

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

МАТЬ+ОТЕЦ= ОТЕЧЕСТВО

стр. 4-5

НОВЫЙ АДРЕС НА КАРТЕ ГАЗЕТЫ:

«МОСГОРДУМА.
ДЕПУТАТ О.В. ШАРАПОВА.»

стр. 6

ВЧЕРА ЭТО БЫЛО ЕЩЁ НЕВОЗМОЖНО

стр. 7

МАЛАЯ ТРАВКА БОЛЬШОЙ НЕДУГ ГНЁТ

стр. 8



ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ



Пожалуй, только с годами человек начинает осознавать ценность собственного здоровья. В молодости же тратит его не замечая, словно это постоянно возобновляемый источник энергии. Да ведь в народе не случайно говорят: «Было бы здоровье, остальное приложится». И впрямь, удача, богатство, хорошая работа, суженые-ряженые, друзья-приятели – дело наживное, чего не скажешь о безупречном здоровье, с утратой которого не милы любые подарки судьбы и все блага цивилизации.

ЗДРАВСТВУЙТЕ В НОВОМ ГОДУ!

Даже самое простое человеческое счастье основано на фундаменте здоровья. Слабому и хилтому не в мочь учиться, хворому и немощному невозможно овладеть серьезной профессией. То же и в семье: у больных родителей редко когда здоровы дети. А сколько сил и нервов отнимает у нас работа, вот где без отменного здоровья не обойтись. На старости же лет нагрянувшие болячки не позволяют целиком посвятить себя внукам и правнукам.

Наши предки хорошо понимали, что здоровье – драгоценный дар Божий, и потому в традиционное русское приветствие заложили именно пожелание здравия. «Здравствуйтесь!», – привычно говорим мы при встрече, разумея в этих ритуальных словах самую главную для нас ценность человеческого бытия. «Крепкого Вам здоровья!» – на протяжении столетий неизменно звучит в застольных здравницах именинникам, в праздничных тостах, в них, как бы это на-

ивно ни звучало, мы словно закликаем судьбу даровать близкому человеку телесную крепость. А еще в ответ на благодарное «Спасибо» ответно молвим: «На здоровье!». Даже чихнув, и тут слышим чье-то заботливое «Будьте здоровы!». Мысль о здоровье и бодрости постоянно сопутствует всем нам.

Но особое значение имеет давняя русская традиция пожелания здоровья накануне Нового года. В эти таинственные часы, к которым так тщательно накрывают столы и готовят угощение хозяйки, ибо по поверью, как встретишь Новый год, так его и проживешь, столь же таинственную силу имеют слова новогодних благопожеланий. Мы свято верим, что все, что ни пожелаем вслух или загадаем в сокровенных мечтах в сказочный новогодний канун у елки, непременно должно состояться, сбыться, свершиться. С кем ни бывало: вот накрыт праздничный стол, налито в бокалы шампанское, родные, близкие, друзья собрались вме-

сте, и тут каждый, перебирая в предновогодних думах, чего бы пожелать, чего бы хотелось, о чем мечталось, к чему расположилась бы душа в грядущем году, вдруг отбрасывает все мечты, перечеркивает планы, отмахивается от соблазнов, и говорит себе: «Надо пожелать здоровья, крепкого здоровья – это самое главное!».

Так пожелаем же и ныне родным, близким и дальним людям, себе самим крепкого здоровья в Новом 2015 году! Пожелаем телесной крепости и духовной чистоты, свежести чувств и искренности мыслей, ведь здоровье во многом зависит от чистых наших помыслов и праведных дел. А мы, доктора, кого Господь поставил недреманной стражей народного здоровья, готовы день и ночь нести вахту, облегчая боль и врачую недуги наших пациентов, чтобы жизнь их радовала и была полезной всему обществу.

Крепкого Вам здоровья в Новом году!

Ольга Шаропова,
заслуженный врач Российской Федерации

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЖИЗНИ

Говорят, что «сердечники», — именно так в народе прозывают людей с больным сердцем, — боятся ночей, когда приступ наступает внезапно, во сне, и человек оказывается один на один с жестокой болью. Вот и меня инфаркт настиг ночью.

Рабочий день выдался нервный, тяжёлый, — явный перегруз. Сердце как на подсосе целый день, давит и давит. С тяжестью в груди вернулся домой, даже на жену сорвался, так было муторно на душе. Хотя и лёг пораньше, жена настояла, только всё равно долго не мог уснуть, отчего-то немела рука и колело под лопаткой. Навалившийся наконец от изнеможения сон оказался коротким. Разбудила резкая боль в груди, от нее перехватило дыхание, позвать жену и то смог не сразу. Боялся шевельнуться, казалось, боль разорвет грудь.

Проснулась жена, видя мое беспомощное состояние, кинулась к телефону вызывать «скорую». Время казалось вечностью. Я вдруг понял, что умираю. Знобящим параличом смертельный страх сковал руки и ноги. Жена металась по квартире в поисках нитроглицерина, дрожащими руками капала корвалол, в голос молилась Богу. Парализованный болью, я потерял сознание.

Очнулся в «скорой». Сначала проснулся слух, уловил приглушенный разговор, смешанный с гулом мотора. Потом из россы-

пи звездочек, зажегшихся в глазах, составила расплывчатая картина — силуэты врачей, один из которых колдовал над аппаратом, присоединенным к моей руке. Другой звонил по телефону: «Шестьдесят четвертая? Наряд на инфаркт. Будем через пять минут».

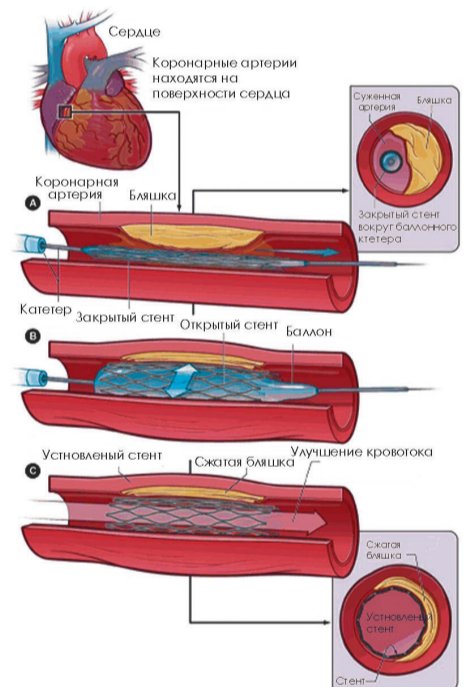
Резкая боль снова погасила сознание. Понял, что живой, лишь очнувшись в больнице — в почти пустой холодной палате, как потом узнал, — смотровой. Сюда поднимает всех, поступивших по «скорой» с сердечным приступом.

— Предположительно инфаркт. В шоковую его? — донесли откуда-то издали переговоры о моей участи, хотя двое в белых халатах склонились прямо надо мной.

Стентирование коронарных артерий — основной метод лечения ишемической болезни сердца, в основе которого механическое расширение суженной части артерии с помощью сетчатой трубки и восстановление нормального кровотока.

— Нет, нет. В реанимацию его! — распорядился кто-то.

На каталке, бесшумно плывшей по пустынному коридору спящей больницы, повезли меня в палату реанимации. Везли бегом, но мне снова казалось, что вот здесь, прямо сейчас, истекают, как капли крови, последние минуты моей жизни. Потом я много раз ходил по этому коридору, где от смотровой до палаты реанимации всего-то шагов тридцать. Но тогда, на краю



жизни, этот путь был мучительно долг.

Жгучая боль в груди вновь пробудила сознание уже в палате реанимации. Я обвел взглядом свое пристанище. Высокая кровать, как спасательная шлюпка, с бортиками для опоры рук. Над головой мерцающие экраны мониторов. Рядом стройный ряд таких же шлюпок с неизвестными мне товарищами по несчастью. Дружно выплываем из объятий смерти. Тишина и ночной полумрак. За стеклянной перегородкой еще ряд коек, навороченных оснасткой круче наших, не кровати, а ракетные установки с электронной начинкой. Потом узнаю, соседи расскажут, что это и есть «шоковая» палата, где откачивают, по сути с того света возвращают совсем тяжелых, почти безнадежных. За всеми нами, вернее нашими сигналами, как за космонавтами с орбиты, зорко следит дежурная сестра, не отрывая взгляда от монитора, куда поступает электронная картинка о нашем самочувствии.

— Очнулся? Живой? — склонилось надо мной ласковое девичье лицо. — С того света выгнали миленького, — снова улыбнулась сестричка. — Где инфаркт-то заработали?

— Это он диагноз поставил? — спросил я булькающим шепотом, имея в виду монитор над головой. Слова, вырывавшиеся из груди напоминали птичий клекот.

— Диагноз врачи поставили. А это чудо техники во все глаза за вами следит, всё контролирует, всё на заметку берёт, ничего не пропустит, и поступление кислорода, и частоту сокращений сердца, и давление вам регулярно мерит, — шепотом, чтобы не потревожить спящих соседей, объясняла сестричка. До чего же приятно слушать её голосок и не ощущать острой спицы в груди. — А вот этот агрегат может и подышать за Вас, если дыхание, не дай Бог, конечно, сойдёт. Но это уже наша забота. А для Вас вот здесь, смотрите, пульт управления кроватью. Захотите приподняться или повернуться, электроника всё за Вас сама делает. Вот этих кнопочек коснуться и всё. Слава Богу, в считанные минуты вас доставили. А уж у нас не пропадете, спасем!



Если врач-кардиолог говорит о необходимости коронарографии — непременно соглашайтесь. Чем раньше выяснят причину заболевания, тем раньше начнут лечение, тем больше вероятность сохранить качество жизни, а, может, и саму жизнь.



Коронарография — инвазивное рентгенологическое исследование сосудов сердца в тот момент, когда в них вводится специальное вещество, которое заполняет просвет сосуда и позволяет отобразить его на рентгеновском снимке. Это методика диагностики кровеносных сосудов, их дефектов, закупорки, либо сужения.

Сестричка поставила капельницу и ушла, пожелав спокойной ночи. Потекли долгие ночные минуты, отсчитываемые капельницей, вливавшей в меня лекарства, словно эликсир жизни. Изнеможение полнейшее. Вдруг монитор в шоковой палате за перегородкой издал тревожный, протяжный звук. Чья-то жизнь повисла на волоске, приостановилась вместе с изработанным, надорванным сердцем.

Мгновенно в палате возникло движение. По старой армейской привычке, представил как сестра нажимает тревожную кнопку и посланный ею сигнал «SOS» моментально срывает врачей с места, как команда «К бою!». Сразу несколько врачей окружили кровать в шоковой.

— Фатальное нарушение ритма сердца. Ставим дефибрилятор, — командует один, старший врач, все остальные, и врачи, и медсестры четко и слаженно выполняют его приказы. И снова кажется мне, куда денешься от привычных ассоциаций, что это не бригада врачей, а артиллерийский расчет умело, не суетливо, без лишних движений, действует на поле боя, целя прямой наводкой в грозной безысходности подступающую к человеку смерть.

Отбили, отстояли, вернули с того света!

— Дыхание, пульс восстанавливаются. На коронарографию! Срочно! — командует старший расчета, то есть, конечно, старший врач дежурной бригады.

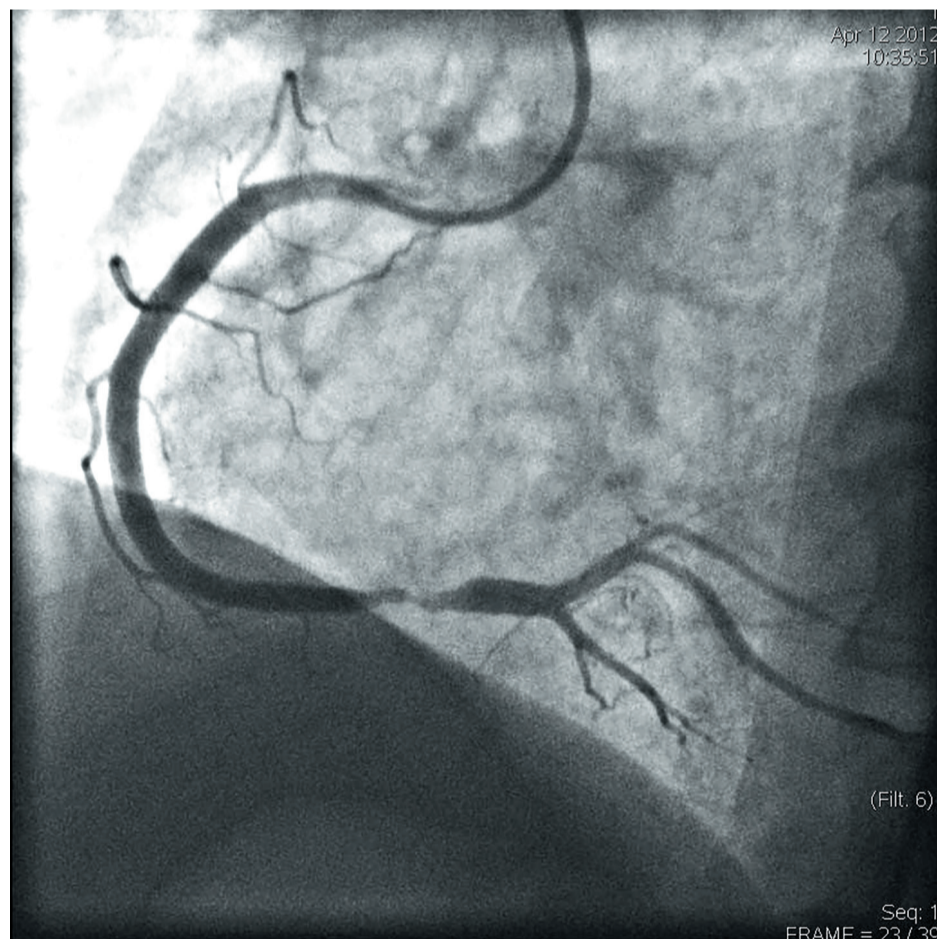
Общая тревога улеглась. Спасенного увезли, а у меня от только что увиденной воочию битвы со смертью, кровь прилила к вискам, вновь режущей болью полоснуло грудь. Скорее всего это отразилось на мониторе моей «спасательной шлюпки», тут же пославшем постовой медсестре сигнал бедствия.

Моментально подошел доктор, только что откачавший инфарктника из шоковой.

— Алексей Юрьевич, новенького тоже на коронарографию? — уточнила медсестра.

— Да, готовьте. Будет следующим, — согласно кивнул доктор и ободряюще мне улыбнулся: — Всё будет хорошо! Главное, что к нам попали. У нас коронарографию круглосуточно делают. Как говорится в рекламе: высокотехнологичное спасение в любое время дня и ночи. Чистая правда! — И повторил уверенно, словно заговор на счастье. — Все будет хорошо!

Не слазил Алексей Юрьевич. Белов — его фамилия. Сколько жить буду, столько поминать его всегда буду добрым, сердечным



словом. Подняли меня на ноги. И теперь отбываю свои положенные после инфаркта дни в кардиологическом отделении все той же шестьдесят четвертой больницы. Рядом со мной тот самый мужик лежит, который на моих глазах в шоковой умирал. Не старый ещё, всего-то шестьдесят три. Что он понял и перечувствовал, когда душа-то вон вышла, — помалкивает, как я ни подступался к нему с расспросами. Только вздыха-

ет глубоко и премудро улыбается, словно узнал про жизнь и смерть что-то особенное. Ну, а мне, юному инфарктнику, в больнице сорок девять стукнуло, прямо в палате реанимации. Вот уж отметил день рождения, так отметил. Второй раз родился. Не зря ведь отделение называют — ре-анимация, что так и значит — возвращение жизни.

Иван РОЗАНОВ,
благодарный пациент
64-й больницы

Зоя Гончаревская: «Укрепляя свой род, мы укрепляем государство»



— Зоя Леонидовна, ещё недавно демографическая проблема входила в число ключевых «горячих» тем.

— Понятно почему. Занимая лидирующее место в мире по территории, мы стремительно теряли свои позиции на демографическом поле. Если в 1991 году по численности населения Россия занимала шестую строчку в мировом рейтинге, то теперь мы опустились на четыре строчки вниз — десятые по населению с удручающим прогнозом за ближайшие десятилетия опуститься ещё на четыре строчки вниз. Сокращение численности населения при такой огромной территории создает угрозы территориальной целостности государства.

— Но накал публикаций заметно спал. Столь острый вопрос действительно потерял актуальность?

— Пока да. И хотя превышение рождаемости над смертностью стабильно фиксируется лишь в нескольких федеральных округах, в целом по стране складывается благоприятная ситуация с приростом населения. Если с середины 90-ых наблюдалась убыль населения, то к 2010 году спад затормозился, а уже в 2012 году, по данным Росстата, население России увеличилось, составив 143,3 миллиона человек.

— Очень хорошо. Смущает только слово «пока» в Вашем ответе, которое, как мне показалось, Вы обособили?

— Специалисты, изучающие факторы, влияющие на демографию, считают, что нынешнее улучшение связано с высоким ростом рождаемости в 80-ые годы. Тогда был недолгий психологический эффект перестройки. В будущем темпы рождаемости замедлятся, так как новое поколение людей детородного возраста — это дети 90-ых, когда наблюдалось резкое падение рождаемости.

— Зоя Леонидовна, как Вы прокомментируете мнение руководителя Центра по изучению проблем народонаселения МГУ Валерия Елизарова: «Потребуется принять дополнитель-

МАТЬ+ОТЕЦ= ОТЕЧЕСТВО

ные меры, стимулирующие рождение в семьях второго и третьего ребенка. Но сделать это без государственной помощи не получится, ведь многодетность в нашей стране становится одним из главных факторов бедности. Всего 8,1% женщин решились родить трех и более детей. Поэтому приоритетом должна оставаться поддержка в рождении второго ребенка, а не третьего».

— Казалось бы всё так: для большинства молодых семей рождение ребенка сегодня ведет к снижению уровня жизни, потому что всё дорого, потому что не хватает мест

сама собой, это не так. Материальный фактор не объясняет прироста населения в южных регионах. Мы что, после войны жили лучше чем сегодня? Но ведь рожали больше. У нас десятки тысяч миллионеров. Много они нарожали?!

— Значит, есть то, что важнее материального фактора?

— Важнее материального — психологическое, идейно-духовное состояние. Тот же ценностный кризис, который мы сейчас переживаем. Нам навязали чуждые национальным жизненным установкам: сначала карьера, материальное



ГОНЧАРЕВСКАЯ Зоя Леонидовна
заместитель главного врача Московской городской клинической больницы № 64, кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории.

Среди главных причин низкой рождаемости назову алкоголизацию, наркоманию, токсикоманию. Добавлю отсутствие нормальных жилищных условий, ориентацию на малодетность, условия труда, не отвечающие санитарно-гигиеническим нормам, высокое число аборт. И хотя наметилась тенденция снижения аборт, этот показатель остаётся самым высоким в Европе.

— Как опытный акушер-гинеколог, Зоя Леонидовна, расставьте свои приоритеты в решении демографической проблемы.

— Неблагополучная демографическая ситуация выдвигает заботу о здоровье молодежи на одно из важнейших направлений деятельности общества, в первостепенные задачи национальной политики.

— А у нас сегодня?

— У нас сегодня... Прогрессирующее ухудшение качества здоровья молодежи. За последние 20 лет число здоровых девушек снизилось с 28,3 до 22-20 процентов. Большинство страдают хроническими заболеваниями, влияющими на репродуктивную функцию и уменьшающими шансы иметь здоровое потомство.

С 18-24 лет браки сместились в диапазон 25-34 лет, хотя лучшее время для рождения первого ребенка от 20 до 25 лет, второго — до 35 лет

в детских садах, яслях, и матери вынуждены сидеть дома после декретного отпуска, лишая семейный бюджет своей лепты. И уже недостаточно тех мер, которые вызвали подъем рождаемости. Нужен закон, устанавливающий госгарантии при рождении детей, расширение использования материнского капитала, налоговые льготы многодетным семьям. Но! Мы слишком преувеличиваем роль материального фактора. Когда нам убаюкивают, что вот-вот начнёт расти благосостояние народа, и демографическая проблема решится

благополучие, а уж потом семья, дети. Так дети оказались в хвосте жизненных установок. Отсюда поздние браки, которые сместились в диапазон 25-34 лет, хотя лучшее время для рождения первенца от 20 до 25 лет. Нарастают разводы. Сегодня число разводов на сто зарегистрированных браков достигает уже, вы только вдумайтесь!, от 40 до 60 процентов. Я даже заикаться не хочу про получившие ныне широкое распространение в России так называемые «гражданские» браки, которые испокон веков у нас на Руси звались блудом.

— Проблема будущих мам ...

— В России сложилась тяжелая ситуация с репродуктивным здоровьем всей молодежи. Все! Ещё недавно 80 процентов причин бесплодия молодых супружеских пар приходились на женщин, 20 — на мужчин. Сейчас примерно поровну.

— Отчего так?

— Причин много. Например, тот же возведенный в культ пивной напиток, который содержит не только алкоголь. Природные гормоны в пиве — те же женские гормоны растительного происхождения, влияющие на способность мужчин к продолжению рода. Врачи, работающие с призывниками, в шоке: у 60 процентов молодых ребят могут быть проблемы с потомством.

— Получается, ученые подтвердили правоту старинной чешской поговорки «Пьющий пиво подобен арбузу — живот растет, а кончик сохнет». Вот и ответ на рекламный вопрос «Кто идет у нас за «Клинским»?» — Импотент.

— По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье, являясь важнейшей частью общего здоровья — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех аспектах, касающихся репродуктивной системы.

ориентируются, на нас, родителей, учителей. Но если в нас не вышло ответственного отношения к своему здоровью, чего же от детей требовать. В прошлом году диспансеризацию прошли всего лишь 34 миллиона человек. Из них, по данным вице-премьера Правительства Ольги Голодец, выявлено около трёх миллионов человек с болезнями органов кровообращения и более 21 тысячи (!) случаев злокачественных онкологических новообразований. В Москве только треть оказались здоровыми. Страшные показатели! Но ведь диспансеризацию проходят очень немногие. Значит, ещё больше больных, в том числе со злокачественными новообразованиями, не выявлено, в том числе среди молодёжи, которой предстоит стать родителями. И Вы знаете почему? Потому что диспансеризация носит добровольческий характер. Людей нельзя обязать. Их можно только уговорить. «Увы, — сетуют в Центре медицинской профилактики, — не все граждане понимают необходимость и важность этого профилактического мероприятия. Все зависит от культуры людей, которые должны помнить, что отношение к собственному здоровью — важнейшая часть понятия «культурный человек». Ссылаясь на нехватку времени для прохождения диспансеризации,

По уровню смертности рак молочной железы занимает третье место среди онкозаболеваний после рака органов дыхания и рака желудка, и первое место среди всех злокачественных опухолей у женщин. Злокачественные опухоли молочной железы являются основной причиной женской смертности в возрастных категориях от 30 до 60 лет. При этом участники конференции отмечали, что современная медицина достигла значительных успехов в лечении этого страшного недуга. Внедрение в практику новых методов диагностики, скрининга, хирургического лечения, лекарственной и лучевой терапии даёт возможность победить рак, сохранив и продлив жизни десяткам тысяч женщин. Да, современная медицина способна творить чудеса. Президент RUSSCO, заместитель директора по научной работе, заведующий отделением клинической фармакологии и химиотерапии Российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина Сергей Тюляндин убеждён: «Нельзя рассматривать эту болезнь как фатальную. Уже сегодня пациентки с диагнозом РМЖ, выходя из больницы, возвращаются к своим семьям и рабочим местам. В связи с тем, что заболевание «молодеет», появляется много молодых женщин, которые, вылечившись, не только



ЗНАЙТЕ И ПОМНИТЕ!

Оттого насколько мы бережем свое репродуктивное здоровье, зависит здоровье будущих поколений. Разрушители репродуктивного здоровья: курение, алкоголь, наркотики. Они способствуют возникновению стойкой и трудноизлечимой зависимости. Набившие оскомину правдивые предупреждения Минздрава, к сожалению, совершенно безразличны большинству курящих, употребляющих алкоголь и наркотики. Нанося существенный урон общему состоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. Наличие этих вредных привычек способствует развитию импотенции, несовместимо с нормальным течением беременности, вызывает задержку внутриутробного развития плода, формирование тяжелых пороков развития, наличие наркотической зависимости у новорожденного, умственную отсталость, серьезные нарушения психического и физического развития у ребенка. Лечить любую из сформированных зависимостей (от никотина, алкоголя, наркотических средств) чрезвычайно сложно. Даже умеренное потребление спиртных напитков перед зачатием обычно не проходит бесследно. Ребенок, родившийся от таких родителей, возбужден, беспокоеен, плохо спит, часто вздрагивает во сне, всего пугается. У родителей, злоупотребляющих спиртным, дети часто рождаются с различными уродствами. Учеными многих стран выполнены сотни исследований, подтверждающих неоспоримый факт: если зачатие произошло в период, когда один или особенно оба родителя находились в состоянии алкогольного опьянения, у них рождаются неполноценные дети с различными патологическими отклонениями. Курение, алкоголь и наркотики угнетают половую систему, приводят ее к преждевременному старению, способствуют развитию импотенции, бесплодию и других патологий. Особый вред они наносят женскому организму. В отличие от мужских, женские половые клетки не имеют способности к обновлению, а формируются в женском организме в период его развития. И при употреблении алкоголя могут повреждаться, вызывая рождения детей с различными патологиями.

Среди главных причин низкой рождаемости я, естественно, назову алкоголизацию, наркоманию, токсикоманию

— Давайте вернёмся к причинам репродуктивного нездоровья молодёжи, к тем, что при желании преодолит каждый человек.

— Опущу наследственные, хронические болезни, экологию, питание — о них немало говорят. Замалчивают зато пагубный рост сексуальной активности молодёжи из-за которой катастрофически увеличивается число болезней, передаваемых половым путем, подростковых беременностей. Мы должны не просто объяснять, мы обязаны вбивать в головы молодёжи простую истину: от того, насколько мы бережем свое репродуктивное здоровье, зависит здоровье будущих поколений. Сюда же отнесу неподготовленность молодёжи к семейной жизни. Отсутствие в обществе ответственного воспитания отцовства и материнства.

— В школах пытаются ввести по этой тематике целые предметы или курсы в других предметах.

— Да в школах ли дело. Мы, взрослые, какой пример им подаём? Ребятишки не на учебники

когда идет речь о счастливой, здоровой будущей жизни, по меньшей мере, некорректно, да и просто глупо. Вот вам и пример для подрастающих будущих отцов и матерей. А ведь человеку не надо никуда ехать, достаточно обратиться в поликлинику по месту жительства. При желании можно проверить свое здоровье и в другой поликлинике. Платит за это государство.

— Уж если сами не хотим заботиться о своём здоровье...

— То пожинаям жуткие плоды. Общество онкологов-химиотерапевтов (RUSSCO) провело в Москве большую международную конференцию (700 онкологов из разных стран) посвященную раку молочной железы. Об исключительной важности этой проблемы в России говорит статистика. Рак молочной железы остаётся ведущей онкологической патологией у женского населения — 20,7 процента от всех пациенток онкокlinik. К тому же за последнее время число заболевших женщин резко возросло: на треть за последние десять лет.

рожают детей, но и активно участвуют в их воспитании. Более того, если рак молочной железы диагностирован во время беременности, мы её не прерываем, а лечим этих пациенток, и они рожают здоровых детей». Но! Опять же это проклятое «но». Драматичную ситуацию не преодолеть без изменения психологии российских женщин, которые до сих пор не считают обязательным проходить маммографию, хотя такое обследование доступно даже в небольших городах. Поэтому в России четверть всех случаев рака молочной железы выявляется на поздних стадиях.

— И вывод напрашивается сам собой...

— Нам не хватает пропаганды здорового образа жизни, пропаганды семейных ценностей. Люди должны почувствовать ответственность за свою семью, свой род, свою фамилию, что непременно связано и с понятием ответственности за свою нацию, за своё государство. Укрепляя свой род, мы укрепляем государство.

В клинко-диагностическом отделении ГКБ № 64 вы можете проверить состояние вашего здоровья. Индивидуальные программы диагностики и обследования для мужчин и женщин позволят выявить и предупредить заболевания на ранних этапах, что позволит вам оставаться здоровыми, активными, жить полной и радостной жизнью. Тел.: +7499-1359178.

НОВЫЙ АДРЕС НА КАРТЕ ГАЗЕТЫ: «МОСГОРДУМА. ДЕПУТАТ О. В. ШАРАПОВА.»

Ольга Викторовна Шарапова приступила к работе в Мосгордуме. Отныне на ближайшие пять лет здесь разместится постоянный корреспондентский пункт газеты «Жар здоровья». Многие наши читатели голосовали за Ольгу Викторовну и хотят знать, как работает их депутат.



Документы

КАК СТАНЕТ ЖИТЬ СТОЛИЦА В БУДУЩЕМ ГОДУ

Законопроект «О бюджете города Москвы на 2015 год и плановый период 2016 и 2017 годов» принят в первом чтении.

Объем доходной части бюджета в 2015 году составит 1 трлн. 486,2 млрд. рублей с дефицитом в 146,7 млрд. рублей. Комментируя документ, О. В. Шарапова подчеркнула социальную направленность бюджета, его внимание строительству объектов здравоохранения, образования, культуры и спорта. На реализацию программ «Развитие образования», «Развитие здравоохранения», «Социальная поддержка населения», «Культура» и «Спорт» пойдёт более 53% всех расходов бюджета. На выплату пособий и компенсаций, предоставление мер социальной поддержки в предстоящие три года будет направлено более 800 млрд. рублей. Выделяемые средства позволяют в полном объеме исполнить

установленные законодательством обязательства, в том числе по выплате социальных пособий и компенсаций, региональных доплат к пенсиям, сохранить меры социальной поддержки отдельным категориям граждан по оплате проезда на транспорте, жилого помещения, коммунальных услуг и услуг связи.

Приоритетным для бюджета стало также развитие транспортного комплекса столицы, который значим не только для экономики города, но и во многом определяет качество жизни москвичей. На реализацию государственной программы «Развитие транспортной системы» планируется направить за три года 1 трлн. 23 млрд. рублей. Из них более 75 процентов — бюджетные инвестиции, направленные на развитие линий Московского метрополитена, строительство автомобильных дорог и развитие улично-дорожной сети.

ДОПЛАТА К ПЕНСИЯМ ВОЗРАСТЁТ

«Установить величину прожиточного минимума пенсионера в городе Москве в целях определения региональной социальной доплаты к пенсии на 2015 год в размере 9046 рублей», — из проекта Закона города Москвы «Об установлении величины прожиточного минимума пенсионера в городе Москве в целях определения региональной социальной доплаты к пенсии на 2015 год»:

За разъяснением принимаемого Закона редакция обратилась к депутату Московской городской Думы О. В. Шараповой. Вот что нам удалось от неё узнать.

В соответствии с пунктом 4 статьи 4 Федерального закона от 24 октября 1997 года № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» величина прожиточного минимума пенсионера в субъектах Российской Федерации в целях установления социальной доплаты к пенсии, предусмотренной Федеральным законом от 17 июля 1999 года № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи», на соответствующий финансовый год устанавливается ежегодно законом субъекта Российской Федерации. Для определения размера региональной социальной доплаты (далее РСД), к пенсиям неработающих граждан, получающих пенсию в городе Москве и зарегистрированных по месту пребывания или по месту жительства в городе Москве менее 10 лет, Законом города Москвы от

4 декабря 2013 года была установлена величина прожиточного минимума на 2014 год в размере 8502 рубля. Порядок назначения и выплаты РСД к пенсии неработающим пенсионерам определен постановлением Правительства Москвы от 17 ноября 2009 года № 1268-ПП «О региональной социальной доплате к пенсии». По состоянию на июль 2014 года численность получателей РСД к пенсии неработающих граждан составляет 13027 человек. Наблюдается устойчивый рост численности таких получателей. По прогнозным данным к концу 2015 года численность получателей превысит 20000 человек. На 2015 год предлагается установить величину прожиточного минимума московского пенсионера в размере 9046 рублей.

Средства на обеспечение гарантированных выплат региональной социальной доплаты к пенсии предусмотрены в проекте закона города Москвы «О бюджете города Москвы на 2015 год и плановый период 2016 и 2017 годов» по статье расходов, определенных на реализацию Государственной программы города Москвы «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012-2018 годы», в размере 113,46 млрд. рублей.

Исходя из среднего размера доплаты до величины прожиточного минимума пенсионера 3860 рублей, общие расходы на реализацию данного законопроекта составят 926,4 млн. рублей.

Из депутатской почты

МОСКВИЧЕЙ ДЕПОРТИРУЮТ ИЗ МОСКВЫ?

«Несмотря на строительство в Москве за последние 20 лет более 100 млн. кв. метров жилья социальная очередь на квартиры составляет 96 тысяч семей! Те жалкие несколько домов, которые строятся для очередников Москвы, строят уже давно и строят их за кольцевой дорогой в районе «Некрасовка», который фактически является частью Люберец Московской области, т.е. на фоне продолжения массовых строек во всех округах Москвы элитного жилья для богатых мигрантов проводится политика «Москва не для москвичей» с мягкой фактической депортацией москвичей за пределы Москвы. Требуем срочно пересмотреть бюджет Москвы в сторону увеличения строительства социального жилья для очередников до 5 млн. кв. метров жилья как было ранее. Прекратить депортацию очередников из Москвы за пределы МКАД!».

(Из письма В. Ю. Кудинова, А. Климова и других).

МЕТАЛЛОДЕТЕКТОРЫ: ЗАЩИТА ИЛИ НАПАСТЬ?

«Как следует из публикации в «Российской газете» от 15 мая 2014 года «В подземку — через рамки» до конца этого, 2014 года, все станции московского метрополитена оборудуют зонами досмотра с установкой рамок металлоискателей и устройств для сканирования багажа. Рамки металлоискателей установят в вестибюлях перед турникетами и все пассажиры в обязательном порядке будут проходить через них. Но нигде нет публикаций кто и когда исследовал безопасность воздействия этих рамок на человека. Как нет и опровержений специалистов на целый ряд статей, что воздействие электронных рамок металлоискателей (рамочных металлодетекторов) на базе волнового воздействия приведёт к техногенному загрязнению окружающей среды, повсеместному скоплению электромагнитного смога, будет способствовать развитию онкологических и других заболеваний, дисфункции различных органов, сбоям сердечно-сосудистой системы, особенно у женщин и мужчин. Тогда как вы себе представляете регулярно пересекающих электромагнитные рамки

плодоносящих и кормящих женщин, а также грудных детей, пожилых людей и инвалидов, особенно из групп повышенного риска (имеющих заболевания сердца, да ещё с установленными в них кардиостимуляторами), состоящих на учёте в различных медицинских учреждениях. Для них что, организуют отдельный проход? Им, что, теперь всегда показывать справки на право отдельного входа? И кому эти справки показывать? А те потенциальные террористы, от которых нас правоохранительные органы собираются спасти электромагнитными рамками, они, что, не смогут, если им понадобится, обзавестись какими угодно справками? Спасли рамки, детекторы от взрыва самолёта, вылетевшего из Домодедово? Вот и возникают резонные вопросы: не переключаются ли и без того немисливо разросшиеся правоохранительные органы свою профессиональную работу на «железо», пренебрегая при этом массовым здоровьем миллионов людей? Нет ли тут очередного «распила» миллионов бюджетных средств?».

(Из письма А. Х. Юмагуловой, Г. В. Алексеева, В. В. Карпузова и других. Всего 15 подписей).

ЧЕТЫРЕ СОТКИ НА СЕМЬЮ. ЭТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО!

«Уважаемая Ольга Викторовна, посылаю предложения от моей многодетной семьи по проекту закона Москвы «О бесплатном предоставлении земельных участков многодетным семьям в городе Москве». Мы — коренные москвичи. Живём здесь всю жизнь. Ждём, ждём выделения участка под строительство дома. В моей семье 8 детей и 4 внуков. А кое-кто из депутатов предлагает выделять участки под застройку в 4 сотки. Разве это достаточно для нормальной здоровой жизни? Это даже не смешно. Это издевательство и попытка геноцида многодетных семей через создание неприемлемых условий для жизни. Такой большой семье, как наша, 15 соток — это минимум, чтобы хоть как-то можно было жить и растить детей и внуков. В будущем законе не должно быть никаких ссылок на покупку земли по рыночной стоимости. Закон обязан предусмотреть бесплатное выделение земли для многодетных семей».

(Из письма Александра Георгиевича Ждановича).

ВЧЕРА ЭТО БЫЛО ЕЩЁ НЕВОЗМОЖНО

Постоянный рост квалификации врачей, который позволяет овладевать новейшими методиками прогрессивного лечения, плюс «первооружение» больниц самым совершенным медицинским инструментарием – основа расширения медицинских услуг в 64-й московской городской клинической больнице. Сегодня здесь делают то, что ещё вчера было доступно лишь единицам узкоспециализированных клиник.

МЫ ЛЕЧИМ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ

Заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета среди эндокринных нарушений. Более 665 млн. человек в мире имеют эндемический зоб или страдают другими тиреоидными патологиями; 1,5 млрд. человек сталкиваются с риском развития йоддефицитных заболеваний.

В настоящее время отмечается тенденция к увеличению заболеваний щитовидной железы, что очень актуально для такого мегаполиса, как Москва. Среди возможных причин можно в первую очередь выделить плохую экологическую обстановку, недостаток содержания йода и других нутриентов в рационе питания, а также все более часто встречающиеся генетические отклонения.

При сбое в работе околощитовидных желез происходит нарушение кальциевого обмена и, как следствие, развитие остеопороза (снижение минеральной плотности всех костей) и мочекаменной болезни.

Правильно и, очень важно, своевременно поставленный диагноз позволяет успешно вылечить пациентов с заболеваниями щитовидной железы. В настоящее время «золотым стандартом» в диагностике заболеваний щитовидной железы является УЗИ щитовидной железы, анализ крови на ТТГ, Т4 св., тонкоигольная пункционная биопсия под контролем УЗИ. В современной медицине проводится не только хирургическое лечение щитовидной железы, но и малоинвазивное лечение – склеротерапия.

В консультативно-диагностическом отделении 64 больницы, вы получаете не только грамотную консультацию, но и квалифицированную диагностическую и лечебную помощь (медикаментозная терапия, хирургическое лечение, склеротерапия). Хирургическое лечение проводится пациентам с различной патологией щитовидной железы (многоузловой зоб, болезнь Грейвса и др.) и околощитовидных желез (первичный и вторичный гиперпаратиреоз).

Записаться на консультацию к врачу эндокринологу-хирургу можно по тел.: +7 (499) 135-91-78.



УНИКАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – МИКРОХИРУРГИЯ КИСТИ

Кисть человеческой руки является очень сложным и тонким инструментом. Она достаточно часто подвергается различным травмам, повреждениям, инфекциям и иным патологиям. Травмы и заболевания, в том числе врожденные, зачастую приводят к стойкой деформации кисти с полной или частичной потерей ее функции. В первую очередь это деформации в результате травм, артритов, деформирующих остеоартрозов, повреждений сухожилий, нервов, вывихов, переломов, опухолей. Кроме потери своей функции, заболевания кисти протекают с выраженным болевым синдромом, в том числе и в покое.

Стойкая утрата трудоспособности, дегенеративные изменения суставов, выраженный болевой синдром порой не поддаются консервативному лечению, а требуют хирургической коррекции. Проведенная операция дает возможность вернуться к привычному образу жизни, к своей профессии, избавляет от многолетней боли.

При своевременно проведенной операции функция кисти восстанавливается в полном объеме. При застарелых повреждениях, не адекватных оперативных вмешательствах, несоблюдении правил послеоперационного лечения развиваются рубцовые изменения тканей кисти и тяжелые контрактуры в суставах пальцев.

Если вас беспокоят деформации кисти или суставов, ограничения движения в суставах кисти, болезненные ощущения в руке, если у вас снижена чувствительность пальцев и ладони, болезненность в кисти при физической нагрузке – обращайтесь к врачу.

Специалисты городской клинической больницы № 64 не только проведут диагностику вашего заболевания, но при необходимости выполнят уникальные операции на кисти как в амбулаторных, так и в стационарных условиях.

Записаться на консультацию к врачу-специалисту хирургии кисти можно по тел.: +7 (499) 135-91-78.



ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ – КРАСИВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Пластическая хирургия в городской клинической больнице № 64 направлена на устранение деформаций и дефектов какого-либо органа, ткани или поверхности человеческого тела.

Косметические дефекты после удаления молочной железы, грубые послеоперационные рубцы, варикозно-расширенные сосуды, грыжи, жировые отложения, а также дефекты, полученные в результате телесных повреждений, травм, врожденные дефекты – все это с успехом корригируется нашими специалистами. Успешно проведенная реконструктивно-пластическая операция поможет не только продлить молодость и почувствовать свою красоту, но и избавиться от эмоционального стресса от осознания своих реальных или надуманных несовершенств, и тем самым значительно улучшить качество жизни, вернуть ощущение полноценной жизни.

Наши специалисты дадут развернутую консультацию по всем вопросам коррекции внешности. Подробно расскажут о возможных методиках лечения и помогут принять правильное и окончательное решение.

К каждому пациенту у нас применяется индивидуальный, комплексный подход, который позволяет получить максимально устойчивый и действительно отличный результат. Мастерство наших хирургов уникально, они могут улучшить всё: от формы живота, ног, до формы ягодиц.

В нашей клинике выполняются следующие пластические операции:

- Пластические операции тела
- Пластика груди
- Пластика живота
- Пластика ягодиц
- Удаление жировых отложений различными методиками
- Подтяжка лица, молочных желез, ягодиц (нитевой лифтинг)
- Контурная пластика, инъекционные методы коррекции (филлеры, ботекс)
- Коррекция рубцов
- Лазерное лечение варикозно расширенных вен нижних конечностей
- Лечение грыж (пластика грыж с использованием сетчатых эндопротезов, эндоскопическое лечение грыж)
- Лапароскопические резекции кишки при злокачественных и доброкачественных заболеваниях

Записаться на консультацию к врачу хирургу можно по тел.: +7 (499) 135-91-78.



Оформление полисов
ОМС производится
сотрудниками страховой

компания круглосуточно по
многоканальному телефону
«горячей линии» 8 (495)

777-23-23, по Интернету на
Email: info@medstrakh.ru или
в головном офисе страховой

компания по адресу г. Москва,
ул. Верхняя Красносельская, д.
20, стр.1.

РАДОСТЬ И ВЕСЕЛЬЕ — РУССКАЯ ПОТЕХА

В своей картине мира славяне делили год на радостное и печальное время, где «веселый час» — пора веселья и радости — начинался с Рождества и Нового года и длился до сбора урожая, а «смутный час» именовал холод да тьму промозглой поздней осени и долгих зимних вечеров.

Веселый характер нашего народа складывался в празднествах Святков, встречи весны, Светлой седмицы, троицких и купальских гуляний. В эти дни никто никого не упрашивал веселиться. Радость охватывала людей сама собой. Она затаенно пробивалась в душах женщин, шивших праздничные наряды. Она предвкушалась в приготовлении праздничных угощений. Она являлась в ожидании гуляний, игрищ и хороводов. Праздник выплескивал радость в застолья и гульбища, что сопровождалось неотлучным весельем.

Хотя веселье то порой весельем назвать трудно, ведь потехой на Руси считались и медвежьи, и кулачные бои. Вот как описывает медвежий бой иноземец Флетчер в XVII веке: «Особенная потеха есть бой с дикими медведями. В круг, обнесенный стеною, ставят человека, который должен возиться с медведем. Когда отпустят медведя, то он прямо идет на своего противника с отверстою пастью. Если человек с первого раза даст промах и подпустит к себе медведя, то подвергается большой опасности. Нападая на человека, медведь поднимается обыкновенно на задние лапы и идет к нему с ревом. В это время если охотник успеет ему всадить рогатину в грудь между двумя передними лапами (в чем, обыкновенно успевают) и утвердить другой конец ее у ноги так, чтобы держать его по направлению к рылу медведя, то, обыкновенно, с одного разу сшибает его».

Удалой потехой почитались русские кулачные бои, что затевались по праздникам со Святков до Петрова дня. Разгул боев начинался во время Масленицы — «на добром морозце друг другу бока погреть, да носы поддурманить». Про кулачную потеху говаривали: кулачный бой — душе разгул. Сходились «улица на улицу», «деревня на деревню», «слобода на слободу». Весной и летом бились на площадях, зимой — на льду замерзших рек и озер. Наиболее популярные из кулачных боев — «один на один», «стенка на стенку» и «сцеплялка-свалка», где дрались без соблюдения строя, каждый сам за себя против всех.

Наиболее популярна и любима была «стенка на стенку». Бой начи-



нался дракой мальчишек, после них сходились неженатые парни, под конец в «стенку» становились мужики. Не разрешалось бить лежащего или присевшего, запрещалось хватать за одежду. Излюбленным был обычай разорвать строй противника, вытащив из него нескольких бойцов. Против такого приема использовался контрприём: «стенка» размыкалась, втягивая внутрь разгоряченный авангард противника, и тут же смыкалась. А уж в глубине «стенки» отсеченных воинов поджидали опытные бойцы «один на один».

Схватка «один на один» велась по праздникам в любом месте, где собирался народ. Дрались на кулаках. Бить разрешалось хоть куда, но только выше пояса, мастерски считались удары в голову, в

солнечное сплетение — «в душу», и под ребра — «под микитки». Упавшего и окровавленного бить запрещалось. На то она и потеха, чтобы показать силушку да удал молодецкую, но не увечить же, не убивать.

Среди особых русских дней всеобщей радости и веселья этнографы описывают праздницу — в день именин села, как правило, в престольный праздник местной церкви. Со всех соседских деревень собирались крестьяне, шли к обедне, причащались, празднично обедали, а после выходили на улицу, заводили гулянья да пение. Песням не было конца. Песен знали несчетно. Каждый «гурт» пел по-своему. У каждой деревни свои напевы. Одежда у всех яркая — цветные поневы или сарафаны, белые рубахи с рас-



шитыми рукавами, золотые и жемчужные головные уборы — сороки. Красота праздника сказывалась во всем — и в уборах, и в песнях, и в доброте лиц.

Радость с весельем неотлучно пребывали и на семейных праздниках. На свадьбах и именинах повелевалось непременно веселиться. Само действие свадьбы в украинских, белорусских и польских говорах именуется весельем. Все должны веселиться на свадьбе, чтобы молодая семья была наделена здоровьем и благополучием.

Во время больших застолий люди и по сей день поминают поверье предков — веселье одаряет здоровьем, силой, жаждой жизни.

Слово веселье искони являлось священным символом притока жизненных сил. Веселиться на праздниках для славян значило благодарить Бога за радость жизни, являть ему свое довольство и благодарность за все, что даровано нам на этой земле. Наши народные праздники и сегодня несут этот архетип всеобщей радости и веселья. Из того, что свято празднуется в России, назовем Рождество и Новый год, которые по-русски надо встречать непременно весело, чтобы год был счастливым. В наших праздниках и поныне хранятся осколками архетипы древнейших ритуалов, собиравших семьи и роды в общинный круг возблагодарить Вышний мир за продолжение жизни на земле.

Праздники народные — и семейные, и календарные — обязательно сопровождаются русской потехой — удалой, развеселой гулянкой, где серьезный и обстоятельный русский человек вдруг становится скоморохом и веселился от души. Потеха есть утешение, развлечение души, замученной тяготами нелегкой жизни. Потешая себя, каждый хоть на миг становится веселым, а значит, согласно исконному смыслу этого слова, — удачливым, благополучным, счастливым.

Широко известная формула «делу — время, потехе — час» есть одна из основ нашего быта, где тяжесть и изнурительность труда обязательно скрашивается развеселым праздничным гуляньем.

Татьяна МИРОНОВА



Учредитель:
Общество с ограниченной ответственностью «Медицинская страховая компания «МЕДСТРАХ»

И.о. главного редактора:
Л.В. Краснокутская

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.

Свидетельство о регистрации СМИ:
ПИ № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

Адрес редакции:
107140, г. Москва,
Малый Краснопрудный тупик, д.1, стр.1.

Тел.: +7 (497) 777-23-23

Электронная почта:
info@medstrakh.ru

Выходит ежемесячно

Распространяется бесплатно в Юго-Западном административном округе г. Москвы

Отпечатано ООО «Красногорская типография». 143405, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный кв., д. 2
Тираж: 100 000 экз.
Заказ №
Подписано в печать