

## Медцентр «ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР»

### ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ МЕТОДОМ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ

на швейцарском оборудовании «Swiss Dolorclast» при заболеваниях:

- пяточная шпора,
- артроз суставов,
- остеохондроз,
- межпозвоночная грыжа,
- кокцигодия,
- коксартроз,
- эпикондилит,
- плече-лопаточный периартрит и др.



Восстановление после травм и операций на опорно-двигательной системе. Консультация бесплатно при прохождении лечения. Пенсионерам скидки 10%.

**УЗИ СУСТАВОВ. ВСЕ АНАЛИЗЫ. КОНСУЛЬТАЦИИ ОРТОПЕДА, ХИРУРГА И ДР.**

**ВЫ УСТАЛИ ОТ БОЛИ И ОГРАНИЧЕНЫ В ПОДВИЖНОСТИ?**

**Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская».**

Запись на прием — по тел.: 8-495-766-68-01, 8-499-619-12-66,  
8-499-619-14-66 и 8-499-619-13-22.

Лиц. № ЛО-77-01-002608 от 17.06.2010

ALT-MEDICA.RU

## ГОРОД И МЫ

# Поликлиникам НУЖНА МОДЕРНИЗАЦИЯ

Правительство Москвы выделит дополнительно 3 млрд руб. на текущий ремонт поликлиник. Как сообщил мэр столицы Сергей Собянин на совещании по модернизации здравоохранения в городе, соответствующее решение было принято на заседании правительства Москвы.

Было отмечено, что правительство Москвы планирует создать дополнительную программу модернизации столичного здравоохранения, рассчитанную на пять лет.

Премьер-министр РФ Владимир Путин на этом же совещании заявил, что состояние большинства медицинских учреждений в Москве неудовлетворительно. «Многие поликлиники и больницы не ремонтировались с советских времен, до сих пор приходится сталкиваться с тем, что больные лежат в коридорах. Большинство медучреждений, куда ходят рядовые москвичи, нуждается в серьезном внимании со стороны городских властей и федерального центра», — сказал Владимир Владимирович. Он добавил, что жара, которую москвичи перенесли летом 2010 года, еще раз показала, что обычные московские поликлиники и больницы не приспособлены к работе в экстремальных условиях.

Также премьер заявил, что правительство РФ начало осуществлять программу единого полиса медстрахования, который будет действовать на всей территории страны. Что касается очередей в поликлиниках, то эту проблему смогут решить электронные медкарты, которые уже введены в некоторых субъектах Федерации и скоро появятся в Москве.

По материалам информационного агентства РБК

## СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

# Для детей ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Уважаемые жители района! Управление социальной защиты населения района Чертаново Северного города Москвы информирует вас, что Постановлением Правительства РФ от 29.12.2008г. № 1051 утверждены Правила предоставления ежегодного пособия на проведение летнего оздоровительного отдыха детей (в возрасте от 7 до 15 лет) военнослужащих, проходивших военную службу по призыву и погибших (умерших), пропавших без вести, ставших инвалидами в связи с выполнением задач в условиях вооруженного конфликта международного характера в Чеченской Республике и на непосредственно прилегающих к ней территориях Северного Кавказа, отнесенных к зоне вооруженного конфликта, а также в связи с выполнением задач в ходе контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона, получающих пенсию в территориальных подразделениях Пенсионного фонда России.

Постановлением Правительства РФ от 21.06.2010г. № 461 распространено действие постановления Правительства РФ № 1051 на детей военнослужащих, проходивших военную службу по контракту. Указанное пособие назначается ежегодно, на основании подаваемого до 1 марта письменного заявления и необходимых документов в Управление социальной защиты населения района по месту жительства законного представителя, совместно проживающего с ребенком. Ознакомиться с более подробной информацией можно в районном Управлении социальной защиты населения.

Л. Л. ТОМАШОВА, зам. начальника РУСЗН Чертаново Северное

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# Берегите МУЖЧИН!

В ближайшие пять лет российское правительство планирует направить свыше 1,6 триллионов рублей на улучшение демографической ситуации в стране, которая напрямую зависит от состояния здоровья граждан. В связи с чем, демография перешла у нас в разряд вопросов государственной важности и что мешает повышению рождаемости в России? Об этом мы беседуем с врачом андрологом-урологом медцентра «А-Линия» О. Ю. БОРОДАЕВЫМ.

**О**лег Юрьевич, почему показатели рождаемости в большинстве регионов страны в последнее время вызывают тревогу у руководства страны?

— В настоящее время уровень рождаемости в России пока не обеспечивает простого воспроизводства населения (граждан, родившихся в течение года, меньше, чем умерших). Одна из причин этого дисбаланса связана с тем, что с каждым годом растет число россиян репродуктивного возраста, страдающих бесплодием. И если раньше эта проблема, в большей степени, касалась женщин, то теперь половина бесплодных браков (и каждый год их число возрастает на 2%) связана с состоянием здоровья мужчин.

— Что же приводит к мужскому бесплодию?

— К сожалению, «сильный пол» подвержен различным заболеваниям, которые могут быть вызваны совершенно незначительными, на первый взгляд, причинами. Вот, например, простатит, приводящего к мужскому бесплодию, может стать даже карьер, который в отсутствие своевременного лечения вызывает нагноение десны. Давно замечено, что воспалительные процессы в органах мужской репродуктивной системы, нару-



шающие сперматогенез, могут быть связаны не только с запущенными урогенитальными инфекционными заболеваниями, но и с хроническим тонзиллитом или гайморитом, несущими в себе угрозу распространения гноя в организме и проникновения его в предстательную железу.

— Какие факторы способствуют ухудшению репродуктивного здоровья мужчин?

— Таких факторов много и они общеизвестны. Это ухудшение экологии, неправильное питание, физические перегрузки и стресс, нездоровый образ жизни и, главное, — отсутствие должного и своевременного внимания к возникающим физиологи-

ческим проблемам. Не стоит забывать, что сидячий образ жизни может стать причиной венозного застоя и к нарушению кровотока, приводящему к эректильной дисфункции, лечение которой проводится в нашем медцентре. Причиной ухудшения репродуктивной функции мужского организма может также быть бесконтрольное лечение антибиотиками.

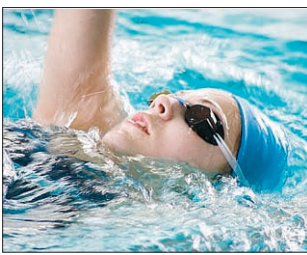
— Какая помощь оказывается в медцентре «А-Линия» семейным парам, страдающим бесплодием?

— В нашем медцентре проводится комплексное обследование супругов тремя врачами-специалистами — гинекологом, андрологом и эндокринологом. Оно включает в себя все необ-

ходимые анализы, УЗИ, в том числе по методу Доплера, а также генетическое исследование. Если выясняется, что появлению на свет малыша мешают проблемы со здоровьем будущей матери, проводится ее лечение, и в случае, если принимается решение об экстракорпоральном оплодотворении (ЭКО), к этой процедуре тщательно готовят и будущего отца. Если отсутствие детей у семейной пары связано с бесплодием мужчины, которое может быть не только первичным, но и вторичным (когда уже есть дети в другом браке), проводится серьезное лечение, которое в большинстве случаев может быть успешным, для этого в нашем распоряжении есть все необходимое. Главное — установить точный диагноз и следовать всем указаниям врача. Желание иметь здорового ребенка придает силы. У мужчины оно неразрывно связано с ответственным отношением к своему здоровью, о котором необходимо заботиться не только ему самому, но и членам его семьи. И мы готовы в этом помочь, внося свою лепту в успешное лечение мужского бесплодия и повышение рождаемости в стране.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом), запись по телефону 315-26-18, www.aliniya.com

## ГОД СПОРТА



# Спорт и ЗДОРОВЬЕ

Известно, что 2011 год объявлен Годом спорта и здорового образа жизни. С ухудшением экологии вопрос о здоровье населения становится наиболее актуальным. Особая ответственность за здоровье подрастающего поколения ложится на плечи родителей. Как же вырастить здорового и крепкого ребенка?

Главная цель — укрепить иммунитет. Но как? Все просто. Самое правильное — отдать ребенка в спортивную секцию. Спорт не только благоприятно влияет на здоровье, но и улучшает осанку, фигуру и внешний вид в целом. А еще физические нагрузки научат непоседливого ребенка дисциплине и правильному отношению к своему организму. Вам не придется лишиться раз объяснять, что распорядок дня нужно соблюдать, что есть надо здоровую пищу, а зимой ходить в шапке. Ко всему этому он придет сам.

Совсем не обязательно готовить ребенка к большому спорту, но элементарные нагрузки уже через несколько месяцев дадут свои результаты. Возможно, в начале у ребенка много будет не получаться, и он захочет прекратить занятия только потому, что у него получается хуже, чем у остальных. В такой ситуации важно не идти на поводу у ребенка и продолжать тренировки, оказывая ему моральную поддержку. Вы сами увидите результат этих мучений, когда он завоевывает первую победу и прибежит домой радостным, счастливым и окрепшим. После этого он поверит в себя, в нем разовьется целеустремленность, он научится преодолевать трудности и физическую боль.

Если вопрос упирается в деньги, то и это не должно беспокоить родителей. Ведь существуют как частные, так и государственные спортивные учреждения, занятия в которых будут неакладны для семьи. Зато такие спорткомплексы выезжают на соревнования

по крупным городам России, и у ребенка появляется шанс посмотреть страну.

Сейчас, к сожалению, все меньше родителей, осознающих пользу спорта и все больше таких, которые пичкают детей модными лекарствами и витаминами. Но нередко такая забота оказывает противоположный эффект, нанося лишь вред ребенку. А что думают сами дети о спортивных занятиях? Я поговорила с ребятами школьного возраста, занимающимися спортом, и вот, что они рассказали.

**Артем Самойлов, 14 лет:**

— Я — турникмен. Занимаюсь паркуром, футболом и другими видами спорта. Занимался каратэ. Я не профессионал, но спортом увлекаюсь с детства, и для меня это уже привычка. Когда не тренируюсь пару дней, чувствую себя плохо, быстро устаю. Мои родители с детства поддерживали моё стремление к спорту и здоровому образу жизни. Я всегда искал и записывался в секции и кружки сам, а после того, как я начал заниматься дворовой гимнастикой на турнике и паркуром, мне говорили: «Ты что? Ты же убьешься!» — но я все равно занимался любимым делом. Спорт дает здоровье и формирует личность и характер человека, развивая самодисциплину, твердость, настойчивость и упорство. Можно еще много перечислить... Есть и минус — травмы, поражения, но они превращаются в плюсы, так как закаляют человека, делая его сильнее. Когда я вижу людей, которые курят и пьют, они не вызывают у меня уважения. Часто люди боятся и не мо-

гут начать заниматься спортом из-за принципов, из-за слабой силы воли. «Как на меня будут смотреть, если я буду бегать утром? Я буду выглядеть глупо!»

**Анна Спивак, 13 лет:**

— Я занимаюсь художественной гимнастикой. Родители очень рады, что я увлекаюсь спортом, а не провожу свое время на улице за бутылкой пива, как сейчас наша молодежь. Мне очень нравится, что я соревнуюсь и езжу по разным городам, и для здоровья это хорошо, другие дети чаще болеют.

**Кристина Паршикова, 15 лет:**

— Я занимаюсь водным поло. Несколько лет назад захотела научиться плавать, так все и затянулось. Родители поддерживают, рады, что я чем-то занимаюсь. Иногда бывает желание бросить спорт, но только тогда, когда что-то не получается. Главное здесь не опускать руки, надо идти дальше. Ведь спорт развивает нас не только физически, но и умственно. Спорт мне дал многое, можно просто сказать, что спорт — это моя жизнь. Если сравнивать, то можно увидеть, что человек, который занимается спортом, более собранный, уверенный и сильный.

Так что, родителям, которые оберегают своих чад от физических нагрузок, связанных со спортом, стоит прислушаться к мнению детей и сделать правильный вывод: любительский спорт приносит здоровье и помогает добиться успеха в жизни.

Арина ОГОРОДОВА