



Газета для пациентов клиники МЕДИКОМ

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Лечебно-диагностический центр МЕДИКОМ – ЗДОРОВЬЕ в каждый дом

АПТЕКА

Для удобства пациентов в лечебно-диагностическом центре (ЛДЦ) МЕДИКОМ работает аптека, в которой представлен широкий ассортимент современных препаратов по доступным ценам.

Аптека ЛДЦ МЕДИКОМ занимается розничной реализацией медикаментов. Наша аптека осуществляет главную задачу - удовлетворение потребности каждого человека в средствах и услугах лечения, диагностики и профилактики заболеваний. Еще одной основной задачей аптеки ЛДЦ МЕДИКОМ является обеспечение медикаментами и предметами ухода за больными бригад неотложной помощи (НП) ЛДЦ МЕДИКОМ, а также предоставление медикаментов для дневного и круглосуточного стационаров.

В аптеке работают высококлассные провизоры и фармацевты, которые могут Вам дать профессиональный совет.

За несколько лет успешной работы, аптека ЛДЦ МЕДИКОМ стала лидером аптечного бизнеса, как по ассортименту предлагаемой продукции, так и по перечню предоставляемых услуг. Только в нашей аптеке для посетителей подготовлены бесплатные буклеты по различным медицинским проблемам.

Наша аптека является поставщиком на украинский рынок современных высокоэффективных препаратов, в создании которых были использованы передовые технологии оборонного комплекса: индуктора интерферона Циклоферон, препарата Реамберин - раствора для внутривенного введения, содержащего янтарную кислоту, препарата Цитофлавин.

Мы работаем только с солидными и проверенными поставщиками и фармацевтическими фирмами. Качество препаратов в нашей аптеке регулярно контролируется аналитической лабораторией. Все эти мероприятия направлены на предупреждение возможных подделок в нашей аптеке. И время показало, что у нас только проверенные и качественные препараты.

Аптека ЛДЦ МЕДИКОМ сотрудничает с фармацевтическими фирмами с целью – сделать качественные препараты более доступными широкой массе пациентов. Это сотрудничество с фирмой GSK – по программе «Оранж Кард» . Программа «Оранж кард» организована компанией «ГлаксосмитКляйн» с целью увеличить доступ граждан Украины, болеющих хроническими заболеваниями и имеющих ограниченные финансовые возможности, к лекарственным средствам Компании. Высокоэффективный препарат Серетид можно будет купить по цене в пять раз меньше.



Наш потенциал позволяет осуществить весь комплекс мероприятий по

внедрению и продвижению препаратов на фармацевтическом рынке Украины

Что такое профилактор Евминова?

Для профилактики и лечения заболеваний позвоночника лечебно-диагностический центр приобрел профилактор Евминова. Многие задаются вопросом, что же это за доска Евминова? Спешим вам ответить, что данное приспособление только внешне выглядит, как просто доска, а на самом деле Профилактор или тренажер Евминова - это очень эффективное средство как для восстановления здоровья спины, так и для предотвращения заболеваний. Лечению поддаются многие заболевания: от нарушения осанки, сколиоза и различных проявлений остеохондроза, таких как грыжи дисков, радикулит, спондилоартроз и другие.

Почему болит спина?

Постоянная нагрузка на позвоночник при вертикальном его положении приводит к ускоренному старению этого органа. Изменения межпозвоночных дисков отмечаются уже у двадцатилетних, а среди тех, кому за 40, различные патологии дисков имеют три четверти людей.

Конечно, наш позвоночник не всегда находится в вертикальном положении – при любой возможности мы стараемся удобно устроиться в кресле или на диване и погружаемся в то состояние, которое, называем отдыхом. Но для позвоночника это только мнимое расслабление, т.к. от природы слабые мышцы спины не могут поддерживать его в оптимальном положении. В итоге зачастую подобное «расслабление» приводит к искажению естественных изгибов позвоночника и препятствует его восстановлению.

Как происходит лечение?

Лечение и профилактика происходят за счет комплекса гимнастических упражнений, которые пациент выполняет, лежа на профилакторе Евминова. Этот комплекс подбирается индивидуально каждому человеку в зависимости от проблематики и от особенностей его организма. При занятиях на тренажере обеспечиваются два основных принципа лечения позвоночника.

Первый принцип – контролируемое вытяжения позвоночника, которое обеспечивает его разгрузку. Возможность устанавливать профилактор Евминова под разными углами позволяет подбирать для каждого больного необходимую степень вытяжения. При вытяжении позвоночника в межпозвоночных дисках уменьшается давление и происходит устранение сжатия нервных корешков спинного мозга, что приводит к снятию болевых синдромов.

Второй принцип – укрепление и тренировка мышц, поддерживающих позвоночник. В анатомически правильном положении. Тренировка этих мышц достигается за счет выполнения специальных упражнений, выполняемых с малой амплитудой движений. В результате занятий происходит укрепление именно коротких мышц спины, образующих мышечный корсет.

В чем уникальность профилактора Евминова?

Автором методики является Вячеслав Евминов - Президент Ветербрально-оздоровительного центра в Киеве, Президент Федерации Академической гребли Украины, заслуженный тренер Украины. Вячеслав Владимирович. Тракционное и функциональное лечение на профилакторе можно сочетать с массажем спины и медикаментозным лечением.

Поможет ли именно Вам профилактор Евминова?

Поможет ли профилактор Евминова зависит от того, как регулярно и точно Вы будете заниматься и соблюдать рекомендации врача. Как правило, упражнения на профилакторе Евминова выполняются в течение 15 - 20 минут. Количество подходов в день определяется врачом в зависимости от сложности Вашего состояния.

Подчеркиваем, что при всей простоте использования профилактора, самолечение здесь, как и везде, недопустимо. Профилактор принесет Вам пользу только в том случае, если комплекс упражнений и необходимый угол наклона профилактора Евминова будет подобран для Вас врачом -специалистом. Курс лечения и выбор упражнений на профилакторе Евминова назначает невролог и травматолог. Эти специалисты принимают в МЕДИКОМЕ.

Рекомендации относительно контроля за состоянием здоровья МУЖЧИНЫ

До 18 лет

- Ежегодный врачебный осмотр
- Флюорография органов грудной клетки
- Ежегодное измерение роста и веса (определение Индекса Массы Тела, ИМТ)
- Общий анализ крови
- Общий анализ мочи

От 18 до 40 лет

- Раз в 3 года полный медицинский осмотр, включая анализ мочи и крови
- Раз в 3 года проверка уровня холестерина
- Раз в 2 года проверка кровяного давления
- Раз в 3 года проверка остроты зрения
- Дважды в год визит к стоматологу для осмотра ротовой полости и чистки зубов
- Самостоятельный осмотр для профилактики рака кожи, а также ежегодный врачебный осмотр.
- При наличии хронических очагов инфекции – их санации.
- Раз в год проверка количества подкожного жира в организме (определение Индекса Массы Тела, ИМТ)

От 40 до 50 лет

- Ежегодный полный медицинский осмотр, включая анализ крови и мочи: клинический анализ крови, проверка содержания в крови химических элементов, сахара, гомоцистеина, холестерина, инсулина, полиненасыщенной жирной кислоты омега-3, а также печеночный комплекс, высокочувствительный анализ С-реактивного белка.
- Ежегодное ректальное обследование предстательной железы и кишечника

- Ежегодный анализ кала на скрытую кровь
- Полное обследование офтальмологом
- Ежегодная проверка на наличие простатспецифического антигена в сыворотке крови.
- Выполнение физических упражнений, бег трусцой, адаптация нагрузки каждые три года в зависимости от уровня риска.
- Проверка костных суставов раз в три года или при необходимости чаще.

Проверка 50 лет и старше.

- Продолжать ежегодные медицинские обследования, ректальные анализы, проверка на наличие простатспецифического антигена в сыворотке крови и анализ кала на скрытое кровотечение.
- Ректосигмоидоскопия раз в 3-5 лет или колоноскопия раз в 10 лет (проводить чаще при наличии соответствующих осложнений или высокого риска подверженности заболеванию)
- Ежегодный анализ кала на скрытую кровь
- Полное обследование офтальмологом
- Ежегодная проверка на наличие простатспецифического антигена в сыворотке крови.
- Выполнение физических упражнений, бег трусцой, адаптация нагрузки каждые три года в зависимости от уровня риска.
- Проверка костных суставов раз в три года или при необходимости чаще



Пять продуктов, которые помогают бороться с хронической усталостью

Человек привык думать, что его образ жизни определяет то, как он питается, однако на деле все может обстоять наоборот. Правильно организовав свою диету можно с гарантией изменить свой быт в лучшую сторону. Если Вы встаете из-за стола, и Вам хочется спать, Вы уже чувствуете усталость – значит Вы ели неправильную пищу.

Секрет в том, что некоторая пища переваривается долго, но зато снабжает нас энергией также на более долгое время, в то время как другая, напротив, переваривается быстро, однако поставляемой ею энергии также и хватает ненадолго. Однако, есть исключения – продукты питания, которые снабжают нас большим количеством энергии быстро и надолго. Вот они:

1. Овсянка

В целом любые каши из цельных злаков оказывают благоприятное воздействие на нашу пищеварительную систему, а это очень важно для достижения состояния баланса и гармонии со своим организмом. Высокое диетическое содержание клетчатки в овсе, а также быстро усваивающиеся углеводы снабдят Вас ощущением сытости на долгое время, и помогут избежать переедания и соответственно отложения жира под кожей в течение дня. Сегодня практически каждый диетолог рекомендует людям начинать свой день с овсянки.

2. Йогурты

Принцип здесь также очень схож – благодаря своей консистенции йогурты крайне малое количество времени будут задерживаться в нашем желудке. Зато они крайне богаты белком и важными пробиотиками, которые не просто помогут нашему пищеварительному тракту оставаться в нормальном состоянии, но и будут способны улучшить его работу в случае возникновения проблем. Йогурт в известной степени является универсальным продуктом – его можно есть в любое время, и его ценные свойства от этого не будут теряться.

3. Шпинат

Сложно найти другой продукт, который будет столь же богат столь же ценными витаминами и микроэлементами, необходимыми для пополнения энергетических запасов нашего организма. Шпинат содержит огромное количество железа, а также калия и магния. Все эти вещества не просто вырабатывают энергию, но и являются ее проводниками в клетки, тем самым улучшая их общее состояние.

4. Орехи и семечки

Орехи и различные семена весьма богаты питательными веществами с высококачественными белками и жирами омега-3. В зависимости от выбранного вида данных продуктов, Вы получите с пищей также значительное количество марганца, магния, фосфора, железа, меди, рибофлавин, витаминов B1, B2, B5, B6, и триптофана – все они участвуют в производстве энергии.

5. Фасоль

Диетологи вообще считают бобовые чудо продуктами питания, поскольку те обладают массой полезных свойств. Применительно к производству энергии фасоль позволяет вырабатывать энергию довольно долго и в больших количествах благодаря огромному содержанию все тех же компонентов - калия, магния, фосфора, меди, железа и триптофана.

