

2
СТРАНИЦА

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОЙ ХИРУРГИИ
Операции по авторским методикам

3
СТРАНИЦА

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ И. Я. ГОЛОУСИКОВА
Оптимизация системы здравоохранения

6
СТРАНИЦА

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ
Не допускайте осложнений!

8
СТРАНИЦА

ЦВЕТНЫЕ ПЛОМБЫ
Нововведения в стоматологии

НАШИ ВРАЧИ

ТРАВМАТОЛОГ ВО ВТОРОМ ПОКОЛЕНИИ

В 1983 году Владимир Николаевич окончил Астраханскую Государственную Медицинскую Академию им. А.В. Луначарского по специальности «Лечебное дело». Макеев – доктор по призванию, травматолог-ортопед во втором поколении. Его отец, Николай Васильевич Макеев, более 40 лет отработал врачом-травматологом.

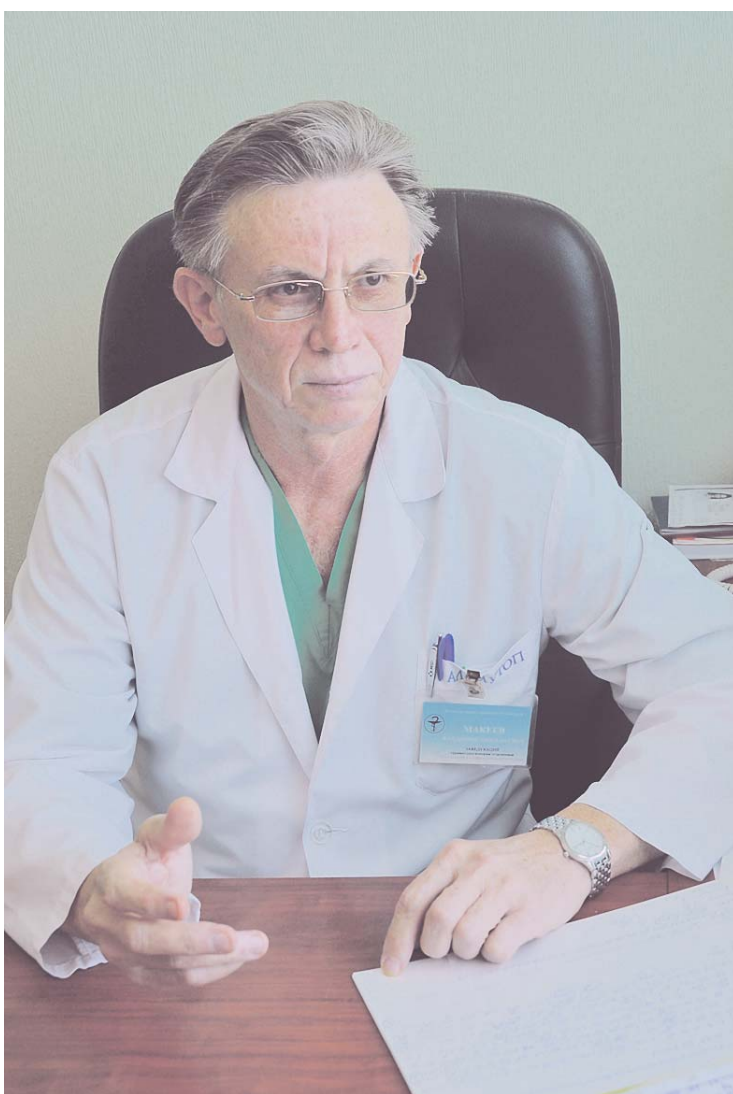
Раньше лечение всех травм велось консервативными методами, с помощью скелетного вытяжения и гипсовой повязки, – рассказывает Владимир Николаевич. – Пациенты лежали по 2-4 месяца до первичного сращения отломков на скелетном вытяжении, потом накладывалась неудобная гипсовая повязка, что затягивало процесс восстановления на длительные сроки. Сейчас мы перешли на оперативные методы лечения. В связи с использованием современных имплантов применение гипсовых повязок практически забыто.

Мы выполняем стабильно-функциональный остеосинтез, который подразумевает выполнение жесткой фиксации костных фрагментов с сохранением кровообращения. Пациенту не накладывает гипсовую повязку, и он начинает активную деятельность со 2-3 дня после операции. Процесс реабилитации проходит не по 9-12 месяцев, как это было ранее, а в более короткие сроки: большинство пациентов возвращается к работе уже через 1,5-4 месяца даже при тяжелой сочетанной травме.

«Отделение травматологии городской больницы №3 – самое высокотехнологичное отделение больницы», – с гордостью утверждает его заведующий, врач высшей квалификационной категории В.Н. Макеев. В отделении травматологии Владимир Николаевич работает уже 25 лет, 18 из которых – руководителем.

– Когда я принимал отделение, у нас было порядка 350 операций в год, – продолжает Владимир Николаевич. – Сейчас количество экстренных и плановых операций приближается к тысяче. В отделении достаточно высокие показатели по Москве по оперативной активности – 70-80%, то есть каждый 7-8-й пациент, поступивший к нам, оперируется.

В травматологии работают 10 докторов, большинство из ко-



торых имеют высшую квалификационную категорию. Важная роль в лечебном процессе отведена медицинским сестрам и санитаркам, которые обеспечива-

ют пациентам обследование, лечение и качественный уход в течение всего восстановительного периода.

Продолжение на стр. 2.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем с 50-летием нашу дорогую коллегу, доброго сердечного человека, врача-невролога ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Татьяну Леонидовну Осипову! От всей души желаем здоровья, радости, любви, успехов в работе, благополучия во всем и прекрасного настроения!

Поздравляем с 60-летием врача-эндоскописта ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ларису Игоревну Лесняк. Желаем счастья, любви, здоровья на долгие годы! Пусть Вам во всем сопутствует удача!

Поздравляем с 50-летием медицинскую сестру офтальмологического консультативно-диагностического отделения Валентину Павловну Зозулю. Желаем крепкого здоровья, счастья, солнечного настроения, успехов во всех делах!

Поздравляем с 50-летием медицинскую сестру травматологического отделения ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ольгу Владимировну Свиридчук. Желаем успехов, счастья, здоровья, любви, радости, тепла!

Поздравляем с 75-летием врача-терапевта отделения предварительных и периодических медицинских осмотров и профилактики профессиональных заболеваний Аллу Павловну Якимову. Желаем крепкого здоровья, радости, счастья, тепла, удачи!

Администрация ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Выражаем огромную благодарность заведующему терапевтическим отделением филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Д.М. Тюрину, который помог разобраться в сложнейшей жизненной ситуации. Это чуткий и отзывчивый человек, Доктор с большой буквы, профессионал, не утративший способности сочувствовать и помогать!

Л.Л. Ломовская, И.В. Парфенова

Хочу выразить искреннюю благодарность эндокринологу филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» И.П. Погребняк и медсестре Н. Букуровой за профессионализм в работе и чуткое отношение к пациентам.

Н.В. Шведова

Выражаем глубокую признательность сотрудникам регистратуры филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ», благодарим их за понимание и доброжелательное отношение. Также благодарим офтальмолога Н.В. Миронову и медсестру Л.В. Луковкину, терапевта Г. М. Романовскую и ее медсестру. Они всегда доброжелательны, компетентны, от всей души стараются помочь пациентам. Именно на таких врачах и медицинских сестрах держится наше здравоохранение.

Семья Макаровых

От всей души благодарю участкового терапевта филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201» Ш.Х. Азимову за ее теплое, доброе отношение к пациентам и оказание квалифицированной медицинской помощи. Спасибо!

А.Е. Михеева

ОФИЦИАЛЬНО

ВЫБОР ПОЛИКЛИНИКИ – ОБЯЗАННОСТЬ ГРАЖДАНИНА!



В соответствии с Федеральным законом от 29.10.2010 г. № 236-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации», приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.04.2012 г. № 406н «Об утверждении порядка выбора гражданином медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи» сами граждане могут выбрать поликлинику с целью бесплатного оказания медицинской помощи.

Если Вы являетесь жителем Зеленограда и с 2012 года по настоящее время не обращались за меди-

цинской помощью в поликлинику по месту жительства, то Вам необходимо до 1 декабря 2014 года прийти в выбранную поликлинику Зеленоградского административного округа с заявлением о прикреплении. Только в этом случае Вы сможете получить медицинскую помощь по полису ОМС в полном объеме в этой поликлинике.

При подаче заявления необходимо предъявить следующие документы:

- Паспорт гражданина Российской Федерации или временное удостоверение личности гражданина Российской Федерации, выдаваемое на период оформления паспорта;



• Полис обязательного медицинского страхования.

Для исключения случаев повторной подачи заявления о прикреплении к выбранной поликлинике в ЗелАО г. Москвы, Вам нужно позвонить в информационно-консультативный пункт АЦ ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» по телефону: **8(499)735-44-54** в рабочие дни с 9.00 до 16.45.

АКЦИЯ

ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА ГРУДИ!

Большинство людей суеверно гонят от себя мысли о страшных болезнях. Однако подобной беспечностью можно лишь себе навредить. Чем больше мы будем знать, тем выше шансы не допустить подобное заболевание.

Одной из наиболее частых локализаций рака у женщин является молочная железа. Раннее выявление, основанное на внедрении методов скрининговых обследований, базируется на использовании маммографии как скрининга (поиска), направленного на обследование женщин, не имеющих жалоб и признаков заболевания. Особенно велика роль метода в обнаружении опухолей, которые не всегда возможно пропальпировать в так называемой «доклинической» фазе. Первый шаг – это поход в маммографический кабинет, при помощи исследования можно выявить рак на ранней стадии, когда опухоль не определяется пальцевым исследованием.

В рамках реализации акции, приуроченной к Всемирному Дню борьбы против рака груди, проводимой Правительством Москвы, Департаментом здравоохранения Москвы, программой «Здоровье», Первым каналом с 12 по 26 октября 2014 года, на базе ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» будут проводиться профилактические осмотры для женщин: до 35 лет - УЗИ молочных желез, старше 35 лет - маммологическое обследование (с 5 по 12 день от начала цикла).

ГРАФИК РАБОТЫ
25 октября

• Кабинет для маммографических исследований - филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 225), с 9.00 до 14.00; ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042), с 13.00 до 18.00.

• Кабинет УЗИ - ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042), с 9.00 до 15.00; филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 225), с 9.00 до 15.00.

• Маммолог - ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042), с 9.00 до 18.00.

• Онколог - филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 225), с 9.00 до 18.00.

Рабочие дни (в период с 12 по 26 октября)

• Кабинет для маммографических исследований - филиал № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 1460): понедельник, четверг - с 14.00 до 19.00; вторник, среда, пятница - с 8.00 до 13.00.

Филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 225): понедельник, вторник, среда, четверг, пятница - с 8.00 до 19.00.

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042): понедельник - с 14.00 до 19.00.

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» корпус 911 (корпус 911): понедельник, среда, пятница - с 8.00 до 13.00; вторник, четверг - с 14.00 до 19.00.

• Кабинет УЗИ:

Филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 225): понедельник - с 8.00 до 18.00; вторник, пятница - с 8.00 до 14.00; среда, четверг - с 8.00 до 20.00.

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 911): понедельник, вторник, среда, четверг, пятница - с 8.00 до 20.00.

Филиал № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 1460): понедельник, среда - с 8.00 до 20.00; вторник, четверг, пятница - с 8.00 до 14.00.

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042): понедельник, среда, пятница - с 8.00 до 20.00; вторник, четверг - с 8.00 до 14.00.

• Маммолог:

ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 2042): понедельник, четверг - с 14.00 до 20.00; среда - с 8.00 до 14.00.

• Онколог:

Филиал № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корпус 225): понедельник, вторник, среда, четверг, пятница - с 8.00 до 20.00.

НАШИ ВРАЧИ

ТРАВМАТОЛОГ ВО ВТОРОМ ПОКОЛЕНИИ

Начало на стр. 1.

В последнее время у докторов городской больницы появилась возможность познакомиться с разработками европейских травматологов-ортопедов по тактикам оперативного лечения, пройдя стажировку в лучших клиниках Европы. Так, начиная с 1998-1999 годов, доктора отделения травматологии обучались в Швейцарии, Германии, Швеции и др. Знания, полученные на обучающих курсах, активно применяются в ежедневной работе. Сам Владимир Николаевич постоянно учится: совсем недавно он прошел стажировку по эндопротезированию плечевого сустава в клинике ортопедии в Гамбурге, где участвовал в операции совместно с немецкими коллегами.

Чтобы выполнять операции по новым технологиям, необходимо специальное оборудование и инвентарий. Главный врач городской больницы №3 Иван Яковлевич Голоусиков постоянно держит руку «на пульсе», активно помогает развитию отделения, приобретая современное оборудование и создавая необходимые условия для комфортного пребывания пациентов в стационаре.

Напомним, что отделение травматологии оказывает, прежде всего, экстренную помощь. Это означает, что весь медперсонал ежeminутно готов к поступлению пациентов с тяжелыми травмами, изолированными повреждениями опорно-двигательного аппарата, полученными в дорожно-транспортных происшествиях, железнодорожных катастрофах, при занятии спортом или в бытовых ситуациях. Кроме того, существует и сезонная статистика: с приходом зимы и до начала апреля в отделение поступают

жертвы гололеда. Бывают ситуации, когда пострадавшего приходится собирать буквально по кусочкам. Травмы таза, например, требуют ювелирной работы.

– Это очень сложные операции, – поясняет Владимир Николаевич, – поскольку приходится иметь дело с многооскольчатыми переломами кос-



тей таза. Первые такие операции мы начали выполнять 7-10 лет назад. Нас не устраивала тактика консервативного лечения, поэтому мы перешли к оперативным методикам – внеочаговому и погружному остеозинтезу. Пострадавшим, которые, как правило, поступают сначала в реанимационное отделение, проводится полное клиническое обследование, накладываются аппараты наружной фиксации, специальные рамы для стабилизации таза, которые помогают остановить внутритазовое кровотечение. После стабилизации состояния пациенты переводятся в травматологическое отделение, где мы их оперируем, например,

заменяем аппарат наружной фиксации на погружной остеосинтез.

Владимир Николаевич показывает уникальные рентгеновские снимки, на которых конструкции, стабилизирующие кости таза, выглядят просто фантастически. Каждая из конструкций индивидуальна, поскольку индивидуален каждый человеческий орга-

нанизм и, увы, индивидуальна полученная травма.

– Недавно к нам поступила пациентка после ДТП с тяжелой травмой таза и повреждением плеча, – рассказывает Владимир Николаевич. – Ситуацию осложняло то, что она находилась на большом сроке беременности. После проведения необходимых обследований, консультации гинеколога, УЗИ и дополнительных методов исследования, мы решились на проведение оперативного вмешательства – у пациентки был разрыв лонного сочленения. Речь шла не только о здоровье мамы, но и жизни ребенка. Оставлять женщину в столь критическом

состоянии было невозможно, поскольку плод рос и начинал давить на тазовое кольцо. Было необходимо выполнить стабилизацию костей таза и плеча. По малоинвазивной методике, через небольшие разрезы, мы выполнили стабилизацию переднего отдела таза специальной пластиной, а плеча – штифтом. Операция прошла успешно, были восстановлены все двигательные функции. Через некоторое время пациентку перевели под наблюдение акушеров-гинекологов.

В основном, экстренные и плановые операции, выполняемые в отделении, высокотехнологичны. Особое внимание уделяется эндопротезированию тазобедренного и коленного суставов. Замену суставов в отделении травматологии начали выполнять несколько лет назад пациентам с переломом шейки бедренной кости. Это основная, преимущественно возрастная, проблема женщин, но встречается она и у мужчин. Подобные операции позволяют вернуть пациентам возможность движения, возвращают их к активному образу жизни в гораздо более ранние сроки, нежели при прежних методах лечения.

– Мы работаем в основном с титановыми имплантатами, – делится В.Н. Макеев. – Их преимущество состоит в том, что они легкие, прочные, гипоаллергенные; с ними пациент может выполнять МРТ- и КТ-исследования (импланты из некоторых видов металла не позволяют этого делать). Сегодня в отделении травматологии горбольницы №3 созданы все необходимые условия, позволяющие в кратчайшие сроки обеспечить квалифицированную медицинскую помощь и поставить пациентку «на ноги».

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ «ДЕТСТВО ПЛЮС» С 12-ЛЕТИЕМ!



Теперь в штате клиники работают врачи высшей категории, кандидаты и доктора медицинских наук. Специалисты оказывают медицинские услуги детям и взрослым более чем по тридцати различным направлениям. В клинике организовано 6 отделений: детское, взрослое, диагностическое, отделение восстановительного лечения, лор-отделение; в этом году добавилось еще и стоматологическое.

В сотрудничестве с московскими лабораториями в Центре «ДЕТСТВО ПЛЮС» проводятся все виды исследований. Собственная диагностическая база позволяет врачам проводить различные инструментальные исследования.

В комфортных условиях в семейной медицинской клинике маленькие дети, их мамы и папы, а также бабушки и дедушки могут воспользоваться всем комплексом медицинских услуг. «ДЕТСТВО ПЛЮС» работает и по программам добровольного медицинского страхования. С зеленоградской клиникой сотрудничают более 25 ведущих страховых компаний, обслуживаются работники многих зеленоградских предприятий.

Клиника «ДЕТСТВО ПЛЮС» – неоднократный участник конкурсов «Московский предприниматель». В номинации «Медицинские услуги» компания награждена дипломом победителя зеленоград-

12 лет назад, в помещении площадью всего 80 квадратных метров, со штатом десять врачей, открылся медицинский Центр «ДЕТСТВО ПЛЮС». Спустя 5 лет, Центр был реорганизован в семейную медицинскую клинику, располагающуюся в здании бизнес-центра, на площади более 2000 квадратных метров.

ского окружного этапа и дипломами финалиста общегородского конкурса. Генеральный директор клиники Марина Владимировна Калинин отмечена почетным знаком префекта Зеленограда. Кроме того, грамотами руководителя округа награждены заведующая детским отделением, кандидат медицинских наук Оксана



Валерьевна Долгова, врач-педиатр Елена Юрьевна Вершинина, главная медицинская сестра Елена Евгеньевна Кувардина. Дирекция здравоохранения Зеленограда и редакция газеты «Будь здоров, Зеленоград!» поздравляют сотрудников семейной медицинской клиники с 12-летием, желают дальнейшего процветания, крепкого здоровья и успехов во всех начинаниях на благо жителей нашего города!

ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

ОПЕРАЦИИ ПО АВТОРСКИМ МЕТОДИКАМ

Центр амбулаторной хирургии на базе ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) предлагает проведение операций в условиях дневного стационара.



Центр оснащен современным хирургическим и анестезиологическим оборудованием. Здесь проводятся:

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

Операции осуществляются по авторским оригинальным методикам. В послеоперационный период пациенты находятся в комфортных одно- и двухместных палатах под контролем хирурга, анестезиолога и опытных медицинских сестер.

Телефоны для справок: **8(499)210-33-20, 8(499)210-34-41.**
Запись по телефону: **8(916)158-93-09.**

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Не так давно газета «РБК» опубликовала статью о реорганизации медицинской системы в столице, суть ее сводилась к следующему: «Московские больницы в ближайшие месяцы ждут внутренние реформы, цель которых – максимально коммерциализировать работу медучреждений. На практике это будет означать закрытие некоторых отделений и сокращение врачей. Перемены связаны с новой федеральной системой финансирования здравоохранения». Приведенные в статье высказывания обеспокоили многих зеленоградцев: неужели городскую медицину ждет повальное сокращение, врачи и младший медицинский персонал будут увольняться, а отделения больницы и «неэффективные» медицинские учреждения – закрываться?

И. ГОЛОУСИКОВ: «НИ ОДНО ОТДЕЛЕНИЕ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ЗЕЛЕНОГРАДА НЕ БУДЕТ ЗАКРЫТО!»



Чтобы успокоить горожан и открыть всю правду о «коммерциализации» и переходе на новую систему финансирования, руководитель Дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО И.Я.Голоусиков собрал пресс-конференцию для зеленоградских СМИ.

– Как руководитель Дирекции здравоохранения ЗелАО и главный врач городской больницы №3 я ответственно заявляю: все слухи о закрытии медицинских учреждений и отделений больницы – ложь. Ни одно отделение городской больницы не будет закрыто! Наоборот, будет развиваться направление по оказанию высокотехнологичной медицинской помощи, – сразу же обозначил свою твердую позицию Иван Яковлевич.

– Нами закуплен дорогостоящий ангиограф, готовится к открытию рентгено-хирургическое отделение, где с помощью высоких технологий будут лечить сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, черепно-мозговые травмы и др.) – продолжил руководитель Дирекции здравоохранения округа. – Раньше мы вынуждены были возить на лечение больных с этой разновидностью ишемической болезни сердца в 81 и 23-ю городские больницы, сейчас же готовы оказывать всю необходимую медицинскую помощь зеленоградцам в нашем стационаре. Уже набран необходимый персонал: врачи высшей категории, кандидаты наук с многолетней практикой работы в рентгено-хирургических отделениях.

Что касается так называемой «новой федеральной системы финансирования здравоохранения», то для нас она не нова. Мы работаем по ОМС. А в рамках «одноканального финансирования» мы живем уже полтора года, и, как видите, за этот период ничего не изменилось – учреждения здравоохранения не закрылись, никто не уволен.

За два последних года, когда проводилась модернизация здравоохранения, была налажена маршрутизация лечения больных, изменилась система оказания неотложной медицинской помощи. В среднем наши пациенты лежат в стационаре 9 дней, ряд оперативных вмешательств мы проводим амбулаторно – в Центре амбулаторной хирургии в поликлинике в 20-м мкрн. А это означает, что отпала необходимость занимать больничные койки. К примеру, раньше пациентов с аппендицитом «выдерживали»

в больнице неделю. Сейчас, благодаря новым технологиям, эндоскопическим операциям с применением саморассасывающихся швов, в этом нет необходимости. Неосложненные больные могут быть выписаны уже на второй день и проходить дальнейшее лечение в дневном стационаре. Также по всем остальным направлениям. И как итог, уже с мая этого года в нашей больнице ликвидирована очередь на госпитализацию.

По факту получается, что свободных коек достаточно много. Например, в хирургическом отделении больницы из 60 коек востребованы сегодня только 40, а во второй хирургии из 30 – 15. Мы считали, что если одно из хирургических отделений, без увольнения персонала, будет переоборудовано по востребованному населением направлению – в отделение сосудистой хирургии, то ничего страшного не произойдет. А даже наоборот: зеленоградцам не надо будет обращаться по сосудистому профилю в столичные стационары, мы сможем оказывать практически всю необходимую хирургическую помощь в нашей больнице.

Таким же образом, на базе пяти терапевтических отделений городской больницы мы открыли профильные отделения: эндокринологическое, гастроэнтерологическое, пульмонологическое, кардиологическое и отделение общей терапии. Статистически у нас не уменьшилось число пациентов, но изменился подход к оказанию медицинской помощи, она стала более своевременной и эффективной.



Например, когда раньше больной поступал в больницу, примерно трое суток уходило на то, чтобы его обследовать. Лечение начиналось несколько дней спустя. Сегодня, благодаря оперативной диагностике, мы с первого дня приступаем к лечению пациентов: в больнице любое исследование проводится круглосуточно, в том числе биохимия крови, клинический анализ крови, анализ мочи, КТ, рентген, ультразвуковая и функциональная диагностики.

Теперь об оптимизации. В городской больнице действует мощная, оснащенная новым дорогим диагностическим оборудованием лаборатория, способная в течение часа делать 1800 анализов. А при поликлиническом отделении, в женской консультации и родильном доме функционируют маломощные, выдающие лишь определенный набор анализов лаборатории. Какой смысл их держать? Поэтому, согласно приказу Департамента здравоохранения г. Москвы, мы их оптимизируем, то есть закрываем,



а персонал переводим на работу в центральную диагностическую лабораторию.

Или, к примеру, физиотерапевтическое отделение. Опять же нет смысла держать плохо оборудованные физиотерапевтические кабинеты в роддоме, женской консультации, поликлиническом отделении, если при городской больнице работает хорошо оснащенное физиотерапевтическое отделение – в самом стационаре и на базе отделения дневного пребывания.

О закрытии 201-й поликлиники и речи быть не может. Наоборот, к амбула-

торному центру в 2017-м году присоединится новая поликлиника, построенная в 17-м мкрн, учреждение будет смешанного типа, для детей и взрослых.

По поводу детской больницы... В Зеленограде сейчас работает только детское инфекционное отделение, но принято решение о создании полноценной детской больницы в нашем округе за счет переоборудования старого родильного дома и здания бывшей детской больницы, где будет произведена полная реконструкция и капитальный ремонт.

Планируется открыть два отделения детского стационара на 200 коек, что вполне достаточно для населения нашего округа. Больница станет многофункциональной, здесь будет оказываться весь необходимый объем детской неотложной медицинской помощи: откроются хирургическое, травматологическое, урологическое, пульмонологическое и соматическое отделения. В хирургическом отделении будет проводиться весь спектр оперативных вмешательств. Правительством столи-

цы уже выделено 350 млн рублей на проведение в 2015 году первого этапа необходимых работ.

Поэтому, еще раз повторюсь: никакого закрытия лечебных учреждений округа и закрытия отделений в больнице не будет, – завершил свое обращение к журналистам И.Я.Голоусиков.

В заключение встречи Иван Яковлевич ответил на многочисленные вопросы журналистов. Например, больничный страх о койках в коридорах главный врач развеял фактами: «В зеленоградской больнице никто не будет лежать в коридорах благодаря системе маршрутизации пациентов и дневным стационарам. Более того, мы покупаем для палат новую мебель, в том числе мягкую. Условия пребывания в больнице станут более комфортными: в палатах будут располагаться не более 4-х пациентов, а где-то 3, 2 и даже 1».

Иван Яковлевич также пояснил, что в городской больнице нет нерентабельных коек: «Речь о рентабельности не идет. Поскольку городская больница Зеленограда находится в отдалении от Москвы, у нас нет возможности каких-то пациентов перенаправлять в другие, рядом расположенные профильные стационары. Нам необходимо оказывать жителям округа врачебную помощь по всем направлениям медицинских услуг».

ПРИЗНАНИЕ

ГЛАВНАЯ НАГРАДА – ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ

В сентябре 2014 года коллектив филиала № 1 ГБУЗ «ДГП № 105» в теплой и торжественной обстановке провожал на заслуженный отдых врача-педиатра Надежду Николаевну Казакову.

Свой трудовой стаж Надежда Николаевна начала в 1959 году в должности медицинской сестры детской комнаты Солнечногорского роддома. Потом было обучение во 2-ом МОЛГМИ им. Н.И. Пирогова, клиническая ординатура по педиатрии и долгие-долгие годы работы участковым педиатром.

Надежда Николаевна – врач с большой буквы, пользующийся непререкаемым авторитетом в коллективе, грамотный, высококвалифицированный специалист, энергичная, отзывчивая женщина, готовая прийти на помощь молодым коллегам. Всегда внимательная и заботливая к маленьким пациентам и их родителям, доктор Казакова заслуженно пользуется любовью и уважением пациентов.

За хорошие показатели в работе, большой личный вклад в развитие детского здравоохранения России Надежда Николаевна Казакова неоднократно награждалась благодарностями и почетными грамотами управления здравоохранения ЗелАО, префекта ЗелАО, а также медалью «В память 850-летия Москвы».

Огромное спасибо и низкий поклон Вам, Надежда Николаевна! Желаем крепкого здоровья, счастья, радости, успехов и удачи во всем!

Коллектив филиала № 1
«ДГП № 105 ДЗМ»

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Хочу поблагодарить врача филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Елену Павловну Афанасенкову. Это профессионал своего дела, отзывчивый и добрейший человек. Елена Павловна быстро нашла общий язык с моим ребенком, дала рекомендации и назначила грамотное лечение.

Е.В. Савушкина

Благодарю врача филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ Александра Евгеньевича Подгорного за уважительное отношение к людям пенсионного возраста. Большое спасибо за внимание и понимание проблем.

Ю.В. Головин

Хочу выразить благодарность сотрудникам стола справок филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201» за оперативность в работе, участковому терапевту Татьяне Яковлевне Сопронюк за оказанную квалифицированную помощь сложному пациенту, а также медицинскому персоналу процедурного кабинета за доброжелательность и поддержку!

А.А. Кузьминова

Благодарю администрацию филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» за профессиональную подготовку своих сотрудников. Особенно хочется отметить работу процедурного кабинета, весь персонал которого профессионально, терпеливо и внимательно относится к пациентам!

М.Ю. Крюков, М.В. Чебышева

ДИАГНОСТИКА

Опухоли мозга стоят на втором месте по частоте среди причин смертности от злокачественных новообразований у людей в возрасте до 35 лет, но все-таки чаще всего отмечаются у людей среднего и пожилого возраста. Наибольший риск при этом характерен для людей старше 60 лет. Ежегодно 1 из 5000 человек этой возрастной категории заболевает опухолью головного мозга.

Пока симптомы выражены слабо, больные редко обращаются за помощью. К специалисту приходят пациенты лишь тогда, когда самочувствие начинает стремительно ухудшаться. Своевременно диагностировать заболевание сложно из-за того, что опухоль располагается внутри черепа. Иногда новообразования больших размеров дают скудную симптоматику, а малые – сопровождаются яркими симптомами. До настоящего времени не выявлены точные причины образования злокачественных опухолей головного мозга. Тем не менее, точно известно, что это заболевание не передается от человека к человеку.

ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ

Если человека беспокоят постоянные головные боли, помимо тысячи причин их возникновения, нельзя ис-

ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ...

В определенный период жизни многие люди начинают беспокоиться: нет ли у них онкологии? И это оправданно, поскольку есть несколько систем организма, в которых размножение раковых клеток не вызывает специфических признаков и поэтому протекает незаметно. Например, злокачественные новообразования головного мозга у большинства пациентов обнаруживаются, к сожалению, в поздней стадии.

ключить и злокачественные образования, поскольку самым первым, основным признаком, является головная боль. Этот симптом развития онкологического процесса в мозге регистрируется у половины пациентов. Однако существуют и такие виды опухолей мозга, которые вообще не обнаруживают ее характерных признаков, а отсутствие симптоматики и своевременного лечения приводят к смерти больного, и только потом устанавливается истинная причина гибели человека.

Своевременное обнаружение онкологического заболевания является важнейшим шагом эффективного

лечения и выздоровления. Чем раньше человек обратится к врачу с подозрением на образование опухоли, тем больше процент полного излечения.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

- Сильные головные боли, особенно утренние, утомляемость, головокружения;
- Тошнота, рвота без видимых причин для этого;
- Изменения зрения, речи (устной и письменной), слуха, восприятия запахов и вкусов;
- Трудности с удержанием равновесия при вертикальном положении, шаткость походки, нарушение координации движений;
- Ухудшение настроения, изменение характера, неспособность концентрироваться;
- Трудности с запоминанием, нарушение памяти;
- Судороги, конвульсии, подергивания мышц;
- Онемение конечностей, ощущение покалывания в них;
- Эпилептические припадки, галлюцинации.

Конечно, эти симптомы не обязательно свидетельствуют о наличии



рака мозга и могут быть признаками других заболеваний. Тем не менее, при появлении одного, а особенно нескольких перечисленных признаков, незамедлительно посетите врача! На фоне совершенствования методов визуализации произошло существенное улучшение диагностики опухолей мозга. Только специалист может правильно поставить диагноз и назначить необходимое лечение.

«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ»

Магнитно-резонансная томография (МРТ) в диагностике опухоли мозга – это решающий этап. Данный метод способен выявить наличие новообразования на самой ранней стадии. В случае обнаружения признаков опухолевого процесса внутривенно вводится контрастный препарат, который позволяет достоверно судить о распространении и степени злокачественности процесса. При этом делают снимки, помогающие врачам получить полное представление о размерах, форме и расположении опухоли.

МРТ позволяет получить четкие снимки новообразований, расположенных рядом с костями, очень мелких опухолей, опухолей ствола головного мозга, а также опухолей на начальных стадиях развития. МРТ остается «золотым стандартом» в диагностике опухолей головного мозга.

▶ Уважаемые зеленоградцы! Вы можете в любое удобное для Вас время пройти обследование на аппарате МРТ открытого типа в Центре диагностики «ТОМОГРАД». Этот метод отличается безвредностью для здоровья пациента, высокой точностью, а открытость нашей диагностической системы и не слишком высокая напряженность магнитного поля сводят к минимуму количество противопоказаний и ограничений для проведения МРТ-исследования (в отличие от высокопольных аппаратов закрытого типа, установленных в большинстве лечебных учреждений).

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



КИНЕЗИТЕРАПИЯ

– Дело в том, что с каждым годом наша жизнь становится все более комфортной, большую часть времени мы проводим на любимом диване, за компьютером или в кресле автомобиля. А тем временем мышцы, которые даны человеку для того, чтобы он бегал, подтягивался, приседал, выполнял тяжелую физическую работу, постепенно атрофируются из-за их полной невостребованности. К сожалению, в арсенале классической, привычной всем нам, медицины, кроме

Боли, как в самом позвоночнике, так и во всем опорно-двигательном аппарате обычно проявляются на более поздних стадиях заболевания, когда достигают пороговой величины. И, как правило, уже практически не поддаются лечению. Где же выход? А выход есть! – считает генеральный директор Зеленоградского Центра кинезитерапии Игорь Владимирович Морозов.

ЖИЗНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

стандартного набора лекарств, «блокад», корсетов и ограничения движения нет ничего. Нет, простите, есть еще оперативное лечение, но это же не делает нас здоровыми!

Между тем, правильное лечение может остановить разрушительные процессы в позвоночнике и восстановить его функции почти на любой стадии. При этом главная роль в этом лечении отводится самому пациенту. Кинезитерапия – лишь инструмент, с помощью которого человек сам спо-

обен совершить чудо – восстановить функцию опорно-двигательного аппарата. Хороший результат зависит лишь от его желания и готовности выполнять все рекомендации врача.

Шаг за шагом, каждый раз с все меньшими болями, человек, серьезно настроенный на победу над недугом, выбирается из лабиринта, в котором так долго блуждал.

– **Игорь Владимирович! Какова основная специализация Центра кинезитерапии?**

– Основная специализация нашего Центра – лечение заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, радикулит, грыжа позвоночника или межпозвоночная грыжа, нарушение осанки – сколиозы, кифозы, вялая осанка, мышечная недостаточность, а также заболеваний опорно-двигательного аппарата (заболевания верхних и нижних конечностей) – артриты, артрозы, коксартрозы тазобедренного сустава, плоскостопие и др. В Центре кинезитерапии можно пройти курс реабилитации после различных травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

В процессе работы мы используем самую передовую технологию лечения опорно-двигательного аппарата, с применением реабилитационных тренажеров узлокалольного и многофункционального воздействия. Пациент последовательно обучается правильным движениям – от простых до сложных – с целью нейрорефлекторного закрепления упражнений и их использования для восстановления трофики костно-мышечной системы в целом. Мы предоставляем пациенту персональ-



ного инструктора, составляем индивидуальную лечебную программу с учетом особенностей его анамнеза, сопутствующих заболеваний. А дальше все зависит от желания самого человека.

– **К каким результатам приходят ваши пациенты?**

– Уже через несколько недель занятий партнерской гимнастикой улучшается осанка, обмен веществ, уменьшаются боли в спине, укрепляется иммунная система, снижается вес, улучшается тонус тела и гибкость, уменьшается подверженность стрессам и увеличивается уверенность в собственных силах.

– **Как стать пациентом Центра?**

– Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить в Центр и записаться на прием. При первом знакомстве пациента обследуют врач-кинезитерапевт. Затем разрабатывается индивидуальная

система упражнений, назначаются определенные дни и часы посещения реабилитационного зала, происходит знакомство с персональным инструктором. Лечение проводится, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние, в котором находится пациент и возможные осложнения, которые могут произойти в процессе лечения.

Специалисты Центра (врачи, инструкторы-методисты) обучают посетителей приемам контроля боли, способам ее устранения и облегчения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, пациенты получают рекомендации, как вести себя в повседневной жизни (на улице, дома, на работе, во время отдыха).

Дорогие зеленоградцы! Приходите в Центр кинезитерапии! Конечно, Вам придется потрудиться с помощью гимнастических упражнений или тренажеров. Но, работая над собой, выполняя физические упражнения, Вы самостоя-

тельно сможете восстановить функцию опорно-двигательной системы, без таблеток, физиотерапевтических процедур и операций. После лечения сможете бегать, прыгать, копать в огороде, поднимать тяжести, то есть жить полноценной жизнью без каких-либо ограничений.

Записаться на прием можно по телефонам: **8(499)736-66-91, 8(499)736-56-84.** Сайт Центра: www.zelkinezis.ru



Главный принцип кинезитерапии: «Правильное движение лечит, неправильное – калечит». На первом этапе помочь в этом могут только профессионалы.

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!



Не успела в Зеленограде открыться «Экономная аптека», как о ней заговорили буквально все, как о месте, где действительно можно приобрести недорогие и качественные лекарства, лечебную косметику и медицинские приборы. Наш корреспондент решил проверить, действительно ли это так.

– Я первый раз в аптеке, цены очень порадовали, да и обслуживание отличное, – поделилась мнением об аптеке пенсионерка, инвалид 2 группы Нина Степановна. – Мне приходится приобретать много лекарств, поэтому возможность сэкономить семейный бюджет очень радует.

– Я здесь купила себе косметику и средства гигиены для ребенка. Очень бюджетно, да и расположена аптека удобно, с коляской пройти легко, – добавила молодая мама Марина, пришедшая за покупками со своим малышом.

– Как вам удается удерживать такие низкие цены, при том, что доллар растет? – спросили мы у заведующей аптекой Елены Владимировны Данилиной.

– Наша аптека держит низкую ценовую политику за счет приобретения

лекарственных средств только у крупных, надежных поставщиков. На все медицинские препараты имеются сертификаты качества, которые мы тщательно проверяем. Благодаря этому, мы гарантируем нашим покупателям высокое качество товаров по приемлемым ценам. Вы можете быть уверены – цены в нашей аптеке на 20-30% ниже, чем в целом по округу.

– Сегодня мы убедились, что люди, пришедшие за покупками, довольны ценами и качеством обслуживания. В чем секрет такого успеха у покупателей?

– Мы ценим наших покупателей, и для удобства и быстроты обслуживания открыли четыре кассы. Кроме того, все наши фармацевты оперативно и квалифицированно могут помочь покупателям сориентироваться в много-

ЗДОРОВЬЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТУПНО КАЖДОМУ!

образии лекарственных препаратов и медицинской техники. А если нужного лекарства нет в наличии, то его можно заказать по услуге «Индивидуальный заказ». В течение 1-2 рабочих дней он будет доставлен в аптеку. Покупателя проинформируют по телефону о прибытии товара, и он сможет выкупить лекарство в удобное для него время.

И, конечно же, наших посетителей радуют низкие цены – у нас много покупателей из малообеспеченных слоев населения, но приходят и достаточно обеспеченные люди, которые хотят сэкономить на дорогих препаратах. Мы рады всем посетителям нашей аптеки!

– Осень – традиционная пора гриппа и простуд. Какие лекарственные препараты предлагает аптека для борьбы с этими сезонными недугами?

– В нашей аптеке представлен большой ассортимент лекарств для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ. Помимо традиционного набора противовирусных средств, в наличии безопасные для организма и эффективные гомеопатические таблетки для детей и взрослых, укрепляющие иммунитет сборы лекарственных трав, настойки и таблетки эхинацеи.

Кроме того, в широком ассортименте представлены средства для местного применения: интерназальные гели, мази, капли и др., создающие надежную защиту от проникновения вирусов в организм. Также в продаже есть необычный, но действенный препарат для «сухих» ингаляций, представляющий собой специально подобранную композицию из эфирных масел, которую можно наносить на одежду или салфетку. При испарении масла оказыва-

ется антибактериальное и противовирусное действие.

Также в «Экономной аптеке» можно купить любые витаминные комплексы для детей и взрослых, в том числе для лиц старшего возраста, которые в сезон гриппа и простуд входят в особую «группу риска». В витаминах для этой возрастной группы подобран комплекс микроэлементов, благотворно влияющий на иммунитет и оздоравливающий организм. Кроме того, в продаже есть витаминный комплекс для больных диабетом, способствующий улучшению качества жизни и снижающий риск простудных заболеваний.

В аптеке есть витаминные комплексы и для малышей, начиная с рождения, а также для ребят до-

школьного и школьного возраста. Это поливитамины для профилактики простудных заболеваний, формирования костной системы и укрепления зубов, улучшающие память и др. Есть специальные витамины для девушек и женщин, которые наряду с профилактикой гриппа и простуды позволяют поддерживать красоту и привлекательность. Кроме того, в аптеке представлен широкий выбор лечебных косметических средств по ценам гораздо более низким, чем в других аптеках города.

Мы считаем, что здоровье должно быть доступно каждому. Уважаемые зеленоградцы! Приглашаем вас посетить «Экономную аптеку» (корп. 826). Мы работаем ежедневно с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефон для справок: **8(499)729-04-90.** Р



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

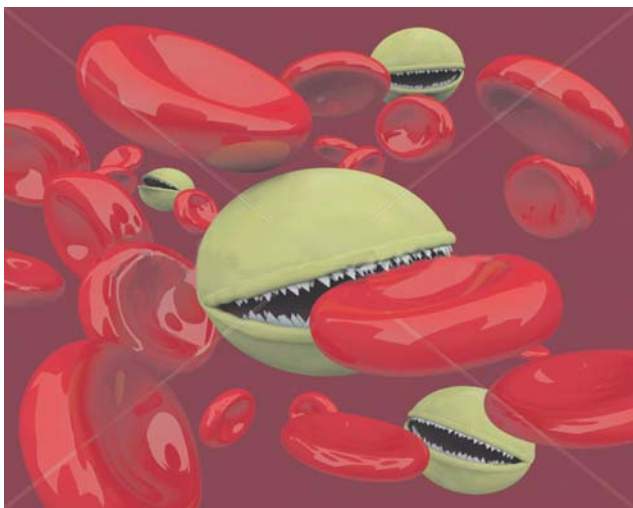
Простудой обычно называют вирусные инфекции. В нашем организме за сопротивление вирусам отвечает иммунная система. Если взрослый человек простужается чаще четырех раз в год, а симптомы не проходят в течение двух недель, то, видимо, что-то не в порядке с иммунной системой. Об этом же говорят затянувшиеся и слишком часто повторяющиеся фурункулез, герпес, повышение температуры без видимых причин.

Задача иммунитета не только в том, чтобы не пускать в организм вирусы и других врагов извне, но и в том, чтобы охранять порядок в самом организме, не допуская нарушений в клеточных структурах. Главные исполнители этой миссии – лимфоциты. Соответственно, когда возникает необходимость проверить работу иммунной системы, прежде всего, обращают внимание на них. Обычный клинический анализ крови дает лишь самое общее представление об их работе. По его результатам можно только подтвердить подозрения – «да, с защитными функциями организма что-то не так».

Чтобы составить полное представление об иммунном статусе, рекомендуется провести специальное иммунологическое исследование (иммунограмму), которое оценивает лимфоциты и другие иммунные клетки по нескольким параметрам. Результаты этого анализа помогают специалисту определить, где именно находится дефект иммунной системы.

АНАЛИЗ НА ИММУНИТЕТ

Как известно, если лечить простуду, то она проходит за неделю, а если не лечить – за семь дней. А что делать, если не проходит? Или проходит, но скоро опять возвращается?



Каждый параметр в иммунограмме, взятый по отдельности, недостаточно информативен.

Сведения о состоянии разных клеток иммунной системы обычно анализируются в комплексе. Варьируя набор параметров, можно составлять иммунограммы для разных состояний. Например, при хроническом невынашивании беременности проблема может быть связана с одним видом клеток, а при аутоиммунных заболеваниях имеет смысл подробнее изучить другой вид клеток. Поэтому в лабораториях пред-

лагают иммунограммы, которые составляются специально для конкретной группы пациентов.

Отклонения от нормальных значений в иммунограмме трактуются по-разному, в зависимости от клинических симптомов. Повышение показателей может говорить о разных процессах: аутоиммунных заболеваниях, борьбе с инфекцией, аллергии. Не все терапевты могут разобраться в иммунограмме. Правильно интерпретировать этот анализ способен только компетентный врач-иммунолог. И главной под-

сказкой для него будет состояние пациента, его жалобы и симптомы. При этом польза исследования иммунного статуса в полной мере проявляется тогда, когда оно проводится несколько раз в течение определенного периода времени. Без сравнения показателей в динамике ценность иммунограммы снижается.

Когда нужно оценить эффективность лечения, иммунограмма будет весьма полезна. Это касается, в первую очередь, хронических вирусных инфекций, онкологических и аутоиммунных заболеваний. Аллергикам иммунограмма мало что скажет об их заболевании. Но если им приходится лечиться от каких-то других болезней с использованием иммуномодуляторов, лучше предварительно сделать иммунограмму, чтобы понять, как предотвратит возможные обострения аллергии.

Диагностический Центр «ХЕЛИКС» предоставляет полный спектр услуг по лабораторной диагностике. Ознакомьтесь с перечнем исследований можно на сайте: **www.helix.ru**. Более подробная информация – по телефону: **8(499)210-30-10, 8(800)700-03-03.**

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

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

БЕЗЛИМИТНЫЕ АБОНЕМЕНТЫ В «ТОНУС-КЛУБЕ»!

До 10 ноября для читателей газеты «Будь здоров, Зеленоград!» в зеленоградском велнесс-центре для женщин действует акция по неограниченному посещению всех тренажеров и программ «ТОНУС-КЛУБА».

В стоимость абонемента включены индивидуальные занятия с инструктором, составление программы тренировок, рекомендации по питанию и неограниченное использование всех тренажеров и программ клуба:

- тонусные столы
- велотренажер BALLBIKE
- вакуумный тренажер SMARTELLIPTIC
- виброплатформа TURBOSONIC
- тренажер Клаймб
- баланс платформа
- инфракрасные штаны (современная замена липосакции)
- инфракрасное одеяло
- прессотерапия (штаны)
- прессотерапия (куртка)
- прессотерапия нового поколения
- роликовый тренажер
- иппотренажер RODEO
- релаксация позвоночника
- магнитотерапия
- кислородный концентратор
- массажные варежки
- лимфодренаж для глаз
- массажер для ног SMART сапоги
- массажер для шеи
- вибромассажер VibroFit

«ТОНУС-КЛУБ» – это отличная возможность обрести подтянутые формы без многочасовых тренировок в спортзале, однообразных упражнений и изнурительных диет. Велнесс-тренажеры выполняют около 80% всей «работы» над телом, а занятия на тонусных столах по эффективности являются полноценной заменой бассейну.

Так что если вы хотите избавиться от лишнего веса и объемов, побороть целлюлит, сохранить молодость и зарядиться бодростью – добро пожаловать в наш «ТОНУС-КЛУБ»! Мы поможем вам укрепить здоровье и воплотить в жизнь мечту о стройной фигуре.

Наш адрес: **корп. 445. Телефон: 8(909)150-11-00.** Интернет-сайт клуба: **www.tonusclub.ru/zelenograd_korpus.** Р

ШКОЛА ДИАБЕТА



Сегодня сахарным диабетом страдает более 7% всего взрослого населения планеты. Но особое беспокойство у врачей вызывают тяжелые осложнения этого заболевания, в частности, диабетическая полинейропатия нижних конечностей, которая встречается по меньшей мере у половины пациентов, – отмечает заведующая эндокринологическим отделением ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Диана Игоревна Аванесова.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

- чувство зябкости в нижних конечностях;
- отеки стоп;
- сухость и шелушение кожи нижних конечностей;
- повышенная влажность и покраснение кожи стоп;
- наличие костных мозолей, незаживающих ран и язв на стопах;
- повышенная чувствительность кожи конечностей (например, болезненность при прикосновении одеяла);
- потеря равновесия;
- патологические изменения в суставах;
- нечувствительность к движениям пальцев стоп.

– **Что такое синдром диабетической стопы?**

– Синдром диабетической стопы возникает как позднее хирургическое осложнение сахарного диабета, когда длительное повышение количества глюкозы в крови губительно действует на крупные (макроангиопатия) и мелкие (микроангиопатия) сосуды, нервную, костно-мышечную ткань. Синдром диабетической стопы – это инфекция, язва или дефект тка-

ней стопы, ассоциированный с диабетической нейропатией и диабетической ангиопатией нижних конечностей.

Согласно статистике, каждый год ампутиациям конечностей подвергается около 1 млн. пациентов с диабетической стопой. При этом практически половины этих ампутиаций и осложнений можно было бы избежать при своевременно начатом лечении.

– **Каковы признаки этого осложнения?**

– Изменения стоп, которые могут повысить риск развития глубоких повреждений, еще называют «малыми проблемами» стоп. Хотя они и не являются тяжелыми поражениями, но пренебрегать их лечением ни в коем случае нельзя, так как именно они приводят к тяжелым последствиям. К ним относятся:

Вросший ноготь (вследствие неправильного подстригания углы ногтя погружаются в близлежащие ткани, вызывая боль и нагноение).

Потемнение ногтя – причиной может быть подногтевое кровоизлияние, чаще всего вследствие давления тесной обуви.

Грибковое поражение ногтей – ногти становятся толще обычных, цвет их изменяется, исчезает прозрачность. Утолщенный ноготь может давить либо на соседний палец, либо, вследствие давления обуви под ним самим, также может развиться нагноение.

Мозоли и натоптыши – в них также часто развивается кровоизлияние и нагноение.

Порезы кожи при обрезании ногтей – возникают из-за снижения болевой чувствительности, к тому же людям

Деформации стоп в виде увеличенной косточки большого пальца, молоткообразных пальцев (палец согнут в первом суставе) – ведут к образованию мозолей на выступающих частях.

– **Как не допустить появления диабетической полинейропатии?**

– Важнейшим фактором, сдерживающим появление и развитие диабетической полинейропатии, является постоянное поддержание нормального уровня глюкозы в крови. Увеличение уровня гликированного гемоглобина (отражаю-

При нейропатии поражается периферическая нервная система, наиболее часто – нижние конечности, особенно стопы и лодыжки, так как они хуже снабжаются кровью из-за своей удаленности от сердца. Это проявляется потерей чувствительности, появлением ощущения онемения кожи, чувством покалывания, «ползания мурашек», образованием деформаций и язв стоп. Все это нередко приводит к инвалидизации пациента, не говоря уже о снижении качества жизни.

– **Диана Игоревна, какие жалобы появляются у пациентов, имеющих поражения нервных волокон?**

– Симптомы диабетической полинейропатии много. Вот основные из них:

- чувство жжения или покалывания в ногах;
- потеря чувствительности кожи к температуре;
- ночные боли;
- онемение в нижних конечностях;



с избытком веса, либо низким зрением не всегда удается правильно подстричь ногти. На месте пореза легко может образоваться язва.

Трещины пяток – образуются чаще всего при ходьбе босиком, или в обуви с открытой пяткой на фоне сухости кожи. Трещины легко нагнаиваются и могут превратиться в диабетические язвы.

Грибок кожи стопы – может привести к появлению трещин в сочетании с сухостью и шелушением кожи. Трещины могут воспалиться и превратиться в диабетическую язву.

щего средний уровень глюкозы крови в течение последних 3-х месяцев) всего на 1%, увеличивает риск развития нейропатии на 28%.

Пациентам с сахарным диабетом следует отказаться от употребления алкоголя, который сам по себе приводит к развитию тяжелой нейропатии. Положительную роль также играют лечение гипертензии и отказ от курения.

Медикаментозная терапия проводится курсами 2-3 раза в год, но для каждого пациента план лечения определяется строго индивидуально.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

На протяжении долгих лет необходимость в проведении вакцинации не вызвала разногласий. Сегодня же постоянно ведутся споры и дискуссии: нужны ли прививки, насколько вакцины эффективны и безопасны? Разобраться в этом нашим читателям поможет заместитель главного врача городской больницы № 3, главный специалист-эпидемиолог Ирина Юрьевна Грачева.

– В раннем детстве прививок проводится больше, потому что организм еще не приспособлен к инфекционным заболеваниям, которые есть в природе и организованном обществе людей. Если иммунизацию проводить в установленные сроки, обращаться за разъяснениями к врачам, то проблем, связанных со здоровьем, поступлением в детский сад, школу, на работу не будет! Первые в жизни прививки проводятся в родильном доме новорожденному ребенку против туберкулеза и вирусного гепатита В.

Сегодня растет количество случаев туберкулеза, в том числе у детей, и их число прямо пропорционально количеству отказов от вакцинации! Туберкулез – опасное заболевание, которое не всегда легко поддается лечению. Поэтому лучше не рисковать! Гепатит В – управляемая инфекция, после иммунизации остается стойкий иммунитет в течение 10-12 лет, который защитит вас и вашего ребенка от повторного заболевания! Ревакцинация проводится однократно и прививать против гепатита В повторно не болеют.

Иммунизация против вирусного гепатита В показана и взрослым от 18 до 55 лет. Вирусный гепатит В характеризуется поражением пече-

ни и способностью к хроническому течению. В этом случае у больного развивается цирроз печени, который, в свою очередь, может привести к первичному раку печени. Поэтому вакцину против вирусного гепатита В можно считать противораковой. Передается гепатит В половым путем, а также гематогенным, через кровь и биологические жидкости человека. Иммунизация против вирусного гепатита В проводится по специальной схеме, которую необхо-

Прививать против дифтерии и столбняка начинают с раннего детства, однако иммунитет, вырабатываемый на введение вакцины, не является пожизненным, поэтому его надо периодически стимулировать, вводя очередную дозу. Для успешного поддержания необходимой напряженности иммунитета прививаться следует раз в 10 лет, начиная с 14-15 лет, то есть с возраста, когда делают последнюю «детскую» вакцинацию.

59 лет. У взрослых корь обычно протекает тяжелее, чем у детей, заболевание сопровождается высокой лихорадкой, выраженными признаками интоксикации, возможно развитие осложнений – пневмонии, менингоэнцефалита. Считается, что для формирования пожизненного иммунитета против кори необходимо сделать не одну, а две прививки с интервалом от шести месяцев. В соответствии с «Календарем профилактических

А НУЖНЫ ЛИ ПРИВИВКИ?



димо соблюдать, так как только в этом случае формируется достаточный иммунитет против опасного заболевания.

Существуют прививки против дифтерии и столбняка, коклюша, полиомиелита, кори, краснухи и др. инфекций. Взрослые граждане от 18 лет и старше прививаются от дифтерии и столбняка, кори, краснухи, вирусного гепатита В, гриппа и некоторых других инфекций при наличии показаний (выезд на опасные территории, отдельные профессии и т.п.).

Дифтерия и столбняк – тяжело протекающие инфекции, зачастую заканчивающиеся смертью, даже несмотря на лечение, и только вакцинация является действительно надежным способом защиты от них.

Корь традиционно считается «детской инфекцией», однако, в связи с тем, что сейчас поступает много отказов от прививок против кори, а корью должны переболеть и взрослые, и дети, то возраст заболевших сместился на более старший и составляет 20-35 лет. Самому старшему из заболевших корью

прививок», от кори прививают лиц в возрасте до 35 лет.

Краснуха редко протекает в тяжелой форме и обычно не представляет опасности для заболевшего. Исключение составляют беременные женщины. Вирус краснухи обладает тератогенным действием, то есть способен повреждать плод, вызывая у него пороки развития, которые могут быть несовместимы с жизнью. В случаях заболевания беременной женщины краснухой, особенно на ранних сроках, риск невынашивания беременности, рождения мертвого ребенка или ребенка с синдромом врожденной краснухи (сочетание пороков сердца, глухоты, поражений головного мозга) достаточно высок. Вакцинация проводится женщинам детородного возраста в том случае, если они не болели краснухой и не были привиты ранее.

С 2013 года в «Национальный календарь профилактических прививок» введена вакцинация против гриппа, особенно важно провести иммунизацию для пожилых людей и активно работающих граждан.

Конечно, каждый сам решает, делать ли прививки или нет. И любое решение имеет право на существование и будет являться законным. Но стоит подумать, а почему врачи, хранители здоровья, так настоятельно рекомендуют делать профилактические прививки? Наверное, потому, что они полностью отдают себе отчет в том, что несделанная прививка может послужить причиной тяжелейших серьезных последствий.

С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

– **Геннадий Яковлевич, расскажите, пожалуйста, о деятельности акушерского отделения роддома.**

– Мы принимаем роды не только у жительниц Зеленограда, но и Москвы, Подмосквья. Родильное отделение состоит из индивидуальных боксов, в которых роженицы находятся весь родовой период. Будущие матери живут в четырехместных двухкомнатных блоках, в каждом из которых имеется отдельный санузел. В ожидании родов женщины регулярно проходят компьютерное мониторирование в специально оборудованных кабинетах, по результатам которого медицинская программа дает заключение о состоянии здоровья роженицы и ее плода.

Как только перерезается пуповина, малыша сразу прикладывают к груди матери. Роженица вместе с малышом находятся в 1-2-местной послеродовой палате. Если роды прошли без осложнений, женщина выписывается через 3-4 дня (еще не так давно выписка производилась не ранее, чем на 6-10-е сутки). Все это позволяет значительно снизить риск заболевания внутрибольничными инфекциями.

– **Что помогает справиться с такими ситуациями, как преждевременные роды или срочная необходимость кесарева сечения?**

– У нас работают квалифицированные акушеры-гинекологи, в роддо-

ме самое современное оборудование, в частности ультразвуковые аппараты экспертного класса, в операционных используется аппарат по немедленной реинфузии крови – Cellserver. Три года назад, благодаря инициативе и усилиям главного врача городской больницы

– **А если у беременной женщины возникает угроза выкидыша?**

– Тогда мы помещаем женщину в отделение патологии, рассчитанное на 60 коек. Главный врач оснастил его экспертными кардиомониторами, соединенными с компьюте-

Г.АРТЕМЕНКО: «У НАШЕГО РОДДОМА ЕСТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ...»

Новое здание зеленоградского роддома на улице Александровка открылось чуть более 6 лет назад. Сегодня родильный комплекс оснащен современным оборудованием, здесь созданы комфортные условия для пребывания пациентов, а главное – применяются новаторские методы родовспоможения и лечения гинекологических заболеваний, – рассказывает заместитель главврача горбольницы № 3 по акушерству и гинекологии Г.Я. Артеменко.



№ 3 Ивана Яковлевича Голоусикова, в роддоме открылось отделение детской реанимации для маловесных новорожденных (от 500 граммов). Отделение оснащено современными кувезами, дыхательным и ультразвуковым оборудованием, имеются необходимые препараты для раскрытия легких у малышей.

Как только новорожденные набирают нужный вес, их переводят на второй этап выхаживания. Со временем, возможно, это будет происходить в Зеленограде, поскольку планируется строительство детского отделения горбольницы № 3, о чем говорилось на недавней встрече медиков Зеленограда с министром здравоохранения РФ В.Скворцовой. Кстати, во время этой встречи министр отметила, что материнская и младенческая смертность в России снижаются, в Зеленограде данный показатель низкий. Это происходит благодаря более бережному ведению родов, наличию современного оборудования и необходимых препаратов.

рами, что позволяет контролировать состояние плода, вовремя выявлять те или иные нарушения и благополучно завершить беременность. Кроме того, у нас есть и инфекционное отделение, изолированное от основных отделений, но также оснащенное современным оборудованием и необходимыми препаратами, куда поступают женщины с различными инфекционными заболеваниями.

– **Каков профиль гинекологического отделения?**

– Его специалисты занимаются лечением различных гинекологических заболеваний. При необходимости проводится оперативное лечение, причем в большинстве своем лапароскопическим методом. Данным методом проводится даже удаление матки. Этот путь более надежный и менее болезненный, позволяющий быстрее возвратиться к нормальной жизни. В гинекологическом отделении осуществляется до

2000 малых и более 300 полостных операций в год.

Кроме того, наши специалисты проводят гистероскопию – осмотр стенок полости матки при помощи волоконной оптики с последующим проведением (при необходимости) диагностических и оперативных манипуляций. Гистероскопия позволяет под контролем зрения выявлять и устранять внутриматочные патологии, брать биопсию тканей, удалять полипы.

– **Логично наличие женской консультации при гинекологическом отделении роддома, планируется ли ее открытие?**

– В планах главного врача городской больницы – открытие на базе роддома диагностического центра, где женщины могла бы наблюдаться с первых дней беременности до родов. Будем надеяться, что эти планы обязательно реализуются. У нашего роддома для этого есть все возможности!

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Первый крик, первое прикосновение к ребенку, первое кормление грудью... И вот вы с малышом наконец-то дома. В первые дни после выписки из роддома родители получают много новых впечатлений, эмоций, открытий. Наверное, это одно из самых лучших, но и самых сложных событий в жизни.

Сразу после рождения ребенок попадает в абсолютно новую среду с совершенно другой температурой, влажностью, давлением. И у молодых родителей возникает множество вопросов: как часто кормить ребенка, что делать, когда он плачет, всегда ли брать его на руки, как часто купать, при какой погоде и как долго можно гулять, каков режим кормящей матери и др.

Самое главное – не паниковать, – рекомендует заведующая педиатрическим отделением филиала №2 ГБУЗ «ДГП №105» Е.Ю. Павличенко. – Приведу несколько советов, что нужно делать молодой маме:

• Не волноваться, успокоиться и выспаться! Состояние матери всегда отражается на ребенке, новорожденный остро его чувствует. Если нервничает мама, плачет и малыш.

• В период кормления особенно важно следить за питанием: что ест мама, то ест и ребенок. Рацион питания кормящей женщины оказывает значительное влияние на количество и качество грудного молока, во время лактации повышается потребность женщины в витаминах и минеральных веществах. Из питания следует исключить чеснок, свежий лук, кофе, какао, острые при-

У НАС БУДЕТ РЕБЕНОК!



правы, пряности, уксус, хрен, горчицу, так как они меняют вкус молока, и ребенок может отказаться от груди. Также ежедневно утром после завтрака кормящей маме необходимо принимать комплекс поливитаминов.

• Очень важным для кормящей женщины является работа кишечника, стул должен быть регулярным и ежедневным. Для профилактики запоров необходимо включать в меню достаточное количество овощей и фруктов, овсяную и гречневую каши, соки, компоты и ягоды, кисломолочные продукты.

Также хотелось бы дать несколько советов молодому папе:

• К приезду малыша дом должен быть чист, но не стерильн, фанатично мыть все с хлоркой не стоит. Иммунная система ребенка не страдает от домашних микробов, так как он познакомился с ними еще в утробе матери и получил часть антител.

• Подготовить одежду и предметы первой необходимости для ребенка. Кровать малыша должна стоять в самом тихом месте комнаты, не попадать под сквозняки. Матрац должен быть не слишком мягким, но и не жестким, а лучше ортопедическим. Подушка до 6 месяцев ребенку не понадобится, если, конечно, не назначит невролог при дальнейшем наблюдении.

• Обеспечить психологический комфорт для мамочки. Хотя беременность и роды – физиологические процессы, все равно это большой стресс, который может не лучшим образом повлиять на характер и настроение мамы. Но не стоит думать, что навсегда. Чем больше любви, терпения и внимания проявит папа, тем быстрее все вернется в привычное русло.

А вот что нужно малышу:

• Самое лучшее кормление – это грудное, ведь с ним ребенок получает все необходимые вещества для полноценного развития. Кормить нужно по требованию. После кормления приподнимите малыша, чтобы он отрыгнул воздух.

• Ежедневно ухаживайте за кожными покровами ребенка, обрабатывайте естественные кожные складки детскими маслами, присыпкой (несколько раз в день), а также после подмывания и принятия ванны.

• Купание должно быть ежедневным. В первый месяц купать лучше в кипяченой воде с добавлением слабо-розового раствора марганцовки (пока не заживет пупочная ранка), мыть с мылом можно 2 раза в неделю. При появлении кожных высыпаний купайте малыша в отварах трав: ромашки, календулы, череды.

• Начинать гулять с малышом на свежем воздухе можно в теплое время года, с 5-7 дневного возраста, в зимнее время с 10-дневного возраста. Прогулки лучше начинать с 10-15 минут, постепенно увеличивая до 1,5-2 часов. Но учитывайте температуру на улице. Если летом гулять лучше в первой половине дня, пока жара еще не началась, или вечером, когда жара пошла на спад, то зимой выходите на прогулку в дневное время, когда морозы не такие сильные. Гулять лучше при температуре не ниже -15С.

По любым вопросам по уходу за новорожденными всегда обращайтесь к участковым педиатрам и медсестрам, которые всегда помогут и все объяснят молодым родителям.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Случается так, что частенько мы не находим в себе сил заниматься делами, как бы ни пытались принуждать себя. И никакие самообвинения в лени не помогают справиться с проблемой, а, наоборот, усугубляют ситуацию нестерпимым чувством вины и бессилия. Так в чем же тут дело? А в том, что мы плохо умеем разбираться в сигналах, которые посылает нам организм, и путаемся в понятиях.

В современном мире одной из распространенных проблем стал так называемый синдром «выгорания». Причины могут быть самые разные – большая загруженность, конфликты с коллегами по работе, проблемы с начальством, финансовые сложности, непонимание близких. К тому же ежедневно со всех сторон на нас обрушивается огромный поток информации.

Нередко человек считает, что раз он находится в хорошей форме, то вполне может взвалить на себя любые нагрузки – надавать обещаний, включиться в несуетное количество проектов, найти дополнительную работу. В результа-

ЛЕНЬ ИЛИ СИНДРОМ «ВЫГОРАНИЯ»?

те где-то что-то недосмотрел, пропустил, не заметил, в другом месте – забыл, проигнорировал... Он начинает тревожиться, переживать, пытаясь везде успеть. Вот именно это напряжение и подрывает последние основы стабильности работы психики, которая начинает стремительно истощаться, и в работе нервной системы происходит сбой.

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА

Есть еще один способ, как мы можем довести себя до состояния полного нервного выгорания – встать перед проблемой выбора. Когда мозг выполняет какую-то задачу, ему нужно принять решение, чтобы двигаться в определенном направлении, а он не может, потому что человек никак не определится. Напряжение расходуется по всей психической организации, возникают многочисленные сбои и неполадки.

В результате человек не может полноценно отдохнуть, даже если очень попытается. В какой-то момент он теряет интерес к жизни и не чувствует в себе сил даже для выполнения самых простых дел, например, заставить себя сходить в магазин, сделать деловой звонок или убрать в комнате. Все чаще из головы вылетают важные дела, становится трудно сосредоточиться на выполняемой работе. Он думает: «Что же со мной такое?! Вроде бы ничего такого и не делаю, а чувствую себя совсем разбитым!» На самом деле, это наш мозг посылает сигнал: «Вы перерасходовали свои резервы». К счастью, наш организм начинает подавать сигналы задолго до того, как наступает серьезное выгорание.

СРОЧНО НА «ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ»!

Называть это состояние ленью неверно. А еще опаснее пытаться силой заставить преодолеть себя и свои ощущения и снова впрягаться в дела. Первое, что нужно сделать, – остановиться и понять, что возникли проблемы и на время психологически выключиться из ситуации, уйти на «профилактический ремонт». Сейчас цель – избежать любых нагрузок, любого напряжения. Если вам надо ходить на работу, то придется в течение одной-двух недель, пока вы заняты своим восстановлением, только делать вид, что вы заняты. Не нужно требовать от себя быть «правильными», «исполнительными», «сообразительными» и «ответственными». Будут лучшие времена – будем работать лучше. Многим кажется, что это недопустимо, что на них лежит ответственность, и они никак не могут забросить свои важные дела. Вот именно эта гиперответственность и серьезность и приводят к «синдрому выгорания».

НАЙДИТЕ СВОЙ КОМФОРТНЫЙ РИТМ

На первом этапе желательно включить в свой распорядок недельную программу ходьбы. Каждый день, вне зависимости от погодных условий и настроения, совершайте долгую пешую прогулку. Придя домой, полноценно и с удовольствием отдохните. В этот период очень важно соблюдать режим труда и отдыха, правильно и своевременно питаться, употреблять в пищу много



овощей, фруктов, соков. Нашей психике значительно удобнее жить по графику. Прислушайтесь к собственному ритму жизни, подберите для себя комфортный ритм завтрака, сбора на работу, ходьбы по улице. Следует упорядочить и свою работу. У каждого из нас свой запас сил: для разных людей один и тот же объем работы может быть и недостаточным, и избыточным.

▶ Наш мозг функционирует хорошо, если у него есть возможность полноценно «отработать» каждую проблему, он любит все делать последовательно, доводить любое дело до логического конца, переходя от задачи к задаче.

«Выгорающие» люди склонны брать на себя решение чужих проблем. Часто это происходит из-за неумения отличить свое от чужого. Таким людям можно порекомендовать каждый раз задавать

себе следующий вопрос: «Чью работу в данный момент я выполняю?» Перед тем, как приступить к работе, постарайтесь обсудить с руководством круг своих должностных обязанностей. Также необходимо оградить себя от переизбытка информации: телевидения, СМИ, мобильной связи, Internet.

НЕ МЕШАЙТЕ СЕБЕ САМИ

Заботиться о своем психическом благополучии нужно постоянно, а не только тогда, когда силы уже на исходе. В большинстве случаев человеку мешают жить его же собственные устремления: он стремится во что бы то ни стало достичь желаемой цели. Но получится или не получится, решает жизнь. Делайте все, что от вас зависит, но без напряжения и суеты. Этим вы защитите свой мозг, психику, а потому шансы на успех значительно возрастут.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

«Будущее медицины принадлежит медицине профилактической», – эти пророческие слова выдающегося русского хирурга Н.И. Пирогова знают все медики, но, несмотря на это, ситуация со здоровьем населения с каждым годом становится все печальнее.

Растет количество аллергических реакций у детей, сахарный диабет и ожирение, вкупе с гипертонической и ишемической болезнью сердца, бьют все рекорды. Отмечается бурный рост депрессивных расстройств и синдрома хронической усталости. А где же выход? Видится он в превентивной персональной медицине, которая пока является уделом немногих.

В научно-практическом Центре информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» уже в течение 16-ти лет апробируются и внедряются самые передовые диагностические и лечебно-профилактические восстановительные технологии и разрабатывается концепция превентивной персонализированной медицины.

Например, обследуя ребенка по методике «Инфолайф», всего за

5-10 минут можно определить не только его способности и таланты к обучению, спорту, профессии, но и выявить риски развития тех или иных проблем со здоровьем и вовремя пройти профилактику. Проведя кроуноскопию, можно обнаружить ранние стадии развития заболеваний и упредить его развитие с помощью методов информационно-волновой и электромагнитной терапии аппаратами Минитаг, Камертон, ДеВита, Ритм.

Проведя оценку уровня здоровья, резервов адаптации, индекса стресса с помощью диагностических комплексов Омега-М, ДеПулс, РОФЭС можно за 5 минут увидеть риски развития любой болезни и предложить комплексные системы оздоровления в виде бионической воды, нанопластырей, флавомикса, остеопатической кор-



рекции, гомеопатии или психологического консультирования. Особо ценным является повторное тестирование уровня здоровья, когда виден положительный результат предложенных корректирующих методов и изменения образа жизни на другой, более здоровый. Это обязательный компонент индивидуальной стратегии.

Простота, доступность, наглядность и оперативность диагностических подходов позволяют человеку в домашних условиях отслеживать свое здоровье, его динамику, и своевременно, в том числе в режиме онлайн, беседовать со своим врачом, являющимся не только консультантом, но и методистом-практиком, который обучает и наставляет на путь к здоровью. Как существует инклюзивное образование, так и медицина может и должна быть индивидуальной и превентивной.

В научно-практическом Центре информационной и оздоровительной медицины «Образ Здоровья» всегда готовы выслушать, протестировать, обучить и помочь в оздоровлении каждого, кто в этом заинтересован. И чем раньше будет обращение, тем быстрее и легче достигнуть результата.

Записаться на прием можно по тел.: **8(499)732-29-43, 8(495)943-37-57**. Сайт центра – www.lido-zel.ru.

СТОМАТОЛОГИЯ

ЦВЕТНЫЕ ПЛОМБЫ

Страх перед посещением стоматологического кабинета является серьезной проблемой. Отказываясь посещать дантиста, многие люди, а особенно дети, оказываются в группе риска. Чем дольше зубы остаются в нездоровом состоянии, тем выше риск получить различные заболевания. Специально для малышей, которые боятся стоматологов, были разработаны уникальные оригинальные цветные варианты пломб «Твинки Стар» производства Германии.

Использование такой пломбы зарекомендовало себя как прекрасный вариант для завоевания детского доверия. Вовлекаясь в процесс выбора цвета, ребенок расслабляется и у него проходит страх перед стоматологом. Цветные пломбы для зубов «Твинки Стар» эстетически привлекательные, имеют эффект сияния, да и вариантов для выбора достаточно – в палитре 8 цветов с блестками: золотой, серебряный, синий, розовый, зеленый, оранжевый, лимонный и ежевичный.

Кроме оригинального внешнего вида, эти пломбы имеют ряд неоспоримых преимуществ:

- Прямое и быстрое пломбирование из капсул. Пломба застывает под светом специальной лампы.

- Пломбы «Твинки Стар» объединяют в себе качества композита и стеклоиономеров. Это значит, что пломба хорошо прилегает к стенкам зуба, биосовмести-

ма с его тканями, долговечна, устойчива к механическим повреждениям, не расщасывается со временем под действием слюны.

- Такие пломбы нравятся детям, они избавляют от страха перед визитом к стоматологу. Ребенок начинает более тщательно ухаживать за полостью рта в домашних условиях.

- Пломбы выделяют ионы фтора в ткани зуба, который укрепляет и защищает ткани от вторичного кариеса. Когда фтор заканчивается в пломбе, она берет его из пасты, и процесс повторяется.

- Цветные пломбы используются исключительно на временных зубах, которые выпадут и не заставят смущаться подростка.

Более подробную информацию можно получить по телефону: **8(499)733-00-23** или на сайте стоматологической поликлиники № 35 www.stomat35.ru.



Что влияет на наше здоровье?

