

Новая жизнь – шаг к здоровью



Современная жизнь диктует свои требования к здоровью человека. Сегодня синонимом успешности – это не только достаток и положение, но и прекрасная физическая форма. Регулярные занятия фитнесом, утренние пробежки, плавание в бассейне, скандинавская ходьба – всё это каждый день находит всё новых и новых последователей и участников.

Но как определить свой вид спорта, свою нагрузку? Можно ли тебе также часами заниматься в зале или возможна только лёгкая прогулка по лесу?

Ответ кроется во взаимном сочетании предварительного и постоянного медицинского наблюдения с правильно подобранным индивидуальным комплексом спортивных упражнений.

И первое, и второе должно осуществляться высококвалифицированными специалистами с учётом персональных особенностей каждого отдельного человека.

Городской Центр эндокринологии принимает активное участие в общественной жизни города Королёва и Московской области:

Очередным шагом к популяризации здорового и правильного образа жизни жителей нашего города стала комплексная программа «Новая жизнь», разработанная совместно с профессиональными инструкторами фитнес-клуба «Дельфин». Эта программа позволяет разработать индивидуальный комплекс спортивных упражнений специально для вас. В его основе – особенности вашего физического состояния, ваш текущий вес, возраст и ещё более 10 различных качественных и количественных показателей, полученных путём первоначального медицинского и лабораторного исследования специалистами Центра эндокринологии.

осуществляет медицинское сопровождение спортивных соревнований, таких как городской марафон, мероприятия ко Дню города, турниры по хоккею с мячом.

Основные принципы новой программы:

КОМПЛЕКСНОСТЬ

Индивидуальная программа занятий для каждого с участием персонального фитнес-тренера фитнес-клуба премиум «Дельфин» и медицинских специалистов Центра эндокринологии различного профиля.

СИСТЕМНОСТЬ

Совместное проведение фитнес-тренировок в клубе «Дель-

фин» и медицинских процедур в Центре эндокринологии по индивидуальному плану по итогам первичного обследования.

РЕГУЛЯРНОСТЬ

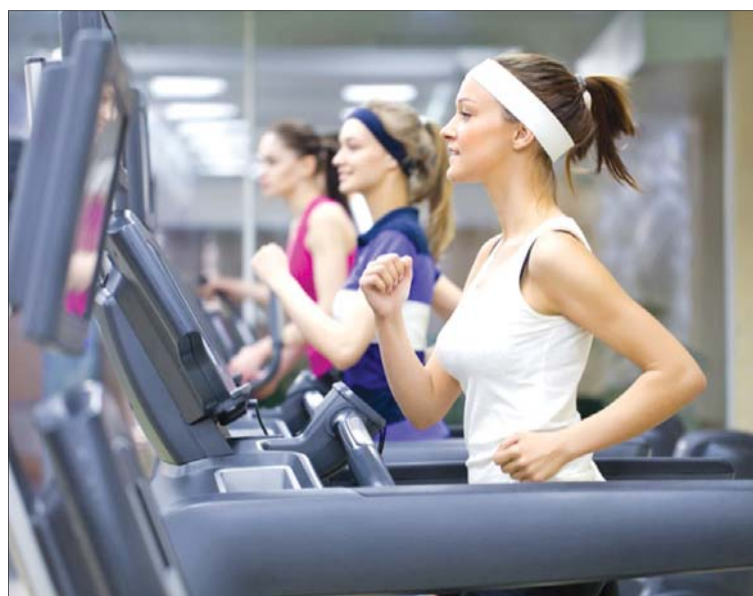
Постоянный врачебный контроль за физической формой и здоровьем, личный контакт с персональным тренером фитнес-клуба «Дельфин» и лечащим врачом Центра эндокринологии.

СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Увеличение суммарного эффекта комплексной программы по сравнению с суммой эффекта каждого процесса в отдельности.

«Идея совместить медицину и спорт пришла нам в голову уже давно, – говорит управляющий фитнес-клубом премиум «Дельфин» Александр Стасюк. – Мы постоянно общаемся с нашими клиентами. Так вот, удивительным было то, что люди с примерно одинаковой фактурой, нагрузками и питанием получали через определённое время абсолютно различные результаты. Для одного это прекрасная форма и удовольствие от занятий, для другого – лёгкий сдвиг в начале и мучительное топтание на месте впоследствии.

Ответы на свои вопросы мы получили после экспериментального обследования подобных клиентов на гормоны в Центре эндокринологии. С учётом медикаментозной терапии клиент, который никак не мог добиться результата, смог не только догнать, но и обогнать первого по достигнутым результатам за 3–4 месяца постоянных наблюдений и лечения. Таким образом, мы смогли помочь клиен-



ту не только вылечить его гормональные нарушения, о которых он и не знал, но и предотвратить возможные осложнения, связанные с неправильной реакцией организма на повышенные нагрузки вследствие этих нарушений.

На основе данного опыта нами совместно с главным врачом Центра эндокринологии Риммой Чубаровой был разработан спортивно-медицинский комплекс, дающий фантастические результаты! И мы очень бы хоте-

ли рассказать об этом всем желающим».

«Новая жизнь» – специальная программа для вас, позволяющая достигать невероятных результатов, которые останутся с вами навсегда. Все занятия, все необходимые обследования и контроль за состоянием здоровья в рамках одной программы в течение 6 месяцев.

Быть здоровым и находиться в прекрасной форме можно и нужно всем! И мы готовы вам в этом помочь!

По всем вопросам обращаться по телефонам:
8-495-513-3515 и 8-495-988-3159.

Городской Центр эндокринологии: г. Королёв,
ул. Циолковского, д. 2а. Наш сайт: www.enc-korolev.ru.

Фитнес-клуб премиум «Дельфин»:
г. Королёв, ул. Пионерская, д. 13;
тел. **8-495-644-9989**; www.dsfg.ru

Хроническая обструктивная болезнь лёгких



Дышите глубже...

Нина ДУБРОВСКАЯ,
ВРАЧ-ПУЛЬМОНОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) в настоящее время является одним из наиболее актуальных вопросов пульмонологии и человечества в целом, напрямую связанным с экологическим благополучием, в первую очередь с качеством вдыхаемого воздуха. На сегодня, по данным ВОЗ, это заболевание – четвёртая по частоте причина смертности в мире, а к 2030 году может выйти на третье место.

В основе ХОБЛ лежат воспалительные изменения, реализующиеся под действием табачного дыма, выхлопных газов и прочих вредных примесей атмосферного воздуха, включая профессиональные вредности, так называемые внешние факторы. Существуют и внутренние факторы: недоношенность и низкий вес при рождении, дефицит некоторых ферментов, генетическая предрасположенность. Но именно курение является наиболее значимым фактором риска ХОБЛ. В России примерно каждый третий мужчина старше 70 лет болен ХОБЛ, увеличивается частота развития заболевания и у женщин.

Главные проявления болезни – кашель и одышка. На кашель, как правило, долго не обращают внимания, считая, что утренний кашель просто сопутствует курению.

Одышка сначала возникает при физических нагрузках и также игнорируется пациентами. Однако со временем одышка нарастает, затрудняя выполнение повседневных дел. Интенсивность данных проявлений меняется от стабильности к обострению, увеличивается выраженность одышки, нарастает объём мокроты и интенсивность кашля, меняется вязкость и характер отделяемой мокроты.

Воспаление в бронхах при ХОБЛ приводит к ограничению воздушного потока. При этом хронический воспалительный процесс затрагивает все структуры бронхов и лёгких, приводя к разрушению дыхательной поверхности, склерозированию и развитию эмфиземы. Прогрессирование воспаления приводит к модификации иммунного ответа с развитием местного иммунодефицита, снижая сопротивляемость инфекциям. При формировании эмфиземы нарушается эластичность лёгочной ткани, задерживается выделение углекислого газа, снижается поступление в кровь кислорода. Прогрессирование этих процессов приводит к развитию у пациентов внелёгочных проявлений болезни. Чаще всего страдает сердечно-сосудистая система, развивается артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (в том числе инфаркты и инсульты).

Необходимо отметить, что развитие этих грозных осложнений у пациентов с ХОБЛ можно и нужно предотвратить.

Для этого необходимо своевременно обратиться к врачу. Людям, выкуривающим хотя бы одну сигарету в день, необходимо посещать пульмонолога не реже раза в год.

В клинике «Здоровье» имеется всё необходимое для выявления болезни на самых ранних стадиях. «Золотым стандартом» диагностики ХОБЛ является спирометрия, при необходимости это исследование проводится с использованием ингаляционных бронхолитиков. Также на самом современном оборудовании в клинике выполняются рентгенография и компьютерная томография грудной клетки.

Лечение ХОБЛ всегда начинается с рекомендации прекратить курение. Врачи клиники «Здоровье» имеют большой опыт по избавлению от этой пагубной привычки и помогут справиться с ней максимально комфортно.

Сегодня существуют эффективные и безопасные лекарственные средства для лечения и улучшения качества жизни пациентов с ХОБЛ. Вовремя начатая терапия способна значительно уменьшить симптомы болезни, прежде всего кашель и одышку, замедлить прогрессирование заболевания, предотвратить развитие осложнений, значительно улучшить качество жизни. Врач-пульмонолог подберёт вам правильную лекарственную терапию, даст необходимые рекомендации по коррекции образа жизни и будет сопровождать на пути реабилитации.

Полезный опыт

Положительный опыт отделения паллиативной помощи в Королёве будут рекомендовать коллегам всего Подмосковья, сообщил председатель Комитета Мособлдумы по вопросам охраны здоровья, труда и социальной политики Андрей Голубев.

Недавно Комитет Московской областной Думы по вопросам охраны здоровья, труда и социальной политики провёл выездное заседание на тему: «Совершенствование оказания паллиативной помощи населению Московской области». По информации РИОМО, встреча прошла на базе отделения паллиативной помощи городской больницы №3 города Королёва.

В работе заседания принимала участие и заместитель министра здравоохранения Московской области, начальник управления организации медпомощи взрослому населению Министерства здравоохранения Подмосковья Валерия Шлемская. По словам Андрея Голубева, отделение паллиативной помощи филиала «Первомайский» является одним из первых в Подмосковье. В больнице одна из лучших практик среди отделений паллиативной помощи Московской области.

В настоящий момент здесь находятся только онкологические больные. Работает 12 сотрудников, из них 4 врача высшей категории.