боткина, Институт скорой помощи им. Склифосовского, Научный центр сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева, Научно-практический центр интервенционной кардиоангиологии и т.д.

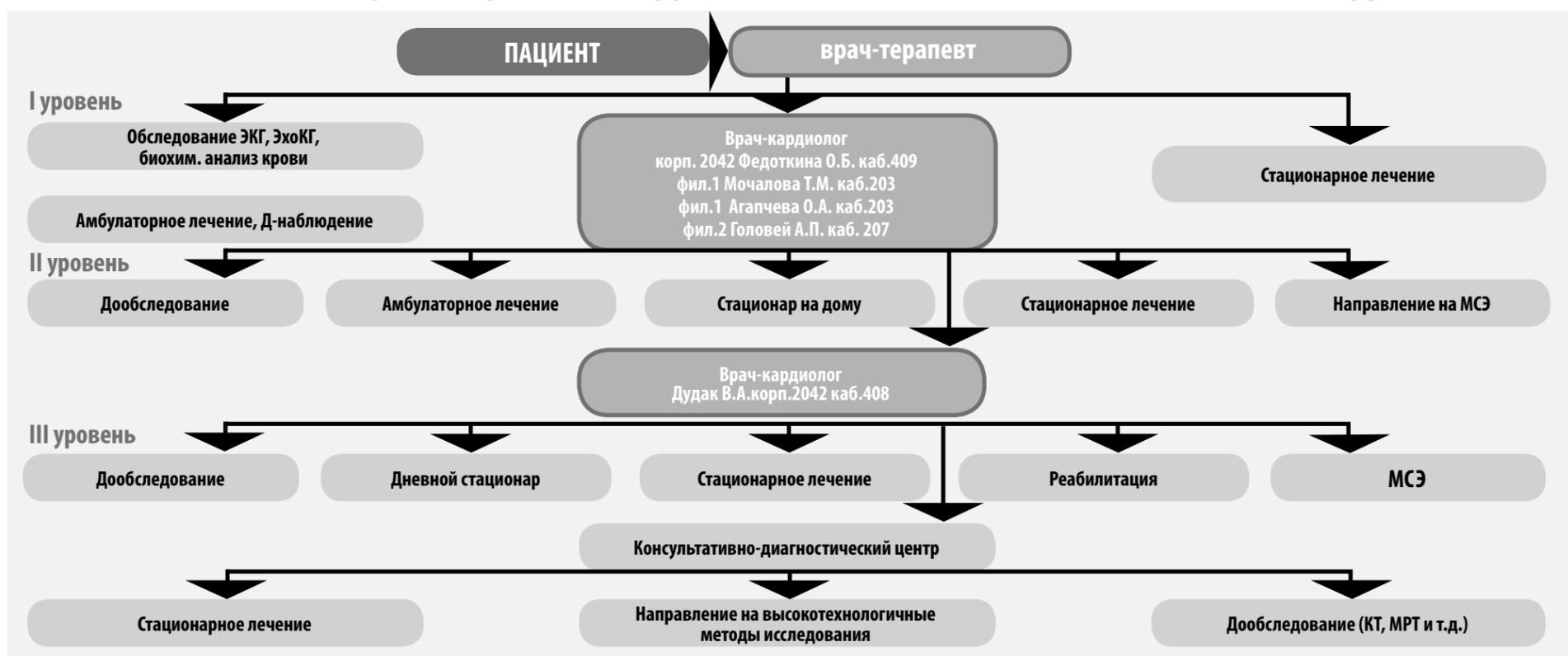
Итак, подведем итог: кардиологическую хирургическую, реанимационную и другую, требующую стационарного лечения, помощь Вам окажут в учреждениях «третьего уровня» – городских больницах. Направление в больницу на плановое лечение и операцию даст врач-терапевт после консультации с кардиологом ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ».

– А что потом?

– После лечения или операции в стационаре Вы снова приходите в свою районную поликлинику к врачу-терапевту или кардиологу (т.е. «спускаетесь» на первый уровень оказания медицинских услуг). Врач определит для вас программу реабилитации, в том числе он может вас направить в профильный санаторий (через учреждения социальной защиты населения).

Итак, подведем общий итог: Чтобы получить медицинскую помощь кардиологического профиля, сначала нужно обратиться в поликлинику по месту жительства («первый уровень»), при необходимости участковый врач или кардиолог направит Вас на дообследование в ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» («второй уровень»). И если Вам показана операция или лечение в стационаре («третий уровень»), то Вы направляетесь туда (после консультации с врачом-кардиологом из амбулаторного центра). А реабилитационное лечение после операции Вам назначат участковый врач или кардиолог.

МАРШРУТИЗАЦИЯ ПАЦИЕНТА КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»



НОВЫЙ ШАГ В СТОМАТОЛОГИИ

В Европе 80% стоматологических клиник применяют цифровой микроскоп в ежедневной практике. Теперь это нововведение появилось и в Зеленограде. В сети клиник «Никор» пациенты могут получить качественное лечение с использованием микроскопа немецкой фирмы KARL KARS. Это не просто новая возможность, а необходимость, особенно для лечения «сложных» зубов, диагноз для которых раньше был один: «удалять».

Давайте вместе попробуем разобраться, зачем врачу-стоматологу микроскоп, не является ли он ненужной, избыточной опцией и стоит ли за это платить?

Любое обследование требует тщательного осмотра, будь то обычный кариес или лечение корневых каналов (удаление нерва). С помощью микроскопа, который дает увеличение рабочего поля до 25 раз, врач видит вещи недоступные человеческому глазу, а, следовательно, может решать невыполнимые ранее задачи. Это открывает колоссальные возможности в лечении и сохранении зубов.



Из-за крайне неудовлетворительных условий обзора внутри зуба и недостаточного освещения часто в процессе лечения возникают проблемы с проходимость корневых каналов, так называемая облитерация каналов. Если корневой канал не пройден до верхушки корня, у паци-

ента после лечения зубов периодически возникает боль на холодное, горячее, при надкусывании. В неработанном канале остаётся живая пульпа, такая ситуация приводит к образованию воспалительного процесса (гранулёмы) на корне и чреватому удалением зуба. Микроскоп дает

НЕ СПЕШИТЕ УДАЛЯТЬ ЗУБЫ!

возможность пройти эти закрытые каналы на всю длину.

Работа с увеличением позволяет выявить кариес на ранних стадиях или на скрытых поверхностях зубов, когда проблема уже появилась, но ещё не видна невооруженным глазом. Ранняя диагностика предупреждает разрушение, а также воспаление и удаление нерва в зубе, которое связано с большими материальными затратами и не самыми приятными воспоминаниями, при этом зуб сохраняется живым и намного продлевается срок его службы.

Больше нет смысла делать большое отверстие в полости зуба, при работе с увеличением специалист может сделать отверстие маленького размера. При лечении с помощью микроскопа врач четко видит, где необходимо убрать инфекцию, а где остановиться, не убирая лишнего. Это позволяет максимально сохранить зуб.

Когда пломба служит долго? Когда она «сливается» с зубом, не оставляя ни единого участка, где есть зазоры. Для этого проводят полировку кариозной полости. С помощью микроскопа сделать это гораздо проще.

Делая снимки, довольно часто стоматологи видят неприятные картины – плохо пролеченные корневые каналы, воспалительные процессы на корнях, ложные каналы, перфорации. Лече-

ние под микроскопом даёт врачу возможность увидеть мелкие детали, сломанные инструменты, старый пломбировочный материал. Под микроскопом видны трещины на дне зуба или в самих корневых каналах, которые в дальнейшем могут дать осложнения.

Пользуясь только обычным зрением, невозможно увидеть ход сильно искривлённых корневых каналов. При лечении с микроскопом используются специальные инструменты, ультразвуковые насадки, специальные методы пломбировки каналов.

Еще одним преимуществом лечения под микроскопом является контроль качества. Разумеется, стоматолог, работающий над зубом под увеличением, максимально точно его восстановит, будь это пломба или коронка.

Конечно, лечит не сам прибор, а врач. В «Никоре» с микроскопом работает врач-стоматолог Владимир Анатольевич Шипенко, который на протяжении последних пяти лет обучался у лучших докторов Женевы, Москвы, Тель-Авива. Записаться на прием можно по телефону клиники: **8 (499) 729-32-81 (адрес: Зеленоград, корпус 1825).**

Стоимость лечения зубов под микроскопом, конечно, выше, но пациент при этом остается в выигрыше. Он получает комфортное и максимально качественное лечение и в будущем сможет гораздо реже посещать стоматолога.

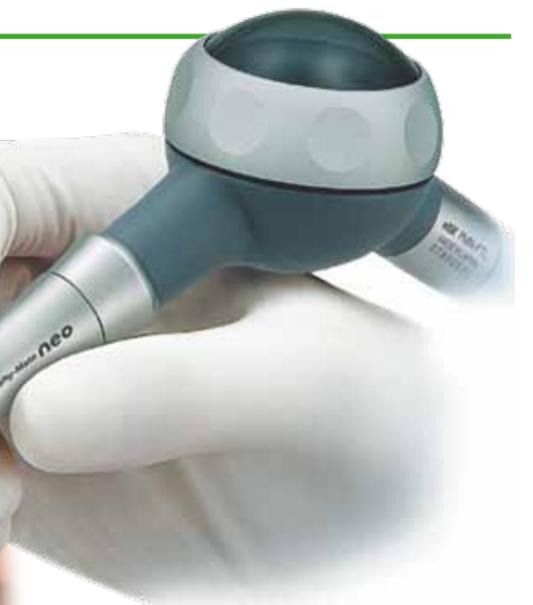
ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Профессиональная чистка зубов, или профессиональная гигиена ротовой полости уже давно стала нормой в практике любой уважающей себя клиники. Именно с этой процедуры начинается



общение пациента со стоматологом. Удаление зубного камня и налета – залог того, что полость рта будет здоровой. Более подробно о новом методе рассказывает заместитель главного врача стоматологической поликлиники №35 Наталья Анатольевна Макарова.

ЧИСТКА ЗУБОВ AIR-FLOW



– Метод, который позволил бы совместить возможность эстетической коррекции и профилактики кариеса и заболеваний пародонта, – это метод Air-Flow. Он позволяет удалить над- и поддесневой зубной налет и отполировать зубы. Это безопасная очистка поверхности зубов от образовавшегося чайного, кофейного и др. вида налетов.

Air-Flow – не просто гигиеническая процедура, а профилактическое лечение, направленное на предупреждение возникновения и развития основного заболевания. Известно, что зубной налет создает отличные условия для развития патогенной микро-

флоры, что способствует деминерализации эмали и развитию воспаления в области десны. Появление и разрастание зубных отложений может привести к образованию патологических карманов, разрушению целостности круговой связки зуба и, как следствие, изменению положения зуба с последующими нарушениями окклюзии.

Удаление твердых зубных отложений ультразвуком, безусловно, является наиболее эффективным методом. Для удаления зубных отложений мануальными инструментами также есть показания. В то же время, поверхность, освобожденная от зубного кам-

ня, требует полировки, во-первых, потому что шероховатая поверхность зуба и микроостатки отложений – отличный пункт для последующих отложений, а во-вторых, потому что ультразвук нарушает целостность, но не позволяет убрать биопленку, которая, обладая уникальными свойствами, очень быстро самовосстанавливается. Поэтому мы рассматриваем метод Air-Flow как профилактическую процедуру с точки зрения предупреждения повторных отложений.

Ортопедом и терапевтам-реставраторам чистка зубов методом Air-Flow позволяет «раскрыть цвет» для создания красивой работы в полости рта.

Метод устранения зубных отложений подбирается врачом индивидуально в каждом случае. Air-flow является наиболее безопасной для твердых тканей зубов, потому что не касается белковых связей зубной эмали. После чистки данным методом реминерализация не требуется. На химические, тактильные и химические раздражители чувствительность зубов практически не повышается. Прозрачность зубов не меняется.

По стандарту гигиены полости рта удаление и снятие зубного камня и налета необходимо проводить 1 раз в 6 месяцев. Данный метод применяется в стоматологической поликлинике №35. Услуга является платной, чистка двух зубов методом Air-Flow стоит 311 рублей.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

Нынешним летом родителям будущих первоклассников, а также малышей, которые впервые идут в детский сад, предстоит оформить медицинскую карту. Обычно процесс получения формы №026У заранее пугает родителей – ведь для этого необходимо пройти уйму врачей, сдать анализы, потратить несколько дней, а то и недель на хождение с ребенком по кабинетам...



МЕДКАРТА БЕЗ ХЛОПОТ

Однако оформить карту можно быстрее, если родители воспользуются комплексной программой «Идем в школу» или «Идем в детский сад» в зеленоградской семейной медицинской клинике «ДЕТСТВО Плюс». О том, как оформить карту на ребенка, рассказывает врач-педиатр клиники «ДЕТСТВО Плюс» Белла Борисовна Забора.

– Белла Борисовна, что собой представляет форма 026У?

– На ребенка, впервые идущего в детский сад, врачом-педиатром оформляется медицинская карта, куда должны быть внесены заключения врачей-специалистов: окулиста, невропатолога, ортопеда, хирурга, отоларинголога, стоматолога. Детям старше 3-х лет необходимо также посетить логопеда и психолога. Ребенок, который идет в первый класс,

должен пройти этих же специалистов, кроме того, в обязательном порядке сделать ЭКГ.

Если ребенок имеет хроническое заболевание и наблюдается у какого-либо врача-специалиста, он должен посетить этого врача не позднее, чем за 6 месяцев до оформления

карты. Также необходимо сдать клинический анализ крови, общий анализ мочи, анализ кала на яйца гельминтов, соскоб на энтеробиоз. Кроме того, для оформления карты необходимы сведения о прививках, сделанных ребенку с момента рождения. Врач-педиатр на основе всех данных

пишет заключение, которое подписывается у главного врача клиники. Карта для детского сада или школы готова!

Клиника «Детство плюс» имеет лицензию, позволяющую оформлять медкарты, в том числе и форму 026У для детских учреждений. Медкарты, оформленную в медицинском центре, без проблем принимают детские сады и школы Москвы, Зеленограда и Московской области.

– **Каковы особенности оформления медкарты в клинике «ДЕТСТВО Плюс»?**

– В нашей клинике можно оформить медкарту в рамках комплексных программ: «Идем в школу» и «Идем в детский сад», в которые входит посещение всех необходимых врачей и проведение лабораторных исследований. Первое, что я рекомендую сделать родителям – это записаться на прием к педиатру. Не забудьте при посещении вра-



ча взять с собой сведения о прививках из поликлиники по месту жительства. Врач, в первую очередь, выяснит, есть ли у ребенка хронические заболевания, скажет, каких врачей нужно пройти, какие анализы сдать, а также проверит наличие обязательных профилактических прививок и скажет, каких прививок не хватает.

Если ребенок уже наблюдался в нашей клинике и недавно посещал врачей, которые нужны для оформления карты, то этих специалистов повторно проходить не нужно. Это же касается анализов: если анализы были сданы в течение месяца и их результаты удовлетворительные, то повторно сдавать их не придется. Исключение составляет соскоб на энтеробиоз, его «срок годности» – 10 суток.

Таким образом, после посещения врача-педиатра у родителей на руках будет актуальный список врачей-специалистов, которых надо пройти, и анализов, которые надо сдать. После того, как все анализы сданы и врачи пройдены, родители вместе с ребенком приходят на прием к педиатру и завершают оформление карты по форме 026У.

Оформление медицинской карты в рамках программы «Идем в школу» или «Идем в детский сад» будет стоить дешевле, чем оплачивать прием каждого врача-специалиста и каждый анализ отдельно. Напомню, что в клинике «ДЕТСТВО Плюс» существует возможность выезда на дом педиатра, врачей-специалистов и лаборантов. Также на дому можно сделать ЭКГ и УЗИ. Наши врачи выезжают не только в Зеленоград, но и в его окрестности.

Я очень рекомендую родителям не затягивать оформление формы 026У – ведь специалистов можно пройти заранее, сдать анализы, а непосредственно перед школой или садиком завершить оформление карты.

Записаться на прием можно по телефону: **8 (499) 50-2-50-05.**

УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Сегодня уже невозможно себе представить медицину и косметологию без лазерных технологий. Лазеры позволяют очень быстро решать самые разнообразные медицинские и эстетические проблемы пациентов.

Лазерная система Fotona уже более 45 лет успешно используется в медицине благодаря широкому диапазону возможностей, исключительному качеству и надежности, а также высокому уровню безопасности. Уникальная, не имеющая аналогов технология VSP лазерной системы, обеспечивает точнейшее управление мощностью лазера и длиной лазерного импульса, подаёт стабильную лазерную энергию на протяжении всего импульса, достигая прекрасных результатов.

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

В чем же преимущества лазера? В первую очередь, при его использовании отсутствует прямой контакт инструмента с биотканью, а это резко снижает опасность инфицирования. Кроме того, излучение лазера убивает патологическую микрофлору в зоне операционного разреза, что уменьшает вероятность осложнений. Лазерный «нож» позволяет делать бескровные разрезы, в том числе на кровеносных сосудах и сохранять операционное поле сухим и чистым. Очень важное преимущество лазера – это способность «сваривать» ткани – сухожилия, нервы, мелкие сосуды, способствуя их быстрейшему заживлению. Лазерное излучение, сфокусированное до

нескольких десятков микрон, безвредно для биоткани, находящейся вблизи зоны вмешательства. Кроме того, современные приборы позволяют управлять параметрами лазерного излучения и оптимизировать его воздействие в зависимости от вида биоткани и формы патологии.

БЫСТРО, БЕЗОПАСНО, КОМФОРТНО!

В медицинском центре «Никор-МЕД» уникальную лазерную систему Fotona (Словения) применяют в хирургии, терапии и косметологии. Fotona имеет необходимую мощность для разре-

зания, vaporизации (vaporизация – воздействие на участок ткани лучом лазера, который как бы выпаривает патологически изменённые клетки), коагуляции и других структурных изменений в живой ткани.

Теперь с помощью лазерной системы Fotona жители Зеленограда смогут выглядеть значительно моложе, очистить кожу от папиллом и бородавок, убрать некрасивые пигментные пятна и родинки, удалить поверхностные сосудистые «звёздочки», избавиться от нежелательного роста волос на лице и различных участках тела, вылечить юношеские угри, решить другие косметические проблемы быстро, безопасно, профессионально и комфортно.



СНАЧАЛА – КОНСУЛЬТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛА

При отсутствии противопоказаний для лечения лазером, многие проблемы можно решить в день обращения, в течение нескольких минут. Для начала следует записаться по телефону: **8 (499) 736-85-03** (с 8 до 20.00 ежедневно) на консультацию к врачу и определить объем и характер лечения, при необходимости провести лабораторные исследования и медикаментозное лечение, подготовить кожу соответствующими косметическими процедурами. Адрес клиники: Зеленоград, корп. 330. В «Никор-МЕД» прием ведет врач дерматокосметолог, специалист по эстетической косметологии и деструктивным методам лечения, дипломант VIII Международного конгресса по прикладной косметологии в России Ольга Константиновна Климкина, которая будет рада оказать зеленоградцам профессиональную помощь.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

УБИТЬ БИЛЛА, ИЛИ ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

Это происшествие основано на реальных фактах. Имя, место действия, детали случившегося по этическим причинам изменены. Неизменным остается только оперативный, трудный, но всегда героический труд людей в белых халатах – врачей бригады скорой помощи, хирургов, анестезиологов, реаниматологов городской больницы №3.

Анзур никогда не был знаком с творчеством Тарантино, хотя из словосочетания «Убить Билла» понимал оба слова. «Убить» – ну это, понятно, «зарезать». «Билла» – это магазин такой в Зеленограде есть, но на кой кому-то его убивать? О произведениях Майн Рида Анзур тоже не слышал, хотя – вот парадокс – поневоле ему самому пришлось стать участником по-тарантиновски кровавой драмы и примерить личину всадника без головы...

В Москву бывший пастух Анзур потянулся вслед за своими соплеменниками по одной простой причине: о ска-

зочных богатствах русской столицы на его Родине в Таджикистане ходили легенды, а для вечно полуголодного, безработного Анзура это уже был достаточный повод податься на заработки в житную столицу некогда большого и дружного союза. Друг-соплеменник рассказал о тихом Зеленограде и пригласил пожить компанийей. Не из светских соображений, что так веселее, а из элементарной экономии. В тесную однушку крюковской старенькой четырехэтажки втиснулось сразу восемь таджиков, зато за съем квартиры можно было платить сущие гроши. Посте-



нно Анзур обжился, все странное и незнакомое стало привычным. Переглялись и кое-какие привычки новых «москвичей», увы, не самые лучшие. Как-то кто-то принес из «цыганской башни» брагу, «праздник» стал периодически повторяться.

В тот день они снова отведали какого-то пойла, а потом слово за слово, заспорили и, как водится, что-то не поделили. Конфликт был пустяшный, не стоивший ни смертельной обиды, ни жизни. Парень так и не понял, что произошло: секунду назад они кричали друг на друга. А теперь он лежит

на замызганном полу и не может сказать ни слова, в горле бушует адская боль и он захлебывается собственной кровью. А над ним горой возвышается его смертельный друг, смотрящий с каким-то тупым недоумением то на поверженного оппонента, то на окровавленный нож.

– Майит (мертвец), – кто-то из жильцов склонился над Анзуром и поставил свой диагноз. Кто-то бросился к телефону набирать 03. «Друг», выйдя, наконец, из оцепенения, затравленным зверем кинулся прочь из квартиры...

Врачи забрали Анзура, когда тот почти не подавал признаков жизни, да и его рана не предполагала спасения – горло было перерезано и голова держалась практически только на сухожилиях. Когда его выносили на носилках, соплеменники уже с интересом поглядывали на скудный скарб Анзура, не чая его дожидаться в живых.

Рассказывает врач анестезиолог-реаниматолог отделения реанимации интенсивной терапии городской больницы №3 Владимир Борисович Кабанов:

– Спасти этого человека удалось благодаря слаженной и оперативной работе скорой помощи, врачей-реаниматологов, хирургов, трансфузиологов 3-й городской больницы. Мужчина чудом остался жив: лезвие рассекло каротидную артерию и прошло в миллиметре от яремной вены. Если бы не оперативная помощь врачей, результат был бы не столь обнадеживающим. Его быстро доставили в реанимацию, сделали переливание крови, первичную хирургическую обработку, вставили трахеотомическую трубку и оправили на долечивание в хирургическое отделение больницы. В дальнейшем ему провели специализированное лечение трахеи. И насколько я знаю, ему практически полностью восстановили все необходимые для жизни функции. Сегодня о случившемся напоминает разве что шрам, протянувшийся тонкой полоской на горле.

ТЕСТ

КАК ВЫЯВИТЬ У СЕБЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Этот простой тест поможет разобраться, нужна ли вам помощь врача-нарколога.

- ▶ Случалось ли вам прогуливать школу, институт или не появляться на работе из-за выпивок?
- ▶ Пьете ли вы для того, чтобы преодолеть стеснительность и ощутить большую уверенность в себе?
- ▶ Сказываются ли выпивки на вашем авторитете?
- ▶ Бывало ли так, что вы пили, чтобы уйти от неприятностей дома, учебы или на работе?
- ▶ Задевает ли вас, если кто-нибудь говорит, что может быть, вы слишком много пьете?
- ▶ Есть ли у вас потребность выпить до или во время свидания?
- ▶ Возникают ли у вас денежные затруднения в связи с покупкой спиртного?
- ▶ Потеряли ли вы кого-нибудь из друзей с тех пор, как начали пить?
- ▶ Не кажется ли вам, что ваши друзья пьют меньше, чем вы?
- ▶ Пьете ли вы до тех пор, пока бутылка не осушена до дна?
- ▶ Были ли у вас провалы в памяти от выпивки?
- ▶ Попадали ли вы в больницу или милицию из-за того, что водили машину в нетрезвом виде?
- ▶ Досаждают ли вам уроки или лекции о пьянстве?
- ▶ Считаете ли вы, что у вас есть проблемы с выпивкой?

Подведем итог: Если вы хотя бы четыре раза ответили на вопросы теста утвердительно, то вам есть о чем задуматься. Если же положительных ответов более половины, то стоит обратиться за помощью к специалистам.

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



В нашем обществе в силу сохранения постсоветских традиций пиво продолжает рассматриваться как безалкогольный напиток. Мы видим пивные фестивали, рекламу на телевидении, массовые дискуссии в различных общественных, политических кругах. Потребление пива, особенно подростками, растет угрожающими темпами. Давайте все-таки разберемся: что же такое пиво? Сегодня в гостях у нашей газеты психолог филиала №10 МНПЦН ДЗ г. Москвы Елена Вячеславовна Фомина.

– Елена Вячеславовна, какой вред организму приносит постоянное употребление пива?

– Вокруг пива сложились определенные мифы, которые утверждают, что пиво – это не алкогольный напиток, что пивные дрожжи обогащают организм витаминами, что по-

лезно ежедневно выпивать бокал пива для здоровья и т.д. Но исследования экспертов-специалистов говорят обратное. Пиво – алкогольный напиток, причем в некоторых его сортах содержание алкоголя достигает 14%, что соответствует вину. В процессе спиртового брожения в пиве в полном объеме сохраняются сопутствующие алкоголю ядовитые соединения (побочные продукты брожения). Алкоголь влияет на клетки мозга – нейроны, которые погибают и вымываются вследствие мочегонного эффекта. У человека быстрыми темпами развивается пивная зависимость, приводящая к снижению работы высших психических функций – памяти, внимания и т.д.

А ТАК ЛИ БЕЗОБИДНО ПИВО?

В свое время первый рейхсканцлер Германии Бисмарк, знавший не понаслышке о вредных последствиях употребления пива, дал следующее определение пивному алкоголизму: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

При систематическом употреблении пива возникает варикозное расширение вен и границ сердца (так называемое «бычьё сердце»). Эти изменения связаны с тем, что в пиво добавляется кобальт, применяемый для стабилизатора пивной пены и углекислого газа. И, конечно, идет нагрузка на клетки печени, под воздействием пива она увеличивается в размере, из-за метаболической перегрузки начинаются дистрофические процессы, переходя в некроз клеток. Сначала развивается гепатит, потом острый гепатит и в итоге – цирроз печени.

Пиво оказывает токсическое воздействие на поджелудочную железу, которая чувствует каждый грамм лишнего углевода, жира и других веществ, поступаемых с пищей, не говоря уже об алкоголе. Велика вероятность возникновения сахарного диабета. У мужчин снижается половая потенция, у женщин – количество здоровых яйцеклеток, что приводит к рождению нездорового потомства.



При употреблении пива кормящей матерью у малыша могут начаться эпилептические судороги, а со временем проявиться эпилепсия.

– А как употребление пива отражается на внешности?

– У мужчин начинается откладываться жир по женскому типу, на бедрах и боках, разрастаются грудные железы. У женщин возрастает вероятность заболеть раком молочной железы, развивается дряблость тканей – на животе, бедрах, плечах появляется избыточное оволосение, раньше положенного срока наступает климактерический период.

– Почему пиво так привлекательно для подростков?

– У подростков происходит формирование чувства взрослости, им хочется быть полноправным членом коллектива. Часто пиво употребляется из-за проблем в семье, личностных особенностей ребенка (характера, темперамента, психических отклонений и т.д.),

воздействия неформальной среды. Многие родители, думая, что у ребенка все есть, забывают, что ему необходимо живое эмоциональное общение, они не знают проблем сына (дочери), не проводят совместного досуга, и на этом фоне происходит замена с помощью алкоголя или наркотиков.

Ребенок чувствителен к каждой капле алкоголя, действие пива на растущий организм вызывает необратимые процессы. Дети падают в обмороки, попадают в ДТП, различные экстремальные ситуации, которые в лучшем случае заканчиваются реанимационным отделением.

– Как определить, зависим человек или нет?

– Природа зависимости очень сложна и до конца не изучена. Ясно одно, если человек систематически употребляет пиво «за компанию», чтобы расслабиться, уйти от проблем, он зависим. Сначала ему нужно выпить небольшое количество (например, 1 бутылку), потом количество возрастает (до Литра и выше), а далее человек уже не может себя контролировать. Некоторые люди очень быстро приобретают пивной алкоголизм, который можно преодолеть только с помощью врача-специалиста.

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

ПИСЬМО
В РЕДАКЦИЮ

Я решила написать в газету, так как просто не могу молчать. Надеюсь, что для кого-то моя история станет уроком нравственности и неравнодушия к окружающим людям.

Эти 20 минут в подземке я не забуду никогда... Я ехала сдавать сессию. Одна из многомиллионной толпы гигантского подземного муравейника московского метро. В ушах, как и у каждого второго – наушники, музыка на полную громкость... На этого человека я обратила внимание благодаря двум подросткам, которые стояли рядом и хихикали: «Смотри, мужик уже с утра наклюкался». Действительно, мужчина в возрасте нетвердо стоял на ногах, кожаный портфель болтался из стороны в сторону, смешная шапка сползла на левое ухо. Не очень-то приглядная картина. «Но почему тогда от него не пахнет спиртным?» Я еще раз внимательно на него посмотрела. Одет прилично и не совсем похож на алкаша. Моя остановка. Толпа вынесла нас обоих из вагона. «Смешная шапка» сделал по платформе несколько нетвердых шагов и остановился. Меня тоже что-то заставило остановиться. Людская масса волной обтекала нас двоих. Странный мужчина никого, кроме меня, не интересовал.

«Не стой тут, опоздаешь. Тебя ждут сессия, экзамены...», – подумала я. Но почему-то не сделала ни шагу по направлению к эскалатору.

– С вами все в порядке? – обратилась я к мужчине – теперь уже я его хорошо рассмотрела – он был похож на бледно-зеленую тень человека. Но в ответ услышала лишь какую-то тарбарщину. Когда-то где-то я читала, что несвязность речи, частичный паралич могут быть первыми и угрожающими признаками инсульта.

– Мужчина, миленький, улыбнитесь мне, – попросила я его ласково, но он никак не отреагировал, а может удивлялся странной девчонке, пристающей к нему в метро. Но на всякий случай я повторила свою просьбу. – Ну что вам стоит мне просто улыбнуться? И он улыбнулся. Половиной лица. Похоже, у него и правда был инсульт.

А дальше начался кошмар. Я звонила 03, но меня пытались переадресовать на какую-то метрополитеновскую медпомощь. Кричала в трубку, что здесь, в метро, умирает человек. Мужчина, которого я усадила на лавочку, уже на ней полулежал и с каждой минутой зеленел все больше. Мне пообещали вызвать «скорую». Я хватала проходящих людей за руки, просила позвать дежурного медика или просто дежурного по станции, полицейского, хоть кого-нибудь. Но в ответ слышала неизменное: «Я очень спешу, опаздываю, у меня важная встреча». Драгоценные минуты уходили...

Он мог бы ЖИТЬ...

С недавних пор пациентов с диагнозом «инсульт» стало чуть ли не в полтора раза больше, чем больных с инфарктом миокарда. Жертвами этого заболевания ежегодно становятся более 400 тысяч человек, многие из них умирают, более половины остаются инвалидами. Инсульт уже перестал быть диагнозом пожилых, врачи все чаще фиксируют это заболевание у 25-30-летних россиян, и даже у детей.



Инсультом называется нарушение мозгового кровоснабжения, которое неизбежно приводит к гибели части клеток мозга. Существует два типа инсульта – ишемический и геморрагический (причем ишемический инсульт случается в 8-10 раз чаще, чем геморрагический).

Наконец приехала «скорая». Мужчину положили на носилки. Но на этом кошмар не закончился – людей в белых халатах и умирающего на носилках человека никто не хотел пропускать. Понятно, что час пик, но ведь это не означает час равнодушия? Неужели никто из занятых

спешащих-не-отвлекайте-меня-от-дел-людей не понимает, что на таких же носилках может оказаться он сам или близкий ему человек?

Через полчаса мне позвонил фельдшер, которому я оставила номер своего телефона, чтобы узнать дальнейшую судьбу своего попут-

чика. «Мужчина умер», – сообщил он мне, – мы совсем чуть-чуть не успели довезти его до больницы». А ведь если бы врачи в течение трех часов успели оказать помощь, то нестарый еще человек был бы жив, и даже последствия приступа могли бы быть устранены.

Людское равнодушие – это страшно! Любой из нас может оказаться в подобной ситуации – вы будете умирать на глазах десятков людей, а вам никто не поможет. Зато никто никуда не поспешит...

ПРОСТОЙ ТЕСТ НА ИНСУЛЬТ

Распознать симптомы инсульта и вовремя вызвать «скорую» может любой человек. В зависимости от вида инсульта больной может чувствовать: сонливость или возбуждение, чувство оглушенности, может случиться кратковременная потеря сознания. О приближении инсульта может свидетельствовать сопровождаемая тошнотой или рвотой головная боль, головокружение, заложенность или шум в ушах. Иногда больной не может ориентироваться в пространстве и времени, нормально мыслить, у него снижается память и способность концентрировать внимание. Также вегетативными признаками инсульта могут быть: сопровождающийся повышенным потоотделением жар, сильное сердцебиение, сухость во рту.

Иногда признаки инсульта выражены слабо, нарастают постепенно и больной человек даже утверждает, что «у него всё в порядке».

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Вот несколько вещей, которые надо попросить сделать человека, чтобы проверить, случился у него инсульт или нет.

Попросите человека:

- улыбнуться,
- повторить за вами не очень сложную фразу,
- поднять руки вверх или вытянуть перед собой,
- наклонить голову вперед и прижать подбородок к груди.
- высунуть язык (если язык искривлен, повернут – это тоже признак).

Если проблемы возникнут даже с одним из этих заданий – звоните в неотложку и опишите симптомы по телефону. Чем быстрее оказана помощь, тем эффективнее будет лечение, а любое промедление угрожает здоровью и жизни человека. Поэтому не раздумывая звоните **03**. Либо с сотового набирайте – **112**.

КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕВРОЛОГА

– Елена Евгеньевна, что является основным в период лечения инсульта и после?

– Скорость оказанной медицинской помощи, качество диагностики, медикаментозное лечение, комплексная и безотлагательная реабилитация. В домашних условиях при неправильном соблюдении тактики и стратегии реабилитации можно упустить драгоценное время и серьезно навредить больному. Комплексная реабилитация по восстановлению двигательных нарушений должна начинаться как можно раньше, так как она направлена не только на восстановление движений, но и на профилактику сопутствующих осложнений, а главное – на формирование новых нейронных связей в головном мозге.

– Как проходит комплексная реабилитация в сосудистом центре в 3-й городской больнице?

– Наш стационар обладает всем необходимым медицинским оборудованием, профессионально подготовленным обслуживающим персоналом, современными методиками восстановительного лечения после инсульта и способен предложить помощь различных высококвалифицированных специалистов.

На 5-7-е сутки заболевания пациента переводят в палату ранней реабилитации, где ему помогают специалисты: невролог, кинезотерапевт, логопед, психолог, специально обученные медицинские сестры. При необходимости мы привлекаем консультантов (кардиолога, эндокринолога, диетолога и др.

В специализированном сосудистом центре 3-й городской больницы Зеленограда, организованном главным врачом И. Голоусиковым, стала возможной комплексная реабилитация пациентов после инсультов. Процесс реабилитации пациентов проходит с наибольшими результатами и скоростью в первые полгода после инсульта, и только в первый год активное восстановительное лечение может быть успешным, – считает заведующая сосудистым неврологическим отделением, врач высшей категории Елена Владимировна.



специалистов). В будущем планируется подключить к реабилитационной работе эрготерапевта и психотерапевта.

Палаты в отделении оснащены функциональными кроватями, прикроватными креслами и столиками, переносными креслами-туалетами.

Основным методом реабилитации является лечебная физкультура (кинезитерапия), в задачи которой входит восстановление (полное или частичное) объема движений, силы и ловкости

ГЛАВНОЕ – НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ!

в пораженных конечностях, функции равновесия, навыков самообслуживания. В сосудистом центре, кроме кинезотерапии, больным назначается электростимуляция нервно-мышечного аппарата пораженных конечностей и проводятся занятия с применением метода биологической обратной связи. Занятия лечебной физкультурой начинаются уже в первые дни после инсульта, как только позволит общее состояние больного. Сначала это пассивная гимнастика – движения во

всех суставах пораженных конечностей совершает не больной, а реабилитолог, либо инструктируемые им родственники или сиделка.

В качестве перспективной кинезотерапии используются бегущие дорожки с поддерживающими вес тела системами, компьютеризированные роботы-ортезы для нижних конечностей, которые обеспечивают пассивные движения в ногах, имитирующие шаг. Массаж назначают при неосложненном ишемическом инсульте на 2-4-й день

болезни, при геморрагическом – на 6-8-й. Используют также вибромассаж. В случае осложнения, при изменениях в суставах пораженных конечностей, лечение включает электротерапию, магнитотерапию, лазеротерапию.

– Долго ли восстанавливается после инсульта речь?

– Достаточно долго, на это может уйти до двух и более лет. Для этого мы привлекаем логопеда и нейропсихолога. Занятия с логопедом дополняются приемами логопедического массажа. Речь можно восстановить полностью только упорными ежедневными занятиями.

– Каковы симптомы постинсультной депрессии?

– Нарушения сна, изменения аппетита в большую или меньшую сторону, раздражительность, социальное отчуждение, апатия, самоотвращение, суицидальное настроение. Лечение постинсультной депрессии проводится комплексно, как антидепрессантами, так и занятиями с психотерапевтом. В остром периоде инсульта в психологической коррекции нуждаются как больные, так и их родственники.

– Существуют ли противопоказания для активной двигательной реабилитации?

– Да, это сердечная недостаточность, стенокардия, острые воспалительные заболевания, хроническая почечная недостаточность. Как речевая, так и двигательная реабилитация сильно затруднена у больных с нарушениями интеллекта и психическими отклонениями.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Окончание. Начало на стр. 1

– Как жить, чтобы обрести душевную гармонию?

– Я бы посоветовал соблюдать периодичность посещения церкви. Ты выделяешь время для своей духовной жизни, складываешь свой календарь, жизнь систематизируется, и, соответственно, это приносит хорошие результаты. Но человек должен сам внутренне прийти к пониманию, зачем нужно ходить в церковь. Ну, и, конечно,

ры. Вот я, например, раньше не понимал Исаака Сирина. Я все добросовестно вычитывал, но он был тягостным для меня. А потом как-то Петр Мамонов открыл мне этого автора. В очень необычной манере, он ритмично прочитал мне отрывок из его книги. И я вдруг понял мелодику духовной поэзии Исаака Сирина.

– Я думаю, каждому человеку жизнь дает какие-то подсказки тем или иным путем, через книги, фильмы, людей...

ные пришли пешком, кто-то на машинах приехал. Там было все минимизировано, это как «Нашествие», только небольшое. Потом я спросил у батюшки – настоятеля храма: «Ну, как, окупается? Помогли хоть?». Он говорит: «Ох, в жизни бы не собрали столько средств!» Вроде бы какой-то рок-концерт на природе, выступил «Парк Горького», на английском пели, я прочитал несколько рассказов, «за жизнь» поговорили. И вот раз – и обитель готова. Неожиданно как-то, парадоксально.

жизни, думаю, что она сама выведет меня в нужную сторону.

– Скажите, а как Вы заботитесь о своей физической форме? У вас шестеро детей, как Вы их приучили к здоровому образу жизни?

– Максимум движения. По возможности, не нужно сидеть - двигаться, двигаться и двигаться. Весь костяк должен все время работать. Сейчас, слава Богу, молодежь старается придерживаться здорового образа жизни, смотришь вокруг – все на велоси-

жают, это радостные моменты жизни, которые запоминаются как яркие точки. Жизнь стремительно несется бурным потоком, а эти точки – как яркие звездочки в этом потоке.

Как-то мы ехали из Ростова со съемом, и стояли девять часов в огромной пробке, передвигались еле-еле, по 20 сантиметров. С нами в машине на заднем сидении были четверо наших детей. Едем, на айфоне смотрим сериал «Тайны Смолвилля», пять серий посмотрели. Где-то в шестом часу, дети уснули. С одной стороны, эта дорога была очень утомительной, а с другой стороны, это такое удовольствие, мы уставшие, но зато все вместе. Мы и закат, и рассвет встретили. Я, жена и дети эту поездку запомнили надолго. Вроде бы негативная ситуация, а раз – и обернулась радостью.

– Сейчас некоторые люди отходят от православия, расцерковляются. Как Вы думаете, в чем причина?

– На мой взгляд, люди не совсем правильно понимают суть православия. Есть такое понятие: мир и радость в Духе Святом. Что это значит? Если человек идет правильным путем, он становится более умиротворенным, гармоничным, любящим, радостным, благодарным. Его внешняя жизнь становится более размеренной, все ненужное отпадает, и вся жизнь его как-то сама налаживается. Появляется ощущение непреходящей внутренней беспричинной радости. Если же мы страдаем, на душе – плохо, в нас что-то кипит, возмущается – это сигнал: что-то мы делаем неправильно, не в ту сторону идем. Нужно людям это объяснять. Должен наступить период, и он, я думаю, обязательно наступит, не иосифлянского толка, не внешнего благородства, а внутреннего. Когда христианство зайдет с очень неожиданной стороны, и по моему мнению, это проявление возможно только в православии, потому что у нас сохранились традиции, частью недопонятые, осуждаемые со стороны. Их пытались как-то реорганизовать, но это всегда выходило боком, и только сейчас, в век квантовой физики, помаленьку приходит в себя, мы начинаем понимать, какой бриллиант держим в руках.

Беседовала Ирина Федюнина, фотомодель

Редакция газеты благодарит творческое объединение «Океан показывает» за предоставленное интервью.

Иван Охлобыстин: Я ДОВЕРЯЮ ЖИЗНИ...

но, соблюдение постов. Даже если не рассуждать духовно, а просто с рациональной точки зрения, это бесконечно полезно. Это титановые столпы, на которых покоится наша психика, наш духовный мир.

Я человек глубоко несовершенный, мне недоступны опции святых людей, поэтому больше полагаюсь на какие-то технические приемы. Например, ежедневно полторы тысячи раз я вычитываю Иисусову молитву, но я рассматриваю это не как подвиг, а как дисциплинарное действие. Мой духовник благословил меня на четки, мне они помогают. Взялся за четки – уже молишься. Молишься – взялся за четки. То есть такая двойная связь. Я себя в этом отношении тренирую. И внутри появляется умиротворение. Вроде бы ничего не произошло, но ощущаешь покой. Это одна из моих методов. Другая – духовно полезное чтение. У меня как-то был период, когда я мог полностью погрузиться в святоотеческое чтение, я вспоминаю его как очень счастливый момент жизни. Каждому человеку близки свои авто-

– Да, только надо уметь их замечать, слышать, принимать к сведению опыт находящегося рядом человека. Ведь когда идешь по незнакомой местности, всегда ориентируешься на советы людей. А мы отстраняемся от людей, и, наверное, сейчас первоочередная задача всей христианской общины – максимально проявлять себя во внешней жизни. Зачастую так оно и происходит. Довольно часто слышишь одну и ту же историю в разных вариациях. Как-то мы приехали в Ростов на съемки. Поселились в гостиничном комплексе. Женщина, которая построила эту гостиницу в свое время приехала в Глинскую пустынь, чтобы духовно окормляться в монастыре. Вроде бы, приехала женщина в монастырь, потом как-то помаленьку выстроила большой гостиничный комплекс, история развернулась с такой неожиданной стороны...

Или, например, недавно мы летали на вертолете с благотворительным концертом в Нарофоминск, чтобы помочь собрать средства на реставрацию храма. Собрались люди, мест-

Мой концерт в Зеленограде – тоже странная вещь. Вроде как творческая встреча, но много говорилось о духовном, и по сути это духовный вечер. На какое-то время люди ушли от повседневной реальности, текучки и начали о чем-то размышлять. Я задумывал это мероприятие как прощальное, хотелось отчитаться перед людьми за выполненную работу.

– Как Вы совмещаете, казалось бы, несовместимые вещи: профессию актера с духовным служением?

– К масс-медиа я отношусь как к работе, но в то же время хотелось бы, чтобы мои приработки, насколько это возможно, помогали людям. Сейчас передо мной стоит некая дилемма. С одной стороны, церкви я полезнее именно здесь. С другой стороны, в масс-медиа мне уже дискомфортно, эта работа требует огромных физических затрат, постоянно какая-то текучка, производство. Я человек своеобразный, мне нравится свобода, движение, общение с людьми. Поэтому служение на приходе для меня, конечно, предпочтительнее. Но не знаю, насколько сейчас это возможно... Я доверяю

педах, на роликах. Ведь что такое болезнью? Это нарушение гармонии, когда тело и душа приходят между собой в разногласие. Тело – это наш дом, мы должны подружиться с ним, заботиться о нем, уважать его так же, как мы уважаем свою душу.

Я максимально насколько могу, стараюсь пребывать в движении. Сейчас у меня не хватает времени на регулярные занятия в спортзале, но если вечер освобождается, мы всей семьей садимся на велики и проезжаем где-то километров двадцать. Это – очень здорово!

Я с самого детства водил детей в разные спортивные секции. Сначала им нравилось, потом они уставали и уходили, в каких-то продержались год-два, потом меняли. Но постоянный фон того, что они чем-то занимались, двигались, что их тело работало в комплексе, у них остался. Чувствовать себя легкими, свободными возможно только имея здоровое тело. По возможности мы стараемся куда-то выезжать. Семейные переезды достаточно тяжелые, но они очень нас сбли-

ОПРОС

КАК УЛУЧШИТЬ СИСТЕМУ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ?

В Зеленограде полным ходом идет реформа здравоохранения. Многие уже сделано, но еще остается ряд моментов, требующих пристального внимания Дирекции здравоохранения. Понятно, что и Москва не сразу строилась, а, значит, четкую, понятную и доступную систему медицинской помощи в округе еще предстоит довести до логического завершения. Как улучшить работу медицинских учреждений нашего округа? С таким вопросом мы обратились к зеленоградцам.

Антон Сычев, системный администратор:

– Мне очень нравится, что теперь можно записаться на прием к врачу через интернет. Но я нигде не могу найти расписания врачей. Можно было бы для удобства жителей, например, на зеленоградских сайтах выложить такую информацию.

Елена Игоревна, кадровый менеджер:

– Узнала, что в поликлинике в 20-м мкрн наконец-то заработал новый травматологический пункт. Это прекрасно, что жители нового города получили возможность обращаться туда за помощью. Но как быть жителям старого города? Говорят, что прежний травматологический пункт в 65-й поликлинике закроют совсем. Нам будет очень неудобно добираться до 20-го мкрн, да и не все автобусы туда ходят. Может

быть, все-таки продумать вопрос с открытием филиала «Травмы» в старом городе?

Анна Иванова, учитель:

– Хорошо бы сделать путеводитель по медицинским учреждениям. Например, моему ребенку-подростку для поступления в колледж нужно было сделать флюорографию. В детской поликлинике его отправили во взрослую по месту жительства, т.е. – в 201-ю. Там долго выясняли, делают ли у них флюорографию подросткам... В итоге пришлось звонить во все эти поликлиники и узнавать, где же в итоге все-таки можно сделать флюорографию. Поэтому в связи с реформой очень хочется понять, в какой из поликлиник и какие услуги теперь оказывают, а не выяснять это, обзванивая все медучреждения.

**Виктор Борисов, пенсионер:**

– Мы с супругой летом регулярно живем на даче, которая находится в 300 километрах от Зеленограда. Нуждаемся в постоянном лечении медикаментозными препаратами – нам их по льготе выписывает врач, но ездить каждый месяц в Зеленоград обоим, записываться на прием к врачу, ждать этого приема и т.д. тяжело и накладно. Нельзя ли как-то решить этот вопрос, например, выписывая эти препараты заранее на длительный срок?

Уважаемые жители! Если у вас есть предложения по улучшению системы здравоохранения в округе, вы можете их направлять по электронному адресу: 5344769@mail.ru.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Администрация ГБОУ СОШ №842 выражает благодарность руководителю и всем медицинским работникам отделения восстановительного лечения филиала №3 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» за добросовестный труд в организации проведения комплекса лечебно-оздоровительных процедур детям.

Директор школы О.Е. Макарова

Хочу выразить огромную благодарность за искреннее, а не формальное участие в жизни моего 10-месячного ребенка врачу-педиатру О.Е. Купффер, массажистке М.В. Яницкой, неврологу О.Н. Сиранчевой. Это люди, родившиеся врачами! Также хотелось бы отметить высокий профессионализм, такт, заботу медсестры молочной кухни Галины Бессарабовой.

О.М. Клименкова

Хотелось бы выразить благодарность замечательному врачу-гинекологу филиала №2 ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» Наталье Александровне Постниковой! Она с большим вниманием и душой относится к пациентам! После консультаций заряжаешься позитивом и верой в выздоровление. Большое человеческое спасибо!

А. Саморукова