2 СТРАНИЦА **НОВЫЙ СТАТУС** Городская больница стала клинической

4 СТРАНИЦА **ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ АЛЛЕРГИИ** Что способствует развитию заболевания

5 СТРАНИЦА **ОТДЕЛЕНИЕ ЭНДОСКОПИИ** Новейшие методы исследований

10 **ЖИВУ ИЛИ БОЮСЬ?** Как освободиться от страха

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ГАЗЕТЕ 3 ГОДА!

Три года назад, в апреле 2013 года, Дирекция здравоохранения Зеленограда выпустила первый пилотный номер 4-полосного бюллетеня «Будь здоров, Зеленоград!». Постепенно материалов становилось всё больше, и сейчас, несмотря на то, что окружные дирекции здравоохранения прекратили свою работу, для зеленоградцев всё так же ежемесячно выходит 12- полосная медицинская газета.

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

В наш скромный юбилей хочу поблагодарить вас за то, что читаете нашу газету, что обращаетесь в редакцию, делитесь своими проблемами, присылаете благодарности медицинским работникам. Мы очень заинтересованы в обратной связи с вами, поэтому со следующего номера в газете открывается новая рубрика – «Поликлиника глазами пациента». Присылайте на электронный адрес редакции **5344769@mail.ru** отзывы о работе медицинских сотрудников, предложения по улучшению медицинского обслуживания, темы публикаций, которые вы хотели бы увидеть в нашей газете. Обращения принимаются также по телефонам: **8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88**.

В день рождения газеты хочу выразить искреннюю благодарность руководителям лечебных учреждений округа и медицинских центров Зеленограда за плодотворное сотрудничество, предоставление интересной и качественной информации для читателей. Поздравляю редакцию газеты, благодарю весь коллектив за добросовестный труд!

Главный редактор Ирина Федюнина

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

С первых выпусков газета «Будь здоров, Зеленоград!» стала добрым другом для жителей всех возрастов, поскольку выполняет просветительскую миссию, является посредником в диалоге между врачом и пациентом. А направлен этот диалог, прежде всего, на улучшение качества медицинских услуг для горожан, профилактику заболеваний, пропаганду здорового образа жизни.

Медицина – это активно развивающаяся сфера: появляется много передовых методик, внедряется новое современное оборудование, о чем, безусловно, должны знать пациенты. Газета успешно выполняет и еще одну важную задачу: разъясняет суть происходящих перемен в сфере здравоохранения. Важно и то, что в каждом номере газеты выступают ведущие врачи-специалисты городской больницы, поликлиник, медицинских центров, которые рассказывают о новых методах лечения и профилактике заболеваний.

Люблю эту газету и желаю коллективу новых творческих успехов, постоянного развития, счастья и благополучия!

Председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре, депутат Московской городской Думы Зинаида Федоровна Драгункина

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

«Экономная аптека» – одна из самых крупных в Зеленограде. На площади 360 кв. м представлено более 5 тысяч видов лекарственных препаратов. Здесь можно получить гарантированно качественные препараты по самым выгодным ценам (на 20-30% ниже, чем в целом по Зеленограду). Кроме того, в аптеке постоянно проводятся различные акции. Более подробно об этом нам рассказала заведующая «Экономной аптекой» Елена Данилина.

– Елена Владимировна, какие акции ждут посетителей «Экономной аптеки» этой весной?

– В салоне оптики «Четкий взгляд», расположенном в нашей аптеке, до 15 мая действуют весенние скидки: 20% на все солнцезащитные очки, 30% на оправы и 40% на фотохромные линзы для очков. Здесь же можно приобрести контактные линзы известных европейских марок, растворы, футляры, салфетки и другие аксессуары. В салоне ведет прием врач-офтальмолог – можно бесплатно проверить зрение, а также заказать качественные очки.

В мае мы предоставляем 10-процентную скидку на весь ассортимент ортопедической продукции. У нас широко представлены различные бренды, в числе новинок хочется отметить обновленную линию антиварикозного компрессионного трикотажа «Венотекс». Это тонкие прозрачные изделия с нежной текстурой, удобной резинкой и модным ажурным орнаментом. Представлен широкий размерный ряд, разработанный специально для российских женщин. Анатомическая вязка создает правильное распределение компрессии и идеальное прилегание. Мужчинам мы предлагаем лечебные и профилактические стельки, разработанные с применением последних технологий, обеспечивающих комфорт и удобство при ходьбе.

– Аптека постоянно развивается. Какие услуги вы сохраните, какими сюрпризами порадуете?

– Прежде всего, это электронная очередь. Эта услуга очень удобна для покупателей – никто не стоит за спиной, можно спокойно решить все вопросы с провизорами и фармацевтами. Всем известно, что в аптеках порой приходится стоять в очереди за человеком с огромным списком лекарств. У нас такой проблемы нет: покупателя приглашают в первое же освободившееся окно.

В аптеке открыт кислородный бар, где посетителям предлагаются вкусные и полезные коктейли. Один стакан кислородного коктейля оказывает на организм человека такой же благотворный эффект, как прогулка в лесу или парке.

– Весна – тяжелое время для аллергиков, наступает сезон бесконечного насморка, слез и чиханий. Что вы можете предложить таким пациентам?

– В аптеке представлен большой выбор лекарственных средств для лечения и профилактики аллергии. Это не только таблетки и сиропы, но и глазные капли для снятия отеков и зуда, назальные спреи для снятия симптомов аллергии – они снимают воспаление и отек слизистой, нормализуют дыхание. Есть и барьерные средства, препятствующие контакту аллергена со слизистой, защищающие от попадания в носовую полость пыльцы растений, домашней пыли, шерсти животных и прочих аллергенов. Отмечу, что препараты для аллергиков также можно приобрести по очень выгодной цене.

– А если нужного лекарства всё-таки нет в аптеке?

– Можно его заказать. У нас по будням с 10.00 до 19.00 действует услуга индивидуального заказа. В течение 1-2 дней нужный препарат доставят в аптеку, позвонят покупателю, он приедет и заберет свой заказ в любое удобное для него время.

– Расскажите о своих дальнейших планах.

– «Экономная аптека» постоянно развивается, осенью мы планируем открыть в Зеленограде еще одну аптеку на тех же принципах работы: максимальное удобство для посетителей, экономия их времени, качество обслуживания. Цены на препараты будут также ниже на 20-30%, чем в других городских аптеках.

«Экономная аптека» расположена по адресу: Солнечная аллея, корпус 826.

График работы: ежедневно, без выходных и праздников, с 8.00 до 21.00. Телефон для справок **8 (499) 729-04-90.**

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Поздравляем врача-дерматовенеролога с 46-летним стажем работы, заслуженного врача России Н.А. Яровую с юбилеем! Наталья Андреевна в течение восьми лет работала детским дерматологом, затем лечила сотрудников предприятий электронной промышленности в медсанчасти № 9, преподавала в медицинском училище. За время своей работы проявила себя как знающий, добросовестный врач, пользуется уважением пациентов и коллег. С 1992 по 2013 год возглавляла КВД № 30, награждена медалью «В память 850-летия Москвы», почетными грамотами префектуры, Департамента здравоохранения г. Москвы.

Дорогая Наталья Андреевна! Примите наши искренние поздравления! Мы желаем Вам крепкого здоровья, счастья, тепла семейного очага! Пусть удача сопутствует каждому дню Вашей жизни, а душа остается молодой долгие годы! Мира и добра Вам и Вашему дому!

Коллектив филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ

От всей души поздравляем ветерана труда педиатрической службы Г. П. Кудряшову с 80-летием! В течение многих лет Галина Петровна возглавляла детскую городскую поликлинику № 84, с душой относилась к своему делу и всегда пользовалась уважением коллег и пациентов.

Дорогая Галина Петровна! Выражаем Вам искреннюю признательность за высокий профессионализм, за добросовестный труд! От всего сердца желаем Вам крепкого здоровья, бодрости и сил, радости и долгих счастливых лет.

Коллектив филиала № 2 ГБУЗ «ДГП № 105 ДЗМ»

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

От лица Национального исследовательского университета «МИЭТ» выражаю благодарность главному врачу ГКБ № 3 О.В. Гридневу и отделению трансфузиологии больницы за активное взаимодействие с донорским движением МИЭТ и оказание поддержки студентам и сотрудникам нашего университета, желающим помочь жителям Зеленограда.

Проректор НИУ «МИЭТ» Д. Г. Коваленко

С огромным удовольствием хочу поблагодарить весь персонал кардиологического отделения для больных с инфарктом миокарда ГКБ № 3 за чуткое отношение к больным. К тому же приятно удивили положительные изменения в больнице (появились дорогостоящие лекарства, современное оборудование, везде чистота, улучшилось питание, появился кулер с водой, создан уют при помощи интерьера и многое другое). Прошу отметить отличную работу лечащего врача М.А. Губжоковой, заведующего отделением А.Ф. Рахматуллова и коллектива кардиореанимации, спасавшего меня ночью 27 февраля 2016 года, их профессионализм, внимание, чуткое отношение к больным. Хочу отметить профессионализм и мастерство даже молодых медсестер.

С.И. Лобанова

Хочу выразить благодарность врачу 2-го кардиологического отделения ГКБ № 3 Александру Викторовичу Макагону за его квалификацию, чуткость, внимание, доброе отношение к пациентам.

З.Г. Макарова

Хочу от всей души поблагодарить врача-дерматовенеролога МНПЦДК ДЗМ филиала «Зеленоградский» Игоря Ивановича Гнилянского за отличное лечение, чуткость, заботу и профессионализм. Спасибо за оказанную помощь, проявленное внимание и доброе отношение к пациентам!

И.С. Кухованова

Огромное спасибо хочу сказать врачу-дерматовенерологу МНПЦДК ДЗМ филиала «Зеленоградский» Вере Евгеньевне Сольновой за её профессионализм, внимательное отношение и доброжелательность к пациентам.

С.А. Яновский

СОБЫТИЕ

НОВЫЙ СТАТУС – БОЛЬШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

В апреле 2016 года зеленоградский многопрофильный стационар, отмечающий в этом году свое 50-летие, приобрел новый статус – «ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 3». Соответствующий приказ Департамента здравоохранения г. Москвы № 314 вышел 14 апреля 2016 года. Этому событию предшествовала огромная методическая и практическая работа.

В больнице была создана мощная база для университетской клиники хирургического профиля 1-го МГМУ им. И.М. Сеченова.

Руководит совместной работой подразделений университета и клинических отделений больницы доктор медицинских наук, член Всемирной и Европейской ассоциаций гепатопанкреатобилиарных хирургов, специалист в области хирургии острого и хронического панкреатита, заболеваний желудка, грыж, лапароскопической и реконструктивной абдоминальной хирургии, профессор В.П. Глабай. Основная задача университетской клиники – внедрение и широкое использование высокотехнологичных малоинвазивных методик хирургического лечения с привлечением высококвалифицированных специалистов различного профиля. С обновлением материально-технической базы лечебного учреждения при активном участии профессорско-преподавательского состава кафедры университета в ближайшее время в городской клинической больнице № 3 будет расширен спектр сложных малоинвазивных оперативных вмешательств на органах грудной и брюшной полости (торакоскопическая и лапароскопическая хирургия).

Сегодня на базе зеленоградской больницы работает кафедра терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи МГМСУ им. А.И. Евдокимова под руководством заслуженного деятеля науки, лауреата премии Совета Министров СССР и мэрии Москвы, профессора А.Л. Вертркина. Еженедельно по понедельникам и средам в отделениях больницы совершаются профессорские обходы, проводятся осмотры больных в реанимации. Работники кафедр консультируют сложных больных, активно участвуют в консилиумах, в диагностическом и лечебном процессе, включая выполнение сложных медицинских манипуляций. В стационаре проходят совместные научно-практические конференции по актуальным вопросам современной медицины, клинико-анатомические конференции с анализом причин смерти и разбором сложных для диагностики и редких наблюдений.

В скором времени на базе ГКБ № 3 начнет работу и кафедра акушерства и гинекологии 1-го МГМУ им. И.М. Сеченова под руководством доктора медицинских наук С. А. Левакова.

Городская клиническая больница № 3 теперь является учреждением, где сочетаются лечебный и педагогический процессы, активно ведется научно-исследовательская работа. Результатом данных преобразований станет организация полноценного лечебно-диагностического процесса на уровне современных стандартов – высокое качество и доступность медицинских услуг, профилактика и диагностика заболеваний на ранней стадии, максимальное обеспечение пациентов всеми видами квалифицированной и специализированной, в том числе – высокотехнологичной, медицинской помощи.

НОВЫЙ СЕРВИС

Для обеспечения дополнительного комфорта пациентов городская клиническая больница ввела новый сервис, позволяющий родственникам окружить больного дополнительной заботой и вниманием. Теперь достаточно обратиться в соответствующую компанию, заключившую договор со стационаром, и нанять квалифицированную сиделку, которая обеспечит пациенту достойный уход.

СИДЕЛКИ ДЛЯ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМИ

В стационаре существует особый режим посещения больных, навещать их можно по будням с 17.00 до 20.00, по выходным и в праздничные дни с 11.00 до 13.00 и с 17.00 до 20.00. В другое время уход за больными ложится на плечи медицинского персонала больницы. Эти меры необходимы, прежде всего, для обеспечения безопасности пациентов и сотрудников, для соблюдения санитарно-эпидемиологических норм, а также в целях исключения коррупционной составляющей. Новый сервис позволит родственникам и близким людям обеспечить круглосуточный режим индивидуального наблюдения за пациентом.

Сервисные услуги по уходу за больными будет оказывать младший медицинский персонал компаний-партнеров, качество их работы соответствует требованиям законодательства РФ и внутренним регламентам больницы. В настоящее время заключены договора с двумя компаниями, которые предоставляют списки своих сотрудников, их санитарные книжки, все необходимые документы. Это сертифицированные медработники, 99% которых имеют среднее медицинское образование, а остальные в прошлом работали младшими медицинскими сестрами. Они регулярно проходят инструктажи по правилам ухода за больными, по этике и деонтологии медицинской практики, тренинги по эмоциональной и психологической подготовке к взаимодействию с тяжелобольными людьми. Больница несет ответственность за деятельность этих компаний и может поручиться, что качество их сервиса на должном уровне и не будет носить криминальный характер.

Договор на оказание услуг медицинского сервиса заключается непосредственно с компанией, их предоставляющей. Допуск сиделки осуществляется через бюро пропусков на период, указанный в контракте. Стоимость услуги сиделки по уходу за больным – 1900 руб. в сутки, возможна почасовая оплата.

Уважаемые зеленоградцы! За более подробной информацией обращайтесь к заведующим профильными отделениями стационара и старшим медицинским сестрам.

Согласно приказу главного врача, в подразделениях больницы не допускается предпринимательская деятельность (в том числе в сфере услуг сервиса и ухода за пациентами) частных лиц и представителей организаций, не заключивших договор с ГБУЗ «ГКБ № 3 ДЗ Москвы».

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ЗАБЕГ ДОБРЫХ ДЕЛ

Уважаемые зеленоградцы! 26 июня 2016 года Фонд помощи детям, страдающим буллезным эпидермолизом, проводит в Москве благотворительный «Забег добрых дел». Если вы хотите принять участие в марафоне, зарегистрируйтесь на сайте www.babochkabeg.ru и выберите дистанцию в 2 или 10 километров.

Все средства, собранные от участия в мероприятии, будут направлены в благотворительный Фонд «Б.Э.Л.А. Дети-бабочки» на лечение и медикаменты для больных детей. Подобные акции проходят ежегодно по всему миру. Кожа детей, страдающих редким генетическим заболеванием, настолько хрупка и ранима, что малейшее неосторожное прикосновение способно причинить им боль. Все, кому небезразлична судьба «детей-бабочек», объединяются, чтобы принять участие в благотворительных забегах, покорить поставленные дистанции, но главное – помочь тем, кому действительно необходима поддержка.

Первый «Забег добрых дел», который прошел в Москве в 2015 году, собрал более тысячи человек и принес 1,3 миллиона рублей в фонд помощи подопечным благотворительной организации «Б.Э.Л.А. Дети-бабочки». По прогнозам организаторов, в нынешних спортивных акциях примут участие не менее 7 тысяч человек.

До встречи на Забеге!

ЖИВАЯ ИСТОРИЯ

ЮБИЛЕЙ – ОДИН НА ВСЕХ

В этом году городская больница отмечает свое 50-летие. Юбилейное золото складывалось из достижений и ежедневного самоотверженного труда сотрудников этого многопрофильного медицинского комплекса. Но есть особые, ключевые, события и фигуры. Сегодня мы расскажем о замечательном человеке – Иннессе Дмитриевне Прокопьевой, которая работала в зеленоградской горбольнице со дня ее основания. А этой весной тоже отметила свой юбилей.

Иннесса Дмитриевна начала свою трудовую деятельность после окончания Сталинабадского государственного медицинского института им. Абу али ибн Сины в должности врача-оториноларинголога, а с 1966 года работала в городской больнице № 3 анестезиологом-реаниматологом.

11 марта 1968 года, когда в больнице была сделана первая операция, именно Иннесса Дмитриевна проводила 20-минутный масочный эфирный наркоз восьмилетнему мальчику. Оперировал хирург К.А. Файнберг, помогали ему ассистенты А.В. Баташов и Л.Н. Голубев и операционная сестра Т.В. Ануфриева.

Вот что пишет И.Д. Прокопьева: «Первые врачи реанимации: В.А. Нечаев, В.И. Воронин, И.Д. Прокопьева и заведующий отделением Альберт Сергеевич Пак. Анестезиология – новое в хирургии, расширяет объем оперативных вмешательств, может дать возможность работать на грани невозможного в прошлом и идет вперед семимильными шагами. Мы успеваем получать теоретическую и техническую подготовку благодаря специализациям, усовершенствованиям, посещениям сообществ, съездов, конференций. А ведь в день открытия хирургической службы и анестезиологии эмоциональное напряжение было настолько велико, что 20-минутный масочный эфирный наркоз у 8-летнего ребенка при операции по поводу деструктивного аппендицита проходит весьма неуверенно, но по всем канонам анестезиологического пособия. Были курьезы, когда проводились масочные наркозы, а в трудные для хирургов минуты вводился релаксант, и приходилось вентилировать больных через маску. При технических неполадках с аппаратурой ИВЛ (искусственная вентиляция легких – **ред**.) проводилась многие часы вручную».

«Растет город и вместе с ним количество больных, – продолжает И.Д. Прокопьева. – К нам приходят на работу В.Д. Журавлев, А.В. Саушкин, О.М. Хлебников, А.С. Ладанюк. Отделение расширяется, но легче не становится. На дежурство привозят с сиреной 14-летнего ребенка с ранением сердца, начинающейся тампонадой перикарда. Операционная разворачивается вмиг. Хирурги идут на прямой массаж сердца, и при большой кровопотере приходится подставлять левую руку для сдачи крови, правой продолжая работать, т.к. замены нет. Сейчас этого не поймет никто. Могут даже осудить, т.к. есть ОПК (отделение переливания крови). Но мы были первыми: «чудаки» и трудоголики, беззаветно влюбленные в свою профессию, еще новую и объемную; с психологической совместимостью, со взаимовыручкой и с безотказностью».

С 2000 года Иннесса Дмитриевна работала в отделении трансфузиологии, вела активную работу по пропаганде донорского движения в Зеленограде. Это позволило регулярно обновлять базу кадровых доноров, полностью обеспечивать компонентами крови пациентов не только стационара городской больницы № 3, но и других больниц Москвы.

Из характеристики И. Д. Прокопьевой: «Обладает высокой мерой личной ответственности за результаты своей деятельности, сочувствием к другому, умением принимать профессиональные нестандартные решения. Ее практический опыт, отличные знания всегда направлены на улучшение диагностики и лечения больных для быстрого выздоровления и возвращения пациентов к активной жизни».

Она такая во всем. А еще в ней никогда не иссякает источник позитивной энергии и жизнелюбия, от которого заряжаются все окружающие ее люди.

В день рождения Иннессы Дмитриевны слова признания, самые искренние пожелания в адрес юбилярши не иссякали. Приятным сюрпризом стал приезд главного врача больницы Олега Владимировича Гриднева, который оставил все дела, чтобы поздравить виновницу торжества.

Одной из важнейших традиций главврач считает сохранение и развитие связей между поколениями сотрудников. Коллектив медиков сплотила идея О. В. Гриднева начать восстановление истории больницы в рамках подготовки к юбилейному торжеству. Сейчас идет кропотливая работа над созданием выставочной экспозиции, а в дальнейшем и музея зеленоградской больницы, и ветераны, такие, как Иннесса Дмитриевна, – главные помощники в этом нелегком и очень важном деле.

Весь коллектив больницы с огромным уважением и почтением присоединяется к поздравлениям Иннессы Дмитриевны, желает ей долгих лет активной жизни, крепкого здоровья и семейного благополучия.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

Детская поликлиника № 105 и ее филиалы оказывают платные медицинские услуги в соответствии с приказом Департамента здравоохранения г. Москвы от 8 октября 2013 года № 944 «Об утверждении правил оказания платных услуг гражданам и юридическим лицам государственными учреждениями системы здравоохранения города Москвы».

Во всех филиалах 105-й детской поликлиники предоставляются платные медицинские услуги, а именно:

- консультируют врачи-специалисты: педиатр, аллерголог, ортопед, невролог, уролог, гинеколог, нефролог, эндокринолог, хирург, окулист, отоларинголог, врач ЛФК, физиотерапевт, медицинский терапевт, сурдолог, логопед, психолог и др.;
- диагностика на современном оборудовании: рентгенография, ультразвуковая диагностика, холтер-мониторирование, ЭКГ, РЭГ, ЭЭГ, ЭХО-ЭМ, ЭНМГ, хеликобактер-тест, ФВД, все виды лабораторной диагностики, аллергопробы, вегетотестер, аудиометрия, сурдологическая диагностика;
- комплекс реабилитационных процедур: массаж, водолечение, сауна, ЛФК, соляная комната, тренажер Гросса, стабилометрическая платформа, баночный массаж, мануальная терапия, хиваматтерапия, ТЭС-терапия, транскраниальная микрополяризация (ТКМП), физиотерапия и др.;
- реабилитационные методики в кабинете «Охрана зрения»: визатроник, форбис, эсофи, программа ЕЕ, «Ручеек» и др.;
- водные процедуры: оздоровительное плавание, ЛФК в бассейне, индивидуальное обучение грудничковому плаванию и др.;
- вакцинопрофилактика: вакцины: «Приорикс», «Инфанрикс-гекса», «Пентаксим» и др.;
- комплексные реабилитационные услуги: при ортопедической, неврологической, ЛОР-патологиях и др. на базе филиала №3;
- дневной стационар (сауна, соляная комната, бассейн, массаж, физиотерапия и др.);
- мануальная терапия. Опытный доктор с многолетним стажем А. А. Тарасов проводит сеансы и консультирует детей и взрослых.

С прейскурантом можно ознакомиться на стендах в поликлиниках. Справки по телефонам: **8-499-731-43-01** (ДГП № 105), **8-499-717-06-83** (филиал № 1), **8-499-736-85-01** (филиал № 2), **8-499-734-28-77** (филиал № 3) или на сайте: **pol105.ru** в разделе «Платные услуги».

СТАЦИОНАР

ПРОФИЛАКТИКА ТРОМБОЗА НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ

В поликлиническом отделении городской клинической больницы № 3 открыт кабинет профилактики тромбоэмболических осложнений. Записаться на бесплатный прием могут пациенты, прикрепленные к поликлиническому отделению ГКБ № 3 (при наличии медицинских показаний), и пациенты из других поликлиник, строго по направлению лечащего врача.

Прием ведет специалист, который осуществляет учет и наблюдение пациентов, получающих антикоагулянтную терапию. Врач контролирует показатели свертываемости крови пациентов, назначает необходимое дообследование и проводит коррекцию лечения. В случае необходимости он обучает больных самоконтролю и профилактике тромбоэмболий.

Установленный в кабинете современный портативный аппарат для экспресс-тестирования позволяет быстро получить результаты анализа МНО крови. Это необходимо для оперативной оценки эффективности лечения, а также позволяет подобрать адекватную дозу лекарственных средств и своевременно корректировать ход дальнейшей терапии. Данные пациентов вносятся в специальный регистр для постоянного контроля. Даже если человека ничего не беспокоит, и он не спешит к врачу, в положенное для очередного обследования время ему позвонят и пригласят на прием.

Кроме того, в ГКБ № 3 теперь есть уникальная возможность пройти тест на показатели тромбодинамики. Эта крайне редкая высокотехнологичная инновационная научная методика позволяет в течение часа на самом современном мировом уровне провести моделирование и анализ пространственно-временной динамики тромбообразования, уникальной для каждого человека. Данное исследование дает возможность наиболее качественно оценивать и прогнозировать риски тромбоза, скорость роста сгустка и время появления спонтанных сгустков, максимально точно назначать адекватное лечение и определять меры профилактики. Это необходимо не только для пациентов, перенесших тромбозы, тромбоэмболии, инфаркты и нарушение мозгового кровообращения, но и для беременных женщин, пациентов всех возрастов с ишемической болезнью сердца, стенозами различных артерий, варикозной болезнью вен, с различными нарушениями свертываемости крови, а также для тех, кому предстоят обширные хирургические и внутрисосудистые вмешательства и протезирование суставов. Тест на тромбодинамику выполняется на платной основе.

Запись на бесплатный прием осуществляется через ЕМИАС или в регистратуре поликлинического отделения ГКБ № 3. Все остальные желающие могут в индивидуальном порядке, на платной основе, пройти экспресс-тестирование МНО, выполнить тест на тромбодинамику и получить консультацию врача при обращении в отделение по развитию платных услуг или по телефону **8 (499) 734-31-01** (в будни, с 8.30 до 17.00).

Пройти экспресс-диагностику МНО можно по будням с 9.00 до 14.00 в кабинете № 317. Врач-кардиолог ведет прием по вторникам с 14.00 до 15.00.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

Хотим отметить безукоризненную работу санитарки 2-го неврологического отделения ГКБ № 3 Н.А. Железновой, отличающейся добросовестностью, аккуратностью. В дни ее дежурств палаты, коридор, санузел блещут чистотой. Всё спорится в ее руках. Это немаловажный фактор для нас, больных. Огромное ей спасибо.

Э.А. Хачатурова, Р.С. Перцева, А.Н. Большевская, Л.Ф. Николаева

Выражаю огромную благодарность отделению нейрореанимации и отделению неврологии ОНМК ГКБ № 3 за быструю и квалифицированную помощь моему мужу. Отдельное спасибо лечащему врачу-неврологу Татьяне Николаевне Зеркиной за профессионализм, человечность, чуткость и доброту. Спасибо вам, люди в белых халатах!

Л.Е. Евстифеева

Хочу выразить благодарность сестре-хозяйке отделения реанимации ГКБ № 3 В.И. Бойцовой, а также санитарочкам, которые трудятся, как пчелки, в таком тяжелом отделении. Спасибо за чуткое отношение к больным, внимательность и профессиональный подход к своей работе!

В. Кириллова

Выражаю огромную благодарность врачу травматологии ГКБ № 3 Дмитрию Михайловичу Салтыкову за внимательное отношение и высокий профессионализм, а также медсестрам отделения: А. Макшаевой, О. Ерохиной, Е. Якуниной, Л. Новосельцевой. Большое спасибо заведующему отделением травматологии В.Н. Макееву за организацию работы отделения на высоком уровне.

Э.Б. Котова

Хочу выразить благодарность заведующему эндоскопическим отделением ГКБ № 3 Александру Владимировичу Крылову за чуткое, доброе и внимательное отношение к пациентам. Спасибо большое и его медсестрам (имена, к сожалению, не спросила). Я очень боялась проводить обследование, но такой приятный врач, спокойный, вежливый! Медсестры у него – замечательные девчата, позитивные, ласковые, нежные! Побольше бы таких людей в медицине!

С. Насекина

Выражаю искреннюю благодарность всему медицинскому персоналу 4-го терапевтического отделения ГКБ № 3 в лице заведующей Н. Н. Владимировой и, конечно, лечащему врачу Л.Д. Ворошиловой за внимание, оперативное и профессиональное ведение моего лечения. Медицинские сестры при колоссальной загруженности были внимательны и оперативны, профессионально подходили к своим обязанностям. Также благодарю младший персонал. В отделении чисто и полный порядок. Всем здоровья, добра и всего самого светлого в жизни.

Л.П. Сорокина

Хотим сказать большое спасибо всем сотрудникам детской городской поликлиники № 105 за прекрасное отношение к нашим детям. Особенно хочется отметить добросовестную работу медсестры ДГП № 105 ДЗМ Тамары Петровны Майоровой. Это человек и специалист с большой буквы. Всегда спокойна, приветлива, внимательна к людям. Всегда всё разъяснит, подскажет, как правильно сделать. Мы ей полностью доверяем как профессионалу своего дела. Спасибо, Тамара Петровна, что Вы у нас есть! А также хотим поблагодарить участкового врача О.В. Каралаш. Дай Бог Вам крепкого здоровья и благополучия!

Т.Т. Крылова, О.В. Терехова

Хочу сказать слова благодарности подростковому врачу ДГП № 105 ДЗМ Надежде Юрьевне Семеновой за искреннее желание помочь и теплый прием. Спасибо за чуткость, профессионализм и душевную доброту! Большое спасибо старшей медсестре Ольге Николаевне Гранковой за своевременное оказание помощи. Приятно, когда люди готовы быстро помочь в трудной ситуации при первом же обращении. Просим администрацию отметить хорошую работу сотрудников поликлиники.

Многодетная мама С.Н. Львова

Очень благодарен медсестре ДГП № 105 ДЗМ Ларисе Прокопьевне Синотовой за внимание и доброжелательное отношение к пациенту. Побольше бы таких медицинских работников!

Р. Кадочников

АКТУАЛЬНО

ОСТОРОЖНО, АЛЛЕРГИЯ!

В настоящее время аллергией и ее разновидностями страдает более 30% всего населения нашей планеты. Зачастую человек мучается из-за элементарного незнания симптомов, видов и методов лечения аллергии. Сегодня мы расскажем, как бороться с этим коварным заболеванием, и ответим на наиболее распространенные вопросы наших читателей.

? Что способствует развитию аллергии?

Загрязнение воздуха, почвы и водоемов, употребление химических соединений, которыми являются пищевые красители, консерванты, моющие средства и лекарства. Кроме того, ведущая роль в формировании аллергии принадлежит наследственной склонности к повышенному синтезу иммуноглобулинов класса Е. Это свойство организма называется атопией, а наследственные аллергические заболевания – атопическими.

Аллергия формируется постепенно и вначале протекает без симптомов. Этот период называется периодом сенсибилизации и характеризуется выработкой в организме человека особых клеток – сенсибилизированных лимфоцитов и иммуноглобулинов класса Е к определенному веществу – аллергену. Аллергеном, как правило, является безобидный для здорового человека фактор – домашняя пыль, пыльца растений, пища или шерсть животного. Аллергия на металлы, моющие средства и лекарства возникает одинаково часто как у людей с наследственной предрасположенностью к аллергическим болезням, так и у здоровых. Если сенсибилизация организма произошла, то при последующем контакте с аллергеном появляются симптомы аллергических заболеваний.

? Чем грозит отсутствие лечения аллергического заболевания?

Хроническим течением и утяжелением проявлений с последующим формированием необратимых изменений органов и тканей. Если причинный аллерген не выявлен и контакт с ним не прекращен, то возможно возникновение опасных для жизни состояний – анафилактического шока, отека Квинке, астматического статуса, синдрома Лаелла и других.

? Что такое поллиноз? Каковы характерные проявления этого заболевания?

Поллиноз («сенная лихорадка») – заболевание, вызванное пыльцой растений (от греческого pollen – пыльца). Пыльца представляет собой мельчайшие частицы, разнообразные по форме, строению и размерам. Средний размер пыльцевого зерна составляет 20–60 мкм, поэтому они не видны невооруженным глазом. Пыльцевые зерна содержат большое количество аллергенных белков. Их могут переносить насекомые или ветер. Пыльца ветроопыляемых растений – основная причина поллиноза, поскольку такие растения продуцируют пыльцу в большом количестве, и она может быть перенесена ветром на большие расстояния. Характерные проявления заболевания: чихание, водянистые выделения из носа, часто бывают приступы удушья, слезотечение, иногда отек век, неприятные болезненные ощущения во рту и горле.

Основной принцип лечения поллиноза, как и других аллергических заболеваний – исключение контакта с аллергеном. Современные технологии позволяют быстро, с высокой точностью диагностировать заболевание, проводить лечение и профилактику аллергии. Так, например, методом специфической иммунотерапии излечиваются поллиноз и аллергия на клещей домашней пыли. После окончания курса такого лечения пациента не беспокоят симптомы болезни, а потребность в лекарствах, как правило, прекращается вовсе или уменьшается.

Запущенная аллергия протекает тяжелее и лечится дольше. Своевременное обращение к специалисту может замедлить болезнь и быстро устранить неприятные симптомы.

? Как избежать контакта с пыльцой растений?

Пыльца находится в воздухе и воздействует всякий раз, когда человек находится вне дома (например, на даче, в лесу, в поле, в автомобиле и т.д.). Симптомы аллергии могут причинять беспокойство и в закрытом помещении, так как пыльца проникает через открытые окна и двери.

Чтобы ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

• Больным рекомендована климатотерапия – выезд в климатическую зону с другим календарем пыления (Южный берег Крыма, Среднегорье и др.).

• Планируя очередной отпуск, необходимо узнать сроки цветения растений в районе выбранного вами курорта. В воздухе морских курортов и в горах концентрация пыльцы ниже.

• Не следует выезжать за город. Запрещены «сельскохозяйственные» работы.

• Не следует открывать окна; спите с закрытыми окнами.

• Наибольшая концентрация пыльцы в воздухе наблюдается рано утром и в сухие жаркие дни, поэтому в этот период времени особенно не рекомендуется выходить на улицу.

• После возвращения с улицы следует поменять одежду.

• Проветривайте помещение после дождя, вечером или когда нет ветра.

• На открытые окна и двери можно повесить хорошо смоченную простыню или марлю (в несколько слоев).

• Принимайте душ не реже двух раз в день и всякий раз, когда приходите с улицы (обязательно вымойте волосы).

• В период обострения заболевания необходимо ежедневно и неоднократно проводить туалет носовой полости, промывание глаз и полоскание горла физиологическим раствором хлорида натрия (1/4 чайной ложки поваренной соли на 1 стакан теплой кипяченой воды). Промывание носа следует проводить с помощью шприца без иглы или небольшой спринцовки.

• Закрывайте окна в машине во время поездки, особенно за городом.

• Не сушите вещи после стирки на улице (на балконе), поскольку на них оседает пыльца.

• Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.

• Используйте очиститель воздуха (наиболее эффективны очистители с HEPA-фильтрами). Рекомендовано использование кондиционера с фильтрами воздуха на выходе.

? Как правильно вести себя больному поллинозом в период пыления растений?

В этот период у больного поллинозом резко возрастает чувствительность к любым неспецифическим воздействиям. Поэтому необходимо придерживаться следующих правил:

• Не делать профилактических прививок и вакцинаций, плановых оперативных вмешательств.

• Вакцинацию проводить в специализированном прививочном центре вне периода поллинации.

• Следует избегать психоэмоциональных и тяжелых физических нагрузок, придерживаться специфической гипоаллергенной диеты, состав которой зависит от вида поллиноза.

• Наблюдаться у аллерголога. Следует проконсультироваться с врачом за 2 недели до начала обычного сезонного обострения заболевания для назначения профилактических лекарственных средств.

• Профилактические лекарственные средства следует принимать до конца сезона пыления.

• Необходима повторная консультация в период клинических проявлений заболевания для коррекции лечения, оценки состояния, определения дополнительных назначений.

• Если проявления поллиноза выраженные, то рекомендовано пребывание в условиях безаллергенной палаты (госпитализация).

! Любому больному аллергией следует соблюдать осторожность при приеме некоторых лекарств и, если планируется проведение диагностических процедур или операций, обязательно предупредить врача о возможных осложнениях. Так, запрещен прием лекарственных трав, препаратов и косметических средств, в состав которых входит пыльца, части или экстракты значимых в вашем случае растений. В большинстве случаев не рекомендуется фитотерапия. С осторожностью следует относиться к гомеопатии, поскольку в ее состав часто входят различные растения.

При необходимости экстренных операций, проведении инвазивных методов обследования (гастроскопия, бронхоскопия и др.), внутривенном введении рентгеноконтрастных диагностических веществ обязательно проведение премедикации. Желательно предварительно получить консультацию аллерголога.

Больным поллинозом показаны курсы аллергенспецифической иммунотерапии, которая проводится в условиях аллергологического стационара или амбулаторно 1 раз в год (обычно зимой или в самом начале весны).

Вне сезона пыления показаны прогулки на свежем воздухе, активные занятия спортом. Необходимо соблюдать гипоаллергенную диету, особенно в сезон пыления аллергенов, вызывающих у вас заболевание.

ИННОВАЦИИ

ЭНДОСКОПИЯ: НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Сегодня в гостях у нашей газеты заведующий отделением эндоскопии городской клинической больницы № 3 А.В. Крылов. Александр Владимирович владеет всеми методами эндоскопического исследования органов желудочно-кишечного тракта, использует в работе новейшие разработки фирм-производителей эндоскопического оборудования, в том числе методику NBI, которая позволяет диагностировать заболевания на ранних стадиях.

– Александр Владимирович, расскажите об эндоскопических исследованиях, проводимых в вашем отделении.

– В настоящее время эндоскопическое исследование желудочно-кишечного тракта, трахеи и бронхов – важнейший метод диагностики. В ходе исследования возможно детально осмотреть орган, произвести забор материала на исследование, а также выполнить лечебные манипуляции. Это позволяет не только вовремя распознать даже самые небольшие нарушения и эффективно их лечить, но и определить риск возникновения заболевания и предотвратить его развитие.

Эндоскопические методы диагностики и лечения применяются в городской больнице более 30 лет. Для их широкого и успешного использования в повседневной практике в стационаре в 1995 году было создано отделение эндоскопии. В настоящее время в нашем отделении функционируют кабинеты видеогастроскопии (обследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки), видеоколоноскопии (обследование толстой кишки), видеобронхоскопии (исследование гортани, трахеи и бронхов), а также рентген-эндоскопическая операционная, где проводится диагностика и лечение заболеваний желчевыводящих путей и поджелудочной железы.

– Чем эндоскопия отличается от других исследований?

– Ни ультразвук, ни рентген, ни даже капсульная эндоскопия не дают столь подробных и безошибочных результатов, как эндоскопия. Только эндоскопическое исследование позволяет визуально осмотреть полости органа и его стенки в натуральном виде, выявить даже самые маленькие по размеру опухоли на ранней стадии их развития, выполнить биопсию или забор физиологических жидкостей на анализ, удалить полипы или остановить кровотечение. В ближайшее время появится возможность обследования на носительство бактерии Helicobacter pylori.

Наши опытные специалисты проводят исследования на высоком профессиональном уровне, и если проблема существует, обнаружат ее на самой ранней стадии и вовремя примут необходимые меры.

– Каким оборудованием располагает отделение?

– Наше отделение располагает самым современным и надежным оборудованием. Цифровые видеоэндоскопические системы нового поколения производства фирмы «Olympus» (Япония) позволяют реализовать невозможные до сих пор методы диагностики, которые кардинально улучшают раннее выявление и лечение различных заболеваний пищеварительного тракта. Видеоэндоскопы обладают высоким качеством (HD+) изображения, которое в полтора раза превосходит по четкости все известные аналоги эндоскопических систем. Инновационная технология улучшения изображения позволяет детально изучить слизистую оболочку пищеварительного тракта и выявить минимальные патологические изменения, в том числе предраковые стадии заболевания и ранние формы злокачественных опухолей. Функция NBI (исследование в узком спектре частот) дает возможность улучшить качество изображения структуры слизистой, в лучшей степени дифференцировать капилляры и иные структуры в высоком контрасте к окружающим тканям и более точно определить локализацию образования и взять прицельную биопсию.

– Стоит ли проходить обследование, если ничего не болит?

– Большинство проблем со здоровьем начинаются, когда человек даже не подозревает о них. Особенно это касается заболеваний желудка и других органов, составляющих пищеварительную систему. Например, при гастроскопии часто выявляются язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Такие заболевания обычно протекают незаметно. Если вовремя не начать лечение, это может привести к развитию осложнений – кровотечению, перфорации, рубцовому сужению просвета внутреннего органа, а иногда и к раку. Именно поэтому рекомендуется делать гастроскопию не менее одного раза в год, а при наличии в анамнезе язвенной болезни – 2 раза в год (весной и осенью – в период наиболее частых обострений). По достижении 40-летнего возраста колоноскопию необходимо выполнять один раз в пять лет. Такие симптомы, как потеря аппетита и веса, дискомфорт в брюшной полости, неприятные ощущения, связанные с приемом пищи, изжога, отрыжка, нарушения стула, патологические примеси в стуле (кровь, слизь, гной), могут стать серьезными основаниями для проведения внеплановых эндоскопических исследований.

Но, к сожалению, иногда вовремя предотвратить заболевание не получается, и тогда возникает необходимость в операции. Сегодня традиционные полостные операции заменяются малоинвазивными методами, при которых ткани травмируются минимально, а пациент не ощущает боли. Так, эндоскопическая полипэктомия была названа «желанным достижением медицины», поскольку позволила избавить большую часть больных от резекции органа, не снижая качества ближайших и отдаленных результатов. Эндоскопическое удаление полипов с использованием токов высокой частоты стало в настоящее время ведущим методом лечения данного заболевания. Доказана малая травматичность и высокая эффективность этого метода. Такая операция обеспечивает необходимый радикализм вмешательства, даже при раннем раке в полипе.

– Гастроскопия или колоноскопия – это довольно неприятные процедуры. Те, кто глотал «лампочку», запоминают это на всю жизнь...

– В представлении большинства людей это так. Но на самом деле процедура практически безболезненная. Легкое першение в горле после гастроскопии и кратковременное вздутие живота после колоноскопии – вот и все «ужасы». Тем более, в настоящее время существует возможность выполнить исследование во сне: сделать кратковременный наркоз (платно), который совершенно безопасен для здоровья человека и позволяет полностью избавиться от страхов и неприятных ощущений во время исследования. Эндоскопия во сне проводится под контролем врача-анестезиолога, который осуществляет индивидуальный подбор препарата и его внутривенное введение. Пациент во время процедуры спит, не испытывая неприятных ощущений. Проснувшись сразу после ее окончания, он не чувствует дискомфорта. Только после такого сна не рекомендуется управлять автомобилем в течение 1 часа.

– Что такое ЭРХПГ?

– Эндоскопическая ретроградная холангиопанкреатография – эффективный метод диагностики и лечения при заболеваниях желчевыводящих путей и протоков поджелудочной железы. С помощью данного исследования врач может выявить участок сужения или обтурации (закупоривания) желчевыводящих путей и панкреатического протока. Во время процедуры при необходимости выполняется биопсия и срочная операция. В ходе исследования врач может остановить внутреннее кровотечение, освободить перекрытые желчевыводящие протоки. Также с помощью специальных инструментов могут быть извлечены камни. При выявлении стеноза желчевыводящих путей в просвете суженного протока устанавливается стент, который обеспечивает восстановление проходимости протоковой системы.

Эндоскопическая методика избавляет пациента от открытой операции.

– Как долго пациент восстанавливается после этой процедуры?

– Как правило, на следующий день все анализы приходят в норму, и пациент может вести активный образ жизни, что является несомненным плюсом по сравнению с большой «открытой» операцией.

– Насколько безопасны эндоскопические исследования?

– Дезинфекция и стерилизация эндоскопов и инструментов проводится в соответствии с международными стандартами, с использованием автоматических машин, которые полностью исключают возможность инфицирования.

– Как быть, если у пациента нет возможности пройти обследование в стационаре?

– Если вы прикреплены к другой поликлинике, либо решили пройти обследование по собственному желанию (без направления лечащего врача), или у вас нет полиса ОМС – обращайтесь в отделение платных услуг. Вы сможете пройти обследование без очереди и долгого ожидания, в любой удобный для вас день – как в будни, так и в выходные дни (по согласованию и предоплате). Результат исследования выдается сразу же на руки. По сравнению с коммерческими медицинскими центрами в нашем отделении самый широкий спектр услуг и самые низкие расценки. Контактный телефон **8 (499) 735-09-10**. Пройти в отделение можно через центральный вход больницы. Не забудьте взять с собой сменную обувь или бахилы, простыню, полотенце, паспорт, полис и направление лечащего врача. Амбулаторный прием осуществляется по будням с 8.30 до 16.42. Пациенты, прикрепленные к поликлиническому отделению ГКБ № 3, могут пройти обследование бесплатно.

ДИАГНОСТИКА

ГЛАВНОЕ НЕ «ТЕСЛЫ», А ЗНАНИЯ И ОПЫТ ВРАЧА

Сегодня МРТ считается наиболее информативным методом диагностики. Снимки, сделанные с помощью этого исследования, дают подробную информацию о состоянии организма, что позволяет выявлять множество заболеваний на самых ранних стадиях. Сегодня в гостях у нашей газеты врач-рентгенолог высшей категории, кандидат медицинских наук (стаж работы по специальности – 35 лет) Сергей Анатольевич Смирнов.

– Магнитно-резонансная томография (МРТ) – это безопасный метод исследования, без использования ионизирующих излучений, позволяющий получить изображение отдельных срезов органа и его трехмерную картину с помощью магнитного поля, создаваемого аппаратом в экранированной комнате, – рассказывает Сергей Анатольевич. – На открытом томографе хорошо визуализируются патологические процессы в суставах, позвоночнике, головном мозге, легко выявляются инсульты. Томограф позволяет выявлять разрывы связок, повреждение мениска, что невозможно увидеть на рентгеновском исследовании.

МРТ – это неинвазивная методика: во время исследования на организм не оказывается никакого воздействия с помощью игл или различных хирургических инструментов. Также с помощью МРТ можно осуществлять и контроль эффективности лечения. Магнитно-резонансное исследование не представляет опасности для пациента, однако требует выполнения некоторых условий.

– Каких именно?

– Перед обследованием нужно заполнить анкету, которая позволяет обнаружить противопоказания, если таковые имеются. Непосредственно перед процедурой нужно убрать все металлические предметы, снять одежду с металлическими вставками, часы, а также оставить магнитные носители (карточки, диски и пр.) и электронные приборы (телефоны). Перед МРТ разрешается есть, пить, принимать лекарства.

– Какие противопоказания для проведения МРТ?

– Наличие кардиостимуляторов, эндопротезов и стабилизирующих систем из ферромагнитных сплавов, импланты среднего уха, крупные инородные металлические тела в организме.

– При каких заболеваниях следует выбрать именно МРТ-исследование?

– При заболеваниях головного и спинного мозга, нервов и их оболочек, гипофиза: инсульты, рассеянный склероз, воспалительные поражения, опухоли, аномалии развития, травматические изменения; заболевания орбиты; болезни суставов (суставного хряща, в частности), сухожилий и мышц; различные заболевания позвоночника; начальные проявления опухолей костей и других заболеваний, которые не выявляются при рентгеновском исследовании.

– В чем отличие МРТ открытого и закрытого типа?

– Практически все стандартные исследования доступны и полноценны на аппаратах с постоянным магнитом при наличии соответствующих катушек и программ для сканирования, т.е. возможность проведения исследований определяется, в первую очередь, оснащением томографа, а не силой самого магнита.

Реальные преимущества томографов закрытого типа могут быть оценены и применены не при рутинной диагностике, а при специальных исследованиях, которые проводятся в крупных многопрофильных центрах, научно-исследовательских институтах. Или когда прием ведется по скорой помощи, и необходима диагностика головного мозга в острейшем периоде травмы или инсульта, исследование сердца и аорты, органов грудной клетки или совокупность каких-либо сложных исследований. На томографах закрытого типа возможно проведение функциональной МРТ, спектроскопии для различных исследований, имеющих больше научную, чем практическую значимость.

– То есть марка и напряженность магнитного поля аппарата, установленного в Центре, не являются определяющими в обследовании?

– Конечно, ежедневные исследования на аппаратах обоих типов проводятся с использованием идентичных программ, толщины срезов и шагом между срезами, по одинаковым стандартным методикам. Эффективность диагностики в большей степени зависит от опыта и знаний врача, проводящего исследование, от технического оснащения магнитно-резонансной системы, правильности подобранного протокола и выбора параметров сканирования, укладки и подготовки пациента, нежели от напряженности магнитного поля. Современные аппараты на постоянных магнитах открытого типа (в частности – «АЗ») практически не уступают по качеству изображений, получаемых при рутинных ежедневных обследованиях, своим сверхпроводящим собратьям. Но, что немаловажно, стоимость самого обследования значительно ниже, и вред организму полностью отсутствует.

На территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» для пациентов открыт диагностический МРТ-Центр, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД». В Центре установлен томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года), который вобрал в себя лучшие качества ранее разработанных аппаратов. Кроме того, на УЗИ-аппаратуре экспертного класса вы можете проверить состояние сосудов практически всех областей тела, а также провести ультразвуковое исследование сердца.

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

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С МЕЛАНОМОЙ

КАК НЕ ПОПАСТЬ В «ЗОНУ РИСКА»

Существование родинок на теле вовсе не так безобидно, как это принято считать. Проблема в том, что со временем доброкачественные новообразования кожи могут переродиться в злокачественные. К примеру, в меланому – самый опасный вид рака кожи. О том, как уберечься от этого заболевания, рассказывает руководитель филиала «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ, кандидат медицинских наук И.А. Якупов.

– Ильяс Абдуллович, какова цель Всемирного дня борьбы с меланомой?

– Основная цель Всемирного дня борьбы с меланомой – привлечь внимание людей к профилактике и ранней диагностике меланомы кожи и добиться снижения уровня смертности. Ведь чем раньше диагностировано это заболевание, тем выше шансы на успешное лечение. Для этого проводится осмотр широких слоев населения. У людей, имеющих пигментные новообразования, при помощи специальных методов проводится оценка степени риска развития меланомы.

Московский научно-практический Центр дерматовенерологии и косметологии ДЗМ ежегодно принимает участие в благотворительной акции, благодаря этому всего за один день удается спасти немало жизней.

– Что такое меланома?

– Меланома – это одна из наиболее агрессивных и непредсказуемых по течению опухолей, формирующаяся из меланоцитарных (пигментных) клеток кожи. Меланома сравнительно небольшого размера может быстро метастазировать в другие органы. Эта опухоль составляет от 4 до 11% всех видов злокачественных новообразований кожи и является причиной 75% онкологических смертей.

– Как диагностируется это заболевание?

– Меланому порой сложно определить невооруженным глазом, на первый взгляд опухоль похожа на родимое пятно или простой невус. Для изучения кожных образований, в том числе проведения ранней оценки их характера (доброкачественного или злокачественного), мы организуем диагностическое исследование – дерматоскопию (процедура абсолютно безболезненна, без хирургического вмешательства).

– В каком случае необходима срочная консультация онколога-дерматолога?

– Срочная консультация необходима, если вы заметили тревожные признаки *ABCDE*:

Asymmetry: асимметрия. Асимметричный рост образования на коже, когда одна его половина отличается от другой.

Border: границы. Меланомы часто отличаются неправильными, зазубренными и размытыми краями.

Color: цвет. Многоцветность или неравномерное распределение цвета.

Diameter: диаметр. Тщательно следите за родинками, диаметр которых превышает 6 миллиметров.

Evolving: развитие. Родинка может не вписываться ни в один из вышеуказанных критериев, но отличаться достаточно быстрым развитием.

Уважаемые зеленоградцы!

23 мая 2016 с 8.00 до 19.30 в филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ (КВД № 30) будет принимать врач-дерматолог. Записаться на прием можно с 25 апреля по 22 мая по тел. **8-800-2000-345**. Телефон для справок: **8 (499) 731-01-39**.

– Влияет ли посещение солярия на рост заболеваемости?

– Мета-анализ 23 исследований, проведенный в 2007 году, показал, что рак кожи значительно чаще регистрируется именно у людей, регулярно посещавших солярии. При этом наибольший риск развития рака отмечается у молодых людей до 35 лет. Именно по-этому в некоторых странах детям и подросткам закрыт доступ в эти заведения. Помните, что такого понятия, как безопасный загар, не существует.

– Защищают ли солнцезащитные кремы от развития меланомы?

– Абсолютного блокатора солнечных лучей не существует. Если крем наносить регулярно и находиться под солнцем непродолжительное время, его профилактическое действие не вызывает сомнений. Нужно избегать чрезмерного пребывания на солнце в часы его наибольшей активности (11.00-16.00).

– Кто находится в «зоне риска» развития меланомы?

– Меланома может развиться у любого человека. Вероятность возрастает, если у вас: большое количество родимых пятен (более 50) или аномальные родимые пятна и частая травматизация невусов, наличие рака кожи у родственников, светлый фототип кожи, повторяющиеся солнечные ожоги в возрасте до 15 лет, танорексия – интенсивное увлечение соляриями.

Р

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НА ПРИЕМ К ПРОКТОЛОГУ

Колопроктология – это область медицины, специализирующаяся на изучении, диагностировании и лечении болезней толстой кишки (прямой и ободочной) и заднего прохода. В многопрофильном лечебно-диагностическом медицинском центре «АКСИС» прием пациентов ведет опытный врач-колопроктолог первой квалификационной категории, врач-хирург высшей категории, ветеран военной службы Константин Аркадьевич Москалев.

Колопроктология занимается лечением более 200 различных заболеваний, среди которых такие, как рак, геморрой, парапроктиты, свищи прямой кишки, анальные трещины, эпителиальные копчиковые ходы и многое другое.

Клиническая симптоматика заболеваний толстой кишки многообразна и не всегда достаточно четко выражена. В большинстве случаев появляются слабые признаки заболевания, выражающиеся «кишечным дискомфортом»: периодические учащения стула или задержка его, неприятные ощущения внизу живота или чувство вздутия, ощущение инородного тела в прямой кишке, давления и т. п. С течением времени начальные проявления заболеваний толстой кишки становятся интенсивными и постоянными и сопровождаются острыми болями, запором или поносом, выделением слизи и крови, зудом в промежности, повышением температуры тела, истощением, интоксикацией и т. п.

Злокачественные опухоли могут проявлять себя теми же симптомами, что и относительно неопасные для жизни заболевания.

Современные эндоскопические методики позволяют быстро получать достоверные данные о состоянии различных органов, выявлять полипы и рак. При этом пациент испытывает минимальный дискомфорт. В ходе процедуры врач может не только увидеть опухоль, но и взять ткани для цитологического исследования, чтобы подтвердить доброкачественный или злокачественный характер новообразования.

В медицинском центре «АКСИС» используются новейшие технологии и методики, которые позволяют вылечить множество заболеваний на разных стадиях. Благодаря современному и качественному оснащению медцентра «АКСИС», а также уникальному практическому опыту врачей клиники, пациенты имеют возможность получать эффективное лечение без длительной потери трудоспособности. Большинство лечебных манипуляций проводятся максимально оперативно и безболезненно, а диагностическое оборудование центра позволяет быстро и точно поставить диагноз.

В медицинском центре «АКСИС» выполняется видеоколоноскопия, в том числе под наркозом (во сне), анаскопия, ректороманоскопия, УЗИ, гистологические исследования, лабораторная диагностика, консервативное и оперативное лечение различных заболеваний толстой кишки и анального канала.

Многие пациенты, в силу имеющихся предрассудков, долго откладывают встречу со специалистом, что приводит к появлению осложнений. Чтобы этого не произошло, при обнаружении симптомов необходимо сразу обратиться к врачу-колопроктологу.

ОПЕРАЦИЯ HAL-RAR ПРИ ГЕМОРРОЕ

Геморрой – это одно из наиболее распространенных заболеваний заднего прохода. Оно сопровождается кровотечением, выпадением узлов, зудом, болью в области заднего прохода. Консервативные методы лечения геморроя не всегда эффективны и позволяют контролировать симптомы только на ранних стадиях.

Мы используем дезартеризацию геморроидальных узлов с мукопексией, которая является одним из самых эффективных, современных и при этом практически безболезненных методов лечения геморроя.

В медицинском центре «АКСИС» для дезартеризации геморроидальных узлов используется современный и надежный аппарат «Ангиодин-Прокто», который при помощи специального аноскопа с подсветкой и доплер-датчика позволяет обнаружить пульсацию артерий, питающих геморроидальные узлы.

Современный малоинвазивный высокотехнологичный способ лечения геморроя 2-3-й стадии HAL-RAR в стационаре одного дня с прошиванием питающих сосудов под ультразвуковым контролем доплер-датчика имеет ряд преимуществ:

- ✓ устранение последствий геморроя (кровотечения, выпадения узлов);
- ✓ использование прошивания самого узла и его втяжение в анальный канал (мукопексия, лифтинг узла);
- ✓ операция проводится под спинномозговой анестезией;
- ✓ нахождение в стационаре 1 день;
- ✓ трудоспособность восстанавливается в кратчайшие сроки;
- ✓ радикальное лечение при выполнении рекомендаций;
- ✓ длительность операции – до 30-40 минут;
- ✓ выписка в день обращения.

Стоимость операции HAL-RAR в «АКСИС» (включая анестезию и пребывание одного дня) по акции составляет всего 40 000 руб.

Записаться на прием можно по телефону **8 (499) 214-00-00**. Центр располагается по адресу: корп. 1130.

Сайт: **www.aksis-med.ru**

Р

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

ЛЕЧЕНИЕ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА ПЛЕТНЕВА

Рассеянный склероз является самым распространенным после черепно-мозговой травмы органическим поражением центральной нервной системы. В последние годы во всем мире отмечается рост заболеваемости – от 2,5 до 3 млн. больных. Подавляющее большинство из них – это люди наиболее активного трудоспособного возраста.

В Неврологическом Медицинском Центре «Династия» для лечения рассеянного склероза используют патентованную методику доктора Плетнева. Рассмотрим на примере одного клинического случая результаты лечения этого заболевания.

Пациентка Е., 21 год. Диагноз: рассеянный энцефаломиелит с синдромом мозжечковой атаксии с нижним дистальным парапарезом, нарушением функции ходьбы, нарушением функции тазовых органов.

В мае 2008 года у Е. без видимых причин появилось онемение в левой ноге. Девушка обратилась к терапевту, и после проведения рентгенографического исследования был поставлен диагноз – артроз. В начале июня 2008 года больная перенесла ангину, лечилась полосканием горла, больничный лист не брала. Через некоторое время появились слабость и онемение в правой ноге и правой руке, боль в левой ноге. Слабость усилилась, Е. обратилась к участковому терапевту, врач выдал больничный лист и порекомендовал посетить невролога. После осмотра невролог назначил лечение: мильгамма, нейромидин. Он направил пациентку в неврологическое отделение ЦРБ, где Е. была госпитализирована для прохождения обследования и лечения.

МРТ-обследование показало: в веществе головного мозга визуализируются два участка измененного магнитно-резонансного сигнала, один из которых, более крупный, расположен в корковом и подлежащем белом веществе правой лобно-теменной области, размерами около 22x15 мм, второй – в глубинных отделах левого полушария, в области заднего бедра внутренней капсулы, размерами около 6x4 мм.

Заключение врачей: МРТ-картина может соответствовать лейкоэнцефалиту. Нельзя исключить демиелинизирующий процесс в веществе головного мозга. Было назначено соответствующее лечение.

В сентябре 2008 года больная Е. обратилась в Неврологический Медицинский Центр «Династия». Состояние пациентки было удовлетворительным. Тем не менее, она жаловалась на слабость, быструю утомляемость обеих ног, чувство онемения, стягивания, «ползания мурашек» в ногах, ощущала «туман» перед глазами, отмечала общую утомляемость, сонливость, снижение способности к концентрации.

Больной было рекомендовано пройти курс терапии с применением комплексных растительных препаратов внутриаптечного изготовления.

С письменного согласия Е. было проведено лечение.

Женщина принимала препараты около 60 дней. Затем по причине беременности курс лечения был приостановлен. Беременность проходила без гестозов. Мальчик родился на 41-й неделе. Головное предлежание. Роды проходили естественными родовыми путями, без осложнений. Вес ребенка 3600 г, рост 54 см. Молодая мама кормила ребенка около 12 месяцев.

В сентябре 2009 года было проведено повторное МРТ-исследование, которое показало, что в веществе головного мозга по-прежнему визуализируются два участка измененного магнитно-резонансного сигнала, однако значительно меньших размеров, один из которых, более крупный, расположен в корковом и подлежащем белом веществе правой лобно-теменной области, размерами до 8 мм, второй – в глубинных отделах левого полушария в области заднего бедра внутренней капсулы, размерами около 4x5 мм. Выявленные участки по-прежнему имеют нечеткие контуры, МР-сигнал гиперинтенсивный в режиме Т2 ВИ и TIRM и гипо- и изоинтенсивный в режиме Т1 ВИ, однако менее интенсивный. Срединные структуры головного мозга не смещены.

Было сделано заключение: МРТ-картина может соответствовать остаточным явлениям перенесенного лейкоэнцефалита, выявлена положительная динамика. Лечение было продолжено.

В апреле 2015 года МРТ-исследование головного мозга показало, что очагов заболевания нет. Проведен 60-дневный курс лечения с положительной динамикой. Пациентка находится на динамическом наблюдении. За время наблюдения вышла замуж, родила двух мальчиков и планирует третью беременность. Комментарии, как говорится, излишни.

Записаться на консультацию в Неврологический Медицинский Центр «Династия» можно по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05**. Центр располагается на втором этаже ФОК «Импульс» по адресу: ул. Николая Злобина, корпус 109а. Сайт клиники: **www.meddin.ru**.

Р

КИНЕЗИТЕРАПИЯ

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ СТАРОСТИ

К сожалению, многие привыкли воспринимать приход старости и букет возрастных болезней как само собой разумеющееся. Невозможно без боли смотреть на беспомощных пожилых людей, которые живут с постоянным ощущением страдания, без всякой надежды... А ведь можно сказать «стоп» своим мучениям, заняться вплотную своим здоровьем и начать жить по-настоящему. Главное – сделать выбор!

ДВИЖЕНИЕ ЛЕЧИТ

А знаете ли вы, что так называемый метаболический синдром (комплекс таких опасных факторов, как высокое кровяное давление, высокий холестерин, повышенное содержание сахара в крови и ожирение) у людей, начавших заниматься физкультурой в пожилом возрасте, наблюдается в два раза реже, чем у их пассивных коллег? Такой неизменный спутник старости, как слабость, возникает из-за того, что с возрастом мышцы значительно уменьшаются в размерах и теряют силу. Принято считать, что для пожилых людей упражнения на укрепление мышц бесполезны. Однако это неверно – доказано, что такие упражнения могут оказаться весьма эффективными и в преклонном возрасте, а значит, отсрочить наступление старости.

Бытует также мнение, что физические упражнения противопоказаны пожилым людям, больным артритом... Но, как показало исследование, в течение двух лет проводившееся американскими учеными, регулярные физические упражнения, напротив, помогают людям, страдающим от артрита, сохранить подвижность суставов. Пожилым людям с диагнозом «артрит» необходимы 20-минутные физические упражнения три раза в неделю. Наконец, физическая активность помогает пожилым людям восстановить память – в результате получаса упражнений, выполняемых трижды в неделю, некоторые участки мозга начинают работать значительно лучше. Более того, регулярные занятия физкультурой могут приостановить даже развитие болезни Альцгеймера. А уж то, что физкультура улучшает сон и способствует лечению таких заболеваний, как депрессия и невроз, – давно доказанный факт.

Первое (пробное) занятие в гимнастическом зале бесплатное!

ОТ ГИМНАСТИКИ ДО ТАНЦЕВ

Ошибаются те, кто считает, что пожилым вполне достаточно той физической нагрузки, которую они получают во время работы, к примеру, на огороде. Такой труд не всегда полезен – мышечные группы перегружаются от однообразных движений. Иное дело – правильно подобранные физические упражнения. Правда, прежде чем приступать к занятиям физкультурой, желательно проконсультироваться с врачом. В любом случае упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы нужно исключить (при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах это может вызвать головокружение, потерю равновесия, падения и травмы). Необходимо избегать и упражнений, сопровождающихся задержкой дыхания (они повышают давление в сосудах головного мозга, затрудняют приток крови к сердцу). Осторожно надо относиться к бегу трусцой – это серьезная нагрузка на позвоночник и суставы ног.

А вот ходьба, напротив, очень полезна (начинать ее рекомендуется с небольших, до 2 км, дистанций). Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются и танцы – естественно, такие, в которых нет резких поворотов и сложных па. Ну, а самым простым и универсальным способом держать себя в форме является обычная утренняя гимнастика. Важно только выполнять ее регулярно и превращать свой образ жизни из пассивного в активный постепенно: нельзя год сидеть без движения, а, к примеру, летом компенсировать это занятиями спортом. Такие эксперименты могут закончиться печально: не зря в медицине существует термин – «отпускной инфаркт».

По окончании занятий физкультурой должно появляться чувство приятной усталости, хорошее настроение. Однако не всегда можно доверять своим ощущениям – во время занятий и после них нужно подсчитывать пульс. Если он слишком частый (превышающий ваш индивидуальный критический порог) – уменьшать нагрузку.

ОТБРОСЬТЕ СТРАХИ И ДЕЙСТВУЙТЕ!

Неважно, сколько вам лет – путь к выздоровлению один в любом возрасте, но для этого нужно сделать один решающий шаг. И мы готовы протянуть вам прямо сейчас нашу крепкую руку помощи. Мы – это специалисты Центра кинезитерапии, где лечат без операции самые тяжелые заболевания опорно-двигательного аппарата. За 17 лет работы здесь нашли свое спасение более 10 тысяч больных – прошли лечение и вернулись к активной, полноценной жизни. Лечение проводится в реабилитационном и гимнастическом залах по индивидуальной программе, которая составляется на каждого пациента, с учетом основного диагноза, наличия болевого синдрома, сопутствующих заболеваний, возраста, физического состояния и регулярности занятий. Все занятия проводятся под присмотром инструктора-методиста и врачебным контролем. Станьте следующим, кто оставит историю своего успешного выздоровления среди отзывов бывших пациентов. Отбросьте все сомнения и начинайте действовать – позвоните нам по телефону **8 (499) 736-66-91** и запишитесь на прием. Более подробную информацию можно узнать на нашем сайте – **www. zelkinezis.ru.**

Р

Дом Здоровья

БЕСПЛАТНЫЕ СЕАНСЫ

Приходите в Дом Здоровья и пройдите 10 бесплатных сеансов на уникальном массажном оборудовании лучших мировых производителей.

- РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ ПОЗВОНОЧНИКА
- УБИРАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ
- СНИМАЕТ БОЛЬ В НОГАХ

Бесплатные сеансы предназначены для того, чтобы вы на практике смогли убедиться в эффективности оборудования и получить реальные улучшения. Перед сеансом массажа вы получите подробную информацию и бесплатную консультацию.

В центре здоровья вы можете познакомиться с нашими посетителями, которым уже помогло оборудование Дома Здоровья.

Акция действует до 25 мая!

на массажном оборудовании

Позвоните и запишитесь!

8-969-1234-666

г. Зеленоград, корп. 847 (вход со стороны двора)

Сертификат соответствия № ТС RU C-CN AF95 B 00463 компании ООО «Центр Здоровья». ОГРН 1147746684655

Р

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ДЕТСКАЯ МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Малыши и дети в подростковом возрасте нередко испытывают боли и дискомфорт в области позвоночника. Лучший способ лечения – мануальная терапия. Это щадящие, неагрессивные, эффективные методы воздействия, которые подходят всем.

Заболевания в детском и подростковом возрасте сопровождаются серией различных симптомов. У грудничков и детей младшего детского возраста самостоятельно в домашних условиях невозможно с точностью определить симптомы. Главный признак – это плач во время различных движений, поворотов, а также физических упражнений для грудничков. Дети постарше уже могут пожаловаться на боль в шейном, грудном или поясничном отделе позвоночника, на боли в конечностях или суставах, а также на головную боль, которая может быть вызвана проблемами с позвоночником. Болевой синдром у детей проявляется умеренно, но может выражаться и более сильно.

При сколиозе и кифозе, а также кривошее налицо сильные изменения осанки, неправильная постановка головы ребенка. У грудничков кривошею можно диагностировать по постоянному и фиксированному наклону головы.

При первых же симптомах необходимо обратиться за консультацией к специалисту. Это поможет своевременно поставить диагноз и начать лечение. Для уточнения диагноза может потребоваться рентгенография, МРТ, магнитно-резонансная ангиография, а также КТ.

Детская мануальная терапия широко применяется во всемирной практике. Сразу же после постановки окончательного диагноза необходимо начинать сеансы мануальной терапии, чтобы не допустить развития и прогрессирования заболевания или патологического состояния.

В детском возрасте повышены компенсаторные способности организма, он очень хорошо приспосабливается. Поэтому юный и даже грудной возраст ребенка – это наилучшее время для решения проблем с позвоночником или суставами. Эффективность мануальных процедур у детей, в отличие от взрослых, возрастает в несколько раз. Такое благотворное влияние возможно еще и потому, что у детей пока окончательно не сформировался скелет, он мобилен и податлив к внешнему воздействию. Это позволяет мануальному терапевту без применения медикаментозных и слишком агрессивных методов лечения устранить заболевание и восстановить правильную осанку ребенка.

Часто родители отдают своего ребенка на спортивные занятия, в секции, не задумываясь о том, можно ли ему заниматься подобным видом спорта. Так, предрасположенность к травмированию позвоночника или наследственное заболевание у ребенка, не выявленное ранее, может стать причиной возникновения травм или развития патологии. В таком сложном случае мануальная терапия способна восстановить функционирование органов и позвоночника ребенка, позволив ему вернуться к привычному образу жизни.

Болевые ощущения в спине могут свидетельствовать о проблемах и заболеваниях не только в позвоночнике, но и во внутренних органах. Если это не воспалительные или другие серьезные заболевания, а патологии, связанные с развитием и мышечной слабостью ребенка, то мягкое воздействие во время мануальной терапии позволит повысить тонус мышц позвоночника и мышц, поддерживающих внутренние органы, а значит – не только избавиться от болевого синдрома, но и восстановить защитные функции органов, оздоровить их.

Сильные головные боли у детей и подростков родители часто принимают за простое переутомление и пичкают больных таблетками или средствами народной медицины. На самом же деле довольно часто причинами головных болей могут быть нарушение осанки, неправильно сросшиеся шейные позвонки, их нестабильность, смещения. В таком случае необходимо устранить саму причину, воздействуя на проблемные участки позвоночника мануально. Уже после первых сеансов ребенок может почувствовать улучшение и исчезновение болевого синдрома.

Помимо этого, мануальная терапия способна помочь подросткам, в особенности – мальчикам, которые страдают от быстрого роста. Костная ткань в это время может расти очень быстро, и за ней попросту не поспевает мышечная, что приводит к сильным болям. И только мануальное воздействие может сделать мышцы более эластичными и податливыми, что избавит ребенка от боли. Если вовремя не провести такое лечение, у ребенка может развиться сколиоз, а далее – остеохондроз и даже межпозвонковая грыжа. Но и в серьезных случаях мануальная терапия в состоянии помочь. Если в тканях не обнаружен воспалительный процесс и нет других противопоказаний, то мануальные приемы помогут поставить на место позвонки, межпозвонковые диски и втянуть грыжу обратно. Это проводится без использования медикаментов, что исключает возможность негативного воздействия на организм ребенка. В случае появления грыжи пациенту показано лечебное вытяжение позвоночника наряду с другими мануальными процедурами. Благодаря вытяжению в позвоночнике создается антидавление, которое всасывает грыжу обратно в месторасположение межпозвонкового диска. Это уменьшает боли и ликвидирует их причину.

Детский мануальный терапевт использует при лечении маленького пациента щадящие техники, в отличие от взрослых, где часто проводятся грубые тракции. Поэтому опасаться родителям за детей не стоит.

Уважаемые родители! Своевременное обращение к мануальному терапевту позволит сократить сроки лечения, увеличить шансы на полное выздоровление, восстановление нормального функционирования органов и систем, связанных с позвоночником.

ПРИМИТЕ МЕРЫ

УСТАЛОСТЬ ИЛИ НЕВРАСТЕНИЯ?

Переутомление – настоящий бич современного человека, за которым подчас скрывается заболевание, которое называют неврастенией. Один из признаков, по которому можно определить, что обычная усталость перешла в болезненную форму – это когда человек не может полноценно отдохнуть, даже если очень старается.

Причины хронической усталости могут быть самые разные: большая загруженность, непонимание со стороны близких людей, конфликты с коллегами по работе, финансовые сложности. Но все они резюмируются человеком одинаково: «Что же со мной такое?! Вроде бы ничего особенного не делаю, а всё равно чувствую себя совершенно разбитым! Я больше не могу!»

Чтобы обеспечить себе неврастению, нужно взять на себя массу самых разнообразных обязанностей и дел, не отдыхать, перенапрягать свой мозг избыточными нагрузками, а также обзавестись множеством незначительных жизненных проблем. Дело в том, что наш мозг функционирует хорошо, если у него есть возможность полноценно «отработать» каждую проблему, он любит всё делать последовательно, доводить любое дело до логического конца, переходя от задачи к задаче. Но человек считает, что раз он находится в хорошей форме, то вполне может взвалить на себя любые нагрузки: надавать обещаний, включиться в несусветное количество проектов, найти дополнительную работу. В результате – где-то что-то недосмотрел, пропустил, не заметил, в другом месте – забыл, проигнорировал, понадеялся на авось... Он начинает тревожиться, переживать, пытается везде успеть. Вот именно это напряжение и подрывает последние основы стабильности работы его психики.

Также неврастения гарантирована нам и в том случае, когда мы долгое время сдерживаем и подавляем свои эмоции, пытаясь «сохранить лицо». Можно довести себя до состояния полного нервного истощения и другим способом – встать перед проблемой выбора. Есть еще один психический механизм, который способствует возникновению неврастении – так называемый «динамический стереотип». Наш мозг стремится каждое свое действие превратить в привычку. После этого она священно охраняется психикой как безопасная форма поведения. И потому при любых жизненных переменах (вступлении в брак, разводе, переезде и т. п.) мозг человека пытается изо всех сил сохранить прежние привычки, а психика переживает огромное нервное напряжение, которое выражается огромным чувством беспокойства и тревоги.

В какой-то момент мозг уведомляет нас: «Вы перерасходовали свои резервы». Уведомление будет выслано в виде ощущения усталости, напряжения, какой-то ненормальной суетливости, раздражительности, беспокойства, ухудшения памяти... Первое, что мы должны сделать – начать бить тревогу: «Стоп! У меня возникли серьезные проблемы! До тех пор, пока они не решатся, всё остальное не имеет никакого значения!» Нужно уйти на «профилактический ремонт», на время выйти из игры, то есть немедленно прекратить всю ту «внутреннюю деятельность», которая и привела нас к неврастении. Если мы не дернем за рубильник и не прекратим траты своего мозга, то еще чуть-чуть – и он отключится сам.

Если нет возможности взять отпуск, постарайтесь психологически выключиться из ситуации. Поставьте себе цель – избегать любых нагрузок, любого напряжения, любого негатива и конфликтов. Сейчас вы не должны требовать от себя быть «правильными», «исполнительными», «сообразительными» и «ответственными». Нужно настроиться, что мы болеем, и мы такие, какие есть: больные, уставшие, измученные, ошибающиеся, не соображающие. Будут у нас лучшие времена, и мы будем лучше, а сейчас – увольте! Нам кажется, что это недопустимо, что на нас лежит ответственность, что мы никак не можем забросить свои важные дела. Вот именно эта повышенная ответственность и серьезность и приводит к развитию неврастении.

На первом этапе желательно включить в свой распорядок дня недельную программу ходьбы. Каждый день, вне зависимости от погодных условий и настроения, совершайте длительную пешую прогулку. Главное, чтобы вы начали чувствовать (а это происходит уже где-то к третьему-четвертому разу), как ваше внутреннее состояние ко второй половине прогулки начинает потихоньку набирать определенную силу. Придя домой, полноценно и с удовольствием отдыхайте.

Кроме того, соблюдайте режим труда и отдыха, наведите в жизни и в работе удобный для вас порядок. Нашей психике значительно удобней жить по графику, чем когда ее постоянно дергают. А также оградите себя от переизбытка информации – телевидения, прочих СМИ, мобильной связи, Интернета. И обязательно полноценно отдыхайте.

Заботиться о своем психическом благополучии следует постоянно, а не только тогда, когда силы уже на исходе. Мощное средство профилактики – внутренняя, душевная работа. Сильный духом человек имеет гораздо меньше шансов заработать неврастению, чем слабый. Немаловажны и наши отношения с людьми. Те, кто постоянно кого-то мысленно осуждает, находится в затяжных конфликтах, оказываются на порядок слабее тех, кто оберегает свой внутренний мир, старается ладить с людьми, избегает всякого рода негатива, несет другим свет и добро.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ФАНТАЗИИ НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ

Трудно чувствовать себя счастливым человеком, если жизнь полна разного рода страхов. Многие боятся летать на самолетах, кто-то живет в предощущении надуманной «неизлечимой» болезни, некоторые не могут находиться в «открытом» или «закрытом» пространстве… Как освободиться от страха? По большому счету, это сделать нетрудно. Нужно только знать, как он возникает, где «прячется» и как его оттуда «выкурить».

Обычно мы вспоминаем о своих страхах, когда попадаем в ситуацию, их провоцирующую. Или в нашем арсенале есть такие страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избегать соответствующих ситуаций. Страх – это инстинкт самосохранения человека, он выполняет функцию сигнала к бегству при появлении опасности. Он запоминает только то, что для нас важно: то, что когда-то доставило нам удовольствие, теперь будет манить, а то, что явилось для нас стрессом, напротив, будет впоследствии пугать. И страх этот имеет тенденцию разрастаться.

«А ВДРУГ СЕРДЦЕ РАЗОРВЕТСЯ?»

Особенно принято бояться за собственное здоровье. Мы умудряемся опасаться самых интересных вещей. Например, многие боятся сердцебиений. Это забавно, поскольку логичнее бояться их отсутствия. Но вот мы думаем, что сердце или разорвется (если не сердце, то сосуд какой-нибудь), или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно, ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны. И никакого «ограниченного ресурса» у сердца нет, даже, напротив, в нем есть собственная, «резервная» электростанция, способная, если что, поддерживать его работу. Но что нам здравый смысл! Думаем, что может, значит – может!

ВОЗДУХА НА ВСЕХ НЕ ХВАТИТ

К страху сердечного приступа примыкает страх удушья, что, мол, воздуха тебе где-то не хватит: отберут, видимо, у тебя воздух, и на дефиците этом кислородном отдашь Богу душу. Соответственно, закрытые пространства – метро, лифты и просто закрытые комнаты – это «смертельно опасные места». Тут еще страх, что не сможешь позвать на помощь: не успеют тебя вынуть из твоего замкнутого пространства, до телефона не дотянешься, дверь «Скорой помощи» не сможешь открыть…

«ЭТО РАК, СОМНЕНИЙ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ»

Рак, согласно всеобщему убеждению, неизлечим и сжигает человека мгновенно, так что тот даже заметить этого не успевает. То, что это не так, и врачи уже давно лечат рак, конечно, не в счет. То, что рак в подавляющем большинстве случаев вовремя диагностируется (врачи знают все места, где он может появиться, и со студенческой скамьи тренируют в себе так называемую «онкологическую настороженность»), это тоже не считается. Если у тебя «наследственность», если у тебя желудок побаливает, то значит, это рак, сомнений быть не может. Так рассуждает напуганный человек и мучает себя собственными рассуждениями.

А НЕ УМРУ ЛИ Я ЗАВТРА?!

Поскольку же эти страхи – только фантазии на заданную тему, а не сами заболевания, то, разумеется, врачи ничего не находят. И когда, исследовав нас с головы до ног, сообщают, что бояться нечего, мы, следуя какой-то очень странной логике, начинаем думать, что болеем какой-то неведомой миру болезнью. Где-то что-то закололо, застучало, сдавило – и сразу возникает беспокойство: «А что со мной?! А не умру ли я завтра?!». То, что головная боль может быть просто головной болью, нам почему-то в голову не приходит.

СЛУЧАЙ ПОДКРАЛСЯ НЕЗАМЕТНО

Страх случайности – вещь и вовсе удивительная, поскольку случайности бояться нельзя чисто технически, ведь на то она и случайность! Но совершенно бессмысленно нам объяснять, ведь если мы думаем, что способны предугадать будущее, никто нас в этом не переубедит.

У ПИЛОТОВ НЕТ РЕЗОНА

Есть у нас страхи и куда более основательные – например, перед самолетами, которые считаются одним из самых безопасных видов транспорта; по статистике – сесть в самолет куда безопасней, чем в обычный автомобиль. Пилоты самолета находятся в небе в том же положении, что и вы сами. У них нет никакого резона халатно относиться к своей работе, ведь если они ошибутся, то в первую очередь погибнут сами. Но если разобьется самолет – это случай из ряда вон выходящий, об этом по каналам СМИ узнает всё человечество. А то, что каждый день в обычных автомобильных авариях гибнет не одна тысяча людей – это мало кого интересует, это не новость.

ГЛАВНОЕ – УГАДАТЬ СПОСОБ

Удивляет «прозорливость» некоторых людей, умеющих читать чужие мысли. Они легко могут угадать, что произойдет с ними и именно сегодня, причем тем способом, который они сами придумали. Забавно, конечно, думать, что всякий идущий за тобой человек имеет единственное в своей жизни намерение – это напасть на тебя и совершить над тобой нечто ужасное. Гораздо умнее ведут себя животные – они в момент реальной опасности мобилизуют все свои силы, а во всех других ситуациях живут абсолютно спокойно.

БЕЗУСЛОВНОЕ ТАБУ

Самый главный страх – это тема смерти – закрытая тема. О смерти говорить можно, но только абстрактно, так, чтобы это никаким образом не касалось самого рассказчика, и желательно не произносить это слово. Это и есть первое свидетельство «смертельного ужаса», превращающего жизнь в бессмысленное бегство от неизбежности. Давайте разберемся, что такое страх смерти? Мы не знаем, что такое смерть, не имеем о ней ни малейшего представления (за исключением фантазий на эту тему). Как можно бояться неизвестно чего?! Ведь чтобы испугаться, нужно хоть что-то об этом думать! Попробуйте подумать «ни о чем», и вы в этом убедитесь. Это невозможно физически!

Эпикур как-то пошутил: «Если я есть, значит, смерти нет; если же есть смерть, значит, нет меня. Мы с ней никогда не встретимся». Истинная правда! Наше огромное счастье состоит в том, что мы никогда не встретимся со смертью. Поэтому всякий, считающий себя боящимся смерти, в действительности боится только собственной фантазии. Все мы начали свой жизненный путь с какого-то момента, до этого времени нас не было, но почему-то это никоим образом нас не заботит… А вот то, что нас не будет после смерти, повергает в панику! По меньшей мере, это нелепо! Наполните свою жизнь смыслом, содержанием, живите, а не бегайте от смерти, и вы увидите, что бояться вам совершенно нечего, а главное – незачем! «Смерти меньше всего боятся те люди, чья жизнь имеет наибольшую ценность», – резюмировал Кант. И он прав!

«НА МНЕ ПОРЧА»

Склонность к страхам мистического характера: порчи, сглаза, наговора – у наших граждан просто невероятная. В России огромное количество всякого рода экстрасенсов, магов, колдунов и целителей. Кто они такие, об этом кто-нибудь задумывался? По данным специальных исследований, они делятся на три группы: люди, страдающие тяжелыми психическими заболеваниями, шарлатаны, которые зарабатывают неплохие деньги на готовности людей верить во всякую ерунду, и субъекты, которые свято верят в то, чем занимаются. А сколько живет на свете женщин с «дурным глазом», «черной энергетикой» и «страшным языком»! И, как всегда, всё до банального просто. Возникает у человека ситуация – трагическая, печальная, страшная – под которую не придумано им еще объяснений, причины которой ему неясны, и начинаются поиски. Поскольку с объяснением нам как-то спокойнее, то пусть будет магическое или экстрасенсорное. Только вот сами эти объяснения зачастую оказываются куда более губительными, нежели даже то событие, которое стало поводом к их появлению. Человек, поверив в то, что на него «наведена» какая-то тень – «порча», «сглаз», «заклятие вуду» – предпринимает массу действий, которые только ухудшают его положение. А на самом деле тень была наведена на плетень, и не более того.

ПРИВЫЧКА БОЯТЬСЯ

Качество нашей жизни определяется нашим эмоциональным состоянием, и если мы одной рукой подкармливаем свои страхи, идя у них на поводу, а другой – пытаемся с ними бороться, то вряд ли мы будем ощущать себя счастливыми! Невротические страхи – это просто привычка бояться. Каждый из нас натренировался опасаться определенного набора фактов и обстоятельств, это только привычки. Мы преувеличиваем их серьезность, не осознаем, что мы сами делаем свои страхи, трусливо бегаем от них, вместо того чтобы идти им навстречу и решать вопросы. Изучайте, исследуйте – своего врага и технологию борьбы с ним, иначе вся ваша жизнь постепенно превратится в одну большую проблему.

(По материалам книги психотерапевта А. Курпатова «Средство от страха»).

ПРИТЧА

А ЧТО ВЫ НОСИТЕ В СВОИХ МЕШКАХ?

Шли по дороге три человека, и каждый из них нес по два мешка: один на груди, а второй – на спине. Когда первого спросили, что у него в мешках, он ответил: «В мешке за спиной находятся все дела моих знакомых и друзей – они скрыты от глаз и быстро забываются. А в мешке впереди меня – всё недоброе, что со мной случалось. В пути я часто останавливаюсь, вынимаю эти вещи и рассматриваю их со всех сторон. Я сосредотачиваюсь на них и изучаю их». Поскольку первый человек часто останавливался, чтобы подумать о тех неприятностях, которые происходили с ним в прошлом, он двигался вперед крайне медленно.

Второй человек на вопрос о том, что у него в мешках, ответил: «В переднем мешке – мои добрые дела. Я держу их перед собой и постоянно достаю их и демонстрирую всем окружающим. В мешке у меня за спиной – все мои ошибки. Я ношу их с собой, куда бы я ни шел. Они тяжелые и мешают мне идти, но почему-то я не могу их оставить».

На тот же вопрос третий человек ответил так: «В мешке впереди – мысли о чудесных людях, которые встречались мне, об их добрых делах и о том благе, которое постоянно дарит мне жизнь. Это большой мешок, и он полон доверху, но почему-то не тяжелый. Он похож на наполненный ветром парус и помогает мне двигаться вперед. Мой мешок за спиной пуст, потому что я прорезал в нем большую дыру. В этот мешок я складываю всё дурное – то, что слышу о других, и нехорошие мысли, которые порой приходят мне в голову относительно меня самого и знакомых людей. Это проваливается в дыру и теряется навсегда, так что лишний груз не мешает мне идти».

А что мы ежедневно носим с собой? Не нагружены ли мы негативными мыслями о себе и других? Не несем ли мы бесформенные куски страха, который говорит нам, что мы не соответствуем какому-то надуманному стандарту? Не висят ли на нас защитная броня и психологические щиты, которые мешают нам свободно и открыто общаться с окружающими? Не несем ли мы с собой те проступки людей, которые когда-то в прошлом доставили нам боль и огорчения? Не прихватили ли мы с собой ложные установки, которые заставляют нас искать отрицательные черты в окружающих и, находя их, мысленно сражаться с ними или убегать от этих людей со всех ног?

Каждый из нас наделен свободой выбирать те мысли, которые задают направление его жизни. Мы сами избираем свой путь и то, что постоянно носим с собой в течение этого пути. Не лучше ли выбирать такие мысли, которые не затрудняют наш жизненный путь, а делают его легким и радостным? Во что мы превращаем свою жизнь – в рай или в ад?

РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

Дорогие зеленоградцы! Впереди главные дни православного календаря. Православная община Зеленограда приглашает вас стать участниками предпраздничных богослужений и разделить с Церковью Пасхальную радость в дни празднования Светлого Христова Воскресения.

25 апреля начинается **Страстная седмица.**

25, 26 и 27 апреля – Великие Понедельник, Вторник и Среда.

В первые три дня Страстной седмицы Церковь готовит верующих к достойному созерцанию и сердечному соучастию в Крестных страданиях Спасителя. Утром в эти дни совершается Литургия Преждеосвященных Даров**. Вечернее богослужение в храме благоверного великого князя Александра проходит ежедневно в 17 ч., в храмах святого Николая, святого Филарета и преподобного Сергия – в среду, в 18 ч.

28 апреля – Великий Четверток.

Воспоминаются Тайная вечеря, на которой Господь установил новозаветное таинство Святого Причащения (Евхаристии), умовение Господом ног ученикам Своим, молитва Спасителя в Гефсиманском саду и предательство Иуды. Утром в храмах города совершается Литургия.* В 18 ч. – утреня с чтением 12 Страстных Евангелий (в храме благоверного великого князя Александра Невского – в 17 ч.).

29 апреля – Великий Пяток.

Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа, строгий пост. Утром совершаются Великие часы и изобразительны.** В 14 ч. – вечерня с выносом Плащаницы (в храме благоверного великого князя Александра – в 15 ч.). Утреня с чином погребения – в 18 ч. (храм благоверного великого князя Александра – в 17 ч.).

30 апреля – Великая Суббота.

Церковь вспоминает погребение Иисуса Христа, пребывание Его тела во гробе, сошествие во ад и возвещение победы над смертью. В храмах города в 7 ч. совершается Литургия.

«ПРИИДИТЕ, ПОКЛОНИМСЯ И ПРИПАДЕМ САМОМУ ХРИСТУ, ЦАРЕВИ И БОГУ НАШЕМУ!»

С 10 до 20 ч. – в храмах освящаются куличи и пасхи(в храме благоверного великого князя Александра будет перерыв с 12 до 15 ч.). На территории храма святого Николая Мирликийского в те же часы будет проходить благотворительная ярмарка. В 23.30 начинается полунощница, которая предваряет праздничное пасхальное богослужение.

1 МАЯ – ПАСХА, СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ.

В полночь с 30 апреля на 1 мая во всех храмах города Пасхальная утреня начнется с Крестного хода, по завершении которого будет совершена праздничная Божественная Литургия. В самый день Пасхи, 1 мая, Божественная Литургия будет совершена также в 7 и в 10 ч. в храме святого Николая Мирликийского и в 9 ч. – в храме святого Филарета, митрополита Московского и Коломенского.

2-7 мая – Светлая седмица.

В храмах святого Николая и преподобного Сергия в течение всей Светлой седмицы Литургия будет совершаться ежедневно, в храме святого Филарета – в понедельник, вторник, пятницу и субботу, начало богослужения в 9 ч.

В храме благоверного великого князя Александра вечернее богослужение в пятницу в 17 ч., в субботу Литургия в 9 ч.

4 мая праздничный концерт пройдет в ЦКД «Зеленоград». Начало в 18.30, вход свободный.

6 мая будет совершен водосвятный молебен в честь Пресвятой Богородицы ради Ее «Живоносного источника» (празднование в честь этой иконы установлено в пятницу Светлой седмицы) – в храмах по окончании Литургии, а также в молельных комнатах родильного дома (в 13 ч.), городской больницы (в 14 ч.) и хосписа.

8 мая – Неделя Антипасхи (Фомино воскресенье).

Начиная с этого дня, позволяется совершать Таинство Брака. Утром в зеленоградских храмах совершается Божественная Литургия*, а в 17 ч. – вечерня с акафистом Воскресению Христову в храмах святого Николая, святого Филарета и преподобного Сергия.

В течение Светлой седмицы, как в первый день Пасхи, Церковь славит Воскресшего Спасителя и молится за всех своих чад, но умершие за Литургией не поминаются и их захоронения не посещаются.

9 мая – День поминовения воинов. В 9 ч. будет совершен крестный ход к месту воинского захоронения в Александровке и панихида по убиенным на поле брани защитникам нашего Отечества.

10 мая – особое пасхальное поминовение усопших.

Этот праздник в церковном календаре называется Радоница. В зеленоградских храмах в этот день будет совершена Божественная литургия* и панихида.

---

*Начало в храмах святого Николая и святого Филарета в 7 и 10 ч., в храмах преподобного Сергия Радонежского и благоверного великого князя Александра – в 9 ч.

**Начало в храмах святого Николая, святого Филарета и преподобного Сергия в 9 ч., в храме благоверного великого князя Александра – в 8 ч.

***В храме Всех Святых на Старом кладбище Литургия совершается 24 апреля, 8 и 10 мая, начало в 10 ч.

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА «ЗВОННИЦА»

В Зеленограде открывается средняя общеобразовательная православная школа «ЗВОННИЦА». Учредители школы – приход храма святого Николая Мирликийского и община будущего храма во имя святых Петра и Феврония. Программа обучения соответствует стандартам образования РФ для общеобразовательных школ с включением православного компонента.

На 2016-2017 учебный год открыт набор детей в 1-е и 2-е классы.

Телефон для справок 8 (916) 544-71-20.

ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОСТ ПРОШЕЛ НЕ ЗРЯ?

Великий пост – это время особого покаяния, осмысления всех сторон жизни, особенно нашего отношения к людям. Недостаточно перейти с одного рода пищи на другой, человек должен измениться, стать чище, добрее, светлее. Как говорил преподобный Серафим Саровский: *«Ешьте, что хотите, только друг друга не ешьте»*.

Посмотрите вокруг, как совершенны цветы, растения, животные, каким изобилием наполнена Земля – всё в гармонии! И как своими мыслями и действиями вносит дисгармонию в окружающий мир человек. Вглядитесь внимательно внутренним взором, а что вы несете во внешний мир, какую атмосферу создали вокруг себя? Есть ли в вас доброта, сердечное тепло? Ощущаете ли вы радость жизни? Имеете ли мир в душе? Каким вы хотели бы себя видеть? Что нужно изменить?

И начинайте менять, не откладывая на потом. Бог есть Любовь, Он создал нас для радости, дал нам всё для того, чтобы мы могли наслаждаться жизнью. И каждому из нас Он дал свободу воли, своим выбором мы ежеминутно творим свое будущее. Всё, что мы сегодня имеем, мы создали своими мыслями, словами, действиями. Большинство наших страданий – это последствия ошибочных выборов. Воспользуйтесь осознанно этим даром. Делайте новые, лучшие выборы – и жизнь повернется в другую сторону. Хотите жить в добре, любви, гармонии – творите подобное, и всё это будет с вами. Уйдет дискомфорт, неудовлетворенность, улучшится самочувствие, наладятся отношения с людьми, нормальным состоянием станет радость, спокойствие. Четко проявится внутренний голос, который будет подсказывать, что вам необходимо для данного момента жизни.

Начните жить в мире добра, проявляйте свои лучшие качества в обычной жизни, несите ближнему радость, поддержку, а не осуждение и раздражение. Не выносите оценки людям, не судите других. Наша оценка всегда ошибочна, потому что мы не знаем всей жизни человека, причинно-следственных связей его поступков. Только Господь может оценить каждого из нас по соизмеримости с Божественным законом. Есть хорошая поговорка: «Смотри на себя – и довольно с тебя!».

Многие люди создали в себе и вокруг себя настоящий ад. В этом аду они злятся, сплетничают, интригуют, ищут в людях только плохое, мучают, унижают, злословят. И пытаются найти доказательства своей правоты, которая являет собой возможность пребывать в аду. Они сами это выбрали, им там комфортно, привычно. Об этом хорошо сказал протоиерей Дмитрий Смирнов: *«Ну, подойди к зеркалу, посмотри на себя. Разве может венец творения, высшее создание Божие иметь такое мрачное лицо? Почему тебе так плохо, если ты такой умный, такой свободный, тебе на всё начхать, и ты сам всё знаешь? Что ж у тебя такая физиономия-то несчастная? Да потому, что ты в аду, ты не знаешь радости – ты мертв. Всё тебе тяжело, противно, тебя всё мучает, раздражают люди, раздражает жара, дождь, всё, что есть, раздражает. Тебя ничто не радует, даже соловьи спать мешают. Ты хочешь от этого куда-то уйти, уснуть, забыться, напиться.... Почему? Да потому, что ты в аду. Тебе уже не надо никуда попадать – в рай, в ад... Ты уже, голубчик, давно в аду, из которого выход только один – к Богу... Если поверишь, то сможешь выбраться из этого ада, который внутри твоего сердца свил гнездо. И Господь выйдет к тебе навстречу, обрадуется возвращению своего блудного сына»*.

Цель поста — покаяние. А что такое покаяние? Это изменение направления своей жизни. Конечно, очень непросто разобраться в себе, сместить центр своей жизни с «себя-любимого», постичь Божьи законы и по ним вершить свою жизнь. Но это необходимо сделать, иначе страдания и неприятности будут только нарастать. Но и награда за такой труд велика – вы наконец-то обретете счастье, которое так долго от вас ускользало. Жизнь потихоньку начнет преображаться, появится радость, чувство единения с другими людьми. Вы вдруг начнете понимать, что никто не лучше и не хуже вас, все мы творения Божьи, просто каждый решает свои задачи. Все мы идем одним путем эволюции, но находимся на разных ступеньках очень длинной лестницы познания и совершенствования, уходящей в бесконечность.

Как понять, что пост прошел не зря? Как и всё остальное в жизни, дерево познается по плодам. Удалось ли за время поста расширить свое сердце, чтобы послужить, стать для кого-то ближним, как это сделал милосердный самарянин в известной притче? Удалось ли увидеть в себе то, что мешало духовному росту, подчиняло, сковывало, обескровливало жизнь? Удалось ли избавиться от злых мыслей, слов и поступков? Удалось ли, наконец, начать делать добро, нести радость окружающим людям, облегчать им жизнь, а не усложнять? Появилась ли в душе огромная благодарность Богу за всё, что имеем, надежда на Его помощь? Если ответ «да», то пост прошел не зря.

НА ЗАМЕТКУ

ХАРАКТЕР ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

«Отец медицины», знаменитый древнегреческий целитель и врач Гиппократ учил, что человеческое здоровье зависит не только от внешних показателей, будь то качество потребляемой пищи, вдыхаемого воздуха или образ жизни, но и от того, живет ли человек в гармонии с самим собой и окружающими.

Древние знали, что всё, что имеет влияние на мозг, в равной степени воздействует и на тело. Современная медицина накопила достаточно данных, подтверждающих, что природа многих заболеваний психосоматическая. А это значит, что каждый человек сам несет ответственность и за болезни, от которых страдает, и за выздоровление от них.

Православные врачи убеждены, что болезнь имеет происхождение не только телесное, но и духовное. Человек состоит из души и из тела, и они всё время взаимно друг на друга влияют.

Предположим, человек совершил недобрый поступок и вполне сознает, что он сделал. Он стремится забыть этот проступок, загоняет мысли о нем в себя, старается себя оправдать, но всё-таки след от проступка обязательно останется, и человек будет носить это ощущение в себе. И когда это сознание застревает в мозгу, там, в коре головного мозга, создается, даже с чисто физиологической точки зрения, очаг раздражения, дискомфорта. По законам индукции работы мозга это раздражение распространяется также и вокруг, на близлежащие отделы, в первую очередь – на так называемую подкорку, которая находится под корой головного мозга и ведает деятельностью наших внутренних органов – сердца, сосудов, желудка и кишечника. Соответственно, это возбуждение переходит в подкорку, и оттуда импульсы начинают распространяться дальше. И вот вам, пожалуйста – начинаются язвенная болезнь, гипертония, астма и все прочие недуги.

Так что причину своих заболеваний ищите не только вовне, но и внутри себя. Если наш ум осквернен, если мы негативно думаем, плохо говорим, нехорошо поступаем по отношению к другим людям, это вернется к нам же, зачастую в виде болезни.

Медицинский Центр «338»

Медицинский центр корпус 338

Москва, Зеленоград, корп. 338
Электронная почта: med@medcentre338.ru
Понедельник — воскресенье: с 8.00 до 20.00

Тел. 8-495-767-1-338
Тел./факс 8-499-736-90-36

Медицинский Центр «338» в Зеленограде – это современное, многопрофильное, хорошо оснащённое медицинское учреждение, ориентированное на оказание квалифицированной медико-консультационной и лечебно-диагностической помощи каждому пациенту.

- АНАЛИЗЫ - более 5000 видов
- УЗИ-ДИАГНОСТИКА
- ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ, ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- ГИНЕКОЛОГ
- ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- МАММОЛОГ-УЗИ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
- КАРДИОЛОГ
- ЭХО-КГ, УЗДГ
- ЭКГ, ЭКГ по Холтеру
- ТЕРАПЕВТ
- ПУЛЬМОНОЛОГ
- РЕВМАТОЛОГ-УЗИ
- НЕВРОЛОГ, ЭЭГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ
- МАССАЖ
- ПСИХОЛОГ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ

Акции!

-10% На любую готовую "Программу здоровья" Вы можете приобрести ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ своим близким!

Прием ТЕРАПЕВТА на дому -20%
-10% Комплексное лабораторное исследование по различным направлениям
КАПЕЛЬНИЦА 400 р.

-25% Прием МАММОЛОГА-УЗИ

-20% На ЭЭГ для справки в ГИБДД! Ежедневно и без очереди!

ДЕРЖАТЕЛЯМ СОЦ. КАРТ
НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ -5%
-20% ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОВ И СТУДЕНТОВ
ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ -10%

Обращаем внимание на АКЦИИ, которые мы регулярно проводим в нашем Медицинском Центре

ПОБЕДА НАД ВЕСОМ! ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД! ПРОСТО И НАДЕЖНО! АКЦИЯ! СКИДКА 30% ПРИЕМ ВЕДЕТ ДИЕТОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ

АНАЛИЗЫ (более 5000 видов) ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ! ПОСТОЯННЫМ ПАЦИЕНТАМ СКИДКА%

«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» скидка 15%

«ТАРИФ МОЛОДЁЖНЫЙ» всем студентам скидка 20%

Медицинский Центр "338" желает вам и вашим близким крепкого здоровья!

Р

СОСУДИСТЫЙ МЕДЦЕНТР

ЛО-77-01-009577 от 12.05.2015 г.

ЗЕЛМЕДЦЕНТР – 2

- Гинеколог
- Эндокринолог
- Уролог-андролог
- Терапевт
- Невролог
- Кардиолог
- Трихолог
- Окулист
- Гирудотерапия
- Функциональная диагностика
- УЗИ-диагностика
- Массажист
- Анализы
- в/в, в/м инъекции
- Капельницы
- Справки
- Листки нетрудоспособности

ЭХО - ЭКГ

Зеленоград, МЖК, корп. 531. Тел. 8 (495) 589-96-76
Панфиловский пр-т, корп. 1640
Тел.: 8 (499) 738-81-11, 8 (499) 738-59-55

- Флеболог
- Сосудистый хирург
- Лазерный хирург
- Врач УЗИ-диагностики
- Кардиолог ✓ Дерматолог
- Эндокринолог ✓ Терапевт
- Справки, листки нетрудоспособности

ЛО-77-01-004505 от 12 января 2012 г. (бессрочная)

Зеленоград, корп. 1639. Тел.: 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (499) 738-03-77
Москва, ул. Митинская, д. 12 (м. «Волоколамская»)
Тел.: 8 (495) 638-05-08 (многоканальный), 8 (495) 759-90-15, www.varicozunet

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Р

ТОМАТИС ТЕПЕРЬ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ!

Метод ТОМАТИС используется в оборудовании, с помощью которого звуковые колебания совершенствуют работу мозга. Звук, который слушает пациент в наушниках, имеет разную частоту волн. Во время звучания в мозге образуются электрические импульсы, которые бегут по связям между нейронами, заставляя мозг работать эффективнее.

Метод ТОМАТИС эффективен при:
- ЗАДЕРЖКЕ РЕЧЕВОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ;
- РАССТРОЙСТВАХ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, САМОКОНТРОЛЯ;
- ТРУДНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, ГИПЕРАКТИВНОСТИ;
- ТРУДНОСТИ ПРИ ЧТЕНИИ, АНАЛИЗЕ ЗВУКОВ И РИТМОВ ЯЗЫКА;
- ТРЕВОЖНОСТИ, ДЕПРЕССИИ.

8-499-717-22-24, 8-915-222-02-03

Зеленоград, корп. 1616. офис 1
www.centerrechi.com

ЦЕНТР РЕЧИ

Будем рады вам помочь!

- Ваш ребенок плохо говорит?
- У него трудности в обучении?
- Проблемы в поведении?
- Заикание?
- Вашему ребенку трудно общаться и находить друзей?
- У вашего ребенка сложная структура дефекта?

Наши специалисты окажут вашему ребенку квалифицированную помощь.

Р

АФИШИ, БЛАНКИ, ЛИСТОВКИ
БУКЛЕТЫ, ВИЗИТКИ
НАКЛЕЙКИ, КАЛЕНДАРИ

ПОЛИГРАФИЯ НА ЗАКАЗ

Заявки на размещение информации принимаются с 12.00 до 22.00
по телефонам редакции:
8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88
e-mail: 5344769@mail.ru

СОЗДАНИЕ САЙТОВ

Будем рады приятному сотрудничеству!

ДИПЛОМЫ, МЕНЮ
ОТКРЫТКИ, ПРИГЛАШЕНИЯ
ОБРАБОТКА ФОТОГРАФИЙ

Главный редактор Ирина Федюнина
Телефоны редакции: 8-916-511-10-85, 8-905-590-14-88
E-mail: 5344769@mail.ru

18+

Учредитель - Федюнина Ирина Юрьевна
Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель — ИП Федюнина И.Ю.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь, здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Статьи, отмеченные знаком «Р», публикуются на правах рекламы.

«Будь здоров, Зеленоград!» № 3 (33)
Номер подписан 22.04.2016 г. Дата выхода в свет 25.04.2016 г.
Время подписания в печать по графику – 18.00, фактически – 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100
Тираж 10000 экземпляров Периодичность: 1-2 раз в месяц
Издается с 2013 года Распространяется бесплатно Заказ № 1061.