



# Будь здоров, Зеленоград!



АПРЕЛЬ 2013

[www.zelao-zdrav.ru](http://www.zelao-zdrav.ru)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДИРЕКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗЕЛЕНОГРАДСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА ГОРОДА МОСКВЫ»

2

страница

## ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАБЛЕТКИ

О побочных действиях лекарств рассказывает клинический фармаколог

3

страница

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ СТАРЕНИЕ?

Сколько бы вам было лет, если бы вы не знали, сколько вам лет?

4

страница

## ТРИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

Что такое маршрутизация?



### Уважаемые зеленоградцы!

Сегодня, когда в нашей стране происходит модернизация здравоохранения, у жителей нашего округа возникает много вопросов, неясностей. Поэтому мы решили выпустить новое печатное издание «Будь здоров, Зеленоград!», чтобы помочь разобраться во всех нововведениях, чтобы вы знали когда, куда и к какому врачу обратиться за своевременной и качественной медицинской помощью.

Не секрет, что предотвращать болезни существенно проще, чем их лечить. Важнейшую роль в улучшении здоровья и увеличении продолжительности жизни играет профилактика. Мы хотим помочь жителям нашего округа не только стать, но и быть здоровыми. Поэтому вторая наша цель — подсказать, как сохранить свое здоровье. В каждом номере главные врачи и врачи-специалисты будут рассказывать о профилактике различных заболеваний, делиться с вами своим опытом и знаниями.

Мы стремимся, чтобы наша информация всегда была для вас актуальной, полезной и интересной, и, надеемся, что «Будь здоров, Зеленоград!» станет надежным спутником в поисках ответов на волнующие вопросы в области здравоохранения!

Мы заинтересованы в том, чтобы у руководителей здравоохранения всегда была тесная живая связь с жителями нашего города. Пишите нам на электронный адрес: [5344769@mail.ru](mailto:5344769@mail.ru), обращайтесь со своими вопросами, проблемами. Сотрудники дирекции здравоохранения, главные врачи и врачи-специалисты не оставят без внимания ни одно ваше обращение.

И.Я. Голоушиков,  
директор ГКУ ДЗ ЗелАО

Актовый зал 852-й школы был заполнен до отказа — и в этом нет ничего удивительного, сегодня тема здравоохранения волнует каждого, а в этот раз на встречу с зеленоградцами приехали министр Правительства, руководитель Департамента здравоохранения г. Москвы Георгий Голухов, префект округа Анатолий Смирнов и руководитель дирекции здравоохранения ЗелАО Иван Голоушиков.

Встречи с населением — традиционный инструмент общения власти с горожанами. При этом первые, как правило, хотят проинформировать жителей о значительной работе, проделанной за последнее время, разъяснить наиболее важные моменты реформы здравоохранения. Жителей же больше всего волнуют частные, наиболее острые проблемы. Руководители здравоохранения подробно рассказали об организации новой системы здравоохранения, о записи на прием к врачам через инфоматы, сайт госуслуг и телефон единого колл-центра, о нововведениях в закупке льготных лекарственных препаратов, о скором открытии в 3-й городской больнице сосудистого центра по лечению инсультов и инфарктов и еще о многом другом, непосредственно касающемся каждого пациента. После этого началось живое общение, без статистики и цифр...

Несмотря на исчерпывающую информацию, тем не менее, выяснилось, что у зеленоградцев к руководителям сферы здравоохранения накопилось много вопросов.



Как записаться на прием к самому руководителю Департамента здравоохранения столицы? Как сократить очереди на прием к специалистам и терапевтам, можно ли выдавать медицинские карты пациентам на руки? Эти и еще многие другие вопросы интересовали зеленоградцев на недавней встрече министра Правительства, руководителя Департамента здравоохранения г. Москвы Георгия Голухова и префекта ЗелАО Анатолия Смирнова с жителями округа, посвященной реформе столичного здравоохранения.

## КАЖДЫЙ ПАЦИЕНТ ЖЕЛАЕТ ЗНАТЬ...

Реформы коснулись всех



Конечно же, самый популярный из них касался записи на прием к врачам — терапевтам и узким специалистам. Другие вопросы касались взаимоотношений медперсонала пациентов. В поликлиниках желающих записаться к врачу больше, чем есть в расписании инфоматов. Что делать, если к специалистам попасть просто необходимо? Горожанам разъяснили, что основная проблема — в перегруженности поликлиник (в них обслуживается на 25-55% пациентов больше от норматива). В будущем остроту ситуации планирует снять за счет перехода на электронный документооборот: запись на прием к врачу, электронные карты пациентов, а также прием узкими специалистами (неврологом, кардиологом и др.) по телефону лечащего врача-терапевта.

Продолжение на стр. 3.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

### ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ...

Уважаемые жители! Если у Вас при обращении за медицинской помощью возникли какие-либо трудности, конфликтные ситуации или вопросы, вы можете:

► Позвонить на «Горячую линию»: **8-499-734-11-91** (круглосуточно).

► Прийти на прием к руководителю ГКУ дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО И.Я. Голоушикову. **График приема: понедельник: 15:00 - 18:00.** Адрес: г. Зеленоград, Каштановая аллея д. 2, стр. 1.

**ник: 15:00 - 18:00.** Адрес: г. Зеленоград, Каштановая аллея д. 2, стр. 1.

Предварительная запись по телефону: **8-499-735-64-29.**

► Прийти на прием к заместителю директора ГКУ дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО Л.Г. Каншиной. **График приема: понедельник: 15:00 - 20:00, адрес: г. Зеленоград, Каштановая аллея, д. 6, стр. 1, тел. 8-499-735-54-49.**

► Написать на электронный адрес: **5344769@mail.ru** в пресс-службу ГКУ

дирекции по обеспечению деятельности государственных учреждений здравоохранения или позвонить пресс-секретарю ГКУ дирекции по обеспечению по деятельности государственных учреждений здравоохранения ЗелАО И.Ю. Федюниной по телефону: **8-499-734-47-69.**

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

В психоневрологическом диспансере №22 (корп. 1460) работает новое отделение «Телефон доверия». Позвонить по телефону доверия может любой житель Зеленограда, попав-

ший в сложную жизненную ситуацию или пострадавший в чрезвычайной ситуации. На звонки отвечает врач — дежурный по отделению. Тайна беседы сохраняется. «Телефон доверия» работает ежедневно, круглосуточно и бесплатно. Телефон доверия: **8-499-738-57-27, 8-499-729-30-62** (работает ежедневно, круглосуточно и бесплатно).

### ДЕЖУРНЫЙ КАБИНЕТ

В городской стоматологической поликлинике №35 работает дежурный кабинет по оказанию неотложной сто-

матологической помощи. Детям помощь оказывается по субботам и в праздничные дни с 9.00 до 15.00.

Взрослым — по субботам с 9.00 до 18.00, а в воскресенье и праздничные дни с 8.00 до 20.00. Телефон дежурного кабинета: **8-499-733-64-02.**

В ночное время (с **20.00 до 9.00**) неотложная стоматологическая помощь взрослым гражданам оказывается только в стоматологической поликлинике №50 (ул. Верхняя Красносельская, д. 19), детям — в Детской стоматологической поликлинике № 28 (ул. Генерала Ермолова, д. 12).

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА!

С начала 90-х годов во всем мире констатируется неблагоприятная обстановка по туберкулезу. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 16 млн. человек больны туберкулезом, 3 млн. ежегодно умирают от этого заболевания, 2 млрд. инфицированы микобактериями туберкулеза. **Смертность от туберкулеза стоит на первом месте среди всех инфекционных заболеваний, включая и ВИЧ-инфекцию.** Не обошла эта проблема и наш город.

Туберкулез передается воздушно-капельным путем. Источником инфекции является заболевший человек, при дыхании, разговоре, чихании которого выделяется возбудитель. Один такой больной заражает ежегодно 10-15 человек. Чаще всего туберкулез поражает органы дыхания, но встречаются и внелегочные формы с поражением любых органов. Особенно опасен туберкулезный менингит и генерализованный туберкулез, имеющие высочайший процент летальности.

Для взрослых существует единственный активный метод выявления ранних признаков туберкулеза легких – флюорография. Данное обследование необходимо проходить каждый год. Городские лечебные учреждения оснащены современной цифровой малодозовой аппаратурой, с помощью которой можно диагностировать малые формы туберкулеза легких. А своевременное начало лечения таких форм значительно улучшает прогноз исхода заболевания и не оставляет в легких и следа перенесенного туберкулеза легких.

**Уважаемые зеленоградцы, если у вас: кашель, длящийся более 3-х недель, подъем температуры до 37,2 – 37,8° в течение 3-4х недель, снижение веса, быстрая утомляемость, повышенная потливость (особенно ночью) – обязательно пройдите флюорографическое обследование!**

ВРАЧИ НАШЕГО ОКРУГА



Еще Гиппократ предупреждал, что лекарства вместе с пользой могут оказывать вредное воздействие на организм человека. В настоящее время осложнения лекарственной терапии (неблагоприятные побочные реакции) вышли на 4-е место среди причин смертности после сердечно-сосудистых заболеваний, травм и несчастных случаев, онкологических заболеваний.

## О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ЛЕКАРСТВ

Более подробно об этой проблеме рассказывает главный клинический фармаколог Зеленоградского АО города Москвы, кандидат медицинских наук, доцент Татьяна Рудольфовна Каменева.

— Татьяна Рудольфовна, что такое неблагоприятные побочные реакции?

— Неблагоприятные побочные реакции — это вредные и непредвиденные реакции вследствие применения лекарственного препарата в терапевтических дозах с целью профилактики, лечения, диагностики или изменения физиологической функции человека.

— Как сегодня осуществляется контроль за безопасностью лекарственных препаратов?

— Система контроля безопасности лекарственных препаратов, получившая название «фармакологический надзор» (фармакологический надзор), позволяет оценить степень риска развития неблагоприятной побочной реакции и информировать общественность об опасности применения того или иного лекарства. Результатом выполнения функций фармаконадзора является безусловное повышение безопасности лекарственной терапии. В Российской Федерации только в 1997 г. был создан Федеральный центр по изучению побочных действий лекарств, который стал осуществлять фармаконадзор.



— Какая служба в нашем округе осуществляет функцию мониторинга неблагоприятных побочных реакций?

Служба клинической фармакологии, созданная на базе Городской больницы №3 и Амбулаторного центра ГБУЗ ГП №201 ДЗМ. Извещения о неблагоприятных побочных реакциях от лечащих врачей стационарных и амбулаторно-поликлинических учреждений, поступающие на экспертизу к клиническим фармакологам, передаются в Федеральный центр по изучению побочных действий лекарств. Система мониторинга неблагоприятных побочных ре-

акций имеет важное значение для подбора адекватной и безопасной терапии пациентам с различными заболеваниями.

— Что может влиять на частоту неблагоприятных побочных реакций?

— К увеличению частоты осложнений лекарственной терапии может привести полипрагмазия (одновременное назначение большого количества лекарств). В настоящее время в среднем пациенту назначается одновременно около 5 различных препаратов. Число используемых лекарств увеличивается в том числе усилиями самого пациента, принимающего то средство от головной боли, то

от диареи или запора, простуды и т.п. По данным разных авторов, до 60% населения старше 65 лет самостоятельно и длительно принимают нестероидные противовоспалительные лекарственные препараты, около 50% — сердечно-сосудистые средства, около 20% — транквилизаторы.

— Что Вы можете рекомендовать пациентам?

Пациенты должны помнить, что любой лекарственный препарат может принести не только пользу, но и вред. Самостоятельное применение лекарств, превышение дозировки и длительности курса терапии недопустимо и требует согласования с лечащим врачом. В случае возникновения неблагоприятной побочной реакции после приема лекарства нужно обязательно сообщить об этом лечащему врачу.

**Доказана четкая взаимосвязь: чем больше пациент принимает лекарственных препаратов, тем чаще развиваются неблагоприятные побочные реакции.**

АКТУАЛЬНО



В нашем округе организована общедоступная система внебольничной помощи, которая обеспечивает раннее выявление заболеваний, своевременную диагностику и лечение, а также социальную реабилитацию психически больных людей, в том числе детей и подростков. Это — психоневрологический диспансер №22, который обслуживает все население округа. Сегодня у нас в гостях главный врач диспансера Алексей Альбертович Перевертов.

▶ **Нервно-психическими заболеваниями в мире страдает около 1% населения, в Москве — примерно 0,78%, в нашем округе — 0,8%.**

— Алексей Альбертович, какие функции сегодня выполняет психоневрологический диспансер?

— В нашем лечебном учреждении ведется эффективная работа не только по выявлению и наблюдению, но и предупреждению рецидивов, купированию обострений и лечению ряда психических заболеваний в амбулаторных условиях без отрыва от семьи и трудовой деятельности. Защита прав психически больных, оказание им социально-бытовой помощи, а также защита общества от возможных опасных действий больных — вот неполный перечень деятельности диспансера.

Профессиональная квалификация медицинских работников диспансера достаточно высока — более 78% врачей и более 51% медсестер имеют высшую и первую категорию, сертификаты имеют все врачи и медицинские сестры. Жители Зе-

В настоящее время во всем мире отмечается рост нервно-психических заболеваний, в современной России эта проблема стоит особенно остро, и в этом нет ничего удивительного... Есть такое старое китайское проклятие: «Чтоб вам жить в эпоху перемен!». Нам же довелось пережить очень непростое время — сначала перестройка, потом развал Союза, последующая эпоха капитализма... Изменились все наши представления — о жизни, себе, стране, семье, нравственности, вере, работе, деньгах и успехе. Все это — самая настоящая психическая травма.

## СТРАДАЕТ ДУША — БОЛЕЕТ ТЕЛО

ленограда с доверием и признательностью относятся к медицинским работникам диспансера, о чем свидетельствуют благодарности и высокая посещаемость (обращаемость) диспансера.

— Какие виды помощи оказываются в диспансере?

— За период с 2012-2013 года расширился объем по оказанию специализированной помощи: открыто анонимное отделение «Телефона доверия» (тел. 8-499-729-3062, 8-499-738-5727); кабинет социально-психологической помощи (суйцидологическая служба); кабинет профилактики правонарушений. Расширился объем лечебно-реабилитационной помощи при дневных стационарах.

▶ **За последние три года психоневрологический диспансер №22 трижды награждался на конкурсах «Искусство больных».**

— Какие отделения работают в диспансере?

— Диспансерное отделение (прием больных) располагается в «пристройке» филиала №2 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (бывшей поликлиники №230),

корп. 1460. Четыре отделения стационара: на 210 койкомест с дневным режимом пребывания; одно отделение для профилактики и лечения обострений с выраженными психическими расстройствами (корп. 1460). Два других дневных стационара расположены по адресу Никольский проезд, д. 1 (рядом с Никольской церковью), где проходят лечение и реабилитацию пациенты с пограничными расстройствами (депрессии, реакции горя, адаптационные состояния, легкие расстройства памяти, интеллекта и другие проявления нервно-психической патологии). Дневной детский стационар (отд. №4) функционирует в школе-интернате №7 (Никольский проезд, д. 3). К сожалению, на сегодняшний день нет возможности по реабилитации и трудоустройству пациентов. Цех для реабилитации закрыт — нет площадей.

— Насколько хорошо диспансер обеспечен медицинской аппаратурой?

— В полном объеме, необходимой для обследования больных: у нас есть электроэнцефалограф для детей и взрослых; эхоэнцефалограф; электрокардиограф; УЗИ — исследование сосудов головного мозга, периферических сосудов и др.

## ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

На базе филиала №1 ГБУЗ ДГП №105 ДЗМ (бывшая детская городская поликлиника №54) функционирует Центр здоровья для детей и подростков от 7 до 18 лет.

В центре здоровья для детей (ЦЗД) проводится исследование сердечно-сосудистой системы: электрокардиографическое исследование, исследование на «Кардиовизоре». Проводится комплексная оценка состояния вегетативной нервной системы, уровня регуляции функциональных систем организма, определяется индекс стресса, биоимпедансометрия, спирометрия, определяется количество углекислого газа выдыхаемого воздуха, измеряется артериальное давление, определяется частота сердечных сокращений (пульс), уровень сахара, холестерина и кислорода в крови.

Кроме того, в ЦЗД открыт кабинет профилактики табакокурения, куда могут обращаться дети, подростки и их родители.

В карточке, которая выдается пациенту, содержится полная информация об итогах исследования, дается заключение о состоянии его здоровья и возможных рисках заболеваний, оценивается уровень функциональных возможностей и резервных систем организма. Каждому пациенту даются подробные рекомендации по питанию, оптимальному режиму, возможной физической активности.

Обследование рассчитано на пациентов I и II групп здоровья. Центр здоровья для детей работает по будням с 8.00 до 20.00, запись по телефону 8-499-717-8423. Адрес центра: Зеленоград, корп. 1513 (стр. 1).



Окончание. Начало на стр. 1

Разгрузить амбулаторную сеть поможет новая поликлиника в 20-м микрорайоне, а расширить возможности получения медпомощи — открытие в 2015-м году детской больницы на 300 коек с поликлиническим отделением. В частных случаях, когда человек не может попасть на прием к врачу или получить справку, руководитель Дирекции здравоохранения пообещал разбраться лично.

Еще одно предложение прозвучало от нескольких зеленоградцев: отдавать медицинские карточки на руки пациентам. Карта амбулаторного больного должна храниться в регистратуре медицинского учреждения — это приказ Минсоцразвития, разъяснили присутствующим. А выдача медицинских карт на руки возможна только с разрешения главного врача учреждения по письменному заявлению пациента. Впрочем, со временем бумажные медицинские карты заменят электронные.

Третье место по популярности заняли вопросы жителей по лекарственному обеспечению, например: «врач перестал мне выписывать лекарство, которое мне помогает» или «доктор не вы-

писывает мне столько лекарств, сколько мне нужно». В большей мере эти обращения обусловлены выходом в свет в конце прошлого года новых рекомендаций Федеральной Антимонопольной Службы России и Контрольного Комитета города Москвы, что несколько изменило систему льготного обеспечения лекарствами в столице. С 2012 года льготные лекарственные препараты закупаются по международному непатентованному наименованию лекарственного вещества — проще говоря, льготные лекарства могут быть не оригинальными, а аналогичными — точно такими же, имеющими все разрешения и сертификаты, но произведенными в других компаниях по лицензии. Важно понимать, что назначение и выписка льготных лекарственных препаратов пациентам осуществляется лечащими врачами после осмотра пациента, исходя из тяжести и характера заболевания, а не по требованию.

**Руководитель Департамента здравоохранения г. Москвы Георгий Голухов отметил, что организация системы здравоохранения в Зеленограде — одна из лучших в Москве, и пошутил, что, добираясь в течение двух часов из центра Москвы на эту встречу, понял, что перед зеленоградцами любые проблемы здравоохранения меркнут в сравнении с транспортными.**

Еще несколько вопросов касались судьбы «старых» лечебных учреждений — здания прежнего роддома, стоматологической поликлиники №31 в 7-м микрорайоне — что будет с ними?

Относительно бывшего родильного дома жителям сообщили, что здание будет капитально отремонтировано, после чего там организуют кардиологическую службу 3-й городской больницы. Стоматологическую поликлинику №31 закрывать никто не собирается — она по-прежнему будет оказывать стоматологическую помощь жителям округа. Жители заинтересовались судьбой водолечебницы в городской больнице №3. Водолечебница в Зеленограде будет, но на другой базе — в составе отделения реабилитации второго здания ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (в 20-м микрорайоне), где есть и бассейн для взрослых, и водолечение.

Реформа здравоохранения принесла не только изменения в системе обслуживания населения, но и коснулась кадрового состава медицинских служб. На встрече прозвучало несколько вопросов на эту тему. Иван Голоусиков сообщил, что в результате реорганизации ни один сотрудник системы здравоохранения ЗелАО не был уволен. Медработник, чья должность была сокращена, получил уведомление от нового работодателя с предложением о трудоустройстве на новое место или новую должность в соответствии с ТК РФ.

Отвечая на вопрос о судьбе медицинского персонала в детских садах, глава Дирекции здравоохранения Зеленограда заверил, что все медработники, работавшие в дошкольных учреждениях образования Зеленограда, выразившие желание продолжать работу в системе здравоохранения, приняты в штат ГБУЗ ДГП №105 ДЗМ. Должности медработников детсадов не сокращаются, а переводом переходят в систему здравоохранения. При этом их зарплата сохраняется в том же размере.

Несмотря на некоторую излишнюю эмоциональность, встреча прошла продуктивно — практически на все вопросы жители получили ответы, на остальные — ответы будут даны письменно или через СМИ.

ЭТО ВАЖНО

**НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ для детей**

**На базе филиала №2 ГБУЗ ДГП №105 ДЗМ (бывшая детская городская поликлиника №84) открыто отделение круглосуточной медицинской помощи.**

Отделение предназначено для оказания необходимой медицинской помощи детям до 15 лет и детям от 15 до 18 лет, оставленным под наблюдением детских поликлиник, при состояниях непосредственно не угрожающих жизни больного, для выполнения вызовов, поступающих после прекращения приема их в детских поликлиниках, для участия в обслуживании «стационаров на дому» и хронических больных, а также активных вызовов, переданных из других поликлиник.

Медицинская помощь детям осуществляется на дому и амбулаторно — при непосредственном обращении.

На отделение возлагается выполнение следующих функций: оказание необходимой медицинской помощи детям по поводам: повышение температуры, боли различной локализации, рвота, сыпь, кашель, неуспокаивающийся крик и др.

▶ Все вызовы от населения по поводам: несчастный случай, травма, электротравма, отравление, потеря сознания, судороги, инородное тело, неукротимая рвота, некупирующийся приступ бронхиальной астмы, острые боли в животе, если ребенок задыхается, вызовы с улицы, общественных мест, лечебных, школьно-дошкольных учреждений, вне зависимости от повода к вызову, выполняются бригадами скорой медицинской помощи.

Телефон отделения неотложной круглосуточной медицинской помощи: 8-499-735-09-70.

**Для взрослых**

**На базе филиала №1 ГБУЗ ГП №201 ДЗМ (бывшая поликлиника №152) работает отделение неотложной помощи. «Неотложку» может вызвать любой житель Зеленограда, независимо от района проживания.**



Время работы отделения — **ежедневно, с 10:00 до 22:00**. Вызвать бригаду медиков можно по телефону: **8-499-734-71-20** или **03**.

Отделение находится в здании бывшей медсанчасти №9 по адресу: 1-й Западный проезд, дом 8.

Поводом для вызова неотложки могут стать следующие состояния и заболевания: головная боль; головная боль на фоне изменения артериального давления без выраженного колебания от первичных цифр; боли в мышцах, высокая температура (выше 38,5°), головокружение на фоне повышения АД и др. Кроме того, болевой синдром в суставах, позвоночнике при невралгии, болевой синдром у онкологических больных, хронические заболевания других систем организма, требующие консультации терапевта.

**ЗДОРОВЬЕ ДУШИ**

К сожалению, многие привыкли воспринимать приход старости и букет возрастных заболеваний как само собой разумеющееся. Вот приходит на прием к врачу пожилой человек. Медленная, шаркающая походка, жалобы на плохую память, нарушения сна, шум в голове и ушах, слабость и болевые ощущения в конечностях. Заметно дрожание рук или головы... И возникает вопрос: все это — выражение нормального течения естественного старения или же это типичные проявления заболеваний нервной системы и сосудов головного мозга?

Зрелый возраст и болезни — вовсе не синонимы. Состояние здоровья зависит от отношения человека к себе, от выстроенного годами образа жизни. Например, один только лишний вес несет в себе массу заболеваний — гипертония, сахарный диабет второго типа, атеросклероз, артриты, артрозы, увеличивает риск возникновения раковых опухолей.

Зачастую мы недооцениваем, насколько взаимосвязаны наше питание и здоровье. Некачественное питание вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни кожи и многие другие недуги. Стрессы и отрицательные эмоции снижают иммунитет, а накопленные обиды пожирают ум и тело, как раковые клетки. Свойственный некоторым пожилым людям агрессивный и враждебный настрой — сам по себе фактор риска развития коронарной недостаточности, причем неизмеримо больший, чем высокий холестерин, избыточный вес, гипертония и курение!

Парадокс в том, что все это мы обещиваем себе сами. А потом начинается замкнутый круг: боль — стресс — врачи — таблетки — преждевременное старение...

**Как вы относитесь к себе?**

Задайте себе вопросы: есть ли у меня лишний вес? Как я питаюсь? Хорошо ли высыпаюсь? Как отдыхаю? В каком состоянии мои мышцы, зубы? В каком я обычно настроении? Какие отношения у меня с людьми? Счастлив ли я? Проанализировав ситуацию, составьте план действий и начинайте постепенно приводить себя и свою жизнь в норму. Решите, что с каждым годом вы будете выглядеть и чувствовать себя все лучше и лучше и делайте для этого все возможное.



**В одном из крупнейших университетов было проведено любопытное исследование: оказывается, процесс старения организма начинается с того момента, когда человек сам решает для себя, что уже достиг пожилого возраста. То есть наше тело послушно принимает установку разума. Все, что мы допускаем для себя в уме как неопровержимую истину, со временем становится нашей реальностью.**

**СТАРЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ В ГОЛОВЕ**

**По определению Всемирной организацией здравоохранения: здоровье человека зависит от четырех факторов: образа жизни (50%), генетики (15-20%), качества среды обитания (20-40%) и медицинского обслуживания. А это значит, что состояние здоровья лишь на 10-15% зависит от оказания врачебной помощи.**

Избегайте стрессовых ситуаций. Не тратьте свое драгоценное время на общение с унылыми, вечно недовольными людьми. Не позволяйте «старикам» опускать вас до их уровня мышления, не участвуйте в разговорах о болезнях, игнорируйте все высказывания типа: «В твоём возрасте уже...», «Это для молодых...», так как все это ложь! Люди, которые подобным образом высказываются, давно уже постарели, не смотря на то, сколько им лет — 30, 50 или 70. Вы начнете стареть только в том случае, если потеряете интерес к жизни, прекратите развиваться и мечтать. Вместо косности и застоя, характерных для пожилых людей, выберите для себя любопытство и великому чуду под названием «жизнь» и оптимизм — идеал молодых.

**Реальный возраст**

Подумайте: сколько бы вам было лет, если бы вы не знали, сколько вам лет? Вот — настоящая точка отсчета. Организм быстро откликается на

наши мысли. Сколько бы вам ни было лет, это вовсе не повод отказываться жить насыщенной жизнью.

Многие откладывают изменение образа жизни, личные планы, творчество и удовольствие от жизни на потом, которое так никогда и не наступает. Начните жить по-настоящему сейчас! Теперь, в зрелом возрасте, наконец-то, вы можете привести себя в порядок, заняться тем, чем вам всегда хотелось, но не хватало времени. Откройте нового себя, пробуйте, экспериментируйте, меняйте свою жизнь, это ведь так здорово! Возьмите себе за правило: болеть можно, но нельзя чувствовать себя больным!

**Золотое правило**

Мы нужны другим сильными. Слабыми, уставшими, страдающими, несчастными мы никому не нужны. Если кто-то делает вид, что дела обстоят как-то иначе, то он просто вводит вас в заблуждение. Особенно мы нужны сильными

тем, кого мы любим, потому что они нуждаются в нашей поддержке и надеются на нас. А лечь на плечи своих близких тяжким бременем, вряд ли это входит в планы нормального человека.

Что вы говорите своим детям, внукам о старости? Какой пример вы им подаете? Видят ли они перед собой энергичную личность, которая с удовольствием живет полноценной жизнью? Или вы представляете собой несчастное, вечно недомогающее испуганное существо, божащееся дряхлости и одиночества? Наши дети и внуки во многом копируют нас. Стариками часто говорят: «Ах, если бы я мог начать все сначала...» Но начать все сначала никогда не поздно. Верните свою былую силу, и каждый день начинайте все сначала!

Мудрые китайцы говорят, что личная жизнь начинается только после пятидесяти. Самое время заняться собой! Выбор за вами: можно провести значительную часть своей жизни, скитаясь по поликлиникам, а можно, потратив некоторые усилия, привести себя в хорошую физическую форму и наслаждаться жизнью. Просто, как говорится, пораскиньте мозгами и решите для себя: вы «еще достаточно молоды» или вам «все уже поздно». От этой позиции зависит все.

**ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ**

С 1 октября 2012 года в Зеленограде на базе городской поликлиники №201 открыт амбулаторный центр для лечения взрослого населения округа (ГБУЗ ГП №201 ДЗМ), второе здание центра — новая поликлиника в 20-м мкрн. К центру прикреплены филиалы: ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» филиал 1 (бывшая городская поликлиника № 152), ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» филиал 2 (бывшая городская поликлиника № 230). Центр вместе с филиалами составляет единую структуру, руководит которой главный врач — Павел Николаевич Михайличенко, а главные врачи присоединенных поликлиник теперь стали заведующими филиалами.

# АМБУЛАТОРНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



## МАРШРУТИЗАЦИЯ (РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПОТОКОВ ПАЦИЕНТОВ)

При обращении пациента с профилактической целью:

### Обслуживание в поликлиниках I уровня:

- ▶ кабинет доврачебного приема (без записи в день обращения);
- ▶ отделение медицинской профилактики (без записи в день обращения, по предварительному графику — ДД, профосмотры и пр.);
- ▶ центр здоровья ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» (без записи в день обращения);
- ▶ женская консультация — ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» и Филиал № 2 (по предварительной записи — срок ожидания 1-3 дня)

### При выявлении факторов риска развития неинфекционных заболеваний:

- ▶ динамическое наблюдение в Центре здоровья (назначается дата следующего наблюдения);
- ▶ динамическое наблюдение в отделениях медицинской профилактики по месту прикрепления (назначается дата следующего наблюдения);
- ▶ посещение занятий в соответствующих школах здоровья (назначается дата посещения школы).

### При выявлении подозрения на заболевание:

- ▶ направление к врачу-специалисту соответствующего профиля в поликлиники уровня II (выдается талон).

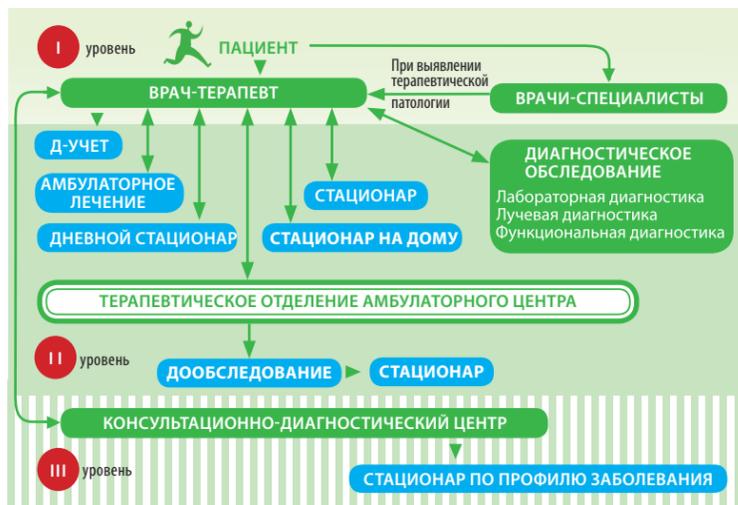


Рис. 1. Маршрутизация пациента терапевтического профиля

### При обращении пациента по поводу заболевания на 1-м уровне осуществляется:

- Неотложная помощь:**
- ▶ участковыми врачами-терапевтами и врачами-специалистами в поликлинике в день обращения — через регистратуру (резерв талонов) или терминал;
  - ▶ врачами-терапевтами участковыми через службу регистратуры «Вызов на дом» в день обращения;
  - ▶ врачами отделения неотложной помощи в ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» в день обращения.

### Плановая помощь:

- ▶ при записи на первичный прием через терминал к специалистам (участковый терапевт, отоларинголог, хирург, офтальмолог, уролог, гинеколог);

### Дальнейшая маршрутизация пациента определяется лечащим врачом!

- ▶ при выдаче талона на прием к другим специалистам (кардиолог, эндокринолог, невролог, инфекционист, физиотерапевт, врач ЛФК, геронтолог), работающим на первом уровне (талоны выдают-



ся врачами-специалистами, ведущими первичный прием, после осмотра и необходимого первичного обследования).

**Время ожидания приема специалистов на I уровне от 1 до 7 дней.**

Талоны на диагностические исследования, осуществляемые на I уровне, выдаются врачами, ведущими первичный прием.

Талоны на повторный прием к врачам, осуществляющим первичный прием в поликлинике первого уровня, выдаются непосредственно врачом на приеме (см. рис. 1).

### На 2-м уровне осуществляется:

**Плановая консультативно-диагностическая помощь (в ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ»):**

- ▶ в консультативном отделении (прием у пульмонолога, гематолога, гастроэнтеролога, проктолога, аллерголога-иммунолога, сердечно-сосудистого хирурга, онколога, колопроктолога, дерматовенеролога, нефролога и др. по талонам, выданным на первичном приеме в поликлиниках I уровня);

- ▶ в специализированных отделениях на выделенных приемах (уролога-андролога, эндокринолога-тиреолога, диabetолога, кардиолога-реабилитолога и пр. по талонам, выданным на первичном приеме в поликлиниках I уровня).

**Время ожидания приема пациента врачом-специалистом второго уровня составляет от 1 до 7 дней.**

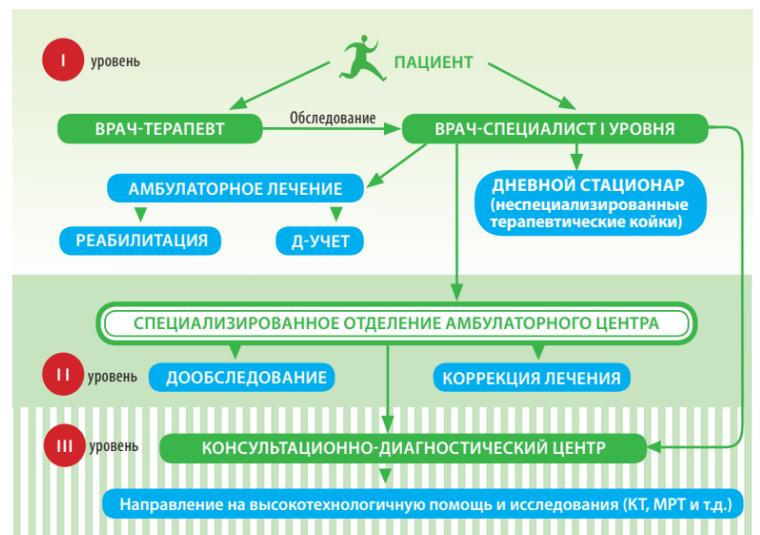


Рис. 2. Маршрутизация пациента второго уровня

В последующем лечение и наблюдение за состоянием пациента в соответствии с полученными рекомендациями осуществляет участковый врач-терапевт, врач-специалист первого или второго уровня (см. рис. 2).

### На 3-м уровне осуществляется:

**Плановая специализированная помощь, в том числе в условиях стационара и высокотехнологичная, медицинская помощь:**

- ▶ в ГБУЗ № 3 и других стационарах (в соответствии со схемами маршрутизации по отдельным специальностям);

- ▶ осуществляется через диспетчерскую организационно-методического отдела ГБУЗ ГП № 201;

Диспетчерский пункт ГБУЗ «ГП № 201 ДЗМ» контролирует время ожидания приема в лечебно-диагностическое отделение центра и специализированное отделение стационара.

**Время ожидания плановой госпитализации в ГБУЗ №3 не превышает 5-7 дней.**

Благодаря реорганизации лечебных учреждений зеленоградцы получили дополнительную возможность более глубокого обследования, получения высокой квалифицированной помощи и прохождения дополнительных исследований в амбулаторном центре.

**НА ЗАМЕТКУ**

## ПОДРОСТКОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

На базе филиала № 3 детского амбулаторного центра поликлиники №105 (бывшая детская поликлиника №90) создается подростковое отделение с реабилитационной базой.

Уже в этом году по достижении 15-ти лет туда перейдут подростки из всех дет-

ских поликлиник. Здесь они будут наблюдаться, а проходить плановую диспансеризацию в филиалах амбулаторного центра по месту жительства. Итоги диспансеризации подростков будут приходить к заведующей отделением в поликлинике №90, далее, при необходимости будет планироваться лечение и реабилитация конкретного пациента.

Подростки, которые сейчас обслуживаются в 201-й поликлинике (около тысячи человек), до 18 лет останутся наблюдаться там же.

## ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ

С 8 февраля в стоматологической поликлинике №31 работает отделение по оказанию платных услуг пациентам. В перечень этот входит лечение и протезирование зубов.

Платные услуги предоставляются сверх программы Государ-

ственных гарантий, то есть не входят в систему Обязательного медицинского страхования и бюджетное льготное зубопротезирование. В платном отделении можно получить следующие виды стоматологических услуг: протезирование зубов металлокерамикой, протезирование современными съемными протезами (ацеталовые, нейлоновые), протезирование зубов на имплантатах, лечение зубов и десен современными материалами.

▶ На все виды услуг действует скидка в размере 10%.

С ценами на оказание комплекса медицинских услуг по терапевтической, ортопедической и хирургической стоматологической помощи можно ознакомиться на стендах медицинского учреждения и в регистратуре у администраторов.

**Часы работы поликлиники: будние дни с 8:00 до 20:00, суббота с 9:00 до 18:00. В воскресенье и праздничные дни учреждение не работает.**