

ИМЕЙТЕ В ВИДУ

КАК СЭКОНОМИТЬ НА АНАЛИЗАХ?

Практически всегда, как только вы переступаете порог частного медицинского центра, вам назначают массу анализов: общий анализ крови, анализ мочи, биохимический анализ крови, УЗИ и т.д. Многие пациенты не знают о том, что большинство из них можно сделать бесплатно по полису ОМС в районной поликлинике и прийти с результатами к частному доктору.

«Приём специалистов, назначение схемы лечения и её контроль приносят клинике гораздо меньший доход, чем прохождение платной диагностики, поэтому пациентам всегда предлагают сдать анализы именно в данном медицинском центре, если у них есть условия для этого», — отмечают эксперты.

Для того чтобы сдать всё необходимое бесплатно, надо попасть на приём к терапевту со списком от платного доктора и попросить назначить обследования. Узнать точный список бесплатных обследований вы можете в своей страховой компании. Но надо помнить, что поми-

мо федерального перечня исследований по ОМС существует ещё региональный, куда могут входить дополнительные исследования.

Однако для сдачи анализов в государственной поликлинике потребуется определённое время. Во многих регионах даже на анализы крови сейчас практикуется электронная запись по времени. К сожалению, здесь ничего поделать нельзя: если пациент не госпитализирован и его случай не является срочным, он будет ждать своей очереди. Поэтому, если сумма невелика, многие предпочитают сдавать анализы в частных клиниках

и лабораториях, но в один день и в одном месте.

«Некоторые частные клиники ставят условия, что принимают только свои анализы полностью или частично. Это незаконно. Ложася на операцию, вы не только можете пройти все обследования перед ней по ОМС бесплатно, но и получить бесплатно заключение участкового терапевта, необходимое для операции, и прийти в платную клинику уже с полным пакетом документов», — отмечают эксперты.

Подготовила
Людмила КРАПИВИНА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ЕСЛИ НУЖНА РЕАБИЛИТАЦИЯ

Теперь на базе клинической больницы №2 ПОМЦ ФМБА России можно пройти медицинскую реабилитацию после перенесённой COVID-инфекции в условиях круглосуточного или дневного стационара по ОМС.

При среднетяжёлой и тяжёлой форме COVID-19, когда наблюдаются нарушения функции дыхания, выраженная утомляемость, слабость, непереносимость физической нагрузки, расстройства неврологического спектра (тревожные и депрессивные состояния, снижение концентрации внимания и расстройство памяти), пациент круглосуточно находится под присмотром медперсонала.

При лёгких или умеренных нарушениях жизнедеятельности пациенты могут пройти медицинскую реабилитацию в условиях дневного стационара. Программа реабилитации разработана в соответствии с российскими клиническими рекомендациями. Лечение осуществляется высококвалифицированным медперсоналом, который почти год работал на

базе госпиталя, перепрофилированного под приём пациентов с новой коронавирусной инфекцией.

На первом этапе пациенты проходят лабораторно-инструментальные обследования, по результатам которых определяется реабилитационный потенциал, после чего начинается лечение. Для повышения устойчивости к физической нагрузке программой медицинской реабилитации предусмотрены занятия лечебной физкультурой, дыхательная гимнастика, массаж, физиотерапевтическое лечение, в т.ч. лазеротерапия, магнитотерапия, УВЧ-терапия, электрофорез, циклические упражнения на велотренажёре или беговой дорожке, занятия с нейропсихологом (по показаниям). В среднем, продолжительность программы составляет две недели.

При отрицательном анализе на COVID-19 и по согласованию с лечащим врачом возможен перевод пациентов в клиническую больницу №2 из инфекционных госпиталей.

Чтобы записаться на программу реабилитации, пациент должен заполнить специальную анкету. В течение трёх дней с ним свяжется администратор Центра, чтобы обсудить дальнейшие шаги. Задать дополнительные вопросы можно по телефону +7 831-421-82-66. Познакомиться с полным списком обследований, необходимых для госпитализации, можно на сайте Приволжского окружного медицинского центра ФМБА России в разделе «Новости».

Евгений ЗАКАБЛУКОВСКИЙ

ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК

ОСЕННЯЯ ПОРА — ДЛЯ ВСЕХ ОЧАРОВАНЬ?

Психологи утверждают, что летом легче справляться со стрессами и психологическим дискомфортом. Тепло, солнце, долгий световой день, общее «отпускное» настроение и свежие витамины в целом радуют и придают сил.

А затем к кому-то приходит аффективное расстройство, так называемая «осенняя хандря». Не к каждому! Однако учёные отмечают статистику: это чаще происходит у лиц в возрасте 18-30 лет, для массовых обращений к психологам характерны октябрь-ноябрь.

Действительно, на состояние человека осенью влияет ряд объективных факторов. Снижение получаемого количества солнечного света означает снижение выработки витамина D и «гормона счастья» — серотонина. Недостаток света приводит к выработке большего количества мелатонина — гормона сна, который является

своего рода натуральным снотворным. Метаболизм, как правило, чуть замедляется, организм перестраивается на новый ритм жизни и экономит ресурсы, побуждая нас меньше двигаться. Ну а похолодание, дожди и серость за окном, как правило, не повышают настроения.

Впрочем, тут возможно принимать меры.

Рекомендовано двигаться — делать зарядку, гулять, выезжать на природу. Физическая нагрузка улучшает кровоток, ускоряет метаболизм, переключает мозг, заставляет его концентрироваться на действии. Важно выбрать такое направление физических нагрузок, которое будет приносить удовольствие.

Необходимо высыпаться. Соблюдать режим дня: чёткий распорядок успокаивает и придаёт уверенности.

Найдите занятие, которое доставляет вам удовольствие. Пробуйте что-то новое — это взбадривает.

ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЬ

ЭТО ВАМ, ДОКТОР

На Верхневолжской набережной, практически напротив ННИИТО, установили памятник профессору Преображенскому и псу Шарику — героям романа «Собачье сердце» Михаила Булгакова.

Скульптурная группа представляет собой Филиппа Филипповича и пса Шарика с забинтованным боком, созданных в виде киноперсонажей из фильма Владимира Бортко. Соответственно, в бронзе некоторым образом увековечен знаменитый актёр Евгений Евстигнеев.

Автор скульптуры — никегородец Алексей Щитов. Новый монумент выполнен на средства благотворителей. Посвящается он врачам, о чём свидетельствует специальная табличка.

Артефакта — юбилей Михаила Булгакова, родившегося 130 лет назад.

Локация для памятника выбрана неслучайно. «Институт травматологии и ортопедии Приволжского медицинского университета — место новаторства и смелых идей. А за сложными словами и технологиями, как правило, кроется счастливая и полноценная жизнь наших пациентов», — сказал, открывая памятник, ректор ПИМУ Николай Карякин.

Интересно, что этот памятник булгаковским персонажам — не первый



в России. Первый был установлен в 2014 году, к 30-летию фильма «Собачье сердце», на Моховой, 27 в Санкт-Петербурге. Старинный особняк на Моховой улице сыграл роль «калаубуховского дома».

Ещё один повод к появлению

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

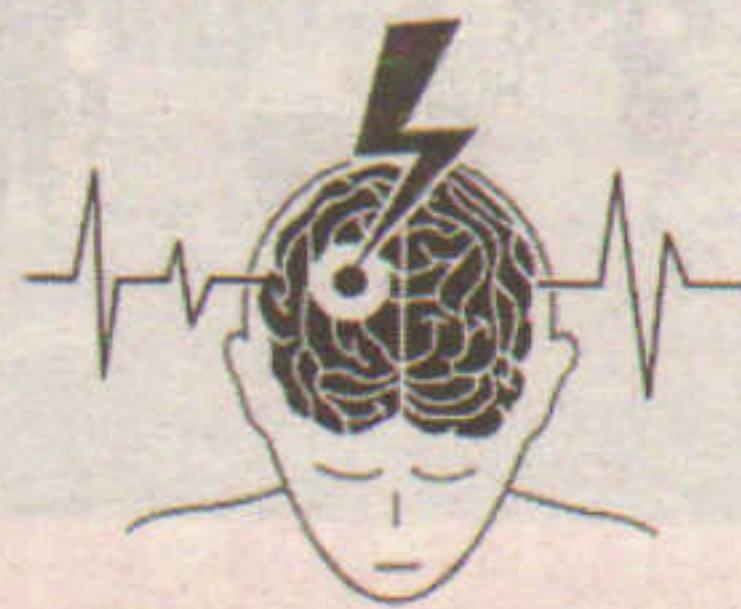
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Фразу «разбил инсульт» знают многие. Её страшатся. Последствия приступа нарушения мозгового кровообращения могут быть самыми разнообразными и непредсказуемыми. При этом есть способы профилактики инсульта, причём даже для тех людей, которые находятся в особой группе риска.

Первичная и вторичная профилактика — в чём разница?

К первичной профилактике относятся мероприятия по предупреждению инсульта у людей, ранее им не страдавших. Вторичная профилактика — это мероприятия по предотвращению повторного инсульта у пациентов, ранее перенёсших острое нарушение мозгового кровообращения.

Для того чтобы принять меры по первичной профилактике инсульта, необходимо установить факторы риска его развития у конкретного человека. Наибольшую значимость имеют такие факторы риска, как артериальная гипертония, табакокурение, сахарный диабет, нарушения ритма сердца, ожирение, атеросклероз сонных артерий и др.



Так, наличие гипертонии, по мнению специалистов, ассоциируется с 2,5-кратным увеличением риска инсульта. Помимо контроля и лечения гипертонии, необходимы коррекция нарушений обмена липидов, расстройств сердечного ритма, отказ от курения и алкоголя, рациональное питание, занятия спортом.

Особое значение профилактика сосудистых нарушений имеет для людей с несколькими факторами риска. К примеру, неврологические заболевания являются частыми спутниками кардиологической патологии. Особенностью ведения таких пациентов являются комплексный подход к вторичной профилактике и совместное наблюдение пациента неврологом и кардиологом.

Вторичная профилактика инсульта строится с учётом знаний о патогенезе перенесённого инсульта, так как патогенетические механизмы повторных нарушений мозгового кровообращения, как правило, остаются прежними. Для пациентов, у которых инсульт возник на фоне фибрилляции предсердий, вторичная профилактика основана на приёме антикоагулянтов — препаратов, разжижающих кровь. Это связано с тем, что при таком нарушении ритма в сердце происходит повышенное тромбообразование, образующиеся тромбы могут покидать сердце и закупоривать сосуды, кровоснабжающие головной мозг.

Для людей, у которых инсульт возник в связи с наличием бляшек, закупоривающей церебральный сосуд, вторичная профилактика включает в себя приём статинов — препаратов, снижающих холестерин, — и антиагрегантов, препятствующих повышенному «слипанию» тромбоцитов. В некоторых случаях существует необходимость установки стента в сонную артерию или хирургического иссечения атеросклеротической бляшки — так называемой каротидной эндартерэктомии. Для всех пациентов, перенёсших острое нарушение мозгового кровообращения и страдающих артериальной гипертензией, приём препаратов, снижающих артериальное давление, является важнейшим компонентом вторичной профилактики.

Существуют и более редкие причины инсульта, такие как расложение стенок артерий, наследственные нарушения свертывания, ревматологические заболевания и др. В таких случаях вторичная профилактика строится с учётом патогенеза этих состояний.

Вторичная профилактика помогает сохранить «живые» участки мозга и не утратить сохранившиеся функции.

Подготовила Людмила КРАПИВИНА

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

НА ВОЛНЕ ЗДОРОВЬЯ

13 сентября в Нижний Новгород прибыл теплоход «Северная сказка» с ведущими специалистами федеральных медицинских центров на борту. Это всероссийская акция «Волна здоровья». Акция в пятнадцатый раз проводится в регионах, её основная цель — оказание адресной помощи больным детям.

Ведущие врачи федеральных медицинских центров проводят обследования детей со сложными заболеваниями. В Нижнем Новгороде консультацию получили 130 маленьких пациентов.

По словам вице-президента общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» Николая Кононова, акция «Волна здоровья» уже стала «полноценной поликлиникой на воде». Ежегодно в ней принимают участие до восьми ведущих федеральных медицинских центров. А в заранее подготовленных региональными органами здравоохранения списках — сотни детей, от грудничкового до подросткового возраста, с различными патологиями, и им необходима консультация у столичных специалистов. Каждого ребёнка сопровождают не только родители, но и местные врачи, знакомые с историей болезни. Благодаря акции «Волна здоровья» у таких детей появляется шанс уточнить диагноз, а также при необходимости получить направление на лечение в Москве. Все обследования и консультации проводятся бесплатно.

Также в рамках «Волны здоровья» в Нижнем Новгороде состоялась традиционная акция «10 тысяч шагов к жизни». В юбилейный для Нижнего Новгорода год участники прошли по особому маршруту, посетили Нижегородский кремль и Чкаловскую лестницу, благоустроенные к юбилею города.

Организатором Всероссийской акции «Волна здоровья» выступает Благотворительный фонд «Лиги здоровья нации», с использованием гранта президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.