

Люберецкий округ

МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР
МАРУСИНО

ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ

www.marumed.ru

№ 1 (3) март 2024

Популярная медицина – на благо жителей Люберецкого края



С Днем 8 Марта!



ЖУРНАЛ

«Здоровый округ – Люберецкий округ»

№1 (3), МАРТ 2024 г.

Вы можете оформить подписку на журнал, напишите нам письмо на почту nakaden@mail.ru с пометкой «ЗДОРОВЫЙ ОКРУГ», и мы пришлем вам информацию о вариантах подписки.

Аудитория распространения журнала:

Министерство здравоохранения

Московской области

Медицинские учреждения

городского округа Люберцы

Общественные объединения и НКО

в области медицины и здравоохранения

Предприятия медицинской отрасли.

Наш сайт: <https://marumed.ru/>

Главный редактор:

Феоктистова Наталья Львовна

Ответственный за издание:

Хансверов Рустам Хусаинович

Выпускающий редактор:

Борисова Эмма Витальевна

Дизайн-верстка:

Сломонов Игорь Анатольевич

Под общей редакцией:

Докт. мед. наук, профессор

Шестаков Андрей Михайлович

Контакты: : +7 (495) 554-05-19,

nlfeoktistova@mail.ru

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179, пом. V

Отпечатано в ООО ИИЦ «На каждый день»,

г. Люберцы, ул. Смирновская, д. 16/179

Заказ №19 Тираж 300 экз.

Распространяется бесплатно и по подписке.

В журнале использованы материалы архивов и публикаций в СМИ, находящиеся в свободном доступе.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

Фото из открытых источников Интернета



В НОМЕРЕ

Слово главного редактора.....	1
Люберецких стоматологов поздравили с праздником.....	4
Там, где здоровье встречается с творчеством.....	6
Как укрепить иммунитет	12
О психологии бесконфликтного общения	16
На страже здоровья хрупкой возрастной группы	20
Больше двигаешься – меньше болеешь	22
Медицина - это про любовь к людям.....	24
Как подготовить свой организм к весне	26
Стихотворение под настроение.....	28

ОБРЕТИТЕ ХОТЬ ЧУТОЧКУ УМИРОТВОРЕНИЯ И СПОКОЙСТВИЯ

Преобразившаяся Школа здоровья продолжает свою работу на базе медицинского центра «Марусино»



Теперь Школа здоровья обрела новый смысл. В нее внесены изменения - это мастер-классы, проводящиеся совместно с творческой мастерской «МилАрт». Вместе с теоретическими знаниями получаем и творческое мышление, и душевные, и мануальные навыки.

Как хорошо, когда мы здоровы! Мы влюбляемся, создаем семьи, рождаем детей, строим планы, путешествуем, делаем покупки и воплощаем в жизнь новые интересные проекты, мечтаем. Но часто ли мы задумываемся, как сохранить здоровье? Какое влияние наш образ жизни оказывает на семью, детей? В бесконечной жизненной гонке мы все меньше вспоминаем о себе. А когда заболеваем, становится, к сожалению, уже поздно.

Наше здоровье — в наших руках, но хорошо, когда рядом есть грамотные и преданные своему делу врачи - путешественники по здоровому образу жизни. Поверьте, это не пустые слова, я убедилась в этом на личном опыте. Я пережила тяжелый период, когда в нашей семье родилась дочь и как гром среди ясного неба - диагноз: ДЦП. Жизнь разделилась на «до» и «после». Это испытание перевернуло мое представление о возможностях человека изменить себя. Я по-другому посмотрела на свою жизнь, а теперь предлагаю вам сделать то же самое.

В проектах, которые я реализую на территории округа много лет, постаралась собрать лучшие практики сохранения здоровья. Прошла много обучающих курсов у лучших специалистов в области стоматологии, хирургии, педиатрии, неврологии, травматологии, психологии, красоты и правильного питания.

На занятиях в «Школе здоровья», которые мы проводим на базе «Медицинского центра «Марусино», делимся с вами самыми нужными и полезными рекомендациями, отвечаем на любые вопросы, как сохранить здоровье в современном мире.

Наши занятия помогают обрести хоть чуточку умиротворения и спокойствия в пучине современного быстро меняющегося мира.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Наталья ФЕОКТИСТОВА,
Главный врач Медицинского центра «Марусино»

👍 **Цель нашего журнала - совместить науку и практику, открыть широкому кругу читателей мир знаний о профилактике заболеваний** 👍

ПРОФЕССИЯ - НЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ ЛЮДЯМ

День российской печати отмечается в нашей стране 13 января. Именно в этот день в 1703 году вышел первый номер основанной Петром I печатной газеты «Ведомости о военных и иных делах, достойных знания и памяти, случившихся в Московском государстве и иных окрестных странах».



Накануне глава городского округа Люберцы Владимир Волков встретился с журналистами муниципальных, региональных и федеральных СМИ. Во встрече участвовала главный редактор журнала «Здоровый округ - Люберецкий округ» Наталья Феоктистова.

Глава обратился к журналистам:

«Искренне благодарю за ваш труд – он важен для каждого из нас! Вас смотрят, слушают, читают наши жители – люберчане вам доверяют», - сказал Волков.

Депутат Московской областной Думы Дмитрий Дениско пожелал творческих успехов собравшимся в ТЦ «Орбита» журналистам.

Коллег приветствовала известный журналист, член оргкомитета «Люберцы-400», ведущая новостей на федеральном телевизионном канале 360° Гузель Камаева.

Вел эту встречу заместитель председателя Общественной палаты округа Андрей Шестаков, который заметил, что на смену газетам, которые издавались ранее, «Люберецкая панорама», «Люберецкая газета», приходят электронные средства информирования жителей. Важные новости из жизни округа и Подмосковья можно узнавать из Телеграм-канала главы Владимира Волкова. К слову, у него уже более 21 тысячи подписчиков.



Работают официальный сайт администрации округа, газета «Люберецкий округ», Люберецкое телевидение.

Состоялось награждение. За многолетний плодотворный труд в профессии благодарственные письма Владимир Волков вручил заслуженному работнику печати Московской области Эмме Борисовой, журналистам Татьяне Курилович, Ольге Щевелевой, Ирине Ивановой.

Член Общественной палаты городского округа Люберцы врач-стоматолог-хирург Наталья Феоктистова представила свежий выпуск журнала «Здоровый округ - Люберецкий округ», главным редактором которого она является.

Журнал был вручен главе округа Владимиру Волкову и депутату Мособлдумы Дмитрию Дениско.

Светлана ЗАХАРОВА



«Дорогие друзья! Искренне благодарю за ваш труд – он важен для каждого из нас! Вас смотрят, слушают, читают наши жители – люберчане вам доверяют. Искренне желаю всем удачи, здоровья, личных побед, благодарных читателей, зрителей и слушателей!»

Владимир ВОЛКОВ,
глава городского округа Люберцы



«Желаю журналу «Здоровый округ - Люберецкий округ» успехов в распространении знаний о здоровье, больше материалов с мест событий».

Гузель КАМАЕВА,
телеведущая

ЛЮБЕРЕЦКИХ СТОМАТОЛОГОВ ПОЗДРАВИЛИ С ПРАЗДНИКОМ

Человеку свойственно стремиться к красоте. Наступило время улыбок, всем хочется иметь красивые, долговечные зубы - и с физиологической, и с эстетической точки зрения. Лечить зубы все хотят без боли. Поэтому люди про запас всегда держат под рукой телефон хорошего стоматолога.



Председатель Совета депутатов Люберец Владимир Ружицкий и депутат Александр Мурашкин посетили Люберецкую стоматологическую поликлинику на 115 квартале Люберец.

«Свой профессиональный праздник отмечают врачи, которые делают жизнь прекраснее, даря нам улыбки и здоровье зубов! В Международный День стоматолога поздравил с праздником выдающихся специалистов Люберецкой стоматологической поликлиники. Здесь работают 32 врача, среди которых - кандидат медицинских наук и 7 специалистов высшей категории. Все они вносят неоценимый вклад в здоровье люберчан - порядка 170 пациентов посещают учреждение

ежедневно. Искренне желаю всем причастным к профессии уверенного развития, благополучия, крепкого здоровья и как можно больше радостных моментов в жизни!», - сказал Ружицкий.

Депутат Александр Мурашкин от имени жителей поблагодарил врачей за работу, за внимательное отношение к пациентам.

Зашел разговор и о важном политическом событии, ожидаемом в марте.

«Напомнил о важности участия в голосовании на выборах Президента РФ весной этого года. Проголосовать можно будет с 15 по 17 марта, как на избира-





тельном участке, так и дистанционно, подав заявку до 11 марта», - дополнил Ружицкий.

Затем состоялась церемония награждения. Решением Совета депутатов знаком отличия «За плодотворный труд» накануне Международного дня стоматолога награждены главный врач МЦ «Марусино» Наталья Фектистова и главврач Люберецкой стоматологической поликлиники Роман Антоненков. Почетной грамоты Совета депутатов удостоены: врачи-стоматологи Наталья Ромайкина, Илья Шерсткин, Ростислав Бошняк, Артем Галушка.

По словам главного врача учреждения, депутата Романа Антоненкова, стоматологическая поликлиника за последние годы во многом изменилась, выполнен ремонт, приобретено новое современное оборудование, освоены новые методики лечения и протезирования зубов. Открыто детское отделение. Словом, развитие медицинского учреждения продолжается.

В Российской Федерации Международный день стоматолога 9 февраля отмечают недавно, но с каждым годом этот праздник обретает всё большую популярность. В этот день пациенты поздравляют врачей с их профессиональным праздником.

Эмма БОРИСОВА
Фото: Алёна Ахметова



ТАМ, ГДЕ ЗДОРОВЬЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ТВОРЧЕСТВОМ

Казалось бы, как можно совместить действующую на базе медицинского центра Школу здоровья и мастер-классы по прикладному творчеству? Сразу же приходят на память пушкинские строки: «В одну телегу впрячь не можно Коня и трепетную лань».

Оказалось, очень даже можно. Но все - по порядку.



Сегодня нашими собеседниками являются две интересные личности - две женщины, два профессионала, которых отличают добрая энергетика, позитивный взгляд на мир, умение во что бы то ни стало воплотить в жизнь задуманное и желание делиться с окружающими своим умением.

Это главный врач и идейный вдохновитель Медицинского центра «Марусино» Наталья Феокистова и руководитель творческой мастерской «МилАрт», расположенной в п. Красково, Людмила Кострова.



Наталья Феокистова, врач-стоматолог-хирург высшей категории, имеет трудовой стаж более 30 лет. С 1995 года Наталья Львовна работает на территории Люберецкого городского округа (ранее района), и как никто другой знает местные проблемы и нюансы в области здравоохранения. Всегда мечтала сделать свой вклад в развитие здравоохранения, например, создать медицинский центр с качественным, добросовестным оказанием медицинских услуг. И ее мечта сбылась.

За годы практики сумела создать положительный образ врача-стоматолога в глазах жителей Люберец. «Лечился у доктора, лечусь и лечиться буду! И ни на кого не променяю Наталью Львовну! Превосходный специалист и восхитительный человек», - пишет о ней пациент Алексей Иванов на сайте Медцентра «Марусино». И таких отзывов - множество.





И начинаем мы с вопросов врачу.

- Наталья Львовна, как родилось решение проводить мастер-классы у вас в центре, на базе «Школы здоровья»?

- В любом возрасте можно и нужно оставаться здоровым, и главными помощниками в этом не всегда являются таблетки или операции. Лучше предпочесть здоровый образ жизни, радостные эмоции, методы оздоровления. Забота о здоровье тела и психики в разном возрасте обеспечивает долгую и здоровую жизнь.

Договорились с Людмилой Вячеславовной Костровой реализовать на нашей территории этот проект. Пусть небольшое помещение, но оно есть. Если сможем помочь нашим детям, то это здорово. Мы дадим им возможность заняться творчеством. Дети, занятые полезным увлечением, меньше болеют. Вот в чем секрет.

Мы рады, что с нами вместе депутат, врач Роман Антоненков, который с самых первых шагов поддержал инициативу женщин, направленную на благо жителей.

- В чем польза мастер-классов для здоровья?

- Во время мастер-классов люди получают физическое, душевное, психологическое и творческое развитие. Особенно важно, что на мастер-класс могут приходиться семьями. С одной стороны, у детей развиваются мануальные навыки (что важно для их здоровья), с другой - общение со всей семьей (приходят и мамы, и папы и плетут корзины, например). Подчеркну



- детям важно присутствие семьи. Не сидим в телефонах или планшетах, а трудимся, творим, разговариваем, пьем вкусный чай, и врач рассказывает о полезных правилах.

Как врач могу сказать, что творчество даже для самых маленьких детей благотворно для их здоровья. Для малышей до 3-х лет это, главным образом, занятия с различными материалами: они исследуют мир вокруг и пытаются понять, что можно сделать с красками, карандашами, пластилином, инструментами и костюмами.

У детей постарше творчество приобретает осознанный характер. Их фантазия, мышление и физические возможности более развиты, поэтому воображение и творческий порыв ничем не ограничены. Они лучше концентрируют внимание и понимают, какого результата хотят добиться.

- А почему же всё-таки не просто занятия?

- То, что произносит врач в непринуждённой обстановке, воспринимается лучше и проще. Идёт беседа, по ходу которой как дети, так и взрослые могут задавать вопросы и получать ответы в доступной форме.

Например, есть понятие лечебное рисование, оно помогает против близорукости. Здесь нам, врачам, и приходят на помощь талантливые люди в этом направлении.

У творческого порыва нет конечной цели — это полная свобода. Творчество есть эксперимент с матери-

лами и идеями, изучение собственных способностей.

Поддерживать творческое развитие ребёнка не менее важно, чем работать над его физическим, эмоциональным, интеллектуальным и духовным развитием.

- Есть мнение, что творчество повышает самооценку?

- И не только. Уже доказано, что после 45 минут занятий творчеством значительно снижается уровень кортизола – гормона, который повышает чувство тревоги и стресса. Начинаящий художник признался, что после недолгого рисования он почувствовал душевное равновесие и готовность решать наболевшие вопросы.

У творчества есть несколько важных плюсов. Во-первых, оно делает повседневную жизнь интереснее. Во-вторых, пробуя разные виды творчества, можно понять, к чему у ребенка лежит душа. Это могут быть рисование или лепка, театр или создание костюмов, танец или пение - да что угодно. Каждого ребенка волнует и притягивает что-то свое. В-третьих, тот, кто занимается творчеством, получает огромное удовольствие от достижения той или иной цели. «Это сделал я! Я это сам придумал! И дорабатывал, пока не получилось именно так, как я хотел!» Осознание своих достижений развивает чувство уверенности в творческих способностях да и вообще по жизни.

Давайте не будем забывать, что проведение мастер-классов - это и возможность дать человеку поработать. Корпоративные подарки перед праздниками



ищут все. Почему бы не научить их изготовлению? Лучше заплатить своим мастерам, чем непонятно кому, а потом еще нервничать, когда вам привезут подарки, заказанные по интернету.

Вот и получается, что МЦ «Марусино» - не только медицинский, но и полезный досуговый центр.

Наши интересы совпадают, они любят мастерить, я люблю лечить. Мы хотим соединить эти два дела. Приятное с полезным, школу здоровья с мастер-классом. Приходя на занятия, люди будут бесплатно получать знания о том, как укрепить свое здоровье.

А теперь - вопросы Людмиле Костровой.

- Людмила Вячеславовна, расскажите о своей творческой мастерской «МилАрт».

- В нашей мастерской, расположенной в д. 107 по ул. Карла Маркса в поселке Красково, собираются мастера самых разных возрастов, начиная с детей. Зарядившись фантазией, они создают уникальные изделия ручной работы, в том числе продолжают народные промыслы. Но самое главное - мы учим людей мыслить творчески.

Также студия является центром объединения особенных мам, воспитывающих детей с ОВЗ, давно дружим с сообществом «Люберецкая особенная мама».

Занятие в мастер-классе дает душевную радость, доставляет эстетическое удовольствие. Тем более, когда они сопровождаются приятными моментами. На-

пример, чайной церемонией, пьем Иван-чай. Чайная церемония не терпит суеты. К ней надо подходить с особым добрым настроением и важно: чтобы все делали одни руки.

Есть у нас энтузиаст и умелый организатор Татьяна Орлова, она возглавляет сообщество «Люберецкая особенная мама», в котором состоят мамы из всего Люберецкого округа. Мне очень импонирует в них, что они не просят о помощи, а сами стараются обеспечить свое благополучие. Начинают заниматься бизнесом, многие работают дома, что-то творят, потом изделие можно продать. С такими женщинами мне приятно и комфортно. Судьба сводит людей близких по духу.

Раньше я работала на государственной службе. Так случилось, что хобби, просто увлечение стало делом моей жизни. Творческая мастерская позволила окружить себя людьми, которых объединяет рукоделие.

Магия ручной работы. Это нельзя объяснить. Вот смотришь - идеальная вещь, все красиво сделано - а стоит на полке, ее никто не покупает. Приходит другая мастерица - только поговоришь с ней, и сделаешь вывод: у этого мастера продаваться будет все!

- Какие изделия пользуются наибольшим спросом?

- У нас целая линейка мастер-классов на все вкусы и интересы. Причем, занятия проводятся для всех возрастов, дети приходят с родителями, бабушками. У нас есть чат «Мастерская», через который мы общаемся и вывешиваем приглашения, а также выставляем образцы изделий.

В новогодние дни особое внимание уделяли праздничным подарочным наборам, изготовлению подарочных корзиночек. Впереди - еще много праздников!

Удивительное дело. На мастер-класс по росписи разделочных досок из дерева приходят не только мальчики, но и девочки - всем интересно.

Мастер-классы проводили не только для местных жителей, а и выезжали в крупные компании. Параллельно осуществлялась арома-терапия. Такие занятия пользуются спросом.

Свежий пример. 28 января мы провели занятие в медицинском центре «Марусино». Украшали имбирные пряники. Оказалось, здесь важно все: и чувство вкуса, надо было подобрать цвет глазури, и ловкость, и аккуратность, и, конечно, полет фантазии. Изготовленные пряники передали детям. Первое занятие и отклики на него в социальных сетях показали, что интерес есть. Они дают надежду, что в следующий раз народу придет больше.

Наша творческая мастерская открыта не только для маститых мастеров рукоделия, но и новичков. Стало уже доброй традицией проводить на площадке «МилАрт» творческие встречи, мастер-классы, посиделки вязальщиц. Можно сказать, что наша территория расширяется.

Приглашаем на мастер-классы всех, у кого есть желание приобщиться к творчеству: жителей ул. Заречной и всех жителей деревни Марусино, мкр. Зенино (ЖК «Самолет»).

Подготовила Эмма БОРИСОВА



**Людмила Кострова (справа)
и Ульяна Соколова**



Место встречи - Марусино! Всегда по воскресеньям, всегда в 13.00!



Приглашаем вас на мастер-классы по изготовлению пряников, изделий прикладного творчества. Вас научат создавать волшебные подарки для близких и друзей.

«Школа здоровья» медицинского центра «Марусино» под руководством Натальи Феокистовой, творческая мастерская «МилАрт» Людмилы Костровой, Люберецкое отделение «Союза женщин России» - Елена Верховых, сообщество «Люберецкая особенная мама» - Татьяна Орлова, объединили свои усилия для полезного дела.

Если вам интересно творить чудеса своими руками, звоните:

8(910)-413-20-76

- Кострова

Людмила Вячеславовна

8(916)-673-79-69

- Феокистова

Наталья Львовна

Приходите и приезжайте:

городской округ Люберцы

д. Марусино, ул. Заречная, 10, кор. 1.

Медицинский центр «Марусино».



КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ И БЕРЕЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ В МЕЖСЕЗОНЬЕ?





Сегодня у нас в гостях представитель редкой профессии. Анна Портнова является специалистом по эфирным маслам, арома-практик. Более 10 лет она — вдохновительница сообщества мам и женщин (4500+ участниц). И столько же лет формирует корпоративный опыт в сфере обучения, развития персонала и административного управления. И кроме того, Анна — мама 4-х детей. И еще. Она — выпускница Люберецкой гимназии № 5.

Образование — высшее, окончила Государственный университет управления в Москве, имеет специализацию: социология и управление персоналом.

— Анна, поделитесь, пожалуйста, секретами своего дела.

— Назову свои ценности, с которыми я иду по жизни и вдохновляю окружающих людей к ним присоединиться. Очень радуюсь, когда это удастся.

Первое — стремление стать гармоничной личностью. Это единство духовного, физического, эмоционального здоровья. С опорой на духовный фундамент. Наша семья живет в православных традициях. Они про ценность взаимоотношений и стремление сделать мир вокруг добрее, милосерднее на основе главенствующего закона Любви. В таком духе воспитываем детей.

Второе — осознанный подход к здоровью, чтобы поменять научно обоснованные инструменты поддержания здоровья на принципах профилактики, превентивной

помощи. Более 6 лет я практикую подход бережного отношения к здоровью в семье, внимательно отношусь к способам поддержания и лечения, через критерий «не навреди». Применяю природные натуральные, нетоксичные средства для детей и взрослых, опираясь на мнение специалистов из медицины, практикующих целостный подход к организму человека.

— Сейчас все привыкли общаться онлайн, но встречи с друзьями и коллегами пока никто не отменял. Как вам помогает прямое общение с людьми?

— Без личного общения не удастся ценности на уровне смыслов превратить в действия и образ жизни, чтобы делиться с людьми знаниями и личной практикой.

В сообществе мам мы общаемся, встречаемся, поддерживаем друг друга и растем вместе с нашими детьми уже более 10 лет. Я объединяю близких по духу людей для общения, взаимопомощи и помощи друг другу!

Не забываем про социальные проекты. Я волонтер в благотворительных проектах и фондах. Верю в силу совместной помощи в поддержке детских, оздоровительных, музыкальных, образовательных проектов как вклад в создание условий для развития наших детей.

Очень ценю свободу и возможность выбора: свободу времени, свободу самореализации. Моя цель — помочь людям найти увлечение и дело по душе, независимо, где вы находитесь. Сейчас общаться и развиваться можно из любой точки мира.





Возможностью объединить близких по ценностям людей в общее дело обусловлен выбор компании **DoTerra**. Здесь открываются пути для интеграции, реализации и развития потенциала для людей и проектов самого разного профиля. Например, как укрепить иммунитет и бережно поддержать здоровье семьи зимой, весной, в межсезонье? Этому мы и учимся на наших встречах.

— **Советы и рекомендации арома-консультанта всегда очень ценны. Что вы можете пожелать своим единомышленникам в завершение?**

— Дорогие подружки, приглашаю вас душевно и с пользой провести время в Школе здоровья медицинского центра «Марусино»!

На встречах ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ О практике применения эфирных масел терапевтического класса.
- ✓ Как эфирные масла могут быть эффективны при профилактике ОРВИ в межсезонье.
- ✓ Как составить аптечку эфирных масел именно для вашей семьи.

ВАС ЖДУТ:

- ♦ Дегустация эфирных масел. Попробуем на себе их действие.
- ♦ Проверенные практикой рецепты.

Для бронирования пишите:
89859609606 или @anna_portnova_a

О ПСИХОЛОГИИ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ: НЕ КИДАЙТЕ КАМНИ В ОГОРОД ВРАЧА!

«Истинная победа – когда никто не чувствует себя побеждённым»

/Будда/

Поговорим о современном отношении людей к стоматологии и, особенно, к частной медицине. Почему за последние годы в обществе снижается авторитет профессии врача, теряется доверие пациентов к доктору? И это в то время, когда мы говорим о дефиците врачей в учреждениях здравоохранения. Может, этому кто-то «помогает»?



Начнем с того, что каждый, кто выбирает путь врачевания, должен все время помнить слова, сказанные в свое время голландским врачом Николасом Тульпом: «Светя другим, сгораю сам». Горящая свеча — символ врачей, символ самоотверженности и самопожертвования. В средние века врачи часто умирали от болезней, спасая своих пациентов. Да, сегодня картина другая. Но почему приходится доказывать свою правоту, продираясь сквозь пелену непонимания?

За ответами на эти непростые вопросы мы обратились к главному врачу медицинского центра «Марусино» Наталье Феоктистовой. Более осведомленного в отрасли

«зубной медицины» врача в Люберцах трудно найти. У нее за плечами 33-летний трудовой стаж в здравоохранении и уже 18-летний — в частной практике. Люди знают: Наталья Львовна глубоко преданна своему делу, любит своих пациентов. Она готова во внеурочное время помогать больному, ее можно увидеть у стоматологического кресла и поздно вечером, и в выходные дни. У нее есть пациенты, которые обратившись один раз, привели потом на лечение всю свою семью.

— **Наталья Львовна, расскажите, пожалуйста, как изменилась стоматология и вообще отношения в социуме к стоматологам?**



— Моё мнение (причём, с детства) о врачах как представителях интеллигенции, пропагандисте и носителе передовой культуры, здорового образа жизни, с годами не изменилось. Жизнь и повседневное поведение врача в рабочее и нерабочее время формируют его репутацию и авторитет, что автоматически влияет на эффективность работы.

Профессия врача — это не просто надеть халат и войти в кабинет, это нечто большее. Это образ жизни, образ мышления. Почему я всегда раздвигаю рамки профессии и говорю о физическом и моральном здоровье человека, которое порой зависит от самых разных моментов.

Отсюда и занятия в Школе здоровья в нашем центре, и совмещение этих занятий с творческой деятельностью, мастер-классами, арома-терапией, спортом...

В последнее время, в основном, в сторону стоматологов сыплется шквал обвинительных и оскорбительных статей в печати, программ на телевидении. В жизни и так хватает негативных моментов. И людям очень сложно разобраться с информацией: где правда, а где ложь? А к врачу обращаться все равно надо.

— **И что вы можете сказать таким людям?**

— Конечно, каждый может высказаться по поводу того, что его плохо лечили, дорого лечили и т.д., но как



можно давать оценку работе врача, не будучи врачом? Тут как раз и кроется секрет: в какой-то момент человек начинает негативно реагировать на лечебный процесс, начинает сомневаться в правильности действий врача. Появляются агрессия и обвинения вместо диалога и дружелюбного отношения «врач — больной».

Лично у меня за годы моей практики сложился один ответ: нет вины у больного, что он повёл себя таким образом, есть вина тех врачей и медсестёр, которые забыли о понятии деонтология (совокупность этических норм), а, может, просто и не знают о ней, следовательно, в медицине находятся не по призванию. И вместо адекватной помощи пациенту или больному настраивают его против врача.

Возможно, что-то врач упустил, что-то не объяснил, не предусмотрел — бывает такое, так обратитесь к человеку, поговорите, уточните. Я думаю, что в таком случае всё решится на благо и в пользу больного.

Но в то же время, возвращаясь к публикациям в СМИ, хочу подчеркнуть, что журналистика — это профессия, которая предполагает большую ответственность автора за предоставление информации, соблюдение всех морально-этических норм. Иначе человека, который «приносит новость» или произносит публично какую-то информацию, могут назвать сплетником, интриганом, лгуном и т.д. Ведь так?

— Скажите, а такие обвинения выдвигаются чаще в адрес частной медицины или бывают и в адрес государственной?

— Конечно, частникам достаётся всегда больше всех. У людей сложились какие-то странные стереотипы: «Частники гребут деньги лопатой», «Там одни сволочи и проходимцы».

И тут возникает вопрос, а случайно ли люди так стали думать о медиках, которые много лет лечили их бесплатно, а сейчас работают в других экономических условиях? Но лечить-то врач в любом случае должен с соблюдением стандартов оказания медицинской помощи, согласно всем клиническим рекомендациям, использованием диагностических методов, с ведением всей документации, соблюдением всей законодательной базы, выплатой сотрудникам зарплаты и налогов. И это — только часть всего того, что ложится бременем на плечи частнопрактикующего врача.

Считаю, что в данном случае на рынке стоматологических услуг происходит честная конкуренция. Ведь человек, один раз познавший высокий уровень лечения и профилактики заболеваний, вряд ли пойдёт искать счастья в другом месте. Здоровье — это самое важное для человека, и его не купишь за деньги.

Инициативные, работоспособные, умелые люди решили пуститься в нелёгкое плавание по волнам рыночной стихии, забыв о покое и размеренной жизни, не досыпая ночей, жертвуя собственным здоровьем, отрывая себя от семьи и рискуя всем, что имеют. При этом отвечая не только за себя, но и за других (в данном случае, я говорю о сотрудниках). Но именно благодаря таким смельчакам отечественная стоматология сделала мощный рывок вперёд и не уступает мировым стандартам.

Очень не хотелось бы, чтобы кидали камни в тех людей, многие из которых, на самом деле, являются гордостью стоматологии — в медиков, отдающих свои силы, знания, умения, наконец, здоровье на благо пациентов.

Это делается во имя процветания любимой профессии, и на всё это не расходуется ни рубля государственных средств.

— Для репутации клиники необходимы не только красивые стены и современное оборудование, но и грамотный персонал. Что можете сказать по этому поводу?

— Да, вы абсолютно правы. Можно даже сказать, что это первое, что необходимо для медицинского учреждения. Подбор кадров для частных учреждений — сложная задача и огромная ответственность. Лично я за многие годы работы принимала в клинику молодых, но талантливых и в меру амбициозных врачей, вкладываясь в их образование, делаясь опытом, являясь для них наставником. О многих могу говорить с гордостью, они стали прекрасными специалистами. Но есть и те, кто, по моему личному мнению, не стал настоящим врачом, и для меня как наставника — это минус.

И ещё. Хотела бы добавить, что сегодня проблема не в том, что оказываемые услуги в стоматологических клиниках считаются дорогими, а в том, что нагнетание ненужных страстей вокруг таких учреждений здравоохранения не даёт пациенту возможности трезво оценить стоимость предлагаемых услуг, сравнить их с ценами в других клиниках. Ведь никто не смущается оплачивать немалые суммы, к примеру, в салонах красоты или бутиках, потому что мы хотим быть красивыми. А почему же мы тогда хотим сэкономить на своём здоровье? А ведь секрет в том, что когда мы здоровы, мы и красивы.

— Спасибо за интервью, Наталья Львовна! Успехов вам в вашей благородной профессии!

Каждый день врачи, занимающиеся платной практикой в нашем городском округе Люберцы, приходят на свои рабочие места, чтобы помочь больному. И многие пациенты оставляют потом в социальных сетях благодарности им за лечение. Такова жизнь. А к кому обращаться — это уже выбирает сам человек.

Беседу вела Эмма БОРИСОВА

Из Клятвы Гиппократ

Ne noceras, si juvare non potes – не вреди, если не можешь помочь; не вреди больному лишним лечением. **Ne quid nimis** – не нарушай меры.



НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ ХРУПКОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ



**Заместитель главного врача Медицинского центра «Марусино»
Троицкий Александр Андреевич .**

В 2017 году окончил РНИМУ им. Н. И. Пирогова, специализация — педиатрия. В 2017–2018 гг. — служба в армии. В 2023 году окончил ординатуру по специальности гериатрия (РНИМУ им. Н. И. Пирогова).

Рассказывает сам Александр Андреевич:

— Заинтересованность в науках у меня была с раннего детства, в частности, увлекался биологией. Было интересно знать строение человеческого тела и работу всех органов и систем организма. В старших классах принял решение — пошел в профильный медицинский класс, с углубленным изучением биологии и химии. К счастью, в моей гимназии было такое направление. По окончании гимназии и 2 лет профильного медицинского класса получил рекомендацию на поступление в РГМУ им. Пирогова, от которой, конечно же, грех было отказываться. Так я поступил в медицинский университет на педиатрический факультет. Отучившись 6 лет, решил сначала отдать свой долг Родине и послужить в Российской армии. К счастью, далеко ехать не надо было — призвали на службу в ОДОН им. Ф. Э. Дзержинского. Часть службы проходил в качестве медицинского сотрудника

(понабрался практического опыта). После службы началось «ковидное время», и сложно было поступить в ординатуру. Пришлось многое переосмыслить и обдумать. И по стечению обстоятельств, в 2021 г. поступил в ординатуру по специальности Гериатрия. Не случайно выбрал данную специальность, так как наблюдаю, как все мои родственники неуклонно, с возрастом, теряют свою активность, жизнерадостность, приобретают багаж болезней и начинают пребывать в угнетённом состоянии, ухудшая своё самочувствие. Я понимаю, что для будущего нужно хорошо изучить особенности нашей самой хрупкой возрастной группы населения (преклонный и пожилой возраст), чтобы можно было многие заболевания предупредить, а не лечить.

Впоследствии на новогодних праздниках мне поступило приглашение на работу от главного врача МЦ «Марусино» Феоктистовой Н. Л., от которого я просто был не вправе отказаться.

Обращайтесь: Медцентр «Марусино».

Телефоны горячей линии:

+7 495 477-57-74

+7 (925) 970-13-12



АЛЕКСАНДР ТРОИЦКИЙ: БОЛЬШЕ ДВИГАЕШЬСЯ - МЕНЬШЕ БОЛЕЕШЬ

Чем меньше двигается человек, тем больше он болеет и раньше стареет. В настоящее время страдают от малоподвижного образа жизни все возрастные группы населения — дети школьного возраста, студенты, молодое поколение офисных работников и, конечно, люди после 50 лет.

Как бороться с гиподинамией, рассказывает заместитель главного врача «Медицинского центра «Марусино», врач-гериатр Александр Андреевич Троицкий.



Жизнь современного человека стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, который нас довозит до нужного места, бытовая техника, которая все делает за нас, всевозможные маркетплейсы с доставкой на дом - все это приводит к тому, что человек начинает меньше двигаться. Такой образ жизни ведёт к гиподинамии.

Гиподинамия - это ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Гиподинамия способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, сахарного диабета 2-го типа, ожирению, заболеваниям печени. Снижаются сила, выносливость, ухудшается работа сердца, появляются застойные

явления, нарушается осанка, с возможным дальнейшим развитием остеохондроза, возникает вегетосудистая дистония, появляется ожирение. Нарушения кровоснабжения мешают работе печени, почек, головного мозга.

Происходит застой в области малого таза, что нарушает формирование репродуктивной системы.

Помните выражение из фильма: «Бриллиантовая рука»: «Наши люди в булочную на такси не ездят» - в настоящее время автотранспорт, домашние помощники: пылесос, стиральная машина, телевизионный пульт, онлайн лекции, онлайн встречи и т.д. - сделали, конечно, нашу жизнь более удобной и комфортной, но при этом мы стали меньше двигаться. Особенно, это остро стоит для жителей мегаполиса и людей, работающих в офисах.



Предоставим вашему вниманию несколько рекомендаций.

Конечно, это **ежедневные физические нагрузки**. Больше ходить пешком — на работу, в университет, в школу.

Утром делайте разминку на основные группы мышц — это тонизирует и настраивает на работу.

Откажитесь от лифта! Ежедневный подъём по ступенькам не только укрепит сердечную мышцу, но и обеспечит организм необходимой физической нагрузкой.

Шопинг. Соедините приятное с полезным. Ходьба пешком и тяжелые сумки сделают своё дело.

Бросайте курить! Не злоупотребляйте алкоголем. Вообще по возможности откажитесь от вредных привычек, мешающих нормальному функционированию систем организма.

Запишитесь в бассейн. Плавание дает необходимую нагрузку на все группы мышц.

Используйте приложения-шагомеры на смартфонах. Такие программы позволяют подсчитывать количество шагов за день, благодаря которым у человека появляется желание ежедневно бить свой предыдущий рекорд, проходя всё больше и дальше.

Наконец, вариант для людей, чья профессия неразрывно связана с работой за компьютером: приобретите эспандер. Незамысловатое и простое устройство укрепляет мышцы предплечья.

Начните правильно питаться. И не с понедельника, а прямо сейчас. Пейте больше воды, зеленый чай, свежевыжатый сок. Рациональное питание не только

улучшит ваше самочувствие, укрепит здоровье, но и продлит жизнь.

Нормализуйте режим сна. Начните засыпать и просыпаться в одно и то же время. 8-часовой сон обеспечит ваш организм отдыхом и восстановленным иммунитетом.

При физических занятиях костная ткань, связки, сухожилия сохраняют большую прочность, даже в преклонном возрасте. Регулярные занятия физической культурой улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, активизируют вентиляцию лёгких, ткани насыщаются кислородом, повышается устойчивость организма к стрессам и инфекциям. При занятиях физической культурой у вас снизится чувство усталости, улучшится настроение, вы обретете стрессоустойчивость.

Мы в нашем центре по воскресеньям проводим лекции и мастер-классы на темы: как сохранить дольше активность в любом возрасте, советы от мала до велика. На лекции приглашаем и спортивных тренеров, которым небезразлично здоровье подрастающего поколения и всех жителей нашего округа.

**Ждем вас по воскресеньям, в 13.00.
Записывайтесь на занятия
у администраторов центра.**

На снимке: Если хочешь быть здоров.

Фото: Люберцы.рф

МЕДИЦИНА - ЭТО ПРО ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ

Сегодня у нас в гостях заместитель главного врача медицинского центра «Дружба» и преподаватель Люберецкого филиала Московского областного медицинского колледжа № 1 Наталья Зубко. Она более 15 лет является практикующим врачом - терапевтом, врачом общей практики.





Занятие в медицинском колледже

Когда мечты сбываются

Наталья Ивановна окончила Одесский медицинский университет. Прошла почти все ступеньки в поликлинике: от медсестры до участкового терапевта. Но когда выбор профессии сделан сознательно, трудности не пугают, наоборот, хочется лучше узнать все тонкости врачебного дела.

Так получилось, что в 2012 году вместе с семьей она переехала в Россию. Пришлось подтверждать все документы об образовании и квалификации, полученные в Одессе. Все прошло нормально. Приступила к работе врачом в частной клинике и доросла до должности заместителя главного врача.

- Стать врачом было моей большой мечтой, и я рада, что она осуществилась. Считаю, что в моей судьбе большую роль сыграла поддержка родителей. Они вдохновляли и вели к новым достижениям. И еще. Медицина - это всегда про любовь к людям. Ведь известно, что выздоровление больного на 80 процентов зависит от взаимодействия врача и больного, от доверия к врачу. И если этот «тандем» работает, то успех обеспечен. Медицина - это мое! - поделилась Наталья Зубко.

Радость делиться опытом

Вторая ее ипостась - преподавательская деятельность. Наталье Ивановне нравится работать с будущими медиками, делиться своими знаниями. Она в каждом молодом человеке видит своего единомышленника и коллегу. Не всем это дано.

Вот что рассказывает о своей работе сама преподаватель.

- Современное среднее профессиональное образование ориентировано на получение студентами лич-

ностных профессиональных навыков, а также на новое приоритетное направление - компетентный подход, поэтому использование интерактивных методов в преподавании дисциплин является актуальным и необходимым условием работы современного преподавателя СПО.

Одним из важных требований современного медицинского образования является внедрение и широкое использование в учебном процессе новых форм проведения занятий, которые наряду с самостоятельной работой помогут сформировать и развить практические навыки студентов.

Помнить и понимать

Конфуцию принадлежат слова: «Что слышу - забываю; что вижу - помню; что делаю - понимаю».

Именно активные и интерактивные методы обучения способствуют формированию профессиональных навыков у студента.

Современный преподаватель должен овладевать как традиционными, так и новыми способами преподавания, необходимо постоянно совершенствовать методы подачи материала и овладевать новыми технологиями. Интерес к интерактивным методам обучения у преподавателей связан с интересом у студентов получать знания и навыки более динамично, актуально, легко.

Несомненно, современные методы связаны с познанием себя, как личности, способов поведения, а также с приобретением психологических знаний, что стимулирует процесс изучения материала.

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА: КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ВЕСНЕ?

Весна – не только пора любви, но и время, когда наш организм больше всего нуждается в заботе. Снижается иммунитет, мы становимся более подвержены простудным и вирусным заболеваниям. Влияют четыре фактора: холод, сырость, сильный ветер и плохое настроение. Да-да, от плохого настроения, пессимизма тоже, оказывается, многое зависит.



Многие привыкли считать, что зимой нам не хватает витаминов, микроэлементов и солнца. Поэтому с наступлением весны многие идут в аптеки и покупают гору витаминов и БАДов в попытке поддержать свой организм в межсезонье. Но на самом деле это может быть и опасно для здоровья.

Поэтому сначала надо обратиться к доктору, сдать анализы, чтобы выявить, каких витаминов не хватает вашему организму и только после этого начать прием препаратов.

Наталья Зубко дает пять советов для того, чтобы плавно подготовиться к весне.

Совет № 1: Физическая активность

Желательно ежедневно уделять не менее 30–40 минут физической активности в любом её проявлении. Можно даже просто ходить — это идеальное упражнение. Кроме того, во время физической активности в нашем организме выделяется большое количество эндорфина — гормона радости, который способствует выведению гормона стресса.

Совет № 2: Регулярный приём фруктов и овощей

Необходимо ежедневно принимать не менее 400 грамм фруктов либо овощей. При таком потреблении получить нехватку витаминов затруднительно. И с микроэлементами всё будет в порядке.

Совет № 3: Ежедневное потребление воды

Как рассчитать, сколько нужно потреблять воды в сутки? Есть два коэффициента: для женщины и мужчины. Женщине нужно умножить свой вес на 30, мужчине — на 35, разделить получившееся число на 1000 — получится норма воды в литрах. Если вы женщина и весите 50 килограммов, то умножаете эту цифру на 30, делите на 1000, получается суточная норма воды — более 1,5 литра.

Совет № 4: Достаточное количество сна

Человеку в сутки нужно спать примерно 7–9 часов. Это зависит от возраста и индивидуальных внутренних часов пациента.

Совет № 5: Правильное питание

Рассчитать нужное для вас количество суточного потребления белков, жиров и углеводов. Общих рекомендаций по питанию нет, потому что это всё индивидуально.



Чек-ап для человека 1 раз в год!

Check-up («чек-ап») — это набор обследований, который должен выявить заболевания на ранней стадии.

ЧЕК - АП АНАЛИЗОВ

1. Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой (complete/clinical blood count (CBC) with ESR (Erythrocyte Sedimentation Rate))

БИОХИМИЯ

2. Общий белок (total protein, TProt, TP)
3. АСТ (AST, aspartate, aminotransferase)
4. АЛТ (Alanine aminotransferase, SGPT, ALT)
5. Билирубин общий (bilirubin total)
6. Билирубин прямой (direct bilirubin)
7. Щелочная фосфатаза (ALK PHOS, ALP, ALKP, alkaline phosphatase)
8. ГГТ (гамма-глутаматтрансфераза), (Gamma-glutamyl transferase, Gamma-glutamyl transpeptidase, GGTP, Gamma GT, GTP)
9. Креатинин (Creat, Creatinin, Serum Creat)
10. Мочевая кислота (uric acid, UA, uric A)
11. Глюкоза (blood sugar, blood glucose, FBG)
12. Триглицериды (TG, trig, triglycerides)
13. Холестерин (cholesterol, chol, cholesterol total)
14. ЛПНП (LDL, LDL-C, low-density lipoprotein cholesterol)
15. ЛПВП (HDL, HDL-C, high-density lipoprotein cholesterol)
16. Инсулин (insulin)
17. Гомоцистеин
18. Тестостерон общий
19. ТТГ (Thyroid-stimulating Hormone, TSH)
20. Т3 свободный (free T3)
21. Т4 свободный (free T4)
22. АТ-ТПО (anti-Thyroid Peroxidase Autoantibodies, ТРОАб, Anti-ТРО)
23. АТ-ТГ (ТgАб, Thyroglobulin antibody)
24. Железо (serum iron, serum Fe, Iron)
25. Ферритин (ferritin)
26. В12 (Vitamin B12, cobalamin, cyanocobalamin)
27. В9 (Vitamin B9, folic acid)
28. Витамин Д (25-OH Vitamin D, total vitamin D)
29. Цинк
30. Копрограмма (анализ кала)



К 8 Марта

Пусть по ночам еще мороз
И сквозняком полны леса,
Но март пришел и нам принес
Реальность веры в чудеса.

И пусть порой еще туман
Вновь навевает нам печаль -
Пустяк. И серость лишь обман,
За ним - безоблачная даль.

И эта даль, и высота
Небесной бездны голубой
Нам говорят: «Пришла весна.
Она в тебе и над тобой».

Дышите ей, живите в ней.
В ней нежность чувств и теплота.
В сиянье солнечных лучей
Пусть миром правит доброта.



Владимир БЫЧКОВ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ФЕОКТИСТОВОЙ



КАЧЕСТВЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Наши услуги:

- ✓ Терапевтическая стоматология
- ✓ Хирургическая стоматология
- ✓ Ортопедическая стоматология
- ✓ Ортодонтия
- ✓ Лечение пародонтита
- ✓ Имплантология
- ✓ Лазерная стоматология
- ✓ Пародонтология



**г. Люберцы, ул. 3-е почтовое отделение,
дом №51 (городок «Б»)**

+ 7 (495) 744-98-06 + 7 (903) 745-45-65

Понедельник - Пятница 9:00-20:00

Суббота - Воскресенье 9:00-18:00

НАШ САЙТ



Весеннее

Пришла весна, а снега - кучи.
И ветер все еще колючий.
Снег проникает даже в душу.
Хотя весной он там не нужен.

Но в этот светлый женский день
Вновь расцветет в душе сирень.
Он жаром чувств растопит снег.
И март в весну начнет свой бег.

Он распахнет души одежду,
Разбудит светлую надежду,
Что в сердце сжалась от мороза.
И кончится на этом проза.

Вновь потеплеет к нам земля.
Вновь побегут шаги, пыля.
И из распахнутых окон
Сердце польется перезвон.

Тепло в душе, тепло на лицах.
Теплом наполнятся страницы
Той книги, что листает каждый.
А это в жизни очень важно.

Владимир БЫЧКОВ

