



ВЕСТНИК

«Гармонии здоровья»

Новогодний выпуск



Новогоднее поздравление от главного врача поликлиники «Гармония здоровья»

Дорогие друзья!

От души поздравляю вас с новым 2017 годом!

*Пусть этот год будет для вас светлым и радостным, полным новых идей,
ярких впечатлений и только приятных сюрпризов.*

*Берегите друг друга, заботьтесь о здоровье – самом дорогом, что у нас есть
– а наша поликлиника поможет вам в этом!*

Удачи, любви, мира, счастья, здоровья вам, вашим родным и близким!

Главный врач поликлиники «Гармония здоровья»

Горянова Лариса Евгеньевна



Нас поздравляют наши пациенты!

*в преддверие Нового года мы получаем множество благодарных писем
адрес нашей поликлиники и хотели бы поделиться некоторыми из них:*

• **Клепикова Валентина Васильевна:**

«Уже более 3-х лет я пользуюсь услугами поликлиники «Гармония здоровья» и хочу от всей души поздравить коллектив поликлиники и лично главного врача Ларису Евгеньевну с наступающим Новым годом!

Благодарна поликлинике за высокий уровень обслуживания, профессионализм врачей и всего медицинского персонала. «С порога» здесь чувствуется желание помочь пациенту! Огромное спасибо, что вы у нас есть и хочу пожелать поликлинике процветания в новом году! Благодарных и отзывчивых пациентов! А всему персоналу - счастья, мира и благополучия!»

• **Соловьева Лариса Владимировна:**

«Гармония здоровья» - это моя поликлиника. Здесь работает мой лечащий врач Прядко Лариса Викторовна - не раз уже благодаря ей и мед.персоналу дневного стационара смогла справиться с болезнью. Поражаюсь, как удалось собрать под одной крышей столько первоклассных, добрых и равнодушных врачей?! Разрешите поздравить всех работников поликлиники и Ларису Викторовну лично с Новым 2017 годом! Пусть вам сопутствует удача в новом году!»

• **Удовиченко Инаида Григорьевна:**

«С 2014 года я наблюдаюсь в вашей поликлинике у аллерголога-иммунолога Головиной Е.А. и хочу сказать ей большое спасибо за доброжелательность и профессионализм! Когда бы не обратилась к ней - а обращаешься обычно в период обострения заболевания - всегда она встретит с улыбкой и назначит такое лечение, которое помогает мне в кратчайшие сроки избавиться от плохого самочувствия! Желаю всем врачам поликлиники прежде всего здоровья, а поликлинике - развития!»

• **Скуба Ксения Олеговна:**

«Мы ходим в «Гармонию» всей семьей, но наиболее частый пациент - наша дочь Милана. Отличные врачи, к которым хочется приходить снова. Хочется особо отметить детского стоматолога Рыкову Д.А.! Чудеснейший доктор, благодаря которому, мой ребенок не будет никогда в жизни бояться стоматологов! Поздравляем Дарью Александровну и всех врачей «Гармонии здоровья» с наступающим Новым годом и желаем здоровья, терпения, добра и успехов в новом году! Спасибо, что вы есть!»

Рубрика: Мы представляем наших новых врачей.

В декабре наш коллектив дополнили следующие врачи:

Акушер-гинеколог - Немцев Николай Николаевич

кандидат медицинских наук, имеет большой опыт работы в оперативной гинекологии, лечения эндокринной гинекологической патологии у женщин, длительный период времени работал за рубежом.

Терапевт - Гурьянова Екатерина Игоревна

проводит амбулаторно-поликлинический прием терапевтических больных, также занимается диагностикой и лечением сердечно-сосудистой патологии.

Педиатр - Твердохлебова Ольга Владимировна

доктор имеет опыт работы с столичных коммерческих клиниках. Владеет полным перечнем услуг в области педиатрии, включая современные методы вакцинопрофилактики детей.

Оториноларинголог - Фищук Виктор Фёдорович

доктор со стажем работы более 40 лет. Долгое время работал в военном госпитале, владеет всеми методиками проведения манипуляций и операций на ЛОР-органах.

Травматолог-ортопед - Смородинов Сергей Николаевич

Специализируется на детской травматологии-ортопедии. Доктор занимается исправлением таких патологий, как плоскостопие, сколиоз, полиотическая осанка и другие.

Наш врач рекомендует:

Известная поговорка гласит: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Наверное, именно поэтому мы стремимся как можно обильней и богаче оформить новогодний стол и погулять на полную катушку. Редко кто задумывается о том, что уже в первый день нового года мы можем столкнуться с болью в животе, чувством тяжести, изжогой и прочими неприятными ощущениями. Однако, как показывает практика, самая горячая пора для врачей-гастроэнтерологов - это именно период новогодних праздников. Как не допустить проблем с желудочно-кишечным трактом в период новогодних праздников? Советы дает врач-гастроэнтеролог Миняйленко Ирина Анатольевна.

- 1) В течение дня, когда вам предстоит вечерние застолья, постарайтесь питаться в привычном режиме. Плотно позавтракайте. За пару часов до праздничной трапезы можно съесть овощной салат или тарелку супа, а за час – фрукты. Вы не будете голодны, а значит, избежите переедания и других неприятных последствий.
- 2) Во время застолья запаситесь ферментативными лекарственными препаратами (подойдут панкреатин, мезим форте, фестал). Одна или две таблетки, выпитые незадолго до еды или во время неё, помогут избежать тяжести в желудке.
- 3) Если вы страдаете хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, откажитесь от запрещённых блюд и строго придерживайтесь диеты, прописанной врачом.
- 4) Отдавайте предпочтение лёгким продуктам – овощам, зелени, фруктам, рыбе, запечённой в духовке курице или индейке, а не жареному, солёному и жирному.
- 5) При готовке лучше использовать растительные жиры.
- 6) Ограничьте употребление газированных напитков, а при возможности – и вовсе откажитесь от них. Оптимальный вариант для утоления жажды – обычная питьевая вода или минералка без газа.
- 7) Воздержись от экспериментов: на непривычную пищу организм может отреагировать совершенно непредсказуемо.
- 8) Для детей продукты на новогоднем столе не должны сильно отличаться от привычных. Копчёная и сырокопчёная колбаса, жирная рыба, торты с масляным кремом, соленья, шоколадные конфеты и экзотические фрукты достаточно опасны для подрастающего организма, поэтому их детям вообще не стоит предлагать.

Теперь, что касается алкогольных напитков.

- 1) Не пейте спиртное на пустой желудок. Перед тем, как взяться за рюмку, плотно поешьте. Лучше, если это будет твёрдая пища – овощи или мясо: они медленнее перевариваются и, соответственно, «тормозят» всасывание алкоголя в кровь.
- 2) Соблюдайте умеренность и закон «повышения» градуса и ни в коем случае не смешивайте алкоголь. Особенно опасны сочетания «водка-шампанское», «вино-пиво», «вермут-коньяк», «белое и красное вино».
- 3) С утра нельзя похмеляться ничем алкогольным: как правило, этот способ оказывается неэффективным и даже может стать причиной запоя. А вот горячий суп или бульон – отличное средство при борьбе с похмельем.
- 4) Спиртное отнимает у организма воду, витамины и минералы. Именно из-за их нехватки мы испытываем утреннюю слабость и подавленность. Восполнить водный баланс помогут соки, минералка или клюквенный морс с лимоном. А во время праздника в перерывах между бокалами спиртного пейте больше воды. Это минимизирует потерю жидкости и избавит от «утренних» страданий.
- 5) Воздержитесь от виски, красного вина и рома: в тёмных напитках содержится больше добавок, которые усиливают симптомы похмелья.
- 6) Дозируйте шампанское: пузырьки газа раздражают слизистую желудка, тем самым повышая аппетит. Кроме того, «шипучий напиток» провоцирует обострение гастритов и язвенных болезней и противопоказан аллергикам и больным диабетом.

И самое главное: если Вам все же не удалось избежать проблем с желудочно-кишечным трактом, Вы чувствуете тяжесть, боль или иные неприятные симптомы, а ферментные препараты не помогают - не ждите когда «само пройдет», а сразу же обращайтесь к врачу. Наши доктора обязательно помогут Вам, ведь поликлиника работает и в новогодние праздники!

Берегите себя и свое здоровье!



Счастливого Нового Года!

В новом году - улыбайтесь с удовольствием!

Стоматологическое отделение поликлиники «Гармония здоровья» предлагает Вам услуги по протезированию и имплантации зубов.

Если Вам необходимо произвести восстановление разрушенных зубов или протезирование утраченных с корнем зубов, приглашаем Вас посетить врача-ортопеда стоматологического отделения поликлиники «Гармония здоровья». Наш доктор, Лебедев Сергей Валерьевич, владеет всеми техниками протезирования зубов (металлокерамические и безметалловые конструкции, съёмные протезы, в том числе бюгельные протезирование, коронки на импланты). Имплантация зубов производится на основе Немецкой системы «ИМПРО». Дентальная имплантация признана современным методом рационального протезирования, при котором нет необходимости препарирования здоровых соседних зубов, а эстетический эффект превышает все самые смелые ожидания.

Записывайтесь на консультацию к врачу стоматологу-ортопеду по телефону: (4722) 32-80-40 и приходите к нам за красивой улыбкой!

Мы постоянно развиваемся и создаем новые рабочие места.

Приглашаем врачей на следующие позиции:

- Врач-акушер-гинеколог
- Врач-уролог
- Врач-стоматолог-терапевт
- Врач-стоматолог-хирург
- Врач-стоматолог детский
- Врач-кардиолог
- Врач-профпатолог
- Врач-аллерголог-иммунолог
- Врач детский кардиолог
- Врач УЗИ
- Медицинская сестра процедурная (детская)

График работы в праздничные дни:

31 декабря 2016 г.: с 09:00 до 14:00
1 января, 2 января и 7 января 2017 года - поликлиника не работает.
3 января, 4 января, 5 января и 6 января 2017 года: с 09:00 до 18:00
8 января 2017 года: с 09:00 до 16:00

Всегда рады видеть Вас!