



## «Гармонии здоровья»



### Уважаемые Посетители!

Вы держите в руках первый, экспериментальный выпуск информационной газеты **Вестник «Гармонии здоровья»**, в которой мы на систематической основе планируем рассказывать Вам о новшествах нашей поликлиники: новых услугах, новых врачах, новых программах, акциях и специальных предложениях. Надеемся, что Вам понравится наша газета и Вы станете постоянным ее читателем.

Изучив Ваши вопросы и пожелания, оставленные в регистратуре и на сайте поликлиники, а также по результатам регулярных опросов, проводимых в поликлинике, мы разработали и представляем Вам ряд комплексных медицинских программ обследования и лечения.

## Новые комплексные медицинские программы диагностики и лечения!

На Ваш выбор представлены следующие программы:

- Программа «**Базовая диспансеризация**»;
- Программа «**Базовая диспансеризация на дому**»;
- Профильные программы **диагностики состояния женского и мужского здоровья**;
- Программа лечения для мужчин: «**Урология**»;
- Программа «**Здоровое сердце**» - разработана с целью ранней диагностики проблем сердечно-сосудистой системы;
- Программа «**Диагностика и лечение суставов**»;
- Программа прегравидарной подготовки к беременности «**Буду мамой!**»;



Более подробную информацию о содержании и стоимости программ - на сайте поликлиники: <http://makcmed.ru/>

### Новые услуги поликлиники «Гармония здоровья»

В поликлинике «Гармония здоровья» введены новые услуги:

- **в стоматологии: ОРТОПЕДИЯ и ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ**  
Если Вам необходимо произвести восстановление разрушенных зубов или протезирование утраченных с корнем зубов, приглашаем Вас посетить врача-ортопеда стоматологического отделения поликлиники «Гармония здоровья». Опытные специалисты проведут все необходимые обследования, составят индивидуальный план лечения, исходя из особенностей именно Вашей зубочелюстной системы, подберут наиболее подходящие для Вас материалы и способы восстановления и протезирования зубов. А в случае, когда зуб полностью утерян, применяется имплантация зубов.
- **гематология** - теперь в поликлинике «Гармония здоровья» Вы можете получить консультацию **ВРАЧА-ГЕМАТОЛОГА**.  
Гематолог – специалист, который занимается диагностикой, профилактикой и лечением заболеваний крови, кроветворящей системы.
- **детская эндокринология** - в нашей поликлинике ведет прием врач **ДЕТСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГ**  
Детский эндокринолог — это специалист, который будет необходим ребенку с нарушениями гормонального фона, так как недостаток или избыток определенных гормонов может вызывать не только отклонения в росте и развитии, но и способствовать развитию органических патологий, которые будут неизлечимы во взрослом возрасте.
- **КОСМЕТОЛОГИЯ** - новое направление нашей поликлиники. Наши опытные специалисты помогут Вам сохранить молодость и красоту. К вашим услугам широкий спектр услуг, в том числе инъекционная косметология.
- **ВОДИТЕЛЬСКИЕ СПРАВКИ НОВОГО ОБРАЗЦА** - без очередей по четвергам с 17-00 до 20-00 Вы сможете пройти специалистов и необходимые исследования и получить справку.
- **ПРОГРАММЫ ВАКЦИНАЦИИ** - против ГРИППА, полиомиелита, пневмонии, коклюша дифтерии, столбняка, ветряной оспы и других инфекционных заболеваний.

### Новые врачи поликлиники:

- **Эндокринолог** - Шиянкова Ольга Александровна.  
Имеет опыт ведения беременных с эндокринной патологией, а также лечения андрогенного дефицита у мужчин. Ведет занятия в «Школе диабета» на базе поликлиники «Гармония здоровья», на которой пациенты обучаются навыкам жизни с сахарным диабетом I и II типа.
- **Офтальмолог** - Ольшанская Светлана Юрьевна  
Доктор имеет большой опыт в подборе мягких контактных линз и мягких торических (астигматических) контактных линз, а также проводит обучение пациентов обращению с контактными линзами.
- **Детский эндокринолог** - Львова Ирина Васильевна.  
Занимается диагностикой и лечением врожденных и приобретенных заболеваний эндокринной системы у детей. Проводит оценку гормонального статуса при заболеваниях щитовидной железы, нарушениях роста, полового развития и питания.
- **Детский невролог** - Шкаруба Ирина Николаевна.  
Доктор специализируется на диагностике и лечении врожденных и приобретенных заболеваний нервной системы у детей с рождения. Также занимается лечением эпилепсии у детей с младенчества.
- **Гематолог** - Степченкова Виктория Владимировна.  
Доктор занимается диагностикой и лечением системных заболеваний крови, вторичными анемиями при хронических заболеваниях.  
Имеет большой опыт практической деятельности по специальности: гематология, терапия и онкология.
- **Педиатр** - Урожевская Жанна Сергеевна.  
Специализируется как на вопросах общей педиатрии, нутрициологии (детское питание), вакцинации детей, так и консультирует родителей по вопросам воспитания и ухода за ребенком.

## В декабре наш врач рекомендует:

*Осенний сезон всегда связан с повышением уровня заболеваемости простудными и вирусными заболеваниями.*

**«Какие основные отличия между ГРИППом и ОРВИ, ОРЗ, как распознать заболевание, какие меры принять, чтобы не заболеть?» - на эти актуальные вопросы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук *Бонцевич Роман Александрович*.**

Основные отличия ГРИППа, ОРВИ и ОРЗ кроются в начале, течении заболевания, в возбудителях и риске осложнений. ГРИПП начинается внезапно и сопровождается резким скачком температуры. Появляется озноб, мышечные и головные боли, ломота во всем теле, сухой кашель с болями за грудиной. При любой другой вирусной инфекции (ОРВИ) обычно преобладают катаральные симптомы, то есть начинается насморк, першит и болит горло, возникает осиплость голоса, затем может развиваться сухой или влажный кашель - трахеит, бронхит. И только потом, может появляться температура. Температура редко поднимается выше 38°C.

Простуда может поражать разные органы. Если симптомы связаны в основном с одним органом, то это будут: ринит, тонзиллит, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит. Если поражено более 2-х отделов дыхательной системы, то это будет «простуда» с собирательным диагнозом – «ОРВИ».

### Как защитить себя от заболевания?

- Мойте руки теплой водой с мылом не менее 15-20 секунд, особенно после кашля или чихания.
  - Можно использовать спиртосодержащие салфетки или гели.
  - Используйте маски, меняйте их 3-4 раза в день.
  - Избегайте тесных контактов с заболевшими людьми.
  - Закрывайте нос и рот платком при кашле и чихании. Желательно использовать **одноразовые** платки и выбрасывать их после употребления.
  - **Старайтесь не прикасаться грязными руками к глазам, носу и рту.**
- Контакт со слизистыми – один из основных путей распространения вируса.**
- Избегать мест большого скопления людей
  - Промывайте нос солевыми растворами, обрабатывайте нос оксолиновой мазью, хвойными маслами и др.
  - Возможно применение противовирусных или иммунокорректирующих средств в профилактических дозах.

### Если вы заболели...

- Оставайтесь дома в течение 5-7 дней от начала симптомов, **обязательно обратитесь к врачу.**
- Насколько возможно, ограничьте контакты с другими людьми.
- Если дома есть дети, защитите их от заражения, надевая на заболевшего медицинскую маску.

**Помимо ОРВИ и ГРИППА, в осенний период у людей, страдающих от болезней суставов происходит обострение ревматологических заболеваний. Мы попросили нашего доктора-ревматолога *Смоленцеву Людмилу Валерьевну* дать рекомендации таким пациентам.**

- декабрь - оптимальный месяц для прохождения курсового лечения пациентами с болезнями суставов. Обратитесь на прием к ревматологу. Доктор подберет для Вас индивидуальный курс лечения с учетом особенностей течения Вашего заболевания. Возможно лечение в условиях дневного стационара с применением массажа и физиотерапевтического лечения, в т.ч. с применением лечебных грязей.
- лечебная физическая культура - снижает риск воспалительного процесса, повышает подвижность суставов.

**Берегите себя и близких и будьте здоровы!**

**С наступающим  
Новым Годом**



## ВЫ СПРАШИВАЛИ - МЫ ОТВЕЧАЕМ

*Мы отобрали Ваши наиболее часто задаваемые вопросы и даём на них ответы:*

**Вопрос:** «Можно ли в поликлинике «Гармония здоровья» сделать прививки ребенку и взрослому?»

**Ответ:** «На базе поликлиники «Гармония здоровья» проводится вакцинация как взрослых так и детей широким спектром вакцин, в т.ч. против ГРИППа, дифтерии, столбняка, ветряной оспы а также пневмококковой инфекции, вызывающей такие заболевания как бронхит, пневмония и другие, наиболее актуальные в период сезонного подъема заболеваемости. Взрослых на предмет целесообразности проведения вакцинации проконсультируют наши опытные терапевты. Также в поликлинике работают педиатры и иммунологи, которые дадут консультацию по вопросам проведения вакцинации детей.»

**Вопрос:** «Какие виды операций проводят в вашей поликлинике?»

**Ответ:** «Малоинвазивные оперативные вмешательства, не требующие круглосуточного пребывания в стационаре, такие как удаление доброкачественных новообразований кожи, коррекция вросшего ногтя, оперативное лечение паховой грыжи, геморроя, варикозной болезни вен и другие амбулаторные операции.»

**Вопрос:** «Можете ли Вы провести обследование «лежачего» больного на дому?»

**Ответ:** «В поликлинике существует специальная программа: «Базовая диспансеризация НА ДОМУ», в которую входит прием врача-терапевта, УЗИ-диагностика, регистрация электрокардиограммы на дому, а также проведение общего анализа крови и анализов крови на сахар и холестерин.»

**Вопрос:** «Можно ли в поликлинике полечиться в дневном стационаре?»

**Ответ:** «По направлению наших врачей Вы можете пройти курс лечения в дневном стационаре нашей поликлиники, где помимо медикаментозного лечения, есть возможность пройти курс физиотерапии или массажа.»

## Наши вакансии

- Врач-аллерголог-иммунолог
- Врач-педиатр
- Врач-кардиолог детский
- Врач-травматолог-ортопед детский
- Врач-профпатолог
- Врач-акушер-гинеколог
- Врач-уролог
- Врач ультразвуковой диагностики
- Врач функциональной диагностики (УЗГДС сосудов головы и шеи, ЭХО-кардиограмма (УЗИ сердца))
- Врач-эндоскопист
- Врач стоматолог-терапевт
- Врач стоматолог-хирург

