



НАШ ДЕВІЗ: ДОПОМОЖИ СОБІ САМ!

50 плюс

ГАЗЕТА ВСЬОУКРАЇНЬСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ПЕНСІОНЕРІВ

Заснована в лютому 2003 року

Свідоцтво про реєстрацію

КВ 6981 від 13.02.03

№7(17)

Для членів ВАП – безкоштовно

2005 рік

ДЛЯ ТИХ, КОМУ П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

Спецвипуск –
презентація
Першої медичної
компанії



Перша
Медична
Компанія



Програма ВАП і ПМК діє!

Цей номер газети Всеукраїнської асоціації пенсіонерів (ВАП), яка є членом Європейської асоціації пенсіонерів, а також FIAPA, присвячений Медичній програмі ВАП, яка розроблена і впроваджується спільно з Першою медичною компанією (ПМК).

Члени ВАП користуються також програмою доступного медичного страхування, програмою „Швидка юридична допомога”, Культурною програмою, Програмою знижок на товари та послуги, інформаційною та іншими.

ПМК охоче співпрацює з ВАП – цією унікальною неурядовою, позапартійною некомерційною громадською організацією, яку за характером діяльності напівжартома називають „профспілкою пенсіонерів”. Не випадково вибір медиків припав саме на ВАП. Адже ця організація охоче йде на співпрацю з усіма, хто хоче конкретними корисними справами допомагати людям, підвищувати якість їхнього життя, дбати про їх здоров'я та активне довголіття.

Присвятіть 2006-й власному здоров'ю!



Скільки разів ви собі обіцяли розпочати здоровий спосіб життя, зайнятися фізкультурою, загартуванням організму? Скільки красивих мрій залишилися нездійсненими через власні лінощі та байдужість до найдорожчого, що у вас є – до здоров'я! А як боляче усвідомлювати, що здоров'я втрачене назавжди! Адже й найкращі лікарі не зможуть врятувати того, хто звертається до них не тоді, коли ще є змога вилікувати хворобу, а на межі життя і смерті!

Тож зробіть собі дорогоцінний подарунок: займіться своїм здоров'ям, а високопрофесійні лікарі Першої медичної компанії, зокрема клініки сімейного лікаря „Квітка Марія” допоможуть вам вилікувати захворювання, зміцнити імунну систему організму, обрати найбільш оптимальний режим праці й відпочинку, сприяти вашому активному довголіттю.

Перша медична компанія закликає всіх вас: присвятіть 2006-й рік своєму власному здоров'ю!



З Новим
роком
і Різдвом Христовим!

ПЕРША МЕДИЧНА КОМПАНІЯ

ПРАГНЕ ЗРОБИТИ ВАС

ЗДОРОВИМИ!

Не хочеш ампутації – не уникай консультації!

Ірина Олександрівна МОСЕНДЗ – одна з найавторитетніших фахівців у галузі ендокринології. У Першій медичній компанії (до якої входить і клініка сімейного лікаря „Квітка „Марія”) вона – незаперечний авторитет не лише серед пацієнтів, але й серед колег-лікарів. Редакція газети „50 плюс” попросила її популярно розповісти читачам, що ж саме є причиною ендокринних захворювань і до яких наслідків призводить ігнорування багатьма хворими симптомів страшних хвороб, пов'язаних з розладами ендокринної системи організму.

Вдумайтесь у таку цифру: в Україні близько 2 мільйонів громадян не підозрюють, що вони хворі на діабет! І звертаються тільки хворі до лікаря тільки тоді, коли настає невиліковна сліпота або виникає необхідність ампутації нижніх кінцівок! Прочитайте цю статтю, і задайте собі запитання: чи правильно я живу?



Ендокринологія, що є моїм фахом вже близько 15 років, деякою мірою – terra incognita для багатьох людей, яким, іноді, навіть тяжко вимовити це слово. Хоча відсоток хворих, які мають пов'язану з нею патологію, швидко зростає. До виникнення багатьох ендокринних захворювань призводить нездоровий спосіб життя: стреси, гіподинамія, переїдання, зміни раціону та режиму харчування (харчування 1–2 рази на добу, переважно ввечері, зі зловживаннями рафінованими продуктами тощо), екологічні негаразди.

Ендокринна система людини дуже тонка і досконала. Зовсім незначні зміни в продукції тих чи інших гормонів (речовин, що виділяються залозами внутрішньої секреції) можуть викликати досить значні зміни в організмі людини.

Закінчення на 3-й стор.

Щоб пташиний грип не дістав!

Перша медична компанія комплектує клініку „Квітка Марія” виключно кадрами високої кваліфікації. Тут, наприклад, ви зможете без будь-якої черги потрапити на прийом до головного імунолога м. Києва, кандидата медичних наук Олега Назара.



„Якщо хтось у сім'ї часто хворіє, – каже Олег Володимирович, – не слід експериментувати з пігулками. Слід піти до імунолога. Ви знаєте, що заразитися пташиним грипом може кожен, але захворіти має 100-відсотковий шанс тільки той, хто має ослаблену імунну систему організму”.

Жіночі таємниці їй можна довіряти...

Є люди, яким довіряєш з першої зустрічі, розумієш: це – надійний товариш. Саме так враження справляє на своїх пацієнток Світлана Лупіч.



У гінекологічній практиці фактор довіри пацієнтки має дуже важливе значення. Адже часто доводиться говорити лікареві про дуже делікатні речі, і якщо справжнього контакту з ним немає, то хвора може промовчати про щось істотне, а лікар не зможе вчасно призначити відповідне лікування. Ось чому пацієнтки охоче йдуть до Світлани Володимирівни.

Все вирішують кадри!



Перед прийомом пацієнтів – фото на згадку; зліва направо: О. В. Демченко, В. А. Семенюк і Г. С. Єршова.



На прийомі у досвідченого невропатолога Олени Володимирівни Демченко завжди панує атмосфера сімейного спілкування.

Головний лікар клініки сімейного лікаря Василь Андрійович Семенюк вважає щасливим збігом обставин те, що Медичну програму Всеукраїнської асоціації пенсіонерів було розроблено спільно з Першою медичною компанією та Інститутом геронтології АМН України.

Співпраця з цим відомим у всьому світі інститутом дає чудові плоди. Завдяки цій програмі висококласні фахівці Інституту геронтології – завідувачка поліклініки, лікар-кардіолог вищої категорії Галина Єршова та старший науковий співробітник, лікар-невропатолог вищої категорії Олена Демченко регулярно, по суботах, ведуть прийом у клініці „Квітка Марія”.

Тут ви зможете потрапити і до такого класного спеціаліста, як лікар-кардіолог вищої категорії, кандидат медичних наук Естуардо Васкес Абанто (інтерв'ю з ним ми публікували у № 5 газети „50 плюс”), і до класних гінекологів – Наталії Лимар, Світлани Рябець, Світлана Лупіч, і до досвідченого терапевта, кардіолога, заступника головного лікаря Тетяни Тищенко, до уролога-хірурга Анжеліки Єрмолової, психолога Наталії Лебедевої, делікатного та сумлінного дерматолога Валентини Софійченко. Та й головний лікар клініки, фахівець вищої категорії, гастроентеролог Василь Семенюк має ве-



Прийом веде лікар-кардіолог вищої категорії, кандидат медичних наук Галина Сергіївна Єршова.

личесний досвід роботи. А кращих фахівців з ультразвуково-го дослідження, ніж тут, мабуть, не знайдете ніде.

Тож можете не сумніватися: у клініці „Квітка Марія” ви потрапите в надійні руки чуйних, уважних, досвідчених фахівців.

Олег КРАВЧЕНКО

Как предотвратить распространение „птичьего гриппа”

Настойчиво рекомендуем прочесть и запомнить!

Как известно, в Крыму началась эпидемия так называемого «птичьего гриппа». Положение настолько серьезное, что пришлось на территории Автономной Республики Крым ввести чрезвычайное положение. Как уберечься от этой страшной болезни?

Для предотвращения заражения человека необходимо избегать контактов с больной или мертвой птицей, в случае обнаружения такой птицы срочно уведомить об этом ветеринаров.

Не стоит покупать мясо птицы и другие продукты птицеводства, которые не прошли ветеринарно-санитарного контроля, а также в местах несанкционированной торговли. Ранее, напомним, Ветслужба Украины ввела запрет на ввоз мя-

Поради лікаря

са птицы и живой птицы из Греции, Турции и Румынии. Однако возможность распространения «птичьего гриппа» в Украине не исключается в связи с постоянной контрабандой мясной продукции, а также его переноса дикими птицами.

После контакта с сырым мясом птицы и другими продуктами птицеводства необходимо тщательно мыть руки с мылом.

Перед употреблением яиц тщательно мыть скорлупу мыльной водой. Употреблять в пищу продукты птицеводства только после термической обработки: яйца необходимо варить не менее 10 минут, мясо – не менее 30 минут при температуре 100 С°. Вирус «птичьего гриппа» хорошо переносит глубокое замораживание и может сохраняться в замороженных тушках

птиц до 1 года. Вирус «птичьего гриппа» мгновенно погибает при 100 С°, через 2–3 минуты – при 65–70 С°, через 30–40 минут – при 50–60 С°.

Дабы избежать заражения домашней птицы, необходимо перевести всех птиц на закрытое содержание и также всячески отпугивать диких птиц.

Ухаживать за домашней птицей необходимо в выделенной для этого рабочей одежде, во время уборки помещений для ухода за птицами не стоит употреблять пищу, пить и курить.

Периодически (2–3 раза в неделю) обрабатывать помещения и инвентарь 3% горячим раствором каустической соды или 3-процентным раствором хлорной извести. После дезинфекции птичника настесы и гнезда необходимо дважды побелить свежегашеной известью.

Не хочеш ампутації – не уникай консультації!

Початок на 1-й стор.

Для прикладу, збільшення продукції гормону росту в дитячому віці може призвести до виникнення так званого гігантизму, коли зріст людини може становити більше двох метрів, і навпаки, недостатність цього гормону викликає гіпофізарний нанізм, або інакше, цих людей називають „ліліпутами”. На щастя, ця патологія не так часто зустрічається.

А ось таке захворювання, як цукровий діабет, зустрічається дуже часто, і на сьогодні стоїть на третьому місці за розповсюдженістю після серцево-судинних та онкологічних захворювань. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, 5-6% населення хворіє на цукровий діабет, що становить в абсолютних цифрах 194 млн. осіб у всьому світі. Зараз говорять, навіть, про епідемію цього захворювання, як раніше говорили про епідемію чуми, холери, віспи, чи більш знайомого для пересічних громадян грипу або ж СНІДу.

Але цукровий діабет не є інфекційною хворобою, він не може передаватися від людини до людини, як вище наведеної захворювання. Факторами ризику для розвитку цукрового діабету є все ті ж чинники: переїдання, ожиріння, гіподинамія. В Україні чисельність хворих на цукровий діабет становить близько 1 мільйона – майже 2% усього населення, але це зовсім не означає, що у нас захворюваність нижча, ніж, наприклад, у США. Адаже в Україні багато хворих на цукровий діабет навіть не підозрюють, що у них є ця хвороба, через те, що вони ніколи не перевірялися у лікаря-ендокринолога. А своєчасна консультація у ендокринолога, кваліфікована діагностика цього загрозливого захворювання, дала б змогу запобігти розвитку дуже важких ускладнень діабету: сліпоті, ампутації нижніх кінцівок, ниркової недостатності, а також інфаркту міокарду та інсульту.

Проблема ожиріння дуже пов'язана з розвитком цукрового діабету 2 типу (інсуліннезалежного), тому всі особи, які мають надлишкову вагу та ожиріння повинні періодично перевіряти вміст



Ірина Олександрівна МОСЕНДЗ веде прийом пацієнтки.

цукру в крові як натщесерце, так і після навантаження для діагностики прихованого діабету. Поширеність ожиріння в світі коливається від 30 до 60% загальної чисельності населення. В більшості випадків, люди рідко звертаються до лікаря через надлишкову вагу, вважаючи, що „хорошої людини має бути багато”. Це – велика помилка! Ожиріння досить серйозна хвороба, яка йде поруч не тільки з діабетом, а й з гіпертонією, ішемічною хворобою серця, атеросклерозом. Тому обстеження та, в разі необхідності, лікування повинен призначати лікар незалежно від фаху, а особливо, лікар-ендокринолог та кардіолог.

Крім діабету та ожиріння, в ендокринології (і особливо в Україні після Чорнобильської катастрофи!), є ще одна глобальна проблема: захворювання щитовидної залози. Під час цієї катастрофи (в 1986 році) щитовидна залоза практично кожної людини на забруднених територіях, прийняла на себе „йодний удар”. Це спричинило зростання захворюваності. Різко збільшилась чисельність хворих на рак щитовидної залози, особливо тих, хто був на момент аварії в дитячому віці.

До тяжких наслідків призводять і такі захворювання „щито-

видки”, як вузлові, багатовузлові, дифузні зоби, які можуть супроводжуватись порушенням її функції, що значно погіршує самопочуття людей. Нині є інформативні методи діагностики захворювань щитовидної залози, а саме, ультразвукове дослідження (УЗД) та визначення рівня гормонів у крові, що допомагає лікарю-ендокринологу підтвердити чи спростувати діагноз та визначитись з тактикою ведення таких пацієнтів.

Наприкінці, хочу звернути увагу читачів на те, що деякі хвороби серцево-судинної системи, можуть бути спричинені захворюваннями залоз внутрішньої секреції. Наприклад, причиною порушення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску тощо може бути щитовидна залоза, наднирники, гіпофіз. Тож не відкладайте консультацію у лікаря „на потім”!

Я бажаю всім читачам доброго здоров'я! А ще: привчити себе при потребі звертатись до лікаря, не сподіваючись на самолікування.

Ірина МОСЕНДЗ, науковий співробітник Інституту ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка АМН України, лікар-ендокринолог вищої категорії, консультант клініки „Квітка Марія”.

„Шкіра може багато про вас розповісти!”



Так вважає дерматолог Валентина Софійченко. Пацієнтам вона завжди порадить такі способи лікування, які не пот-

ребують надто високих витрат на медичні препарати, лікарські засоби. Чимало вона знає й суто народних методів догляду за шкірою, лікування всіляких хвороб.

Чуйна, делікатна, витримана, вона починає вас лікувати вже своїм теплим поглядом, своїми доброзичливими й мудрими словами. Ну, а щодо високого професіоналізму, то її перша категорія свідчить, що з цим усе як слід.

„Європейській столиці – європейську медицину!”

Так говорить заступник головного лікаря клініки „Квітка Марія” Тетяна Миколаївна Тищенко, яка чимало сил, енергії, вміння докладає для того, щоб все тут відповідало головному задуму: зробити так, щоб пацієнтам захотілося „дружити сім'ями” з цим лікувально-діагностичним закладом, щоб увесь зміст і форма обслуговування відповідали назві: клініка сімейного лікаря.





Перша
Медична
Компанія

Знайомтесь!



ЯК НАС ЗНАЙТИ



ПРАЦЮЄМО: з 8:00 до 20:00
у суботу з 9:00 до 17:00
неділя - вихідний

Клініка оснащена новітнім обладнанням

Перша медична компанія докладно забезпечена клінікою сімейного лікаря всім необхідним. Тут установили найсучасніше гінекологічне крісло, новітні інгалятори, апаратуру для кардіографії, ультразвукової діагностики тощо.



На знімку: головний лікар В. Семенюк і старша медсестра А. Мещерякова оглядають щойно придбане обладнання.

З народної медицини

Очищення організму

Сьогодні навряд чи хто-небудь стане заперечувати, що причина багатьох захворювань – внутрішнє забруднення організму. Шлаки, рідина, токсини, що накопичуються у суглобах, тканинах, судинах, венах, клітинах та капілярах, уповільнюють процеси життєдіяльності.

Існує багато засобів очищення організму. Можна застосовувати відвари та настої, що мають слабкий, сечогінний, вітрогінний та потогінний ефект. Можна звернутися й до лікувального голодування. Піде на користь дотримання християнських постів. Але, мабуть, найпростіше і доступніше очистити організм за допомогою чорної редьки.

Редька стимулює виділення шлункового соку, поліпшує травлення, посилює перистальтику шлунку, сприяє виведенню з організму надлишкового холестерину. Вона багата солями кальцію, магнію, бере участь у процесі скипання крові. У коренеплодах чорної редьки містяться фітонциди – речовини, що захищають організм від інфекцій, а також багато аскорбінової кислоти (вітаміну С).

Сік чорної редьки – гарний засіб під час лікування захворювань печінки, жовчного міхура, підшлункової залози, лімфи. Його використовують від коклюшу, катару верхніх дихальних шляхів та бронхів. Як відхаркуючий засіб його

приймають з медом та цукром у співвідношенні 1:1 по 1 ст. ложці 3–4 рази на день. А ще ним розтирають хворі місця від ревматизму, подагри, міозиту, невриту, радикуліту. Водночас чорна редька протипоказана при хворобах серця, нирок, запаленнях шлунково-кишкового тракту, виразковій хворобі шлунку та 12-палої кишки.

Для очищення суглобів, печінки, селезінки, підшлункової залози, лімфи можна скористатися старовинним рецептом. Треба взяти 10 кг чорної редьки, видалити пошкоджені місця і, не очищуючи коренеплоди від шкірочки, перепустити їх через соковижималку або вичавити з них сік за допомогою преси. Мусить вийти близько 3 літрів соку. Зберігати його у холодильнику, у щільно закритій скляній банці (запах у нього, до речі, не дуже приємний).

Приймати сік по 30 г 3 рази на день у зручний час незалежно від режиму харчування. Краще за все – за годину після їди. При цьому не їсти здобу, м'ясо, жирні страви, картоплю, яйця. Найкраще очищення гарантоване! До того ж ви ще й позбавитеся зайвої ваги. Чорна редька – недорогий продукт, який по кишені навіть пенсіонерам та малозабезпеченим людям. До того ж, її можна виростити на власній присадибній ділянці.

50 плюс

Засновник: ВГО **ВСЕУКРАЇНЬСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПЕНСІОНЕРІВ (ВАП)**
Видавець: ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"

Шеф-редактор **Володимир ДЗЬОБАК**
Головний редактор **Олег КРАВЧЕНКО**

При передруку матеріалів посилання на "50 плюс" обов'язкове.
Газета надається безкоштовно членам ВАП.
Підписано до друку 16.12.05.
Адреса редакції та видавця:
04071, Київ, вул. Нижній Вал, 21, ВАП.
Тел. (044) 417-24-28; факс (044) 417-45-27.
Друк: СПД КВК, м. Київ,
вул. Магнітогорська, 2а.
Тираж 25000 прим. Зам. № 89.

ЖИТИ ДОВГО БЕЗ ХВОРОБ



Протягом останніх 10 років зусиллями вітчизняної наукової групи НВО „Екомед” створена серія високоефективних препаратів на рослинній основі, які поєднують у собі безпечність, комплексність та глибину впливу, властиву фітотерапії, з швидким і сильним ефектом „аптечних” ліків. Всі запропоновані рослинні концентрати (числом 26) є офіційно зареєстрованими і дозволенними органами охорони здоров'я до використання. Багаторічний досвід використання, десятки експериментальних та клінічних досліджень, що проводилися та проводяться зараз, дозволяють зробити висновки про їх високу ефективність та відсутність побічних дій. Характерними рисами фітоконцентратів НВО „Екомед” є глибокий вплив на причини розвитку хвороб, стимуляція відновлювальних процесів в уражених органах, м'яка та, водночас, потужна дія, відновлення чутливості організму до інших ліків, антиоксидантний та імунomodуючий впливи, практично повна відсутність побічних ефектів (за виключенням дуже нечастої індивідуальної чутливості).

Особливо засоби такої дії необхідні сьогодні дітям та людям похилого віку. Вразливість цих вікових груп потребує обережного корегуючого впливу на основні ланки патологічного процесу одночасно з відновленням фізіологічних функцій. Фітоконцентрати, зокрема, корисні при серцево-судинних хворобах, проблемах із травленням, захворюваннях дихальної, нервової, сечостатевої та інших систем організму.

Помірна ціна робить наші фітоконцентрати доступними для всіх верств населення.

В центрах «Екомеду» кваліфіковані лікарі надають безкоштовні консультації що до визначення індивідуальної схеми прийому препаратів, а також за попереднім записом. Проводиться кілька видів діагностики за доступними цінами: *ультразвукове дослідження всіх органів і систем; реовазографія; електрокардіографія.*

Отже, запрошуємо до центрів „Екомеду” (Київ, вул. Студентська 12/14, тел. 4841379; Київ, вул. Верхній Вал 42-г, тел. 5319996; Київ, просп. Правди 80а, тел. 4630630, тел./факс 4630631), де проводяться безкоштовні медичні консультації та продаються препарати за оптовими цінами.

ФІЛІАЛ КИЇВСЬКОГО ЦЕНТРУ „ЗДОРОВ'Я” у Житомирі

проводить КОМП'ЮТЕРНУ ДІАГНОСТИКУ

всього організму, що дає вам змогу за 1 годину отримати повну інформацію про стан здоров'я, наявність вірусів, паразитів тощо.

Лікар дасть рекомендації, призначить лікування.

Додаткова інформація телефоном **42-08-51**

