

Национальная онкопрограмма



II

Ботокс... в урологии



III

**Тема номера:  
своевременный  
диагноз**

# Будем здоровы!

**От чего лечимся?**



Фото Федора Баранова.

К врачу – без очереди



IV

Праздник без ущерба для здоровья



VIII



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НА САЙТЕ  
[www.kuzbass85.ru](http://www.kuzbass85.ru)

Выпуск подготовлен при участии департамента охраны здоровья населения Кемеровской области.  
РЕДАКТОР ВЫПУСКА Валентина АКИМОВА,  
тел. (3842) - 72-42-01, [akimova@kuzbass85.ru](mailto:akimova@kuzbass85.ru)  
КОММЕРЧЕСКИЙ КУРАТОР ПРОЕКТА  
Татьяна СМОЛИНА,  
тел. (3842) - 72-55-47, [t.smolina@kuzbass85.ru](mailto:t.smolina@kuzbass85.ru)

# Своевременный диагноз

**Утверждение о том, что новое – это хорошо забытое старое, актуально и в медицине: российское здравоохранение возвращается сегодня к организационным принципам советского времени, когда во главе угла стояли профилактика и ранняя диагностика заболеваний. Диагностическим возможностям лечебных учреждений Кузбасса посвящен очередной выпуск приложения «Будем здоровы!».**



**В новом году наша область рассчитывает войти в Национальную онкологическую программу, реализуемую в России с 2009 года. О том, что это даст кузбассовцам, а также о ситуации с лечением онкологических больных сегодня рассказывает заместитель начальника департамента охраны здоровья населения Александр Васильевич БРЕЖНЕВ, в недавнем прошлом – хирург-онколог.**

Точные причины развития онкологических заболеваний не известны до сих пор, медики говорят лишь о факторах риска, которые могут запустить этот процесс. К ним относятся неблагоприятную экологическую обстановку, вредные условия труда, высокую солнечную активность... Среди субъективных факторов особо выделяют курение, которое вызывает не только рак легких. У курящих женщин рак молочной железы, например, развивается чаще, чем у некурящих, – это статистически достоверный факт. В целом по Кузбассу в ряду причин смертности населения онкозаболевания стоят на третьем месте – на их долю приходится 14% всех летальных исходов.

– Чем раньше выявить опухоль, тем выше вероятность хорошего прогноза после лечения. Насколько своевременна диагностика у нас в области?

– По итогам 2010 года выявление болезни на ранних стадиях составило 43,8% от общего числа впервые диагностированных случаев рака. Конечно, хотелось бы, чтоб эта цифра была больше. Но положительная динамика и

сейчас налицо, еще недавно в ранние сроки выявлялось только 40% и даже только 37% новых случаев.

Выявляемость выросла за счет реализации нацпроекта «Здоровье»: возобновилась диспансеризация населения, в территории стало поступать диагностическое оборудование. Сегодня область располагает уже 30 маммографическими комплексами. Аппаратов УЗИ экспертного класса, на которых также можно посмотреть состояние молочной железы, еще больше. Не везде пока что аппаратура работает с полной нагрузкой, но результаты, тем не менее, говорят сами за себя. Если до нацпроекта регистрировалось порядка 600-800 новых случаев заболевания раком молочной железы в год, то сейчас – порядка 1000, причем две трети из них – на ранних стадиях.

Конечно, онконастороженность и медиков, и самого населения пока что оставляет желать лучшего. Ведь тот же рак молочной железы относится к заболеваниям визуальной локализации. А каждый третий случай все равно выявляется с большим опозданием. Чтобы повысить заинтересованность врачей первичного звена в своевременной диагностике, с июля текущего года по решению губернатора области были введены стимулирующие выплаты в размере 1 тыс. рублей за каждый случай онкологического заболевания, выявленный на ранней стадии. За 5 месяцев онкологи подтвердили диагноз у 61 пациента, направленного медиками с мест. Это подвижки. Но этого, повторю, мало. Иногда диву даешься: почему даже с поверхностно расположенной опухолью пациент обраца-

ется к врачу лишь тогда, когда начинается стадия распада?

– Возможно, срабатывает механизм психологической защиты? Диагноз настолько страшный, что человек подсознательно отказывается признать, что такое могло случиться с ним. А раз нет заключения врачей, то и бояться вроде как нечего...

– Это очень опасная позиция: опухоль сама по себе не пройдет. Важно понимать, что диагноз «рак» сейчас уже не является приговором. Современные улучшенные препараты для химиотерапии онкологических заболеваний, новые методики лучевой терапии позволяют существ-

ную онкологическую программу?

– Программа направлена на совершенствование оказания медицинской помощи онкологическим больным, на снижение уровня смертности и повышение продолжительности и качества жизни людей. До 2015 года в нее поэтапно должны войти все субъекты Российской Федерации, сегодня же включено 35 регионов.

Одним из главных условий вхождения в программу является подготовка помещения для так называемого линейного ускорителя. Принцип действия этого нового аппарата для лучевой терапии отличается от тех, что мы имеем сегодня: «умное» оборудо-

вание в декабре она должна пройти соответствующую экспертизу. Региональный бюджет готов выделить на софинансирование Национальной онкологической программы порядка 250 млн. рублей. В связи с чем вероятность того, что Кузбасс в новом году будет включен в нее, очень высока.

На реализацию «программных» мероприятий федеральный бюджет сможет выделить нашей области порядка 420-430 млн. руб. На эти средства будет закуплено новое высокотехнологичное оборудование. Кроме линейного ускорителя, который должен быть смонтирован и запущен до конца 2012 года, мы рассчитываем приобрести для областного онкодиспансера новые гамма-установки для лучевой терапии, компьютерный томограф, а также диагностический сканер для радиоизотопной лаборатории и аппараты УЗИ экспертного класса. В города и районы области должны поступить дополнительные аппараты УЗИ, маммографы и другое диагностическое оборудование.

Также предусматривается увеличение количества первичных онкологических кабинетов. Сейчас их в Кузбассе 32, в ближайшее время должно стать 50. Специалисты кабинетов, а это могут быть терапевты и обычные хирурги, которые прошли тематическое усовершенствование по онкологии, должны будут координировать действия медиков первичного звена и специализированных онкологических учреждений. Допустим, терапевт из районной поликлиники заподозрит рак. Врач онкокабинета должен будет назначить пациенту определенное обследование и при необходимости направить его в специализированные онкологические учреждения.

– В результате вхождения в онкологическую программу число больных раком в Кузбассе уменьшится?

– Формально заболеваемость даже возрастет – за счет лучшей выявляемости. В регионах, которые вошли в программу раньше, именно так и происходит. Но поскольку чаще будут выявляться ранние стадии рака и меньше станет запущенных случаев, то прогноз жизни онкологических больных улучшится, а продолжительность жизни населения в целом возрастет.

Валентина АКимова.  
Фото Федора Баранова.

*На состоявшемся в ноябре Всероссийском совещании онкологов руководитель Минздрава РФ Татьяна Голикова сообщила, что в 2012-2015 гг. на реализацию программы по борьбе с онкологическими заболеваниями будет истрчено 27,5 млрд. руб.*

*В 2009-2011 годах в программе участвовали 35 регионов страны, объем выделенных средств составил около 19 млрд. руб.*

*В 2010 году общая смертность россиян от раковых заболеваний снизилась на 0,9%, смертность детей – на 8,7%. В этом году тенденция сохраняется: смертность от рака уменьшилась на 1,6%.*

венно продлить жизнь человека с установленным диагнозом. Одним из показателей качественного лечения рака считается 5-летняя выживаемость пациентов. Сегодня этот рубеж преодолевают 52% больных. При этом 5 лет – вовсе не предел. Те, кто получил помощь вовремя и в полном объеме, живут и 10 лет, и 20. Подчеркиваю: вовремя!

– Что даст Кузбассу вхождение в Националь-

вание будет само «производить» дозированное радиационное излучение и прицельно с разных сторон воздействовать на опухоль, максимально бережно обходя здоровые ткани. Для ускорителя требуется специальный каньон в форме улитки, бетонные стены которого должны быть толще метра – чтобы не допустить утечки радиации. Проектная документация для строительства каньона уже выполнена, в



Эндоскопические операции все шире применяются в онкологии.

# Ботокс в урологии: красота, да и только!



**В** урологическом отделении Кемеровской областной клинической больницы освоена уникальная методика лечения пациентов с расстройствами мочеиспускания. Она основана на применении препаратов, которые широко используются... косметологами – для разглаживания мимических морщин.

Представьте, как чувствует себя человек, вынужденный каждые 30-60 минут справлять малую нужду. Недоумение коллег – едва ли не самое легкое неудобство, которое он при этом испытывает. Такому человеку трудно путешествовать по межгороду, трудно посещать культурные мероприятия и практически невозможно выпастись, ведь вставать придется несколько раз за ночь...

– Расстройство, называемое «гиперактивный мочевой пузырь», не без основания считают проблемой не только медицинкой, но и социальной. И страдают от него зачастую лица трудоспособного возраста, – уточняет и.о. заведующего отделением урологии Кемеровской областной клинической больницы кандидат медицинских наук Дмитрий Иванович Маликов. – Обусловлено оно тем, что функциональная емкость мочевого пузыря у таких пациентов не превышает 80-100 мл, тогда как в

норме должна составлять 250-300 мл. Эти люди постоянно испытывают не удержимые позывы в туалет, иногда на высоте позыва происходит неконтролируемое мочеиспускание. Многие вынуждены пользоваться гигиеническими прокладками и даже памперсами. Есть пациенты, которые, напротив, страдают задержками мочеиспускания, обусловленными гипертонусом мышц, удерживающих мочу.

– Раньше все эти расстройства связывали с привычными урологическими заболеваниями, – продолжает Дмитрий Иванович. – У женщин – с циститом, у мужчин – с простатитом или аденомой предстательной железы. И пытались лечить их консервативным или хирургическим способом. Но далеко не всегда достигали заметного эффекта. Со временем в ходе серьезных научных исследований было доказано, что привычные заболевания – лишь маска. А истинная

причина названных урологических расстройств кроется в нарушении иннервации различных мышц мочевого пузыря. Из-за этого возникает их спазм, препятствующий оттоку или, напротив, накоплению мочи. Была разработана совершенно новая методика лечения, основанная на введении в нервные окончания мышц ботулинического токсина, аналогичного ботоксу, который широко применяется в косметологии для «разглаживания» мимических морщин.

Новый лекарственный препарат назвали «лантокс». Процедура его введения малотравматична и длится всего 10-15 минут под внутривенным наркозом. И выглядит так: под видеоконтролем врач делает инъекцию в локальный мышечный участок мочевого пузыря или сфинктер уретры. Токсин блокирует сокращение мышцы, позволяя ей расслабиться. Уже через день-два орган начи-

нает работать как положено, и мочеиспускание нормализуется. А поскольку доза препарата крайне мала, на соседние здоровые участки его действие не распространяется. Данная методика показана и при хронических тазовых болях, не имеющих явной причины: один укол лантокса заставляет боль отступить.

Недостаток у нового метода один: через 4-6 месяцев эффект от применения лекарственного средства проходит, требуется его повторное введение. Зато количество инъекций, уверяют врачи, не ограничено: их можно делать столько, сколько необходимо для того, чтобы человек чувствовал себя комфортно.

На Западе ботулинотерапия в урологии практикуется уже 15 лет. В России она разрешена с 2008 года. Сначала новый метод применяли только в столичных клиниках. Некоторое время назад доктор Маликов прошел обучение в одном из медицинских центров Москвы, и сегодня кузбассовцы могут получить эту помощь, не выезжая за пределы региона – в отделении урологии областной больницы. К слову сказать, несколько человек по новой методике здесь уже проле-



Фото Федора Баранова.

чено. Результат, по словам врачей, удивил и пациентов, и самих медиков.

– Отделению урологии областной больницы уже более полувека, и сегодня оно оказывает пациентам весь объем специализированной помощи, – подчеркивает главный врач больницы доктор медицинских наук Вадим Эдуардович Новиков.

Так, при лечении мочекаменной болезни урологи применяют два взаимно дополняемых метода: контактное и дистанционное дробление камней почек и мочевыводящих путей. В большинстве случаев это позволяет решить все проблемы больных с этим диагнозом (а в месяц здесь получают помощь до 150 таких пациентов).

Еще одно направление деятельности – онкоурология. Хирурги владеют всеми современными методами оперативного лечения органов мочеполовой системы, включая реконструктивные операции по поводу рака мочевого пузыря. Например, после удаления этого органа формируют из петли тонкой кишки

пациента новый мочевой пузырь, пересаживают туда мочеточники и соединяют с уретрой, давая человеку возможность справлять малую нужду самостоятельно. Подобные операции считаются золотым стандартом в онкоурологии.

В последнее время здесь широко внедряются лапароскопические методики («операции через прокол»). Технически они сложнее открытых полостных вмешательств и длятся порой дольше, но зато менее травматичны и гораздо легче переносятся пациентами.

Те, кто получил помощь в отделении урологии ОКБ, знают, что персонал здесь доброжелателен и высокопрофессионален. Об этом говорят, например, сроки госпитализации при мочекаменной болезни (в среднем – 3-6 дней), а также многочисленные положительные отзывы благодарных пациентов.

**Тел. для справок  
(3842) 39-64-10.**

Лицензия ФС-42-01-000914  
от 06.08.2009.

**Вера НОВИКОВА.**

На правах рекламы.

**В** Кемеровском паллиативном центре, открытом три года назад на базе городской клинической больницы № 4, созданы все условия для оказания помощи неизлечимо больным пациентам и психологической поддержки их родственников.

– Паллиативная медицина – это комплекс мер, направленных на облегчение состояния пациента тогда, когда все возможности победить болезнь уже исчерпаны, – поясняет заместитель главного врача МБУЗ ГКБ № 4 Валентина Тимофеевна Забелина. – Остается лишь уменьшить страдания человека, оставшегося один на один со страхом смерти, улучшить качество его жизни, помочь дожить отпущенный век достойно...

Хосписы, решающие проблемы ухода за онкологическими больными, появились в Кузбассе давно. А вопрос оказания помощи пациентам с прогрессирующими формами других заболеваний (сердечной и почечной недостаточности, инсульта, сахарного диабета, с переломом шейки бедра и т.д.) долгое время оставался открытым. После стационара их выписывали домой, и все дальнейшие заботы ложились на плечи их близких, которые оказывались порой перед сложным выбором, особенно если нанять сиделку им

## Надежный приют

было не по карману: или уволиться с работы, чтоб ухаживать за немощным родственником, и остаться при этом без средств к существованию, или «сдать» его в дом инвалидов.

Но и тем, кто принимал решение ухаживать самостоятельно, рано или поздно требовался элементарный отдых. А еще у них «случались» командировки и собственные болезни, требующие госпитализации в стационар. И встал вопрос: куда на это время пристроить больного, чтобы ему там было комфортно? Вот для таких пациентов по

инициативе бывшего главного врача ГКБ № 4 Сергея Дмитриевича Никоновича и был создан единственный в области паллиативный центр. Сегодня в его структуру, кроме хосписного отделения, входят терапевтическое отделение на 27 бюджетных коек и терапевтическое хозрасчетное отделение на 42 койки.

– Бюджетным отделением заведует терапевт Людмила Сорокина. Больные, а это, как правило, одинокие люди, которым необходимы круглосуточный уход и медикаментозная терапия, поступают туда по направ-

лениям из стационаров и поликлиник, чаще – из ГКБ № 11 и Кузбасского кардиоцентра, – поясняет зам. главврача Забелина. – Средний срок пребывания здесь составляет 22 дня. Поступившим из сердечно-сосудистых центров подбирается курс реабилитационных мер, направленных на восстановление утраченных функций и поддержание оставшихся. Пациентам с сердечной, легочной, почечной недостаточностью, с переломами подбирается симптоматическая терапия, улучшающая качество их жизни, после чего они выписываются под наблюдение участкового врача.

Хозрасчетное отделение (заведующая невролог Ирина Лужных) ориентировано на пациентов, у которых есть родственники, готовые за разумную плату на время освободить себя от необходимости обеспечивать постоянный уход в домашних условиях. Больные могут находиться здесь столько, сколько необходимо. Месяц госпитализации в отделение обходится примерно в 15 тыс. рублей. В эту сумму входит оплата за питание, массаж, лечебную физкультуру, поддерживающую медикаментозную терапию... В пересчете на стоимость почасовой оплаты услуг сиделки – альтернатива выгодная. Ведь большинство пациентов сохранили минимальный уровень фи-

зических, умственных и психологических возможностей, не могут самостоятельно обслуживать себя и требуют круглосуточного медицинского наблюдения.

В том, что уход в паллиативном центре должный, а пребывание больных комфортное, можно не сомневаться. Я сама видела, что даже прикованные к постелям старики лежат на белоснежных простынях. И никаких неприятных запахов в воздухе не витает.

– У нас имеются современные средства для ухода за тяжелыми больными, включая кремы с противопролежневым, антибактериальным и дезинфицирующим свойствами, – поясняет старшая медсестра Галина Веденцова. – А запахи «убивают» специальные средства для обработки палат и инвентаря.

Работать в центре не просто. И дело тут не столько в физической нагрузке (сегодня он оснащен оборудованием для транспортировки больных, ходунками, специальными надувными ваннами, приспособлениями для мытья головы лежащих пациентов и т.д.), сколько в психологической. Ведь по сути дела, медикам приходится общаться с обреченными людьми. И они как могут стараются облегчить их жизнь, когда надо, подбодрить, а то и просто утешить. В том, что коллектив

среднего и младшего персонала в учреждении стабильный, немалая заслуга нынешнего главного врача Алексея Юрьевича Климкина.

Слова благодарности от пациентов и их родственников постоянно звучат в адрес медсестер Татьяны Кемеровой, Светланы Болохиной, Натальи Вяткиной, Алефтины Мухиной, Юлии Лаврешиной, Елены Черновой, младших медсестер Людмилы Кузнецовой и Ольги Копытовой, сестры-хозяйки Александры Сергеевой, санитарок Марины Бешметовой и Валентины Мананиковой, раздатчицы Софьи Чардынцевой...

– Большую помощь центру оказывает администрация Кемерово в лице заместителя главы города Ирины Федоровой, – поясняет Валентина Забелина. – Она часто бывает здесь и в курсе всех наших проблем.

Сейчас в паллиативном центре идет ремонт. Во многих палатах старые окна заменены на новые пластиковые стеклопакеты, обновляется мебель, сантехника, интерьер. Ведь даже здоровому человеку хочется комфорта, а уж тяжело больному – тем более.

**Ольга БИТКИНА.**  
Фото Кирилла Кухмаря.

**Обращаться:  
ул. Чкалова, 1,  
тел. (3842)-75-64-83;  
ул. Невьянская, 12,  
тел.: (3842)-57-00-09;  
57-00-06.**

Лицензия ЛО-42-01-000080  
от 17.07.2008.

На правах рекламы.



# Как попасть к врачу без очереди?

**Для удобства работающих граждан Кемеровский консультативно-диагностический центр работает теперь с 8 утра до 8 вечера.**

Жалобы населения на очереди к врачам практически повсеместны и давно уже стали притчей во языцех: нехватку врачебных кадров ощущает не только Кузбасс, эта проблема характерна сегодня и для России в целом, и для Запада.

В Кемеровском консультативно-диагностическом центре (ККДЦ) ситуацию решили переломить. И ввели здесь полноценный двухсменный график работы врачей и оборудования. Теперь попасть в центр на обследование или на консультацию в будние дни можно с 8.00 до 20.00, в субботу – с 9.00 до 15.00. К слову сказать, прием в этом медучреждении ведут преимущественно врачи высшей категории, в числе которых – ведущие «узкие» специалисты города Кемерово, заведующие отделениями ЛПУ, кандидаты и доктора медицинских наук. Их расписание составлено так, что один и тот же врач может консультировать пациентов как с утра, так и с обеда – надо лишь уточнить график его работы в конкретные дни недели на сайте ККДЦ или по телефону.

– Как депутат Кемеровского городского Совета народных депутатов, я постарался таким образом исполнить наказ избирателей о реальном повышении доступности медицинских услуг, – комментирует нововведение главный врач ККДЦ доктор медицинских наук профессор Глеб Иванович Колпинский. – В структуре обращений в центр доля работающих граждан, чаще всего сетующих на то, что им «некогда болеть», составляет 43%. Вот мы и создали для них такие условия, чтобы им не приходилось отпрашиваться с работы, вступая порой в конфликт с начальником, и нервничать, видя, как час, на который их «отпустили», истекает, а впереди еще люди. Пожалуйста, приходите после работы или в свой выходной и спокойно, без спешки, получайте не-

обходимую медицинскую помощь.

– С этой же целью – дать работающим возможность заняться наконец-то своим здоровьем – диагностический центр будет работать и в дни новогодних каникул, – поддерживает руководителя зам. главного врача ККДЦ кандидат медицинских наук Евгений Федорович Вайман. – Мы полагаем, что для тех, кто не планирует уезжать на праздники из Кузбасса, это будет удобно...

Примечательно, что и по вечерам, и по субботам, и в праздники прием в диагностическом центре проводится не только по полисам добровольного медицинского страхования и на платной основе, но и бесплатно – то есть по по-

**Кемеровский консультативно-диагностический центр работает с 8.00 до 20.00 в будние дни и с 9.00 до 15.00 по субботам.**

**Доктора центра консультируют пациентов более чем по 40 специальностям. Здесь ведут прием такие «дефицитные» специалисты, как ревматолог, аллерголог, иммунолог и др.**

**4, 5 и 6 января центр работает с 9.00 до 15.00.**

лису ОМС. Условие при этом одно: пациент должен побеспокоиться заранее и взять направление в центр в поликлинике по месту жительства.

Продление времени приема пациентов – не единственная мера, принятая в ККДЦ для повышения доступности медицинских услуг. Здесь увеличили число окон в регистратуре до 15. Развели потоки больных – в зависимости от вида страховок и порядка оплаты услуг. Чтобы увеличить скорость работы компьютеров, которыми оборудованы все регистрационные окна, приобрели новый, более мощный сервер. Разработали специальную

программу с расширенной базой данных о пациентах, обратившихся ранее. Это позволяет сократить время записи к конкретному специалисту буквально до одной-двух минут.

Любопытно, что пациенты, ради которых и вводятся эти новшества, «примегают» их очень осторожно. Первое время после того, как субботы в центре стали рабочими, врачей здесь было больше, чем больных. Сейчас кемеровчане и иногородние пациенты, на долю которых, кстати, приходится 20% всех посещений, оценили преимущества субботних приемов. Правда, все при этом нороят приехать с утра и... попадают в очереди, которые в данном случае объективными никак не назовешь.

– Пациенты создают их сами, – считает зам. главного врача Вайман. – Вместо того чтобы выспаться по случаю субботы и провести утро за чашкой кофе или чая, за чтением книги или просмотром телепередачи, они проводят его под дверью врачебных кабинетов. Возможно, виной всему

**Получить информацию о видах медицинских услуг, предоставляемых в центре, и узнать расписание работы конкретных специалистов можно на сайте учреждения [www.ketmc.ru](http://www.ketmc.ru) или по телефону.**

**Многоканальные телефоны общей регистратуры: (3842) 35-39-20; 35-34-47; 35-75-71. Тел. регистратуры ДМС (3842) 35-31-11.**

**Иногородние пациенты могут записаться у себя на территории через представителей страховых компаний (ОМС и ДМС). Телефон для записи иногородних пациентов (3842) 35-31-27.**

стереотип представления о том, что «у медиков рабочий день короткий», которые система здравоохранения сама же и сформировала у населения. В нашем медучреждении это не так. Поэтому мы приглашаем пациентов по возможности планировать посещение диагностического центра на вторую половину дня: в это время очередей у нас точно не бывает. И во вторую смену, так же, как и в первую, специалисты сделают все для того, чтобы в максимально сжатые сроки установить пациенту точный диагноз и назначить эффективное лечение.

**Елена ГРИГОРЬЕВА.**  
Лицензия № 42-01-000465 от 19.04.2007.  
На правах рекламы.



Фото Федора Баранова.

## Ноги к лету ГОТОВЬ ЗИМОЙ!

**Милые дамы! Приближающиеся Многодневные каникулы – прекрасный повод позаботиться о себе, любимых, и посвятить дополнительные выходные профилактике и лечению варикоза. Комплексный подход к решению этой проблемы предлагает центр амбулаторной сосудистой хирургии Кемеровского кардиодиспансера.**

В суровых сибирских условиях «предъявить» миру красоту ног женщина может разве что с наступлением теплого времени года. А значит, зима – самый подходящий период для того, чтобы привести ножки в порядок. Потому что все виды лечения варикозной болезни, начиная от банального удаления поверхностных сосудистых «звез-

дочек» и заканчивая оперативным вмешательством (если болезнь зашла слишком далеко), могут иметь осложнения в виде синяков. И непременно «потребуется» ношения специального компрессионного трикотажа. Конечно, индустрия изделий медицинского назначения на месте не стоит, и лечебные колготки выпускают сегодня такие, что только знаток сможет по внешнему виду отличить их от раскрученных брендов. Но проходить лето в колготках или в брюках – удовольствие сомнительное...

Почему с варикозом лучше обращаться в центр амбулаторной сосудистой хирургии Кемеровского кардиодиспансера? Потому, что здесь пациентам предложат действительно комплексное решение их проблем.

Недавно центр приобрел современный аппарат УЗИ для цветного дуплексного сканирования поверхностных и глубоких вен. И сосудистые хирурги стали проводить обследование пациентов самостоятельно.

– В мировой практике такой подход считается оптимальным, – поясняет заведующая центром Ирина Юрьевна Лончакова. – Потому что врач-флеболог, который сам лечит пациента, читает данные УЗИ несколько иначе, чем врач функциональной диагностики. Ведь он может «наложить» УЗИ-картинку на клинические проявления болезни. В дальнейшем сосудистые хирурги осуществляют диспансерное наблюдение пациентов: подбирают лекарства для профилактики рецидивов заболевания и класс компрессионного трикотажа, который рекомендуется с этой же целью, рассказывают, как с помощью коррекции образа жизни закрепить эффект, достигнутый во время лечения.

Удобно и то, что в центре выполняются все виды лечения, показанные при венозной недостаточности: склеротерапия, малотравматичные хирургические операции, позволяющие удалить больную вену через минидоступы, перевязки, лечение трофических язв, лимфодренаж с помощью аппарата пневмокомпрессии, позволяющий удалять межтканевую жидкость, которая препятствует заживлению раны...

Для удобства работающих пациентов центр будет открыт и в дни новогодних каникул: 3, 4, 5 и 6 января.

**Справки по тел. (8-3842) 64-34-40.**

Лицензия № ФС-42-01-000958 от 05.11.2009.

На правах рекламы.

## Опасные пробы

**ГУЗ «Кемеровский областной клинический наркологический диспансер» оказывает комплексную помощь подросткам с наркозависимостью.**

Прежде чем зависимость от психоактивных веществ оформится в заболевание, подростки проходят этап так называемых «первых проб» (эпизодического употребления наркотиков и алкоголя). Прослеживается явная тенденция к снижению возраста этих «проб»: первый прием наркотиков – в 12-14 лет, алкоголя – в 10-12 лет, токсических веществ – в 8-10 лет.

Именно на этапе «первых проб» противодействие развитию болезни наиболее эффективно. Однако родственники несовершеннолетних боятся огласки и не обращаются за помощью к специалистам, полагая, что как-нибудь справятся сами. Это мнение ошибочно. Попасть в зависимость легко, избавиться от нее крайне трудно. Поэтому своевременная диагностика имеет здесь огромное значение.

Для оказания специализированной наркологической помощи несовершеннолетним в г. Кемерово создана действенная система в виде телефона доверия, кабинетов амбулаторной помощи и круглосуточного стационара, которые являются структурными подразделениями ГУЗ «Кемеровский областной клинический наркологический диспансер».

При обращении в диспансер пациенты проходят обследование с участием многих специалистов: врача-нарколога, медицинского психолога, психотерапевта, терапевта, невролога. Кроме того, им проводится лабораторная диагностика осложненной употребления наркотических средств или психотропных веществ, таких как гепатиты, ВИЧ-инфекция и др. По результатам обследования строится дальнейшая тактика лечения пациента, проводится комплекс необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий, который разрабатывается индивидуально и включает в себя длительное наблюдение, медикаментозное лече-

ние (в амбулаторных и стационарных условиях), индивидуальную и групповую психотерапию, восстановление внутрисемейных отношений, трудоустройство, организацию досуговой деятельности (для детей и подростков).

Поддержать человека в процессе лечения могут близкие люди – очень важным моментом является обязательное подключение к лечебному процессу родственников пациентов, что многократно повышает терапевтический эффект. А специалисты помогут разобраться с возникающими проблемами и найти в себе силы, чтобы справиться с бедой.

**АМБУЛАТОРНЫЕ КАБИНЕТЫ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**

- Центральный район, пр. Ленина, 60, тел. 35-27-76;
- Ленинский район, пр. Ленинградский, 21, тел. 37-04-08;
- Заводский район, ул. Свободы, 13а, тел. 31-73-46; ул. Радищева, 9, тел. 38-04-71;
- Рудничный район, пр. Шахтеров, 48, тел. 34-14-87;
- Кировский район, ул. Потемкина, 8а, тел. 62-63-87;
- Ягуновский район, ул. Масальская, 66 (МСЧ-13), тел. 32-16-50;
- п. Кедровка, ул. Новогодняя, 1 (МСЧ-15), тел. 69-15-42.

**ПОДРОСТКОВЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР:**  
ул. Карболитовская, 15, тел. 36-18-07;

**Телефон доверия 57-07-07 (круглосуточно).**

Лиц. ФС-42-01-000724 от 13.03.2008.  
На правах рекламы.

**При обращении в «Клинический консультативно-диагностический центр» НА БЕСПЛАТНОЙ ОСНОВЕ требуются следующие документы:**

- паспорт;
- направление в диагностический центр на специальном бланке с печатью лечебного учреждения, направившего пациента;
- страховой полис ОМС или ДМС\*.

\*при обращении по полису ДМС необходимо представить гарантийный талон на обследование от страховой компании. При обращении по полису ОМС – талон, выданный в поликлинике по месту жительства.

**ПЕНСИОНЕРЫ должны иметь при себе:**  
– пенсионное удостоверение;  
– по возможности – медицинскую карту.

**ЛДЦ МИБС** «Ваше здоровье бесценно, ИНФОРМАЦИЯ О НЕМ ДОСТУПНА!»

Сегодня МРТ считается практически единственным методом медицинской диагностики, позволяющим получить полный объем данных о пациенте, включая высокоточные сведения об анатомии, функции и метаболизме органов и тканей. При этом МРТ не связана с каким-либо излучением и введением радиоактивных веществ, т.е. максимально безвредна.

У вас часто болит голова? Беспокоят боли в позвоночнике? Вы заботитесь о своем здоровье? Мы поможем выявить причину вашего беспокойства.

У жителей города и области имеется возможность пройти МРТ-исследование на высокопольном томографе в центре ЛДЦ МИБС. Мы призываем, что «комфортно и быстро» – это все что угодно, только не медицина. Наш центр призван доказать обратное, дать человеку выбор.

Что может показать МРТ? Да практически все. МРТ лучше визуализирует все структуры головного и спинного мозга, объемные образования, когда необходимо определить наличие и распространенность процесса. В целом список показаний для МРТ-диагностики внушительный: это воспалительные, дистрофические, опухолевые заболевания головного и спинного мозга,

заболевания позвоночника, костно-суставной системы, органов брюшной полости и забрюшинного пространства, органов малого таза и многое другое.

Надо сказать, что в нашем регионе этот метод только начинает использоваться в качестве скрининга, т.е. для профилактического обследования широких сло-

ев населения. В то время как в европейской части люди давно уже привыкли проходить МРТ-обследование хотя бы раз в год. Скрининг помогает выявить серьезные заболевания уже на ранней стадии, а от результатов обследования напрямую зависит выбор лечения и исход болезни. К тому же в случаях спорного диагноза или без-

результатности других методов исследований без МРТ просто не обойтись.

Центр ЛДЦ МИБС-Кемерово – это часть крупной телемедицинской сети с консультативным центром в г. Санкт-Петербурге. И это позволяет решать специалистам центра самые сложные диагностические задачи в режиме реального времени. Мы можем собрать консилиум из специалистов в течение нескольких часов. Пациент прошел обследование, его снимок (в сложных или спорных случаях) по Интернету отправляется в

Санкт-Петербург и там изучается ведущими специалистами МРТ. Такая телемедицинская связь обеспечивает повышение квалификации региональных специалистов, улучшает эффективность использования дорогостоящего оборудования и тем самым улучшает качество диагностики заболеваний. Каждый врач нашего центра – это не только высокопрофессиональный специалист в своей области, но и чуткий и неравнодушный доктор, который никогда не оставит без внимания ваши проблемы, всегда проконсультирует по поводу результатов исследования и поможет с выбором наиболее оптимального для вас обследования. Мы постоянно развиваемся, участвуем во всевозможных конференциях, занимаемся научной деятельностью.

Немаловажным критерием при выборе медицинского учреждения является ценовая политика. МРТ-обследование дорогостоящее, однако мы стараемся держать самые низкие цены в регионе для такого качества услуг. ЛДЦ МИБС также

предоставляет специальные тарифы для социально незащищенных слоев населения, активно сотрудничает со многими страховыми компаниями.

Мы – частная клиника, поэтому настроены максимально удовлетворять потребности наших пациентов: работать качественно, быстро и без накладок. Мы работаем ежедневно без выходных с 7 утра до 12 ночи. В любое удобное для вас время, предварительно записавшись по телефону, вы можете пройти обследование, записать результаты на диск или распечатать на пленке, а также получить консультацию специалиста. Для того чтобы пройти обследование в нашем центре, направление от лечащего доктора не требуется.

Коллектив ЛДЦ МИБС-Кемерово поздравляет всех кузбассовцев и гостей нашего региона с наступающим Новым годом! Желаем мира, добра вам и вашим семьям и, конечно же, крепкого сибирского здоровья! Будьте здоровы, а заботу о вашем здоровье доверьте специалистам ЛДЦ МИБС.

Заведующая отделением ЛДЦ МИБС  
**Мария ШАТОХИНА.**

г. Кемерово,  
ул. Волгоградская, 37,  
тел.: (3842) 32-28-07,  
(3842) 32-28-08.  
[www.ldc.ru](http://www.ldc.ru)

Лицензия ЛО-42-01-000593 от 28.08.2009.  
На правах рекламы.



Коллектив ЛДЦ МИБС г. Кемерово.

# Привычное не всегда нормально

Многие болезни возникают не вдруг. И также постепенно человек привыкает к своему новому состоянию, ошибочно списывая все на возраст. А то и вовсе «не замечает» его, ведь признать, что появилась проблема, которая требует решения, психологически порой непросто. Между тем врачи кемеровской городской клинической больницы № 2 ежедневно доказывают на практике: точный диагноз необходим. Он позволяет не только устранить дискомфорт, но и повысить качество жизни пациента в целом.

## Сетка для грыжи

В отделении хирургии ГКБ № 2 внедрена малотравматичная методика лечения паховых и бедренных грыж: операции через «прокол» с использованием сетчатых имплантатов.

Грыжами называют выпячивание органа или его части через отверстия в анатомических образованиях – под кожу, в межмышечное пространство или во внутренние «карманы» и полости организма. Страдают от них как мужчины, так и женщины: у человека возникает стойкий болевой синдром, из-за риска ущемления грыжи он ограничен в движении и не может выполнять привычную физическую нагрузку.

Раньше больные с паховыми и бедренными грыжами оперировались традиционно: с помощью скальпеля хирург делал разрез и через него вправлял выпавшие органы на место. После такого вмешательства больной не меньше месяца проводил в стационаре, а общий восстановительный период длился три месяца. И сохранялась вероятность того, что через какое-то время проблема повторится вновь, причем на том же месте.

Новая методика лечения грыж с применением сетчатых имплантатов предполагает использование хирургического лапароскопа. Этот аппарат позволяет оперировать пациента через четыре небольших прокола в передней брюшной стенке и с помощью оптической «насадки» контролировать весь ход операции изнутри. Установленная на месте выпячивания грыжи специальная сетка из полимерного материала не только фиксирует внутренние органы в правильном положении, но и препятствует повторному развитию грыжи. Плюс этого метода еще и в том, что вместо послеоперационного шва у пациента остаются едва заметные рубчики. Но самое главное, сокращаются сроки нетрудоспособности, на больничном он проводит всего две-три недели. А выполнять привычную физическую работу, поднимать тяжести может уже через полтора месяца.

Справки по тел. (3842)- 62-06-63.

## На рак с... «пистолетом»

В отделении урологии ГКБ № 2 внедрена новая методика диагностики рака предстательной железы: мультифокальная биопсия простаты с помощью специального «пистолета» «Магнум».

– Метод показан пациентам с нарушением мочеиспускания, у которых имеется подозрение на опухоль, – уточняет зав. отделением кандидат медицинских наук Геннадий Красильников. – Исследование проводится «в четыре руки»: врач лучевой диагностики наводит аппарат УЗИ на предстательную железу, а врач-уролог через 12 проколов, выполненных специальной иглой, осуществляет забор материала для изучения под микроскопом. С одной стороны, процедура малотравматична и напоминает обычный «укол» шприцем. С другой – большая зона охвата исключает вероятность того, что проблемный участок останется вне поля зрения медиков. Исследование, выполненное с помощью микроскопа, позволяет определить причину дискомфорта: воспалительное заболевание, аденому предстательной железы или рак. И подобрать адекватное лечение. В отделении этот метод применяется второй год: количество выявленного рака увеличилось на 30%. Причем выросла диагностика ранних стадий заболевания, когда лечение может быть максимально эффективным...

Первыми в области урологии ГКБ № 2 начали удалять аденому простаты и опухоли мочевого пузыря методом трансуретральной резекции (через мочеиспускательный канал). И вести диспансерное наблюдение прооперированных пациентов, дважды в год приглашая их на плановое обследование.

Кроме того, в отделении применяются новые технологии лечения интимных расстройств мочеполювой сферы у женщин. Так, недержание мочи здесь устраняют с помощью специальной синтетической петли, которая имплантируется под уретру и препятствует непроизвольному мочеиспусканию. Операция длится 15-20 минут и выполняется через мини-доступы, суммарная длина которых не превышает 2-3 см.

При опущении и выпадении внутренних половых органов у женщин проводятся пластические операции с применением сетчатых имплантатов: сетка выполняет роль тазового дна и удерживает органы в физиологически правильном положении.

Справки по тел. (3842)- 62-06-64.

## Долгая жизнь суставов

В отделении травматологии ГКБ № 2 активно практикуется артроскопия – современный метод щадящего оперативного лечения суставов, в частности, коленного сустава.

Через один прокол кожи в области колена внутрь сустава вводится оптическая камера диаметром 4 мм, через другой – миниатюрный хирургический инструмент. С их помощью врач определяет вид и характер повреждения и проводит собственноручно лечебную процедуру: иссекает поврежденный участок, сшивает надорванные края либо выполняет пластическое замещение разорванной крестообразной связки. Камера позволяет рассмотреть все структуры сустава в 30-кратном увеличении.

Показание к такому лечению – боли, которые могут возникнуть даже после незначительного, на первый взгляд, ушиба колена. А также ограничение подвижности сустава при подъеме по лестнице, ходьбе по неровной местности, приседании...

– Представление о том, что нужно ходить, пока ходит, терпеть, пока терпится, и лишь в крайнем случае обращаться к врачу, ошибочно, – подчеркивает травматолог Юрий Грудин. – Чем дольше откладывать визит к доктору, тем более серьезной станет проблема. Небольшой надрыв станет большим, и операция все равно потребует. Но если в начальной стадии повреждения можно, например, удалить лишь ¼ мениска, то потом – весь. Это как с больным зубом, который сам не «пройдет»: поверхностный кариес можно вылечить даже без анестезии, но если процесс запустит, зуб разрушится и придется его удалить, а в дальнейшем выполнять заместительное протезирование.

Артроскопия направлена на то, чтобы обеспечить долгую жизнь родному суставу. Также этот метод позволяет пациенту очень быстро восстановиться после операции. Малотравматичный доступ и лечение изнутри дают человеку возможность уже через сутки передвигаться самостоятельно, не опираясь на костыли.

Справки по тел. (3842)- 62-06-48.

**Вера НОВИКОВА.**

Лицензия ЛО-42-01-000561 от 03.08.2009.  
На правах рекламы.



# Дети должны быть здоровы

Мы решили посетить центр здоровья для детей, открытый на базе детской клинической больницы №1 г. Кемерово и посмотреть, как проходит обследование ребятишек.

На осмотре была Надежда. Ей 13 лет, она ученица 6 класса одной из кемеровских школ. О работе центра здоровья узнала ее мама - от учительницы на родительском собрании, и привела дочь на скрининг-обследование.

Заведующая кемеровским центром здоровья для детей Анна Владимировна Анисимова, врач педиатр-пульмонолог рассказывает:

«Мы проводили большую информационную работу среди врачей первичного звена, выступали перед педагогическими коллективами, подробно рассказывая, зачем создаются центры, какие виды исследований проводятся, как попасть на прием. Такая работа проводилась в течение всего года.

На сегодняшний день к нам обратилось более 1 тысячи детей, мы никому не отказываем в приеме. Главное нужно записаться (тел. 8-3842-751175) и иметь полис ОМС. Режим работы центра – ежедневно в течение рабочей недели с 8.00 до 18.00 часов. Ограничений в возрасте как таковых нет, однако, ряд исследований совсем маленькие ребятишки пройти не смогут, поэтому мы рекомендуем родителям приводить детей с 6 лет.

В обязательный стандарт исследований входит: - тестирование на аппаратно-программном комплексе по определению параметров физического развития;

- оценка психомоторного развития;  
- скрининг исследования состояния сердца;  
- комплексная оценка функций дыхательной системы;  
- оценка состояния полости рта.

Центр оснащен современным оборудованием, которое позволяет определить рост, вес ребенка, измерить мышечную силу, толщину жирового отложения и, соответственно, установить уро-

Все мы понимаем, что крепкое здоровье – это очень важно, а здоровье детей – особенно. Поэтому одной из самых главных задач государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В связи с этим Правительство РФ инициировало открытие в стране детских центров здоровья (вслед за взрослыми, работающими уже 2 года).

В Кемеровской области с начала этого года функционируют 4 детских центра здоровья с зоной обслуживания близлежащих городов и районов (см. врезку).

Обратиться сюда может любой ребенок, нужно лишь иметь полис обязательного медицинского страхования. Стоять в очереди не придется - на прием к врачу можно записаться заранее, все медицинские процедуры абсолютно бесплатны.



Заведующая центром здоровья Анна Анисимова дает рекомендации по итогам обследования.

вень и гармоничность физического развития. С помощью спирометра оценивается состояние легких. Пульсоксиметр измеряет содержание кислорода в крови, стабильность и частоту пульса, кардиовизор – состояние работы сердца, тонометр - артериальное давление. Проводится оценка зрительно-моторной реакции, ее скорости и устойчивости. В центре предусмотрен стоматологический кабинет, в котором врач стоматолог – гигиенист проводит осмотр полости рта и дает рекомендации по дальнейшему наблюдению либо лечению у стоматолога.

По результатам исследований пациенту выдают-

ся рекомендации для последующего динамического наблюдения, проводится консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, учебы и отдыха; разрабатывается индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни, в том числе с учетом физиологических особенностей детского возраста.

При выявлении факторов риска развития заболевания ребенок направляется к лечащему доктору в поликлинику для дальнейшего обследования и установления диагноза».



**Ф**инансирование работы центров здоровья осуществляется через систему обязательного медицинского страхования. Рассказывает первый заместитель директора Территориального фонда ОМС Кемеровской области Ирина Александровна Дружляк:

«Центры здоровья по результатам осмотра предоставляют в Территориальный фонд ОМС сведения по каждому ребенку. Наши специалисты их обрабатывают, проводят экспертизу и производят фи-

нансирование. На сегодняшний день в кузбасских центрах здоровья в общей сложности обследовано более 3,7 тысяч ребятишек. В лечебные учреждения направлено более 1,6 млн. рублей.

Необходимо отметить, что о возрождении и развитии забытой в последние десятилетия профилактической медицины, говорили уже давно. И сегодня мы действительно наблюдаем ее новое становление. Это очень важно, особенно в отношении детского населения – будущего российского общества. Центры здоровья – одна из форм развития медицины профилактики. Их задача – пропаганда здорового образа жизни; информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; борьба с факторами риска развития заболеваний и предотвращение социально – значимых заболеваний; сохранение физического потенциала граждан.

Хочется обратиться к родителям – здоровье ваших детей, прежде всего, ваша ответственность. Обращайтесь в центры здоровья, это не займет много времени, но вы вовремя сможете узнать и оценить уровень развития и состояние здоровья ребенка, и предпринять дальнейшие меры по его сохранению».

Подготовила  
Светлана МАМОНОВА.  
Фото Сергея Гавриленко.

## Список центров здоровья для детей и территории обслуживания:

- **Детская городская больница г. Прокопьевска**  
г. Прокопьевск,  
г. Белово,  
г. Киселевск,  
г. Ленинск-Кузнецкий,  
г. Польшаево,  
пгт. Красnobродский,  
Гурьевский, Беловский,  
Ленинск-Кузнецкий и Прокопьевский районы.
- **Зональный перинатальный центр г. Новокузнецка**  
г. Новокузнецк,  
г. Калтан,  
г. Междуреченск,  
г. Мыски,  
г. Осинники,  
г. Таштагол, Таштагольский район, Новокузнецкий район.
- **Центральная городская больница г. Анжеро-Судженска**  
г. Анжеро-Судженск,  
г. Тайга,  
г. Мариинск и Мариинский район,  
Ижморский, Тисульский, Тяжинский, Чебулинский, Яйский и Яшкинский районы.
- **Детская клиническая больница №1 г. Кемерово**  
г. Кемерово,  
г. Березовский,  
г. Юрга,  
Кемеровский, Крапивинский, Промышленновский, Топкинский и Юргинский районы.

# Не румяный ГРИБЬ В лесу...

## Катаклизмы не ожидаются

– Скорее всего нынешняя эпидемия гриппа будет умеренно интенсивной, как и предыдущая, – поясняет начальник отдела эпиднадзора управления Роспотребнадзора по Кемеровской области Галина Викторовна Лысенко. – Во-первых, потому что циркулировать вот уже третий год подряд будут «старые» вирусы гриппа: В, АЗ(Н<sub>3</sub>Н<sub>2</sub>) и пресловутый «свиной» А(Н<sub>1</sub>Н<sub>1</sub>), с которыми население уже успело «познакомиться». А во-вторых, потому что в обществе создана мощная иммунная прослойка...

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения в состав противогриппозных вакцин, разработанных к сезону 2011-2012 гг., были включены все три актуальных штамма вируса гриппа. В Кузбассе этой осенью от гриппа вакцинировано в общей сложности 656 тыс. человек, или 23,7% населения области. Из них 565 тысяч были привиты вакциной, поступившей в область в рамках Национального календаря прививок, еще около 90 тысяч – за счет средств областного и муниципальных бюджетов и средств предприятий. Это самый высокий показатель вакцинации за последние 5 лет.

Для сравнения: зиму 2008-2009 гг., когда хождение также имели «знакомые» вирусы гриппа, а прививки получили 18% кузбассовцев, Кемеровская область вообще пережила без эпидемии. Незначительный подъем заболеваемости гриппом был сдвинут с традиционных осенне-зимних месяцев на май-июнь. Эпидподъем отмечался всего 3 недели, а в прежние годы он мог достигать 6-8 недель. И максимальное число заболевших

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека прогнозирует, что очередная эпидемия гриппа начнется в России в конце декабря – начале января. В Кузбассе, полагают санитарные врачи, ее начало может сдвинуться еще на неделю.**

не превышало тогда 27 тысяч в неделю (прежде доходило до 40 тысяч).

## Можно ли вакцинироваться сейчас?

Вакцинация от гриппа, несмотря на громкие заявления в некоторых печатных изданиях, вполне себя оправдывает. Ее эффективность составляет около 70 процентов. Это значит, что семи привитым из десяти удастся вообще избежать заражения, а трое если и болеют, то в легкой форме.

Представителям некоторых слоев населения прививки жизненно необходимы. Например, людям пожилого возраста, почти наверняка имеющим хронические заболевания. Потому что грипп чреват осложнениями, которые могут привести к летальному исходу, чаще всего – от пневмонии или от нарушения работы сердца.

К группам высокого риска относятся также лица с хронической пато-



Фото Сергея Гавриленко.

логией органов дыхания, включая бронхиальную астму, и с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы; лица, страдающие от сахарного диабета, ожирения, заболе-

ваний почек и органов кроветворения, ВИЧ.

Вакцинация показана и тем, кто планирует провести новогодние каникулы в путешествии. Причем этой категории граждан эпидемиологи рекомендуют защитить себя не только от гриппа, но также от кори, вспышек которой отмечается сегодня в Европе, и от полиомиелита. Регистрация случаев полиомиелита, вызванных «диким» вирусом, продолжается на приграничных с Россией территориях – в странах Средней Азии и Китае.

Массовая иммунизация кузбассовцев от гриппа завершилась к 1 декабря. Однако врачи говорят, что прививку можно поставить и сегодня – важно успеть сделать это за две недели до начала эпидподъема (потому что на выработку иммунитета организму требуется в среднем 14 дней). Правда, сейчас для этого скорее всего придется обратиться в частные медицинские организации.



Фото Федора Баранова.

В настоящее время уровень сезонной заболеваемости респираторными инфекциями в Кузбассе ниже традиционного. С 12 по 18 декабря в лечебно-профилактические учреждения Кемеровской области с симптомами ОРВИ обратились 13951 человек – это на один процент меньше, чем неделей ранее. Данные показатели ниже уровня прошлого года и ниже эпидпорога, причем во всех группах населения.

## Детство как фактор риска

В эпидемиологическом плане дети являются еще одной группой риска. Для предупреждения массового распространения ОРВИ среди детей, посещающих дошкольные учреждения, а также среди школьников, управление Роспотребнадзора по Кемеровской области рекомендует обеспечить во всех образовательных учреждениях поддержание оптимального температурного режима и регулярно проветривать помещения. Категорически запрещается допускать в учреждения детей и сотрудников с признаками ОРВИ.

Если в группе или в классе болеют более 20% детей, администрация образовательного учреждения должна приостановить работу отдельного класса или группы. По мнению санитарных врачей, соблюдение этих несложных требований позволит предупредить вспышки ОРВИ в детских коллективах и встретить новогодние праздники в полном составе.

## Лечение гриппа

Что делать, если грипп все-таки наступит?

– Препаратов от гриппа, позволяющих излечиться с помощью одного «укола», не существует, – подчеркивает главный терапевт департамента охраны здоровья населения области Андрей Геннадьевич Осипов. – При первых же признаках заболевания следует немедленно вызвать врача на дом. Основной стратегией в лечении гриппа является прием противовирусных пре-

паратов, подавляющих развитие гриппозной инфекции. Сегодня существует обширный выбор таких средств, спросить их можно в аптеке. Но они эффективны только в случае приема в течение первых 48 часов от начала заболевания. Лечение данными препаратами облегчает клинические симптомы гриппа и уменьшает продолжительность болезни в среднем на 1,5-3 дня. Предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих... Однако необходимо отметить, что эти лекарства обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. К тому же многие из них имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции.

Жаропонижающие препараты при гриппе применяются с большой осторожностью. Не следует во что бы то ни стало снижать температуру, повышение которой является защитной реакцией организма в ответ на воздействие вируса. Прием аспирина при гриппе КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕН из-за риска развития тяжелого поражения нервной системы и печени. При температуре выше 39 градусов допускается прием парацетамола.

Беременные женщины подвергаются большому риску в развитии осложненного и тяжелого течения гриппозной инфекции. Поэтому они должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно. Беременность нельзя считать противопоказанием к использованию противовирусных препаратов. В настоящее время существуют безопасные лекарства, которые назначают на ранних этапах гриппозной инфекции.

## Почему нельзя лечить грипп антибиотиками?

Потому что они совершенно не действуют на вирус. А кроме того, бесконтрольный прием антибиотиков вызывает лекарственную устойчивость. И если разовьются осложнения гриппа, вызванные бактериальной инфекцией, справиться с ними будет сложно.

Этой зимой ученые не прогнозируют в России серьезной эпидемии гриппа. Но к появлению вируса все же лучше подготовиться. Люди, которые регулярно прививаются и ведут здоровый образ жизни (сбалансированно питаются, принимают витамины, регулярно бывают на свежем воздухе, высыпаются и не нервничают по пустякам), болеют гораздо реже.

Валентина АКИМОВА.



Фото Сергея Гавриленко.

Холдинговая компания «Сибирский деловой союз» заботится о здоровье своих сотрудников не на словах, а на деле. По инициативе вице-президента холдинга по социальной и молодежной политике Павла Михайловича Федяева здесь разработана уникальная для Кузбасса модель промышленной медицины, главным звеном которой стал врач общей практики. «Пилотной» площадкой для реализации нового проекта был выбран город Березовский, где в июле 2011 года открылся первый «Центр здоровья «СДС».

#### Здоровье работников – категория экономическая

В современных социально-экономических реалиях потребности в медицинском обслуживании работающего, относительно здорового населения представляются во многом удовлетворительными. А ведь и в этой сфере есть проблемы и с доступностью, и с качеством медицинской помощи, особенно если говорить о небольших городах области. В этой ситуации заботу о здоровье и трудовом долголетии должен взять на себя бизнес. Этим путем пошла холдинговая компания «Сибирский Деловой Союз».

ХК «СДС» приобрела помещение бывшего травмпункта поликлиники № 4 г. Березовский, вложила деньги в хороший ремонт, закупила новейшее оборудование, привлекла высококвалифицированные врачебные кадры, обеспечив им достойный уровень зарплаты, и открыла «Центр здоровья «СДС».

– Здоровье сотрудников важно оценивать не только как личный ресурс конкретного человека, но и как необходимое условие успешного бизнес-процесса, – поясняет директор Центра Евгений Леонидович Вальцев. – Предоставив работникам предприятий холдинга – разреза «Черниговский», ОАО «Шахта Южная», карьера «Барзасский», Березовских коммунальных сетей, а также членам их семей возможность обслуживаться в новом ведомственном медучреждении, мы тем самым повысили для них доступность качественной медицинской помощи...

#### Задачи Центра здоровья

В структуре Центра три отделения – общей врачебной практики (заведующий

# Новые возможности промышленной медицины

центр здоровья  
СДС



Сергей Викторович Трушкин), диагностическое и травматологическое (заведующий Чернищев Сергей Викторович, специалист по амбулаторной хирургии). Из «узких» специалистов здесь ведет прием опытный акушер-гинеколог Тамара Васильевна Лыскова, в распоряжении которой высокотехнологичное оборудование. Кроме того, в Центре трудятся медсестры и регистраторы. На первый взгляд, штат невелик. Но при том подходе, который взят здесь за основу, больше и не нужно. «Первую скрипку» здесь играет врач общей практики, или, как его еще называют, семейный врач. Сегодня такие специалисты являются основополагающим звеном амбулаторно-поликлинической помощи в США и Западной Европе.

Врач ОП – это высококвалифицированный специалист очень широкого профиля, способный самостоятельно, без обращения к узким специалистам, решить проблемы пациентов в 80% случаев из 100. Он ведет пациента «от и до», знает всю историю его болезни. И не только оказывает лечебную помощь, но и консультирует по вопросам профилактики и здорового образа жизни, содействует изменению модели поведения и стиля жизни пациентов.

– Работаем в системе ОМС и ДМС, эти полисы действуют при обращении пациентов, – уточняет заведующий отделением общей врачебной практики «Центр здоровья «СДС» Сергей Викторович Трушкин. – Прикрепленным к

нам работникам предприятий холдинга и членам их семей оказываем плановую медицинскую помощь. Остальным жителям Березовского, которые могут обратиться в случае неотложных проблем со здоровьем, оказываем экстренную помощь, с дальнейшим лечением по месту жительства. В основном люди идут с жалобами на сердце, с заболеваниями суставов, прежде всего – с остеохондрозами, с неврологической патологией и, конечно, с простудой.

– Преимущество системы общей врачебной практики прежде всего в том, что при обращении к нам человек может предъявить сразу все жалобы на состояние здоровья, как говорится, «от макушки до пят», – уточняет доктор Трушкин. – Мы вместе с ним эти жалобы «рассортировываем» и по каждой принимаем решение. Если нужно, то врач ОП сам записывает ЭКГ, выполняет другое функциональное исследование или смотрит больного на аппарате УЗИ. При этом мы не исключаем, конечно, необходимость консультаций со специалистами различных профилей. Но, как показывает практика полугодового опыта работы, в 92% случаев справляемся сами...

За день в Центр здоровья обращаются более 40 человек. Кстати, в его регистратуре нет остекленного барьера. Вроде бы небольшая деталь, но такая обстановка, что называется, с порога настраивает на взаимное доверие.

– Когда тебя встречают



шое спасибо! Ведь нет ничего дороже здоровья.

– Пришла сюда с высоким давлением, а теперь отпустило, бегаю. Потому что диагноз поставили быстро и лечение назначили сразу, – говорит другая пациентка, Галина Петровна. – И времени потратила совсем немного.

#### «Дирижер» ведомственной медицины

Впрочем, главная изюминка ведомственной медицины «в формате СДС» – не только в том, что обслуживанием работников занимаются здесь универсальные доктора, которые не отправляют пациентов «по ссылкам» к различным узким специалистам, а решают максимум проблем сами, экономия время и нервы людей. Главное, что ХК «СДС» реализует новую модель промышленной медицины, в центре которой врач общей практики.

Являясь лечащим врачом работников, врач ОП непосредственно руководит процессом профилактических осмотров персонала, наряду с такими узкими специалистами, как хирург, офтальмолог, гинеколог, лор, невропатолог, дерматолог. Это позволяет превратить профосмотр из простой формальности в реальный инструмент динамического наблюдения за здоровьем людей, подвергающихся воздействию вредных производственных факторов. Потому что, во-первых, лечащий врач имеет специальную подготовку в области профессиональных

заболеваний. А во-вторых, он знает все истории болезней своих подопечных и может заметить малейшие изменения в их состоянии, сделав правильный вывод.

По результатам периодических осмотров формируются диспансерные группы. Данные о тех, кто взят на учет с той или иной проблемой, врач ОП направляет в здравпункт предприятия. Чтобы во время осмотра сотрудников перед сменой местные специалисты обращали особое внимание на людей из группы риска, дабы избежать чрезвычайных ситуаций.

Надо сказать, что здравпункт предприятия, действующий на территории крупного угольного предприятия холдинга – разреза «Черниговский», это яркий пример действия механизма одной общей системы. Состав помещений, оснащение и наличие соответствующих кадров позволяют проводить назначенное врачом ОП лечение с использованием стационарзамещающих технологий без отрыва от производства, производить профилактические мероприятия, вакцинации и т.д. Санаторно-курортное лечение работников также осуществляется по назначению и под контролем лечащего врача.

Еще одним конкретным шагом холдинга «СДС» к совершенствованию условий оказания медицинской помощи стал полный отказ от бумажного документооборота. Вся медицинская документация в Центре здоровья ведется в электронном виде. Для объединения всех звеньев системы было создано единое информационное пространство. Рабочие места специалистов были оборудованы компьютерами, связанными между собой общей сетью. Установлена программа медицинских услуг «Аналит» с высокой степенью защиты, включающая электронные истории болезней, амбулаторные карты, стандарты диагностики и лечения основных заболеваний и много других полезных функций...

Холдинг рассчитывает, что такой подход к сбережению здоровья работников будет успешным и подобные центры откроются во многих городах присутствия предприятий Сибирского Делового Союза.

Подготовила  
Надежда НИКОЛАЕВА.

Фото  
Сергея Гавриленко.



# Сколько же нам СПАТЬ?

Сколько необходимо спать человеку? Этим вопросом 8 лет назад задались ученые из лаборатории сна и хронобиологии Филадельфийского университета (штат Пенсильвания, США). В ходе исследования они разделили несколько десятков добровольцев на три группы, первая из которых спала всего 4 часа в сутки. «Контрольной» было лучше всего, поскольку им позволялось спать обычные 8 часов. Промежуточная спала всего 6 часов.

Для проверки состояния испытуемых их каждые 2 часа усаживали на 10 минут перед компьютерами и заставляли нажимать на клавишу пробела после того, как на экране через случайные промежутки времени появлялось то или иное число. У психологов это – золотой стандарт решения так называемой задачи на психомоторную реакцию.

Если вы выспались, то определение времени реакции – пусть и скучная, но легко выполнимая задача. У обычных людей она не превышает 150 мс, у классных вратарей, отражающих пенальти, приближается к 100 мс. В течение 10 минут сидения

за компьютером время обычно не меняется, поскольку человек на протяжении такого короткого промежутка великолепно сохраняет внимание. (Считается, что водитель теряет его лишь на пару секунд, когда попадает в аварию).

Участники контрольной группы не теряли реакции на протяжении двух недель исследования, в ходе которого всех испытуемых держали в лаборатории на «казарменном положении». У двух других групп время реакции подскочило до 500 мс, что более чем в три раза превысило «классическую». О тех, кто спал всего 4 часа, говорить просто не приходится,

потому что они уже через несколько дней попросту засыпали за компьютером. У «шестичасовиков» нестойких оказалась четверть. У остальных трех четвертей признаки умственной «отсталости» проявились через 5 дней эксперимента, а к его концу время их реакции в 5 раз превысило показатель первого дня.

Испытуемые с недосыпом плохо запоминали числа и не могли правильно прибавлять и вычитать, а к концу опыта они чувствовали себя, будто не спали целые сутки.

А каков же порог, когда люди, которых лишают сна, начинают «сдавать»?

Другие ученые из Исследовательского инсти-

тута армии США (Силвер-Спринг, штат Мэриленд) давали своим испытуемым спать по 3, 5, 7 и 9 часов. Анализ данных двух экспериментов показывает, что порог составляет около 7 часов, потому что участники этой группы стабилизировали свои показатели через три дня, хотя и в нижнем «сегменте» возможностей тех, кто спал по 9 часов.

В США имеется Национальный фонд сна, специалисты которого считают, что американцы в среднем спят по будням 6,9 часа, не «добирая» до оптимума целый час. Как сказали исследователи, таким образом люди осуществляют обмен времени на неточность исполнения своей работы.

У одних людей нарушения могут начаться через день, у других – через несколько, но они наступают обязательно. Некоторые благодаря своей генетике действительно могут спать по 4-5 часов, на другом полюсе находятся «соны», для которых норма – это 9-10 часов необходимого сна. Уменьшить продолжительность нормального сна не удается никакими тренировками, поскольку нам не дано изменить кинетику работы наших генов и их белковых продуктов. Вот почему наш мозг с таким трудом справляется с разницей во времени, с которой в нынешнем глобализованном мире приходится сталкиваться все большему числу людей.



# Мальчик или девочка?

Скоро пол будущего ребенка родители не будут знать вплоть до его рождения – запрет на эту информацию планируют ввести в Европе.

Соответствующее постановление находится на рассмотрении комитета по вопросам равных возможностей Парламентской ассамблеи Совета Европы, и его цель достаточно прозрачна: предотвратить так называемые выборочные аборт, когда в семье рождение ребенка женского пола нежелательно. И этому есть веские причины.

Естественное соотношение полов должно быть 105 мальчиков и 100 девочек. В ряде стран, таких как Азербайджан, Армения и Албания, парламентарии выявили гендерную диспропорцию среди новорожденных. Соотношение полов там равно 112 к 100. Чуть получше в Грузии – 111 к 100.

Новое постановление «пропишет» всем врачам (правда, только государственных больниц) 47 стран, входящих в Совет Европы, не сообщать родителям данные о поле плода.



# ДОПИНГ на рабочем месте

Все больше жителей Германии жалуются на проблемы психического характера. Чаще всего такие проблемы возникают из-за большой нагрузки или стресса на работе.

По итогам опроса, проведенного немецкой кассой медицинского страхования ДАК, 5% респондентов хотя бы один раз принимали лекарства для того, чтобы повысить свою работоспособность. В абсолютных цифрах это 2 млн. человек. «Для нас это тревожный сигнал», – сообщил председатель правления кассы больничного страхования Херберт Ребшер. Он считает, что в случае длительного применения в большинстве случаев возможно проявление зависимости и сильных побочных явлений.

Желание улучшить результаты своей работы, повысить выносливость, концентрацию внимания и работоспособность – вот основные причины, которые заставляют людей прибегать к помощи медикаментов. Некоторые начинают принимать их по совету друзей или родственников, и только в каждом третьем случае – по совету врача.

Число здоровых людей, злоупотребляющих сильнодействующими лекарствами, в Германии увеличивается. Многие жители этой страны считают, что они должны быть круглые сутки готовы к работе, не имеют права расслабиться, отдохнуть. К тому же становится все проще заказывать лекарства через Интернет.

Однако эксперты предупреждают: никакие лекарства не заменят полноценного отдыха. Зато риск получить головную боль, слабость, проблемы с давлением и скачки настроения очень высок.

Ученые неустанно ищут новые методы, позволяющие снизить количество калорий, которые поступают в человеческий организм. Огромные вилки не дают съесть много даже несправимым обжорам.

Задача, стоящая перед исследователями разных стран, занимающихся проблемой предотвращения ожирения, нелегка – всевозможные диеты, основанные на ограничении количества потребляемой пищи и снижении ее калорийности, как правило, оказываются малоэффективными: несколько месяцев спустя после мучительных самоограничений жир снова возвращается, причем может откладываться уже в новых местах.

Кроме того, все диеты связаны с постоянным психологическим дискомфортом: зависимость от высококалорийной еды и связанных с ее приемом положительных эмоций приводит к неврозам и депрессиям в отсутствие привычного стимулятора эйфории.

Американские ученые Арул и Химаншу Мишра и их коллега Тамара Мастерс на основании проведенного ими исследования утверждают, что использование при приеме пищи вилок, увеличенных по сравнению с традиционным размером, сокращает количество поглощаемой еды на 15-20%.

# Где моя большая вилка?

Ученые пригласили для участия в эксперименте несколько десятков человек, которых угощали вкусными блюдами итальянской кухни в одном из ресторанов США. Участников разделили на 2 группы – одни получали для приема пищи вилки, которые были по размеру на 20% больше обычных вилок, а вторая группа пользовалась вилок, которые были на 20% меньше традиционных столовых приборов. Для каждой группы испытуемых подавались совершенно одинаковые блюда идентичного веса.

Авторы исследования, которые и оплачивали щедрое угощение из собственных фондов, на кухне ресторана измеряли вес каждого блюда перед подачей на стол, а затем производили взвешивание остатков, после того как тарелки уносили.

Был установлен любопытный факт: участники группы, которые использовали вилки большого размера, съедали пищи замет-



но меньше, чем те, кто пользовался вилок меньшего размера.

Ученые считают, что их неожиданное открытие может стать дополнитель-

ным средством в борьбе с ожирением.

Кстати, жители разных стран к питанию относятся по-разному. Например, китайцев волнует, сколько они потребляют белка. Немцев интересует процент сои. Россияне хотят знать, сколько жиров, консервантов и разных добавок в их пище и в целом – насколько она калорийна. Вот только правильно ли мы используем эти знания?

Нынче осенью в Москве прошло заседание круглого стола «Мифы и правда о продуктах быстрого приготовления». Там, в частности, была озвучена такая статистика: в 2011 году в России рынок лапши быстрого приготовления вырос на 6% по сравнению с прошлым годом, рынок картофельного пюре – на 9% в натуральном выражении. Потребление пюре и лапши в России приближается к 2 млн. порций в год – примерно так же, как и в Америке. Лидером же пока является многомиллиардный Китай...

**К**емеровский консультативно-диагностический центр давно уже ведет прием пациентов в две смены, с 8 до 20 часов. И субботы здесь давно стали рабочими. За день в центр обращаются до 2000 человек. Чтобы справляться с такой нагрузкой и оказывать населению только качественную помощь, медики сами должны быть здоровыми.

Поговорка про сапожника без сапог, увы, применима и к медикам: среди тех, кто профессионально заботится о здоровье граждан, заболеваемость выше среднестатистического уровня. Что, в общем, не удивительно. Постоянный контакт с чужой болью, а то и со смертью, разбалансированный ночными дежурствами ритм жизни, нерегулярное питание... Все это провоцирует не только эмоциональное выгорание, но и вполне конкретные физические недуги. А раз так, в борьбе за здоровье нации самое правильное – начать перестройку с себя. Чтобы

# Врач, исцелись сам!..



Спартакиада – это здорово!

иметь моральное право «заражать» потом пациентов личным примером. Примерно так рассуждал главный врач Кемеровского консультативно-диагностического центра доктор медицинских наук Глеб Иванович Колпинский, когда приступал к реализации самой настоящей программы сбережения здоровья собственного коллектива.

Образно говоря, программа базируется на трех

«китах»: пропаганде здорового образа жизни, медицинской профилактике и возможности своевременно получать высокотехнологичную помощь в случае заболевания. За этими казенными, в общем-то, формулировками скрывается то, что можно назвать просто и емко: реальная забота о людях.

Как современный руководитель может убедить подчиненных вести здоровый образ жизни? Пра-

вильно, простимулировав их рублем.

Чтобы медики не перекусывали, а питались нормально, администрация ККДЦ предоставила им 10-процентную скидку на посещение столовой диагностического центра. Плюс в медучреждении оборудован великолепный спортивный зал, и члены коллектива имеют возможность всего за полцены приобрести абонемент на его посещение. (В скобках заметим, что цены здесь и без того – одни из самых приемлемых в городе, а тренеры – одни из самых грамотных).

Добрая традиция диагностического центра – проведение собственных спартакиад. А с этого года здесь решили еще и материально поощрять тех, кто не болеет. В итоге на День медика 9 человек, за все время работы в центре ни разу не уходивших на больничный, получили премии по 3 тыс. рублей.

Курение в ККДЦ давно

объявлено занятием «нон грата». Однажды нарушителю даже выписали штраф. А тех, кто хотел бы избавиться от вредной привычки, знакомят со специалистами, которые могут в этом деле помочь.

Понятно, что резервы здоровья у всех разные, и бег трусцой не всегда может противостоять профессиональной вредности. В этом случае как раз и выручает медицинская профилактика.

– Ежегодно мы выделяем средства на приобретение путевок в санаторно-оздоровительные учреждения не только для сотрудников, но также и для их детей. Ведь если ребенок болен, мама тоже выбывает из строя, – уточняет главный врач Колпинский. – В этом году, например, диагностический центр отправил в санатории 5 медиков и оздоровил 35 детей.

Наконец, вопрос оказания собственно медицинской помощи персоналу ККДЦ здесь также решен на 5 с плюсом. Во-первых, в центре действует собственная цеховая медслужба: если кто-то из врачей, сестер или санитарок заболел, через цехового терапевта они могут попасть на любую консультацию и любое исследование у себя в учреждении. Плюс администрация диагностического центра участвует в доб-

ровольном медицинском страховании сотрудников по схеме «50 х 50»: оплачивает для них половину стоимости полиса ДМС. В нынешнем году, например, на эти цели было выделено более 650 тыс. рублей.

Главврач мотивы участия в платежах по ДМС комментирует так:

– Диагностический центр – это, по сути, поликлиника, хоть и очень высокого уровня, консультативный прием в основном ведут врачи высшей и первой квалификационной категории, кандидаты и доктора медицинских наук. Но стационар у нас только дневной. Да и заболевание может потребовать лечения в узкоспециализированном медучреждении. А полис ДМС как раз и дает человеку право без проблем получить высокотехнологичную медицинскую помощь в любой больнице – как амбулаторную, так и стационарную.

Такой подход к сбережению здоровья коллектива центра имеет не только узковедомственные плюсы, но и большое общественное значение. Большой работник – плохой работник, эта аксиома применима ко всем отраслям экономики, в том числе и к медицине.

**Вера НОВИКОВА.**

Лицензия № 42-01-000465 от 19.04.2007.

На правах рекламы.

## Здравница «Возрождение – ВВ»

**В**Новокузнецке уже не один год работают оздоровительный центр «Возрождение», фитоцентр «Прасковья». За время их существования эффективность уникальной методики оздоровления проверили на себе не только жители Новокузнецка, но и Кемерово, Новосибирска, Красноярска, Москвы, Санкт-Петербурга и других городов России, а также Казахстана, Германии, Израиля и США.

Метод очищения на ФОНЕ ГОЛОДА, БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ БЕЗ ГОЛОДАНИЯ избавляют организм от шлаков, паразитов, снижают риск онкологических заболеваний, аллергических проявлений, уменьшают боли в позвоночнике и суставах, улучшают состояние при эндокринных заболеваниях, снимают депрессию. Сегодня и у вас появилась возможность ощутить на себе уникальность этого метода! Курс оздоровления рассчитан на 10 дней. Пациентам предоставляются комфортабельные палаты.

### Очищение организма на фоне голода:

- чистка печени, кишечника, почек;
- СПА-эфференс – современная методика очищения организма (клиника Склифосовского, г. Москва)
- очистительные клизмы с травными добавками;
- гидромассаж (ручной со светолечением);
- фитолечение;
- лекции о пользе голодания, о правильном питании, о паразитах, об энергетике и т.д.;
- дыхательная гимнастика по Стрельниковой (помогает быстро сбрасывать вес, дарит прекрасную форму и самочувствие, стойкость к любым болям, активную работоспособность);

- акваэробика, бассейн, сауна;
- иглорефлексотерапия;
- физиолечение на аппаратах «Биорезонанс», «Милта», «Биатрон», «Радамир», «Ангел-Z» и др.
- коррекция функционального состояния организма;
- кедровая капсула;
- фитобочки (сосудистая, суставная).

### Диагностика:

- ЭКГ, УЗИ;
- арикулодиагностика (диагностика по ушной раковине);
- лабораторная диагностика (биохимические и клинические исследования);
- кинезиология с последующим назначением гомеопатии;
- вега-тест (позволяет оценить физиологическое состояние органов, определить

биологический возрастной индекс, выявить аллергены, нарушения кислотно-щелочного баланса, недостаток витаминов в организме; проводит частотную диагностику вирусов, бактерий, гельминтов);

• компьютерная диагностика позвоночника;

• компьютерная диагностика ГРВ (позволяет увидеть биоэнергетическое свечение человека и выявить заболевания на ранней стадии, иногда задолго до появления клинических симптомов).

### Грязелечение:

- грязь Мертвого озера при кожных заболеваниях (псориаз, дерматит и др.), заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артриты, артрозы, полиартриты и др.)



Фото Ярослава Беляева.

### Консультации:

- гинеколога;
- эндокринолога;
- дерматовенеролога;
- кардиолога;
- терапевта;
- услуги стоматолога.

### Спа-процедуры:

- маски на лицо и шею;
- услуги косметолога;
- услуги психолога;
- услуги мануального терапевта;
- кабинет «Здоровый позвоночник»;
- фитнес;
- массаж (общий, баночный, медовый, вакуумный, антицеллюлитный).

**Открылся детский плавательный бассейн. Обучение детей плаванию с 3-месячного возраста и до 7 лет.**

Обращаться:  
г. Новокузнецк,  
ул. ДОЗ, 18  
Тел.: 8 (3843) 46-67-88,  
73-96-76,  
60-15-11;  
8-923-464-15-11;  
8-906-921-61-91.  
Дни заезда:  
с 5 по 14 декабря,  
с 19 по 28 декабря (скидка 10%).

На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.