

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# Здоровье ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Летние месяцы многие из нас стараются использовать для укрепления здоровья. Но лучше всего это удастся тем, кто перед выбором программы летнего отдыха находит время, чтобы проконсультироваться с врачом. Вот потому местные жители, в том числе родители с детьми, в начале лета так часто обращаются в медцентры сети «А-Линия» не только за медицинской помощью, но и за рекомендациями о том, как отдохнуть с пользой для здоровья. На что же нужно обратить особое внимание? Об этом рассказывают врач-педиатр Э. Э. БОЛАТАЕВА и врач-кардиолог С. И. ВОЛОДОВА.



Экка Эдуардовна БОЛАТАЕВА, врач-педиатр:

— Правильно организованный летний отдых — лучшее время для роста и развития ребенка. Поэтому прежде, чем отправляться с детьми в далекие края, необходимо убедиться, что их здоровью ничего не угрожает. Чаще всего для этого достаточно осмотра врача и минимального набо-

при контакте с аллергенами — пылевыми, пищевыми или эпидермальными (чаще всего их источниками бывает шерсть, пух, перо животного происхождения). При этом аллергические реакции (в том числе, атопический дерматит — диатез) могут впервые появиться у ребенка в любом возрасте. Об этом нужно помнить, особенно при наличии у ребенка наследственной предрасположенности к аллергии. Ну и, конечно, консультации врача необходимы детям, страдающим хроническими заболеваниями различной этиологии.

Следует помнить, что все рекомендации врача — индивидуальны. Учесть все особенности развития ребенка и риск развития каких-либо заболеваний помогает постоянное наблюдение врача, которое в полном объеме обеспечивается нашим маленьким пациентам по годовым контрактам, соответствующим группе здоровья ребенка. При этом у нас созданы все условия, чтобы на приеме у врача ребенок не испытывал стресс. В кабинетах для малышей приготовлены игрушки, к общению располагают круглые столы и даже форма врача из цветной ткани с забавными рисунками (ведь многие дети уже напуганы белыми

дых, опасаясь контакта с простуженными детьми. Но при этом стоит заранее, не дожидаясь конца лета, позаботиться о профилактическом обследовании детей для получения справки о состоянии здоровья (форма № 26) или о прививках. И тогда ребенок будет готов приступить после летнего отдыха к учебе и к развивающим занятиям.



Светлана Ивановна ВОЛОДОВА, врач-кардиолог:

— Многие наши пациенты, которым уже не раз приходилось обращаться к врачу в процессе диагностики и лечения различных сердечно-сосудистых заболеваний, знают, что, отправляясь на все лето за город или даже в кратковременную турпоездку, нужно проконсультироваться с врачом и пройти соответствующее обследование. Это необходимо, чтобы убедиться, что резкое изменение образа жизни во время летнего отдыха не приведет к каким-то проблемам с сердцем.

Проверить, насколько сердце готово к таким бы то ни было переменам, стоит и тем, кого не беспокоят неприятные ощущения в области сердца или другие симптомы. Ведь нередки случаи безболезненной ишемической болезни сердца, которая развивается при недостаточном поступлении кислорода к сердечной мышце по коронарным артериям. Это происходит на фоне атеросклероза коронарных артерий, при котором образуются бляшки. Так возникает сужение

просвета артерий и могут развиваться сердечная аритмия, стенокардия или инфаркт миокарда.

Вот потому так важно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний пройти стандартное диагностическое обследование: кардиограмму, исследование липидного профиля крови (для проверки уровня холестерина) и, если понадобится, сделать УЗИ сосудов шеи. Предупредить развитие острого коронарного синдрома и хронической сердечной недостаточности поможет тест NT-проBNP (натрийуретический пептид). Все эти исследования можно пройти у нас в кратчайшие сроки.

Если результаты обследования не выявят причин для беспокойства, значит, можно ехать на отдых, не забывая соблюдать температурный режим и не увлекаясь физическими перегрузками. А если будут выявлены какие-либо симптомы заболевания сердечно-сосудистой системы, то следует прислушаться к рекомендациям врача: либо вообще отказаться от поездки в места, где затруднено оказание медицинской помощи, либо не просто взять с собой прописанные препараты, но и принимать их в строгом соответствии с назначением врача.

Не стоит забывать, что одни и те же препараты действуют на всех по-разному. Вот поэтому так важно подобрать именно то, в чем нуждается организм для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Это предотвратит многие неприятные сюрпризы на отдыхе. Но даже тот, кто не имеет возможности покинуть наш мегаполис в летнее время, может воспользоваться одним из простейших методов первичной профилактики сердечных заболеваний: для этого необходимо делать 10 тысяч шагов в день (это примерно 8 км). Как считает главный кардиохирург страны, академик Лео Бокерия, «это самый оздоровительный вид активности».

Сеть медцентров «А-Линия»  
(www.alinia.ru)

Единый телефон: 8(495)775-94-80.

— ул. Кировоградская, 24, тел. 8(495)315-26-18.

— ул. Акад. Янгеля, д. 6, к. 1, (ТЦ «Калач»), тел. 8(495)508-22-40.

— Варшавское шоссе, 152, тел. 8(495)388-61-89.

■ Многопрофильный детский медицинский центр на ул. Кировоградской, 32 (гостиница «Эридан», 1 этаж). Тел.: 8(495)508-24-88, 8(495)315-58-57.

■ Все виды справок (оружие, ГИБДД, профосмотр) в медцентре на ул. Акад. Янгеля, 6-1.

ЕЖЕДНЕВНО ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ СКИДКА 5%

Акция месяца: до 31.08.2016 г. действует скидка 45%  
на комплексное исследование «Базовая лабораторная панель»,

включающее 28 биохимических показателей, в том числе: общий анализ крови с лейкоформулой; микроскопия + СОЭ + фотофиксация препарата; общий белок; белковые фракции; мочевины; креатинин; билирубин общий; билирубин прямой; АЛТ; АСТ; фосфатаза щелочная; альфа-амилаза; гамма-ГТ; сывороточное железо; мочевая кислота; холестерин общий; триглицериды; холестерин ЛПНП; холестерин ЛПВП; холестерин ЛПОНП; индекс атерогенности; кальций общий; глюкоза; С-реактивный белок; калий; натрий; хлор.

ра из числа проводимых у нас диагностических процедур. Но иногда выясняется, что ребенку нужно подлечиться, прежде чем куда-то уезжать. Иначе какое-нибудь недолеченное острое респираторное или инфекционное заболевание на фоне перемены климата может привести к развитию опасных осложнений.

Особого внимания требуют дети, склонные к аллергии. На новом месте она может проявиться

халатами). А главное — мы можем уделить каждому ребенку столько внимания, сколько это потребуются, чтобы установить контакт с ним и с его родителями, а затем провести квалифицированное обследование, и, если потребуются, принять решение о назначении лечения.

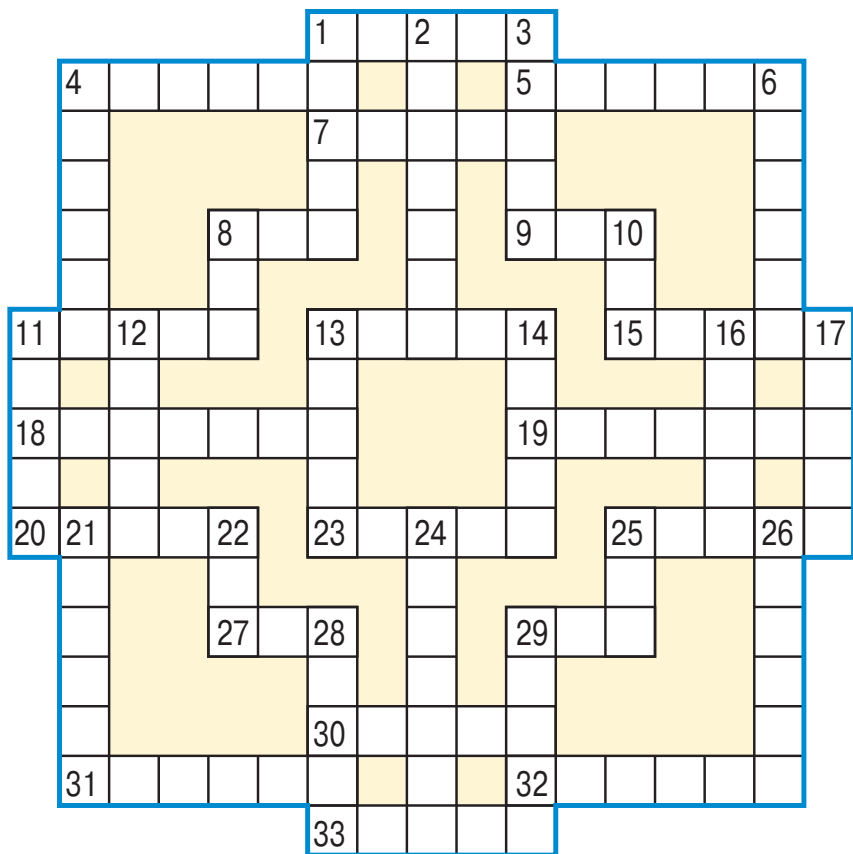
Хочется отметить, что в нашем детском медцентре прием организован так, что родителям с малышами не приходится тратить время в очере-

В А-Линии лечат от А и до Я - здесь будет здорова вся Ваша семья!

**А-ЛИНИЯ**

Режим работы:  
Ежедневно  
Пн-Пт: 8:30-20:00  
Сб-Вс: 9:00-18:00  
Единый телефон  
(495) 775-94-80

КРОССВОРД



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Тропический плод. 4. Лесная птица. 5. Гонки парусных спортивных судов. 7. Денежное взыскание, налагаемое в виде наказания. 8. Период времени. 9. Химический элемент. 11. Кисло-сладкая ягода. 13. Небольшое хищное животное семейства куньи. 15. Советский полководец, маршал, дважды Герой Советского Союза. 18. Часть слова. 19. Вид литературного произведения. 20. Ответвление основной горной цепи. 23. Персонаж древнегреческой мифологии. 25. Участок земли, засеянный травой. 27. Тропическое растение со съедобными клубнями. 29. Звук определенной высоты. 30. Спортивная награда. 31. Здание органа городского управления в ряде европейских стран. 32. В царской армии: казачий офицерский чин. 33. Трос для швартовки речного судна.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Гора на Кавказе. 2. Садовый цветок. 3. Бриг Черноморского флота Российской империи. 4. Молочный продукт. 6. Дипломатическая должность. 8. Деталь механизма. 10. Портовое сооружение для ремонта судов. 11. Французский исследователь Мирового океана. 12. Кондитерское изделие. 13. Рыболовная снасть. 14. Очертание предмета, контур. 16. Поручение, обращение, содержащее перечень требований и пожеланий. 17. Цветочный горшок. 21. Спортивное соревнование по круговой системе. 22. Древнегреческая богиня земли. 24. Командная игра с мячом. 25. Структурная и функциональная единица наследственности живых организмов. 26. Мясной продукт. 28. Рубяще-режущий инструмент. 29. Порода собак.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ № 4 (346)

**По горизонтали:** 1. Кронверк. 4. Скорпион. 7. Лото. 8. Овод. 10. Тромбон. 11. Воск. 13. Киви. 14. Лабрадор. 15. Оперетта. 16. Булгаков. 18. Метеорит. 20. Ткач. 22. Сонм. 24. Леггорн. 26. Сова. 27. Арфа. 28. Фокстрот. 29. Натурщик. **По вертикали:** 1. «Карнавал». 2. Енот. 3. Километр. 4. «Сомбреро». 5. Озон. 6. Немезида. 7. Люкс. 9. Дали. 12. Карагач. 13. Ксерокс. 16. Батискаф. 17. Виноград. 18. Микрофон. 19. Томагавк. 21. Арес. 23. Охра. 24. Лавр. 25. Нант.

ЭТО СЛУЧИЛОСЬ В ЧЕРТАНОВЕ

## Разбой СРЕДЬ БЕЛА ДНЯ

2 июня в 10:49 в отдел полиции обратился мужчина 1978 года рождения, индивидуальный предприниматель, который сообщил о разбойном нападении на улице Кировоградская, владение 15А.

Сотрудниками полиции было установлено, что в 10:30, когда заявитель находился в своем автомобиле, к нему подошли двое неизвестных, один из которых распылил неустановленную жидкость из баллончика, после чего открыто похитил принадлежащую заявителю сумку, в которой находились денежные средства. После этого неизвестные скрылись на темно-сером автомобиле. По словам заявителя, в сумке находилось два миллиона рублей.

После инцидента пострадавшего доставили в медицинское учреждение с телесными повреждениями, откуда после оказания помощи он был отпущен. По словам представителя столичной полиции, по факту разбоя возбуждено уголовное дело. Ведется следствие.

По материалам РИАМО

