



Долгожданный малыш

Проведение экстракорпорального оплодотворения для жителей Московской области в 2017 году

В 2017 году в реализации Московской областной программы обязательного медицинского страхования в части оказания медицинской помощи по профилю «акушерство и гинекология» по виду «ЭКО» участвуют:

ООО «МТКлиник» (клиника «9 месяцев», г. Жуковский)
 ООО «Клиника здоровья» (клиника «Мать и дитя» на Савёловской)
 ООО «Клиника репродуктивной медицины «Здоровое наследие» (г. Одинцово)
 ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Министерства здравоохранения РФ (г. Москва)
 ООО «Приор клиника» (г. Москва)
 ООО «Центр лечения бесплодия «ЭКО» (клиника профессора Здановского)
 ООО «ХАВЕН» (клинический госпиталь Лапино «Мать и дитя», г. Одинцово)
 ОАО «Медицина» (г. Москва)
 ООО «Международная клиника «Семья» (г. Москва)
 ООО «ЭКО ЦЕНТР» (Альтра Вита)
 ООО «МЕДЭКО» («За рождение»)
 ООО «Медицинский центр «Лера» (клиника профессора Здановского)
 ООО «Центр репродукции и генетики» (Ферти Мед)
 «Медицинский центр вспомогательных репродуктивных технологий» (клиника «Новая жизнь»)
 ООО «Клиника вспомогательных репродуктивных технологий – «Дети из пробирки» (клиника «Дети из пробирки»)

ООО «Санта-Мария» (клиника «Санта-Мария», Федеральный центр репродукции)
 ЗАО «МД ПРОЕКТ-2000» (Перинатальный медицинский центр «Мать и дитя»)
 ООО «КДФ» (клиника доктора Фомина, г. Тверь)
 ООО «ИВАМЕД» (клиника «Мать и дитя», Ходынское поле)
 ООО «ЭКО-содействие» (Национальный центр репродукции «Эко-содействие»)
 ГБУЗ Московской области «Московский областной научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии» (г. Москва)
 ООО «ИНАЛМЕД» (Центр планирования семьи «ИНАЛМЕД», г. Санкт-Петербург)
 ГБУЗ Московской области «Московский областной перинатальный центр» (г. Балашиха)
 Для оформления квоты на ЭКО за счёт средств ОМС вам необходимо обратиться в женскую консультацию по месту жительства для проведения предварительного обследования. Далее врач акушер-гинеколог, при наличии показаний для проведения процедуры, выдаёт вам направление в ГБУЗ МО «Московский областной перинатальный центр» или ГБУЗ МО «Московский областной научно-исследователь-



ский институт акушерства и гинекологии» для заключительной консультации врача-репродуктолога. С заключением областного специалиста вам следует обратиться в приёмную Министерства здравоохранения Московской области по адресу: г. Москва, ул. Щепкина, д. 61/2, корп. 1, каб. 10; тел. 8-495-684-5508. При себе необходимо иметь паспорт, полис ОМС, СНИЛС, заключение областного специалиста (оригинал и копии всех документов) для постановки в лист ожидания процедуры.

Приём граждан, поставленных в лист ожидания для оформления направления (квоты) на проведение ЭКО по ОМС, организован в соответствии с определёнными календарными датами. Таким образом, как только вы найдёте в списках свой номер

цифра, который указан на расписке-уведомлении, выданной в приёмной в момент постановки в лист ожидания (четырёхзначное, пятизначное или двузначное число), вам следует обратиться в указанные сроки в приёмную Министерства здравоохранения Московской области. При себе необходимо иметь паспорт, полис ОМС, СНИЛС, заключение областного специалиста.

► Дополнительно информируем, что количество мест в указанных медицинских учреждениях строго ограничено. Если при обращении в приёмную Министерства здравоохранения Московской области клиника, в которую вы бы хотели обратиться для проведения процедуры ЭКО, отсутствует в списке, сотрудники приёмной помогут вам выбрать другое медицинское учреждение.

Качество жизни

Полезный персик

Персик – фрукт с нежной мякотью, родиной которого, предположительно, является Китай. Мякоть персика различается по цвету: от белого до жёлтого или оранжевого. Существует две разновидности персиков: с отделяющейся косточкой и неотделяющейся косточкой от мякоти.

Как показывают некоторые исследования, косточковые плоды, такие, как персики, сливы и нектарины, способны предотвращать заболевания, связанные с избыточным весом – диабет, метаболический синдром и сердечно-сосудистые заболевания.

Исследования показали наличие в составе косточковых плодов биоактивных веществ и фенольных соединений, обладающих противовоспалительными и диетическими свойствами, которые также помогают понижать «плохой» холестерин, связанный с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Полезные свойства имеют четыре основные группы фенольных соединений, которые работают вместе и поддерживают друг друга в борьбе с заболеваниями, связанными с избыточным весом.

Онкология

Являясь ценным источником сильного антиоксиданта – витамина С, – персики помогают выводить свободные радикалы, которые, как известно, вызывают рак. Адекватный уровень потребления витамина С необходим и очень полезен, однако для лечения рака необходимы дозы, намного превышающие пероральный приём.

Употребление клетчатки, в высоких количествах содержа-

щейся во всех фруктах и овощах, также способствует снижению риска рака толстой и прямой кишки. Другое исследование показало, что экстракты персика и сливы эффективно уничтожают даже самые агрессивные типы клеток рака молочной железы, не повреждая при этом нормальные, здоровые клетки.

Питательная ценность персиков

В одном свежем персике среднего размера (147 граммов) содержится 50 калорий, 0,5 грамма жира, 0 граммов холестерина и натрия, 15 граммов углеводов, 13 граммов сахара, 2 грамма клетчатки и 1 грамм белка. Один персик обеспечивает 6% дневной нормы витамина А и 15% дневной нормы витамина С.

В одном персике среднего размера также содержится 2% и более дневной нор-

мы витаминов Е и К, никотиновой кислоты, фолиевой кислоты, железа, витамина В4, калия, магния, фосфора, марганца, цинка и меди.

Самые вкусные, свежие и полезные персики продаются летом, в разгар сезона. Выбирайте персики с упругой кожицей, которая при нажатии слегка проминается. Чтобы персики дозрели, сложите их в бумажный пакет или положите на подоконник, на солнечную сторону.

Если покупаете консервированные персики, не берите банки с густым сиропом, выбирайте персики без добавления сахара.

Кожа

Антиоксидант – витамин С – при употреблении его в натуральном виде (например, в свежих фрук-

” Питательная ценность персиков

В одном свежем персике среднего размера (147 граммов) содержится 50 калорий, 0,5 грамма жира, 0 граммов холестерина и натрия, 15 граммов углеводов, 13 граммов сахара, 2 грамма клетчатки и 1 грамм белка. Один персик обеспечивает 6% дневной нормы витамина А и 15% дневной нормы витамина С.

тах) или при местном применении, уменьшает морщины, улучшает общее состояние кожи и помогает устранить вредные последствия загрязнений и длительного пребывания на солнце. Витамин С также играет важную роль в формировании коллагена, поддерживающего нашу кожу.

Диабет

У диабетиков 1-го типа, в рацион которых входит пища с высоким содержанием клетчатки, уровень сахара в крови понижен, а у диабетиков 2-го типа нормализуется уровень сахара, липидов и инсулина. В одном персике среднего размера содержится около 2 граммов клетчатки. Рекомендуемая норма клетчатки в день составля-

ет 25 граммов для женщин и 30–38 граммов для мужчин.

Здоровье сердца

Клетчатка, калий, витамин С и холин, содержащиеся в персиках, полезны для здоровья сердца. Самое лучшее, что можно сделать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – поменять свой рацион, увеличив приём калия и уменьшив приём натрия, это вам скажет любой врач.

Здоровье глаз

Доказано, что при употреблении большего количества фруктов (три порции в день и более) уменьшается риск и прогрессирование возрастной макулодистрофии. Важно отметить, что польза от употребления любых фруктов и овощей очевидна. Когда употребление растительной пищи увеличивается, снижается риск всех заболеваний, связанных с неправильным питанием и образом жизни (таких, как ожирение, диабет, заболевания сердца). Большое количество фруктов и овощей в рационе обуславливает здоровый цвет лица и волос, приток энергии, уменьшение веса и снижение риска летальных исходов.

По материалам
периодической печати

