

3
СТРАНИЦА
**ЭКСПУРСИЯ
ПО РОДДОМУ**
Будни родильного
отделения

6
СТРАНИЦА
**ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕБНОГО
МАССАЖА**
Индивидуальный подход
в Дневном стационаре

7
СТРАНИЦА
**СУДЬБА
РАСПОРЯДИЛАСЬ САМА**
История профессионального
становления

8
СТРАНИЦА
**КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ
РЕГИСТРАТУРУ**
Примите участие в анонимном
анкетировании!

СОБЫТИЕ

НАГРАЖДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



В конференц-зале городской больницы № 3 состоялось торжественное мероприятие, посвященное Дню медицинского работника. Среди приглашенных почетное место заняли ветераны – люди, которые ранее работали в учреждениях здравоохранения округа.

Главный врач городской больницы № 3, кандидат медицинских наук, доцент Олег Владимирович Гриднев поздравил коллег и поблагодарил всех за многолетний труд на благо жителей округа. В торжественной обстановке состоялось награждение почетными грамотами 52 медицинских работников, а также ветеранов труда, много лет отдавших этой благородной профессии в стенах стационара. Среди них:

ТАМАРА ВЛАДИМИРОВНА АНУФРИЕВА – ветеран труда, медицинская сестра городской больницы № 3, работала с начала открытия хирургической службы стационара.

ТАТЬЯНА МАКАРОВНА ЖЕЛОБАЕВА имеет трудовой стаж в больнице более 43 лет. Работала заместителем главного врача по медицинской части, координировала взаимодействие отделений с лечебно-профилактическими учреждениями округа,



ЕФИМ ЗАХАРОВИЧ КОГАН – ветеран Великой Отечественной войны, узник концлагеря, ра-

ботал в больнице 34 года, возглавлял неврологическое отделение. Преподавал в Медицинском колледже № 8, передавал свои знания и опыт будущим медицинским работникам.

ТАМАРА МАТВЕЕВНА БАШКИНА – ветеран труда, проработала в стенах городской больницы 44 года. Возглавляла физиотерапевтическое отделение стационара.

Председатель Совета ветеранов Зеленоградского административного округа Виталий Александрович Шиндин выразил признательность сотрудникам стационара за внимание и активную помощь ветеранам, проживающим в Зеленограде. С поздравительным словом от профсоюза выступила Виргиния Георгиевна Степанова. Торжественное собрание завершилось праздничной концертной программой.



что положительно влияло на качественное оказание медицинской помощи населению.



Поздравляем всех коллег
с профессиональным праздником!



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР НИКОР-МЕД



День медицинского работника – праздник людей с большой буквы, праздник ангелов на земле. Без преувеличения! Спасут, исцелят, вселят надежду. В медицине не бывает простых профессий. Вы не просто работаете с людьми, вы их спасаете, вы их лечите делом, заботой, а иногда – добрым словом. Ваш труд нелегок и ответственен, ведь жизнь и здоровье – самое ценное, что есть у человека.

Медики всех категорий, от санитаров до главврачей, на вас возложена одна большая и самая главная миссия – помогать, избавлять от недугов и дарить жизнь.

Пусть вам несказанно повезет, пусть непростая работа ежедневно приносит моральное удовлетворение и гордость за выполненный по совести долг!

Пусть с вами всегда придут силы и желания работать на нелегком поприще медицины, а пациенты будут благодарными.

Пусть жизнь каждого из вас наполнится смыслом, любовью и добром, пусть исполнятся ваши самые заветные мечты и желания! Будьте счастливы и продолжайте нести благо людям!

Мы вас очень уважаем и безгранично любим!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!



Уважаемые коллеги! Третье воскресенье июня – дата, о которой помнят очень многие. В этот день мы отмечаем День медицинского работника – наш с вами профессиональный праздник. Мне хотелось бы выразить глубокую признательность каждому из вас за верность своему призванию, за вклад в развитие здравоохранения Зеленограда. За всю свою жизнь вы отдали много сил, знаний для того, чтобы стать тем, кем вы являетесь – профессионалами своего дела. Особые слова благодарности хочется адресовать сотрудникам, кто и в праздничные дни на дежурстве заботится о здоровье людей.

Желаю всем крепкого здоровья, сердечной мудрости, благополучия в ваших семьях! Пусть вас любят, уважают и ценят пациенты! Пусть ваш труд будет в радость людям, а вам приносит только удовлетворение!

Главный врач городской больницы № 3 О.В. Гриднев

От всей души поздравляю вас с Днем медицинского работника! Сохранять и возвращать здоровье людям – это важная задача и огромная ответственность. Это нелегкий труд, который был и будет нужен во все времена.

Медицинский работник – не только профессия. Это жизненная позиция: готовность прийти на помощь, способность к состраданию, искреннее желание нести людям добро. И я очень рад, что в коллективе нашей стоматологической поликлиники № 31 работают специалисты, которые обладают всеми этими качествами.

Слова особой признательности хочется сказать самым опытным нашим сотрудникам. За долгие годы они подарили здоровье тысячам людей, продолжают плодотворно трудиться и передают свои знания новому поколению.

Нашим молодым врачам желаю не останавливаться на пути профессионального роста и верю, что они сохраняют и продолжают традиции зеленоградской стоматологии – высокий профессионализм и доброжелательное отношение к каждому пациенту.

Всем медицинским работникам желаю профессиональных успехов, материального и семейного благополучия. А главное – крепкого здоровья вам и вашим пациентам! Пусть жизнь дарит всем нам больше поводов для счастливой улыбки! А мы, стоматологи, позаботимся о том, чтобы каждая улыбка была красивой.

Главный врач стоматологической поликлиники № 31 М.В. Тамазов



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ЮБИЛЕЕМ!

Сердечно поздравляем с 50-летием врача филиала «Дневной стационар» городской больницы № 3 Светлану Анатольевну Алексеичеву! Благодарим Вас за большой личный вклад в оказание медицинской помощи населению. Желаем крепкого здоровья и успехов в труде, благополучия, счастья и любви!

Коллектив филиала «Дневной стационар» ГБ № 3

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...

Многие горожане предпочитают с любым вопросом идти в вышестоящие инстанции. Но практика показывает, что это не всегда самый быстрый способ решить проблему. Наиболее эффективно обращение напрямую к руководителю медицинского учреждения. В большинстве случаев вопрос удастся оперативно решить на месте.



Уважаемые жители! Если при обращении за медицинской помощью в городскую больницу № 3 у вас возникли какие-либо трудности, конфликтные ситуации или вопросы, вы можете:

- прийти на прием к главному врачу городской больницы № 3 Олегу Владимировичу Гридневу (график приема: понедельник, с 15.00 до 18.00, адрес: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2, стр. 1, предварительная запись по телефону 8-499-735-64-29);

- если у вас нет возможности прийти на прием, вы можете изложить свою проблему письменно на электронный адрес: 5344769@mail.ru. Можете быть уверены, что на следующий день информация будет передана лично главному врачу городской больницы № 3, и ваше обращение не останется без внимания.

Кроме того, вы можете оставить отзыв о работе медицинского персонала городской больницы или написать благодарность в газету.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

СПАСИБО НАШИМ ДОКТОРАМ!

От всей души благодарю заведующую 1-м терапевтическим отделением ГБУЗ «ГП № 201» Викторию Евгеньевну Савину за внимательное отношение к проблемам пациентов. Это – отличный специалист, который досконально знает свою работу. Виктория Евгеньевна помогает мне в течение 15 лет, она буквально подняла меня на ноги. Также хочу поблагодарить врача невролога Татьяну Леонидовну Осипову за профессионализм и внимательное отношение к больным людям. Это – врач от Бога! Спасибо медицинской сестре Елене Викторовне Колосковой за добросовестное отношение к работе. С праздником! Дай Вам Бог счастья и здоровья!

И.Н. Богачева

Хочу поблагодарить медрегистратора ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 911) Ирину Викторовну Сергеевну за качественный труд и уважительное отношение к больным.

А.А. Хитров

Хочу сказать спасибо врачу-терапевту ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 911) Татьяне Николаевне Порядиной за профессионализм и доброжелательное отношение к больным. Именно на таких медицинских работников держится наше здравоохранение.

Р.Н. Гнидкина

Хочу выразить свою благодарность дежурному администратору ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 2042) Татьяне Николаевне Журавлевой за душевное отношение и внимание к пациентам. Хотелось бы, чтобы все медицинские работники так же добросовестно относились к своим обязанностям.

А.М. Мельникова

Выражаю огромную благодарность заведующему 4-м терапевтическим отделением филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Даниилу Михайловичу Тюрину за его чуткое, внимательное, а главное – профессиональное отношение к пациентам и к своей работе! К сожалению, немногие врачи могут похвастаться такими качествами! Я болела 52 месяца, и только внимание и профессионализм Даниила Михайловича помогли мне выздороветь, спасибо сердечное!

Н.Д. Комиссарова

От всей души благодарю массажиста филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» С.А. Денисова за его золотые руки, благодаря которым я просто заново возрождаюсь к счастливой и активной полноценной жизни! Здорово, что в поликлинике работают такие замечательные специалисты!

Н.В. Бубнова

Сердечно благодарю врача-кардиолога филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ольгу Алексеевну Агапчеву за профессионализм, внимательное отношение к пациентам, эффективное лечение. Ольга Алексеевна – единственная, кто смогла подобрать мне лекарство, которое помогло отрегулировать кровяное давление, сердечный ритм.

Л.А. Серегина

Выражаю искреннюю благодарность заведующей 5-м терапевтическим отделением филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Ирине Алексеевне Макеевой за профессионализм, а самое главное – за чуткость, внимание, человеческое отношение к людям. Именно таким мне представляется настоящий врач, придя на прием к которому, больному уже становится легче.

В.И. Гусева

Спасибо людям с большим сердцем, светлой головой и добрыми руками!



Выражаю огромную благодарность массажисту филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Инне Викторовне Самошиной за отличный массаж, сочетающий в себе прекрасный расслабляющий эффект и снятие напряжения в мышцах спины. Спасибо Вам, Инна Викторовна, за внимание и самое главное – за результативность Вашей работы.

И.И. Сычова

Выражаю огромную благодарность врачам-хирургам ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (корп. 911) Махмуду Ахмеджановичу Артыкову и Алексею Александровичу Яковлеву за грамотные и оперативные действия, квалифицированную работу. Побольше бы таких специалистов своего дела!

В.П. Крылов

Выражаю глубокую благодарность врачу-хирургу филиала № 1 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» Александру Николаевичу Кузьмичеву и медсестре Татьяне Егоровне Ломакиной за профессионализм, доброжелательное и чуткое отношение к пожилым людям. Мне часто приходится обращаться к ним за помощью, и я всегда выхожу из кабинета успокоенная и довольная приемом. Спасибо!

Т.В. Сысоева, инвалид 2-й группы

Благодарим администрацию городской больницы № 3 и заведующую дневным стационаром Ирину Анатольевну Яроцкую за открытие замечательного бассейна в дневном стационаре. Лечебная гимнастика в воде позволяет решить проблемы, которые не удается решить при обычных условиях. Благодарим врача ЛФК Светлану Анатольевну Алексеичеву и инструктора ЛФК Елену Викторовну Брагинскую за профессионализм и неравнодушие к пациентам, за грамотно подобранный комплекс упражнений. Мы получили огромное удовольствие, спасибо за возможность посещать бассейн в лечебном учреждении!

Г.Н. Сысоева, В.Ф. Неделько, А.Д. Манина

Выражаю глубокую признательность врачу-методисту филиала № 2 ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» В.Г. Панферовой за внимание и доброжелательное отношение к пациентам. Также хочется отметить хорошую работу и вежливость Р.В. Арсентьевой и Т.Ф. Ивановой, которые трудятся в гардеробе поликлиники.

С.М. Заев

Большое спасибо за тепло и ласку, с которой милые женщины-сотрудницы филиала «Женская консультация» при ГБ № 3 общаются с пациентами. Чуткие, внимательные люди! В такой атмосфере всё напряжение снимается. Доктор Оксана Владимировна Курбатова – профессионал своего дела, легкий и приятный в общении человек. Давно не встречала такого отношения к людям.

Л.М. Прияникова

В мае я была на приеме у врача-физиотерапевта филиала «Дневной стационар» при городской больнице № 3 Ирины Николаевны Ананьевой. Это прекрасный врач, уважительный и внимательный человек. Большое спасибо за такое теплое отношение к пациентам.

Н.А. Шутилина

Благодарить врача-офтальмохирурга консультативно-диагностического кабинета филиала ПО «ГБУЗ ГБ № 3» Людмилу Александровну Казакову и медсестру М.В. Михальскую хочется не только в День медика, но и каждый день. Спасибо вам за возможность видеть этот прекрасный мир и радоваться жизни!

Семьи Пашкиных, Слободенюк

Выражаем искреннюю признательность врачам и медицинским сестрам филиала «Дневной стационар» при городской больнице № 3 за профессионализм, доброжелательное отношение, понимание и огромное желание помочь людям! Большое вам человеческое СПАСИБО и низкий поклон! Побольше бы таких медицинских работников!

И.А. Пенькова

СТАЦИОНАР

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРАКТИЧЕСКАЯ

В глубине двора-сквера с уютными лавочками и плиточными дорожками располагается дверь в приемное отделение акушерского корпуса. За ней в небольшом помещении в ожидании приема находятся несколько женщин с заметно округленными животами и взволнованных будущих пап с вещевыми сумками.

Облачившись из соображений стерильности в застегивающиеся сзади халаты, медицинские шапочки и бахилы, мы, журналисты, в сопровождении заведующего родильным отделением Юрия Красоткина начали нашу импровизированную экскурсию.

Обычная роженица или женщина, ложащаяся в отделение патологии бе-



Заведующий родильным отделением ГБ № 3 Ю.А. КРАСОТКИН

ременных, проходит все этапы поступления в роддом медленно: с ней беседует акушерка или медсестра, уточняет данные и заполняет документы, ее осматривает врач, при необходимости роженица проходит санобработку и т.п. Мы же почти за минуту прошагали все помещения, где продельваются эти первичные мероприятия по поступлению в лечебное учреждение. Отличий от обычного стационара здесь практически нет, разве что контингент тут особый – только будущие мамочки. Для остальных женщин, ложащихся на лечение в гинекологическое отделение, предусмотрен отдельный вход и свое приемное отделение.

Пройдя через приемный покой, мы направились к лифту, ведущему к нескольким отделениям роддома и условно разделяющему акушерский корпус на две части. Любопытно, что структура родильного дома зеркальна. Юрий Красоткин пояснил, что это стандарт современного родовспоможения. Два месяца работает одно крыло роддома, затем открывается другое, а в первом проводятся антисептические мероприятия. Затем через два месяца всё повторяется. К слову, стерильности в роддоме уделяют особое внимание: помимо ежедневных уборок помещений, после каждого родов здесь полностью моются и чистятся родильные боксы, в них и в операционных постоянно работают современные кварцевые лампы, обеззараживающие воздух. Ну и, конечно же, для каждой роженицы предусмотрены одноразовые медицинские расходные материалы и индивидуальные гигиенические средства.

В роддоме есть собственная лаборатория. В структуре акушерского корпуса, кроме родильного отделения, имеются: послеродовое отделение, отделение патологии беременных, второе акушерское отделение, где оказывается родовспоможение женщинам с различными патологиями, отделение реанимации для беременных и женщин после родов, отделение реанимации новорожденных. Но сегодня нас интересует непосредственно родильное отделение.

Прежде чем попасть в родильный бокс, роженицы с симптомами «предвестников родов» попадают в предродовую палату, где врач определяет, готовить ли ее к родам, или это были, например, ложные схватки, и паци-

ентку можно перевести в отделение патологии беременных.

Сам родовой бокс представляет собой просторное светлое стерильное помещение, оснащенное всем необходимым для проведения родов. Женщина на кровати дожидается начала родовой деятельности, а сам процесс происходит на родовом кресле, находящемся здесь же, всего в паре шагов. Мы полюбопытствовали у зав. отделения, зачем в родовом боксе находится напольный надувной резиновый шар, так любимый детьми, а также поклонницами фитнеса и йоги. «Некоторым женщинам перед родами раскачивание на нем помогает легче перенести схватки», – ответил Юрий Алексеевич.

– При каждом роде у нас в обязательном порядке присутствуют акушерка, врач, анестезиолог, педиатр, – продолжает экскурсию

ции уже на вторые сутки переводят в послеродовую палату.

Состояние малыша после родов оценивает врач-педиатр. Если ребенок весит меньше 2,5 кг или его состояние вызывает опасение, он переводится в реанимационное отделение новорожденных, при необходимости для стабилизации состояния младенца помещают в специальный кювез.

По традиции, чтобы «образовалась внутренняя связь между матерью и ребенком», малыша после родов выкладывают маме на живот и дают ей покормить ребенка грудью.

В нашем роддоме практикуется система «Мать и дитя», когда с первых дней жизни ребенок находится рядом с матерью. Если роды прошли успешно, то есть мама и ее малыш чувствуют себя хорошо, то их обоих размещают в послеродовой палате. В нашем роддоме такие палаты рассчитаны на двух



ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ РОДДОМ: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

27 июня зеленоградский роддом решил открыть двери и провести экскурсию для будущих мам и пап по его территории и отделениям. Не дожидаясь Дня открытых дверей, журналисты нашего издания напросились в святая святых этого медицинского учреждения – родильное отделение, чтобы воочию увидеть, чем живет и дышит зеленоградский роддом, и узнать, что происходит за закрытыми дверьми родильных боксов в момент таинства рождения.



Ю. Красоткин. – Состояние роженицы мы отслеживаем по показаниям фетального монитора, благодаря которому мы наблюдаем за ходом схваток, давлением роженицы, сердцебиением плода и пр. Мы используем инфузоматы – современные капельницы, где внутривенное поступление лекарств отслеживается автоматически. При показаниях пациенткам делается обезболивание – эпидуральное или спинальное.

Оказывается, даже при кесаревом сечении многие пациентки просят не делать им общую анестезию, а ограничиться обезболивающим уколом в область позвоночника – эпидуральной анестезией: не хотят пропустить важный момент – появление на свет малыша.

Папы, а также ближайшие родственники женского пола – матери или сестры – могут присутствовать на родах, если у роженицы и ее родственника есть такое желание. Кроме желания, «гостю» необходима справка о прививке от кори и «свежая» флюорография, сделанная не позже чем за полгода.

При необходимости роженице проводится операция кесарева сечения. После операционной женщину переводят в реанимационную палату, где она в среднем находится сутки. Современные материалы и методики, использующиеся во время операции, саморассасывающиеся нити позволяют молодой маме быстрее восстановиться хорошее самочувствие, уменьшить период реабилитации после родов. Как правило, женщину после опера-

рожицы. На каждые две палаты предусмотрено санитарный блок с душевой и туалетом.

В среднем роженица находится в стенах родильного дома 3-4 суток, после операции кесарева сечения – 6 дней.

В зеленоградском роддоме примут любую будущую мамочку, вне зависимости, есть ли у нее полис ОМС и родовой сертификат. Что касается «коммерческих» родов, то здесь можно заключить официальный договор на оказание платных услуг. По сравнению с «бесплатными» родами, «коммерческие» роженицы могут выбрать врача, который будет вести их беременность и помогать им во время родов, заказать дополнительную анестезию, а также оплатить пребывание в отдельной палате.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ

Новый зеленоградский роддом открыл свои двери 2 апреля 2008 года. Говорят, что в тот же день в его стенах появился на свет первый младенец. Сегодня вряд ли кто-то вспомнит, кто тогда родился: девочка или мальчик. И не удивительно: с тех пор количество родов в роддоме увеличилось в три раза. Если в первые годы его существования здесь появлялось 1200-1300 младенцев в год, то число родов только за прошлый год составило 3765. А уже в этом только за пять прошедших месяцев количество рожениц увеличилось на 300 по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Любопытно, что процент зеленоградок среди рожениц не превышает 60%, остальные – жительницы ближнего Подмосковья, ближнего зарубежья и столицы. Примечательно, что столичным пациенткам в зеленоградском роддоме уже не удивляются, ведь многие женщины стремятся попасть на роды именно сюда. «Здесь отличные врачи, да и отзывы очень хорошие», – обычно говорят они, когда у них интересуются, почему москвички едут рожать не в какую-нибудь разрекламированную клинику Москвы, а в удаленный от нее зеленоградский роддом. Легкое удивление могут вызвать дамы на сносях из дальнего зарубежья, попавшие в зеленоградское родильное отделение. Акушерам роддома как-то приходилось принимать роды у жен-

щин с паспортами Италии, Таиланда, ЮАР и Израиля. Впрочем, как говорит заведующий родильным отделением Юрий Красоткин, ни цвет кожи, ни национальность, ни иностранный паспорт в роддоме никакой роли не играют: «Помощь мы одинаково профессионально оказываем всем роженицам. И делаем всё для того, чтобы роды прошли успешно».

Судя по статистике, у врачей зеленоградского роддома это, действительно, получается на отлично: наш роддом занимает второе место в столице по показателю благополучного исхода родов и выживаемости младенцев. Младенческая смертность здесь не превышает 0,5 на тысячу родов. Нередко спасать врачам приходится и детишек весом меньше килограмма. Самый крохотный младенец, которого выхаживали в нашем роддоме, весил при рождении всего 460 граммов.

Большинство детей, которые сегодня находятся в отделении реанимации новорожденных – недоношенные. В специальных кювезах, на аппаратах искусственной вентиляции легких выхаживают младенцев с весом менее килограмма. Обычно у таких крох несовершенны дыхательные функции, имеются нарушения сердечно-сосудистой системы, склонность к кровотечениям. В роддоме таких малышей могут держать не больше 28 суток. Здесь стабилизируют их состояние, а затем переводят на второй этап выхаживания. В этом году в зеленоградском роддоме на свет появилось 6 малышей с весом до одного килограмма. Всех благополучно выхаживали.

Сегодня роддом полностью укомплектован всем необходимым современным оборудованием и рассчитан на родовспоможение здоровых женщин и будущих мам с различными патологиями. Волна оптимизации учреждений здравоохранения докатилась и до нашего роддома, но по факту, вместо цунами, оказалась пенным барашком на гребне прибрежной воды. Оптимизация не затронула персонал, но фактически из-за нее было сокращено количество коек. Как уверяет Ю. Красоткин, сокращены были только простаивающие койки в послеродовом отделении. Сегодня роддом может принять до 185 беременных и рожениц одновременно, еще 40 коек имеется в расположенном здесь гинекологическом отделении.

На вопрос: «Какое будущее ждет зеленоградский роддом?» Ю. Красоткин отвечает кратко: «Светлое!». По крайней мере, Юрий Алексеевич на 100% уверен, что когда в нашей стране случится беби-бум, зеленоградский роддом легко с ним справится.

ДИАГНОСТИКА

Проблема в том, что медицинские центры, где установлены МРТ открытого типа, найти не так уж просто. Зеленоградцам повезло: на территории Индустриального парка ОАО «ЭЛМА» открыт Диагностический МРТ-центр, который входит в крупную сеть диагностических центров «ТОМОГРАД», функционирующих на всей территории России. В Центре установлен российский современный магнитно-резонансный томограф открытого типа АЗ-300 (2013 года). Отсутствие лучевой нагрузки дает возможность проводить несколько исследований подряд.

Практически все исследования в среднем занимают 15-20 минут. Пациенту на руки выдают снимки и заключение врача, а при необходимости – диск или флэшку. После исследования можно проконсультироваться у невролога.

ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ

Отличительной особенностью томографа открытого типа является то, что в течение всего сеанса пациент остается под наблюдением специалистов. Подобная конструкция прибора позволяет кому-либо из родственников не только находиться рядом с больным, но и держать его за руку, разговаривать, что актуально для психически нездоровых людей и детей.

ШИРОКИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ

С помощью МРТ-исследований можно обнаружить на ранних стадиях: инсульты и абсцессы мозга, травмы черепа с подозрением на повреждение вещества головного мозга, травмы позвоночника с повреждением спинного мозга и окружающих мягких тканей, а также патологические процессы в позвонках, связочном аппарате, спинном мозге и межпозвоночных дисках.

Методика незаменима для наблюдения за изменениями в позвоночнике после операции, она дает возможность оценивать состояние грыжи межпозвоночных дисков. Чувствительна МРТ и к определению заболеваний суставов: хронических артритов, деформирующих артрозов, разрывов менисков, сухожилий, связок и мышц. Полезно проводить обследования на МРТ и с целью профилактики. Это прекрасная возможность предупредить болезнь или начать лечение на начальной стадии заболевания.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Вот несколько советов, следуя которым, вы добьетесь удивительных результатов, причем сделаете это легко, практически без усилий.

✓ Пейте больше жидкости

Летом жарко, и пить хочется постоянно, поэтому выпивать 2-3 литра жидкости в день не составит никакого труда. Зато вы будете значительно реже испытывать чувство голода, потому что вода заполняет объем желудка. Кроме того, вы обезопасите себя от обезвоживания.

✓ Отдавайте предпочтение местным овощам и фруктам

Сейчас покупать любые овощи и фрукты можно круглый год, но те, что привозят зимой из-за рубежа, как правило, содержат минимум витаминов, а для длительного хранения они еще и обрабатываются всякими химикатами. Для того чтобы понять, насколько такие овощи и фрукты полезны, достаточно их попробовать – вкус говорит сам за себя. Именно поэтому летом, когда есть возможность употреблять фрукты, что называется, «прямо с дерева», нельзя упускать эту возможность.

✓ Выберите для себя щадящий режим тренировок

Понятно, что в жаркую погоду очень трудно заставить себя регулярно выполнять физические упражнения. Но упражнения упражнениям рознь! В специализированных женских спортивно-оздоровительных центрах профессиональные инструкторы подберут вам такую программу, что

вы не только не будете испытывать переутомления, но и будете постоянно находиться в тонусе. Сочетание уникальных современных тренажеров, которые воздействуют на конкретные группы мышц и исключают вредное воздействие на организм (тонусные столы, баротренажер, баланс-платформа, иппотренажер), и ре-

лаксирующих процедур (пресстретчинг, Smart-кроватка, термопохудение) позволят вам не только избавиться от лишнего веса, но и восстановить нормальную работу всех систем организма.

✓ Следуйте этим советам в комплексе!

Потому что даже если вы будете употреблять много жид-

ЗАЧЕМ СПОРТЗАЛ ЛЕТОМ?

Летом мы с удовольствием проводим время на свежем воздухе, едим много овощей и фруктов, активно двигаемся... Зачем тогда посещать спортивно-оздоровительный клуб? Ответ на поверхности: в летнее время года гораздо проще похудеть и поправить здоровье, именно поэтому и нужно ловить момент.



МРТ В «ТОМОГРАДЕ»: БЕЗОПАСНО, ИНФОРМАТИВНО, КОМФОРТНО

До недавнего времени проведение МРТ-исследования предполагало помещение человека в закрытый туннель. Но этот метод подходит далеко не всем. Для людей, нуждающихся в постоянном врачебном контроле или непрерывных процедурах, страдающих клаустрофобией или лишним весом, детей единственный выход – исследование с помощью МРТ открытого типа.

ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИЦО

Особенностью МРТ открытого типа является доступ к пациенту во время исследования на 270 градусов. МРТ открытого типа позволяет обследовать пациента при последствиях различных видов травм, а также патологии позвоночника, не позволяющей человеку лежать длительное время. Максимальная масса тела больного при данном исследовании может составлять до 150-170 кг. Кроме того, при работе открытого томографа более низкий уровень шума.

МРТ – это единственный метод, позволяющий диагностировать на ранней стадии такое заболевание, как РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ!

▶ На УЗИ-аппаратуре экспертного класса в «ТОМОГРАДЕ» можно проверить состояние сосудов практически всех областей тела (головы и шеи, лицевой области, брюшной полости и малого таза, сосудов конечностей и внутрен-



них органов), контролировать их строение и функцию на протяжении лечения, вовремя определить показания к операции.

Наш корреспондент попросил зеленоградцев поделиться впечатлениями от посещения Диагностического центра «ТОМОГРАД».

– В прошлом году я делала МРТ на закрытом томографе. Никогда не думала, что страдаю клаустрофобией, но, побывав в этой трубе, испытала сильнейший стресс. В следующий раз выбрала обследование на открытом томографе. Я сразу же ощутила разницу, процедуру перенесла совершенно спокойно! Получив на руки заключение и снимки, я отправилась к неврологу, врач мне всё объяснила и дала рекомендации. После посещения центра «ТОМОГРАД» у меня остались только положительные эмоции. Моя семья и друзья теперь – только туда!

В.А. Попова

– Врач в поликлинике направила меня на МРТ. Записалась в «ТОМОГРАД», прошла процедуру буквально за 20 минут. Никаких неприятных эмоций, очень внимательное отношение. Спустя некоторое время я пришла на прием к своему неврологу, доктор посмотрел снимки, описание и сказал, что полностью удовлетворен. Я рада, что выбрала именно этот МРТ-центр.

Е.А. Андреева

Записаться на исследование можно по телефонам: 8 (499) 645-53-52, 8 (495) 722-14-85. Интернет-сайт Центра: www.tomograd.ru.

ВНИМАНИЕ, СКИДКИ!

Предъявителю этого купона предоставляется 15%-ная скидка на любой вид МРТ-исследования.

В.А. Попова

на иппотренажере, в точности имитирующем ход настоящей лошади, усиливают обмен веществ на 20 процентов.

Лето дает нам удивительный шанс поправить свое здоровье и добиться желанной фигуры. Следуя нашим советам, вы этот шанс не упустите! ТОНУС-КЛУБ® объявляет удачный сезон! Ведь лето – это не только пора отдыха и отпусков, но и активный сезон, когда большинство женщин проводят всё свободное время на даче, выращивая полезные фрукты, ягоды и овощи для всей семьи!

ТОНУС-КЛУБ® предлагает вам позаботиться не только о своих близких, но и о себе! Этим летом у вас есть уникальная возможность вырастить свою скидку на абонементы. Чем больше вы заботитесь о себе, тем больше ваша скидка! Размер скидки рассчитывается индивидуально на первом занятии и может быть от 5 до 50%!

Елена Бережная, олимпийская чемпионка по фигурному катанию:

«Только представьте: к осени вы получаете завидный урожай с собственных грядок, отличное настроение и яркие, по-летнему сочные, воспоминания о проведенном с пользой лето! А заметный результат и хорошую фигуру вам гарантирует ТОНУС-КЛУБ®».

▶ Получить дополнительную информацию о противопоказаниях и записаться на первое занятие можно по телефону 8 (909) 150-11-00. Наш адрес: Зеленоград, Центральный проспект, корп. 445.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ



Боль не является ни болезнью, ни причиной. Это симптом. Любое лечение, направленное на снятие симптомов, не устраняет причину возникновения заболевания. Уникальность методики кинезитерапии состоит в лечении движением, без таблеток, уколов и операций. И только такой подход можно считать истинным выздоровлением, считает генеральный директор Центра кинезитерапии в Зеленограде Игорь Владимирович Морозов:

– Давайте задумаемся о методах традиционной медицины, которые нам повсеместно предлагают. На что направлено лечение? В основном, на купирование симптомов болезней: болей, отеков, мышечных спазмов.

Массажисты и мануальные терапевты пытаются убрать явления локального спазма ручным механическим способом – разминанием, растягиванием различных мышц. Рефлексо-терапевты добиваются мышечного расслабления, воздействуя на рефлексогенные зоны. Физиотерапевты назначают местное введение электрофорезом новокаина. Неврологи выписывают противовоспалительные, а иногда и гормональные препараты, обладающие обезболивающим и противовоспалительным действием. Спектр указанных препаратов очень широк – от таблеток до мазей и уколов. Но всё это не дает выздоровления.

Когда же консервативные методы истощают себя, остается лишь один специалист – нейрохирург, вердикт которого – операция! Предлагается множество способов «излечения»: удаление остатков межпозвоночных дисков с последующим ношением корсета в течение нескольких

ЛЕЧИМ СПИНУ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!



месяцев и полным запретом физической нагрузки; вживление имплантов; установка металлических конструкций и др. Все вышеперечисленные способы воздействуют лишь на проявления болезни, но не устраняют причину и не разрывают порочный патогенетический механизм.

– Как можно восстановить подвижность в суставах и мышцах?

– Вот встает человек утром – всё скованно, спина болит. Но разошелся, разбежался – и боль проходит или значительно уменьшается. Жизнь сама дает нам подсказку – надо заставлять мышцы работать. Но всё же главная роль в этом лечении отводится самому пациенту. Результат напрямую зависит от его желания и готовности выполнять все рекомендации врача. Шаг за шагом, каждый раз со всё меньши-

ми болями, человек выбирается из лабиринта, в котором так долго блуждал.

▶ Кинезитерапия – лишь инструмент, с помощью которого человек сам способен совершить чудо – восстановить функцию опорно-двигательного аппарата.

– Игорь Владимирович, какие заболевания лечат в Центре кинезитерапии?

– Основная специализация – лечение заболеваний позвоночника – та-

травм позвоночника и суставов, компрессионного перелома позвоночника, эндопротезирования тазобедренного сустава, операций на позвоночнике.

– Какая применяется технология лечения?

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

Мы предоставляем пациенту персонального инструктора, составляем индивидуальную лечебную программу с учетом особенностей его анамнеза, сопутствующих заболеваний. Лечение проводится, учитывая в качестве самого важного фактора текущее состояние, в котором находится пациент, и возможные осложнения, которые могут произойти в процессе лечения.

Специалисты Центра обучают посетителей приемам контроля боли, способам ее облегчения, упражнениям для укрепления не только мышц спины, но и брюшного пресса, и ног, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальную работу мышц спины. Кроме того, пациенты получают рекомендации, как вести себя в повседневной жизни. А дальше всё зависит от желания самого человека.

– Как стать пациентом Центра?

– Человеку, испытывающему проблемы с опорно-двигательным аппаратом, достаточно позвонить по телефону **8 (499) 736-66-91** и записаться на прием.

ДЛЯ ВАС, ЗЕЛЕНОГРАДЦЫ!

В мае этого года в корпусе 403а открылся стационарный аптечный пункт фармацевтической сети «Медиал». Таким образом, была решена социально значимая задача по шаговой доступности фармацевтических услуг жителям 4-го микрорайона.

Когда-то в 4-м микрорайоне аптечный пункт «Медиал» располагался буквально в нескольких шагах от 152-й поликлиники, в отдельном строении. Там можно было купить любые, назначенные врачом препараты. Эта аптека пользовалась большой популярностью, так как это было удобно для жителей близлежащих домов и зеленоградцев, спешивших из поликлиники домой. Потом в столице началась кампания по приведению городских торговых объектов в «надлежащий вид», и павильон прекратил свое существование. Жители были вынуждены пользоваться другими аптеками.

СЕГОДНЯ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ЗАВЕДУЮЩАЯ АПТЕЧНОЙ СЕТЬЮ «МЕДИАЛ» НАТАЛЬЯ МАКАРОВА.

– Какой ассортимент лекарств в новой аптеке? Могут ли пациенты поликлиники купить в «Медиале» лекарства по рецепту врача?

– Безусловно, мы учитывали близость нашего нового аптечного пункта к поликлинике, а поскольку мы хорошо знаем, какие лекарственные средства чаще всего назначают врачи, ассортимент нашей аптеки подобран так, чтобы каждый покупатель

АПТЕКА РЯДОМ С ПОЛИКЛИНИКОЙ – ЭТО УДОБНО!

мог найти тот лекарственный препарат, в котором он нуждается. В аптеке представлен широкий выбор как лекарственных средств, отпускаемых по рецепту врача, так и безрецептурных препаратов. Опытные провизоры и фармацевты всегда помогут покупателям подобрать необходимые препараты и в случае необходимости проконсультируют о цене и наличии лекарств в аптечной сети, расскажут о достоинствах и недостатках тех или иных препаратов, дадут о них исчерпывающую информацию.

– Не секрет, что за последнее время цены в аптеках выросли на 30-40%, а то и больше. Какова новая политика новой аптеки «Медиал»?

– Поскольку цены на зарубежные лекарственные средства во всех аптеках выросли от 3 до 30%, в нашем новом аптечном пункте покупатели могут приобрести отечественные аналоги дорогих зарубежных препаратов. При этом в качестве и доступности лекарств жители могут быть абсолютно уверены – «Медиал» работает только с проверенными прямыми поставщиками и дистрибьюторами, что исключает поставку некачественных лекарств, а за счет минимальной наценки позволяет нам держать на все товары аптечной сети демократичные цены. Мы постоянно проводим мониторинг цен в аптеках города, поэтому горожане могут быть уверены, что во всех аптеках «Медиал» наценки на лекарства самые минимальные, ведь мы ценим наших покупателей и не хотим их терять.



– Будут ли проводиться в новом аптечном пункте «Медиал» специальные скидочные акции в связи с открытием?

– В июне только в этой аптеке действовала 15%-ная скидка на всю медицинскую технику. Жители могли приобрести необходимый медицинский прибор по привлекательной цене.

▶ В новой аптеке, как и во всей аптечной сети «Медиал», действует система скидок: держатели социальных карт, скидочных карточек сети «Медиал» получают 3%-ную скидку. Такая же скидка действует на лекарства по рецепту врача и для всех покупателей, пришедших в аптеку в выходной день. Пен-

сионерам мы предоставляем 5%-ную скидку.

– Бывает ли так, что в аптеке нет в наличии необходимого лекарства?

– Мы отслеживаем появление новых и популярных у населения препаратов на рынке лекарственных средств и стараемся, чтобы они поступали в нашу аптечную сеть. Если какого-либо лекарства не окажется в одной аптеке, то наши провизоры и фармацевты предоставят покупателю информацию о том, в какой аптеке «Медиал» этот препарат есть, либо при необходимости сделают предварительный заказ лекарственного средства. Оно будет доставлено в аптеку в течение трех дней. Кроме того, по телефонам

8 (499) 734-95-15, 8 (499) 735-55-10 жители могут узнать о наличии и цене лекарств, сделать предварительный заказ редких препаратов.

Торговая политика аптечной сети «Медиал» строится на трех принципах: качество, профессионализм и конкурентные цены, а это значит, что покупатели могут быть уверены в качестве и доступности лекарственных препаратов и медицинских приборов, которые они приобретают в «Медиале».

▶ Приглашаем всех зеленоградцев в новую аптеку (корп. 403а)! Время работы: ежедневно, с 8.00 до 21.00, без праздничных и выходных дней. Телефоны для справок: **8 (499) 729-35-10, 8 (499) 729-34-31.**

ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА



Лечебный массаж помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма. Для каждого заболевания есть своя методика, которая зависит от причины, патогенеза заболевания, клинических форм его проявления, специфики действия тех или иных приемов массажа на организм. Лечение станет более эффективным, если дополнить классический массаж другими видами массажа – точечным или сегментарным массажем.

Процедура сопровождается приятным ощущением тепла во всем теле, улучшением общего самочувствия, повышением жизненного тонуса.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Благодаря массажу можно повысить или снизить общую нервную возбудимость пациента, привести в действие почти утраченные рефлексы, значительно улучшить трофику тканей, деятельность многих внутренних органов, улучшить функционирование проводящих путей, усилить рефлекторные связи мышц, внутренних органов, сосудов с корой головного мозга.

Лечебный массаж оказывает положительное действие на периферическую

нервную систему, с его помощью можно ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.

Массаж улучшает состояние кожи и подкожной жировой клетчатки, способствует очищению кожи от отторгающихся роговых чешуек, нормализует функции сальных и потовых желез, активизирует крово- и лимфообращение кожи, улучшая тем самым ее питание. Массаж повышает кожно-мышечный тонус, благодаря чему кожа становится эластичной, гладкой и плотной.

Массаж оказывает положительное действие на общее кровообращение организма: улучшает продвижение крови по артериям, циркуляцию лимфы, ускоряет отток крови по венам. Под его влиянием происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов. Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода

Как действенный метод терапии лечебный массаж известен с древних времен. Особая популярность лечебного массажа связана с тем, что при минимальных ограничениях он показан при множестве заболеваний и проблем со здоровьем. Более того, массаж, при его грамотном применении, не имеет таких побочных эффектов, как большинство современных лекарственных препаратов.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ

к мышечным волокнам, благодаря чему повышается работоспособность мышц.

Массаж влияет и на общий обмен веществ. Он способствует увеличению в крови количества эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина.

ОСТОРОЖНО, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

- Заболевания крови;
- острый воспалительный процесс в организме;
- высокая температура и острые лихорадочные состояния;
- кровотечения и предрасположенность к ним;
- гнойные процессы;
- кожные заболевания, заболевания ногтей, волосистой части головы инфекционного, грибкового или неясного происхождения, а также бородавки, повреждения кожного покрова, кожные высыпания, раздражения кожи, гнойничковые и острые воспалительные процессы на поверхности кожи, герпес, экзема, гирсутизм, контагиозный моллюск и т.п.;
- наличие ссадин, трещин и других кожных повреждений;

- наличие трофических язв, гангрены;

- острое воспаление, тромбоз, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;

- воспаление лимфоузлов и сосудов, болезненные, увеличенные лимфоузлы, спаянные с кожей;

- аневризмы сердца, аорты, сосудов;

- кровоизлияния в кожу, аллергия с геморрагическими и прочими воспалениями;

- активная форма туберкулеза;

- остеомиелит в хронической форме;

- боли после травмы;

- опухоли любой локализации до хирургического лечения. Без хирургического вмешательства при миомах допускается массаж рук, стоп, голеней и воротниковой зоны;

- психические заболевания, сопровождающиеся сильным возбуждением и значительным изменением психики;

- наличие гипотонического или гипертонического криза;

- острые респираторные заболевания (ОРЗ). Массаж может проводиться через 2-5 дней после выздоровления.

Нужно учитывать, что противопоказания к проведению массажа иногда носят временный характер.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

В дневном стационаре ГБ № 3 можно сделать массаж шеи, воротниковой зоны, верхней и нижней конечности, плечевого, лучезапястного, коленного, тазобедренного, голеностопного суставов, спины и поясницы, области грудной клетки.

Массаж воротниковой зоны спасает от болезненных и неприятных ощущений в области шеи и плеч, от головокружения и головной боли. Массаж воротниковой зоны и спины помогает нормализовать давление, повышает работоспособность, улучшает общее самочувствие. Массаж спины и поясницы применяют в борьбе с остеохондрозом, а также при сколиозах, при травмах позвоночника, для коррекции взаимоположения позвонков и межпозвоночных дисков. Такая процедура помогает снять напряжение в мышцах, укрепить мышечный корсет, вывести соль из позвоночника.

Для каждого пациента массажные процедуры подбираются индивидуально. Процедуры проводятся ежедневно или через день, продолжительность – не менее 10 минут. Рекомендуется делать 10 сеансов.

▶ Профессиональные массажисты дневного стационара ГБ № 3 ждут вас по адресу: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 2а. Назначение лечебного массажа можно оформить у врача в каб. № 37 дневного стационара ГБ № 3. Дополнительную информацию можно получить по тел.: **8-499-734-10-64, 8-499-735-04-29** или на сайте: <http://gb3zelao.ru>.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Наша справка: название «подология» происходит от греческого «*podos*» – стопа, «*logos*» – наука. Родиной современной подологии является Германия. Ей же принадлежит большинство научных разработок в области технологий, косметических средств и самих медицинских решений проблем стоп. Врач-подолог – это специалист с медицинским образованием, прошедший специальное обучение и практикующий в оборудованном медицинском процедурном кабинете, осуществляющий профессиональный уход за ногтями пластинами и кожей стоп.

Подология является связующим звеном между пациентом и ортопедом, флебологом, эндокринологом, дерматовенерологом. Именно подологи первыми встречаются с проблемами пациентов, обладают информацией о том, где можно получить помощь, и направляют на консультацию.

Врач-подолог помогает решить такие проблемы стоп и ногтей, как мозоли, натоптыши, вросший ноготь, подошвенная бородавка, трещины, грибковые заболевания ногтей и кожи, повышенная потливость ног.

Многие пациенты, страдающие болезнями ногтей пластинок и кожи стоп, не зная, куда можно обратиться, занимаются самолечением, в результате получая осложнения в виде ожогов, контактных дерматитов, необратимых изменений ногтей пластинок. Наибольшие трудности возникают у людей пожилого возраста, имеющих многочисленные противопоказания к лечению системными препаратами. Выраженные деформации и утолщения ногтей пластинок существенно снижают качество их жизни, делая походку затрудненной из-за сильной болезненности.

Главное отличие профессионального ухода от обычного педикюра

ПЕРВЫЙ КАБИНЕТ ПОДОЛОГИИ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

С 2014 года в филиале «Зеленоградский» Московского научно-практического центра дерматологии и косметологии ДЗМ открыт первый кабинет подологии в нашем городе, оснащенный современным высокотехнологичным оборудованием. Более подробно о его работе рассказывает руководитель филиала, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллоевич Якупов.



состоит в том, что все манипуляции проводят опытные врачи дерматологи-микологи. Любые изменения нормального состояния кожи и ногтей пластинок оцениваются с точки зрения состояния общего метаболизма, эндокринных нарушений, проводится обследование на патогенную флору. Профессиональный уход, помимо достижения косме-

тического эффекта, предотвращает возникновение различных заболеваний.

▶ Для посещения кабинета подологии нет противопоказаний.

В кабинете подологии проводятся такие процедуры, как:

- медицинский уход за кожей стоп с обработкой глубоких и болез-

ненных трещин, мозолей, удаление утолщений на коже стоп, эстетическая обработка ногтей и околоногтевых валиков;

- лечение грибковых поражений ногтей, повышенной потливости ног;

- исправление формы ногтей с установкой корректирующей пластины;

- частичное или полное безболезненное удаление ногтевых пластинок;

- лечение вросшего ногтя (ортопедия).

Особое место среди всех услуг занимает эффективное лечение вросшего ногтя (коррекция с помощью специальных пластинок) – проблемы, ставшей для многих пациентов мучительной и неразрешимой при применении обычных методов.

Коррекция вросшего ногтя в филиале «Зеленоградский» проводится с помощью педикюрного аппарата Podomaster TurboJet 40 (Германия), это позволяет в 99% случаев избежать хирургического вмешательства. Более того, врач обязательно проконсультирует вас относительно профилактики вросшего ногтя. Существует современное решение этой деликатной проблемы – при помощи корректирующих пластинок. Данная процедура абсолютно безболезненная и позволяет добиться желаемого эффекта в 70%-80% случаев.

Кабинет подологии оснащен высокотехнологичным оборудованием, что позволяет врачу применять новую комбинированную терапию с применением аппаратной обработки пораженных ногтевых пластинок, в том числе у пациентов любого возраста; людей, страдающих сахарным диабетом, нарушениями периферического кровообращения и т.д. Высокий профессионализм сотрудников подкреплен рядом клинических исследований, что позволяет внедрять в ежедневную практику достижения мировой медицины.

▶ Оказание платных медицинских услуг во всех подразделениях МНПЦДК осуществляется по государственному расценкам Департамента здравоохранения г. Москвы.

Более подробную информацию о работе кабинета подологии можно узнать, позвонив по телефону **8 (499) 731-01-39**.

НАШИ ВРАЧИ

Доброй традицией нашей газеты стала публикация материалов о медицинских работниках Зеленограда. Сегодня мы хотим рассказать о замечательном человеке, враче-стоматологе высшей категории, вот уже 44 года работающем в стоматологической поликлинике № 31. Мастерству Нины Константиновны Черкесовой, ее знаниям, умелым и добрым рукам доверяет свое здоровье третье поколение пациентов.

А ведь она никогда не мечтала стать врачом и пошла поступать в медицинский институт лишь за компанию с подругами.

Вот тут невольно поверишь в судьбу – подруги не прошли по конкурсу, а она сдала все экзамены на пятерки! «Сначала я не могла поверить, что поступила, – вспоминает Нина Константиновна. – Ровно подошла к одному из студентов и спросила: «Как ты думаешь, меня примут?» Тот, глядя на сплошные пятерки, покачал головой: «Ну, не знаю, не знаю...» И тут же поспешил добавить: «Что ты, я пошутил! Конечно же, примут!»

Уже с первого курса Нина Константиновна поняла: это именно то дело, которым она хотела бы заниматься всю жизнь. Учиться было интересно, на практических занятиях она старалась одной из первых выйти к стоматологическому креслу, понимая: годы учебы пролетят быстро, надо приобретать знания и опыт.

Однажды проводить занятия по курсу хирургии пришел молодой врач-ординатор. Так Нина впервые встретила со своим будущим мужем. Знакомство продолжилось во время совместной работы в стоматологическом кабинете при физфаке МГУ, куда после окончания 3-го курса Нина Константиновна поступила в качестве ассистента. Через год сыграли свадьбу.

СУДЬБА БЫТЬ ДОКТОРОМ



На последних курсах, когда встал вопрос о специализации, Нина Константиновна выбрала терапию. Почему? «Наверное, потому что стоматолог-терапевт – это специалист, к которому обращаются в первую очередь, – поясняет она. – В кабинет входит страдающий, измученный человек, а выходит – веселый и довольный. Какого врача это не порадует?»

После окончания института молодого доктора направили на работу в Черную Грязь, и вскоре Нина Константиновна перевелась в стоматологическую поликлинику № 31, где уже работал ее муж. В числе первых Н.К. Черкесова осваивала новое оборудование, технологии, тонкости работы с современными пломбирующими материалами. Вместе со своими коллегами переводила инструкции, ездила на выставки, посещала лекции ведущих специалистов научных кафедр. Даже время отпуска использовала, чтобы поехать в другой город на интересный семинар по новым методам лечения.

«Когда появились новые материалы, это была просто сказка! – говорит Нина Константиновна. – И работать с ними удобно, и эффект радовал. Теперь наши пациенты могли улыбаться от всей души, не стесняясь темных пломб, – современные материалы были практически незаметны и более долговечны. Как приятно видеть счастливые лица людей, которым ты даришь не только здоровье, но и красоту!»

Революцию произвело и появление анестетиков нового поколения. Теперь пациенты могли входить в кабинет стоматолога без страха перед болью. «Сегодняшняя молодежь уже не испытывает боязни в кабинетах стоматолога, – отмечает Нина Константиновна. – А ведь раньше доходило до курьезов. Однажды к нам в кабинет хирургии пришла пациентка. Врач заполняет карту, поворачивается – а она сидит на сиденье стоматологического кресла верхом, как на коне! Грудью легла на его спинку и подгибается открыть рот, упиравшись подбородком в подголовник... Оказалось, женщина так боялась боли, что ни разу в жизни (!) не была на приеме у стоматолога».

В течение семи лет Н. К. Черкесова заведовала лечебным отделением стоматологической поликлиники № 31. Руководить пришлось в непростое время – в Зеленограде открылась стоматологическая поликлиника № 35, и часть врачей была переведена на новое место работы. Одновременно в поликлинике начался поэтапный ремонт.

В лечебном отделении осталось всего 6 врачей, а поток людей, которым требовалась помощь, не уменьшался. «Новых специалистов отбирали очень тщательно, – рассказывает Нина Константиновна. – А затем внимательно наблюдали за их работой во время испытательного срока. К сожалению, с некоторыми пришлось расстаться. Но в итоге у нас сложился замечательный коллектив, где каждый врач не просто грамотный специалист, но и человек, неравнодушный к своим пациентам».

Труд Нины Константиновны отмечен многочисленными наградами. В июне 2015 года за многолетнюю добросовестную работу, большой вклад в дело охраны здоровья и оказания квалифицированной медицинской помощи Н. К. Черкесова была награждена почетной грамотой Правительства Москвы и префектуры Зеленограда. И всё же главная награда для нее – счастливые улыбки пациентов. Не раз человек приходил на прием к доктору Черкесовой, плача от боли, а выходил со слезами радости. Некоторые, увидев в зеркале результат работы, даже спрашивали: «Доктор, можно я вас поцелую?»

Отметив 67-й день рождения, Н. К. Черкесова не собирается расставаться с любимым делом. Конечно, работа врача-стоматолога – это нелегкий труд и большая ответственность. «Иногда ночь не спишь, всё думаешь о том, что можно было сделать еще лучше. Но и удовлетворение от нашей профессии – совершенно особое», – улыбается Нина Константиновна. Любовь к своему делу Черкесовы передали и своим детям – их сын и дочь выбрали профессию врача.

Многие знают, как нелегко бывает найти свое призвание. Но бывают удивительные случаи, когда призвание само находит человека. История, которую мы вам рассказали – лучшее тому подтверждение.

СТОМАТОЛОГИЯ



«ГОЛЛИВУДСКАЯ» УЛЫБКА – ОТ МЕЧТЫ К РЕАЛЬНОСТИ

ровочных материалов, коррекция косметических дефектов, применение современных технологий отбеливания зубов.

Чтобы ликвидировать имеющиеся проблемы, нужно записаться на прием к врачу-стоматологу, а в дальнейшем регулярно приходить на профилактический осмотр не реже двух раз в год. Запись открывается за 14 дней до дня приема, максимальный срок ожидания не превышает 7 дней, за этим строго следим и мы, и служба Департамента здравоохранения г. Москвы, которая в режиме реального времени отслеживает ситуацию с доступностью медицинской помощи в столице.

Записаться на прием можно, не выходя из дома – на сайте госуслуг rgu.mos.ru или по телефону 8 (495) 539-30-00. Можно воспользоваться терминалом системы ЕМИАС, при этом не обязательно ехать в поликлинику – подойдет любой из терминалов, установленных в медицинских учреждениях города.

– А если экстренный случай, острая боль?

– Такие пациенты, как правило, получают помощь в день обращения. Для этого нужно прийти в поликлинику и взять талон на текущий день. Хотя лучше всего не доводить дело до острой боли.

– Почему люди затягивают с визитом к стоматологу?

– Чаще всего боятся боли при лечении. Но в наши дни этот страх становится «пережитком прошлого»: оборудование последнего поколения и широкий выбор современных анестетиков и пломбировочных матери-

алов позволяют лечить зубы качественно и безболезненно.

– Какие материалы и средства используются для лечения в вашем отделении?

– Мы применяем высококачественные сертифицированные средства и материалы российских производителей. Многие из них не имеют аналогов. Но, по желанию пациента, мы можем использовать и материалы зарубежного производства.

– Желание пациента – закон?

– Да, если данный вид лечения целесообразен в конкретном клиническом случае и нет противопоказаний.

Прием начинается с осмотра, тщательного сбора анамнеза и постановки диагноза. Затем составляется план лечения, и при информированном согласии пациента проводят лечение.

Часть пациентов предпочитает традиционные методы и способы лечения в рамках программы обязательного медицинского страхования. Но немало и тех, кто с особым вниманием относится к состоянию своих зубов, следит за последними достижениями медицины в этой области. Если пациент выбирает новейшие методики или пломбирующие материалы, мы готовы предоставить ему эти медицинские услуги.

К слову, большинство выбирает комбинированный вариант: например, лечение пульпита бесплатно, по программе ОМС, а пломба – последнего поколения. Результат лечения при этом будет не хуже, чем в коммерческой клинике, а вот стоимость – значительно ниже.



– Какие услуги, не входящие в систему ОМС, наиболее популярны среди зеленоградцев?

– Популярна коррекция косметических дефектов зубов с использованием виниров и люминиров. Небольшие дефекты может устранить стоматолог-терапевт. При наличии показаний пациент направляется к врачу-ортопеду.

Сейчас набирает популярность отбеливание зубов при помощи аппарата ZOOM-UP, в котором используются новейшие научные разработки. Белоснежная улыбка сегодня в моде, тем более что расценки на этот вид отбеливания у нас одни из самых низких по Москве.

Процедура безболезненна, не наносит вреда зубной эмали и дает мгновенный эстетический эффект. Если при отбеливании по традиционной методике требуется сначала

снять слепок, затем изготовить индивидуальные капы для нанесения отбеливающего состава и носить их несколько часов, то на ZOOM-UP аналогичный и даже более впечатляющий результат можно получить всего за 15-20 минут. Отбеливание происходит под наблюдением врача-стоматолога, который контролирует процесс достижения необходимой степени белизны.

▶ Режим работы поликлиники: понедельник-пятница – с 8.00 до 20.00, суббота и воскресенье – с 9.00 до 18.00.

Телефон единой справочной службы 8 (499) 735-53-33.

Телефон отделения платных услуг 8 (499) 735-09-97.

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

Многие откладывают визит к стоматологу, что называется, «до последнего». И совершенно напрасно! Уровень современной стоматологии позволяет лечить зубы эффективно и безболезненно, делая мечту о «голливудской» улыбке вполне осуществимой.

– В терапевтическом отделении стоматологической поликлиники № 31 пациенты могут получить весь спектр услуг по лечению кариеса и его осложнений (пульпита и периодонтита), а также по лечению заболеваний десен, – рассказывает заведующая отделением, кандидат медицинских наук Х. И. Гикошвили. – Кроме того, в клинике активно развивается эстетическое направление: восстановление зубов при помощи современных пломби-

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА

Как избежать многочасовой беготни по врачам перед поступлением ребенка в школу или детский сад? Да очень просто! Обратитесь в семейную медицинскую клинику «ДЕТСТВО Плюс», где можно быстро и без очереди пройти любое обследование. Кроме того, клиника представляет новую комплексную программу для абитуриентов учебных заведений.

«МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ»

По итогам прохождения этой программы пациент получит врачебное заключение о профессиональной пригодности и справку формы № 86/у, которую необходимо предоставить в учебное заведение после поступления.

Программа включает сдачу общих анализов крови и мочи, ЭКГ, рентгенографию грудной клетки в двух проекциях, а также осмотры у окулиста, отоларинголога, хирурга, невролога, педиатра или терапевта и при необходимости – еще у одного специалиста.

«ИДЕМ В ШКОЛУ», «ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД»

Медицинское обследование ребенка перед поступлением в школу или детский сад – процедура обязательная, регламентированная приказами Минздрава. Без карты, которая выдается маленькому пациенту по итогам такого обследования,

малыша просто не возьмут в образовательное учреждение. Поэтому родителям каждого будущего первоклашки или детсадовца в любом случае предстоит обойти с ребенком почти десяток врачей. Разработанные клиникой «ДЕТСТВО Плюс» комплексные программы «Идем в школу» и «Идем в детский сад» значительно упрощают и ускоряют этот процесс. Тем более что семейная клиника «ДЕТСТВО Плюс» работает ежедневно: с понедельника по субботу – с 8 до 20 часов, по воскресеньям – с 9 до 18.

Сотрудники регистратуры помогут родителям составить график посещения врачей, записав их на удобное время, и выдадут на руки расписание приемов. Сначала надо побывать у педиатра и сдать анализы, проверить наличие необходимых прививок. В завершение программы – консультация у педиатра, который даст заключение о состоянии здоровья ребенка и оформит карту по форме 026/у – ее и надо будет отнести в школу или детский сад.

ОФОРМЛЕНИЕ МЕДКАРТЫ БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ

ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ В ГРУППУ РИСКА

Объем обследований в рамках комплексных программ для малышей полностью соответствует требованиям, установленным Минздравом, и учитывает последние изменения в них. Например, с недавних пор для детей, поступающих в школу или детский сад, ввели обязательное исследование уровня сахара в крови – это исследование можно сделать в клинике «ДЕТСТВО Плюс». Кроме того, детям предстоит сдать общие анализы крови и мочи, пройти осмотр педиатра, невролога, хирурга, офтальмолога, отоларинголога, гинеколога для девочек или уролога для мальчиков, стоматолога и психолога. Будущие детсадовцы должны показаться еще и ортопеду, а первоклашкам сделают ЭКГ.

Для прохождения программы желательно предоставить педиатру амбулаторную карту ребенка, если раньше он наблюдался в другом учреждении, и обязательно – форму № 063/у или прививочный сертификат, в котором указаны все прививки, проведенные маленькому пациенту с рождения.

К сожалению, в последнее время у некоторых родителей наблюдается негативное отно-

шение к прививкам. Но на самом деле цель вакцинации – защита от инфекций, ребенка оберегают от опасных инфекционных болезней, которые могут привести к осложнениям, отрицательно влияющим на его здоровье. Непривитый ребенок находится в группе риска по заболению опасными инфекциями.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ДО КОНЦА ЛЕТА!

В завершение комплексного обследования родители будущего детсадовца или первоклашки получают карту по форме № 026/у с заключением врача-педиатра об уровне физического развития, физической группе, группе по здоровью. Педиатр анализирует данные всех исследований и осмотров у врачей-специалистов и дает рекомендации по занятиям в физкультурной группе и дальнейшему наблюдению за маленьким пациентом, а также составляет план очередных прививок. Если в ходе прохождения программы у ребенка были выявлены какие-то проблемы со здоровьем, в своем заключении врач даст рекомендации для дополнительного обследования.

Срок действия формы № 026/у составляет три месяца, поэтому обследование совсем не обязательно откла-



дывать на последние дни лета – наоборот, можно уже сейчас записаться на комплексное обследование по программам «Идем в детский сад» и «Идем в школу», чтобы не тратить на это время перед началом учебного года.

▶ Записаться на прием в семейную медицинскую клинику «ДЕТСТВО Плюс» можно по телефонам: **8 (499) 50-2-50-05, 8 (800) 234-58-34**. Адрес: Зеленоград, Савелкинский проезд, д. 4, Бизнес-центр, 2-й этаж, www.med-det.ru

НА ЗАМЕТКУ

ПРОДЛЕВАЕМ ЖИЗНЬ!

Хотя человеку генетически гарантированы 150 лет жизни, наш век значительно короче. И если средний японец умудряется дожить до 79 лет, то нигерийцы и сомалийцы с трудом дотягивают до 47.

Наши соотечественники – где-то посередине. Между тем, тщательно изучив опыт долгожителей, специалисты разработали несколько правил, следуя которым, можно существенно продлить свое земное существование.

НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ

Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой, вам вполне хватит 2000 килокалорий в день. Тем самым вы устроите разгрузку своему организму и поддержите его активность.

ВОЗРАСТНОЕ МЕНЮ

30-летним неплохо регулярно есть орехи и время от времени – печень. Людям старше 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови, а также в других овощах и фруктах оранжевого, желтого и красного цвета. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний – сердце. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках: этот минерал способствует снятию стресса. После 50, питаясь рыбой, сильный пол защитит сердце и кровеносные сосуды.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ НА ПЕНСИЮ

Те, кто не работает, в среднем выглядят на 5 лет старше своего возраста, выяснили исследователи. Кстати, некоторые профессии, по мнению социологов, помогают сохранить молодость. Например, среди долгожителей больше всего дирижеров, философов, художников и священников.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Любящий человек выглядит намного моложе ровесников. Во время поцелуя или любого другого контакта мужчины и женщины в организме вырабатываются эндорфины – так называемые гормоны



счастья. Они способствуют укреплению иммунной системы.

НЕ УНЫВАЙТЕ И ДВИГАЙТЕСЬ

Врачи уже не сомневаются: оптимисты живут гораздо дольше пессимистов. А движение поднимает настроение. Даже несколько минут занятий спортом в день продлевают жизнь. В процессе тренировок высвобождается гормон роста, выработка которого резко сокращается после 30 лет.

СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ

Тот, кто всегда высыпается и спит при температуре +17-18°C, дольше остается молодым. Ведь обмен веществ в организме и проявление возрастных изменений зависят от температуры окружающей среды.

БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Смотрите комедии, шутите, смейтесь! Время от времени балуйте себя, позволяйте себе даже неразумные удовольствия: большой кусок калорийного торта, затянувшийся допоздна кутеж с друзьями, танцы до упаду, чтение детектива несколько часов кряду – всё это помогает нам расслабиться и жить дольше!

ЗАДАЙТЕ РАБОТУ ГОЛОВЕ

Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме... Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

ПРОФИЛАКТИКА

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – 2015

Уважаемые зеленоградцы! В поликлинике по месту жительства или прикрепления при наличии полиса обязательного медицинского страхования вы можете пройти бесплатный профилактический осмотр.

Бесплатную диспансеризацию нужно проходить раз в 3 года. В каждом конкретном году в поликлинике ждут тех, чей возраст делится на 3.

▶ Возрастные группы, подлежащие диспансеризации в 2015 году: **годы рождения 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1970, 1967, 1964, 1961, 1958, 1955, 1952, 1949, 1946, 1943, 1940, 1937, 1934, 1931, 1928, 1925, 1922, 1919, 1916.**

Подробную информацию можно получить в регистратуре поликлиник, по телефонам: **8 (499) 735-82-26** (корп. 225), **8 (499) 731-44-23** (корп. 911), **8 (499) 717-77-83** (корп. 1460), **8 (499) 210-25-41** (корп. 2042) и на сайте <http://gn201.pf> в разделе «Информация для населения».

Будьте внимательны к себе, пройдите диспансеризацию!

АНОНИМНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

«ПОЛИКЛИНИКА НАЧИНАЕТСЯ С РЕГИСТРАТУРЫ»

Министерство здравоохранения Российской Федерации в целях совершенствования работы регистратур поликлиник объявило конкурс «Поликлиника начинается с регистратуры».

Критерии для определения победителя будут не только организационные (например, создание в регистратурах условий, обеспечивающих формирование и распределение потоков пациентов, своевременную запись и регистрацию больных на прием к врачу, в том числе с применением информационных технологий), но и этические и эстетические (например, организация комфортных условий и уютной атмосферы, вежливое и внимательное отношение к пациентам и др.).

Информация о проведении конкурса будет доступна для ознакомления во всех поликлиниках страны. Оценить работу регистратуры сможет каждый пришедший в поликлинику, заполнив анкету в анонимной форме. Желающие смогут также отправить фото понравившейся регистратуры.

Органы управления здравоохранением каждого субъекта РФ определят победителя, которым станет региональная поликлиника, набравшая наибольшее количество положительных отзывов граждан. Информация о поликлиниках-победителях будет направлена в Министерство здравоохранения Российской Федерации, где независимая комиссия до 1 октября 2015 года определит лучшую регистратуру страны.

Уважаемые зеленоградцы! Примите участие в анкетировании! Ваше мнение важно для нас! Бланки анкет можете получить в любом лечебном учреждении округа. Благодарим всех горожан за участие в этом опросе!