



# ПОЛИКЛИНИКА №1

## на Сивцевом Вражке

ИЗДАЕТСЯ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ БЮДЖЕТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ «ПОЛИКЛИНИКА №1» УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ТЕМА НОМЕРА**

## Медицинские процедуры стали доступнее



И дело не только в том, что с 1 мая в Поликлинике стоимость наиболее востребованных медицинских процедур снижена на 10–20%, о чем мы писали в прошлом номере. Продолжается совершенствование оказания медицинской помощи, внедряются новые процедуры, закупается современное оборудование.

В хирургическом дневном стационаре, например, открылся кабинет трансфузиологии и экстракорпоральной гемокоррекции, в котором проводятся плазмаферез и гемосорбция — медицинские процедуры по очистке крови (стр. 7).

Новые направления появились в отделении неврологии, мануальной терапии и рефлексотерапии. Здесь врачи стали применять инъекции ботокса против головной боли (стр. 5), а также гирудотерапию — лечение медицинскими пиявками (стр. 6).

Расширился перечень и процедур эстетической медицины — в отделении дерматологии и косметологии (стр. 2).

**В НОМЕРЕ****Акция**

В Поликлинике прошел День здоровья

Стр. 3

**Наши отделения**

От «деликатной» проблемы избавит уролог

Стр. 4

**Главное — здоровье!**

Как лечить катаракту?

Стр. 5

**Криотерапия**

Какие плюсы у экстремального минуса?

Стр. 7

**Профилактика**

Ставим простудам барьер

Стр. 8

**ФИЗИОТЕРАПИЯ**

## Лечимся водой

В одном из прошлых номеров мы писали о положительных эффектах занятий в бассейне. Напомним, плавание благотворно влияет на внутренние органы, укрепляет мышцы, позвоночник и суставы становятся более гибкими, фигура — идеальной, а настроение — замечательным!

Но есть множество и других физиотерапевтических процедур, в основе которых — все та же вода. Поэтому сегодня мы расскажем о гидротерапии.

Можно сказать, что любые водные процедуры полезны.

С их помощью уменьшают нервные перегрузки и воздействие стрессовых ситуаций, улучшают внешний вид кожи, тренируют кровеносные сосуды и многое другое. Однако чтобы добиться максимального результата, необходимо учитывать множество факторов: от продолжительности процедуры и характера физического воздействия, до психологического состояния пациента и сопутствующих заболеваний. Поэтому оптимальную тактику оздоровления может назначать только опытный врач.

Продолжение на стр. 6

**Стр. 3 В чем секрет семейного счастья?**

Универсального рецепта счастья нет. При большинстве общих «вводных», у каждого человека свое представление о нем. С возрастом оно меняется: нередко то, что когда-то было неважным, вдруг становится смыслом жизни. Свой рецепт счастья вывела и заведующая акушерско-гинекологическим отделением Нина Ивановна Портнова. Она убеждена, что счастье будет неполным, если в семье нет детей.

**Стр. 4 «Лаборатория» человека**

До 400 раз за сутки кровь человека проходит через печень. Здесь она очищается от вредных веществ и продуктов распада. Однако печень — не просто фильтр. Это настоящая биохимическая лаборатория. На ее счету несколько сотен важнейших функций: участие в пищеварении, метаболических процессах, обмене белков, гормонов, аминокислот, углеводов, микроэлементов и так далее. Уникальна печень еще и своей способностью к самовосстановлению. Но ее возможности не безграничны.





**Елена Васильевна Ржевская,**  
главный врач  
ФГБУ «Поликлиника №1»  
Управления делами  
Президента  
Российской Федерации

Дни здоровья, направленные на выявление факторов риска развития опасных неинфекционных заболеваний, дополняют системную профилактическую работу, которую ведут специалисты нашего медицинского учреждения.

В текущем году в Поликлинике состоялось пять мероприятий, посвященных женскому здоровью, нефрологическим патологиям, болезням кожи, предупреждению заболеваний сердечно-сосудистой системы и мужскому здоровью.

Такая форма работы становится все более популярной среди пациентов. В этом году участие в профилактических акциях приняли 1574 человека, годом ранее подобные тематические мероприятия посетили 1347 пациентов.

Показательны и результаты: в 2017 году с помощью комплексных скрининговых исследований врачи выявили факторы риска развития патологий у 690 человек, а у 353 пациентов впервые диагностированы различные заболевания.

Значимость регулярной и своевременной диагностики доказана врачебной практикой: сосредоточение внимания нескольких специалистов на одной патологии и регулярная профилактическая работа позволяют обнаружить опасные заболевания на ранних стадиях, что значительно повышает прогноз и эффективность лечения.

Стоит помнить, что благодаря предупреждению болезней удастся не только максимально долго сохранять здоровье, но и увеличивать продолжительность жизни.

## ТЕХНОЛОГИИ

# Новые косметологические процедуры

В отделении дерматовенерологии и косметологии появились новые процедуры, которые проводятся на аппарате CosmeStar Bi-Polar RF Body Shape.

Это неинвазивная липоскульптурная система, сочетающая биполярные радиочастоты и вакуумный массаж. Они применяются для повышения упругости кожи лица и тела, устранения глубоких и мелких морщин, улучшения эластичности и цвета кожи лица, ускорения обмена веществ в коже, борьбы с возрастными изменениями на всех участках тела, сужения расширенных пор, формирования красивой фигуры.

Положительный эффект достигается как за счет вакуумного массажа, так и глубокого воздействия высокочастотной энергией.

Происходит нагревание коллагена и эластина, что вызывает мгновенную подтяжку кожи: разглаживаются мелкие морщины, стимулируется выработка нового коллагена, запускается процесс глубокого омоложения всех слоев кожи. В тканях же идет резкое усиление метаболизма и ускорение липолиза — сокращения объема жировой клетчатки.

Видимый результат отмечается уже после первой процедуры, а на протяжении шести месяцев он усиливается и сохраняется еще долгое время.



Записаться на прием можно по телефону 8 (499) 241-05-16



## КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

**Ирина Вячеславовна Вихрова,**  
заместитель главного врача по кадровым  
и правовым вопросам:

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» во взаимосвязи с иными нормативными правовыми актами Учреждения содействует трудоустройству граждан, особо нуждающихся в социальной защите.

С этой целью осуществляется квотирование рабочих мест для повышения уровня занятости инвалидов и молодежи.

Так, выделены 22 рабочих места лицам с ограниченными возможностями здоровья, что пре-

вышает пределы установленной законодательством квоты (2% среднесписочной численности работников). Занятым на этих местах инвалидам обеспечиваются условия работы, соответствующие их состоянию здоровья, с учетом индивидуальных программ реабилитации.

В Поликлинике трудятся 43 молодых специалиста, среди которых выпускники ведомственных учебных заведений: Центральной государственной медицинской академии и Медицинского колледжа. Многие из них ранее проходили у нас производственную практику и профориентированы.

Будем рады молодым квалифицированным кадрам, с информацией об имеющихся вакансиях можно ознакомиться на официальном сайте.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

# Спасибо за профессионализм!

«Здравствуйтесь! Хотела выразить глубокую благодарность коллективу Поликлиники, в частности главному врачу ФГБУ «Поликлиника №1» Управления делами Президента Российской Федерации Ржевской Елене Васильевне, заместителю главного врача Вихровой Ирине Вячеславовне за оказанную помощь.»

Я живу в США. Заболела в сентябре 2017 года. Были дикие приступы кашля и удушья, из-за которых образовались трещины в ребрах (!). Попадала в приемный покой в США три раза. В течение месяца врачи не смогли поставить мне диагноз, лечили сильными гормонами и антибиотиками, после отмены которых приступы возвращались. Меня наблюдал врач, закончивший медицинский университет в Оксфорде. И он не смог поставить мне диагноз. После очередного приступа я решила на поездку в Россию, в По-

ликлинику №1. Связалась по телефону с Ириной Вячеславовной Вихровой, она вошла в мое положение и оперативно передала мою медицинскую историю главному врачу и врачу аллергологу-иммунологу Ушаковой Дине Владимировне. Особую благодарность выражаю Ушаковой Дине Владимировне. Была поражена ее профессионализмом, оперативностью и искренним желанием помочь и вылечить. Хочу отметить ее внимательное отношение и отличную память. Мою медицинскую историю она помнит с моих слов и анали-

зов лучше меня. Таких высококлассных специалистов мне еще не приходилось встречать. Дина Владимировна в считанные дни поставила мне диагноз и назначила лечение. Ходила в Поликлинику на лечение с удовольствием. Отдельное спасибо медперсоналу отделения пульмонологии. В итоге мне был установлен правильный диагноз и оперативно снята угроза жизни. Уезжаю с легким сердцем и позитивным настроем. Спасибо Вам огромное!»

Лилия М.



## ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

# Сердце в порядке?

## Почти 500 человек приняли участие в акции «День борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями»

Почти 500 человек 22 и 23 сентября посетили Поликлинику и подведомственные медицинские пункты. Они

стали участниками акции, посвященной раннему выявлению факторов риска развития сердечно-сосудистых патоло-

гий и предупреждению их развития. Для сравнения, в конце 2015 года в подобном мероприятии приняли участие 349 человек.

Пациенты в течение короткого времени прошли комплексное скрининговое обследование, которое включало определение уровня глюкозы и холестерина в крови, антропметрию, пульсоксиметрию, снятие ЭКГ и измерение артериального давления. Полученные данные обрабатывались современной компьютерной программой, которая рассчитывала индивидуальный риск сердечно-сосудистых осложнений в течение ближайших десяти лет.

По результатам исследования каждого участника акции



Дни здоровья – профилактические мероприятия, проводимые в медицинских учреждениях, подведомственных Главному медицинскому управлению Управления делами Президента Российской Федерации. Они направлены на профилактику неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни у пациентов.

консультировал кардиолог. Врач давал рекомендации по коррекции модифицируемых факторов риска, профилактических мерах, с помощью которых можно предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Также любой желающий мог посетить лекции «Школы здоровья». Их темами стали

«Острый коронарный синдром» и «Антитромботическая терапия».

Как рассказала заведующая кардиологическим отделением к.м.н. Елена Вячеславовна Дорофеева, по итогам обследования у 112 человек врачи выявили факторы риска развития сердечно-сосудистых патологий, а у 27 – заболевания.

## АКТУАЛЬНО

# В чем секрет семейного счастья?

Нина Ивановна Портнова рассказала, с какими вопросами в отделение обращаются пациентки, почему нужно не только планировать беременность, но и обследоваться перед таким ответственным решением, а также зачем на прием с женщиной приходил и мужчина.



Продолжение. Начало на стр. 1

**Помните о времени**

Безусловно, от профессионализма врача зависит многое. И он использует все свои умения, знания, опыт для того, чтобы помочь больному. «Но законы природы людям неподвластны», — напоминает Нина Ивановна. — «Допустим, в юности женщина считает карьеру важнее всего остального. Ее жизнь распланирована, приоритеты расставлены: получение высшего образования, стремление

устроиться на перспективную работу, затем — более высокооплачиваемая должность, новые проекты, амбициозные планы. Она успешна, добилась всего, чего хотела. И наступает этап, когда женщина задумывается о детях. В этом вопросе на первый план выходит не сила воли или умение добиваться поставленной цели, а репродуктивный ресурс, который был генетически заложен».

Возраст — один из факторов, который влияет на возможность забеременеть и родить здорового ребенка. Поэтому, откладывая беременность «на потом», важно не допустить ошибку, которую будет трудно или даже невозможно исправить.

**Планируйте грамотно**

Как бы странно это не звучало, но в настоящее время к врачам акушерско-гинекологического отделения приходят и мужчины. И не только для моральной поддержки своих избранниц.

«Сейчас люди гораздо осознаннее относятся к вопросам планирования беременности.

Все чаще на прием приходят парами. Это правильно и грамотно. Скажу, что такой подход необходим даже тогда, когда у молодых людей нет проблем. Они ведь могут о них и не догадываться. Обследование помогает выявить отклонения и провести соответствующую терапию», — продолжает Н.И. Портнова.

Статистические данные, приведенные врачом, свидетельствуют о том, что примерно в 40% случаев проблемы с беременностью связаны со здоровьем женщины, в 30% — мужчины, в 10% сложности испытывают оба партнера. Оставшиеся 20% — это случаи, когда врачи не могут выявить причину, то есть генез неясен.

**Комплексная программа для будущих родителей**

Для тех, кто хочет завести ребенка, в акушерско-гинекологическом отделении разработана специальная программа. Будущую маму ждет комплексное обследование и консультация. Для чего это необходимо? Не секрет, что беременность — серьезное испытание. Порой она негатив-

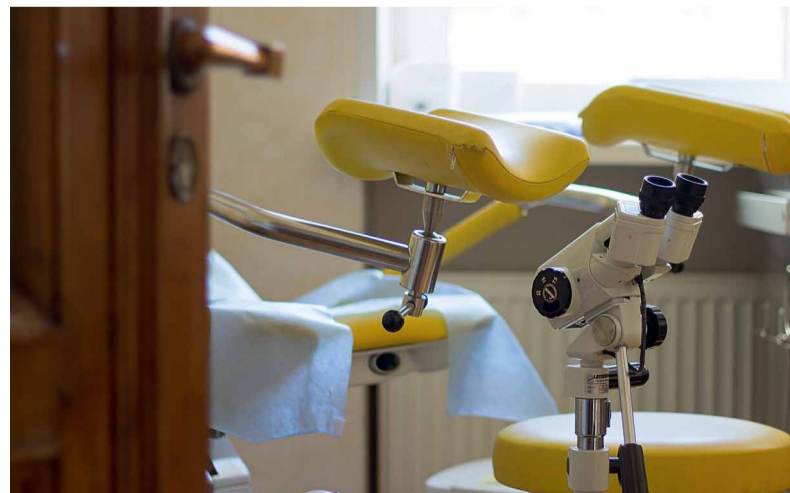
но влияет на все системы организма, ухудшает течение имеющихся патологий, вызывает их обострение. К тому же есть заболевания, которые нельзя лечить, когда женщина ждет ребенка — это может негативно сказаться на здоровье плода.

В программе есть раздел, касающийся и мужчины: его консультирует уролог-андролог, при необходимости предлагает пройти дополнительные обследования.

Акушера-гинеколога желательно посетить за несколько

месяцев до беременности. Врач даст множество полезных рекомендаций. Например, напомним потенциальным родителям о необходимости как минимум за три месяца принимать фолиевую кислоту — для уменьшения вероятности возникновения хромосомных аномалий у плода.

Регулярное наблюдение необходимо и во время беременности. Контроль и выполнение рекомендаций поможет избежать негативных «сюрпризов», своевременно выявить отклонения и скорректировать их.





## НАШИ ОТДЕЛЕНИЯ

# «Лаборатория» человека

Процесс разрушения печени длительный и протекает без каких-либо симптомов, в том числе болевых, ведь она, как и мозг, не имеет нервных окончаний.

Продолжение. Начало на стр. 1

**Что вредит печени?**

Есть несколько вредных факторов. Наиболее опасны алкоголь и вирусные гепатиты. Злоупотребление спиртными напитками ведет к разрушению клеток печени и изменениям иммунных реакций. Схожие процессы протекают и при заражении вирусами гепатита. Вредят не столько они, сколько иммунитет, который с ними борется и тем самым убивает собственные клетки.

Следующая причина — несбалансированное питание. Если в

рационе человека переизбыток жиров и сахара, печень не справляется с их переработкой. Накапливаясь, они вызывают воспаление, которое может привести к циррозу. Болезнь может быть и следствием приема лекарственных препаратов. Причем поражение печени способны вызвать даже витамины в больших дозах.

Также печень страдает из-за стресса, отсутствия физической активности, различных диет и плохой экологии. Бывают случаи, когда болезнь вызвана не образом жизни человека, а некоторыми аутоиммунными патологиями.

**Когда и как проверять?**

Патологические процессы, скрытно протекающие в печени, могут привести к фиброзу, а затем и к такому хроническому заболеванию, как цирроз. Если цирроз будет прогрессировать, он может развиваться до злокачественного новообразования.

Предупредить болезнь помогут здоровый образ жизни и профилактические визиты к гастроэнтерологу.

Более пристальное внимание требуется пациентам, у которых диагностирован сахарный диабет или же болезнь выявлена у близких родственников, женщинам во время беременности, а также пациентам старше 50 лет.

Если врач подозревает какие-то патологические процессы, он назначает биохимический анализ крови. Его вполне достаточно, чтобы определить состояние органа.

Дополнительным методом является ультразвуковое исследование печени. Его более информативный вариант —



Врач-гастроэнтеролог Ирина Витальевна Андреева проводит эластометрию

**В**ирусы гепатита В, С и D передаются через кровь, реже половым путем. Поэтому вероятность заражения есть при любой травмирующей манипуляции. Опасны, к примеру, салоны тату, маникюрные и педикюрные кабинеты, так как стерилизация инструментов в этих заведениях не всегда проводится должным образом.

Гепатитом А и Е можно заболеть, употребляя зараженные продукты, воду или контактируя с больным человеком.

От гепатитов А и В можно сделать профилактическую прививку. Вакцины против гепатита С пока нет.

эластометрия. Это высокоинформативное исследование позволяет на ранней стадии обнаружить признаки фиброза печени у пациентов, страдающих хроническими заболеваниями (вирусными гепатитами, прежде всего, В и С, метаболическими гепатитами с латентными воспалительными процессами в ткани печени), а также имеющих

избыточный вес, перенесших токсические атаки (жировую дистрофию печени, алкогольный и неалкогольный стеатогепатит и другие).

Диагноз, поставленный своевременно, дает гарантии, что при грамотной терапии и исполнении всех рекомендаций, пациент может полностью избавиться от болезни.

**Чтобы предупредить развитие заболеваний печени, нужно:**

- контролировать вес, не передатать, питаться сбалансировано и регулярно (желательно в одно и то же время);
- не злоупотреблять алкоголем;
- принимать лекарственные препараты только по рекомендации врача;
- при наличии сахарного диабета контролировать заболевание;
- проводить противовирусную терапию.

# От «деликатной» проблемы избавит уролог

Есть заболевания, с которыми люди неохотно идут к врачу, считая их «деликатными». Зачастую некоторые откладывают свой визит, что называется, до последнего. К подобным недугам можно отнести патологии мочеполовой системы.



**К**омплексное уродинамическое исследование (КУДИ) проводится, если человек испытывает частые позывы к мочеиспусканию или недержание мочи, процесс мочеиспускания учащенный, редкий или затрудненный. Диагностическая процедура также необходима и при подготовке к оперативному вмешательству по коррекции мышц тазового дна.

КУДИ включает: цистометрию, урофлоуметрию, профилометрию уретры, исследование объема остаточной мочи, метод «давление-поток».

«**А**вд вместо того, чтобы стесняться и терпеть неудобства, нужно всего лишь прийти и рассказать обо всем доктору, — комментирует ситуацию врач-уролог Елена Леонидовна Боброва. — У нас нарабо-

таны эффективные методики диагностики и комплексного лечения пациентов с самыми различными урологическими заболеваниями. Это и назначение лекарственных препаратов, и физиотерапевтических ме-

тодов, а если необходимо — и оперативных вмешательств, которые можно проводить в амбулаторных условиях».

По словам Елены Леонидовны, заболевания мочевого пузыря, расстройство мочеиспу-

скания, императивные позывы или стрессовое недержание мочи успешно лечатся, однако порой их не сразу удается диагностировать. Бывали случаи, когда в Поликлинику к урологу обращались мужчины, которые долгое время проходили терапию от хронического простатита или аденомы, а проблема была в другом.

«Подобные патологии не всегда можно выявить с помощью обычных скрининговых методов. Даже если заболевание есть, анализы мочи все равно могут быть хорошими. Функциональные изменения не покажет и ультразвуковое исследование почек, мочевого пузыря. В этом случае на помощь приходит КУДИ — комплексное уродинамическое исследование», — продолжает Е.Л. Боброва.

С его помощью врач оценивает физиологическую функцию мочевого пузыря, его максимальный объем, скорость потока мочи при мочеиспускании, максимальное уретральное сопротивление и состояние детрузора, его чувствительность и многое другое. Эти данные важны для постановки диагноза.

Некоторые пациенты, почерпнув информацию о процедуре из недостоверных источников, начинают относиться к ней с опаской.

«Да, она не самая приятная, но абсолютно безболезненная, — успокаивает доктор. Во время своего рассказа она показывает оборудование, с помощью которого проводится

манипуляция. — Под местной анестезией через уретру в мочевой пузырь устанавливается специальный катетер. На промежность крепятся чувствительные миодатчики, которые фиксируют даже минимальную активность мышечных тканей во время наполнения и опорожнения мочевого пузыря, а также колебания внутрипузырного, внутрибрюшного и детрузорного давления».

КУДИ — это высокоинформативный метод, который позволяет поставить окончательный диагноз. Однако, как мы понимаем, бывают и исключительные случаи. Они связаны, например, с тяжелой дисфункцией, неврологическими заболеваниями или какой-либо сопутствующей патологией. Поэтому иногда помимо функционального исследования мочевого пузыря необходимо и эндоскопическое. В этом случае цитоскопия проводится за одно вмешательство, вместе с КУДИ. Она позволяет выявить или исключить новообразования, острое течение цистита, папилломы. Либо пациенту может быть рекомендована магнитно-резонансная (МРТ) или мультиспиральная компьютерная томография (МСКТ) малого таза, позвоночника.

В завершении беседы Елена Леонидовна еще раз обратила внимание: «Даже если функциональное состояние мочевого пузыря и мочевыделительной системы сильно нарушено, при грамотной терапии это успешно корректируется».



## ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЬЕ!

# Как лечить катаракту?

Среди множества офтальмологических заболеваний катаракта входит в пятерку самых распространенных. Помутнения хрусталика становятся препятствием для света, из-за чего он перестает свободно попадать на сетчатку.

У человека появляется туманная пелена перед глазами, мелькают различные пятна, предметы могут двоиться и искажаться, возможно нарушение цветового восприятия, повышенная чувствительность к свету.

Поначалу болезнь ведет к снижению зрения, а затем, если не лечить, — к его полной потере.

«Причин развития патологии несколько. Например, изменения биохимического состава хрусталика, которые возникают из-за наследственной пред-

расположенности, либо с возрастом — из-за старения организма», — говорит заведующая офтальмологическим отделением Юлия Петровна Сотникова.

Как рассказала врач, проблемы с обменом веществ, сахарный диабет, недостаток витаминов в организме, длительный прием сильнодействующих лекарственных препаратов также могут привести к катаракте. К негативным факторам относятся и повышенный радиационный фон, облучение ультрафиолетом, тепловое излучение, ухудшение экологической обстановки в условиях урбанизации.

К сожалению, таблетки и капли бессильны против этого заболевания. Радикально, раз и навсегда, избавиться от катаракты можно только с помощью хирургического вмешательства.

«В настоящее время наиболее эффективным методом лечения считается факоэмульси-



фикация катаракты, — на столе у Юлии Петровны разложены иллюстрации, на которых показано, как происходит операция. — На роговице врач делает два микроразреза, вводит тоненький наконечник аппарата, который похож на иглу, и с помощью ультразвука дробит помутневший хрусталик, а затем удаляет. Вместо него человеку вставляют искусственную оптическую линзу».

Юлия Петровна подчеркивает: «Операция малотравматич-

на, проводится на любой стадии заболевания и в любом возрасте, но лучше сделать ее как можно раньше, так как это сводит к минимуму возможность осложнений и при проведении хирургического вмешательства, и в период восстановления. Но самое главное — при появлении первых симптомов заболевания пациенту нужно обратиться к офтальмологу, пройти комплексное обследование, следовать его рекомендациям, а не ждать, пока он потеряет зрение».

В офтальмологическом отделении для диагностики катаракты используются как стандартные методы обследования, так и специальные, позволяющие максимально подробно и тщательно исследовать сетчатку и стекловидное тело:

- визиометрия — проверка остроты зрения;
- периметрия — исследование полей зрения;
- тонометрия — проверка внутриглазного давления;
- биомикроскопия — осмотр переднего отрезка глаза;
- офтальмоскопия — изучение состояния глазного дна;
- рефрактометрия — определение рефракции глаза;
- офтальмометрия — измерение передней кривизны роговицы;
- ультразвуковое исследование по определению переднезадней оси глазного яблока;
- оптическая когерентная томография сетчатки и зрительного нерва.

Записаться на прием врача-офтальмолога можно по телефону контакт-центра 8 (495) 620-81-01

## Позаботьтесь о здоровье глаз

Эти советы помогут снизить вероятность развития катаракты и многих других офтальмологических патологий.

**Ведите здоровый образ жизни.** Больше проводите времени на свежем воздухе, ежедневно делайте физические упражнения, рекомендованные специалистом по лечебной физкультуре, плавайте в бассейне, исключите курение.

**Правильно питайтесь.** Ограничьте употребление вредных продуктов, содержащих консерванты и красители. Не зло-

употребляйте соленой, жирной, жареной пищи. Добавьте в свой рацион чернику, черную смородину, облепиху, клубнику, кукурузу, гречку, зеленый горошек, шпинат, брокколи, комплексные витамины. Здоровое питание нормализует обмен веществ, работу эндокринной системы — на ранней стадии катаракты это поможет вернуть хрусталику эластичность.

**Защитите глаза от яркого света и солнечных лучей.** Развитие катаракты может спровоцировать ультрафиолетовое излучение. Поэтому в жаркие летние дни нужно носить солнцезащитные очки, желательно со стеклянными линзами и маркировкой ANSI, поскольку они блокируют действие ультрафиолета.

**Ограничьте просмотр телевизора и работу на компьютере.** Яркий экран вызывает зрительную усталость, оказывает неблагоприятное воздействие на глаза.

**Регулярно массируйте веки и мочки ушей.** Но делайте это аккуратно. Нижнее веко массируйте по направлению от внешнего угла глаза к внутреннему, верхнее — чуть ниже бровей. Эффективным является точечный массаж глаз и легкое массирование мочек ушей — в них находятся активные точки, раздражение которых положительно влияет на глаза.

**Массируйте шейно-воротниковую зону.** В шейном отделе позвоночника находятся нервы, связанные со зрительным анализатором и отвечающие за его состояние. Массаж этой зоны улучшит кровообращение и обмен веществ в глазном яблоке и придатках глаза.

## НОВАЯ ПРОЦЕДУРА

## Ботокс избавит от боли



Одно из важных свойств ботулинического токсина, или ботокса, которое он оказывает, — расслабляющее. Поэтому этот препарат применяют не только в эстетической медицине, но и как терапевтическое средство — для снятия мышечного напряжения и спазмов.

Положительно он зарекомендовал себя в лечении хронической мигрени и приступов головной боли. Проведенные исследования доказали его эффективность и безопасность.

Инъекции препаратов ботокса вводят непосредственно в мышцы головы и шеи. За один сеанс — до 40 микроуколов. Много, но результат того стоит: напряжение мышц снимается, а боль уменьшается или уходит. Это курсовое лечение, и уже после первых процедур интенсивность болевых приступов снижается, пациент чувствует

значительное улучшение состояния либо полностью избавляется от боли.

Врач назначает инъекции, если человек регулярно испытывает головную боль или приступы мигрени, а методы лечения, которые ему назначались ранее, не помогли.

Препараты ботокса для профилактики и лечения головной боли применяют в отделении неврологии, мануальной терапии и рефлексотерапии.

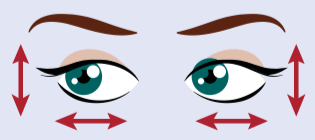
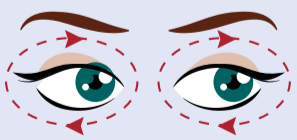
Получить консультацию или записаться на прием можно по телефону 8 (499) 241-13-76.

Делайте зарядку для глаз. Она позволяет избежать ухудшения зрения при астиопии, миопии, глаукоме, катаракте и других заболеваниях. Гимнастику нужно делать ежедневно несколько раз в день.

## В КАЧЕСТВЕ УПРАЖНЕНИЙ ПОМОГУТ

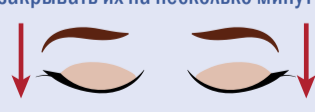
круговые движения глазных яблок

«вверх – вниз – вправо – влево»



частые моргания

для отдыха глаз полезно закрывать их на несколько минут





## ФИЗИОТЕРАПИЯ

## Лечимся водой

Продолжение. Начало на стр. 1

Сеансы гидротерапии рекомендуют в качестве дополнительного лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, патологиях легких, нарушении обмена веществ. Они полезны при неврозах, повышенной раздражительности и утомляемости, плохом сне, ожирении, на начальной стадии гипертонии, для повышения тонуса мускулатуры, при половой слабости, простатите, хронических заболеваниях суставов и так далее.

Основные действующие факторы гидротерапии — температурный, механический и химический. С помощью температуры происходит стимуляция или, наоборот, снижение

тонуса мышц, усиливается или замедляется кровоснабжение. Влияние оказывается на работу всех систем организма.

Механический фактор — это давление воды и направление ее движения. Оно может быть минимальным или достигать нескольких атмосфер, как, например, в душе Шарко.

Химическое действие достигается за счет добавления лекарств, ароматических веществ, всевозможных растительных экстрактов. В комплексе эти компоненты усиливают лечебный эффект процедуры.

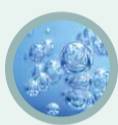
Гидротерапия может быть как дополнительным терапевтическим методом, так и самостоятельным.



## В Поликлинике представлен наиболее полный комплекс услуг водолечения в Москве:

**ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА «CARACALLA»**

Полезна при ожирении, остеохондрозе и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата, улучшает подвижность суставов, снижает болевой синдром, помогает обрести стройность, повысить тонус и упругость кожи, снять стресс, уменьшить чувство тревоги, почувствовать полное расслабление мышц и мышечных связок.

**ВИХРЕВАЯ ВАННА**

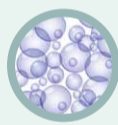
Улучшает кровообращение и венозный отток крови, микроциркуляцию в коже, оказывает обезболивающее действие, повышает функциональную активность суставов, приносит значительное облегчение при остеохондрозе, заболеваниях органов таза, уменьшает болевой синдром в голеностопных, коленных суставах, снимает усталость.

**ЦИРКУЛЯРНЫЙ ДУШ**

Используется для проведения лечебного массажа, оказывающего выраженное возбуждающее действие на периферическую и центральную нервную системы, показан при неврозах и неврастениях, депрессивных состояниях, хронических гастритах и колитах, язвенной болезни и функциональных расстройствах кишечника, улучшает тонус кожи и избавляет от целлюлитной корки.

**ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ**

Ускоряет восстановление двигательных функций суставов, усиливает кровоснабжение клеток и тканей, укрепляет стенки сосудов, улучшает их эластичность, показан при ожирении, патологическом климаксе, полирадикулонейропатии (болезнь Бехтерева), детском церебральном параличе, остеохондрозе и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

**«СУХАЯ» УГЛЕКИСЛАЯ ВАННА**

Показана при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, хронической неспецифической патологии легких с бронхоспастическим синдромом (бронхиальная астма), нарушении обмена веществ, в частности, экзогенно-конституциональным ожирением.

**БИШОФИТНАЯ ВАННА**

Помогает при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, болезнь Бехтерева, последствия травм), при неврозах, нейроциркулярной дистонии, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, тиреотоксикозе, при начальных стадиях гипертонической и ишемической болезни.

**ДУШ ШАРКО**

Снимает напряжение с мышц спины и позвоночника, стимулирует кровообращение, избавляет от головных болей, ускоряет обменные процессы, укрепляет иммунитет, помогает при нервных заболеваниях, артритах, ревматизме, вегетососудистой дисфункции, функциональных расстройствах кишечника, ожирении.

**ВЕЕРНЫЙ ДУШ**

Обладает иммуностимулирующим, тонизирующим, сосудорасширяющим, спазмолитическим, трофическим и седативным эффектами, рекомендован при ожирении, депрессивных состояниях, неврозах, неврастении, нарушении обмена веществ, вегетососудистой дисфункции, хроническом гастрите, язвенной болезни в стадии ремиссии, функциональных расстройствах кишечника, хронических колитах.

**КИСЛОРОДНАЯ ВАННА**

Оказывает целебное действие при гипертонической болезни, атеросклерозе, облитерирующих заболеваниях периферических сосудов, астенических состояниях, неврастении, диабетической ангиопатии.

**ЙОДОБРОМНАЯ ВАННА**

Применяется при церебральном атеросклерозе, ишемической болезни сердца, воспалительных и дегенеративных поражениях опорно-двигательного аппарата, эндокринных формах женского бесплодия, ожирении, хронических сальпингофоритах.

**ПРОМЕЖНОСТНЫЙ (ВОСХОДЯЩИЙ) ДУШ**

Улучшает кровоснабжение тазовой области, стимулирует или снижает тонус мышц. Назначается при воспалительных заболеваниях предстательной железы, проявлениях половой слабости, сексуальном неврозе, геморрое и т.д.

**ХВОЙНАЯ ВАННА**

Рекомендована при неврозах с повышенной раздражительностью и утомляемостью, при плохом сне, при начальных стадиях гипертонической болезни.

## НОВАЯ ПРОЦЕДУРА

## Целебные пиявки

Низкая двигательная активность, несбалансированное питание, стрессы становятся причиной нарушений метаболических процессов и различных внутренних застойных явлений: клетки не получают необходимое количество питательных веществ, накапливаются шлаки и другие вредные компоненты, потому что капилляры, артериолы, лимфатические сосуды, венулы не успевают их выводить.

Устранить нарушенную взаимосвязь между системами организма человека на клеточном уровне помогает гирудотерапия — лечение при помощи медицинских пиявок. Этот метод используется в отделении неврологии, мануальной терапии и рефлексотерапии.

**Как работает гирудотерапия?**

Присосавшаяся к телу пиявка впрыскивает в кровь около ста биологически активных

компонентов, важнейшим из которых является антикоагулянт гирудин. Он растворяет тромбы и предотвращает их образование, уничтожает вредные микроорганизмы, устраняет воспалительные процессы, отеки, судороги. В результате увеличивается кровоток в артериях, венах и лимфатических сосудах, нормализуются метаболизм, температура тела, артериальное давление, уровень глюкозы в крови, улучшается работа иммунной системы. Как видим, стимуляция происходит на нескольких уровнях — сосудистом, рефлекторном, морфологическом, химическом.

Получить подобный эффект с помощью медикаментозных препаратов чрезвычайно сложно.

**Когда помогут пиявки?**

Гирудотерапия эффективна в лечении сердечно-сосудистых патологий: при гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, стенокардии. Пиявки рекомендованы при тромбозах, варикозе нижних конечностей и таза, при трофических язвах, эндометриозе, геморрое. С помощью этой процедуры можно улучшить сон, избавиться от головных болей, мигрени, неврозов, головокружений, по-

высить работоспособность и улучшить память. Она поможет при ревматоидном артрите и артрозе, спондилоартрозе, грыжах межпозвоночных дисков. С помощью гирудотерапии лечат простатит, аденому простаты, нарушения потенции.

Пиявки используют в оториноларингологии, косметологии, пульмонологии и других направлениях медицины. Однако и у гирудотерапии есть противопоказания, поэтому необходима консультация врача.

**Запись на прием проводится по телефону 8 (499) 241-13-76.**



## КРИОТЕРАПИЯ

# Какие плюсы у экстремального минуса?

## Отрицательные температуры сжигают лишние килограммы, возвращают здоровье и молодость

Что будет с человеком, если он окажется в пляжной одежде при температуре в минус 150 градусов Цельсия? Не торопитесь с ответом. При определенных условиях он не только безо всякого вреда для здоровья переживет стрессовую ситуацию, но и с помощью подобных перегрузок улучшит свое самочувствие.

Криотерапия — так называется эта методика. В ее основе — воздействие на организм человека сверхнизкими температурами — до минус 180 градусов Цельсия. Зачем? Научно доказано, что холод таит в себе огромный целебный потенциал. Он стимулирует иммунную систему, стабилизирует гормональный фон, нормализует обмен веществ, улучшает трофику костной и хрящевой ткани, артериальный кровоток и венозный отток, тормозит развитие воспалительных реакций и болевых ощущений, повышает

жизненный тонус, а за счет дополнительного выброса эндорфинов — гормонов счастья — у человека улучшается настроение. Вот такие плюсы у экстремального минуса!

### Где используют холод?

Криотерапия давно применяется в самых разных направлениях медицины. С помощью холода врачи лечат бронхиальную астму, хроническую пневмонию, бесплодие, ушибы, вывихи, переломы, целлюлит. Ее рекомендуют для уменьшения мышечных и суставных болей, локализации аллергических реакций, в комплексной терапии язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, для реабилитации нервного переутомления, при планировании беременности, для снятия абстинентного синдрома у пациентов с алкогольной, наркотической или лекарственной зависимостью и так далее.

По способу воздействия она бывает локальной, то есть направленной только на одну зону, и комплексной. В последнем случае используют специальную кабину — так называемую криосауну.

### Как это работает?

Во время процедуры в криосауну подается сухая холодная смесь азота и воздуха, за счет которой и происходит кратковременное экстремальное охлаждение всей поверхности тела (за исключением головы). Рецепторы, расположенные на коже, дают организму сигнал тревоги — иммунитет активизируется, а все системы начинают работать с удвоенной силой, что благоприятно сказывается и на здоровье.

Процедура длится около двух минут и не требует никакой предварительной медикаментозной подготовки. Однако имеются противопоказания. К ним относятся диабет, заболевания сердечно-сосудистой, нервной, мочевыделительной системы, органов дыхания и не-

которые другие состояния, при которых ускорение обмена веществ и стимуляция функций организма может быть излишней. Подробнее об этом расскажут специалисты отделения лечебной физкультуры.

### Сжигаем лишние калории

Низкие температуры прекрасно решают проблему лишнего веса. От 500 до 1000 килокалорий тратит человек за один сеанс криотерапии. Энергия расходуется на стабилизацию температурных процессов. Для сравнения, примерно столько же, в зависимости от особенностей организма человека, «сгорит» за два часа непрерывного бега. Чтобы результат был более действенным, общую криотерапию рекомендуется сочетать с рациональной диетой.

**Общая криотерапия — отличный способ укрепления иммунитета и профилактики простудных заболеваний. «Погружение» в криосауну всего лишь раз в месяц надолго избавляет от сезонных простуд.**

### Основные показания для криотерапии:

- заболевания суставов: артрит, ревматизм, остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков;
- заболевания органов дыхания: астма, бронхит, воспаление легких;
- заболевания органов пищеварения: панкреатит, колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- заболевания нервной системы: переутомление, нарушения сна, синдром хронической усталости, стресс;
- нарушения потенции;
- проблемы женской репродуктивной системы;
- заболевания кожи: дерматит, псориаз, экзема, угревая сыпь;
- восстановление упругости кожи.



Записаться на прием или получить консультацию специалиста отделения лечебной физкультуры можно по телефону 8 (499) 241-08-69

## НОВАЯ ПРОЦЕДУРА

# Чистим кровь

## Плазмаферез и гемосорбция помогают избавиться от опасных веществ в организме



Кровь — жидкая подвижная соединительная ткань внутренней среды организма. Она доставляет в наши органы питательные вещества, витамины, кислород, антитела, которые уничтожают микробов,

а также сигнальные молекулы, благодаря которым организм работает как единое целое.

Однако, к сожалению, и в крови могут появиться вредные вещества. Зачастую они определяют развитие многих

заболеваний и состояний. Избавиться от них помогает эфферентная терапия, цель которой — удаление из организма патологических веществ, восстановление химического равновесия, нормализация физических свойств крови. Одними из самых изученных, безопасных и эффективных методов являются плазмаферез и гемосорбция.

«При плазмаферезе проводится удаление жидкой фракции крови с одновременным замещением на раствор, по химическому составу приближенный к нормальной плазме. Технически это довольно сложный процесс, который проводится на специальном оборудовании, однако для пациента довольно комфортный и напоминает установку капельницы, — рассказывает врач-трансфузиолог Владислав Владимирович Корсун. — Из вены производится забор крови, в нее добавляется антикоагулянт — препарат, препятствующий образованию тромбов. Затем она пропускается через специальный фильтр, где разделяется на жидкую часть (плазму) и клетки (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). К клеткам крови добавляется замещающий раствор, и они возвращаются в кровеносное русло, а плазму с растворенными в ней вредными веще-

ствами удаляют. Особо стоит отметить, что весь расходный материал, который контактирует с кровью во время процедуры, является стерильным и одноразовым, что исключает возможность потенциального заражения всеми видами инфекций».

Процедура проводится амбулаторно и длится около часа. Все это время пациент находится под наблюдением врача.

На сегодня эффективность плазмафереза доказана при более чем 50 заболеваниях и патологических состояниях. Среди них аллергия, бронхиальная астма, отравления, передозировки и интоксикации, острый рассеянный энцефаломиелит, холодовая аллергия, гиперхолестеринемия, гиперлипидемия, осложнения сахарного диабета и многие другие.

Однако в некоторых случаях плазмаферез может быть

бесполезен и даже вреден. Поэтому эфферентные методы лечения проводятся исключительно по показаниям врача-трансфузиолога.

«Гемосорбция — еще одна операция очистки крови, которую мы проводим, — продолжает Владислав Владимирович. — При этой процедуре кровь пропускают через специальную сорбционную колонку, содержащую особый материал, который избирательно связывает вредные вещества, в ней циркулирующие».

Гемосорбция эффективна при различных отравлениях, передозировке лекарственными препаратами, аутоиммунных процессах, аллергических заболеваниях, выраженной эндогенной интоксикации при панкреатите, печеночной недостаточности и других заболеваниях.

**Н**еобходимость проведения процедур по очистке крови определяет врач-трансфузиолог. Он же составляет и индивидуальный план лечения. Только такой подход гарантирует эффективность и безопасность эфферентной терапии.

В Поликлинике операции очищения крови проводятся в хирургическом дневном стационаре, в кабинете трансфузиологии и экстракорпоральной гемокоррекции.

Записаться на прием врача-трансфузиолога можно по телефону 8 (499) 241-66-55.



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

# Работа должна приносить радость

«В любых стрессовых ситуациях я стараюсь контролировать свои эмоции, держать себя в руках. И кажется, это у меня неплохо получается», — немного подумав, говорит заведующий урологическим отделением к.м.н. Андрей Олегович Куликов.



ной электронной формы медицинской карты больного. Но общение с пациентом — это самая важная часть врачебного приема, и его можно назвать уникальным: к тебе приходит новый человек со своими проблемами, и нужно уметь в них разобраться.

Когда я составляю план лечения, то всегда подробно о нем рассказываю. Не ограничиваюсь сухим перечнем мер: «делайте это, это и это, жду вас через месяц, до свидания». Пациенту зачастую необходимо объяснить, как будет работать то, что ему рекомендует доктор. Тогда повысится его комплаентность — приверженность лечению».

Андрей Олегович убежден, что говорить нужно на самые разные темы: «На приеме пациенты рассказывают о себе, своей работе, любимом деле. По-настоящему увлеченные люди способны увлечь и тебя. Порой рассказ настолько захватывает, что хочется прочесть об этом какую-нибудь статью, книгу, посмотреть документальный фильм. Человек видит такую неподдельную заинтересованность и сам проникается большим к тебе доверием. О том, на-

сколько это важно в медицине, думаю, лишний раз говорить не нужно».

Часто темой разговора становится здоровый образ жизни, занятия спортом, правильное питание: «Эти факторы оказывают огромное влияние на мужское здоровье, которым занимается андрология — важное направление в урологии. И речь идет не только о репродуктивной и половой функции. Андрология — это область ме-

дицины, изучающая мужчин, мужскую анатомию и физиологию, заболевания мужской половой сферы и методы их лечения. Разбираясь не только в урологической патологии, но и имея представление об эндокринологических аспектах функционирования мужского организма, врач может рекомендовать действенные меры, которые позволят мужчине максимально долго сохранять свое здоровье».

**Андрей Олегович Куликов:** «Я окончил медицинский университет по специальности «лечебное дело». Поступил в интернатуру на «общую хирургию», в конце обучения увлекся урологией. Затем учился в аспирантуре в НИИ урологии. В 2013 году защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата наук. В настоящее время занимаюсь вопросами общей урологии, онкоурологии, андрологии, практикую микрохирургические малотравматичные оперативные методы лечения.

Было несколько факторов, которые определили мой выбор. Например, мне понравилось то, что с помощью современных диагностических методик практически любую патологию в урологии можно визуализировать, таким образом поставить правильный диагноз.

Урология — это интересная, наукоемкая, стоящая на стыке многих специальностей, область медицины. И она стремительно развивается. Например, многое из того, что было актуально еще два года назад, сегодня зачастую является устаревшим. Поэтому постоянно необходимо профессионально совершенствоваться. Я стремлюсь не останавливаться на достигнутом, постоянно развиваться, участвовать как в российских, так и в зарубежных конференциях, регулярно выступаю с докладами».

Вопрос о стрессе и постоянной включенности в работу возник не просто так: пока мы разговаривали, нашу беседу несколько раз прерывали телефонные звонки, и Андрей Олегович терпеливо и подробно консультировал очередного пациента: «...У вас неплохой индекс здоровья простаты, беспокоиться не нужно, но есть моменты, на которые следует обратить внимание. Так что приходите на очередной прием без волнений».

Врач кладет трубку, откладывает в сторону историю болезни и продолжает: «Такова особенность нашей профессии — быть всегда готовым помочь человеку».

В подобном режиме, конечно же, жить непросто, но, несмотря на столь напряженный график, Андрей Олегович любит свою работу и находит в ней множество позитивных и интересных моментов.

«Конечно же, есть и рутинная в виде заполнения обязатель-

ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ

## Иммунитет, крепись!

С осенним похолоданием наступает и сезон простудных заболеваний. Мы снова вспоминаем, что об иммунной системе нужно заботиться. Как усилить внутренние «барьеры», чтобы выдержать натиск вирусов и инфекций? Есть несколько проверенных способов, которые рекомендуют врачи для укрепления иммунитета.



Задумайтесь о своем **питании**. Оно должно быть полноценным, сбалансированным, включать свежие фрукты и овощи. Не лишними будут витамины и биологически активные добавки. Главное все делать грамотно.



Будьте **физически активны!** Нет, врачи не призывают вас стать профессиональными спортсменами, но начните хотя бы ежедневно гулять в парке (ходьба от компьютера до принтера или от дивана до кухни не считается!). Движение благотворно скажется не только на иммунитете, но и на вашем настроении.



Приучите свой организм к перепадам температур с помощью **закаливания**, которое стимулирует иммунную систему. Попробуйте утром принимать контрастный душ. Это полезно еще и потому, что сон улетучивается, а вы наполняетесь бодростью. Процедура будет не лишней и вечером.



Позаботьтесь о **гигиене**. Не станем напоминать о том, что перед едой обязательно необходимо мыть руки. Но, пожалуйста, не забывайте это делать (и как можно тщательнее) после посещения всевозможных общественных мест. Тогда у микробов будет меньше шансов вам навредить.



Иммунитет скажет вам спасибо, если вы откажетесь от вредных привычек — злоупотребления алкоголем, табаком и так далее — и начнете вести **здоровый образ жизни**.



**Полноценный отдых и сон** — важнейшие компоненты. Без них мы теряем энергию, защитные функции организма истощаются, иммунитет ослабевает и не справляется со своей миссией. Высыпайтесь! А для этого начните ложиться спать до 22 часов.

**Конечно же, потребуется время, однако вскоре вы обязательно заметите, что эти простые истины работают!**