

В Москве на развитие здравоохранения, транспорта, культуры и реализацию программы реновации будет дополнительно выделено 136,9 млрд руб. Соответствующие поправки в Закон «О бюджете города Москвы на 2019 год и плановый период 2020 и 2021 годов» приняты депутатами Мосгордумы. Корректировка главного финансового документа столицы стала возможна в результате устойчивого роста экономики города и увеличения объемов прогнозируемых доходов. В частности, это позволит увеличить расходы на закупку новейших лекарственных препаратов для лечения онкологических заболеваний на 15,6 млрд руб.



Столичные парламентарии предложили усовершенствовать систему безопасности детских игровых площадок, являющуюся важной составляющей комфортной городской среды. Москвичей волнует данный вопрос, и они часто поднимают его в своих обращениях в Мосгордуму. Депутаты считают, что целесообразно оснастить площадки камерами видеонаблюдения, дополнительным освещением, кнопками вызова экстренных служб. Не всегда у детей и их родителей есть с собой мобильный телефон, чтобы обратиться за помощью. Парламентариями будет подготовлено обращение в Правительство Москвы о необходимости произвести расчеты требуемых технических условий и подготовить экономическое обоснование предлагаемых мер.



Проект федерального закона о повышении штрафов за зацепинг (способ передвижения на поезде, когда человек цепляется к вагонам снаружи за различные поручни), подготовленный депутатами столичного парламента, после доработки будет повторно внесен на рассмотрение Госдумы. В то же время продолжается работа над формулировками совместной законодательной инициативы Мосгордумы и Законодательного Собрания Санкт-Петербурга о введении штрафов за рунфинг (лазание по крышам высотных строений, небоскребов, радиовышкам). Необходимость данных мер обусловлена растущим числом погибших молодых людей от этих опасных развлечений.

ШАР ЗДОРОВЬЯ



№ 4 (61)
апрель 2019

#ВместесВами

Периодическое ежемесячное информационно-публицистическое издание



СРОЧНО В НОМЕР!

Минуты решают все

Размышляя о хрупкости и скоротечности человеческой жизни, уместно вспомнить слова одного из героев романа «Мастер и Маргарита» М.А. Булгакова: «Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен». И вправду, никогда не знаешь, что произойдет в следующий миг: можно поскользнуться на пролитом масле и угодить под трамвай, схватиться мокрыми руками за оголенный провод, споткнуться и упасть с лестницы. И тогда мы становимся похожи на канатоходца: не повезет и качнет вправо — и вот нас больше нет, кто-то протянет руку слева, и вот мы уже чувствуем твердую землю под ногами.

По данным Минздрава России, в нашей стране от неоказания первой помощи на месте чрезвычайного происшествия погибают 25% пострадавших, у которых был шанс выжить.

Все мы можем научиться базовым навыкам оказания первой доврачебной помощи, чтобы в критический момент быть во всеоружии. Хотя у этого простого решения есть и другая сторона, которую лучше всего описывают слова героя известной советской комедии «Бриллиантовая рука»: «Нет, я не трус... но я боюсь. Боюсь, смогу ли я, способен ли». Ответом на этот и многие другие вопросы стал просветительский проект «Пока едет «скорая»» ГКБ им. В.В. Виноградова, который с успехом шествует по образовательным учреждениям Юго-Западного округа столицы. Что он сможет противопоставить печальной статистике,

за которой стоят неспасенные жизни, мы спросили у главного врача больницы им. В.В. Виноградова, куратора проекта О.В. Шараповой.

— Ольга Викторовна, что подтолкнуло к созданию проекта «Пока едет «скорая»?»

— Наша больница — единственная на юго-западе Москвы. Каждые сутки по «скорой помощи» к нам поступают около 200 пациентов, в том числе из ТИ-НАО, — совсем не близко. Также наша больница включена в московскую «инфарктную и инсультную» сеть. Это значит, что к нам поступает огромное количество людей в подобных неотложных состояниях, которым наш первичный сосудистый центр оказывает экстренную высокотехнологичную помощь. Так вот, многие пациенты поступают к нам на запущенной стадии. Какими бы профессионалами ни были наши врачи, какие бы технологии ни применяли, помочь иногда невозможно. И это невероятно трагично. Если бы в ожидании «скорой» были применены несложные, но эффективные приемы доврачебной помощи, все сложилось бы иначе. Нельзя отворачиваться от проблемы, когда она очевидна. Поэтому мы с врачами из Молодежного совета нашей больницы взяли за разработку этой просветительской программы. Удивительно, что, несмотря на тяжелейшие рабочие будни, бесконечные дежурства, у них хватает энергии и душевного огня, чтобы придумывать и реализовывать общественные проекты. Я очень горжусь ими.

Окончание на стр. > 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ОБРАТНАЯ
СВЯЗЬ
УПРАВЛЯЕМ
ГОРОДОМ
ВМЕСТЕ!



> 2

ДАЧНЫЕ
ТРАВМЫ
КАК ПОМОЧЬ
СВОЕЙ СПИНЕ?



> 6

УГОЛ
ЗРЕНИЯ
ОТКРОВЕННО
О ПЛАСТИКЕ



> 7

ЮГО-ЗАПАД СЕГОДНЯ



В Котловке открылся Центр информирования населения по программе реновации. Он будет заниматься вопросами заселения домов по адресам: ул. Дмитрия Ульянова, д. 45 и Севастопольский пр-т, д. 22. В них передут жильцы домов 47, корп. 2 и 49, корп. 2. по ул. Дмитрия Ульянова. Вместе с тем получить исчерпывающую информацию по всем интересующим вопросам, связанным с реновацией, сможет любой житель Юго-Западного округа. Прием будут вести специалисты столичного Департамента городского имущества и Департамента труда и социальной защиты населения, Фонда реновации, а также представители застройщика и управляющей компании. Адрес Центра информирования: ул. Дмитрия Ульянова, д. 45; тел.: +7 (999) 803-09-94. Время работы: пн. — сб. с 12:00 до 20:00.

Два десятка оригинальных площадок для проведения свадебных церемоний начнут свою работу 4 мая — в канун



народного праздника Красная горка, сообщает официальный сайт Мэра Москвы. Их перечень будет расширяться с учетом пожеланий молодоженов. Заявление о регистрации брака можно подать в соответствующем каждой из площадок отделе ЗАГС или на Едином портале госуслуг. В числе необычных мест для бракосочетания храм Христа Спасителя, Останкинская телебашня, Планетарий, Москвариум, театр «Школа современной пьесы», Дом музыки, стадион «Лужники». Стоимость услуги останется стандартной.

Пользователи смартфонов на платформах iOS и Android отныне смогут получать самую актуальную информацию о противодействии терроризму в России, скачав



мобильное приложение Национального антитеррористического комитета. Главное, электронный сервис позволит ознакомиться с рекомендациями компетентных специалистов и экспертов о правилах личной безопасности: как не стать жертвой теракта; как вести себя при панике, если теракт произошел; что делать, если вы обнаружили подозрительный предмет, который может оказаться взрывным устройством, и многое другое.

● ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Проще, чем кажется

Очень немногие представители молодежи и людей среднего возраста в силу высокой занятости учебной или рабочей имеют возможность приходить на встречи с населением, которые проводят органы власти. Социальные сети позволяют всегда быть включенными в процесс совместного принятия решений, касающихся развития собственного района.

Так, директор досугового клуба «Надежда» Н.В. Петракова обратилась к депутату Мосгордумы Ольге Викторовне Шараповой во время ее рабочей поездки по Обручевскому району в рамках «Дня с управой» с просьбой посодействовать в благоустройстве территории, непосредственно прилегающей к клубу. Их разговор транслировался в онлайн-режиме на официальной странице О.В. Шараповой в Фейсбуке. Развитие истории не заставило себя ждать. Один из активных молодых обручевцев, посмотрев эфир, подготовил эскизы возможных вариантов благоустройства зоны возле клуба и в скором времени появился с этими предложениями на пороге окружной депутатской приемной Ольги Викторовны. Они вместе обсудили их, и работа закипела. Следующим шагом стало обсуждение инициативы с управой, где она получила положительный отклик. К этому моменту стали поступать предложения и от других неравнодушных обручевцев. В ближайшем будущем все эти творческие и социально важные замыслы начнут претворяться в жизнь.

Затрагивая тему общественной активности молодежи, важно упомянуть о замечательной инициативе Молодежной палаты района «Черемушки». Парк 70-летия Победы, открытый в 2015 году, — излюбленное место отдыха местных жителей. Ребята, члены палаты, выступили с предложением установить там сухой (отсутствует открытый резервуар с водой) фонтан, сделав его местом притяжения, «сердцем» района. Они провели анкетирование посетителей парка, собрали большое количество положительных откликов на свою идею, заручились поддержкой председателя районного совета ветеранов Маргариты Сергеевны Ерастовой. Осталось найти средства на его воплощение. Тогда молодые парламентарии решили обратиться к Ольге Викторовне Шараповой с просьбой помочь найти финансирование. Депутат в свою очередь проработала этот вопрос с городскими властями, и проблема удачно разрешилась — фонтан включили в перечень объектов благоустройства района. Теперь с уверенностью можно сказать, что он будет настоящему народный!



МАКЕТ СУХОГО ФОНТАНА В ПАРКЕ 70-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ

НАША СПРАВКА

По инициативе Департамента территориальных органов города Москвы в каждом районе столицы созданы молодежные общественные палаты. Основная их цель — объединение молодежных лидеров от 18 до 35 лет для активного участия в общественно-политической жизни города. Членом палаты может стать любой житель района.

ОТ СЛОВА К ДЕЛУ

Счастье — это когда тебя понимают



В мартовском номере «Шара здоровья» опубликовано интервью с депутатом Мосгордумы О.В. Шараповой, посвященное проекту «День с управой». Его цель — на примере историй разрешения конкретных, животрепещущих для жителей вопросов помочь им разобраться в функциях и полномочиях различных городских структур, лучше ориентироваться в системе управления городом, мотивировать к участию в этом процессе. Мы продолжаем следить за новостями проекта и публикуем их для вас в этой рубрике.

Редакция

— Ольга Викторовна, расскажите, пожалуйста, где прошел очередной «День с управой».

— В Черемушках. Свой маршрут мы вместе с главой управы Мурадом Азадовичем Бекниязовым начали с посещения «Жилищника», именно оттуда узнали о планах службы на текущий год.

Мне было радостно узнать, что черемушкинцы в скором времени получат в свое распоряжение настоящий спортивный комплекс, которого они так долго ждали. И детям, и взрослым хочется активно и с пользой для здоровья проводить свой досуг. Я поддержала их в этих стремлениях. Префектура с пониманием отнеслась к чаяниям жителей и выделила средства на благоустройство большого футбольного поля на Профсоюзной улице, дом 42, корпус 3. Жители попросили меня посодействовать, чтобы помимо ремонта поля были сделаны раздевалки, душевые, туалет и трибуны. Я проработала этот вопрос с руководством округа, района и получила положительный ответ. Летом благоустрой-

ство возьмет старт. Помимо обновленного футбольного поля там появятся площадки для занятий баскетболом, волейболом и вся необходимая инфраструктура. Объект будет оборудован системой видеонаблюдения и взят под круглосуточную охрану ЧОПа и контроль УВД. Я обязательно буду отслеживать ход работ по благоустройству. Нужно позаботиться о том, чтобы шум от спортивного объекта и другие факторы не помешали жителям близлежащих домов. Поэтому нужно своевременно продумать все детали.

— Повсеместно важную роль играют социальные объекты. Появятся ли что-то новое в районе?

— В Черемушках есть заброшенный кинотеатр «Тбилиси», чья судьба 15 лет находилась в подвешенном состоянии, а жители с нетерпением ждали, когда его наконец приведут в порядок. В скором времени их мечта сбудется. Старый кинотеатр оживет и превратится в многофункциональный центр, где расположатся и кинозал, и магазины, и ка-

фе, и площадки для проведения культурно-досуговых мероприятий, а я прослежу, чтобы все пожелания черемушкинцев по формату работы центра были учтены.

Кроме того, я уже подключилась к решению наиболее острых вопросов центра творчества, досуга и спорта «Хорошее настроение», о которых узнала в ходе своей поездки по району. В конце прошлого года там сделали капитальный ремонт, который, увы, не затронул протекающую кровлю и фасад. Я направила письмо в столичный Департамент капитального ремонта с просьбой оказать содействие в решении данной проблемы. В центре работает множество разного рода секций и кружков, в том числе и по программе «Активное долголетие». Здесь занимаются свыше 800 детей и взрослых,

но катастрофически не хватает площадей. Вместе с тем весь цокольный этаж занимает маленькое подразделение Городского центра жилищных субсидий. Чтобы освободить эту зону, необходимо совместно с городскими властями проработать вопрос о переезде отдела по субсидиям. Этим мы сейчас и занимаемся.

— Вы все время подчеркиваете значимость мнения жителей. Но ведь большинство из них не специалисты в сфере ЖКХ. Для этого есть профильные структуры.

— Зато люди отлично разбираются в своих потребностях, и отталкиваться от них — единственно правильный путь. Столица развивается благодаря неустанному труду москвичей, а город призван заботиться об их интересах. Вот такая простая формула.



АКТУАЛЬНО

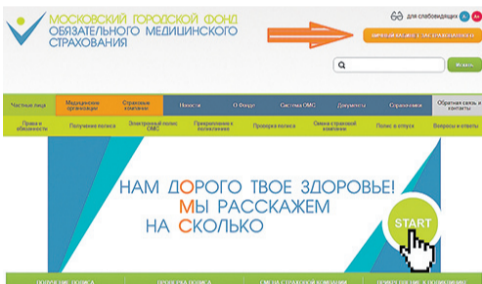
Каждый гражданин России имеет полис обязательного медицинского страхования (ОМС), обеспечивающий ему право на получение бесплатной медицинской помощи в любой точке страны. Но мало кто из нас задумывается, чем еще занимается страховая медицинская организация кроме выдачи этого важного документа. Между тем она выступает надежным посредником между пациентом и медицинским учреждением.

С заботой о здоровье



Одним из таких примеров служит «Личный кабинет застрахованного» на сайте МГФОМС (доступ к сервису может получить каждый житель Москвы после идентификации на портале gosuslugi.ru). В подразделе «Расскажи о себе врачу» вы можете заполнить ряд данных: наличие аллергии, хронических заболеваний, группу крови и резус-фактор, перенесенные операции, привычное артериальное давление, телефон контактного лица для связи в случае нарушения сознания. При вызове «Скорой помощи» вся эта информация автоматически станет доступна врачу той бригады, которая едет на ваш вызов. Это позволит сэкономить драгоценное время для оказания медицинской помощи, а может быть, и спасти жизнь, если вы находитесь без сознания и рядом нет близких людей, у которых врач может выяснить эти важные сведения.

Страховые компании обеспечивают информационную поддержку граждан, консультируя о перечне услуг, гарантированных в рамках ОМС, сроках их предоставления лечебными учреждениями. По требованию застрахованного проводят проверки фактов нарушения его прав медицинскими организациями, предоставляют экспертную и юридическую помощь. В свою очередь, больницы и поликлиники получают от страховых компаний плату за все оказанные гражданам в рамках ОМС услуги.

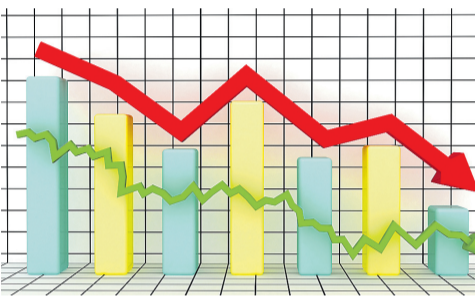


Московский фонд ОМС (МГФОМС), координирующий деятельность страховых организаций столицы, постоянно совершенствует свою работу, в том числе в части электронных сервисов, призванных облегчить взаимодействие пациента и врача, служащих интерактивными помощниками в ведении здорового образа жизни.



В подразделе «Мое лечение» вы можете загружать результаты медицинских исследований (снимки, анализы, заключения и др.) одним из удобных способов: прямо из электронной почты; пропустив бумажные оригиналы через сканер; сфотографировав на мобильный телефон и загрузив через мобильное приложение. Аккумулируя медицинские документы в одном месте, вы всегда сможете их просмотреть, скачать, распечатать, если вдруг забыли захватить с собой оригиналы.

Людям, страдающим артериальной гипертонией, за несколько дней перед посещением врача рекомендуется утром и вечером измерять давление и фиксировать данные, которые призваны помочь специалисту подобрать наиболее эффективный стабилизирующий препарат и его дозу. В этом случае поможет интерактивный «Дневник здоровья». Он позволяет в электронном виде вести наблюдения не только за артериальным давлением, но и пульсом, температурой, уровнем глюкозы, холестерина, весом. На основании введенных данных формируется график, который можно отправить врачу по электронной почте или распечатать и взять с собой на прием.



Для метеочувствительных и людей, подверженных аллергиям, в нем предусмотрены специальные прогнозы: биометеорологический и прогноз уровня опасности по аллергенам, что позволяет заранее подготовиться к возможному ухудшению самочувствия.



Часто при проведении лекарственной терапии из-за забывчивости мы пропускаем очередной прием таблетки, что чревато ухудшением нашего самочувствия. Особенно это актуально для людей пожилого возраста. В этом случае может выручить электронная «таблетница». В подразделе «Мои лекарства» «Личного кабинета застрахованного» вы можете внести названия и дозировки всех назначенных вам препаратов. Во-первых, система просканирует состав лекарств на предмет их задвоенности, совместимости, сочетаемости с продуктами питания и алкогольными напитками, безопасности применения при беременности и грудном вскармливании и при необходимости выдаст тревожный сигнал. Во-вторых, выставив график приема препаратов в соответствии с предписаниями врача, система будет заблаговременно отправлять вам напоминания на мобильный телефон. Дополнительное удобство сервиса в том, что в своем «Личном кабинете застрахованного» вы аналогичным образом можете заполнить и вести «таблетницу» на подопечных, например, родителей или детей, тем самым помогая им контролировать прием лекарственных препаратов. Электронные напоминания будут приходить на их мобильные телефоны.

«Личный кабинет застрахованного» предусматривает возможность ведения детского кабинета, в который добавлен календарь призывок. Эти важные сведения всегда будут под рукой, при необходимости система будет присылать напоминания. Неотъемлемой частью здорового образа жизни является профилактика заболеваний, а именно своевременное прохождение диспансеризации. Электронный сервис МГФОМС при наступлении возраста диспансеризации подсказывает, каких врачей-специалистов следует посетить, какие сделать исследования.

Спектр возможностей «Личного кабинета застрахованного» расширяется, чтобы помочь вам следить за состоянием своего организма, максимально упростив этот процесс.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАК ЗАКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ОБЕД В ШКОЛЕ ЧЕРЕЗ MOS.RU

Услуга выбора меню пока работает в тестовом режиме. Эксперимент проводится в более чем 250 школах в ЮАО, ЮЗАО, ВАО и ЦАО

Как родителю сделать онлайн-заказ в школьной столовой

- 1 Зарегистрировать личный кабинет на mos.ru и подключить к электронному информационному сервису «Посещение и питание».
- 2 Зайти в личный кабинет и открыть раздел «Посещение и питание», выбрать ребенка из списка.
- 3 Убедиться, что школа входит в число пилотных. Если на странице услуги нет раздела «Выбор питания из меню» – обратиться в свою школу.
- 4 Если раздел «Выбор питания из меню» активен, установить в соответствующем поле галочку при наличии у ребенка особенностей в питании.
- 5 Перейти в подраздел «Питание – Горячее питание».
- 6 Ознакомиться с условиями предоставления сервиса, при согласии – установить галочку. После отобразится меню с возможностью заказа питания.
- 7 В разделе «Покупки ребенка» родители могут поставить запрет на приобретение школьником отдельных блюд. Например, сладостей.



Подробную информацию о сервисе «Выбор питания из меню» и ответы на вопросы можно найти на сайте «Москвёно» в разделе «Часто задаваемые вопросы» или на странице самого сервиса на портале, а также обратиться в Службу поддержки с помощью сервиса «Обратная связь» или по телефону: **8 (495) 539-55-55**, время работы: круглосуточно.

КАК ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К СЕРВИСУ «ПОСЕЩЕНИЕ И ПИТАНИЕ»

- Перейти в раздел Услуги → Образование → Среднее общее → Посмотреть информацию о посещении и питании в школе, детском саду, колледже.
- Нажать кнопку «Получить услугу» (горит красным цветом справа).
- Нажать кнопку «Получить услугу» (горит синим цветом справа). Откроется форма «Посещение и питание».

Уведомления

О КАКИХ СОБЫТИЯХ ИНФОРМИРУЕТ СЕРВИС «ПОСЕЩЕНИЕ И ПИТАНИЕ»:

- вход и выход ребенка из здания школы, колледжа;
- вход, выход из детского сада плюс информация о представителе, сопровождавшем ребенка;
- питание в школе: покупки в буфете, горячее питание, получение льготного питания;
- пополнения лицевого счета и превышение порогового значения остатка средств.

● **НОВОСТИ #ГКБВИН**

Я у себя одна



Так, вне всякого сомнения, должна рассуждать каждая уважающая себя женщина, особенно когда дело касается заботы о красоте и здоровье. Весна – пора цветения и обновления чувств. Нам, милые дамы, как никогда, хочется чувствовать себя привлекательными и любимыми. Стряхнув тяготы долгих и унылых зимних будней, мы с радостным возбуждением изучаем глянцево-журнальные в поисках новых секретов преображения, обсуждаем их с подругами и, услышав об успешном опыте той или иной косметической процедуры, спешим в ближайший (потому что времени на себя всегда катастрофически не хватает) спа-салон или клинику косметологии, совершенно позабыв о безопасности и возможных негативных последствиях для организма.

Недобросовестный и непрофессиональный подход к проведению косметических процедур со стороны тех, в чьи руки мы себяверяем, может привести к плачевным последствиям: ожогам, рубцеванию кожи, ее преждевременному увяданию, параличу лицевых мышц и многим другим.

Чтобы избежать подобных серьезных неприятностей, на помощь приходят настоящие специалисты своего дела, высококвалифицированные врачи ГКБ им. В.В. Виноградова. С недавнего времени на базе отделения физиотерапии больницы появился новый спектр услуг, который совсем скоро обещает превратиться в самостоятельное отделение косметологии. Уже сегодня здесь для вас разработают индивидуальные рекомендации по ежедневному уходу за кожей, помогут подобрать косметику, при отсутствии противопоказаний используют инъекционные методы омоложения: ботокс, биоревитализацию, мезотерапию, причем не только лица, но и тела. Делать эти процедуры при желании можно абсолютно смело. Сотрудники отделения – профессиональные врачи, которые в первую очередь руководствуются принципом «не навреди». Они помогут каж-

дому пациенту (не только женщине, но и мужчине) найти лучшее решение имеющейся эстетической проблемы с учетом индивидуальных особенностей организма, наличия хронических заболеваний, принимаемой лекарственной терапии. Специалисты проведут все необходимые исследования (УЗИ, анализы и т.д.) и определят, что показано конкретному пациенту, а что нет, какие должны быть дозировки омолаживающих инъекций, их частота и многое другое. Например, перед проведением гирудотерапии, показанной для улучшения цвета лица и устранения гематом, возникающих после операционной подтяжки век, обязательно проводится коагулограмма (исследование свертываемости крови), клинический анализ крови. Важно, что врачи работают в тесном взаимодействии с отделением пластической хирургии. Применяемый в работе компьютеризированный аппарат «Хивамат» включает в себя различные восстановительные программы, эффективные как при целлюлите I и II стадии, так и после проведения пластики молочных желез и живота. Ультразвуковой фонофорез позволяет проводить массаж глубоких слоев кожи, способствует регенерации клеток, эффективен при куперозе. В части комплексного решения проблемы с лишним весом может применяться гидроколонотерапия – процедура, позволяющая освободить кишечник от скопившихся шлаков. После этого специалисты помогут подобрать подходящий рацион питания. Спектр косметологических услуг отделения физиотерапии также включает в себя все виды массажа: лечебный с элементами мануальной терапии, антицеллюлитный, лимфодренажный и др.

Попасть сюда легко – достаточно позвонить по тел.: +7 (495) 103-46-66 и записаться на консультацию к врачу-косметологу.

Помните, милые дамы, во всем важна мера и гармония, и врачи ГКБ им. В.В. Виноградова знают об этом, как никто.

СРОЧНО В НОМЕР!

Минуты решают

Окончание. Начало на стр. <1

– Каков алгоритм реализации проекта и в чем его отличие от аналогичных программ по оказанию первой помощи?

– Начну с отличий. Обычно теоретические знания об оказании первой медицинской помощи транслируются через педагогов по ОБЖ, инженеров по охране труда, инструкторов автошкол, просто из открытых источников, таких как Интернет. В проекте «Пока едет «скорая» обучение проводят высокопрофессиональные врачи. Их навыки срабатывают на уровне инстинкта. Они рассказывают ребятам много реальных историй, делятся с ними такими нюансами, которые можно почерпнуть только из практического опыта работы в медицине. Второе важное отличие состоит в том, что помимо теории курс содержит практические мастер-классы.

Реализовывать наш проект мы решили, начав со школ. Мы очень много работаем с ними по другим общественным проектам: «Волонтеры в медицине», «Моя будущая профессия – врач». Ребята нас хорошо знают, любят приходить к нам в больницу помогать, знакомиться с ее работой изнутри. К тому же в немалой степени нас вдохновил всем известный случай, когда уче-

ник «медицинского класса» одной из столичных школ спас в самолете жизнь пассажиру. Идеологию мы согласовали с мэрией Москвы, получив ее одобрение. Далее провели опрос среди родительской общественности и директоров образовательных учреждений, готовы ли они, чтобы мы пришли к ним с таким учебным курсом. Ведь это все-таки дополнительная нагрузка на ребят. Я лично посещала многие из школ округа и продолжаю это делать, беседую с мамами и папами, педагогами. Только «глаза в глаза» можно донести всю важность этого замысла, получить обратную связь. И мы ее получили. Старт был дан в школе № 1995. Я безгранично благодарна директору Елене Ивановне Норенко за то, что она первой откликнулась и сказала: «Нам нужно!» Далее стали присоединяться и другие образовательные учреждения. Ребята посещают наши семинары по желанию.

Учебные группы набираются от 15 до 50 человек. Для каждой мы проводим три занятия на разные темы. На сегодня среди участников проекта пять школ, с двумя ведем переговоры, но желающих присоединиться гораздо больше.

– Ольга Викторовна, нас читают родители, бабушки и дедушки потенциальных участников проекта «Пока едет «скорая». Что вы можете им сказать?

– Неважно, кем по профессии станут наши дети и внуки. Навыками оказания первой доврачебной помощи обязан владеть каждый человек. В беду может попасть любой. Наш долг, как взрослых людей, в том, чтобы донести ребятам: эти знания необходимы. Ответственность за спасение любой жизни – общая. Здесь непричастных не бывает. Бывают равнодушные и не умеющие. Мы не имеем права допустить, чтобы в этой категории были наши близкие.



КОММЕНТАРИЙ

М.П. ЯМЩИКОВА, педагог школы № 1995, мама участницы проекта «Пока едет «скорая»

Недавно на моих глазах брату стало плохо, он потерял сознание. У него была клиническая смерть. Прохожие

вызвали «скорую» и помогли мне оказать первую помощь. В итоге брата спасли, но врачи сказали, что некоторые из моих действий были неправильными, а вернее, опасными для его жизни. Поэтому я считаю, что качественное овладение навыками оказания первой помощи следует сделать обязательным элементом учебной програм-

мы. Сегодня дети излишне погружены в виртуальный мир через всевозможные гаджеты и могут пропустить что-то по-настоящему важное. Им нужно подсказывать, направлять. Это и делают врачи проекта «Пока едет «скорая». Они грамотно, доступным языком объясняют ребятам на конкретных примерах – когда, что и как следует делать.

● **НОВОСТИ #ГКБВИН**

Ты – то, что ты ешь

Согласно «Глобальной стратегии по питанию, физической активности и здоровью» Всемирной организации здравоохранения, одним из двух основных факторов риска в отношении развития неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, служит неправильное питание. Поэтому очень важно прививать культуру здорового питания, формировать правильные пищевые привычки с самого раннего детства. Каким же образом необходимо это делать, родители учеников школы № 1948 «Лингвист-М» узнали на необычном онлайн-родительском собрании, которое прошло в отделе диетологии ГКБ им. В.В. Виноградова.

Место было выбрано случайно. Инициатива принадлежала директору школы Гарри Суменовичу Микаеляну и главному врачу больницы Ольге Викторовне Шарпаповой, возглавляющей

Управляющий совет школы № 1948 «Лингвист-М». На многочисленных встречах с родителями ей часто задают вопросы о том, как сохранить здоровье детей во время пребывания в детском саду, учебы в школе.

«Образ жизни, и в том числе образ питания, формируется в семье. Именно поэтому лучшее наставление – это собственный пример здорового питания!»

О.В. ШАРАПОВА

В ходе онлайн-встречи Ольга Викторовна вместе со своей коллегой, заве-

дующей отделением диетологии, к.м.н., Юлией Анатольевной Пигаревой провели для мам и пап настоящий ликбез, озвучив в том числе следующие неутешительные факты. Исследованиями установлено, что вне детского учреждения режим питания детей не соблюдается в каждой третьей семье. Более 50% семей дошкольного возраста конфеты и печенье, около 30% – кетчупы и майонезы, 66% детей ежедневно не получают фрукты и свежие овощи. Почти 100% учащихся с 7 по 11 класс положительно относятся к снекам (чипсы, сухарики) и сладким газированным напиткам. Между

тем основными причинами развития ожирения и, как следствие, возникновения психологических проблем, заболеваний желудочно-кишечного тракта и других, у подростков являются фаст-фуд, сладкая газировка, снеки и малоподвижный образ жизни (долгое сидение за компьютером, ТВ и т.д.).

В качестве противодействия тревожной статистике родители получили от высококвалифицированных врачей развернутые рекомендации о принципах здорового школьного питания, а также смогли задать все интересующие вопросы. По итогам встречи директором школы Гарри Суменовичем Микаеляном было принято и озвучено родительской общественности решение, что, начиная с нового учебного года в школе № 1948 «Лингвист-М» утверждено буфетного меню будет происходить с учетом рекомендаций врача-диетолога ГКБ им. В.В. Виноградова. Теперь очередь за личным примером, который должны подавать мамы и папы.





Все



М.Н. СТОРЧАЙ,
врач анестезиолог-реаниматолог,
председатель Молодежного совета
ГКБ им. В.В. Виноградова,
участник проекта



К.В. СИДОРУК,
врач травматолог-ортопед,
член Молодежного совета
ГКБ им. В.В. Виноградова,
участник проекта

Как перейти непростою грань от теоретических знаний к реальным действиям по спасению человека?

Существует мышечная память. Когда навыки отработаны на практике, это происходит автоматически. Дети более склонны незамедлительно предлагать помощь, нежели взрослые. У меня нет сомнений, что наши ребята в критический момент сделают все как надо.

Я стараюсь объяснить ребятам, что от них не требуется проводить сложные медицинские манипуляции, делать операции. Это задача врачей. Их же задача — чтобы человек продержался до приезда специалистов. Нужно постараться при минимуме усилий принести максимум пользы.

Что вам дает участие в проекте?

Мне приятно ощущать, что наша команда делает полезное дело. Мы видим, что ребятам интересно. Потрясающе понимать, что тот, кого ты обучал, однажды может спасти человеку жизнь.

Возможность получить новый для меня, интересный опыт преподавания, отвлечься от повседневных обязанностей, поделиться тем, что знаешь и умеешь сам.

Каковы дальнейшие планы по его развитию?

Мы планируем провести для тех, кто уже обучился у нас, медицинский квест с моделированием ситуаций, где придется применять на практике полученные знания.

И ребята, и педагоги просят углубить знания по тем или иным темам, расширить их спектр. В этом направлении и будем двигаться.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

«Я планирую поступать в медицинский вуз. Базовыми принципами оказания первой помощи я владею, но в теории. Проект «Пока едет «скорая» дает бесценную возможность отработать все на практике. В этом его серьезное преимущество перед подготовительными курсами, которые я посещаю».

Елена, 9 класс

«Каждый человек должен уметь оказывать первую медицинскую помощь. Поэтому я посчитала важным записаться в проект «Пока едет «скорая». Хотя у меня есть опасения, смогу ли я применить свои знания в критической ситуации. Но педагоги-медики всячески стараются нам внушить, что это возможно. Главное — умение и желание помочь».

Анастасия, 9 класс

«Я стал участником проекта «Пока едет «скорая» потому, что сам однажды оказался в тяжелой ситуации — попал в ДТП и остро нуждался в помощи. Каждый прохожий надеялся на другого, и в итоге так никто мне и не помог. Не хочу быть одним из подобных людей и уверен, что в критической ситуации не стану пасовать».

Адилет, 8 класс

ИСТОКИ

Нам дороги эти позабыть нельзя

«То, что сделано советской военной медициной в годы минувшей войны, по всей справедливости может быть названо подвигом. Для нас, ветеранов Великой Отечественной войны, образ военного медика останется олицетворением высокого гуманизма, мужества и самоотверженности».

Маршал Советского Союза И.Х. БАГРАМЯН



Роль врача в обществе во все времена была исключительной. Живя в мирное время, ежедневно в их помощи нуждаются миллионы людей. Когда же советский народ оказался в стальной жерле самой страшной за всю историю человечества войны — Великой Отечественной, на медиков легла колоссальная ответственность. В условиях, выходящих для современных людей за грань понимания, они спасали раненых на полях сражений, в эвакогоспиталях, в тылу. Сложно подсчитать, скольким людям они подарили второй шанс. А сколько смогли остаться в живых благодаря совершенным советскими учеными открытиям, подсчитать еще сложнее.

Огромным успехом фронтовой медицины стали также созданные в ЛИПКе «ленинградская ампула» — специальная ампула на 250 мл, снабженная стерильной резиновой трубкой, иглой и фильтром, позволяющая проводить переливание крови прямо на поле боя, и уникальный кровезамещающий, противошоковый препарат — «жидкость Петрова», названная так в честь своего изобретателя академика И.Р. Петрова. Она содержала ряд солей и всего 10% консервированной универсальной крови первой группы. Раствор помогал нейтрализовать болевой шок — главную причину смерти при тяжелом ранении, и восполнял потерянную кровь. Учеными института были разработаны специальные методики по работе с донорами, их рацион питания. Этот опыт подлежал обязательному изучению военными медиками по всей стране. Кровь была признана стратегическим ресурсом. В здании института работал донорский пункт, куда даже во время блокады ленинградцы приходили сдавать кровь. Сотрудники института часто сами становились донорами, тем самым в полном объеме выполняя заявки фронта на кровь. Только за годы блокады ЛИПК дал фронту свыше 140 тонн крови.

Выдающийся микробиолог З.В. Ермольева в 1942 году впервые в СССР получила антибиотик — пенициллин (применяется до сих пор) из плесени, взятой со стены московского бомбоубежища. В 1943 году он был запущен в массовое производство, что резко снизило смертность, связанную с гнойной инфекцией.

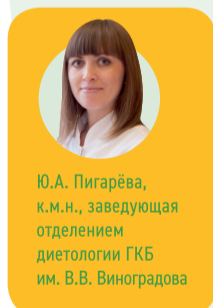
Особое место в истории Великой победы занимает Ленинградский научно-исследовательский институт переливания крови (ЛИПК). В нем был создан специальный экспедиционный отдел, предназначенный для транспортировки консервированной крови в любую точку фронта. Аналогов служ-

*Источник:
д/ф «Блокадная кровь»,
реж. Э. Лукьянова*

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Рацион ребенка должен включать:

- А** Основные питательные вещества: белок (строительный материал), углеводы (источник энергии), жиры (аккумулятор энергетического баланса).
- В** Витамины и минеральные вещества (необходимы для запуска и протекания многих биохимических процессов).
- С** Основные пищевые группы.



Ю.А. Пигарёва,
к.м.н., заведующая
отделением
диетологии ГКБ
им. В.В. Виноградова

СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ГРУПП

Зерновые продукты: 50-200 г — хлеб, 40-60 г — сухая крупа.	Молочные продукты: 500 мл — молоко, 50-70 г — творог, 10-20 г — сыр.	Овощи и фрукты: должны быть в каждом приеме пищи ребенка.	Мясо, птица, рыба: 120-200 г — мясо, 40-70 г — рыба или 2-3 раза в неделю по 120-150 г.	Растительные и животные жиры (масло): 20-40 г — сливочное, 20-30 г — растительное.
---	--	---	---	---

Важные факторы, связанные с питанием

- ✓ Режим питания: все приемы пищи должны быть ежедневно в одно время.
- ✓ Мыть руки перед едой, соблюдать правила хранения продуктов (сырых и приготовленных).
- ✓ Количество приемов пищи должно быть не менее 4-6 раз в сутки.
- ✓ Во время приема пищи оградить ребенка от внешних факторов: телевизор, компьютер, телефон.
- ✓ Приучать ребенка готовить вместе со взрослыми членами семьи.
- ✓ Пить в течение дня обычную чистую воду. Среднее количество — 30-40 мл в сутки на 1 кг веса ребенка.
- ✓ Не ругать ребенка во время еды.
- ✓ Детям до пяти лет не рекомендуется употреблять конфеты и др. сладости, заменив их ягодами и сухофруктами.

В о славу защитников нашей Родины, в память тех, кто не вернулся с фронтов Великой Отечественной, мы приглашаем вас 9 мая на праздничные мероприятия, посвященные Дню Победы. В программе: концерт, тематические мастер-классы, запуск воздушных шаров, полевая кухня, спортивные соревнования и многое другое.

- 12:00, парк «Сосенки», Нахимовский пр-т, 10;
- 13:00, сквер на ул. Новаторов, д. 34, корп. 6;
- 15:00, Парк 70-летия Победы. Здесь вас ожидает масштабный флэшмоб «Хор Победы», в котором сможет принять участие каждый желающий. Пусть сквозь время героические прадеды услышат наши благодарные голоса!

ЕСЛИ КОПАЛИ И СПИНУ СОРВАЛИ



Петр Евгеньевич Соков, врач-невролог Клиники лечения боли ГКБ им. В.В. Виноградова

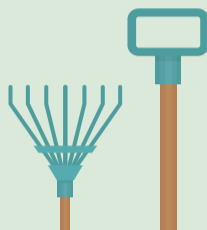
«Сорванная спина» – обобщенное определение целого спектра возможных травм и обострений имеющихся заболеваний, сопровождающихся острой болью в спине, возникшей во время или сразу после чрезмерной физической нагрузки.

Симптомы:

- ✓ боль в спине;
- ✓ боль при движении;
- ✓ напряженность мышц;
- ✓ невозможность выпрямиться;
- ✓ боль, отдающая в ногу/руку;
- ✓ онемение в ноге/руке;
- ✓ слабость в ноге/руке.

Виды травм:

-  растяжение мышц спины;
-  разрыв, надрыв связок позвоночника;
-  обострение хронических заболеваний позвоночника (остеохондроз);
-  переломы позвонков (чаще встречаются при остеопорозе).



● ДАЧНЫЕ ТРАВМЫ

Первая помощь

- ✓ Прекратить физическую нагрузку.
- ✓ Применить обезболивающее средство (при наличии и согласно инструкции): таблетку, мазь, гель или пластырь, в состав которых входит нестероидный противовоспалительный препарат.
- ✓ Туго зафиксировать с помощью корсета или полоски ткани место поражения и обеспечить сухое тепло (например, обмотаться шарфом).
- ✓ Обеспечить покой на 2–3 дня.



Важно! Резко возникшая боль в позвоночнике – повод обратиться к врачу и провести диагностику.

Профилактика

- Стараться избегать:
 - ✓ поднятия тяжестей;
 - ✓ резких скручивающих движений;
 - ✓ длительного нахождения в статичных положениях.

Перед физической нагрузкой обязательно проводить разминку.

Регулярно заниматься физической культурой.

При необходимости поднимать тяжести – делать это правильно, см. картинку.



ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Мы с тобой – одной крови!

Несмотря на интенсивные темпы развития современной медицины, донорская кровь по-прежнему является незаменимым ресурсом в борьбе за жизнь и здоровье человека. Для одних людей донорство – единоразовый опыт, для других оно становится жизненной философией.

Об этом «Шар здоровья» побеседовал с медицинской сестрой операционного блока ГКБ им. В.В. Виноградова, почетным донором России, Евгенией Николаевной Блохой.

– Расскажите, пожалуйста, сколько лет вы сдаете кровь и что послужило побудительным мотивом?

– Мой донорский стаж составляет примерно 13 лет, за которые было около 110 кровосдач. Как и в большинстве подобных историй, решающую роль сыграл случай. Уже будучи медицинским работником, я стала свидетелем того, как дежурный врач анестезиолог-реаниматолог сдавала кровь для пациентки, которой требовалось срочное переливание. Это и вдохновило на

первый шаг. Потом потихоньку втянулась.

– Как ваши близкие смотрят на подобное «увлечение»?

– Знаете, в моей семье многие этим увлекаются (*смеется*). Мама тоже почетный донор, папа много раз сдавал кровь. Не принято у нас относиться к этому как к чему-то необыкновенному. Просто есть чувство долга, понимание своей социальной ответственности перед обществом и острое желание помочь.

– Если людьми движут созидательные помыслы, зачем нужно материальное вознаграждение?

– Оно совершенно необходимо. У людей должен быть выбор: сдать безвозмездно или за деньги. Ведь если смотреть объективно, никто никому ничего не должен. А мотивировать людей одним чувством долга не всегда получается в нашем материальном мире. Ведь важно еще молодых и здоровых доноров привлекать, с позитивным настроем.

– Известен ли вам тот факт, что ленинградцы на протяжении всей

блокады сдавали кровь для нужд фронта?

– Да, я об этом читала и была потрясена до глубины души столь высоким актом самопожертвования. Вообще блокадники, а я имею честь знать некоторых из них, люди совершенно особенные, и то, что, находясь на грани смерти, они ставили нужду ближнего выше своей собственной, – ярчайшее тому подтверждение.

– Напоследок, что вы хотели бы пожелать тем, кто колеблется в своем решении стать донором?

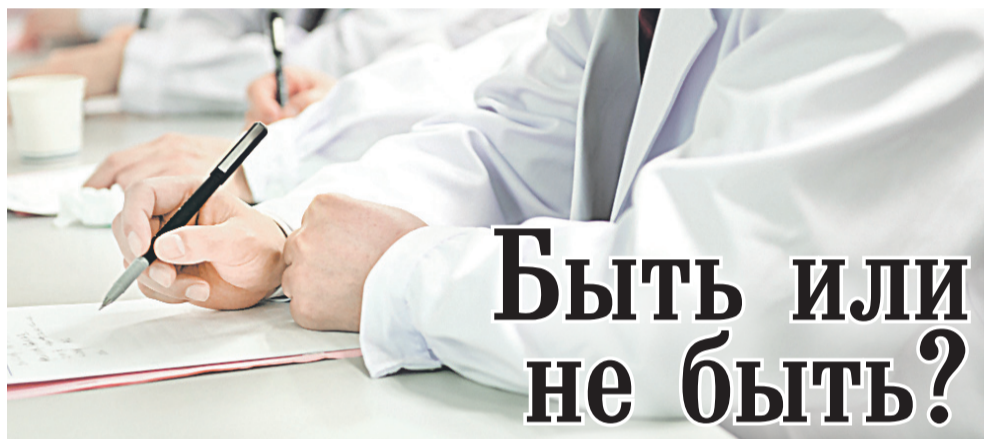
– В открытых источниках можно найти исчерпывающую информацию о порядке сдачи крови. Нужно просто внимательно ознакомиться с ней, прийти и попробовать. Готовы ли вы будете повторить этот опыт, ваш организм подскажет сам.

НАША СПРАВКА

Почетный донор России – нагрудный знак, учрежденный Правительством Российской Федерации, выражающий признание государством благородного вклада гражданина в развитие добровольного и безвозмездного донорства крови и ее компонентов в России. Им награждаются граждане России, сдавшие безвозмездно кровь 40 и более раз.



ВРУЧЕНИЕ БЛАГОДАРСТВЕННОГО ПИСЬМА Е.Н. БЛОХЕ НА ДЕНЬ ДОНОРА В ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА.



Быть или не быть?

● РЕЗОНАНС

В профессиональном сообществе широко обсуждаются проблемы практической реализации непрерывного медицинского образования (НМО) в России. Цель НМО – обеспечение гарантии гражданам, что при обращении в лечебное учреждение они получат качественную медицинскую помощь, соответствующую мировым стандартам.

Шесть лет назад Минздрав России запустил пилотный проект, предусматривающий постоянное повышение квалификации врачами дистанционных образовательных модулей на специальном интернет-портале для

непрерывного совершенствования профессиональных знаний, умений, навыков, расширения профессиональных компетенций. Данная система призвана стать альтернативой традиционному повышению квалификации, которое специалисты проходят раз в пять лет, а также помочь подготовиться к обязательной процедуре аккредитации, которая также проходит раз в пять лет и служит допуском к продолжению врачебной деятельности. Образовательная активность на учебном портале НМО оценивается в баллах.

При кажущейся очевидности плюсов системы, таких как, например, возможность идти в ногу с наукой медикам в удаленных

уголках страны, гибкий график занятий, существует ряд серьезных недоработок, выявленных в ходе экспертных обсуждений. В частности, не конкретизировано понятие НМО, не разработан документ, который фиксировал бы количество баллов за получение медиками образования, не определена ответственность за выдачу поддельных сертификатов о прохождении учебных мероприятий, не проработаны мотивирующие меры для участия в системе НМО медицинских работников, не определены критерии допуска образовательных организаций к работе в системе НМО, неоднозначны мнения и о качестве знаний, которые дает подобный формат обучения.

МНЕНИЕ

Система НМО – добровольное повышение собственных знаний и навыков. В случае если она станет обязательным условием для допуска к профессиональной аккредитации, могут возникнуть риски, связанные с финансовыми, временными затратами. Это подтверждают и результаты опроса медицинских работников, который я провела в возглавляемой мной больнице. Поскольку все наши врачи давно вовлечены в процесс непрерывного повышения своей квалификации, мне хотелось получить обратную связь на предмет отношения к системе НМО. В результате выяснилось, что приблизительно в равной доле, составляющей около 35%, опрошенные специалисты как довольны, так и не удовлетворены учебными модулями НМО. Существенно разнятся взгляды на то, кто должен оплачивать расходы, связанные с обучением: государство, медицинская организация или сам врач. Серьезный разброс мнений и в оценке актуальности информации, содержащейся в образовательных програм-

мах, и в оценке эффективности затраченного на их изучение времени. Поэтому необходимо провести полноценный анализ всех возможных сложностей, связанных с вовлечением широких масс медицинских работников в систему НМО. Кроме того, изучение актуальных клинических рекомендаций должно стать приоритетной задачей образовательных модулей. С точки зрения повышения мотивации медиков к самообразованию целесообразно обратиться к столичному опыту по реализации проекта «Московский врач». Он предусматривает материальное стимулирование врачей, подтвердивших, что их опыт и уровень профессиональной квалификации значительно выше базовых требований. При успешном прохождении оценочных процедур специалисту присваивается статус «Московский врач» с ежемесячной денежной доплатой.

О.В. ШАРАПОВА, главный врач ГКБ им. В.В. Виноградова, заслуженный врач РФ, депутат МГД

Честный диалог о красоте

УГОЛ ЗРЕНИЯ

Иногда, чтобы обрести желанную уверенность в своей физической привлекательности, мы обращаемся к пластическим хирургам. До недавнего времени ценой за «сказочное превращение» могла стать собственная жизнь. В прошлом году Минздравом России был издан приказ, строго регламентирующий порядок оказания медицинской помощи по профилю «пластическая хирургия». По результатам проверки Росздравнадзора из 1300 проверенных по всей стране клиник 70% работают с нарушениями. Последствиями становятся осложнения здоровья, инвалидизация и даже смертельные исходы.

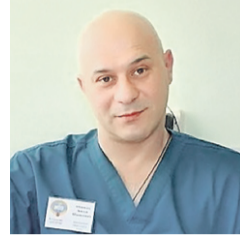


О.В. ШАРАПОВА,
главный врач ГКБ
им. В.В. Виноградова

В нашей больнице есть отделение пластической хирургии, и решение о его открытии принималось очень взвешенно. К нам обращаются пациенты с грыжами и диастазами (расхождением мышц) передней брюшной стенки, в том числе после родов, операций по онкологии, женщины с асимметрией или гипо-

трофией (провисанием) молочных желез и др. Наш приоритет — качество оказания медицинской помощи и ее безопасность. Поэтому отделение пластической хирургии является самостоятельным подразделением со своим штатом специально подготовленного медицинского персонала, необходимым набором помещений и отдельной операционной. Кроме того, в круглосуточном режиме в больнице работают реанимация, служба переливания крови, лаборатория, рентгенологическая служба (КТ, МРТ). Все это в совокупности позволяет соответствовать требованиям, предъявляемым Минздравом России.

З.Ш. АБАШИДЗЕ,
заведующий отделением
пластической хирургии,
врач-пластический
хирург высшей
квалификационной
категории, к.м.н.



— Чем могут помочь ваши специалисты на пути к физической красоте?

— Мы выполняем весь спектр наиболее востребованных пластических операций. Расскажу о них чуть подробнее. Абдоминопластика — эффективный способ коррекции контуров передней брюшной стенки. После родов, значительной потери массы тела живот может обвиснуть. Желательную плоскость и упругость не помогают вернуть ни диеты, ни физические нагрузки. Операция позволяет устранить проблему и сделать фигуру болеестройной. Иногда мы сочетаем абдоминопластику с липосакцией (удалением локальных избыточных жировых отложений).

Коррекцию размера и объема молочных желез (маммопластику) мы проводим как самыми современными имплантатами, так и путем проведения операции

липофилинга. Эта инновационная методика заключается в пересадке собственной жировой ткани пациента из одной зоны в другую. Возможности липофилинга очень широки не только с точки зрения эстетики, но и восстановления здоровья. Вместе с жировой тканью пересаживаются стволовые клетки, дающие начало новой ткани, той, которая нужна организму.

Липофилинг наиболее безопасен, так как молочные железы увеличиваются за счет собственного биоматериала. Правда, одной процедурой, как правило, не обойтись. При первом липофиллинге приживается в среднем только 30% пересаженных жировых клеток. Поэтому, чтобы достичь желаемого результата, требуются две, а иногда и три процедуры. Когда пациентки худенькие, провести липофилинг проблематич-

но — негде взять излишек жирового материала для пересадки. На этот случай существуют искусственные имплантаты. Кроме того, мы применяем инновационный метод комбинированной маммопластики: увеличение производится с помощью имплантатов, но, если необходима дополнительная коррекция формы, она производится за счет липофилинга.

Мы также выполняем очень популярную подтяжку кожи верхних и нижних век (блефаропластику), круговую подтяжку спины и живота (торсоластику), удаление избытков кожи с плеч, бедер, различные виды подтяжки лица, устранение врожденных дефектов на ушных раковинах, например лопухость.

— Есть ли у пластической хирургии медицинские показания?

— Безусловно. К ним относятся, например, диастаз и различные виды грыж в брюшной полости. Ущемление грыжи очень опасно, поэтому имеющийся дефект подлежит обязательному устранению, что и производится во время абдоми-

нопластики. Все эти виды вмешательств мы также выполняем в полном объеме.

— Случается ли отговаривать от операции?

— Грань между наличием показаний и вмешательством в естественную природу очень тонка. Мы долго и тщательно обговариваем все во время консультации: что возможно сделать, а что нет. Для любой операции существуют определенные ограничения. И функцию психолога выполняем. Когда объективной надобности в коррекции нет, в ходе беседы мы стараемся сделать так, чтобы пациент посмотрел на себя с другой стороны, переоценил свои неповторимые особенности. В итоге люди уходят благодарные, абсолютно успокоившись и воспринимая себя по-новому.

« В первую очередь человек должен любить себя, принимать себя и нравиться себе, иначе его не смогут по-настоящему полюбить другие».

Это, пожалуй, лучший вывод, которым можно подытожить нашу беседу о красоте.



ОПЕРАЦИОННАЯ



ПАЛАТА ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ



КОЛЛЕКТИВ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» НА ПЕРИОД С 01.05.2019 ПО 31.05.2019



Роддом № 4
Москва, ул. Новаторов, д. 3,
конференц-зал

Для семейных пар,
ожидающих рождения ребенка



16.05.2019 14:00
30.05.2019 14:00



Запись через колл-центр
8 (495) 103-46-66

Обсудим: подробную информацию о родильном доме. Правила госпитализации в роддом по всем источникам финансирования (ОМС, платно); виды и порядок заключения договоров; возможность присутствия мужа или членов семьи на родах; подготовку к родам, течение родов, обезболивание в родах, заготовку пуповинной крови для выделения и хранения стволовых клеток, послеродовое пребывание мамы и новорожденного, наблюдение ребенка в детской клинике до 1 года, вакцинацию новорожденного и т.д.

Проводит: Кузнецова Нина Петровна — заслуженный врач РФ, врач высшей квалификационной категории, врач акушер-гинеколог



ГКБ им. В.В. Виноградова
Москва, ул. Вавилова, д. 61,
корпус 1, конференц-зал

«Опухоли яичников.
Когда оперировать?»



16.05.2019 14:00



Запись через колл-центр
8 (495) 103-46-66

Обсудим: Порядок госпитализации в гинекологическое отделение пациентов с заболеваниями органов малого таза по всем источникам финансирования (ОМС, платно), видам возможных договоров; будет предоставлена информация о заболеваниях, требующих оперативного лечения.

Проводит: Будник Ирина Васильевна — заведующая гинекологическим отделением, д.м.н.

«Протезирование крупных
суставов: показания,
противопоказания»



30.05.2019 17:00



Запись через колл-центр
8 (495) 103-46-66

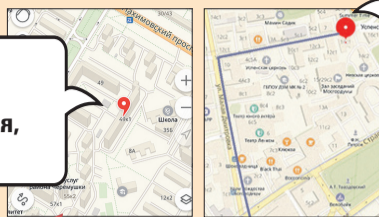
Обсудим: Правила госпитализации в отделение по всем источникам финансирования (ОМС, платно), видам возможных договоров. Показания и противопоказания к эндопротезированию (в ходе встречи будут наглядно представлены образцы современных протезов).

Проводит: Ивашкин Александр Николаевич — заведующий травматологическим отделением, профессор кафедры травматологии РУДН, д.м.н.



Приемные дни депутата (май 2019):

– 2-я среда месяца
с 16:00 до 18:00,
ул. Новочеремушкинская,
д. 49, корп. 1 (этаж 1)



28 мая с 14:00 до 16:00,
Успенский пер., д. 14,
стр. 1 (приемная МГД)

Помощник: вторник,
четверг с 10:00 до 19:00,
Новочеремушкинская,
д. 49, корп. 1 (этаж 1)

Новости. Комментарии. Оценки
#ОШарапова #Депутат #МГД #ГКБ64

sharapova_mgd

sharapova.mgd

@sharapova.mgd



Депутат Ольга Викторовна ШАРАПОВА

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ ОКРУГ № 36

ТЕЛ.: 8 (964) 574-91-53

ОВНЫ (21.03. – 21.04.)
Если Овнам удастся в начале мая удержаться в рамках золотой середины и отстоять свои интересы и ни с кем не поссориться, то после 15-го числа они могут смело строить планы на ближайшее будущее. Загадайте желания – ваша судьба их записывает и принимает к исполнению. Возможно пополнение в семье.

ТЕЛЬЦЫ (21.04. – 21.05.)
Тельцы начнут месяц с ударного труда. После нескольких подвигов в работе они могут смело окунуться в круговорот событий. Не переживайте, в мае все события вам только на пользу. К концу месяца можете расслабиться, а лучше отправиться на небольшой отдых – это влетит в копеечку, но пойдет на благо.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05. – 21.06.)
Месяц для Близнецов начнется трудно – не вешайте нос, не давайте событиям распорядиться вами – не меняйте работу, отношения, не берите кредит! К середине мая вы сможете вздохнуть, но ни в коем случае не тратьтесь на шопинг, еще успеете. В конце мая завершите все начатые дела, скоро вас ждет счастье!

РАК (21.06. – 21.07.)
Работа и развлечения – вещи преходящие, а семейные ценности – вечные. Занимайтесь карьерой, но не забывайте о родных. В начале мая устройтесь на диване с чаем. Неторопливо выстройте планы – скоро вы вяжете в жаркие игры на работе и в личной жизни. В конце месяца возвращайтесь на диван.

ЛЕВ (21.07. – 21.08.)
Львы в мае на коне с самого начала месяца. Доверьтесь вашей удаче и сможете решить много важных вопросов. Осторожно, от успеха закружится голова, и вы натворите много глупостей, которые могут оказаться непоправимыми. Если удержитесь от смены работы и партнера, то в конце месяца получите крупную сумму.

ДЕВА (21.08. – 21.09.)
Девы в первых числах мая могут наломать дров дома и на работе. Остановитесь, соберитесь и сначала решите проблемы дома. Затем рассмотрите отличное рабочее предложение, и к середине месяца вы с головой уйдете в работу. Ваше усердие окупится – карьерный взлет и финансовый успех вам гарантированы.

ВЕСЫ (21.09. – 21.10.)
Вот и пришел горячий месяц май для Весов. Крупные траты, травмы, ссоры дома – это неизбежно. Смириться, нельзя же все время быть счастливым. Подальше держитесь от экстрима, не выясняйте отношения, разберитесь с рабочими вопросами и тогда к концу месяца вздохнете спокойнее и заработаете на лето!

СКОРПИОН (21.10. – 21.11.)
В мае все Скорпионы испытают предательство, обман и удачу одновременно. В начале месяца вас бесспорно обманут, будьте осторожны с новыми знакомыми и крупными покупками. Лучше займитесь работой, сейчас надо поправить финансы. В конце месяца начинайте активно заниматься спортом. Это укрепит здоровье.

СТРЕЛЕЦ (21.11. – 21.12.)
Напор, характер, быстрота – все это пригодится Стрельцу в конце весны. Скорее всего, вы поменяете работу или получите повышение. Старайтесь проявить рвение – и все окупится. В конце месяца езжайте на дачу, на природу, займитесь покупками – с финансами у вас все великолепно и денег меньше не станет.

КОЗЕРОГ (21.12. – 21.01.)
Козероги в первых числах мая будут уверены, что им подложат огромную свинью. Засучите рукава и докажите, что шашлык из этой хрюшки будет самый вкусный. Решайте проблемы, занимайтесь активным отдыхом и поверьте – к концу месяца вы окажетесь в большой прибыли, отправляйтесь на отдых с семьей.

ВОДОЛЕЙ (21.01. – 21.02.)
Водолеям нельзя работать в первой половине мая, отдохните и набирайтесь сил, иначе потеряете деньги или станете жертвой воров. К середине месяца вам нужно реализовать давние творческие проекты, и чем активнее вы будете участвовать в их осуществлении, тем больше заработаете к последней декаде мая.

РЫБЫ (21.03. – 21.03.)
Рыбы решат себя усовершенствовать. Курсы, практикумы, работа до изнеможения – Рыбки решат выжать себя до предела. Из прошлого может возникнуть былая любовь, и этому тоже надо уделить время. Не много ли? Можете сорваться и наговорить глупостей. Остановитесь, лето будет славным, не растрачивайтесь сейчас.

ГОРОСКОП НА МАЙ

				Врач по гриппу	Воинское подразделение	Церетели	Они кормят волка	Синоним к слову «альянс»
Хандра с зевотой	Друг степей у Пушкина	Гриф с лысой шеей	Гимнастический костюм	Мимино	Крестный	Повседневная жизнь	Актриса ... Мур	Атрибут Нового года
Человек, захваченный на войне	Город в США	Запас слов, которым владеет человек	Железная стрекоза	От голода их кладут на полку		Оптический прибор для улучшения зрения		Главный город государства
Охотник со спиннингом			Шифрин		Город на реке Обь			
Дочь богатства и мать бедности	Четыре дамы в одних руках	Китай		И Образцова, и Водорезова	И костыль, и свая	Подвижная часть электродвигателя	Горилла, мать Тарзана	
			Мужской оперный голос				И китайская, и ночная	Внедорожник
	Поза медитации	Истукан		Джем				Аристократический рак
			Оценка Ивана Грозного современной Москвой				Базовое физическое упражнение	
	Добрый молодцам урок	«Звездный» баран		Штучная продажа				
Ущерб, убыток			Великая грузинская царица				Газообразное состояние	

● ДОБРЫЙ ДРУГ

Они ищут свой дом и любящих хозяев!



Кассандра (Кася): возраст – до 3 лет, нежная, чистоплотная, аккуратная. Привита и стерилизована. Кася «особая» кошечка – после полученных травм (от машины или падения с высоты) у нее был перелом позвонков, отрыв таза, раздроблена лапка. Сейчас она восстановилась, заново научилась ходить, неровно, но самостоятельно. Бегаем на трех лапках, четвертой помогает себе. Кася также сама ходит в туалет на пеленку и залезает на невысокие диваны. Кошечке нужна семья, готовая принять ее такой, какая она есть, помогать в быту и делать специальную гимнастику для лапки. Необходимый уход: подмывать ежедневно. Раз в году – осмотр у врача. **Контактный тел.: 8-968-009-62-54.**

Эбби: девочка 2,5 месяцев от роду. Здорова, обработана от гельминтов, привита первой прививкой. Веселая, любознательная и очень ласковая. Вырастет среднего размера.



Контактный тел.: 8-909-692-90-64, Ольга.

ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель:
Общество с ограниченной ответственностью
«Управляемая медицинская помощь»

И.о. главного редактора: Левашко М.И.
Газета зарегистрирована в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массо-
вых коммуникаций по Москве и Московской
области.

Электронная почта:
w9036699702@gmail.com
Распространяется бесплатно в Юго-Западном
административном округе г. Москвы
Отпечатано АО «Красная Звезда». 123007,
г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38

Выходит ежемесячно.
Тираж: 100 000 экз.
Заказ: № 1606-2019
Подписано в печать: 22.04.2019
Свидетельство о регистрации СМИ:
ПИ № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

Адрес редакции:
107140 г. Москва,
ул. Верхняя Красносельская,
д. 20, стр. 1
Тел.: +7 (499) 606-03-02