



Будь здоров, Зеленоград!

№ 2(4) ИЮЛЬ 2013

www.zelao-zdrav.ru



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

3

страница

ВСЕ О НОВОМ БОЛЬНИЧНОМ ЛИСТЕ

На вопросы отвечает
главный эксперт

5

страница

УЗНАЙТЕ ВСЮ ПРАВДУ О СВОИХ ЗУБАХ!

Уникальная 3D томография

7

страница

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

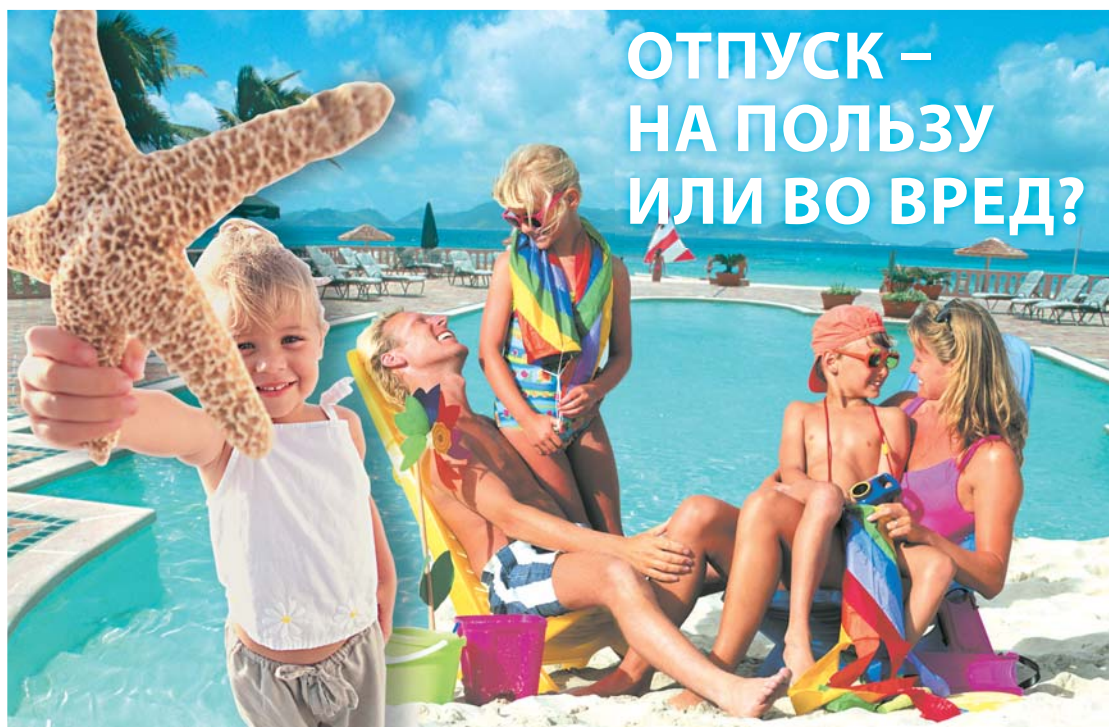
Рекомендации главного
терапевта

8

страница

ПРОЖИТЬ ДОЛГО И В ДОБРОМ ЗДРАВЬИ

Секреты долгожителей



ОТПУСК – НА ПОЛЬЗУ ИЛИ ВО ВРЕД?

Отправляясь в путешествие на курорты, все мы мечтаем хорошо отдохнуть, набраться сил на будущий год, получить массу новых впечатлений. Но чтобы отдых не обернулся серьезным заболеванием, в поездке не стоит забывать о главном – о собственной безопасности.

Читайте на стр. 2

ЧТО НОВОГО?

ОТКРЫТИЕ ТРАВМПУНКТА

8 июля на базе ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (корп. 2042) открывается травматологическое отделение. Взрослое население г. Зеленограда будет обслуживаться круглосуточно. Для детей отделение будет работать с 20:00 до 08:00.



ДНЕВНЫЕ СТАЦИОНАРЫ

В ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (корп. 2042) работает дневной неврологический стационар. Прием пациентов проводится по направлению врачей-неврологов ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (корп. 911), филиала №1, филиала №2 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ.

В ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (корп. 2042) работает дневной хирургический стационар. В настоящее время здесь проводится консервативное лечение пациентов с атеросклеротическим поражением артерий нижних конечностей и пациентов, страдающих хронической венозной недостаточностью нижних конечностей в условиях дневного стационара.

Консультативный прием проводит заведующий отделением И. Р. Парфенов. Режим работы отделения: понедельник - четверг с 12:30 до 15:00. Лечение проводится по направлению от хирурга вашего филиала.

ДЕЖУРНЫЕ АДМИНИСТРАТОРЫ

Во всех столичных поликлиниках вводятся должности администраторов. Претенденты на эту должность должны обладать коммуникационными навыками (возможно, специальным образованием психолога), помогать пациентам избегать ситуаций взаимного непонимания и конфликтов, уметь создавать максимально доброжелательную атмосферу в лечебном учреждении.

РАЗДАТОЧНЫЙ ПУНКТ

В июне состоялось торжественное открытие молоко-раздаточного пункта филиала №2 ГБУЗ «ДГП №105 ДЗМ» (бывшей детской поликлиники №84).

Жители прилегающих микрорайонов – 3, 5, 6, 7, части 4 и 1-го, с нетерпением ждали этого события. Молочная кухня теперь располагается в просторном, светлом помещении, предоставленном Префектурой Зеленограда на первом этаже жилого дома в корпусе 330.

Уважаемые родители! Добро пожаловать в новый молоко-раздаточный пункт!



ОТ ВСЕЙ ДУШИ

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хотим поблагодарить нашего участкового врача-педиатра филиала №1 ГБУЗ ДГП №105 ДЗМ В.В.Чученкову. Валентина Васильевна уже много лет наблюдает и лечит наших детей. Всегда чутка и внимательна, настоящий профессионал. Хотим пожелать нашему дорогому доктору здоровья, терпения в работе с маленькими пациентами, добра и удачи во всем!

**Семь Богданович,
Булгаковых, Ястребовых**

Спасибо сотрудникам филиала №1 (ГБУЗ ГП №201 ДЗМ) врачу-хирургу А.А.Кузьмичеву и его медсестре Т.Е.Ломakinной за чуткое отношение и профессионализм.

А.П.Христофорова

Хочу от всей души поблагодарить детского врача-терапевта стоматологической поликлиники №35 А.В.Фирсову. Анна Владимировна – удивительно внимательный и чуткий доктор, который может найти подход к любому ребенку. Больше бы таких врачей!

Е.Н.Храменко

Выражаю благодарность медрегистратору филиала №1 (ГБУЗ ГП №201 ДЗМ) Л.И.Тихоновой за добросовестный труд. Любовь Ивановна с большой ответственностью относится к своей работе, много сил вкладывает в работу с пожилыми людьми. Хочу пожелать этой замечательной женщине здоровья, счастья, долгих лет жизни. И пусть в ее душе никогда не гаснет огонек милосердия и доброты!

Т.М.Бычихина

Я хочу выразить свою благодарность моему врачу-онкологу Н.В.Евсеевой и ее медсестре В.Н.Варнакиной (филиал №1 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ) за внимание, уважительное отношение, за добросовестный труд. Это добрые, внимательные женщины. Желаю им долгих лет жизни, здоровья, счастья!

В.Е.Горячева

Выражаю искреннюю признательность врачу-травматологу поликлинического отделения Городской больницы №3 Г.В.Кириной за высокий профессионализм, сердечное отношение к людям. Галина Викторовна может психологически настроить пациента на выздоровление, вселить в него надежду и уверенность, что прибавляет силы больному человеку.

Т.П.Казакова

НА ЗАМЕТКУ

СНАЧАЛА – К УЧАСТКОВОМУ!

Уважаемые пациенты! Обращаем Ваше внимание на то, что выдача талонов на консультацию к врачам-специалистам – неврологу, эндокринологу, кардиологу – осуществляется только через участкового врача-терапевта!

Участковый врач-терапевт выдает талоны к указанным специалистам строго в соответствии с медицинскими показаниями.

Талоны к врачу-физиотерапевту выдаются через лечащих врачей (терапевт, невролог, хирург, оториноларинголог).

При возникновении вопросов по организации консультаций вышеперечисленных специалистов обращайтесь к заведующему регистратурой, заведующим терапевтическими отделениями или дежурному администратору.

КУРЕНИЕ В БОЛЬНИЦАХ – ПОД ЗАПРЕТОМ

1 июня вступил в силу новый антитабачный закон, который запрещает курить на территории учреждений здравоохранения. Московские больницы раньше выделяли помещения, где могли курить как врачи, так и пациенты. Сейчас эти комнаты закрыты и приспособлены для других целей.

ВАКАНСИИ

ЕСТЬ РАБОТА!

В амбулаторный центр ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» требуются врачи:

невролог, оториноларинголог, офтальмолог, акушер-гинеколог, хирург, рентгенолог, физиотерапевт, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине, эндокринолог.

А также: медицинская сестра по физиотерапии, медицинская сестра по массажу, медицинская сестра, медицинский статистик.

Уважаемые соискатели! По всем вопросам обращайтесь к заместителю главного врача по медицинской части Гильяре Гусейновой Давтовой по тел. 8 (499) 210-24-91 или к главному врачу Павлу Николаевичу Михайличенко по тел. 8 (499) 210-34-15.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

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

На вопросы читателей отвечает заместитель главного врача ГБУЗ «ГП №201 ДЗМ» по клинко-экспертной работе, главный специалист-эксперт округа Надежда Петровна Артемьева.



– Что делать, если название вашей организации не помещается в квадратике нового бланка?

А.Радионова.

– Поле «место работы» – наименование организации» в бланке листка нетрудоспособности указывается со слов гражданина, содержит 29 ячеек и предполагает заполнение: полное наименование организации; сокращенное наименование организации согласно утвержденного документа организации.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ОТПУСК – НА ПОЛЬЗУ ИЛИ ВО ВРЕД?



Любой человек при перемещении в другую климатическую зону проходит период акклиматизации. У взрослых сопротивляемость организма обычно достаточно высока, поэтому они легче переносят переезд в страну с другим климатом. А для детей, особенно в возрасте до 5 лет, путешествие в «далекие края» зачастую становятся настоящим испытанием. Но адаптации организма к непривычным новым условиям жизни можно существенно облегчить, – считает заместитель главного врача Городской больницы №3, главный специалист-эпидемиолог Ирина Юрьевна Грачева.

– Ирина Юрьевна, какие основные симптомы акклиматизации?

– Слабость, головные боли, головокружение, нарушение сна, снижение или временная потеря аппетита, а у пожилых людей, возможно повышение артериального давления. Может подняться температура и болеть горло, поэтому

иногда акклиматизацию принимают за обычную простуду. Реже наблюдаются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта (боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула и др.). Эти симптомы являются реакцией организма на смену климатических условий, на новую пищу, воду, которые непривычны для организма.

Дети могут проявлять излишнюю активность или наоборот, заторможенность, поэтому довольно рискованно выезжать на отдых с детьми в возрасте до 3 лет в страны, в которых климат сильно отличается от того, где родился и живет ребенок. Акклиматизация у детей и пожилых людей проходит тяжелее. В среднем, продолжительность адаптации от двух дней до одной недели, поэтому уезжать в отпуск на недельку в жаркие страны не стоит. Сами посудите, 5 дней на привыкание к пище, воде, условиям жизни, и только привычки – вновь менять обстановку! Это просто игры со здоровьем!

▶ Детям и людям старше 55 лет, лучше уезжать в страны с другим климатом минимум на 15-20 дней.

– Как облегчить симптомы акклиматизации?

– В отпуске старайтесь соблюдать режим сна. Особенно важно, если вы отправляетесь в страну с другим часовым поясом, где имеется значительная разница во времени. Начинать отдыхать и жить «по-новому» нужно постепенно, соблюдая во всем умеренность.

Соблюдайте режим питания, экзотические блюда, овощи и фрукты употребляйте дозированно. Детей старайтесь кормить проверенными блюдами. Аллергические реакции на новую пищу могут возникнуть неожиданно. Умеренно употребляйте в пищу острые, соленые и маринованные овощи, учитывайте, что для их приготовления используется красный перец и специи. Пейте только бутилированную воду. Всегда мойте руки до и после еды, после посещения туалета.

Тщательно мойте овощи и фрукты, купленные на рынке или в магазине. Не употребляйте в пищу молочные продукты, реализуемые вне вашего отеля. Не употребляйте крепкие спиртные напитки в жаркое время суток! Это ведет к быстрому опьянению и в дальнейшем возможны непредсказуемые последствия (травмы, солнечные ожоги, сердечный приступ и т.д.).

Не злоупотребляйте солнечными ваннами! Загорать лучше под тентом. Самое оптимальное время нахождения на пляже – утром до 10 часов и после обеда с 17.00 до 20.00. Лучше начать принимать солнечные ванны до отъезда, загорать на даче, озере, и тогда встреча с южным солнцем будет менее опасна. Не забывайте о головных уборах на открытом солнце! Дети без защитного крема от солнечных лучей не должны находиться на солнце.

В первые дни не злоупотребляйте водными процедурами. Детей в возрасте до 5 лет не отпускайте одних в воду, даже если глубина минимальная. Любая вода для малышей – фактор опасности. Купаться лучше в специальных резиновых тапочках, тогда защита от медуз, острых камней и других повреждений стоп будет обеспечена.

– Что делать, если вдруг человек на отдыхе все же заболел?

– Не занимайтесь самолечением! В каждом отделе есть медицинский работник, который даст правильный совет или направит в медицинское учреждение. С собой в поездку возьмите обычную аптечку. Пожилым людям, которые регулярно принимают таблетки, нужно брать с собой свои лекарства в достаточном количестве, не все аптеки, особенно за границей имеют в наличии необходимые лекарства.

– Нередко, когда возвращаемся домой, мы чувствуем недомогание. Что Вы посоветуете для скорейшего восстановления организма?

– Входите в свой обычный ритм жизни постепенно. Планируйте срок отпуска так, чтобы по возвращению было еще 3-5 дней для привыкания к обычной жизни. В первые дни после возвращения старайтесь больше спать и гулять. Не переутомляйтесь! С возвращением к работе, планируйте свой день рационально, важные встречи и дела лучше по возможности перенести, старайтесь соблюдать режим дня, особенно режим сна.

НОВЫЙ «БОЛЬНИЧНЫЙ»

При отсутствии сокращенного наименования либо если оно содержит более 29 символов, допустимо сокращение в пределах имеющегося поля.

При выходе за пределы информационного поля запись прекращается. При этом идентификация указанных организаций территориальным органом Фонда социального страхования осуществляется по их регистрационному номеру, указанному в разделе листка нетрудоспособности «заполняется работодателем».

Записи в листке нетрудоспособности не должны выходить за пределы границ ячеек, предусмотренных для внесения соответствующих записей, а также не должны соприкасаться с границами ячеек.

Кстати, печать работодателя может выступать за пределы специально отведенного места, но не должна попадать на ячейки информационного поля бланка листка нетрудоспособности. Такие же требования распространяются и на печать медицинской организации.

Наличие неточности в заполнении строки «место работы» – наименование организации» в бланке листка нетрудоспособности, может быть отнесено к «техническому недочету заполнения» бланка и не является основанием для его переоформления и отказа в назначении пособия по временной нетрудоспособности, при отсутствии других нарушений в оформлении.

– Говорят, что нельзя заполнять листки синей шариковой ручкой. Это правда?

Е.Куницина.

– Записи в новом листке нетрудоспособности можно делать черными чернилами черного цвета либо с помощью печатающих устройств. Допускается использование гелевой, капиллярной или перьевой ручки. А вот использование шариковой ручки теперь не допускается.



«исправленному верить», подпись и печать работодателя. Не допускается исправление ошибок с помощью корректирующего или иного аналогичного средства.

– Кто имеет право выдавать листки нетрудоспособности?

Е.Лобанов.

– Медицинские работники, имеющие лицензию на медицинскую деятельность, в том числе лечащие врачи, фельдшеры и зубные врачи. В отдельных случаях по решению органа власти субъекта РФ в области здравоохранения их могут выдавать медработники со средним медицинским образованием. Кроме того, по согласованию с Минздравсоцразвития, листки нетрудоспособности могут выдавать лечащие врачи клиник научно-исследовательских институтов.

В документе особо оговаривается, какие медработники не имеют права выдавать больничный: работники «скорой помощи», организаций переливания крови, приемных отделений больницы, бальнеологических лечебниц и грязелечебниц, медицинских организаций особого типа (центров медпрофилактики, медицины катастроф, бюро судмедэкспертизы), а также учреждений, входящих в систему Роспотребнадзора.

– На сколько дней может быть выдан больничный лист?

И.Морева.

– При амбулаторном лечении заболеваний, отравлений или других состояний, связанных с временной потерей трудоспособности, лечащий врач единолично может выдать листок нетру-

доспособности на срок до 15 календарных дней включительно. При сроках временной нетрудоспособности, превышающих 15 дней, листок нетрудоспособности выдается и продлевается по решению врачебной комиссии (далее ВК). Фельдшер или зубной врач выдает и продлевает листок нетрудоспособности на срок до 10 календарных дней включительно.

При благоприятном клиническом и трудовом прогнозе по решению врачебной комиссии «больничных» может быть выдан на срок не более 10 месяцев, а в отдельных случаях (например, при туберкулезе) – до 12 месяцев, с периодичностью продления по решению ВК не реже, чем через 15 календарных дней. Также листок нетрудоспособности выдается в соответствии с имеющимися ориентировочными сроками временной нетрудоспособности при заболеваниях и травмах.

– В последние годы в «больничных» перестали указывать диагноз, писали просто «заболевание». А что предусмотрено в новых больничных? Будут ли там «проставляться» болезни, о которых нежелательно знать посторонним?

П.Кочетов.

– В строке «Причина нетрудоспособности» указывается двузначный код причины. Например, «01» – заболевание, «02» – травма, «09» – уход за больным членом семьи и т.д. При этом, есть коды (например, соответствующий онкологическому заболеванию), которые проставляются в листке нетрудоспособности только при согласии застрахованного лица. При оформлении листков нетрудоспособности в некоторых медицинских организациях (психиатрических, наркологических, в центрах по борьбе со СПИДом и других) по согласованию с пациентом может быть указана должность врача общего профиля или зубного врача, или фельдшера.

ВРАЧИ НАШЕГО ОКРУГА

Бесплатная медицина безвозвратно уходит в прошлое. Новые рыночные отношения диктуют свои правила. Мы столкнулись с необходимостью платить за свое здоровье, что вполне естественно для всего цивилизованного мира. Но у нас остается выбор: за что и сколько платить.

Сегодня предлагается огромный выбор платных медицинских услуг. Как ориентироваться в большом количестве информации, как узнать, насколько обоснованы цены и соответствуют ли они уровню лечения? На эти вопросы отвечает главный врач стоматологической поликлиники №31 Н.Р.Ханбиков.

— Наиль Рафоатович, как оценить уровень стоматологической клиники?

— Существует ряд параметров для оценки уровня клиники. Первое, на что необходимо обратить внимание, — оказывается ли в лечебном учреждении весь спектр стоматологических услуг, есть ли визиограф или аппарат дентальной рентгенографии, ортопантомограф, 3-D компьютерный томограф, которые дают дополнительную информацию при диагностике и позволяют врачу контролировать качество своей работы.

Учитывая возрастающие цифры заболеваемости гепатитом и ВИЧ-инфекцией в нашей стране, придя на прием к врачу, вы должны быть уверены, что инфицирование «через стоматолога» в данном медицинском учреждении вам не грозит. Врачи и ассистенты обязательно должны работать в одноразовых масках и перчатках. Инструменты должны находиться в стерильных пакетах, вскрываемых при пациенте. При назначении плановых операций доктор обязательно должен попросить вас принести анализы крови.

Кроме того, вы должны знать, будет вас обследовать и лечить один доктор или одновременно несколько врачей. Также немаловажно, работает врач с ассистентом постоянно, или один ассистент работает с несколькими врачами. Наличие опытного ассистента позволяет работать в «четыре руки», что расширяет возможности врача, особенно в сложных случаях.

В клинике высокого уровня вас встретят приветливо, но неназойливо, администратор грамотно ответит на все интересующие вас вопросы, ориентирует по ценам, предложит консультацию врача.

КАК ВЫБРАТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ КЛИНИКУ



А теперь самое главное. Оценить профессионализм врача можно только при личном общении, причем уже с первого посещения.

— Как именно?

— Врач должен обладать массой профессиональных и личностных качеств, внушающих доверие. Он должен быть уверен в себе, спокоен, речь его должна быть грамотной и понятной пациенту, а не насыщенной медицинскими терминами. Говорить он должен внятно, а не быстро, внимательно следить за доходчивостью своих объяснений по реакции пациента.

Консультация должна начинаться с «большого вопроса». Доктор должен рассказать пациенту о состоянии полости рта — всех зубов, десен, прикуса. Затем объяснить последовательность этапов лечения и протезирования. Пояснить, почему необходи-

ма именно такая последовательность или безотлагательность лечения того или иного зуба и возможное пролонгирование другого этапа лечения с уточнением безопасных для зубов сроков, исходя из обстоятельств пациента.

Врач должен составить план лечения, где будет отражаться длительность лечения и стоимость, которая определяется из фиксированного прайс-листа. Покинуть клинику пациент должен с полным пониманием, в каком состоянии находятся его зубы и десны.

— Консультация врача-стоматолога платная?

— Естественно, профессиональная консультация не может быть бесплатной, так как врач делится с вами временем и знаниями. Приплюсуйте сюда еще расход одноразовых материалов (бахилы, маски, перчатки, стерильные пакеты, в которых находятся инструменты для обследования и т.д.). Консультация не может длиться 10-15 минут, если последний раз вы были у стоматолога несколько лет назад. Порой она требует от врача больше сил и энергии, чем сам процесс лечения. Ведь опытный доктор должен обследовать всю зубочелюстную систему, продумать и объяснить пациенту всю схему лечения и протезирования, составить план работы, при необходимости привлечь к консультации своих коллег. Только глубокие знания и опыт позволяют врачу внятно и доступно объяснить непрофессионалу суть проблемы, характер заболевания, задачи лечения и реально ожидаемый результат.

— Наиль Рафоатович, что бы Вы хотели посоветовать зеленоградцам?

— Будьте дважды внимательны во время консультаций, прислушайтесь и присмотритесь ко всему, старайтесь делать правильные выводы, задавайте дополнительные вопросы и доверяйте свое здоровье только профессионалам!

ГИГИЕНА

ИРРИГАТОР ПОЛОСТИ РТА

По статистике всего лишь 1% россиян знают, что такое ирригатор и зачем он нужен. А между тем, этот прибор очень полезен для здоровья полости рта.



Зубной щетки и пасты недостаточно для того, чтобы сохранить зубы здоровыми. В ротовой полости есть труднодоступные места, в которых скапливаются микробы. А это приводит к развитию кариеса, пародонтиту, гингивиту и другим заболеваниям. Ирригатор не заменяет зубную щетку, это — дополнительное средство гигиены полости рта.

На сегодняшний день существует несколько видов ирригаторов, но общий принцип работы заключается в том, что под воздействием струи воды под определенным давлением вымываются остатки пищи из межзубных промежутков и труднодоступных мест. Кроме того, промываются пародонтальные карманы, оголенные части шеек зубов и производится гидро-массаж десен, который стимулирует кровообращение и, тем самым, убирает воспаление мягких тканей пародонта.

Существует два вида ирригаторов: семейный (стационарный) и дорожный (портативный). В базовую комплектацию входят различные насадки для удаления остатков пищи (пародонтальная — для очищения зубных карманов, насадка для очищения языка, насадка для ортодонтических конструкций и специальные пластиковые насадки для обработки зон в области имплантов).

Применение ирригатора показано практически всем, кроме детей дошкольного возраста, потому, что они не владеют еще мануальными навыками. Единственное противопоказание — это заболевание тканей пародонта в острой стадии. Особенно ирригатор полезен людям, у которых имеются мостовидные протезы, коронки, брекет-системы, тяги, шинирование зубов, импланты; тем, у кого плохая гигиена полости рта; а также страдающим заболеваниями тканей пародонта от самой начальной до тяжелой степени поражения. Применение ирригатора снижает риск возникновения стоматологических заболеваний, уменьшает образование бактериального налета, стимулирует работу десны, стимулирует кровообращение.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Всем нам хочется подольше оставаться молодыми и красивыми. Здоровый образ жизни — это тот, единственно возможный образ жизни, который позволяет нам хорошо себя чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями. Сегодня наши читатели делятся своими личными способами оздоровления.

Валентина Куликова, менеджер, 35 лет:

— Впервые я всерьез задумалась о своем образе жизни, когда начались проблемы с кишечником, и я попала в больницу. Подлечившись, пришлось сидеть на строгой диете. Я невольно сбросила лишний вес, стала чувствовать себя гораздо легче и лучше выглядеть. Уже не хотелось возвращаться к прежнему образу жизни, и я поставила перед собой цель — привести организм в полный порядок.

Я ввела новые привычки питания, стала высыпаться, больше ходить пешком, ежедневно делать гимнастику. И еще — избегаю общения с недоброжелательными людьми, ухожу от конфликтов, выяснений отношений. Круг моего общения заметно поменялся. Так, постепенно, шаг за шагом, я изменилась и сейчас прекрасно себя чувствую и хорошо выгляжу.

Юрий Алексеев, администратор, 44 года:

— Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой». Я исключил из своего рациона довольно большой список продуктов, всегда читаю этикетки. Старюсь чаще двигаться, на мой взгляд, наши мышцы должны испытывать нагрузку, чтобы «натяг» кровь по кровеносным сосудам и снабжать органы кислородом, которого в нашем загрязненном воздухе и так не хватает. И еще я взял себе за правило никогда не работать в выходные дни, и в отпуск уезжать из города.

ЛЬГОТЫ

В течение последних десяти лет я постоянно сдаю бесплатно кровь. У меня есть знак почетного донора. Слышал, что таким, как я, положены льготы. Хотелось бы узнать, на что имеет право почетный донор?

В.Анисимов

Отвечает заведующая отделением переливания крови Виолетта Вячеславовна Данилец:



— Награжденные знаком «Почетный донор России» (он выдается тем, кто сдал кровь не меньше сорока раз или плазму не меньше шестидесяти раз) имеют право на такие льготы:

- ежегодная денежная выплата в 2013 году в размере 11 138 рублей 03 коп с последующей

НА ЧТО ИМЕЕТ ПРАВО ПОЧЕТНЫЙ ДОНОР?



индексацией (эта сумма не облагается подоходным налогом);

- внеочередное лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;
- бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме протезов из драгоценных металлов) в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;
- льготную покупку лекарств (со скидкой в 50 процентов их стоимости) по рецептам государственных или муниципальных учреждений здравоохранения;
- первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;
- предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года;
- бесплатный проезд на всех видах транспорта общего пользования (кроме такси) городского и пригородного сообщения и в сель-

ской местности также на автомобильном транспорте общего пользования (кроме такси) междугородного сообщения в порядке и на условиях, которые определяются правительством Российской Федерации;

- снижение до 50 процентов размера платы коммунальных услуг;
- получение льготных ссуд на индивидуальное жилищное строительство;
- на присвоение звания «Ветеран труда» и соответствующие льготы;

Всеми этими льготами пользуются также те граждане, которые были награждены знаком «Почетный донор СССР».

Правительством Москвы также предусмотрен ряд льгот для Почетных доноров Москвы (действующий на территории Москвы).

За оформлением такой государственной помощи обращаться в управление социальной защиты своего района.

СОВЕТЫ ПЕДИАТРА

Рано или поздно наступает время, когда родителям приходится отдавать своего ребенка в детский сад. Несомненно, это целое событие в семье и новый этап в жизни малыша. С какими реальными проблемами придется столкнуться и как подготовить ребенка к детскому саду? На эти вопросы отвечает заведующая филиалом №2 ГБУЗ ДГП №105 ДЗМ Ольга Николаевна Кузнецова.

КАК ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ?

— Ольга Николаевна, какой оптимальный возраст для вступления ребенка в детский коллектив?

— От 3 до 5 лет. Лучше всего остановить свой выбор на ближайшем к вашему дому детском саде. Когда заветная путевка получена, пора оформлять медицинские документы. Для этого необходимо обратиться в детскую поликлинику, где ребенка обследуют, проведут диспансеризацию, в случае необходимости проконсультируют узкие специалисты. Очень важным является наличие у ребенка всех прививок в соответствии с так называемым «национальным календарем», так как при расширении круга общения малыша возрастает риск заражения.

— Сколько времени занимает обследование малыша?

— В среднем процесс обследования и оформления медицинской документации составляет около месяца. Необходимые прививки следует сделать за 7-10 дней до дня посещения детского сада и не ранее, чем через месяц после него, чтобы не осложнять период адаптации.

— С чего начать подготовку ребенка к детскому саду?

— Подготовку ребенка к посещению детского сада необходимо начинать за несколько месяцев. Узнайте заранее режим дня в садике, куда вы планируете отдать ребенка. Детишкам будет проще, если он до посещения сада привыкнет к такому режиму. Закаливайте ребенка. Посещайте бассейн, ежедневно делайте с ним гимнастику, чаще гуляйте на свежем воздухе, обливайте его в ванной прохладной водичкой, не укутывайте, чаще проветривайте комнаты, приучайте спать только в трусиках. В адаптационный период все силы ребенка должны быть направлены на освоение нового, а не на борьбу с болезнями.

Важно сбалансированное питание, богатое природными источниками витаминов и микроэлементов. Готовьте малышу еду как в детском саду. Основу рациона в садике составляют каши, супы, тушеные овощи, сырники, творожные запеканки, омлет, рыбные, мясные и куриные котлеты. Все необходимые рекомендации по правильному уходу и питанию можно получить в Комнате здорового ребенка при каждой районной поликлинике.



Для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями, существуют специфические препараты, которые необходимо применять за 1-2 месяца до предполагаемого контакта с разнообразными видами инфекций. Эти препараты назначит участковый педиатр.

— Как психологически подготовить ребенка?

— Готовьте его к временной разлуке с вами и давайте ему понять, что это неизбежно, потому что он уже большой. Рассказывайте ребенку, что и когда именно он будет делать в садике, и чем вы будете заниматься на работе. Объясняйте ему, что мама всегда придет за ним вечером.

Стоит прогуляться рядом с детским садом, посмотреть детскую площадку, чтобы ребенок привык, ведь теперь он большую часть времени будет проводить именно здесь. Вечером выходите смотреть, как родители забирают домой детей. Будет идеально, если ребенок заранее познакомится с воспитательницей.

Посещайте группы раннего развития и игровые комнаты. Там малыш привыкнет к тому, что в определенных условиях «главным» взрослым может быть не мама, а кто-то другой.

По возможности, избегайте дополнительных факторов стресса для ребенка в первые месяцы посещения детского коллектива. Например, выход мамы на работу, приезд или отъезд родственника, переезд на новое место жительства, рождение еще одного ребенка и другие непривычные для малыша обстоятельства. Ни в коем случае нельзя показывать, что родители сами переживают или чем-то встревожены. Даже если ребенок заболевает, это нормальное явление в процессе становления иммунной системы.

▣ Среднее время адаптации ребенка к детскому саду занимает 3 недели. Если ребенок не адаптировался к садику по истечении 3 месяцев, необходимо обратиться к специалисту.

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА



Понятие «семейная медицина» медленно, но верно входит в нашу жизнь. Для многих зеленоградцев медицинская клиника «ДЕТСТВО Плюс» стала настоящим другом. Здесь созданы все условия, чтобы дети с самого раннего возраста, их мамы и папы, бабушки и дедушки смогли воспользоваться всем комплексом медицинских услуг в самые короткие сроки.

Клиника располагает отличной диагностической базой для лабораторных и аппаратных исследований, а также внушительным штатом врачей-специалистов разных направлений. Здесь работают высококвалифицированные специалисты, включая 29 врачей высшей категории, 14 кандидатов медицинских наук, 2 доктора медицинских наук.

Врачи используют современные диагностические программы, в том числе — комплексные программы лабораторных исследований для взрослых и детей: оценка состояния сосудов,

сердца, других внутренних органов и желез внутренней секреции. В сотрудничестве с московскими лабораториями проводятся сложные лабораторные обследования: гормональные, иммунные, аллергенные и др., а собственная диагностическая база позволяет проводить такие аппаратные исследования, как цифровой рентген, ЭКГ, ЭЭГ, М-ЭХО, суточный мониторинг ЭКГ/АД, спирометрия, пульсоксиметрия, аудиометрия, импедансометрия, отоакустическая эмиссия, все виды УЗИ, нейросонография, УЗИ, эхокардиография, доплеро-

графия, видео-гастроскопия, колоноскопия, сигмоскопия.

В «ДЕТСТВО Плюс» появился первый в Зеленограде УЗ-сканер премиум класса Hitachi Hi Vision Preirus, который позволяет выявлять онкологические заболевания на ранних стадиях, используя соноластографию — новейший метод выявления опухолей. Соноластография дает врачу возможность четко визуализировать подозрительные образования в тканях и провести границу между доброкачественными и злокачественными опухолями.

ВСЕ ВМЕСТЕ К ДОКТОРУ!

В клинике «ДЕТСТВО Плюс» специалисты готовы позаботиться о здоровье малыша задолго до его появления на свет. Здесь проводится разностороннее исследование причин бесплодия у женщин, в том числе используется один из самых эффективных и при этом уникальных для Зеленограда методов диагностики — гистеросальпингография. Это амбулаторное исследование проводится в рентгенологическом кабинете при участии врача-гинеколога. Также для диагностики бесплодия используются УЗИ, кольпоскопия, биопсия, анализы на гормоны и многие другие методы.

И конечно, серьезное внимание уделяется здоровью детей с первых дней жизни. Например, программа «Семейный педиатр», предлагает патронаж персонального педиатра на дому. Под контролем опытного врача проводятся прививки, диагностические исследования, лечебно-профилактический массаж, лабораторные исследования, причем, все это можно сделать и на дому. Врачи и медсестры клиники выезжают на дом не только по Зеленограду, но и по всей области. Особенно популярны льготные программы: «Я иду в садик», «Я иду в школу», по которым всего за 1-2 дня можно оформить медкарту для поступления в садик и школу.

Здесь развиваются новые направления врачебной помощи, например, нейропсихолог помогает решить проблемы детско-родительских отношений, конфликты внутри семьи, справиться с эмоциональными расстройствами.

Расширяются возможности медицинской помощи внутри существующих направлений. Например, хирурги клиники используют методы криодеструкции, радиоволновой хирургии, электрокоагуляции, лазерной хирургии, БОТОКС-коррекции.

В клинике действует Отделение восстановительного лечения, которое состоит из кабинета физиотерапии, зала лечебной физкультуры, массажного кабинета,

а также уникального для Зеленограда тракционного стола — установки для дозированного вытяжения, вибрационного массажа и механического локального воздействия на позвоночник, и оборудования для ударно-волновой терапии.

Уникальность многопрофильной клиники в том, что все члены семьи могут получить квалифицированную медицинскую помощь, в одном месте пройти качественное обследование, быстро и в комфортных условиях сдать любой анализ. Клиника расположена на Савелкинском проезде, д. 4. Быстро и без проблем вас запишут к нужному врачу в удобное для вас дни и часы по телефону **8 (499) 502-50-05**.



ВЫБОР ЗА ВАМИ

ЗУБ МУДРОСТИ – УДАЛЯТЬ ИЛИ ЛЕЧИТЬ?

ПОКАЗАНИЯ К УДАЛЕНИЮ

Неправильное положение

Если зуб мудрости лежит горизонтально или имеет значительный наклон коронки, его ценность для протезирования и жевания пищи – нулевая. Если коронка зуба мудрости имеет выраженный наклон в область щеки, это приводит к тому, что человек постоянно прикусывает щеку. Постоянная хроническая травма слизистой щеки может привести даже к развитию в этой области онкологического процесса.

Недостаток места для прорезывания

Если зубы мудрости находятся в состоянии прорезывания и для них не хватает места в зубном ряду – это приведет к появлению скученности, они начинают способствовать смещению остальных зубов к центральным рецам. Прорезывающийся зуб как бы освобождает пространство для себя, смещая остальные зубы. Поэтому не удаленные вовремя зубы мудрости часто сводят на «нет» дорогостоящее ортодонтическое лечение.

Если скученность зубов уже есть, то прорезывание зубов мудрости неминуемо приведет к усугублению скученности зубов.

Зуб мудрости разрушает соседний зуб

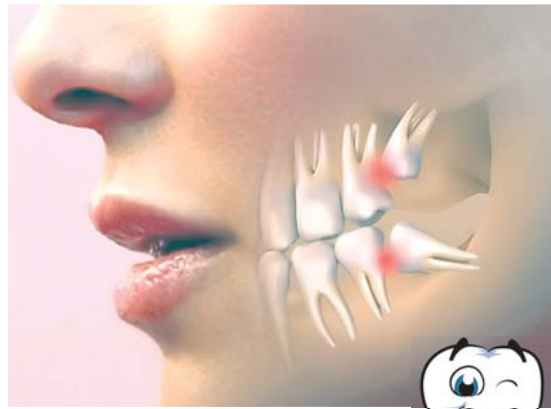
Зубы мудрости часто имеют наклонное положение и передними буграми коронки упираются во впереди стоящий седьмой зуб. Постоянное давление на эмаль впереди стоящего зуба может вызвать разрушение эмали и возникновение кариеса. Сохранение седьмого зуба и его полноценное лечение в обоих случаях невозможно без удаления зуба мудрости.

Самое опасное, что зубы мудрости очень часто прорезываются асимметрично.

Часто происходит выталкивание седьмого зуба вверх, в результате чего может сформироваться асимметричный крен (наклон) нижней челюсти и дисфункция височно-нижнечелюстного сустава (боль, щелчки на стороне смещения, стираемость зубов, повышенная чувствительность на холодное).

Воспаление капюшона (перикоронит)

Если полностью или частично прорезавшийся зуб мудрости занимает положение, когда часть его коронки покрыта нависающим капюшоном из слизистой оболочки, то между капюшоном и зубом образуется пространство, в котором активно размножаются микробы и происходит воспаление и отек слизистой, образование гноя. Это заболевание называется перикоронит. Возможно два варианта лечения: либо производят удаление капюшона и со-



У взрослого здорового человека 32 зуба. Четыре из них — по два сверху и снизу — прорезываются позже остальных, обычно они появляются в промежутке между 17 и 25 годами. Именно их в народе называют «зубами мудрости». Функционально зубы мудрости относятся к жевательной группе зубов. Так уж повелось в эволюционном плане, что челюсти современных людей меньше челюсти наших предков. Мы употребляем более мягкую пищу, потребность в пережевывании уменьшается, поэтому природа постепенно избавляет нас от них. Многие дети рождаются без зачатков зубов мудрости, а те, у кого они есть, рано или поздно испытывают с ними определенные неудобства.

храняют зуб мудрости, либо производят удаление зуба мудрости. Не имеет смысла выбирать компромиссы вроде «срезания капюшона» над зубом, так как, болевые ощущения после этой процедуры сродни ощущениям после удаления зуба, но проблему это не решает. Рецидив перикоронита более чем вероятен, потому что со временем, когда десна восстановится и снова за-

крет зуб, туда опять попадает пища с микробами и снова начинаются воспаление и боль.

Сильное разрушение коронки зуба

Когда коронка сильно разрушена кариозным процессом, она также подлежит удалению, поскольку с функци-

ональной точки зрения зуб мудрости является ложкой дегтя в бочке меда, а также имеются объективные причины для невозможности качественного лечения как кариеса, так и корневых каналов из-за очень вариативной анатомии и сложности доступа.

УНИКАЛЬНАЯ СХЕМА

Удаление зуба – казалось бы, самое простое, что может сделать хирург-стоматолог. Однако в клинике Центра Функциональной Стоматологии иной подход: каждый пациент – это человек, требующий индивидуального подхода. Грамотное удаление зуба, исключая повреждение здоровых зубов и тканей и сохраняющее в целостности кость, – это работа профессионала. В Центре удаление зубов мудрости проводится под качественным обезболиванием с соблюдением правил асептики и антисептики. Пациент ощущает лишь прикосновение врача и слушает приятную музыку. Адрес Центра Функциональной Стоматологии: Москва, Зеленоград, корп. 1557, тел.: 8 (495) 767-67-46.

Бывает, что зубы мудрости располагаются в кости и не видны в полости рта. В этом случае под достаточным обезболиванием делается небольшой разрез в мягких тканях, обнажается та часть кости, где залегает зуб. Специальным аппаратом (физиодиспенсером) убирается часть костной ткани, закрывающей зуб, а сам зуб разделяется на части и удаляется. Физиодиспенсер постоянно охлаждает костную ткань стерильным физиологическим раствором, предотвращая перегревание окружающих тканей, что существенно сокращает воспаление и период заживления. Мягкие ткани полностью ушиваются, что уменьшает возможность попадания в рану микробов полости рта.

Уникальная противовоспалительная схема, применяемая в Центре, практически сводит на «нет» все неприятные ощущения после удаления зубов мудрости. На 7-10 сутки после удаления швы снимаются, и проблем с зубом мудрости больше нет!

ДИАГНОСТИКА

УНИКАЛЬНАЯ 3D ТОМОГРАФИЯ

Любой пациент, выбирая стоматологическую клинику, ориентируется на имя и опыт врача. Но без качественной диагностики сегодня не обойтись, ведь именно она имеет решающее значение при составлении оптимального плана лечения пациента.

Сеть стоматологических клиник «Никор» предлагает зеленоградцам инновационную методику диагностики – конусно-лучевую компьютерную томографию. Теперь у врачей появилась возможность получать цифровое трехмерное изображение благодаря новому аппарату – 3D компьютерному томографу последнего поколения J.Morita (Япония), который не имеет аналогов по надежности, качеству изображения и безопасности для пациента.

Как проводится обследование?

Обследование выполняется при помощи специального аппарата, который вращается вокруг головы пациента, что позволяет сделать снимки челюстно-речевого аппарата под различными углами. Это позволяет врачу получить достоверную информацию о состоянии твердых тканей и периодонта, а также с максимальной точностью производить метрические измерения и воспроизводить пространственное расположение исследуемых объектов.

Затем в течение одной-двух минут изображения обрабатываются компьютером. На основании полученных данных врач получает информацию о положении, форме, размерах и строении всех элементов зубо-челюстной системы, челюстно-лицевой области, верхнечелюстных пазух и височно-нижнечелюстных суставов. В течении 10 минут пациент получает на руки компакт диск с записанным обследованием и бесплатной программой для просмотра и анализа обследования на компьютере. Пройти диагностику на компьютерном томографе J.Morita 3D можно в стоматологической клинике «Никор», тел. 8 (499) 729-32-81.

Лучевая безопасность

Томография безопасна для человека. Лучевая нагрузка на пациента при использовании J.Morita 3D минимальна и сравнима с обычным панорамным снимком. Сканирование выполняется в течение 14 секунд, из которых общее время облучения составляет только 4 секунды.



В чем преимущества 3D диагностики?

Трехмерная реконструкция делает диагностику заболеваний зубов и десен более информативной, так как позволяет изучить исследуемую область под любым углом, во всех плоскостях и на любом срезе. В отличие от плоского панорамного снимка томография позволяет получить практически неограниченное количество срезов: толщина и высота костной ткани, удаленности будущего импланта от нижнечелюстного нерва определяются с точностью до миллиметра.

Снимок томограммы – четкий и детальный. Томография отвечает на все вопросы и разрешает сомнения врача даже в самых сложных случаях.

Этот прибор открывает глаза не только врачу, но и пациенту. А это значит, вы можете быть уверены в правильности поставленного диагноза.

Если Вам предстоит длительное ортодонтическое, терапевтическое, ортопедическое лечение, хирургическая операция (в том числе, имплантация), врач сможет действовать максимально точно, практически исключая риск повреждения нервной и кровеносной систем челюстно-лицевой области. Доктор не пропустит даже мельчайшие особенности челюстно-лицевой области: патологические изменения на ранних стадиях, травмы, аномалии развития и положения зубов и челюстей, скрытые кариозные полости, осложнения после проведения внутриканального лечения.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?



ЧТО ТАКОЕ БАКТЕРИЯ «ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ»?

Многие случаи язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, дуоденитов и некоторые случаи лимфом и рака желудка этиологически связаны с инфекцией *Helicobacter pylori*. Более подробно об этой бактерии рассказывает заведующая филиалом №1 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ, врач-эндоскопист Е.В.Маркина.

— В последнее время все чаще можно услышать о губительном воздействии бактерии Хеликобактер пилори на организм человека. Действительно ли эта бактерия настолько страшна?

— Несмотря на то, что Хеликобактер пилори — достаточно распространенный микроорганизм, и только в России им инфицировано от 70 до 90% населения, это вовсе не означает, что все эти люди обязательно заболеют гастритом или язвой желудка. На развитие болезни влияет вид возбудителя, состояние иммунитета человека и условия окружающей среды. Именно они определяют разнообразные варианты инфекционного процесса, вызванного этой бактерией. В зависимости от этого может развиваться хронический гастрит, протекающий почти бессимптомно, либо язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, или даже рак желудка. Если человек обладает хорошим иммунитетом и физически крепок, не предраспо-

ложен к болезням, то наличие в его организме этой бактерии не приведет к заболеванию.

— Как можно диагностировать наличие в организме этой бактерии, если у большинства людей все происходит бессимптомно?

— Существует несколько методов обследования на хеликобактер. Самый распространенный — фиброгастродуоденоскопия с последующим взятием биопсии. Можно также обнаружить антитела к хеликобактеру пилори в крови. В лабораториях наших больниц такие методики есть.

— Стоит ли проходить обследование, что называется «на всякий случай», на наличие этой бактерии и где это можно сделать?

— Если человек чувствует постоянный дискомфорт в животе, то ему, разумеется, необходимо пройти обследование, чтобы понять причины плохого самочувствия и исключить возможное инфицирование Хеликобактер пилори. Люди, имеющие желудочные



заболевания, обязательно должны провериться: эта бактерия может вызвать весьма серьезные заболевания. Хеликобактер пилори устойчива к кислотной среде и может благополучно в ней существовать на протяжении десятилетий.

— Что делать, если анализы показали, что человек заражен?

— Следует обязательно обратиться к гастроэнтерологу. Единственный метод предотвратить развитие заболевания — эффективное лечение антибиотиками и другими спе-

циальными лекарствами, которые может назначить только лечащий врач. Особенно должны быть бдительны люди, чьи ближайшие родственники болели раком желудка. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки опасна осложнениями — кровотечением (прободением).

— Некоторые СМИ рекламируют препараты, избавляющие от этой бактерии «раз и навсегда»...

— «Раз и навсегда» от этой бактерии избавиться нельзя, поскольку иммунитет против нее не вырабатывается. Нельзя утверждать, что после однократного излечения эта бактерия больше не побеспокоит пациента. Рано или поздно она может появиться вновь.

— Какие способы лечения существуют, и в чем они заключаются? Оправдана ли терапия антибиотиками при таком лечении?

— Сейчас появилось много препаратов, снижающих выработку соляной кислоты слизистой желудка. Они уменьшают агрессивные свойства желудочного секрета и способствуют заживлению язвенного дефекта.

▶ Антибиотики нужно подбирать только под контролем врача, чтобы не спровоцировать дисбактериоз и прочие расстройства желудочно-кишечного тракта. Зачастую негативные последствия от неправильного употребления антибиотиков гораздо опаснее, чем сама бактерия хеликобактер.

— Где можно пройти лечение?

— Лечение можно пройти амбулаторно в нашем филиале №1 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ в рамках обязательного медицинского страхования. Можно сдать анализ на хеликобактер (тест на хеликобактер) с помощью нового абсолютно безболезненного метода. Пациенту достаточно в течение некоторого времени подышать в диагностический газовой анализатор, и в считанные минуты будет известно, есть ли в желудке больного возбудитель гастрита и язвы — бактерия хеликобактер.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ВОПРОСЫ С «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»

У моего ребенка нет прививок, нам отказали в посещении детского сада. Но разве это не наше право — отказаться от прививок?

А.Кузнецова.

Отвечает заместитель директора ГКУ ДЗ ЗелАО по организации медицинской помощи детям и матерям Ирина Борисовна Дулепова.



— В статье 5 «Права и обязанности граждан при осуществлении иммунопрофилактики» Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» сказано:

Граждане имеют право:

- на получение от медицинских работников полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последстви-

ях отказа от них, возможных поствакцинальных осложнений;

- бесплатный медицинский осмотр, а при необходимости и медицинское обследование перед профилактическими прививками;

- социальную защиту при возникновении поствакцинальных осложнений;

- отказ от профилактических прививок.

Отсутствие профилактических прививок влечет:

- временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;

- отказ в приеме граждан на работу или отстранение от работы, если выполнение которой связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

При осуществлении иммунопрофилактики граждане обязаны:

- выполнять предписания медработников;

- в письменной форме подтвердить отказ от профилактических прививок.

▶ У каждого есть право прививать или не прививать ребенка, а государство вправе не принимать непривитых детей в школы или детские сады, если это грозит эпидемическими неприятностями.

Слышала, что москвичам при определенных заболеваниях положены бесплатные

лекарства. Что именно входит в этот список и как получить льготные рецепты?

А.Романченко

Отвечает врач-методист отдела по организации медпомощи взрослому населению (ОНЛП) дирекции здравоохранения ЗелАО Елена Геннадьевна Никитенко.



— В столице действует утвержденный местными властями «Перечень категорий заболеваний, при амбулаторном лечении которых лекарственные средства и изделия медицинского назначения отпускаются по рецептам врачей бесплатно или с 50% скидкой» (согласно приложению 2 к распоряжению правительства Москвы № 1506-РП от 10.08.05 г., с изменениями и дополнениями от 27.02.06 г. № 279-РП и от 25.01.10 г. № 90-

РП). Льготные рецепты на эти препараты обычно оформляет лечащий врач в поликлинике, к которой вы прикреплены.

Распоряжение правительства города Москвы от 10.08.2005 г. определяет не только перечень групп населения, при амбулаторном лечении которых лекарственные препараты и изделия медицинского назначения отпускаются по рецептам врачей бесплатно или с 50% скидкой, но и перечень категорий заболеваний, с указанием лекарственных средств и изделий медицинского назначения.

Специфические лекарства (например, противотуберкулезные или иммунодепрессанты) выписывают профильные специалисты поликлиники или врачи специализированных диспансеров. Иногда допускается выписка таких препаратов лечащим врачом по согласованию с врачом-специалистом. При выдаче льготного рецепта врач должен сообщить пациенту, где по нему можно получить лекарства.

Если вам отказали в оформлении рецепта, обращайтесь к главному врачу поликлиники или его заместителю по лечебной работе, а также вы можете позвонить по телефону «горячей линии» дирекции здравоохранения нашего округа **8 (499) 734-11-91** (круглосуточно).

За разъяснениями можно также обратиться в страховую медицинскую организацию, выдающую застрахованному москвичу полис обязательного медицинского страхования.

АКТУАЛЬНО

Этот вопрос сегодня волнует не только страдающих хроническими заболеваниями, но и здоровых людей. Приспособиться к жизни в «горячих» условиях без проблем для здоровья можно, если выполнять несложные рекомендации, — считает главный специалист по терапии ГКУ ДЗ ЗелАО Павел Валентинович Карпов.



Меньше находитеcь на солнце

Без необходимости не выходите на улицу. Избегайте душных мест, избегайте прямых солнечных лучей. Принимайте прохладный душ как минимум 2 раза в день, чаще умывайтесь и держите руки по локоть под струей прохладной воды. Можно приклады-



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ?

вать на шею намоченный прохладный платок, подержать ноги в тазу с холодной водой. Избегайте эмоциональных нагрузок, конфликтов, старайтесь пребывать в спокойном, расслабленном состоянии.

Как одеваться?

Выбирайте свободную одежду из легких светлых натуральных тканей, в ней ваша кожа сможет «дышать». А в популярной ныне синтетике она находится словно под пленкой, от чего тело быстро перегревается. Головной убор обязателен! Обувайтесь в легкую летнюю обувь, которая обеспечит свободный доступ воздуха к вашим ногам, женщинам рекомендуется отказаться от высоких каблуков.

Поменяйте рацион

В жару следует очень внимательно относиться к выбору пищи. Откажитесь от жирной, соленой, копченой пищи. Ешьте больше сырых овощей, фруктов, готовьте легкие овощные и молочные блюда. И вообще, старайтесь есть поменьше. Нежелательно употреблять в жару пирожные, торты, пироги — все они «тяжелы» для желудка. Впрок не готовьте. Отравления летом не редкость. Срок годности большинства продуктов рассчитан на нормальные условия хранения, а не на аномально высокую температуру воздуха. Откажитесь от фаст-фуда, не покупайте продукты в палатках на улице, не оборудованных холодильниками. Мясные и молочные

продукты в таких условиях быстро портятся, возрастает риск отравлений.

Много пейте!

А вот жидкости нужно пить больше. Пейте, не дожидаясь появления жажды. Лучше отдать предпочтение чистой воде (с лимоном), так же подойдут чай, соки, морсы — по 1 стакану каждый час. От кофе лучше отказаться. Пережить жару вам совершенно не помогут газированные напитки, от них еще сильнее хочется пить. Употребление пива или других алкогольных напитков в жару повышает давление, учащает сердцебиение — это может спровоцировать гипертонический криз! С соками также необходимо быть осторожными, так как большин-

ство из них сделаны из концентратов и содержат большое количество сахара.

Откажитесь от нагрузок

Жара — серьезное испытание для организма, поэтому не стоит нагружать его тяжелыми физическими упражнениями либо физическим трудом. Особенно не рекомендуется заниматься физической активностью в «час пик» — с 11-12 до 17-18 часов, когда солнечная активность максимальна. Вспомните про обычай сиесты в жарких странах...

Если выбрались на водоем искупаться, помните, что при разнице между температурой воды и температурой воздуха в 10 градусов бросаться в воду сломя голову нельзя. Это может быть опасным для сосудов. Входите в воду постепенно, организм должен привыкнуть к ее температуре.

Имейте под рукой лекарства

Регулярно проверяйте, как себя чувствуют ваши пожилые родственники и соседи.

В случае солнечного или теплового удара рекомендуется перенести человека в прохладное место, расстегнуть ему воротник, в душном помещении открыть окно. Если человек без сознания — вызовите скорую помощь.

Людам, страдающим любыми заболеваниями, нужно обратиться к своим лечащим врачам за советами по изменению схемы приема лекарств. Если вы страдаете сердечнососудистыми заболеваниями, постоянно носите с собой препараты, рекомендованные вам лечащим врачом.

Жара — это не только дискомфорт, это серьезная опасность для организма. Соблюдайте основные правила поведения в жаркую погоду, и тогда пережить ее последствия будет намного проще.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Рак молочной железы по-прежнему остается одним из самых страшных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от этого заболевания умирают 458 000 женщин в мире. Для современной женщины, наряду с гинекологом, маммолог должен стать одним из самых посещаемых врачей. Большинство заболеваний молочных желез отлично лечится в начальной стадии, заметить которую способен только специалист.

Врачи-маммологи занимаются диагностикой и лечением многих заболеваний молочной железы — мастита, доброкачественных опухолей молочной железы, кисты, лактостаза, а также мастопатии — самого распространенного заболевания. Мастопатия и рак молочной железы имеют общие факторы риска. Многие выявленные на ранних стадиях болезни вполне возможно излечить без хирургического вмешательства. По статистике примерно 7 из 10 женщин имеют доброкачественные новообразования, но их лечение проходит успешно и в дальнейшем никак не сказывается на их жизни.

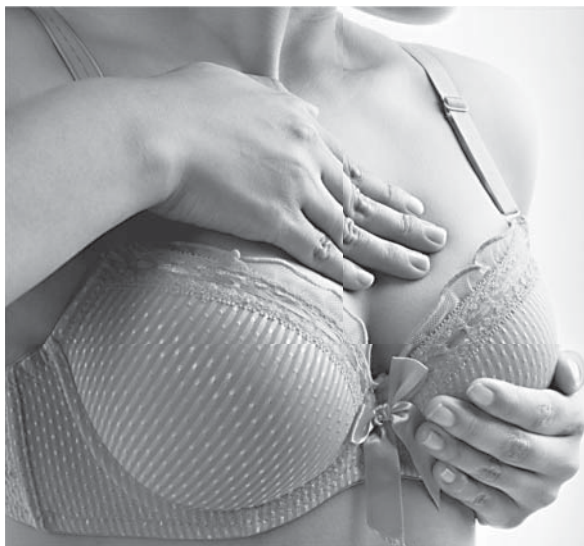
Как часто посещать маммолога?

Периодичность посещения маммолога зависит от возраста, наследственности, имеющихся гинекологических заболеваний и, конечно же, наличия жалоб, например, боли в груди. В целях профилактики, женщинам после 30 лет следует посещать маммолога раз в полтора года. Если же ранее была диагностирована мастопатия, обращаться к маммологу надо чаще — 1-2 раза в год. Женщинам после 40 лет помимо осмотра врача-маммолога, рекомендуется раз в год делать ультразвуковое исследование (УЗИ).

И конечно, не стоит забывать о самообследовании. Женщинам рекомендуется раз в месяц, сразу после менструации, самостоятельно проводить осмотр молочных желез.

Группа риска

Если вы обнаружили боли или ощущение дискомфорта в молочных железах или уплотненных областях, уплотнения, выделения из сосков, изменение размера одной груди, покраснение,



втянутость или выпячивание кожи в области соска — необходимо срочно показаться маммологу!

А также если вы перенесли травмы молочной железы, страдаете различными гормональными расстройствами, недавно пережили длительные и тяжелые психотравмирующие ситуации. В группу риска входят женщины: у которых имеется наследственная предрасположенность к опухолевому процессам; пережившие ранние и частые аборт; у которых рано началась менструация (до 11 лет) и поздний климакс (после 55 лет); кто страдает нарушением гормонального фона или гинекологическими заболеваниями. Неблагоприятными факторами являются также поздняя беременность или ее отсутствие, короткий период грудного вскармливания ребенка.

Наоборот, факторы, которые служат защитой женского организма от рака молочной железы —

это ранние (в 20-25 лет) роды, а также двое и более родов с полноценным кормлением грудью.

Пройдите обследование

В лечебном центре «АСТРЕЯ» (корп. 1505, тел.: 8 (495) 648-68-66 (многоканальный) ведет прием опытный онколог-маммолог, кандидат медицинских наук Дмитрий Владимирович Акимов, владеющий всеми диагностическими и лечебными методиками по проблемам молочных желез. При необходимости он сделает диагностическую или лечебную пункцию новообразования молочной железы, в зависимости от состояния пациентки. На основании данных пальпации, УЗИ, маммографии, гистологического, цитологического обследования, анамнеза, подробного рассказа пациентки о жалобах и ощущениях доктор поставит диагноз и назначит схему лечения.

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ

Все мы знаем, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Это относится к любому заболеванию, но наиболее серьезный смысл эта фраза приобретает, когда мы говорим о тяжелых или онкологических заболеваниях.

В некоторых случаях врач может посоветовать сдать анализы крови на онкомаркеры и ДНК, чтобы выявить наследственную предрасположенность к онкологическим заболеваниям. В ЛЦ «АСТРЕЯ» можно пройти ультразвуковую диагностику на новом сканере PHILIPS HD 11XE, оснащенном многократными датчиками. Это обследование позволяет обнаружить рак молочной железы еще до образования уплотнений на ранней стадии, когда вероятность излечения составляет свыше 90 процентов. Кроме того, в центре можно получить консультацию врача гинеколога - эндокринолога.

Дорогие женщины! Не откладывайте визит к врачу-маммологу. Следите за здоровьем груди, главное — своевременное выявление болезни и незамедлительно начатое лечение. Большинство изменений, обнаруженных в груди, не являются злокачественными и заболевания лечатся в начальной стадии.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

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.

Ну, подумаешь, немного выпил?! Друзья отговаривали Виктора садиться за руль, но он пропустил их слова мимо ушей – что он какой-то молокосос и не сможет доехать до дома? Да и алкоголь тихо нашептал: «Не слушай никого, ты справишься, заводи мотор, нам с тобой будет весело».

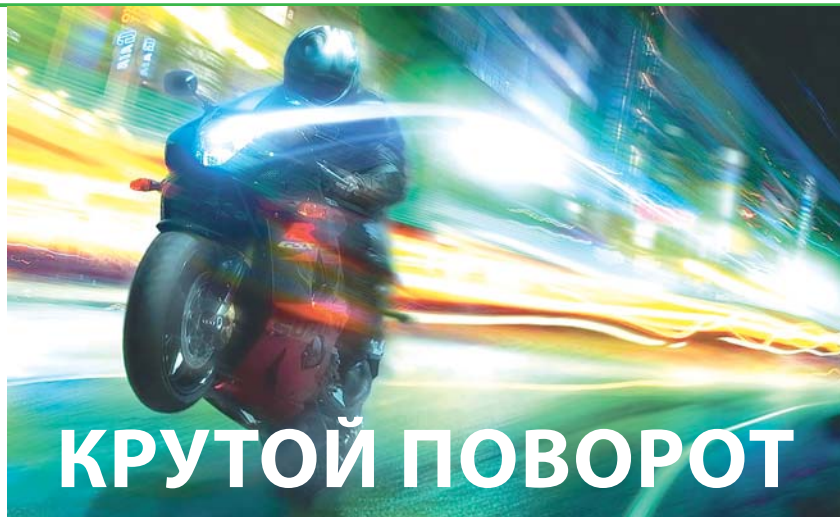
И вот он в седле своего «мустанга». Ветер свистит в ушах, дорожные огни сливаются в длинные световые полосы. Деревянные домики, серые коробки складов, машины, сейчас всего лишь призраки, которые на краткий миг фиксируют сознание и тотчас же растворяются за спиной.

Черная лента вечернего шоссе звала вперед, сердце бешено стучало в груди, адреналин от принятого алкоголя гнал Виктора вперед, заставляя выжимать газ и еще и еще увеличивать скорость. Он чувствовал себя хозяином трассы: молодой, уверенный, красивый, мчится вместе с ветром и ему плевать на пробки, на всех, кто осторожничает на дороге, на владельцев дорогих иномарок и даже дорожная инспекция ему ни

почем! Он ничего и никого не боится! Ведь мир так прекрасен! У него все хорошо, все есть – денежная работа программиста, благодаря которой, он многое может себе позволить, девушка, с которой он недавно познакомился по интернету... И завтра, уже завтра, у них назначена встреча! А, вдруг, это судьба, начало какой-то новой, волшебной жизни? Интересно, какая она? Он улыбнулся, представив в мыслях предстоящее свидание.

Размечтавшись, он не заметил крутой поворот дороги, почувствовал только удар и чудовищную боль в ногах. Когда гаснущее сознание на мгновение вернулось, Виктор увидел удрученные лица столпившихся возле него незнакомых людей, блики огней скорой помощи, услышал чьи-то слова: «Доездила, жаль парня...», ощутил сильные руки санитаров, поднимающих его с земли...

Виктор не видел, как его везла скорая, как врач приемного отделения, увидев то, что осталось от его ног, покачал головой и зафиксировал в медицинских документах: травматическая ампутация обе-



КРУТОЙ ПОВОРОТ

их стоп. Как хирурги 3-й городской больницы в операционной пытались спасти то, что раньше было его ногами, как реаниматологи отчаянно боролись за его жизнь. Как его мама бледная с потухшими глазами ждала в коридоре окончания операции, как с надеждой смотрела на доктора, мужественно слушая приговор, а потом дома, наедине с собой безудержно плакала, не веря в реальность происходящего - ее 23-х летний мальчик, у которого вся жизнь была впереди, остался навсегда без ног. Да, теперь он будет жить без ног, но, Слава Богу и врачам, будет жить. А ведь все могло бы быть и иначе...

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

Это был очень тяжелый случай. Молодого человека привезли к нам поздно вечером с Ленинградского шоссе. В состоянии алкогольного опьянения он на мотоцикле врезался то ли в бетонное ограждение, то ли в стоящую машину. Травма была очень серьезной, врачами отделения реанимации были проведены героические мероприятия по спасению жизни Виктора: воз-

мещение кровопотери, стабилизация артериального давления, ликвидация нарушения дыхательной, гемодинамической недостаточности. В результате чего состояние юноши стабилизировалось и появилась возможность провести операцию - ампутации раздробленных нижних конечностей и формирование культи ног для последующего протезирования.

Виктор выздоровел, прошел реабилитацию, но, к сожалению, остался инвалидом в таком молодом возрасте. После случившегося у него была тяжелая затяжная депрессия, но он сумел ее преодолеть и постепенно жизнь Виктора наладилась.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Хотя человеку генетически гарантированы 150 лет жизни, наш век значительно короче. Между тем, тщательно изучив опыт долгожителей, специалисты разработали несколько правил, следствуя которым можно существенно продлить свое земное существование.



ЖИТЬ ДОЛГО И В ДОБРОМ ЗДРАВЬИ!

Не пере едайте

Все долгожители мира едят мало. Кроме того, они не заедают эмоции, то есть не балуют себя вкусеньким, когда им грустно. Пища должна быть низкокалорийной, с минимальным количеством жиров, с большим количеством зелени, овощей и фруктов. Употребление трав в большом количестве saniрует кишечник и поддерживает его экологию в идеальном состоянии. Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, вам вполне хватит 2000 килокалорий в день.

Продукты нужно готовить и употреблять сразу. «Вчерашнего ужина» не должно быть на столе. Не готовьте супы на мясном бульоне. Не употребляйте рафинированный сахар. Заменяйте соль приправами. Пейте только чистую воду.

Не топоритесь на пенсию

Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды. Если вы не работаете, найдите любимое занятие, которое увлечет вас. Человеку необходимо постоянное чередование труда и отдыха, причем, наслаждение должно доставлять и то, и другое. Не экономьте на сне, тот, кто всегда высыпается дольше остается молодым.

Эликсир молодости

Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Найдите себе пару в жизни или хотя бы хорошего друга! Общайтесь с приятными людьми, шутите, смейтесь! Во время поцелуя или объятий в организме вырабатываются эндорфины – так называемые гормоны счастья, которые способствуют укреплению иммунной системы.

Двигайтесь

Организм человека требует регулярных упражнений. Разумеется, они должны быть дозированными, подобранными с учетом здоровья и возраста. Ходите как можно больше пешком.

Положительный настрой

Постепенно улучшайте все области своей жизни. Замечайте в своей жизни маленькие радости, почаще хвалите, балуйте себя.

Освободитесь от негатива – обиды, зависти и стрессы укорачивают жизнь. Избегайте общения с теми, кто все время жалуетесь, ноет или критично настроен, такие люди забирают вашу жизненную энергию. Никогда не говорите про себя: «Я уже старый». Этим вы программируете свой организм на увядание. Лучше задайте себе вопрос: «Сколько бы вам было лет, если бы вы не знали, сколько вам лет?» Это – ваш реальный возраст.

ПАМЯТКА

ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ!

(для лиц с пограничным давлением и больных артериальной гипертензией)

Гипертоническая болезнь – одно из самых распространенных заболеваний. В его основе лежит нарушение деятельности систем, регулирующих уровень артериального давления и ведущее к его стойкому повышению.

Главное - раннее выявление

Артериальная гипертензия проявляется приступами головных болей, головокружением, рвотой, болями в области сердца. Это – длительное прогрессирующее заболевание, часто дающее такие опасные для жизни осложнения как кровоизлияние в мозг и инфаркт миокарда, сердечную и почечную недостаточность, нарушение зрения и другие. Лечение осложнений связано с большими трудностями, поэтому большое значение имеет раннее выявление повышенного артериального давления (путем его регулярного измерения) и применение профилактических мер, предупреждающих прогрессирование болезни.

Особенно это важно тем, у кого уже имелись единичные случаи подъема артериального

давления до небольших величин 140-150 ммрт.ст. Такие подъемы давления могут быть кратковременными, они еще не говорят о гипертонической болезни, но это серьезный симптом, свидетельствующий о необходимости срочно внести коррективы в свой привычный образ жизни.

мендуется: разумная двигательная активность, нормализация режима дня, избегание стрессовых ситуаций, изменение диеты (снижение употребления натрия, насыщение пищи магнием и калием, при избыточном весе – ограничение калорийности).



Факторы риска

Развитие гипертонической болезни связано с некоторыми нашими привычками и окружающими нас условиями жизни, такими, как: хроническое нервно-эмоциональное перенапряжение, стрессы, повышенное потребление соли с пищей, избыточная масса тела, курение и употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни.

Рекомендации

Людам, страдающим гипертонической болезнью реко-

Наряду с немедикаментозными методами лечения гипертонической болезни необходимо постоянно принимать антигипертензивные препараты, рекомендованные лечащим врачом. Ежедневно измерять давление (и заносить результаты в специальный дневник). Ни в коем случае не прекращать прием препаратов без согласования с врачом! Но самое главное - правильно расставить приоритеты: во главу угла поставить собственное самочувствие!