



Консультативно-диагностическая
ПОЛИКЛИНИКА
им. Е.М. Нигинского

№3 декабрь 2022

Мы работаем для
сохранения здоровья
и делаем людей счастливее

С Новым годом!

Комплексная программа медицинского
обследования в поликлинике им. Нигин-
ского

3 стр

«Суставы могут болеть по разным при-
чинам и в любом возрасте»: Сергей Зы-
рянов – о современных методах лечения
суставов

5 стр

Делать добрые дела – просто!

11 стр

Какие гастроэнтерологические опасно-
сти таит в себе такой серьезный празд-
ник, как Новый год?

13 стр





nord-med.ru



niginskogo_clinic



Поликлиника консультативно-диагностическая им. Е.М. Нигинского

- ВСЕ ВИДЫ АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
- ЛАБОРАТОРНАЯ, УЛЬТРАЗВУКОВАЯ, ЛУЧЕВАЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ
- ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР
- ОПЕРАЦИОННЫЙ БЛОК
- ФИЗИОТЕРАПИЯ, МАССАЖ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ, ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ (КТ)
- МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ (МРТ)

Стоматология

- ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ И РЕСТАВРАЦИЯ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ: ИМПЛАНТЫ, ВИНИРЫ, КОРОНКИ
- ОТБЕЛИВАНИЕ ZOOM
- ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА И ЗУБОВ
- СОБСТВЕННАЯ ЗУБОТЕХНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
- СЛОЖНАЯ ХИРУРГИЯ, КОСТНАЯ ПЛАСТИКА И УДАЛЕНИЕ ЗУБОВ
- 3D МОДЕЛИРОВАНИЕ (ЦИФРОВАЯ СТОМАТОЛОГИЯ)

Лицензия ЛО-72-01-003496 от 18 ноября 2020 г.



Консультативно-диагностическая
ПОЛИКЛИНИКА
им. Е.М. Нигинского

📍 ул. Мельникайте, 89а
☎ +7 (3452) 56-12-12
🌐 nord-med.ru

📍 ул. Чернышевского, 2а, к7
☎ +7 (3452) 39-91-22
🌐 📷 📺 📺



Консультативно-диагностическая
ПОЛИКЛИНИКА
им. Е.М. Нигинского



Дорогие друзья!

Через несколько дней мы встретим новый, 2023 год. Приближение этого чудесного мгновения, когда мы находимся между прошлым и будущим, знакомо нам с детства. Мы ждём его с радостью, с надеждой и волнением, всегда верим в самое лучшее и светлое.

По традиции отмечаем этот праздник в кругу семьи, с самыми близкими друзьями. Конечно, не всем удаётся встретить Новый год с родными. В этом числе работники здравоохранения: сотрудники поликлиник, стационаров, станций скорой помощи. Даже в эту волшебную новогоднюю ночь вам надо исполнять служебный долг, нести постоянное дежурство, заботиться о здоровье людей.

Сегодня особо хочу поздравить с Новогодними праздниками коллектив поликлиники им. Нигинского. Успех нашей работы зависит от эффективного труда и достижений каждого из нас. 2022 год прошёл под знаком больших перемен в нашей работе.

Повышение качества медицинской помощи – наш главный ориентир. В 2022 году диагностическая служба поликлиники ввела в работу новый, современный, компьютерный томограф, новый аппарат УЗИ, в ближайшие дни мы запускаем новый цифровой рентген аппарат.

Клинико-диагностическая лаборатория оснастилась новым биохимическим анализатором. Офтальмологическая служба приобрела новый офтальмоскоп, с помощью которого можно диагностировать не только патологию глаз, но и увидеть симптомы других заболеваний. Для оториноларингологов была приобретена система для импедансометрии и аудиологического скрининга, которая незаменима при исследованиях заболеваний среднего и внутреннего уха. Пациенты кабинета физиотерапии в отделении на Чернышевского по достоинству оценили новый аппарат для электротерапии, который применяется для лечения в неврологии, ревматологии и терапии.

Врачи поликлиники им. Нигинского по праву считаются одними из лучших специалистов в области здравоохранения не только на региональном уровне, но и неоднократно удостоиваются почётных грамот и благодарностей самого высокого уровня.

Так врачу-рентгенологу Сиверцеву Максиму Юрьевичу объявлена благодарность Президента РФ, а врача-терапевта Лихтенштейн Ларису Зиновьевну отметили благодарностью Министра Здравоохранения РФ за многолетний добросовестный труд и вклад в развитие здравоохранения.

За этот год наша команда значительно усилилась – к нам пришли как опытные врачи, готовые на деле применить свои лучшие методики лечения, так и молодые начинающие специалисты. Преемственность и междис-



циплинарный подход в лечении – это не просто правило, которому следует сотрудники поликлиники, это профессиональная традиция.

Безусловно, главным достижением нашего коллектива является то доверие, что оказывают нам наши пациенты, обращаясь за помощью. Клиентская база на сегодняшний день насчитывает 520310 человек. Мы работаем для сохранения здоровья и делаем людей счастливее!

Наши уважаемые пациенты, дорогие коллеги!

В новогоднюю ночь, мы особенно остро чувствуем, как дороги нам наши близкие, как важно, чтобы всё у них было хорошо, чтобы все они были здоровы. Пусть наши родители будут согреты заботой и вниманием, и к ним возвращалось всё доброе, чему они нас учили и учат. Пусть наши дети и внуки растут умными и деятельными, а любовь и отзывчивость, душевная щедрость и милосердие будут нашей опорой в каждодневных делах. Давайте пожелаем друг другу успехов, радости и счастья, поблагодарим друг друга за понимание и поддержку, за участие и чуткость. С праздником вас! С новым, 2023 годом!

*С огромным уважением и признательностью,
главный врач-директор поликлиники
им. Е.М. Нигинского Светлана Валентиновна Томилова*



МУЖСКАЯ СИЛА

Когда мужчина испытывает первые неудачи в личной жизни, это может стать настоящим потрясением. Дмитрий Александрович отмечает: некоторых представителей сильного пола проблемы интимного характера настигают даже в двадцать лет!

Снижение полового влечения и сексуальные неудачи влекут за собой подавленное настроение, депрессии, потребность в употреблении алкоголя. Многие жители нашей области сталкиваются с такой бедой еще в молодом возрасте, что уж говорить о старшем поколении! Женщинам хочется, чтобы их спутник жизни был пылким, крепким и энергичным. Но с годами мужчина набирает килограммы, у него скачет давление, и становится не до радостей любви.

Сохранение здоровья мужского населения – одна из важнейших задач не только с точки зрения медицины, но и демографии.

В Поликлинике им. Нигинского разработана комплексная программа медицинского обследования «Мужская сила». Предложенный комплекс позволяет получить целостное представление о состоянии мужского организма, определить происхождение локальных или системных нарушений, определить состояние мужской репродуктивной системы. Также программа позволяет определить «слабые звенья» организма. По результатам анализов и обследований пациент получает либо рекомендации по поддержанию здоро-



Аввакумов Дмитрий Александрович
врач-уролог

вья, либо направление на более детальную диагностику и лечение выявленной патологии.

– Подбор рекомендаций осуществляется строго индивидуально, в зависимости от показаний и результатов обследования. Преимущество комплексной диагностики состоит также в том, что при назначении тех или иных препаратов учитывается наличие у пациента различных сопутствующих патологий, – пояснил доктор Аввакумов.

Далеко не всегда проблемы мужского здоровья – исключительно «ниже пояса». Неудачи в личной жизни могут сигнализировать, например, о наличии сердечно-сосудистой или неврологической патологии. Поэтому при обследовании и лечении пациентов важен междисциплинарный подход.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Женское здоровье — это самое ценное, что есть у каждой представительницы прекрасной половины человечества. Сохранение психологического и физического здоровья является самым важным и жизненно необходимым приоритетом для любого современного человека. Для женщины здоровье — это возможность сохранить молодость на долгие годы.

К сожалению, в любом возрасте женщину подстерегают различные заболевания, которые могут не просто вызвать беспокойство, но и обернуться серьезными проблемами, влияющими на качество жизни.

Одним из аспектов, влияющих на женское здоровье, являются гинекологические заболевания, с которыми приходится сталкиваться каждой женщине. Это могут быть как относительно безобидные кольпиты, так и серьезные болезни, результатом которых может стать развитие тяжелых осложнений вплоть до онкологии и лишения возможности иметь детей. Именно поэтому девушки должны знать основные моменты, касающиеся вопросов женской половой сферы: нормальная продолжительность менструаций, показатели здорового гормонального фона, вопросы планирования беременности, симптомы наличия гинекологических заболеваний и другие.

В период климакса женщинам также стоит посещать гинекологический кабинет. Опытный специалист подберет соответствующую терапию, позволяющую существенно снизить



Фоминых Кристина Сергеевна
Врач – акушер-гинеколог

выраженность проявлений менопаузы, тем самым облегчив состояние пациентки.

В Поликлинике им. Нигинского разработана комплексная программа медицинского обследования «Женское здоровье». Комплекс позволяет оценить функциональное состояние женского организма, выявить нарушения, определить их происхождение и избрать тактику эффективного лечения. Планировать беременность или наоборот, подобрать индивидуальный метод контрацепции.

Комплексная программа медицинского обследования скрининг здоровья (чек-ап)

ЭКОНОМИЯ
на 15%



«Женское здоровье»

Прием акушера-гинеколога • УЗИ • Анализы

Комплекс позволяет оценить функциональное состояние женского организма, выявить нарушения, определить их происхождение и избрать тактику эффективного лечения.
Планировать беременность или наоборот, подобрать индивидуальный метод контрацепции.

«Мужская сила»

Прием уролога • УЗИ • Анализы

Комплекс позволяет получить целостное представление о состоянии мужского организма, определить происхождение локальных или системных нарушений, определить состояние репродуктивной системы.

«ЛЕДИ»

комплекс УЗИ:

- молочных желез
- щитовидной железы
- органов малого таза

«ДЖЕНТЕЛЬМЕН»

комплекс УЗИ:

- почек
- простаты
- органов мошонки



Консультативно-диагностическая
ПОЛИКЛИНИКА
им. Е.М. Нигинского

Запись по телефону:

+7(3452) 56-12-12

 www.nord-med.ru



Часто в быту люди жалуются друзьям, знакомым, родственникам на боль в суставах. Выслушав советы, лечатся самостоятельно – но не всегда правильно. О современных методах лечения суставов, рассказал врач – травматолог-ортопед Зырянов Сергей Сергеевич.

- Расскажите, о заболеваниях суставов, диагностике и лечении.

- Суставы могут болеть по разным причинам и в любом возрасте. Занимаются лечением суставов семейные врачи, педиатры, хирурги, травматологи, терапевты, ревматологи, инфекционисты, фтизиатры и другие специалисты. Часто лечат больного совместно травматолог и хирург, травматолог и ревматолог. Сами травматологи лечат суставы, как правило, после травм и последствий инфекционных заболеваний, а также артрит суставов.

Причин артрозов немало:

- постоянные физические нагрузки и перегрузки суставов;
- лишний вес;
- гормональные нарушения (особенно у женщин после 50 лет);
- инфекционные заболевания;
- ревматоидные заболевания;
- травмы внутрисуставные, переломы;
- болезни гематологии и эндокринологии и другие заболевания

- Сергей Сергеевич, скажите, а как ставится диагноз?

- Начинают с клинического осмотра и делают функциональные пробы. Также необходимы диагностические исследования, такие как:

- рентгенография или компьютерная томография, показывающие деструкцию в тканях костей.
- УЗИ или МРТ – обследование мягких, хрящевых тканей.

- А как Вы лечите больных с артрозом?

- Проведенная диагностика является основанием для назначения индивидуально адаптированного лечения, затрагивающего все аспекты медицины, а также жизни пациента. Облегчить состояние больного возможно также при соблюдении рекомендаций врача, при приеме медикаментов, ведение здорового образа жизни, соблюдение специальной диеты.

Основными задачами медикаментозной терапии при артрозе являются снятие болевых проявлений, а также восстановление подвижности пораженного органа. В этих целях применяют:

- обезболивающие препараты (НПВП) – принимаются внутрь в таблетированном виде, в виде инъекций непосредственно в область максимальной болезненности (блокады), а также местно в виде гелей или мазей;
- миорелаксанты – средства, подавляющие спазмирование мышц;
- витамины группы В – нейротрофики, уменьшающие боль;
- хондропротекторы – препараты, способствующие регенерации хрящевого составляющего сустава;



Зырянов Сергей Сергеевич
Врач – травматолог-ортопед

- препараты гиалуроновой кислоты, для работы с синовиальной жидкостью.

Высокую эффективность показывают классические немедикаментозные технологии помощи пациентам:

- Комплексы лечебной физкультуры. Разумно спланированная двигательная активность под контролем, проводимая ежедневно не менее получаса, способна значительно улучшить состояние пациента, вернуть утраченную функциональность патологическому органу, снять боль. Не рекомендуется в стадии обострения;

- Массаж. Восстанавливает кровообращение тканей, обменные процессы зоны патологии, усиливает регенеративную активность. Ткани сустава прогреваются, уходит отечность, спазм, уменьшается болезненность. Проводится только при отсутствии воспаления;

- Физиопроцедуры. Курс подбирается в зависимости от причины возникновения артроза, а также степени его выраженности;

- Тейпирование.

- Когда стоит обратиться на прием к травматологу-ортопеду?

- Спектр патологий, а также способов лечения патологий и травм костной системы, которыми занимается ортопедия, очень многообразны. Заболевания костей, суставов, связок и позвоночника, а также окружающих тканей могут быть врожденными, инфекционными, а также приобретенными (в результате увечий, обменных нарушений, профессиональных травм). Костные нарушения развиваются медленно, и первые симптомы могут появляться только при значительных патологических изменениях, поэтому наблюдаться у врача – травматолога-ортопеда необходимо регулярно, начиная с детского возраста (прием детей с 1 месяца). Есть ряд симптомов, когда идти к врачу необходимо срочно, так как эти симптомы могут указывать на наличие серьезных заболеваний.

Будьте здоровы и счастливы.



СЕРВИСНАЯ КАРТА И «ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ» ПАЦИЕНТА НА САЙТЕ ПОЛИКЛИНИКИ

«Личный кабинет» – это сервис, разработанный специально для вашего удобства. Здесь вы можете записываться на приём к врачу в режиме онлайн, получать информацию о предстоящих и прошедших посещениях наших специалистов, а также знакомиться с результатами исследований.

- Зайдите на главную страницу сайта поликлиники nord-med.ru
- Пройдите по ссылке «Личный кабинет»
- Перед вами откроются поля для заполнения, где вы можете ввести данные своей сервисной карты (при наличии)
- Если сервисной карты у вас нет, или вы не знаете ее номер, выберите кнопку «Войти через Госуслуги»
- После ввода данных учетной записи на Госуслугах, перед Вами откроется «Личный кабинет» поликлиники

Индивидуальная сервисная карта выдается бесплатно в регистратуре поликлиники при личном обращении.

Сервисная карта не только дает возможность онлайн-записи, она также позволяет получать дополнительные скидки на наши услуги.

В поликлинике им. Е. М. Нигинского представлена стоматология с опытными докторами и современным оборудованием!

- медицинская профилактика
- эстетическая стоматология
- лечение под микроскопом
- протезирование и имплантация зубов
- собственная зуботехническая лаборатория
- возможность консультации смежных специалистов (ревматологи, терапевты, эндокринологи, оториноларингологи)

Запись по тел. +7 (3452) 56-14-14

Лицензия: ЛО41-01107-72/00358025 от 18 ноября 2020 г.



ПЦР-ДИАГНОСТИКА В ПОЛИКЛИНИКЕ ИМ. НИГИНСКОГО

Полимеразная цепная реакция в режиме реального времени (ПЦР RT)— один из наиболее точных методов молекулярно-генетической диагностики. Анализ позволяет обнаружить возбудителей болезней даже в тех случаях, когда бактериологические, иммунологические и микроскопические исследования бессильны, и выявить возбудителя, который паразитирует внутри клетки или обладает высокой изменчивостью к антигенам.

Метод ПЦР в режиме реального времени предусматривает постоянное наблюдение образца генетического материала датчиком, который регистрирует сигналы на каждом цикле реакции.

- Метод ПЦР – это современный инструмент диагностики разнообразных инфекций, отличающийся высокой точностью, чувствительностью и специфичностью.

- Достаточно совсем немного исследуемого материала и, соответственно, ДНК или РНК бактерий и вирусов, чтобы выявить наличие или отсутствие тех или иных возбудителей.

- Более того, с помощью метода ПЦР можно определить тип конкретного возбудителя и его количество.

Анализ позволяет определить возбудителей инфекционных заболеваний, опираясь на их генетический материал (ДНК или РНК). Материалом для проведения ПЦР служат пробы ДНК/РНК, выделенные из соскобного отделяемого слизистых оболочек урогенитального тракта, прямой кишки, ротоглотки, отделяемого конъюнктивы глаз, образцов мочи, секрета предстательной железы человека.

Исследование методом ПЦР относится к прямым методам лабораторного исследования, поэтому взятие биологического материала необходимо проводить из локализации инфекционного процесса.

Полимеразная цепная реакция проводится качественно и количественно

- Качественный тест позволяет определить, есть ли в образце генетический материал микроорганизма (вируса или бактерии), который ищет врач.

- Количественный тест дает информацию о том, в каком количестве содержится материал. Этот формат исследования необходим для мониторинга эффективности терапии.

Какие инфекции диагностируют методом ПЦР?

На диагностику отправляют: врач – акушер-гинеколог, уролог, дерматовенеролог, терапевт, отоларинголог и ряд других специалистов.

Что мы выявляем?

- Трихомониаз (возбудитель - *Trichomonas vaginalis*)
- Хламидиоз (возбудитель - *Chlamydia trachomatis*)
- Уреаплазмоз (возбудитель - *Ureaplasma parvum*, *Ureaplasma urealyticum*)



Дудич Светлана Ивановна
биолог

- Микоплазмоз (возбудитель - *Mycoplasma hominis*, *Mycoplasma genitalium*)
- Гарднереллез (возбудитель – *Gardnerella vaginalis*)
- Кандидоз (возбудитель - *Candida albicans*)
- ВПЧ (вирус папилломы человека) типов разной степени онкогенности
- Герпесвирусная инфекция (ВПГ 1 и 2 типов), цитомегаловирус
- Фемофлор 16 (исследование биоценоза урогенитального тракта женщин)
- Андрофлор (исследование микрофлоры урогенитального тракта мужчин)
- ОКИ скрин (исследование вирусных и бактериальных кишечных инфекций)
- Респираторные инфекции (COVID-19 в т.ч.)

Подготовка к тесту на коронавирус методом ПЦР

От того, насколько правильно человек накануне будет подготовлен к тестированию, зависит достоверность его результата. Что для этого необходимо делать:

- воздержаться от употребления алкоголя не менее чем за двое суток до забора материала
- минимум за 3-4 часа постараться не полоскать дезрастворами рот, откуда придется брать образец
- перед тем, как сдавать мазок, не чистить зубы, не рассасывать таблетки с антисептическими свойствами
- в день сдачи не капать в нос капли, не применять мази
- до того, как будет браться биоматериал, не использовать какие-либо освежающие полость рта спреи и декоративную косметику для губ
- за час отказаться от курения, приема пищи и воды
- заранее освободить носовую полость от избыточной слизи (если она присутствует)

Есть особенности подготовки для сдачи анализа ПЦР для мужчин и женщин

Подготовка к сдаче анализа на ПЦР женщине заключается в следующем:

- Для сдачи мазка желательно выбрать 5-6 день цикла, то есть сразу после месячных
- Не рекомендуется осуществлять спринцевания влагалища в течение суток до сдачи мазка
- Если предполагается исследование материала со слизистой оболочки ротовой полости, перед обследованием желательно не есть и не пить в течение нескольких часов.
- В идеале, сдача анализов на ПЦР производится в первой половине дня.
- Нежелательно мочиться в течение 2 часов до сдачи мазка при заборе уретрального мазка.
- Не рекомендуется проводить мочеиспускание в течение двух часов перед забором материала на ПЦР из влагалища.
- Нельзя принимать антибактериальные как минимум за неделю до забора анализа.
- Рекомендуется воздержаться от половых контактов за двое суток до обследования.
- Гигиенические процедуры необходимо провести вечером.

Подготовка к сдаче анализа на ПЦР мужчине заключается в следующем:

- За 10 дней до процедуры следует по согласованию с доктором прекратить прием любых сильнодействующих лекарственных средств. Они могут исказить результаты.
- Подготовка к ПЦР предполагает воздержание от половых контактов в течение 3 суток. Этого времени достаточно для того, чтобы инфекционная микрофлора скопилась в предстательной железе мужчины в большом количестве.
- В течение 2 часов до процедуры мужчине не следует мо-

читься. Вместе с мочой вымоется большая часть бактерий, что снизит точность исследования.

- Непосредственно перед посещением врача нельзя проводить санацию половых органов с использованием антибактериальных средств.

Расшифровка результатов ПЦР-тестирования

Результат ПЦР-анализа может быть либо положительный, либо отрицательный.

- Положительный указывает на то, что у человека присутствуют фрагменты ДНК возбудителя заболевания, то есть, что человек заражен и ему необходимо лечение.

- Отрицательный результат ПЦР-анализа свидетельствует об отсутствии следов ДНК возбудителя. В таком случае человек здоров.

В некоторых случаях ПЦР-тест дает положительный результат, хотя человек не ощущает специфических симптомов заражения. Это значит, что заболевание выявлено на ранней стадии развития. Для уточнения диагноза назначают дополнительные исследования, а затем, с учетом их результата, начинают курс лечения.

Результаты обследования обычно готовы в течение 1 рабочего дня. От того, насколько правильно человек накануне будет подготовлен к тестированию, зависит достоверность его результата.

Исследования проводятся в собственной лаборатории поликлиники им. Нигинского, что позволяет выполнить их в кратчайшие сроки и с высочайшим уровнем точности. Наша диагностическая база соответствует всем международным стандартам и требованиям. У нас работают только профессионалы своего дела!

СОБСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРИЯ - ТОЧНЫЕ АНАЛИЗЫ В КОРОТКИЙ СРОК

Лабораторная диагностика — это самый безопасный и незаменимый метод обследования, без которого сегодня практически невозможно оценить степень здоровья, поставить правильный диагноз, подобрать необходимое лечение и оценить его эффективность.

Основным преимуществом собственной лаборатории в поликлинике им. Нигинского является минимальное время от забора биологического материала до проведения анализа, что позволяет выполнить анализы быстро и качественно, исключить погрешность транспортировки биоматериала, а также сэкономить время пациентов для своевременного правильного диагноза.

Высокая точность лабораторных исследований и диагностики в поликлинике им. Нигинского обеспечивается сочетанием двух важных факторов: наличие медицинского оборудования экспертного класса и высокий профессионализм наших сотрудников.

Отделение оборудовано современной аналитической аппаратурой. Спектр исследований постоянно расширяется. Большинство видов исследований может проводиться в срочном режиме (cito!) в течение нескольких часов, иногда и минут. Минимальный период времени выполнения исследований и высокая чувствительность — преимущества наших технологий.

С 1998 года наша клиничко-диагностическая лаборатория участвует в федеральной программе внешней оценки качества клинических лабораторных исследований, и мы ежегодно получаем подтверждение достоверности наших лабораторных исследований.

Основные направления работы лаборатории:

- гематологические исследования (в том числе онкогематология и цитохимия)
- биохимические исследования
- исследование уровня гормонов, онкомаркеров, маркеров нарушения обмена веществ
- исследования показателей свертывающей системы крови
- исследование антител к инфекциям
- микробиологические исследования
- исследования методом ПЦР

Клиничко-диагностическая лаборатория поликлиники им. Нигинского предоставляет возможность пациенту в кратчайшие сроки получить результаты исследований. Все лабораторные анализы можно посмотреть в личном кабинете на сайте поликлиники.



СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ

ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ

31 мая состоялась встреча с Носковой Луизой Николаевной - олимпийской чемпионкой в эстафете 4х7,5 км 1994 года, чемпионкой мира в командной гонке на 7,5 км, заслуженным мастером спорта России по биатлону.

Луиза Николаевна провела зарядку в сквере Александра Моисеенко, где приняли участие Ветераны ямальских и югоринских землячеств, а также присоединились сотрудники поликлиники им. Е.М. Нигинского и представительство Ямало-Ненецкого автономного округа в Тюменской области.

С самого детства родители твердили нам о необходимости делать зарядку. Лишь немногие безропотно прислушались к таким рекомендациям. А большая часть людей, прежде чем начать делать утреннюю зарядку, стремится понять, что же такого ценного она приносит.

Физическая активность в утреннее время придает бодрость, улучшает физическую форму, стимулирует метаболизм, повышает настроение.

Зарядка подразумевает набор простых упражнений, которые направлены на разогрев мышц и проработку суставов. Никаких чрезмерных нагрузок утренняя физкультура не содержит. А поэтому она не вызывает ощущения усталости или боли.



СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР



20 августа на территории «Жемчужина Сибири» состоялся экстремальный забег «Стальной характер».

Команда поликлиники им. Нигинского продемонстрировала философию здорового образа жизни, пройдя дистанцию 3 км. После прохождения трассы остались яркие впечатления! «Стальной характер» — именно командное испытание, и без поддержки команды я бы не смогла преодолеть эту трассу. На наших трех километрах были подъёмы и спуски, рядом бежать не получалось, но держали друг друга в поле зрения. А главное, помогали преодолевать препятствия. Мы подсаживали, вытягивали, ловили друг друга», — отметила администратор регистратуры Екатерина Игошева.

«Стальной характер» — проверка не только на выносливость, но и на умение работать в одной команде! В поликлинике работает сплоченный коллектив, что способствует взаимопомощи, доверию и готовности к сотрудничеству!



Консультативно-диагностическая
ПОЛИКЛИНИКА
им. Е.М. Нигинского

ул. Чернышевского 2А/7
тел.: +7(3452) 39-91-22



- **ПРИЕМ ВРАЧЕЙ:**
терапевт, невролог, кардиолог,
эндокринолог, ревматолог
- **УЗИ**
- **ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР**
- **ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ**
- **ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ**
- **АНАЛИЗЫ**
- **ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ**

Лечение знаменитой сапропелевой грязью озера Ахманки



Озеро Ахманка, расположенное в Нижне-тавдинском районе Тюменской области, — настоящий кладезь целительных веществ и минералов. Белково-коллоидная грязь имеет 7 слоев и богата органическим комплексом и активными биологическими веществами.

Грязелечение благоприятно влияет на кровообращение, лимфообращение, обмен веществ, протекание окислительно-восстановительных процессов, тканевое дыхание, процессы регенерации. Грязь обладает сильным хондопротекторным действием — восстанавливает хрящевую ткань и межпозвоночные диски и, что немаловажно, убирает болевой синдром. Кроме того, она помогает бороться с кожными заболеваниями. Эффект каждой процедуры накапливается и устойчиво закрепляется.

Грязевые процедуры оказывают воздействие практически на все органы и системы организма человека, эффективны при заболеваниях*:

- **опорно-двигательного аппарата**
(суставов: полиартрита и остеоартроза, костей, позвоночника, мышц и сухожилий);
- **периферической нервной системы**
(воспалительного, инфекционного и травматического характера);
- **центральной нервной системы**
(последствия воспалений спинного мозга, травм и ранений);
- **женской половой сферы**
(спаечные процессы в малом тазу, хронические воспаления матки и придатков, вторичное бесплодие);
- **урологических заболеваний**
(простатит, хронические эпидидимиты);
- **кожных**
(псориаз, некоторые формы экземы);

Пройти лечение уникальной ахманской грязью можно в отделении поликлиники им. Е.М. Нигинского по адресу Чернышевского 2а, корп.7. Назначение физиопроцедур производится только врачом — терапевтом отделения, в том числе по направлению из других клиник или санатория.

Телефон для записи: (3452) 39-91-22.

**Имеются противопоказания. Исход лечения зависит от индивидуальных особенностей и соблюдения рекомендаций врача.*



ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА – ПРОСТО!

Доброта — это то, что может услышать глухой и увидеть слепой.

Марк Твен

Спешите делать добро сегодня! Ведь в наше время уделять внимание очень ценно. Если мы сделаем добро кому-нибудь и это увидят окружающие, то и они могут сделать добро другим людям! Доброта, любовь к миру, к окружающим людям — эти качества человеческой души считались наивысшей ценностью во все времена. И даже в эпоху современности, когда в мире много таких качеств, как агрессия, враждебность, зависть и алчность, добро, все же имеет место быть именно это согревает души и сознание тех людей, чьи сердца открыты для истинны, моральных ценностей и не смотря на времена и нравы, стремящихся к лучшему и не приемлющих для себя ничего, кроме чести, достоинства и благородства.

20 августа — Всемирный день помощи бездомным животным. И это важный повод в очередной раз вспомнить о том, что именно мы ответственны за спокойную и счастливую жизнь наших четвероногих друзей. Зачастую люди думают, что их скромная помощь — всего лишь капля в море. Но ведь из таких капелек море и состоит.

В поликлинике Нигинского работают отзывчивые и неравнодушные люди, готовые прийти на помощь в любую минуту не только людям, но и животным. Наш дружный коллектив собрал продовольствие для животных, которое было доставлено в приют для содержания собак «Лучший друг» и в приют для содержания кошек «Мурка и Васька».

В «Лучшем друге» проживает более 100 собак, в «Мурке и Ваське» — 35 кошек, большинство из этих животных было подобрано на улице брошенными прежними хозяевами. Животные нуждаются в любви и ждут своего хозяина. Помогать — это просто!



Дети сотрудников поликлиники им. Нигинского приняли участие во всероссийской акции «Письмо солдату». Дети написали слова поддержки всем тем, кто сейчас участвует в операции по просьбе ДНР и ЛНР.

Дети передали солдатам слова благодарности, трогательные стихи и рисунки, а также пожелали российским военным здоровья и скорейшего возвращения домой всем тем, кто в данный момент выполняет боевые задачи.

«Дорогой солдат, я желаю тебе, чтобы у тебя было все хорошо, мирного неба и скорее чтобы все закончилось. Желаю справиться со всеми трудностями! И чтобы вернулся домой!»

«Здравствуй, дорогой солдат! Пишет тебе ученик 8 класса. Я думаю, ты будешь рад моему письму. Хочу, чтобы тебя обходили невзгоды, желаю, чтобы ты не болел, верных товарищей, удачи. Мы тобой очень гордимся, ты наш герой. Возвращайся домой живым и здоровым, тебя ждут родные»

Уже не в первый раз Детский дом «Сияние Севера» принимает у себя гостей!

19 июля сотрудники поликлиники им. Е.М. Нигинского совместно с Представительством Ямало-Ненецкого автономного округа и Ветеранами Ямалских землячеств навестили воспитанников Детского дома.

Ребята с большим удовольствием учились своими руками делать настоящие вареники (по особому рецепту), а после была дегустация, которая никого не оставила равнодушным. Отвечали на вопросы викторины, посвященной Петру I, а также приняли участие в мастер классе по городецкой росписи.

Благодаря таким мероприятиям у ребят становится шире кругозор, больше доверия к внешнему миру, а у взрослых — добрее сердца!

29 ноября — Международный день благотворительности «Щедрый Вторник». Эта инициатива родилась в 2012 году и уже получила распространение в 71 стране мира. Целью этого дня — способствовать тому, чтобы общество все активнее и с большим эффектом участвовало в благотворительности на пользу людям и местным сообществам.

Сотрудники поликлиники им. Нигинского посетили Региональный центр «Семья» и приняли участие в проекте «Творить добро — просто!». Были собраны теплые вещи, обувь и игрушки для детей и подростков из малообеспеченных семей.

ЗНАКОМЬТЕСЬ

За этот год наша команда значительно усилилась и сплотилась. В поликлинику пришли опытные специалисты, готовые делиться своими знаниями и внедрять в работу поликлиники лучшие свои наработки в диагностике и лечении.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



**Качанов
Евгений
Николаевич**
врач-хирург



**Зырянов
Сергей
Сергеевич**
врач-травматолог
-ортопед



**Таирова
Фания
Фаритовна**
врач-акушер-
гинеколог



**Ганжара
Иван
Сергеевич**
врач-онколог



**Аввакумов
Дмитрий
Александрович**
врач-уролог



**Найдёнова
Татьяна
Николаевна**
врач-офтальмолог

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



**Бондарь
Вероника Александровна**
заведующий физиотерапевтическим
кабинетом - врач-физиотерапевт



**Кукарский
Александр Юрьевич**
врач-кардиолог

КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



**Филипович
Анна
Сергеевна**
врач функциональ-
ной диагностики



**Нусс
Дарья
Анатольевна**
врач ультразвуковой
диагностики



**Широковских
Елена
Викторовна**
врач ультразвуково-
вой диагностики



**Семухин
Иван
Михайлович**
врач – стоматолог-
ортопед



**Фукс
Земфира
Илдусовна**
врач – стоматолог-
терапевт



**Воробьева
Наталья
Владимировна**
врач – стоматолог



КАКИЕ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОПАСНОСТИ ТАИТ В СЕБЕ ТАКОЙ СЕРЬЕЗНЫЙ ПРАЗДНИК, КАК НОВЫЙ ГОД?

Новый год – это всеобщий праздник, его встречают и дети, и взрослые, и пожилые люди, и здоровые и те, кто вынужден соблюдать постоянную диету – например, при сахарном диабете, при тяжелой желудочно-кишечной патологии, после каких-то операций. Последним особенно трудно бывает удержаться за праздничным столом, а это влечет за собой последствия. Первая опасность, – это, конечно, переедание, тем более если речь идет о людях с хронической патологией. Замечают и терапевты, и хирурги, – после нового года часто поступают пациенты с обострением язвенной болезни, с обострением желче-каменной болезни, иногда может развиться серьезный панкреатит, особенно у тех, кто соблюдал определенную диету, а потом резко дал серьезную нагрузку на желудочно-кишечный тракт и на поджелудочную железу. Другая опасность – самое обычное отравление – многие готовят салаты, а продукты могут попасться не свежие, осторожно нужно быть со скоропортящимися салатами, которые заправляются майонезом, обращать внимание на рыбу. Ещё более внимательно нужно быть с покупными салатами – мы никогда не знаем наверняка, сколько они уже стоят в витрине, кто их готовил, чистыми ли руками.

- Как подготовиться к празднику? Стоит ли голодать?

Нет, категорически не стоит. Я понимаю, почему многие так делают – хотят похудеть перед праздником, надеть какой-то особый наряд, но очень опасно прекращать диету в один момент – во-первых, теряется весь ее смысл, во-вторых, это слишком резкая и большая нагрузка на организм, чреватая развитием хронических заболеваний. Кроме того, не все ведь знают о своих болезнях – нет клинических проявлений – а такие действия могут послужить пусковым механизмом. Питаться лучше размеренно, в Новогоднюю ночь себя не перегружать. Накануне можно сделать маску для лица – спелый банан размять со сливками, добавить желток и несколько капель любого масла, даже оливкового. С маской желательно полежать, а после выпить стакан горячего чая с лимоном и медом, хорошо выспаться.

- Есть ли какие-то правила, по которым рекомендуется сочетать пищу?

Желательно жирную, мясную пищу сочетать с овощами, мясо с картошкой – как все мы любим – наоборот, совсем не полезно. Изредка можно, но систематически – не рекомендуется. Вы пообедали, съели суп, второе – хочется пить. Запомните простое правило, одинаково полезное для всех, вне зависимости от наличия или отсутствия каких-то кишечных патологий: пить рекомендуется – будь то чай, кофе или компот – не сразу после еды, а минут через сорок. Как мы часто



Татаркина Кристина Сергеевна
врач гастроэнтеролог

делаем в кафе – поели и сразу пьем кофе, это неправильно. Также хорошо попить что-то стимулирующее – сок или кефир – до еды. Это полезно для фигуры и пища лучше усваивается. Если вы бывали в санаториях, то обращали внимание, что в столовой всегда стоят стаканы с компотом или чаем, чтобы была возможность сначала попить и уже после приступить к еде. Нельзя после горячей пищи сразу есть что-то холодное – может произойти спазм, несварение, даже если нет нарушений желудочно-кишечного тракта.

- Как питаться в течение праздников? Нужно ли «чистить» организм?

Конечно, будет нагрузка, но давайте стараться не переедать, поменьше употреблять жирную пищу, следить, чтобы продукты были свежие, чтобы не отравиться. Не злоупотребляйте минеральной водой и другими газированными напитками, которые только усугубляют ситуацию, увеличивают площадь и степень всасывания вредных веществ. После праздников лучше действительно провести символическую чистку организма: посидеть на диете, на овощах, устроить себе разгрузочный кефирный день. Организм привык за несколько дней получать еду в большом количестве, будет требовать ещё, поэтому вам понадобится определенная сила воли. Если есть тенденция к плохой работе кишечника, если хочется есть, но уже поздний вечер, очень хороший рецепт – на ночь выпить стакан кефира с перемешанными в нем двумя чайными ложками отрубей. За три-четыре дня это отлично прочищает организм, при систематическом приеме уменьшает уровень холестерина. Утром очень полезно попить кипяченой воды с лимонным соком и ложкой меда. Хорошо и для желудка, и для цвета лица.

- Что Вы могли бы пожелать читателям?

Как врач, желаю здоровья, чтобы приятно было встречать новый год, ведь очень важно чувствовать себя хорошо, чтобы ничего не беспокоило, чтобы можно было надеть то, что хочется и есть то, что хочется. Чтобы здоровы были близкие, никто в семье не болел и праздник ничем не омрачался. Спокойствия, благополучия, здоровья.



**Оставьте свой отзыв!
Если Вы хотите
поделиться отзывом
и поставить оценку,
перейдите по ссылке**



nord-med.ru



2gis.ru



prodoctorov.ru



Сметанина Нина Николаевна - грамотный врач, профессионал своего дела. Кроме того, всегда вежливая, отзывчивая, вызывает расположение с первых минут приема! Внимательно относится к пациентам, к его проблеме, подскажет, назначит лечение. Я наблюдаюсь у нее с 2016 года. После приобретенного лагофталма у меня возникли проблемы с глазом. Она все обследовала и предложила срочную госпитализацию и помогла мне в этом. Перезванивала потом, спрашивала, госпитализировали ли меня. Человек ответственный, любит свою работу. Это действительно врач высшей категории. С тех пор я наблюдаюсь только у нее! Вот у кого начинающим врачам стоит поучиться!

Отличный доктор! Проходила обследование брюшной полости. Филипович Анна Сергеевна все тщательно посмотрела, рассказала про все, что видит, где может быть причина болей, и благодаря ее заключению мне наконец поставили верный диагноз. Всегда улыбки, доброжелательна к пациентам. Теперь только к ней!

Профессиональный врач, который знает свою работу. Обращалась к Бушину Антону Евгеньевичу не один раз и сама, и с ребёнком. Поставил диагноз и назначил эффективное лечение, которое сразу дало результат! Я очень довольна! Хочу выразить слова благодарности за ваш труд. Спасибо вам огромное!

Была первый раз у Колесовой Ирины Георгиевны. Очень внимательная, сразу посмотрела все зубы, нашла проблему, не там, где я думала. Залечила зуб, и наметили курс лечения остальных проблем. Желаю всем пациентам встретить своего профессионального доктора, как я.

Более 10 лет мы с мужем обслуживаемся в вашей поликлинике, и другого варианта я даже не могу представить. Я очень рада этому. Всегда все четко, корректно, вежливо. Начиная с гардероба, регистратуры и заканчивая приемом у докторов. Хочу высказать особую благодарность эндокринологу Харитоновой Наталии Евгеньевне, кардиологу Задориной Татьяне Георгиевне, за их чуткость, сопереживание, высокий профессионализм и культуру в общении. Отдельно хочу поблагодарить хирурга ЗАСЛУЖЕННОГО ВРАЧА РФ Ушакову Зинаиду Павловну, все эти люди помогли мне справиться с проблемами в моем здоровье, после перенесенного мною несчастья, когда мне нужна была не только медицинская помощь, но и человеческая поддержка. Кроме этого хочу отметить работу массажиста Ханджаева Сергея Рустемовича. По окончании реабилитационного массажа после вирусной пневмонии и Covid-19 у меня наступило заметное улучшение. Спасибо всем огромное! Наталья Алексеевна И.



«Вы нам доверяете самое ценное – своё здоровье»

С. М. Нигинский