

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

«Здоровая Москва»: ЧТО НОВОГО?

У станций метро «Чертановская» и «Пражская» не так давно вновь открылись уже знакомые павильоны проверки здоровья «Здоровая Москва», где можно бесплатно пройти обследование организма.

Проект был впервые запущен в столице в 2019 году, и в нем уже приняли участие около миллиона москвичей. В этом году павильоны будут работать в 46 парках, зонах отдыха и скверах у метро — без выходов с 8:00 до 20:00.

По сравнению с прошлым годом, в рамках проекта расширены программа исследований и количество аппаратуры для скрининга. Предварительный диагноз сразу записывается в электронную медицинскую карту, далее его возьмет на контроль телемедицинский центр до получения окончательного диагноза и назначения лечения.

В павильонах «Здоровая Москва» можно пройти обследование сердца, сосудов и легких, проверить зрение и внутриглазное давление, проверить кровь (в том числе, на сахарный диабет), исследовать состояние женского и мужского здоровья, щитовидную железу, желудочно-кишечный тракт, состояние кожи и лимфатических узлов.

Все исследования проводятся бесплатно при наличии московского полиса ОМС или прикрепления к городской поликлинике. Понадобится только паспорт или другой документ, удостоверяющий личность. При этом в любом павильоне «Здоровая Москва» можно без предварительной записи сделать прививку от COVID-19. Понадобится только

паспорт и полис ОМС (при наличии).

Кроме того, по программе «Здоровая Москва» в 15 московских парках можно заняться спортом. Сделать это позволяют «Спортивные выходные» — уникальный и доступный способ поддерживать себя в форме. Это серия бесплатных занятий популярными видами спорта. А еще можно прослушать лекции по питанию, психологии и здоровому образу жизни; принять участие в мастер-классах для желающих заняться йогой, растяжкой и медитацией; приобщиться к спортивным тренировкам по бегу, фитнесу и танцам.

Так что, «Здоровая Москва» — это еще и активный отдых и возможность совместить приятное с полезным, приобщаясь к здоровому образу жизни вместе с друзьями



или с семьей. Главное — вовремя воспользоваться теми возможностями, которые предоставляются москвичам для своевременного контроля за состоянием своего здоровья.

По материалам департамента здравоохранения города Москвы <https://mosgorzdrav.ru/zm>

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Будьте ЗДОРОВЫ!

Прошедший год стал временем серьезных испытаний не только для миллионов жителей нашей страны, но и для всей системы здравоохранения. Все силы были брошены на борьбу с Covid-19, что привело к росту тяжелых последствий при развитии других заболеваний, в том числе онкологических. Как же уберечь себя и своевременно принять меры, если недуг уже представляет серьезную опасность для организма? Об этом мы беседуем с опытными врачами-специалистами сети медцентров «А-Линия». Прислушайтесь к их советам!

Вот что рассказал врач-маммолог с 35-летним стажем, кандидат медицинских наук Евгений Станиславович АНТИПИН, отвечая на вопросы корреспондента газеты.



— Расскажите, пожалуйста, кто находится в группе риска по заболеванию раком молочной железы (РМЖ)?

— Женщин, которым нужно в первую очередь опасаться развития РМЖ, можно условно разделить на четыре группы. Первая группа — заболевание вызвано генетической предрасположенностью к нему (что выявляет семейный анамнез). Вторая группа — заболевание связано с репродуктивно-эндокринными факторами (бесконтрольный прием гормональных препаратов; поздние первые роды — после 35 лет и позднее наступление климакса — после 55 лет; отказ от грудного вскармливания и искусственное прерывание беременности; заболевание щитовидной железы). Третья группа — развитие заболевания связано с неблагоприятными факторами окружающей среды и образа жизни (это ожирение в менопаузе, вызванное низкой двигательной активностью и нерациональным питанием, пристрастие к алкоголю и курению, травмы груди, воздействие радиоактивного излучения). Четвертая группа — наличие патологии ткани молочной железы, которая приводит к кистозно-фиброзной мастопатии.

— Какие меры профилактики заболевания Вы рекомендуете?

— Чтобы снизить риск развития РМЖ, следует с юных лет приучать детей к правильному, сбалансированному питанию и физической активности, что поможет избежать склонности к ожирению. Для организма женщины полезно длительное грудное вскармливание. Ну и, конечно, следует избегать вредных привычек, как пристрастие к алкоголю и курению. А еще нужно оберегать грудь от воздействия прямых солнечных лучей и излучения в солярии, а также от травм, которые можно получить, в том числе, и во время занятий на тренажерах.

— Как часто нужно проходить обследование у маммолога, чтобы не пропустить начальную стадию развития заболевания?

— Женщинам до 40 лет, не относящимся к вышеуказанным группам риска, профилактический осмотр нужно проходить не реже, чем раз в два года, а после 40 лет — раз в год. Однако, при наличии опасных симптомов РМЖ — таких, как наличие опухоли (уплотнения) в груди, изменение кожных покровов, втяжение соска молочной железы или выделение из него сукровицы, увеличение лимфатического узла в подмышечной области — следует как можно быстрее обратиться к врачу и пройти обследование. А главное — необходимо регулярно проводить самообследование, чтобы заметить любые изменения в состоянии молочных желез.

— Какие возможности для аппаратной диагностики и дальнейшего лечения этого заболевания имеются в сети медцентров «А-Линия»?

— По назначению врача для диагностики РМЖ у нас проводится ультразвуковое обследование на современном оборудовании. При необходимости назначается пункция молочных желез под контролем УЗИ и все другие диагностические процедуры. Если имеются показания, пациентка (в зависимости от диагноза и стадии заболевания) получает направление для лечения по ОМС в одном из специализированных медицинских учреждений Москвы, где ей назначается хирургическая операция, курс химиотерапии, гормонотерапии или лучевой терапии. Задача пациента и врача — приступить к лечению как можно раньше. И тогда болезнь принесет наименьший вред. А если постоянно следить за своим здоровьем, угрозы этого опасного заболевания можно избежать, чего я всем женщинам и желаю!

Опытный онколог-химиотерапевт Анатолий Анатольевич ПЫШЕНКО знает множество примеров, когда совместными усилиями врача и пациента удавалось победить болезнь. Вот что он сообщил.



— Расскажите, пожалуйста, с какими симптомами обращаются пациенты в медцентр «А-Линия» в процессе диагностики онкологических заболеваний?

— Дело в том, что чаще всего такие болезни в течение длительного периода времени могут не проявлять себя какими-либо тревожными симптомами. Так, недавно к

нам обратился 65-летний москвич. Он рассказал, что решил сделать прививку против гриппа. При осмотре врач обратил внимание на его осипший голос при отсутствии симптомов простуды. Флюорография выявила у этого мужчины, который еще 10 лет назад был заядлым курильщиком, поражение в легком. Дальнейшее обследование показало, что у него рак легкого (3 стадия). Он получил в нашем медцентре направление на лечение в онкологическую клинику по ОМС. После нескольких курсов химиотерапии опухоль значительно уменьшилась, и ему была назначена операция. Но он решил отложить хирургический этап лечения до следующего — невисокосного! — года. Вот такое суеверие, которое может ухудшить состояние пациента. Ведь то, что у него была случайно выявлена злокачественная опухоль, и то, что он смог получить действенное лечение, уже было большой удачей для него. А отсрочка операции, к сожалению, может ухудшить его состояние. Ведь так важно выиграть время у болезни!

— А все-таки, в каких случаях посещение онколога откладывать не стоит?

— Многие люди привыкли обращаться к врачу лишь тогда, когда что-то болит. Но, как правило, болезненными ощущениями сопровождается рост доброкачественных новообразований. А рак — это «тихий убийца», который может долгое время никак не проявлять себя. И, тем не менее, требуют серьезного внимания и постоянного наблюдения хронические заболевания, связанные с физиологическими проблемами в мочевом пузыре, прямой кишке, кишечнике, желудке, простате, печени, матке и других органах. Их нельзя откладывать «на потом». Ведь в случае выявления онкологических заболеваний внутренних органов на ранних стадиях лечение может быть успешным в 90% случаев. Особого внимания требуют к себе различные новообразования на коже и родимые пятна, которые начинают расти, изменять свою пигментацию. Так что, нужно внимательно следить за своим здоровьем и обращаться к онкологу тогда, когда тяжелые последствия заболевания еще можно предотвратить. А сигналы организма могут быть различными — например, результаты СОЭ (скорости оседания эритроцитов) в анализе крови, в несколько раз превышающие норму. В таких случаях медлить нельзя.

— Кому нужно особенно тщательно остерегаться онкологических заболеваний?

— Такие предостережения общеизвестны. Большое значение в развитии онкологических заболеваний имеют наследственные и экологические факторы, на которые человек, к сожалению, повлиять не может. Но нередко люди сами себя подвергают дополнительному риску, создавая условия для роста числа раковых клеток, которые существуют в любом организме и в норме подавляются иммунной системой человека. Среди таких людей — любители солярия, который особую опасность представляет для обладателей первого типа кожи (блондины с голубыми глазами), любители спайсов или стероидных препаратов для бодибилдинга, курильщики и др. Развитию онкологических процессов также способствует стресс, синдром хронической усталости, неправильное питание, гиподинамия. Так что, болезни нужно учиться противостоять, а не создавать условия для ее развития, подвергая организм различным канцерогенным факторам. И в этом противостоянии поможет врач, который всегда на стороне пациента.

— Что Вы пожелаете нашим читателям?

— Я желаю всем вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье, своевременно обращаться к врачу. В минувший год из-за пандемии доступ в городские медучреждения был ограничен, и у многих накопились проблемы со здоровьем, которые нужно решать как можно быстрее. Особенно это касается онкологических заболеваний, в диагностике и лечении которых готовы помочь врачи-специалисты «А-Линии». У каждого, кто к нам обратится, появится возможность не только распознать болезнь с помощью современных диагностических процедур, но и встать на путь выздоровления благодаря новейшим достижениям мировой онкологии, применяемым в профильных государственных медучреждениях Москвы, куда мы при необходимости направляем пациентов. Сегодня в арсенале врачей-онкологов — курсы химиотерапии, гормонотерапии, лучевой терапии, хирургические операции, в том числе проводимые эндоскопическим путем. Главное — помнить: чтобы победить болезнь, нужно опередить ее развитие!

Адреса филиалов сети медицинских центров «А-Линия»
Единый телефон: +7(495)775-94-80

— ул. Кировоградская, д. 32

(многопрофильный семейный медицинский центр)

тел. +7(495)508-24-88, +7(495)315-58-57

— ул. Кировоградская, д. 24

тел. +7(495)315-26-18, +7(495)315-30-20

— ул. Акад. Янгеля, д. 6, к. 1, (ТЦ «Калач») тел. +7(495)508-22-40, +7(495)508-24-56

e-mail: a-linia2007@yandex.ru, сайм: alinia.ru

ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ. ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!

МАССАЖНЫЙ КАБИНЕТ «Дыши Здорово»

МАССАЖ + СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА —
двойная польза для всего организма!

КРУГЛОСУТОЧНО, БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Команда профессиональных массажистов
и реабилитологов

Общий массаж	— 1800 руб. / 60 мин
Спортивный массаж	— 1300 руб. / 30 мин
Лимфодренажный массаж	— 1300 руб. / 40 мин
Антицеллюлитный массаж	— 1200 руб. / 40 мин
Коррекция фигуры	— 1800 руб. / 60 мин
Релаксирующий массаж	— 1400 руб. / 60 мин
Проблемы подросткового возраста	— 1300 руб. / 40 мин

А также — послеродовая коррекция,
снятие синдрома хронической усталости, устранение
межреберной невралгии, ишиас и т. д.

Консультации и запись по тел.: 8 (499) 755-65-42

Ул. Чертановская, 16-2
WWW.ZDOROVO.VIP



ВСЕМ ПОСЕТИТЕЛЯМ МАССАЖНОГО КАБИНЕТА —
ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ КУРС ГАЛОТЕРАПИИ В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ В ПОДАРОК!

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ