

ПОЛИКЛИНИКА №1

на Сивцевом Вражке

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

ТЕМА НОМЕРА

В Поликлинике проходит договорная кампания



В нашей Поликлинике проходит договорная кампания по заключению договоров на медицинское обслуживание в 2020 году. Перед ее запуском действующие медицинские программы были скорректированы. В настоящее время проводятся индивидуальные встречи с руководителями и представителями страховых организаций. Это позволяет уточнить принципы взаимодействия, оценить предстоящий объем работы и обсудить вопросы, которые возникали в текущем году. Параллельно заключаются договоры на медицинское обслуживание с представителями страховых компаний, с юридическими и физическими лицами.

Продолжение на стр. 3

В НОМЕРЕ



Нововведение

Реабилитация
в санатории

Стр. 2



Методика

Технология
эластографии

Стр. 4

Красота и здоровье

Современные
возможности
ботулинотерапии
в косметологии

Стр. 5



Лечебная физкультура

Мышечно-суставная
гимнастика

Стр. 7

Анонс

«Школы здоровья»
в декабре

Стр. 8

НАШИ ОТДЕЛЕНИЯ

Лечение хронической обструктивной болезни легких

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) относится к числу наиболее распространенных патологий. Она занимает одно из ведущих мест по числу дней нетрудоспособности, инвалидизации и смертности.

ХОБЛ — хроническое заболевание, которое ведет к поражению мелких бронхов и разрушению тканей легкого, из-за чего человеку становится труд-

но дышать, у него появляются одышка, хронический кашель с вязкой мокротой.

Болезнь развивается в результате взаимодействия генетических факторов и факторов окружающей среды. Основной причиной является курение, в том числе пассивное, потому что вдыхание табачного дыма раздражает дыхательные пути и разрушает эластичные волокна в легких.

Продолжение на стр. 4

Стр. 5 Комплексный подход при лечении возрастных изменений у женщин

Для большинства женщин менопаузальный переход становится переломным моментом. Средний возраст наступления менопаузы колеблется от 49 до 51 года. Уже с 45 лет могут начаться определенные возрастные изменения. Перименопаузальный период характеризуется постепенным снижением, а затем и «выключением» функции яичников. В результате развиваются инволютивные и атрофические процессы в органах-мишенях.

Стр. 6 Круглогодичный санаторий без отрыва от работы

Чтобы полноценно отдохнуть, укрепить здоровье и защитные функции организма, восстановиться после болезни, не обязательно все бросить и куда-то далеко уезжать. Конечно же, если есть время, можно купить путевку в санаторий. Но как быть тем, кто не может отложить дела? Многие уникальные физиотерапевтические процедуры, которые есть не во всех санаториях, представлены в нашей Поликлинике.



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

Важным принципом работы нашей Поликлиники является преемственность пациента. Впервые этот подход был сформулирован и реализован в системе правительственной медицины в 60-х годах прошлого века. В его основе — научно-практическая работа, которую проводили наши врачи. Совершенствование методологии продолжается и сегодня.

Суть принципа преемственности в том, что все лечебные учреждения представляют собой единую систему оказания медицинской помощи: поликлиника — стационар — реабилитационный центр — санаторий — поликлиника. Единые подходы выстроены не только в конкретном учреждении, но и в целом — при направлении больного в стационар, санаторий и т.п. Это позволяет системно выстраивать профилактическую, лечебную и реабилитационную работу и на каждом этапе достигать максимально возможной эффективности.

С сентября этого года наши пациенты могут проходить реабилитацию не только в Поликлинике и реабилитационных центрах, но и в некоторых санаторно-курортных учреждениях. Управление делами Президента Российской Федерации. Безусловно, это ускорит процессы восстановления, положительно скажется на здоровье наших пациентов, вернет возможность работать, улучшит качество жизни.

НОВОВВЕДЕНИЕ

Реабилитация в санатории

С сентября 2019 года пациенты могут проходить восстановительное лечение не только в поликлиниках, реабилитационных центрах, но и в санаторно-курортных учреждениях.

Раньше восстановительное лечение было доступно только в поликлиниках и реабилитационных центрах.

В пилотном проекте участвуют санатории «Барвиха», «Подмосковье» и «Загорские дали», которые входят в структуру Управления делами Президента Российской Федерации.

На реабилитацию в санаторно-курортные учреждения направляются пациенты с заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, а также с патологиями хирургического профиля. Например, пациентов с ишемической болезнью сердца, после проведенных

На реабилитацию в санаторно-курортные учреждения направляются пациенты, обслуживание которых возложено на Управление делами Президента Российской Федерации, и пациенты, заключившие договор на медицинское обслуживание. Длительность периода реабилитации в санаториях — от 14 до 24 дней. Программа подбирается индивидуально для каждого пациента.

аблаций, стентирования, имплантации кардиостимулятора предлагается направлять на санаторную реабилитацию через семь дней после вмешательства, а перенесших инфаркт миокарда, коронарное шунтирование или операции протезирования клапанов — не ранее чем через две недели.

Отбор проводят врачи-терапевты, врачи общей практики и

узкие специалисты. В сложных случаях решение принимает специальная комиссия, которая создана в нашей Поликлинике.

Врач оценивает реабилитационный потенциал и реабилитационный прогноз пациента, выявляет противопоказания.

Елена Станиславовна Минина,
заместитель главного врача
по медицинской части, к.м.н.

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом

Синдром приобретенного иммунодефицита был официально зарегистрирован в качестве болезни 5 июня 1981 года. А через несколько лет, 1 декабря 1988 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения был учрежден День борьбы со СПИДом. Его главная цель — рассказать о распространении этого опасного заболевания, вызванного вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и усилить профилактическую работу.

Сегодня распространение вируса иммунодефицита человека является одной из глобальных проблем. По статистике ВОЗ, в мире инфицированы более 37 миллионов человек. По данным Федерального центра по борьбе со СПИДом при Роспотребнадзоре, в России по итогам прошлого года насчитывается более миллиона носителей ВИЧ-инфекции. 70% заболевших, которые были выявлены в 2018 году, — люди в возрасте от 30 до 50 лет. Какое

количество россиян не подозревают о том, что они инфицированы, сказать сложно — речь может идти еще о нескольких сотнях тысяч.

«Каждый гражданин имеет право пройти обследование анонимно, на платной основе, так как анонимный пациент не может подтвердить свою льготу, — рассказала заведующая клинико-диагностической лабораторией с испытательным центром медицинской продукции к.м.н. Надежда Борисовна Кухтина. — В этом случае указывается только цифровой код, который включает порядковый номер освидетельствуемого, год рождения, место жительства — субъект Российской Федерации. Фамилия, имя и отчество не указываются.

Современная терапия позволяет достичь минимальной вирусной нагрузки у пациента и с большой долей вероятности родить здоровых детей».



Пройти обследование и узнать свой ВИЧ-статус можно в клинико-диагностической лаборатории Поликлиники.

НАШИ ОТДЕЛЕНИЯ

Измеряем артериальное давление самостоятельно

В холле общетерапевтического отделения (2 корпус, 6 этаж) установлен цифровой автоматический тонометр, с помощью которого пациенты могут самостоятельно измерить артериальное давление и частоту пульса.



Для получения максимально точного результата необходимо соблюсти ряд условий:

- за 30 минут до проведения измерения не стоит пить кофе, горячий чай, курить;
- проводить измерение можно через 15 минут после занятий лечебной физкультурой;
- в течение 3–5 минут нужно восстановить сбившееся дыхание после подъема или спуска по лестнице — в положении сидя сделать несколько глубоких вдохов, а при каждом выдохе постараться расслабить руки, плечи, ноги;
- запрещено использовать прибор на влажной руке, если есть повреждения кожных покровов, после забора крови из вены в течение 60 минут.

Чтобы измерить артериальное давление:

- освободите руку, на которой будет проводиться измерение, от плотной одежды; можно закатать рукав из тонкой ткани, но следует избегать сжатия в области плеча;

- сядьте прямо, отклонитесь на спинку стула, ноги не скрещивайте;
- не двигайтесь и не разговаривайте во время измерения;
- левую или правую руку поместите в отверстие прибора до упора локтя в специальное углубление. Нажмите кнопку «Старт», манжета автоматически обхватит плечо, в течение 40 секунд аппарат будет сначала нагнетать воздух в манжету, а затем откачивать — важно пребывать в этот момент в расслабленном неподвижном состоянии, после чего руку можно вынуть. На дисплее отобразятся измеренные значения давления и пульса, результаты будут распечатаны на принтере.

Если впервые зафиксировано артериальное давление выше 140/90 мм ртутного столба или отобразится значок «Аритмия», обратитесь к врачу.

Елена Александровна Каравашкина,
врач-терапевт
общетерапевтического отделения



ТЕМА НОМЕРА

В Поликлинике проходит договорная кампания



Продолжение. Начало на стр. 1

В пятерке лучших

— Недавно российское рейтинговое агентство «RAEX Аналитика» провело опрос страховых компаний, работающих в системе добровольного медицинского страхования (ДМС), и оценило качество оказания медицинской помощи. Они выделили два ключевых фактора, которые стали определяющими при составлении рейтинга: это наличие высокопрофессиональных специалистов и технологическая оснащенность. Наша Поликлиника — в пятерке лучших лечебных учреждений Москвы.

Профессиональная деятельность оценивалась по пяти критериям: интегральному индексу качества медицинских услуг, сервису (очереди на прием к врачу, отношение к пациенту), качеству оборудования, профессионализму персонала, жалобам на обслуживание клиентов. Из максимальных пяти баллов Поликлиника набрала 4,575; 4,607; 4,583; 4,807; 4,302 соответственно. Всего в рейтинге представлены 32 медицинских учреждения, наиболее востребованных на рынке платных услуг.

Хочу сказать, что 2019 год был непростым для страхового рынка. Во втором квартале были отозваны лицензии у четырех страховщиков. Сейчас на рынке осталось менее 190 компаний, из них 119 универсальных. Ожидается дальнейшее сокращение количества страховщиков, в том числе из-за невыполнения требований к увеличению уставных капиталов.

И все же добровольное медицинское страхование активно развивается. Объем премий вырос на 11% — до 115 миллиардов рублей.

Сегодня доля корпоративного сегмента составляет порядка 87%, и компании, которые яв-

ляются основными потребителями ДМС, не отказываются от этого вида страхования полностью, но стараются сократить бюджет. Согласно одному из опросов, проведенному компанией Kelly Services, для 67% россиян ДМС — второй по важности фактор, первый — это размер заработной платы.

Наши постоянные партнеры являются лидерами страхового рынка России. Мы следим за ситуацией в этой сфере, обращаем внимание на репутацию контрагентов.

Программы и скидки

— Постоянным пациентам мы предлагаем наши традиционные скидки. Например, при повторном годовом прикреплении по комплексной программе, которая включает амбулаторно-поликлиническую помощь со стоматологией, помощь на дому и скорую медицинскую помощь, — 5%. При этом все услуги, которые в программу не входят, будут дешевле на 10%. Пациенту, решившему пройти диспансеризацию по новой программе «Аванс — диспансеризация», доступна скидка 15% на услуги, связанные с диспансеризацией. Особенность программы в том, что услуги подбираются индивидуально. Это специализированный check-up, который поможет выявить скрытые нарушения обмена веществ, узнать об особенностях пищевого поведения, развитии физических качеств и индивидуальных морфологических особенностей мышечной ткани, определить индивидуальный риск развития заболеваний еще до клинического появления симптомов. Он включает в себя консультации терапевта, окулиста, дерматолога, диетолога, гинеколо-

га, уролога, инструментальные исследования, биохимический и гормональный анализы крови. В программу входит молекулярно-генетическое тестирование, по результатам которого выдается генетический паспорт здоровья. Как известно, данная информация индивидуальна и не меняется в течение всей жизни человека, поэтому исследование достаточно пройти всего один раз. С точки зрения медицины, сведения о наследственной предрасположенности к той или иной патологии имеют огромное значение: с помощью профилактических мер можно отсрочить наступление болезни или вовсе не допустить ее развитие.

Пациенту после прохождения check-up предоставляется скидка 5% на заключение договора на годовое приращение по комплексной программе, а на авансовый договор минимальная скидка составит 10%. Но она может быть и больше: 12% — при получении медицинских услуг на сумму от 70 тысяч рублей до 100 тысяч рублей или 15% — при получении медицинских услуг на сумму от 100 тысяч рублей.

Многие наши пациенты, прикрепленные по ДМС, сделали выбор в пользу совместного использования основного приращения и авансового договора. Это удобно тем, что при получении медицинских услуг, которые не входят в программу, например косметологических процедур, для оплаты не нужно идти в кассу 1 корпуса.

Мы подумали и о пациентах, у которых выявлено заболевание, не входящее в договор обслуживания, или же есть ограничения по количеству услуг. Если они захотят расширить объем программы, то его можно будет увеличить за счет специального дополнения, по которому на услуги предоставляется скидка от 10% до 15%.

Возможность воспользоваться услугой медицинской помощи на дому при острых заболеваниях и скорой медицинской помощи также сохраняется.

Отдельно хочется сказать о программе «Ведение беременности», которая действует в рамках авансового договора. При ее заключении будущая мама получает скидку 15% на все медицинские услуги Поликлиники. А если она будет прикреплена и после рождения малыша, ей также предоставляется скидка 15%.

Опытные и внимательные акушеры-гинекологи на протяжении всей беременности будут следить за развитием ребенка, позаботятся о здоровье женщины и малыша.



В Поликлинику за медицинской помощью, оказываемой сверх государственных гарантий за оплату, может обращаться любой гражданин Российской Федерации или подданный другого государства, достигший 18-летнего возраста. Стоимость медицинских услуг указана в утвержденном прейскуранте, ознакомиться с которым можно как на официальном сайте, так и непосредственно в Поликлинике. Для удобства таких пациентов выделен специальный телефон для записи на платные услуги 8 (495) 620-81-03.

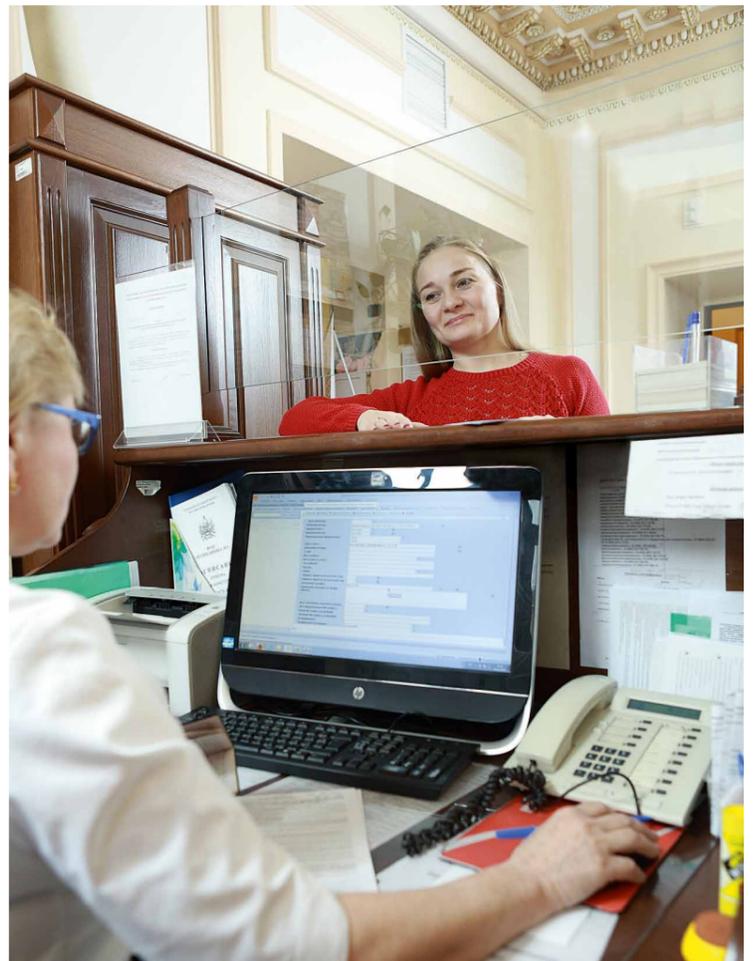
«Личный кабинет»

— Продолжается работа по совершенствованию «личного кабинета». Здесь в режиме онлайн пациент может контролировать денежные средства на счету, ему доступны результаты лабораторных исследований, рекомендации лечащего врача, история болезни за последние несколько лет, запись на прием к врачу. Хочу напомнить, что у пациента есть несколько вариантов записи на прием: че-

рез сайт, где можно посмотреть расписание работы специалистов и оставить заявку на запись, через «личный кабинет» к участковому терапевту и, конечно же, через контакт-центр.

Мы всегда стремимся поддерживать высокое качество предоставления медицинских услуг, совершенствовать подходы, меняться к лучшему.

*Роман Рамизович Агишев,
начальник отдела организации
платных медицинских услуг*



НАШИ ОТДЕЛЕНИЯ

Лечение хронической обструктивной болезни легких



Продолжение. Начало на стр. 1

ХОБЛ может возникать вследствие длительного вдыхания химикатов, различных паров дыма, производственной пыли.

Важно знать, что заболевание приводит к нарушениям не только со стороны бронхолегочной системы, но и к ухудше-

нию течения других сопутствующих патологий: ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, остеопороза, анемии, сахарного диабета.

Лечение ХОБЛ включает в себя лекарственную терапию — назначение бронхолитиков, ингаляционных глюкокортикостероидов, антибиотиков, кис-

лородотерапию, вакцинацию.

Уникальной особенностью нашего отделения, в составе которого работают врачи-пульмонологи, врачи-аллергологи-иммунологи и врачи-инфекционисты, является возможность комплексно подойти к вопросам диагностики и лечения пациентов. Например, в сложных

В отделе алергологии и иммунологии, пульмонологии и инфекционных заболеваний разработаны уникальные индивидуальные комплексные программы ведения пациентов с бронхолегочными заболеваниями. Они включают медикаментозные и немедикаментозные методы лечения, позволяющие достичь хорошего контроля над заболеванием и существенно улучшить качество жизни пациента.

диагностических случаях при отсутствии противопоказаний сразу провести необходимое обследование, включающее спирометрию с бронхолитической пробой, пульсоксиметрию, определение уровня оксида азота в выдыхаемом воздухе, а также алергологическое обследование с ингаляционными алергенами.

Пациентам с обострением ХОБЛ рекомендуется проведение курса небулайзерной терапии на имеющемся в отделении

Особое внимание в нашем отделении уделяется обучению пациентов методам самоконтроля за течением заболевания с использованием пикфлоуметров и специальных опросников, а также обучению правильной технике применения современных ингаляционных средств доставки лекарственных препаратов, ведь именно от правильности ингаляции во многом зависит успех проводимой терапии.

20 ноября — Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких

профессиональном оборудовании PARI (Германия) под наблюдением врача-пульмонолога — с ежедневной оценкой состояния и индивидуально подобранными дозами медикаментов. Для проведения данного лечения в отделении имеются современные лекарственные препараты, обладающие бронхолитическим, муколитическим, противовоспалительным и местным антибактериальным действием.

Пациентам с ХОБЛ обязательно нужно проходить ежегодную вакцинацию против гриппа, а также рекомендована прививка против пневмококковой инфекции — она проводится по определенной схеме, которую назначает врач-инфекционист.

Александр Евгеньевич Шуганов, врач-пульмонолог отделения алергологии и иммунологии, пульмонологии и инфекционных заболеваний, к.м.н.

МЕТОДИКА

Технология эластографии молочной железы

Развитие компрессионной эластографии на основании рекомендаций Всемирной федерации ультразвука в медицине и биологии (WFUMB) открывает новые возможности в ультразвуковой маммологии.

Ежегодно в мире регистрируют более одного миллиона новых случаев рака молочной железы, из них в России — примерно 54 тысячи.

Согласно статистике, у одной из восьми женщин в течение жизни будет диагностировано злокачественное новообразование молочной железы. Риск возникновения патологии увеличивается с возрастом, большая часть пациентов — старше 50 лет.

Рак молочной железы занимает первое место в структуре женской заболеваемости злокачественными новообразованиями, однако при выявлении на ранних стадиях процент излечения достаточно высок и

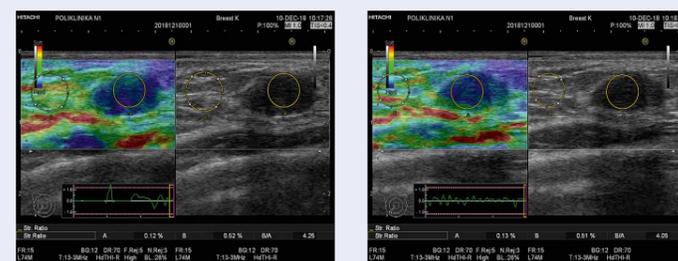
составляет примерно 90%, что доказывает необходимость своевременного обращения к врачу и прохождения обследования.

Развитие технологии компрессионной эластографии обусловлено поиском ранних ультразвуковых дифференциальных признаков злокачественного и доброкачественного характера выявленного поражения. Известно, что ткань злокачественных образований жестче. Этот процесс можно обнаружить на ранних стадиях рака. Неинвазивная техноло-

гия компрессионной эластографии с результатами сдвиговой волны позволяет оценить критерии жесткости выявленных изменений.

Клиническое применение компрессионной эластографии обосновано при исследованиях на предмет рака молочной железы, что позволяет повысить прогностическую ценность при динамическом контроле, а также снизить количество пациентов, которым проводят биопсию. Также высока эффективность эластографии как инструмента визуализации при проведении пункционных вмешательств.

Светлана Ивановна Жестовская, заведующая отделением ультразвуковой диагностики профессор, д.м.н.



Пациентка 42 года. Фиброаденома с динамикой роста. Показатели коэффициента жесткости 4,1. Ультразвуковое заключение изменилось после проведения компрессионной эластографии: образование молочной железы, BIRADS 4. Рекомендации: консультация маммолога, биопсия (PMЖ).

В отделе ультразвуковой диагностики работают врачи высшей категории, имеющие опыт работы с технологией эластографии на аппаратах экспертного класса HITACHI ARIETTA V 70.

ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЬЕ!

Комплексный подход при лечении возрастных изменений у женщин



Нина Ивановна Портнова: «Прогрессирование возрастных изменений можно затормозить. Требуется комплексный подход для решения непростых возрастных задач, для улучшения качества жизни современной женщины. Безмолвное созерцание процесса старения при имеющихся достижениях современной медицины недопустимо».

Продолжение. Начало на стр. 1

Возраст менопаузы — генетически закодированная величина, то есть для каждой женщины он индивидуален. Отдельные стадии этого процесса могут отличаться по своей продолжительности и сопровождаться различными специфическими симптомами и признаками: перепадами настроения, потерей костной массы, формированием неблагоприятного профиля сердечно-сосудистого риска из-за развития абдоминально-висцерального ожирения, дислипидемии, эндотелиальной дисфункции, возможно нарушение толерантности к глюкозе и т.д.

Снижение уровня половых гормонов в тканях мочеполового тракта может приводить к дисбиотическим процессам и нарушениям мочеиспускания. Из-за усиления костной резорбции уменьшается прочность костной ткани, поэтому возникает опасность переломов.

В постменопаузе клетки органов-мишеней лишаются поддержки половых гормонов: страдает регенерация и тормозятся пролиферативные процессы в костной ткани, коже, эпителии, в стенках сосудов, центральной нервной системе. Эти изменения естественны и неизбежны, но скорость их развития и тяжесть последствий зависят от генетически запро-

граммированных механизмов компенсации, направленных на сохранение жизненно важных функций организма.

Формирующийся эстрогенодефицит неизбежно усугубляет течение имеющихся экстрагенитальных заболеваний или инициирует появление новых.

Качество жизни во многом зависит от того, какой метод медикаментозной поддержки и коррекции использует женщина

Качество жизни во многом зависит от того, какой метод медикаментозной поддержки и коррекции использует женщина. Золотым стандартом для лечения климактерических расстройств является менопаузальная гормональная терапия, которая прежде всего нивелирует симптомы эстрогендефицита. Своевременно начатая гормональная поддержка может отсрочить или несколько компенсировать изменения со стороны сосудистой стенки и всей сердечно-сосудистой системы, метаболические нарушения в постменопаузе, снизить вероятность переломов позвонков и трубчатых костей и в целом повысить качество жизни. Перед назначением данного вида терапии прово-

дится комплексное обследование для исключения противопоказаний, индивидуального выбора гормонального препарата, адекватной дозы и метода введения.

У женщин, имеющих противопоказания к менопаузальной гормональной терапии или не желающих применять гормональные препараты, возможно использование альтернативных методов лечения климактерических расстройств.

Специфических профилактических мероприятий в от-

ношении пациенток в перименопаузе не разработано. Неспецифическая профилактика подразумевает физическую активность, правильное питание, ведение здорового образа жизни, подбор и применение терапии для имеющихся хронических соматических заболеваний.

Наступление менопаузы неизбежно, но не нужно ее страшиться. Помощниками в проведении лечения и профилактики у женщин в «осеннем» возрастном периоде жизни будут гинеколог, терапевт, невролог, диетолог, эндокринолог, психотерапевт, специалисты по лечебной физкультуре.

Нина Ивановна Портнова, заведующая акушерско-гинекологическим отделением, к.м.н.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Современные возможности ботулинотерапии в косметологии

Ботулинотерапия в косметологии подразумевает под собой инъекционное введение ботулинотоксина в различные анатомические зоны лица для эстетической коррекции, а также для лечения избыточной потливости — гипергидроза.

Ботулинотоксин представляет собой белковый токсин, блокирующий нервно-мышечную передачу, благодаря чему мышца, в которую производится инъекция, расслабляется, и происходит разглаживание морщин. Изначально в косметологии его использовали для коррекции морщин лба, межбровья, коррекции морщин вокруг глаз. На современном этапе он также применяется для поднятия хвостиков бровей, исправления асимметрии бровей, для коррекции морщин спинки носа, морщин вокруг рта, так называемых «кисетных» морщин.

С помощью ботулинотоксина можно несколько вывернуть верхнюю губу, скорректи-

ровать большое расстояние от носа до губы, поднять кончик носа, избавиться от «десневой» улыбки или от мышечных тяжей на шее. Он помогает ослабить волевой подбородок, исправить его асимметрию, которая, как правило, проявляется при разговоре, а также избавиться от залома на подбородке.

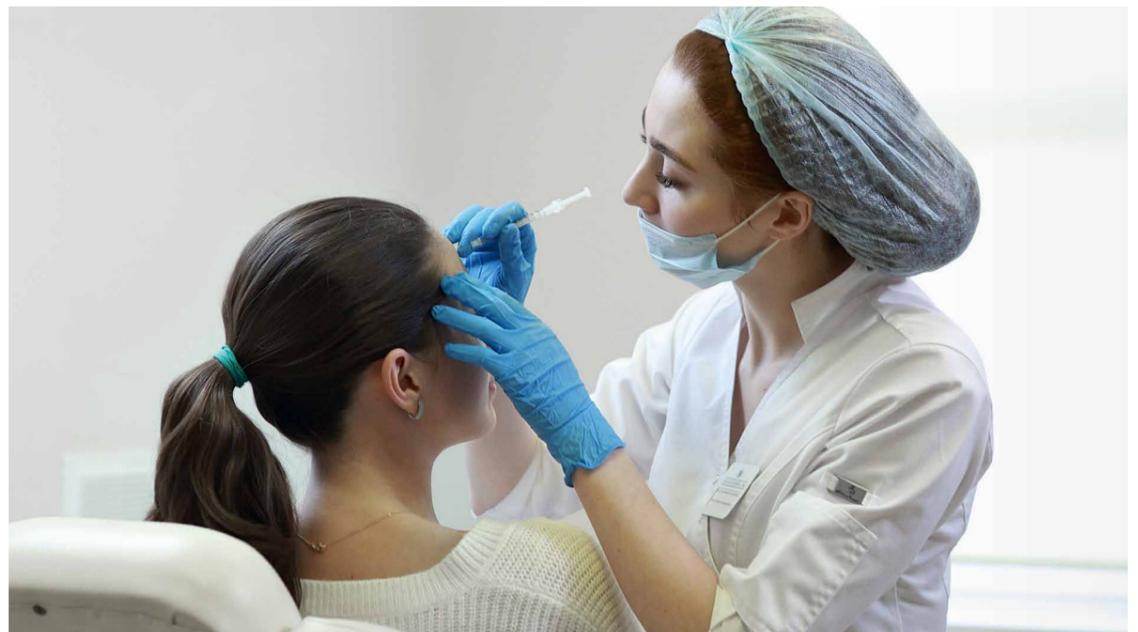
Большую популярность в последние годы приобрела процедура «Лифтинг Нефертити», которая позволяет придать лицу более четкий и подтянутый контур.

В настоящее время появились техники «мезоботокса» и «мезонейроботокса»: препарат вводится поверхностно, а не в мышцу; во втором случае добавляется мезотерапевти-

ческий коктейль, в основе которого — низкомолекулярная гиалуроновая кислота. Процедуры мезоботокса и мезонейроботокса эффективны в коррекции поверхностных морщин кожи лица, шеи и декольте. При лечении гипергидроза ботулинотоксин может использоваться также на различных зонах — подмышечные впадины, кисти, стопы.

Препараты ботулинотоксина эффективно используются в лечении «втянутых» рубцов и угревой болезни. Эффект от их применения сохраняется от 3 до 12 месяцев — в зависимости от дозы, которую подбирает индивидуально врач, зоны применения, образа жизни пациента.

Зарета Багауддиновна Маршани, врач-дерматовенеролог отделения дерматовенерологии и косметологии



НАШИ ОТДЕЛЕНИЯ

Круглогодичный санаторий без отрыва от работы

Комплексные физиотерапевтические процедуры помогут укрепить или восстановить здоровье

Продолжение. Начало на стр. 1



Абдоминальная декомпрессия

Камера абдоминальной декомпрессии — это медицинский аппарат, процедуры которого рекомендованы для профилактики и лечения нарушения кровообращения в органах малого таза и нижних конечностях, при трофических язвах, синдроме диабетической стопы, простатите, бесплодии, эректильной дисфункции, ожирении, целлюлите.

Лечение может быть назначено пациентам, имеющим акушерские и гинекологические патологии. Например, при

осложнениях, которые мешают женщине забеременеть или создают риск для плода и здоровья будущей матери.

В основе терапии — воздействие отрицательным пульсирующим давлением воздуха на нижнюю часть тела и положительным давлением — на ноги. За счет компрессии активизируются и улучшаются обменные процессы, повышается тонус стенок сосудов, уменьшаются или полностью исчезают венозные застои, отеки, мышечное напряжение, ощущение тяжести в ногах.

Лекарственные ванны

Терапевтический эффект в водолечении может быть усилен за счет добавления различных природных компонентов. Например, в бишофитной ванне используется натуральный легкорастворимый минерал, который помогает укрепить иммунитет, устранить воспалительные процессы, снять болевое ощущение. Процедуры обладают успокаивающим действием, усиливают регенерацию клеток, стимулируют сердечно-сосудистую систему, способствуют нормализации уровня гемоглобина.

Йодобромные ванны помогают восполнить недостаток йода и брома в организме и предупредить некоторые заболевания, связанные с дефицитом этих химических элементов. Они благоприятно влияют на работу головного мозга, улучшают обменные процессы в организме, помогают справиться с некоторыми гинекологическими заболеваниями, кожными болезнями, патологиями опорно-двигательного аппарата.

Положительно воздействуют на многие системы и органы человека ванны с морской солью. Они, например, помогают уменьшить суставные и мышечные боли, улучшают обмен веществ, способствуют снижению лишнего веса, полезны при стрессах.

Скипидарные ванны назначаются для повышения защитных функций организма, при различных болезнях опорно-двигательного аппарата, нервной, мочеполовой и сердечно-сосудистой систем.

Прекрасным успокаивающим эффектом обладают хвойные ванны. Процедуры благотворно влияют на центральную нервную систему, помогают при бессоннице, невралгии, неврозах. С их помощью можно укрепить иммунитет, улучшить состояние кожи, избавиться от шлаков и токсинов, нормализовать вес. Они рекомендованы при острых респираторных заболеваниях.

Сухая углекислая ванна

Общеукрепляющим, противовоспалительным, лечебным эффектами обладает сухая углекислая ванна. Во время процедуры у человека расширяются сосуды и капилляры — усиливается кровообращение, уровень кислорода в крови повышается, а артериальное давление снижается. Также улучшается работа эндокринной и иммунной систем, нормализуется электролитный, углеводный и жировой обмен.

Курсовое лечение рекомендовано при сердечно-сосудистых патологиях, хронической обструктивной болезни легких, бронхиальной астме, нарушениях обмена веществ, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, для лечения псориаза, нейродермита, дерматита и т.д.

«Хивамат-200»

Для лечения варикозного расширения вен нижних конечностей в отделении применяется массаж низкочастотным электростатическим полем, который проводится на аппарате «Хивамат-200». Электростатические импульсы воздействуют на кожу, подкожную жировую клетчатку, соединительную ткань, лимфатические и венозные сосуды. У пациента уменьшается болевой синдром и отечность, снижается риск развития фиброно-

склеротических изменений в тканях, которые возникают при прогрессировании хронической венозной недостаточности.

Эти процедуры помогают при травмах, мигрени, нарушениях клеточного питания тканей. Они улучшают сократительные способности мышц после перенесенного инсульта, черепно-мозговых и спинальных травм, при бронхиальной астме, хронической обструктивной болезни легких, бронхите и других патологиях.

Вихревые ванны и душ Шарко

В вихревых ручных и ножных ваннах с помощью компрессора создается поток воды: за счет определенного давления и чередования температурного режима достигается массажный эффект. У человека уменьшаются болезненные ощущения, улучшается кровообращение и венозный отток крови, нормализуются обменные процессы, повышается мышечный тонус, снимается усталость и эмоционально-психологическое напряжение.

Врач может рекомендовать эти процедуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Более интенсивное воздействие на организм — у душа Шарко. За счет давления в несколько атмосфер он помогает снять напряжение с мышц спины, стимулирует кровообращение, ускоряет обменные процессы, помогает при головных болях, при заболеваниях нервной системы, артритах, ревматизме, функциональных расстройствах кишечника, ожирении, повышает общий тонус и укрепляет иммунитет.

Соляная пещера

В «соляной пещере» искусственно воссоздан уникальный микроклимат: здесь отсутствуют аллергены и бактерии, а воздух обогащен сухим высокодисперсным солевым аэрозолем. В медицине этот физиотерапевтический метод называется галотерапия. Он применяется для лечения и реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми, бронхолегочными, аллергическими, дерматологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт, инсульт, пневмонию.

Воздух «соляной пещеры» оказывает противовоспалительное и иммуномодулирующее действие на легочную систему, восстанавливает сократительную функцию сердца, способствует нормализации метаболических процессов.

У человека стабилизируется психоэмоциональный фон, поэтому он легче справляется со стрессом.

Галотерапия обладает омолаживающим эффектом: после сеансов улучшается приток крови к клеткам эпидермиса, усиливается кислородный обмен, кожа становится более упругой, эластичной, бархатистой, а мелкие морщины разглаживаются.

Также эти процедуры полезны тем, кто хочет бросить курить. Они помогают снизить или полностью избавиться от никотиновой зависимости. Организм постепенно очистится от накопленных вредных веществ, в том числе и попавших из загрязненного воздуха, а значит, «соляная пещера» полезна каждому жителю города.



Физиотерапевтические методики подбираются индивидуально, имеют противопоказания, поэтому необходима консультация врача. Некоторые процедуры не входят в перечень услуг обязательного медицинского страхования. За дополнительной информацией обращайтесь в регистратуру физиотерапевтического отделения: 1 корпус, 3 этаж. Справки по телефону контакт-центра 8 (495) 620-81-01.

Карина Эдуардовна Ли, заведующая физиотерапевтическим отделением, к.м.н.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Мышечно-суставная гимнастика



Здоровье суставов во многом определяет состояние всего опорно-двигательного аппарата. Из-за малоподвижного образа жизни, который давно стал неотъемлемым признаком современного человека, у него происходит общее сокращение силы и объема движений. Без этого суставы «высыхают», теряют мобильность, легко повреждаются, если нагрузка на них увеличивается. Поэтому врачи все чаще диагностируют артриты, артрозы, остеохондроз у пациентов молодого возраста. А эти патологии порой требуют дорогостоящего медикаментозного лечения и даже хирургического вмешательства.

Человек может избежать этих негативных последствий: достаточно хотя бы полчаса в день посвятить мышечно-суставной гимнастике. Она представляет собой специальный комплекс упражнений, цель которых — стимулировать выработку суставной жидкости. В ней исключены сильные нагрузки, поэтому занятия подойдут всем: взрослым, детям, пожилым людям с заболеваниями суставной ткани, пациентам с ослабленным здоровьем, ее можно применять в качестве

метода реабилитации после серьезных заболеваний.

Мышечно-суставная гимнастика за счет системности очень эффективна. С ее помощью можно поддержать или вернуть природную эластичность сухожилиям, сделать мышцы сильнее и выносливее, восстановить утраченные двигательные функции суставов и позвоночника. Всего этого можно достичь за относительно короткий период: за полгода регулярных занятий.

Нужно всегда помнить, что физическая активность помогает снять утомление и избавиться от бессонницы, наполняет энергией, улучшает настроение, общее самочувствие, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует артериальное давление, увеличивает объем легких, укрепляет иммунитет.

Специалисты отделения лечебной физкультуры помогут подобрать индивидуальный комплекс упражнений, научат правильно его выполнять, чтобы человек мог заниматься самостоятельно.

*Мария Владимировна Вербовская,
врач по лечебной физкультуре
отделения лечебной физкультуры*

АКЦИЯ

С 12 декабря 2019
по 30 января 2020

скидка 15%

на крем для рук, бальзам
для губ и маску для волос
с маслом крамбе

Масло крамбе увлажняет и разглаживает кожу, восстанавливает защитный липидный слой, защищает ее от негативного воздействия ультрафиолетового излучения, усиливает регенерацию даже самой тонкой кожи — губ.

Приобрести косметику
можно по адресам:
пер. Сивцев Вражек,
дом 26/28 (1 корпус, 2 этаж)
и дом 35 (4 корпус, 1 этаж)

До 31 января 2020 года
при подборе оправы
на индивидуальное изготовление
предоставляется
скидка 30%
на готовые очки

Режим работы отдела оптики:

пер. Сивцев Вражек,
д. 26/28 (1 корпус, 5 этаж):
пн–чт с 9:00 до 19:00,
пт–вск — выходной;
пер. Сивцев Вражек,
д. 35 (4 корпус, 1 этаж):
вт–пт с 9:00 до 19:00,
сб–пн — выходной

8 (495) 620-81-01,
доб. 21-392 или 21-543

Капли Вотчала

Автором этих капель является всемирно известный профессор, терапевт и ученый Борис Евгеньевич Вотчал (1895–1971). Он неукоснительно придерживался заповеди Гиппократов — «Не навреди, но помоги», учитывал не только терапевтическое действие лекарства, но и его побочные эффекты, и всячески подчеркивал, что это гораздо важнее. Борису Евгеньевичу принадлежит высказывание: «Мы живем в век безопасной хирургии и все более опасной лекарственной терапии». И всегда назначал старые, проверенные препараты, действие которых он представлял во всех деталях, повторяя: «Лечить лекарством нужно только тогда, когда нельзя не лечить».

Несмотря на простой состав: раствор нитроглицерина спиртовой 1%, валидол, настойка валерианы и ландыша, капли Вотчала оказывают

коронарорасширяющее, кардиотоническое, спазмолитическое и успокаивающее действие. Этот препарат может быть полезен при легкой форме стенокардии, кардионеврозе, спазме гладкой мускулатуры.

Пациентам, которые не принимали капли Вотчала, но задумались об этом, нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, так как возможны нежелательные проявления в виде головных болей, гипотонии, аритмии, повышения внутричерепного давления. Как любил говорить Борис Евгеньевич: «Должно учитываться не только основное терапевтическое действие лекарства, но и его побочные действия».

*Нина Юрьевна Симоненко,
заведующая рецептурно-
производственным отделением*



«Экзарта» для лечения патологий опорно-двигательного аппарата

На кинезотерапевтической установке «Экзарта» пациент выполняет специальные упражнения с помощью системы строп.

Врач, регулируя степень их натяжения, направленно воздействует на нужный участок.

Особенность этой системы в том, что она минимизирует гравитационную нагрузку, поэтому у человека уменьшается или полностью проходит даже острый болевой синдром.

Занятия помогают:

- проработать глубокие мышцы, которые обеспечивают стабилизацию позвоночника и суставов;
- ускорить восстановление после заболеваний и травм;
- устранить боль и спазмы.

Упражнения рекомендованы пациентам:

- с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе с болевым синдромом в области крупных суставов и позвоночника;

- с нестабильностью шейного и пояснично-крестцового сегментов позвоночника;
- у которых диагностированы остеохондроз, сколиоз, нарушения осанки, грыжи межпозвонковых дисков, дорсалгия, коксартроз, плечелопаточный периапартроз и так далее;
- профессиональным спортсменам для профилактики травм.

Перед занятием необходимо проконсультироваться с врачом. В отделении лечебной физкультуры тренировки проводит сертифицированный специалист. Как правило, необходим курс процедур: от пяти до десяти занятий, которые назначаются с интервалами в несколько дней.

Отделение лечебной физкультуры: 3 корпус, 7 этаж
Дополнительная информация по телефону 8 (499) 241-08-69

КОМПЕТЕНТНО

Лабораторная диагностика целиакии

В настоящее время клиническая лабораторная диагностика бурно развивается. Регулярно мы узнаем об открытии новых биомаркеров и диагностических алгоритмов.

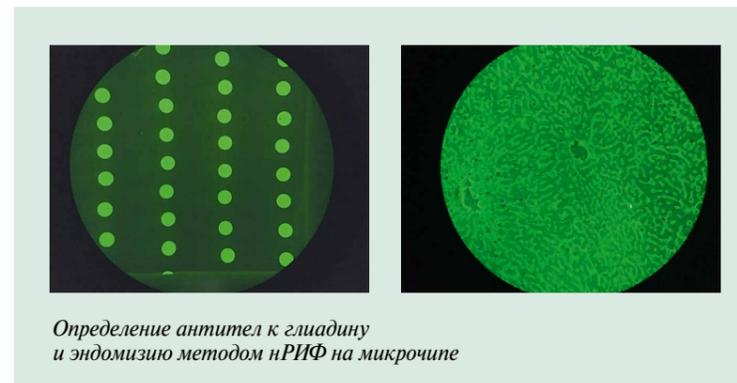


Благодаря внедрению новых тестов распространенность некоторых заболеваний, еще до недавнего времени считавшихся редкими — орфанными, подлежит пересмотру. К таким заболеваниям можно отнести целиакию — аутоиммун-

ную энтеропатию, связанную с непереносимостью глютена (клейковины). Оно ассоциировано с определенным генетическим фоном человека, характеризуется воспалением слизистой оболочки кишечника, которое приводит к общей

или субтотальной атрофии его ворсинок.

У большинства пациентов заболевание протекает бессимптомно либо имеет некоторые признаки. Примерно 1% жителей Европы имеют непереносимость глютена, причем в



Определение антител к глиадину и эндомизию методом ИРИФ на микрочипе

детском возрасте соотношение один к одному у мальчиков и девочек, а во взрослом возрасте в два-три раза чаще выявляется у женщин, чем у мужчин.

Классически манифестация целиакии происходит в детском возрасте от шести месяцев до двух лет, после введения в рацион питания соевых злаками, хлеба, макаронных изделий или в возрасте от 20 до 40 лет, однако могут встречаться и поздние формы — после 65 лет.

Клиническими признаками являются хроническая диарея или частые запоры, боль в животе, синдром мальабсорбции, вздутие живота, рвота. К внекишечным признакам можно отнести анемию, задержку роста и полового развития, боли в костях и суставах, связанные с остеопенией и остеопорозом,

потерю веса, утомляемость, мышечные спазмы и др.

Целиакия может быть связана с другими аутоиммунными заболеваниями: инсулинзависимым сахарным диабетом, аутоиммунным тиреоидитом, первичным билиарным циррозом, системной красной волчанкой, синдромом Шегрена и другими.

При подозрении на заболевание целесообразно выполнить исследование крови для выявления антител к тканевой трансглутаминазе (тТГ), эндомизию и глиадину. Кроме того, пациента отправляют на биопсию тонкой кишки.

Надежда Борисовна Кухтина, заведующая клинико-диагностической лабораторией с испытательным центром медицинской продукции, к.м.н.

График проведения «Школ здоровья» в декабре

10 декабря | 13.00

Школа профилактики инсульта

Врач-невролог
М.У. Шибилова

11 декабря | 13.00

Школа для пациентов с артериальной гипертензией

Врач-терапевт
к.м.н. Е.В. Новоженова

12 декабря | 14.00

Школа здоровья для пациентов с заболеваниями суставов и позвоночника

Врач-ревматолог
М.Х. Богданова

1 корпус, 5 этаж, конференц-зал

АНОНС

«Школы здоровья» для пациентов Поликлиники



18 ноября состоялась «Школа здоровья» для пациентов с заболеваниями суставов и позвоночника. Врач-ревматолог к.м.н. Нино Сергеевна Мосесова рассказала о том, как сохранить здоровье опорно-двигательного аппарата, уменьшить прояв-

ления уже имеющегося заболевания, снизить риск развития осложнений, об эффективном лечении.

Правилам здорового питания была посвящена «Школа здоровья» для людей с избыточной массой тела, которая прошла 20 ноября. Из лекции

врача-диетолога Веры Александровны Шарошкиной пациенты узнали о том, как составить сбалансированный полноценный рацион, как недостаток или переизбыток тех или иных микроэлементов сказывается на самочувствии человека, его весе, состоянии кожи, внутренних органов.

О лечении гипертонической болезни и профилактике инфаркта и инсульта рассказала врач-кардиолог Ирина Эдуардовна Кирилина. Этой теме была посвящена еще одна «школа», которая состоялась 29 ноября.

«Школы здоровья» — профилактические мероприятия, которые регулярно проходят в Поликлинике. Они посвящены формированию навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к своему поведению, умению самостоятельно распознать симптомы опасных болезней, чтобы своевременно обращаться к врачу.