ЗНАТОКИ

ГЕННАДИЙ ЧЕРКАСОВ

НЕРВЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ...

75% всех болезней человеческого тела так или иначе связаны с проблемами психики

Все болезни от нервов, привычно бросаем мы на ходу, не задумываясь о том, что зачастую так оно и есть. Что болезни наших внутренних органов в большинстве случаев — итог длительного душевного дискомфорта, сильных переживаний, постоянного стресса. Что внешние раздражители психики сильно влияют на состояние нашего тела.

Но далеко не каждый может увязать, например, утреннюю головную боль и подскочившее «вдруг» артериальное давление с вечерней ссорой с близким человеком. Хотя каждый из нас припомнит ситуацию, когда после случайной неприятной перепалки с кем-то кровь прилила к лицу, застучало сердце... Многие врачи, особенно кардиологи, эндокринологи, стараются работать в контакте с неврологами. Но насколько реально в условиях «оптимизации здравоохранения» получить помощь невролога? И можно ли как-то оградить себя от давления на нервы, на наш и так перегруженный мозг?

На этот и другие «нервные» вопросы отвечает ведущий научный сотрудник группы клинической патологии мозгового кровообращения НИИ нейрохирургии им. Н.Н.Бурденко, врач-невролог высшей категории **Виктор ШАХНОВИЧ.**

«Каждый человек должен найти свой способ релаксации»

— Виктор Александрович, Москва, пожалуй, самый агрессивный город для его жителей. Люди постоянно спешат, куда-то опаздывают, нервничают, пребывают в постоянном стрессе. Плюс скученность людей, проблемы на работе, неурядицы в семье, недостаток денег... Можно ли как-то обезопасить наши нервы, мозг от столь жесткого прессинга?

— Сложный вопрос. Но каждый человек, где бы он ни жил, должен найти свой способ релаксации. Для кого-то это может быть поход в кино, для кого-то — прогулка в лес, в парк с близкими людьми хотя бы в выходные, для кого-то — спорт или просто отдых в джаз-клубе... Но главное спасение для человека — все же здоровый образ жизни. Понятно, что многих раздражает само это словосочетание и посыл: не надо пить, курить, поменьше лежать на диване, больше двигаться... Но вредные привычки, особенно курение и алкоголь, если и помогают снять напряжение, то со временем усугубляют многие болезни. От удара по нервам они точно не спасают, а наоборот.

— Оскомину набил этот ЗОЖ. К этим трем буквам люди привыкли как к легкому ветерку и не воспринимают всерьез. У неврологов есть другие аргументы?

— Есть. Не менее актуальный — наше нерациональное питание. Как питается современный работающий человек? Утром в лучшем случае позавтракает. В обед перекусывает на ходу (булочка с чаем, фастфуд) или вообще не питается. Вечером, придя домой, ужин не отдает врагу, как советовали раньше. Ужин (и побольше) мы съедаем сами, потому что обед ни с кем не делили...

И вот это, пожалуй, самая основная проблема метаболического синдрома, который является причиной множества заболеваний (ожирение, гипертония, увеличение «плохого» холестерина и др.). А особенно — сердечно-сосудистых. Именно сердце и сосуды сегодня — главная причина смертей в России и во всем мире. Европейцы тоже не избавлены от нарушений метаболического синдрома. Но россияне отличаются тем, что мало занимаются спортом. Возможно, еще и потому, что многие работающие не имеют ни обеденного перерыва, ни выходных в полном смысле этого слова. Отсюда — переутомление и нервные срывы.

— Журналист — одна из вредных профессий, а в современном мире еще и одна из самых опасных. Представители этой профессии пребывают в постоянном напряжении. На ваш взгляд, что происходит с мозгом постоянно озабоченного человека, с его нервами, с сердцем?

— Утомление и переутомление. Почему я и советую всем найти свой способ релаксации. Иногда среди рабочего дня достаточно просто на 15–20 минут отойти от компьютера, а если есть возможность, чуть-чуть притушить свет, включить легкую музыку и передохнуть. К сожалению, практически у нас у всех сейчас увеличен рабочий день и увеличена рабочая неделя. Поэтому в режиме рабочего дня периоды релаксации у человека обязательно должны быть предусмотрены.

В общественном транспорте мы тоже нагружаем свой мозг работой, читая газеты, книги, гаджеты, ведя электронную переписку с друзьями, играя в игры. И за рулем автомобиля, слушая последние новости, информацию о происшествиях, не даем мозгу отдохнуть. Даже придя домой, ужиная перед телевизором, мы не отдыхаем, а вновь нагружаем свой мозг информацией, центры головного мозга интенсивно работают.

— Есть мнение, что при активном использовании электронных средств (компьютеры, мобильные телефоны и пр.) нейроны головного мозга погибают из-за невостребованности. Или это очередная глупость?

— Думаю, что тут как раз обратная зависимость: огромные нагрузки на мозг приводят к тому, что мы активно используем его клетки и не даем нейронам погибать. В этом явный плюс для нашего мозга. Но истощение мозга тоже происходит из-за того, что мы постоянно заставляем его работать. Можно вспоминать гигиенические принципы заботы о здоровье работающих, когда существовал часовой обеденный перерыв. Этот обязательный час среди дня люди использовали для отдыха. И были четкие выходные: суббота и воскресенье. Сегодня практически во всех коллективах отсутствует обеденный перерыв — работающий человек на 15 минут сбегает в буфет, в столовую, чтобы быстренько что-то проглотить, и возвращается на рабочее место.

Бывает и так: человек уходит на работу — и на пути вдруг падает и умирает. Причина чаще всего — инсульт, инфаркт. Иногда от этого умирают даже спортсмены на стадионах. Но где в этом случае наша благословенная медицина, если не смогли предупредить эти катастрофы? Как мог умереть на совещании, например, Александр Починок, который всю жизнь наблюдался у лучших врачей?

— Может, этот человек умер от перегрузок на работе?

— Это не оправдание. Думаю, такое происходит от недообследованности. И обычного человека загнать к врачу — целая история. Мы не любим ни лечиться нормально, ни обследоваться вовремя. Ждем, пока гром грянет...

— Считается, что мозг управляет всеми процессами в организме. Есть ли какие-то способы его оздоровления, кроме тех, которые вы уже назвали?

— Только режим жизни. Таблетки — не спасение. Мы должны понять, что выход — в профилактике болезней. Сегодня в России каждый второй имеет автомобиль. Водители четко соблюдают сроки технического обслуживания. Они заботятся о том, на какой заправке лучше залить бензин, а хорош ли он... Но совсем не так трепетно относятся к своему здоровью. Не думаем о том, что едим, как, сколько, чтобы хотя бы не вредить организму.

— Что наиболее полезно для мозга из питания?

— Естественная янтарная кислота — основная составляющая, она способствует стимулированию и выработке основных аминокислот, необходимых для мозга. Она вырабатывается у человека в организме. Плюс витамины: они усиливают выработку крови, которая несет в мозг кислород, автоматически обогащая его свежей кровью и свежим кислородом. Я против того, чтобы употреблять какую-то таблетку в этом плане, а вот комплекс витаминов, куда включена янтарная кислота, необходим. Увеличивают количество красных кровяных телец в крови орехи — за счет этого кровь, попадающая в мозг, автоматически обогащается кислородом.

В поликлиниках сегодня днем с огнем не найдешь невролога

— Виктор Александрович, в здравоохранении сегодня идут кардинальные изменения. Узкие специалисты исчезли из филиалов поликлиник. С какими проблемами приходят пациенты к вам?

— Иногда — с самыми элементарными. Дело в том, что в поликлиниках сегодня невозможно получить не только помощь невролога, но элементарную медицинскую услугу. Такой случай — к нам в институт пришла пациентка и рассказала, что в поликлинике, где она прикреплена, на приеме у терапевта ей сказали: «Хорошо, что вы пришли, но это не к нам». И отправили к неврологу, но талонов не было, и нужно было ждать пять дней. Затем ее направили на энцефалограмму, но ее можно было сделать в другой поликлинике, и опять пришлось ждать волшебный талон. Прошло более полутора недель, и мне очень интересно: когда закончится это испытание?

К неврологам в основном приходят люди немолодые. Многие из них — пенсионеры. Мы в сложной ситуации: понимаем, что обследование у врачей в поликлиниках в полной мере невозможно, а в академических институтах каждый метод стоит денег. Беседуя с пациентами, говоришь: вот эти и эти обследования вы сделаете у нас, а анализ крови и ряд простых исследований можете сделать в своей поликлинике. «Да это невозможно, — отвечают они. — Давайте лучше все сделаем у вас. Пусть и за деньги». К сожалению, ни от одного пациента я не услышал, что хотя бы элементарные обследования можно сделать в поликлинике. Ситуация ужасная. Человеку, особенно работающему, даже по полису ОМС получить медуслугу крайне сложно.

— На дворе — зима. Снег, ветер, перепады атмосферного давления. У многих москвичей голова трещит от спазмов. Чем и как спасаться?

— В основе всей сосудистой проблемы лежит эластичность сосудистой стенки. Кстати, сосуды начинают стареть уже с 14 лет, хотя организм еще продолжает развиваться. Когда меняется атмосферное давление, сосуды должны или расширяться, или сужаться. А из-за того, что нарушена их эластичность, они теряют эту способность. Точно так же, как есть мягкий шланг для воды и шланг, который полежал какое-то время и стал более жестким. Вода через жесткий не будет течь с той скоростью, с которой текла в мягком шланге. Вот почему и возникает множество проблем с человеческими сосудами.

— Есть ли какие-то средства либо продукты, которые можно применять, чтобы восстановить эластичность сосудов?

— Из продуктов таким действием обладают бананы и брюссельская капуста. В них содержится та самая янтарная кислота, о которой я уже говорил. Она улучшает кровоток в головном мозге. Ее элементы есть в различных комплексах витаминов, в некоторых пищевых добавках. И занимающийся спортом готовит свои сосуды к изменениям биометрического давления. При нагрузке увеличивается кровоток, и сосуд быстро расширяется, чтобы кровь доставить к органам, тканям и в головной мозг. Есть и мелкие сосуды, капилляры, запитывание которых опять-таки происходит увеличения пульса во время физических нагрузок.

— Передаются ли сосудистые патологии генетически? Есть немало людей, которые абсолютно не реагируют на атмосферные скачки. Хотя они не ведут спортивный образ жизни, питаются кое-как, но у них давление не повышается и голова не болит.

— Есть большое количество научных исследований, говорящих о том, что нарушение липидного состава крови — это генетически детерминированная передача. Известно также, что существует грозный наследственный липопротеин — в его основе лежит склонность к тромбозам сосудов. Но все же экологические факторы, питание — главные. Надо обращать внимание на свой вес, на уровень сахара крови, на работу печени, на жировой обмен — все это крайне важно.

— Закончились новогодние праздники — организм человека перенасыщен жирами, тяжелой белковой пищей, сладостями, алкоголем... Что сейчас лучше не есть, чего есть поменьше, чтобы привести себя, свой мозг в рабочее состояние?

— Известно, что уже 2–3 января все гастроэнтерологические медучреждения бывают забиты пациентами с холециститами и панкреатитами. А в обычной жизни не надо забывать, что перерывы между приемами пищи должны быть не менее 3–4 часов. Есть лучше понемногу и чаще — 5–6 раз в день. Такой режим питания полезен и для мозга.

— Как влияют на наши сосуды чай, кофе? Многие считают: кофе только вредит, от него одна головная боль...

— То, что кофе провоцирует головную боль, — не поверю никогда. В нашей стране это сугубо гастрономический напиток, так как сложно найти хороший кофе, который содержал бы достаточно кофеина. С зеленым чаем — обратная ситуация. Известно, что он обладает мочегонным эффектом и выводит из организма шлаки, из-за чего полезен. А что касается черного чая... Если хороший листовой и правильно заварен, он расширяет сосуды и улучшает кровообращение (действует примерно так же, как таблетки но-шпы или папаверина).

— Многие люди, переступившие определенный возраст, жалуются на плохой сон. С чем это связано и как помочь?

— Семь часов сна для человека — биологическая норма. А бессонница очень сильно истощает клетки головного мозга, чего допускать нельзя. Мозг не может не отдыхать. Только у дельфина одно полушарие может спать, а второе продолжает работать, и в это время он плавает. У человека бессонница, скорее всего, связана с каким-то негативом. Для решения проблемы европейцы имеют своего психолога. В России тоже огромное количество психологов, способных разобраться в трудностях, мучающих человека. Есть проблемы со сном? Тоже надо обращаться к психологу. В зависимости от конкретного заболевания имеются разные виды психотерапии.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ФОТО: СЕРГЕЙ ВЕЛИЧКИН

ДЕВОЧКА И ВОЛКИ

Тому Комарову спасет операция и лечебное питание

У четырехмесячной Томы врожденная аномалия развития желудка и кишечника, девочка перенесла уже три тяжелые операции и теперь учится жить. Малышка очень старается. Она жадно глотает питательную смесь из бутылочки, но еда не усваивается. Кормить смесью все равно нужно, чтобы мышцы желудка не атрофировались, но после еды несколько раз в день маме приходится откачивать у нее непереваренное содержимое желудочным зондом. За первые три месяца Тома прибавила всего 200 граммов веса. Чтобы девочка росла и развивалась, ей необходимо внутривенное питание.

— Когда в сентябре мы приехали в эту больницу, по ночам тут выли волки, — вспоминает Саша, мама Томы.

За окном палаты — купола больничного храма с позолоченными крестами. Рядом корпуса детской Филатовской больницы. Центр города. Москва.

— Какие волки? — не понимаю я.

— Настоящие! — говорит Саша, — у нас тут зоопарк рядом. В хорошую погоду можно выйти на балкон и смотреть, как дети катаются на лошадках. Может, и Томочка выздоровеет, и мы когда-нибудь тоже пойдем с ней в зоопарк кормить лебедей и уточек.

Тома спит в прозрачном боксе под паутиной капельниц. Когда она проснется, мы с ее мамой будем делать «эвакуацию» содержимого желудка. А пока она спит как убитая, потому что накануне всю ночь ее рвало.

Детей у Саши Комаровой трое. Старшей, Араксии, почти четыре года, Артему — два с половиной. О том, что у третьего ребенка проблемы со здоровьем, Саша узнала еще на 20-й неделе беременности. УЗИ в Туле показало патологию мочевого пузыря. Сашу отправили на обследование в Филатовскую больницу и там уже поставили диагноз — мегацистис (увеличение размеров мочевого пузыря). После рождения подтвердились худшие опасения: помимо увеличенного мочевого пузыря у малышки обнаружили неполный поворот кишечника и укороченную толстую кишку.

— Грудного кормления она не перенесет, у нее может разорваться кишечник, — предупредила Сашу врач тульского роддома сразу же после родов.

На второй день жизни, уже в московской больнице, Томе сделали первую операцию — восстановили проходимость кишечника. Но уже через две недели пришлось проводить еще одну экстренную операцию, так как из-за спаек вновь возникла непроходимость. Третью операцию девочке сделали в начале декабря. Она продолжалась пять часов.

Совсем недавно Тому крестили. Прямо в Филатовской больнице, на втором этаже.

Тома сонно потягивается в своем боксе, причмокивает губами, высовывает язык и сосредоточенно смотрит в больничный потолок, как будто прислушивается к тому, что происходит у нее внутри. Новый день — новые испытания.

— Дочь, ты меня прости, — Саша целует девочку и вскрывает новую упаковку со шприцем и еще одну — с желудочным зондом. Один конец она смазывает вазелиновым маслом и аккуратно вводит в маленькую ноздрю. В другой конец катетера Саша вставляет шприц и начинает медленно откачивать через нос жидкость, сливать в контейнер и взвешивать каждую порцию на электронных весах. Этой жизненно необходимой процедуре Сашу научили медсестры в больнице, чтобы в дальнейшем она могла выполнять ее самостоятельно.

— Здесь нельзя плакать, — говорит Саша, — дети все чувствуют и понимают.

Тома не пищит и не сопротивляется, она лежит с широко распахнутыми глазами и изредка морщится от боли. За это время она привыкла терпеть и даже не просыпается, когда медсестра прокалывает иглой ее палец, чтобы взять кровь на анализы.

Плачет и капризничает она только от голода. После того как девочку всю ночь рвало, количество питательной смеси сократили вдвое. Весь день Саша укачивает малышку, чтобы она спала и не просила есть. Девочке подходит только специализированная молочная смесь. Саша пробовала ее на вкус — «горькая и к тому же ужасно пахнет».

— Без Томы я не смогу жить, — говорит Саша. Она меняет памперс и умело обрабатывает свежие шрамы после операций на животике мирамистином. — Два месяца назад мне сказали, что у дочки стали атрофироваться мышцы внутренних органов, и этот процесс нельзя остановить. Я позвонила мужу, и мы плакали, потому что думали, это конец. Но потом результаты анализов показали, что все не так плохо. Это был самый счастливый день в моей жизни.

Светлана ИВАНОВА.

ФОТО: СЕРГЕЙ ВЕЛИЧКИН

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Томы Комаровой не хватает 488 445 руб.

Педиатр ДГКБ №13 им. Н.Ф.Филатова Елена Костомарова (Москва): «У Тамары висцеральная миопатия — недоразвита мышечная ткань в стенке желудочно-кишечного тракта. Кишечник девочки сокращается очень слабо и практически не может проталкивать пищу, желудок сильно увеличен в размерах. Во избежание развития кишечной непроходимости девочке пришлось вывести стому. Сейчас Тамару кормят очень малыми порциями. Чтобы не погибнуть от истощения, девочке пока необходимы высококалорийные растворы и витамины для парентерального (внутривенного) питания и специальные катетеры для введения питательных растворов непосредственно в кровь. В ближайшее время Томе будет выполнена реконструктивная операция на желудке и кишечнике, после которой в течение еще нескольких месяцев ей потребуется парентеральное питание. В дальнейшем, когда функции ЖКТ восстановятся, девочка сможет перейти на кормление обычными детскими смесями».

Внимание! Цена лечения 1 788 445 руб.
Читатели сайта РБК внесут 1300 000 руб.
Не хватает 488 445 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Тамаре Комаровой, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Деньги можно перечислить в Русфонд. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. **Экспертная группа Русфонда.**

» ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Влада Третяк, 2 года, врожденное косоглазие, требуется этапное оперативное лечение. 133 250 руб.

Внимание! Цена лечения 133 250 руб.

Когда Владе было три месяца, я обратила внимание на то, что у нее косят глаза. Но окулист в районной поликлинике (а мы жили тогда в Луганске) объяснил намечающееся косоглазие незрелостью глазных мышц и рекомендовал наблюдение. Но положительных изменений не было, с каждым месяцем угол косоглазия увеличивался. Когда Владе исполнилось 8 месяцев, на территории Луганской области начались военные действия. Муж смог найти работу в Москве и перевез нас в Россию. В ноябре 2015 года мы обратились в Морозовскую детскую больницу. Владу обследовали врачи и диагностировали сложное косоглазие, нарушение угла зрения в двух плоскостях, а также врожденный нистагм (состояние, когда взгляд не фиксируется. — Русфонд). Врачи сказали, что необходима хирургическая коррекция глазных мышц. Сейчас мы готовимся к операции. Из-за того что дочка видит предметы искаженно, страдает ее психика, она часто капризничает, ей сложно сосредоточиться. Врачи Морозовской больницы готовы помочь Владе. Но операцию надо делать как можно скорее, чтобы сохранить зрение. Но, поскольку Влада гражданка Украины, все лечение в российских клиниках для нее платное. Сейчас работает лишь муж, значительная часть средств уходит на оплату аренды жилья. Нам очень тяжело, помогите, пожалуйста, спасти зрение дочки. **Виктория Третяк, Москва.**

Хирург отделения офтальмологии и микрохирургии глаза Морозовской детской городской клинической больницы Елена Горбунова (Москва): «У Влады первичное постоянное косоглазие на обоих глазах, более выраженное на левом глазу. Девочке требуется этапное хирургическое лечение. Если начать его не откладывая, есть шанс сохранить зрение и свести к минимуму угол косоглазия».

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

» КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ

ВИКЕ СУХАНОВОЙ ОПЛАЧЕНО СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

25 декабря 2015 года в «МК», на сайте Русфонда и на сайте РБК мы рассказали историю четырехлетней Вики Сухановой из Московской области. («Девчонка-галчонка», Елена Светлова). Из-за тяжелой врожденной патологии у девочки удален толстый кишечник. Большую часть своей жизни Вика провела в больницах. Обычную еду и воду ее организм не усваивает, только специальные лечебные смеси и растворы. Иногда, когда девочке совсем худо и она не в силах даже сосать бутылочку, в больнице ее кормят через вену. Для таких случаев у ребенка под ключицей установлен специальный порт. А еще нужно оплачивать медикаменты, анализы, инфузомат — специальный прибор, которым внутривенно вводят лекарственные препараты и питание. Но денег в семье Вики катастрофически не хватает. Рады сообщить: вся необходимая сумма (930 824 руб.) для покупки специального питания на год, инфузомата, лекарств и расходных материалов собрана. Ирина, мама Вики, благодарит читателей «МК» и сайта Русфонда за помощь. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

И вот еще новости. Читатели «МК», сайта Русфонда, подписчик «МК», пожелавший остаться неназванным, строительная компания и один фонд оплатили лечение специальными шлемами Матвею Ковалеву (1 год, 180 000 руб., Москва), препараты для эндоскопической операции Амиру Абдуллаеву (3 года, 129 306 руб., МО).

Информация о больных детях предоставлена Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».

» МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсантъ», в эфире Первого канала, в социальных сетях, в 97 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами либо отправляете пожертвования через систему электронных платежей. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на **rusfond.ru/moscow**). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,5 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 20 января) собрано 38 033 976 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 2 701 537 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден памятным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

РЕКВИЗИТЫ:
Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700.
Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование.
Отправьте слово **ДЕТИ** на номер **5542**

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS.

Адрес фонда: 125252, г. Москва, а/я 50; **rusfond.ru**;
e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru
Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный, благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
Глазная клиника Федоровой Ирины Святославны	Современная хирургия катаракты и глаукомы. Эксимерлазерная коррекция близорукости, дальнозоркости, астигматизма	Москва, ул.Трифоновская, д.11; (495) 974-57-52, 782-57-14 www.centerfis.com ЛО-77-01-008150 от 29 апреля 2014 г.
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидки! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская»,«Парк культуры», «Белорусская», «Тульская», «Третьяковская», (495) 411-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Эксимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.excimerclinic.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент ЗО от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40

реклама