

2015
ИЮНЬ
№1 (1)

MEDICUS

Корпоративный журнал Семейной клиники «Медис»



6+

«Медис»:
17 лет роста

Диагностика слуха
у детей и взрослых

Расписание
online

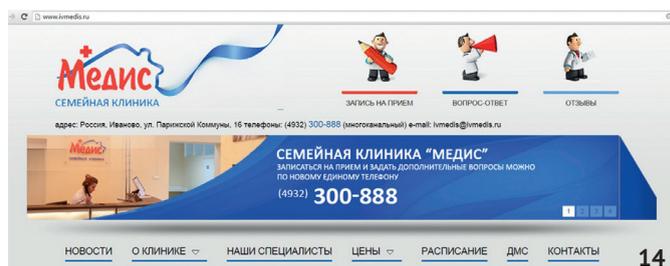
СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ

- Эндоскопия. Перспективное направление4
Л. А. Василенко
- Серия тренингов для сотрудников4
- Личный кабинет. Новые возможности сайта «Медис»5
- Участие в общественной жизни.....5
- Соляная пещера – профилактика ОРЗ6
Е. Н. Габелева
- Дни весенней иммунизации7
Пора подумать о гриппе!7
Т. В. Ярухина



12



14



17

МЕДИЦИНА

- 40 лет – возраст критический!
Возрастные изменения у мужчин8
А. А. Шевырин
- Возрастные изменения у женщин9
Е. Г. Сабирова
- Диагностика слуха у детей
и взрослых10
Е. Л. Фридман
З. И. Полищук
- Лечебные методики
Транскраниальная микрополяризация ..12
Лечение теплом12
И. П. Основина
- Как сохранить здоровым позвоночник ...13
Ю. В. Чистякова

СЕРВИС

- Возможности сайта «Медис»14
Ю. А. Шибеева
- Всегда на связи16
Н. А. Соколова
- Навстречу друг другу.....17
А. В. Белоус

НАША ЖИЗНЬ

- «Медис»: 17 лет роста18
- Фото:
17-летие Семейной клиники «Медис»,
Новогоднее путешествие на
Сумароковскую лосеферму19

MEDICUS

Корпоративный журнал Семейной клиники «Медис»

Журнал «Медис»
№1 (1), июнь 2015 г.

Издатель:

ООО «Медис»
Адрес: Россия, 153003,
Иваново, ул. Парижской
Коммуны, 16
Тел., факс: +7 (4932) 300-888
E-mail: ivmedis@ivmedis.ru
Сайт: www.ivmedis.ru

Редакционный совет:

Н. Ю. Шубина, Ю. А. Шибеева,
Е. Б. Варнакова, Л. А. Василенко,
А. В. Белоус
Дизайн, верстка: М. А. Шубин,
Н. В. Ежова
Фотослужба: С. Г. Насонов,
Ю. А. Шибеева, фотоархив
клиники
Редакционная обработка:
Л. Д. Котляр, Е. Б. Варнакова,
Е. В. Шевченко

Отпечатано в ООО «А-Гриф»
Тираж: 500 экз.

Электронная версия доступна
на сайте ivmedis.ru

6+

Информационная
продукция для детей
старше 6 лет.

Перепечатка материалов
невозможна без письменного
разрешения редакции. При
цитировании ссылка на журнал
«Medicus» обязательна.

Подписано в печать 25 мая
2015 г.
Вся информация была провере-
на и осмыслена перед сдачей
номера. Однако мир быстро
меняется, и редакция приносит
свои извинения за возможные
неточности.

Благодарим сотрудников и парт-
неров клиники, принимавших
участие в подготовке материалов
в журнал.

© ООО «Медис», 2015



Одно из самых больших достижений челове-
чества в течение последнего столетия, пожалуй, то, что сред-
няя продолжительность жизни людей увеличилась почти
в два раза. Еще на рубеже XIX–XX веков она составляла
40–50 лет, а в начале XXI века этот показатель уже дости-
гает 60–80 лет (ru.wikipedia.org/wiki/). И это, безусловно,
результат развития медицины.

Научно-техническая мысль создала высокотехноло-
гичные методы диагностики и лечения. Благодаря хи-
мической отрасли у нас есть лекарства, которые спасают
и продлевают жизнь. Введение общих стандартов создает
возможность оказания оптимального уровня медицин-
ской помощи в любом уголке земного шара. И все-таки
медицина не превратилась в бездушный инструмент,
активное развитие научной составляющей не вытеснило
искусство. Наоборот, чем выше научные достижения, тем
большее значение имеет индивидуальный, творческий
подход к каждому пациенту. Тем важнее взаимо-пони-
мание и взаимо-действие между врачом и пациентом.

Особенность сегодняшнего дня такова, что знание
пациента о своей болезни, ее диагностике, возможном
течении и лечении не меньше (а в некоторых аспектах
порой и больше), чем у врача, к которому он пришел на
консультацию. В этих условиях на первый план выдвигает-
ся задача врача помочь пациенту разобраться в огром-
ном количестве информации, подобрать из множества
методов те, которые подходят именно для него, совместно
с пациентом выбрать путь к выздоровлению и идти по
нему. В этой совместности заключался и заключается
основной смысл, «ключ» медицинской помощи.

Генеральный директор,
председатель правления
Некоммерческого партнерства
«Медицинские организации Ивановской области»
Наталья Юрьевна Шубина

Эндоскопия Перспективное направление



Лада Алексеевна Василенко
директор по лечебной работе,
к. м. н.

Эндоскопия — это важное обследование, необходимое для диагностики нарушений работы желудочно-кишечного тракта, корректного назначения лечения и наблюдения за его результатами, а также динамического наблюдения.

Пока врачи нашей клиники отправляют на такое обследование в другие учреждения, но высокая востребованность в нем у наших пациентов вызвала необходимость открыть собственный эндоскопический кабинет.

Появление этого направления обеспечит комплексность наших услуг, облегчит работу нашим докторам, ускорит процесс диагностики и постановки диагноза.

В данный момент идет процесс лицензирования и оформления документов. Уже закуплены эндоскопическое оборудо-

дование, а также дорогостоящая моечная машина для эндоскопа. Идет ремонт кабинетов.

Новое направление начнет работать во втором полугодии 2015 года.



Серия тренингов для сотрудников



В начале 2015 года в клинике состоялись тренинги для врачей и администраторов на тему «Сервис. Клиентоориентированное обслуживание».

Цель тренингов — совершенствование работы с клиентами, повышение качества обслуживания. Администраторы и врачи изучали правила взаимодействия с посетителями, навыки предотвращения конфликтных ситуаций.

Обсуждение результатов обучающих семинаров позволило внести изменения в стандарты работы и составить план обучающих мероприятий на следующее полугодие.

Личный кабинет Новые возможности сайта «Медис»

Добро пожаловать.
Иван Иванович

Ваш баланс составляет 0,00 руб.

[Предстоящие посещения](#)
[Предоставленные услуги](#)

[Настройки](#)
[Выход](#)

Полученные услуги

Дата:	Услуга:	Количество:	Цена:	Оплаченная сумма:	Исполнитель:
13.02.2015	Внутримышечная инъекция без учета стоимости лекарственных средств	6	130,00	780,00	
19.01.2015	Консультация невролога - с 15 лет	1	800,00	800,00	Шерстнева Елена Николаевна
27.11.2014	Консультация взрослого хирурга	1	650,00	650,00	Иванов Сергей Евгеньевич
26.11.2014	Моча на общий анализ	1	280,00	280,00	

На сайте Семейной клиники «Медис» ivmedis.ru появилась новая услуга — «Личный кабинет».

В данный момент «Личный кабинет» работает в тестовом режиме. Принимаются пожелания и предложения от сотрудников и клиентов по удобству пользования этой услугой. По всем вопросам использования «Личного кабинета» и с предложениями следует обращаться к администраторам клиники по телефону +7 (4932) 300-888.

В «Личном кабинете» можно просматривать перечень полученных услуг с ука-

Предстоящие посещения:

Время приема:	Направление:	Исполнитель:	Кабинет:
22.05.2015 17:00	Водные процедуры	Габелева Елена Николаевна	112
27.05.2015 12:00	Массаж лечебный/оздоровительный	Морозов Андрей Николаевич	111
27.05.2015 17:00	Урология	Шевырин Алексей Александрович	202
10.06.2015 17:20	Хирургия	Тарасов Алексей Вадимович	203

занием их даты и стоимости. Если вы записались на прием, то вы увидите дату и время приема произведенной вами предварительной записи. Также виден текущий баланс вашего лицевого счета.

В настоящее время идет подготовка возможности просмотра результатов лабораторных и диагностических обследований, осуществленных в нашей клинике.

Участие в общественной жизни

Перечень некоторых мероприятий за последние полгода:

- сбор средств в поддержку Ивановского регионального общественного фонда помощи детям «Мама»,
- участие в городском благотворительном марафоне «Ты нам нужен!»,
- участие в благотворительном проекте «Мудрые дети», посвященном одиноким пожилым людям, находящимся в домах престарелых,
- помощь в организации проведения КВН ИвГМА,
- участие в городском мероприятии «Олимпийская семья: папа, мама, я!»,
- сбор средств в поддержку Ивановского городского общественного фонда по спасению животных «Проект Майский день».

Участие в благотворительных акциях стало для Семейной клиники «Медис» доброй традицией. Спасибо всем сотрудникам и посетителям клиники, поддержавшим нас в этих мероприятиях.

Соляная пещера – профилактика ОРЗ!



Елена Николаевна Габелева
 медицинская сестра,
 куратор отделения
 восстановления здоровья

Наша клиника в рамках акции «Февраль — время здоровья», организованной Некоммерческим партнерством «Медицинские организации Ивановской области», осуществляла профилактику ОРЗ у детей школьного и дошкольного возраста.

За время акции было проведено более 240 групповых сеансов соляной пещеры и 410 процедур аэроионотерапии, а также сделано более 1400 кислородных коктейлей.

В течение месяца в рамках акции все желающие могли получить курс из 7 сеансов соляной пещеры и аэроионотерапии — бесплатно, кислородный коктейль — со скидкой 50%.

Эта акция имела очень большой отклик. Соляная пещера работала весь месяц практически без перерывов. За февраль сеансы соляной пещеры посетили



182 ребенка, из них 58% — дети в возрасте от 3 до 10 лет.

Несмотря на то что акция проводилась в целях профилактики, более половины пациентов (95 человек) отметили улучшение состояния здоровья уже во время прохождения курса.



31% детей, принимавших участие в акции, намерены повторить курс профилактики ОРЗ через полгода, 10% планируют посещать соляную пещеру регулярно.

Кроме профилактического эффекта соляная пещера оказывает общее оздоровительное действие на организм, повышает тонус, снижает утомление, эффективна при псориазе, дерматите, угревой болезни, хронической бронхолегочной патологии. Она нормализует функциональное состояние нервной системы, оказывает успокаивающее, антидепрессивное и антистрессовое действие, улучшает эмоциональное состояние.

Дни весенней иммунизации



Татьяна Васильевна Ярухина
 руководитель направления
 вакцинопрофилактики

С 2006 года по инициативе ВОЗ проводится Европейская неделя иммунизации. Она призвана содействовать продвижению одного из самых действенных инструментов сохранения здоровья населения — вакцинопрофилактики — путем расширения знаний о преимуществах и пользе вакцинации. Благодаря вакцинопрофилактике в глобальном

масштабе ликвидирована натуральная оспа, большинство стран на Земле являются территориями, свободными от полиомиелита, значительно снизилась заболеваемость корью, столбняком, дифтерией, гепатитом В и другими инфекциями.

В поддержку этой кампании в нашей клинике стало доброй традицией ежегодно проводить «Дни весенней иммунизации». Уже 7 лет в апреле в течение всего месяца посетители клиники могут сделать любую прививку со скидкой 10%.

В апреле 2015 года было сделано более 400 прививок.

Пора подумать о гриппе!

Татьяна Васильевна Ярухина

В начале осени важно не пропустить сезон вакцинации против гриппа, ведь чем раньше проведена прививка, тем выше эффективность защиты. Поэтому если вы решили привиться от гриппа, то лучше сделать это в сентябре, не дожидаясь холодов и повышения заболеваемости.

Система скидок на прививки от гриппа в 2015 году*

Скидка 5% — при повторной прививке от гриппа в нашей клинике.

Скидка 10% предоставляется:

- детям с 6 месяцев до 10 лет,
- лицам старше 60 лет,
- беременным, начиная со второго триместра,
- кормящим матерям.

Именно в эти периоды жизни наиболее велик риск осложнений гриппа в виде пневмонии, гайморита, менингита и других заболеваний, и поэтому защита от гриппа является особенно актуальной.

Система скидок при вакцинации нескольких человек одновременно:

Количество пациентов	Размер скидки
3 чел.	3%
5 чел.	5%
7 чел.	7%
10 чел.	10%

Скидки не суммируются, из нескольких возможных выбирается наиболее выгодный для клиента вариант.

Сентябрь — лучшее время для вакцинации от гриппа!

Осуществляются выезды на дом и на предприятия города и области. При вакцинации более 5 человек выезд врача по городу — бесплатно.

В 2014 году врачи клиники выезжали с вакцинацией в Родники, Вичугу, Кинешму, Фурманов, Приволжск, Шую.

* С актуальными ценами вы можете ознакомиться в сентябре на сайте ivmedis.ru, в регистратуре Семейной клиники «Медис» или по телефону +7 (4932) 300-888.

40 лет — возраст критический!

Возрастные изменения у мужчин



Алексей Александрович Шевырин

доцент кафедры факультетской хирургии и урологии ИвГМА, к. м. н.

По данным статистики, после 40 лет около половины представителей сильного пола сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем. Это происходит потому, что в организме мужчины, перешагнувшего 40-летний рубеж, начинается серьезная гормональная перестройка, связанная с дисбалансом половых гормонов.

Кроме того, начинают проявляться накопившиеся за жизнь сопутствующие заболевания, которые усиливают и провоцируют половые проблемы. Такие заболевания объединяются термином «метаболический синдром». К ним относятся ожирение и увеличение массы тела, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца, нарушение функции печени (жировой гепатоз и гепатит), сахарный диабет. Также снижается мышечная сила, возникают депрессия и раздражительность, появляются нарушения половой функции.

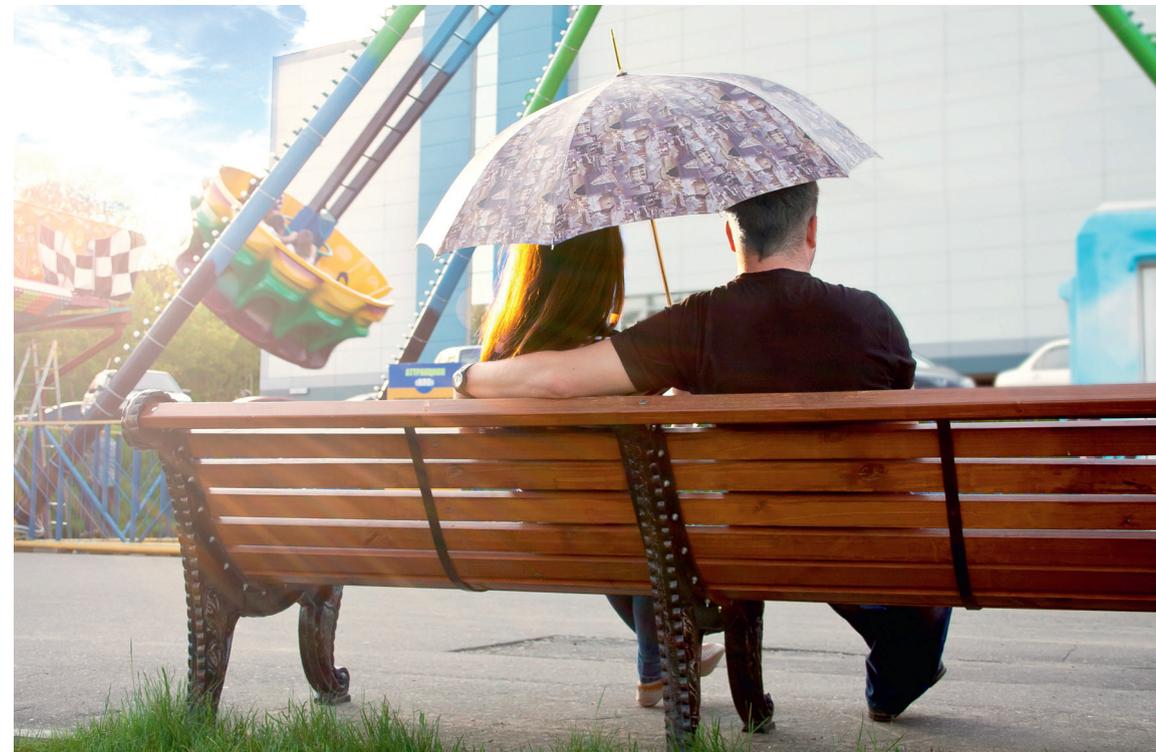
Во многом здоровье мужчины зависит от уровня тестостерона. Однако из-за возрастных изменений, постоянного физического перенапряжения и психических перегрузок уровень свободного тестостерона снижается. После 40 лет это становится наиболее заметным и может проявляться целым рядом симптомов: начинают редеть волосы, меняется цвет лица, под глазами появляются «мешки», фигура изменяется, растет недовольство собой. Значит, именно в этом возрасте мужчинам следует обратить особое внимание на свое здоровье.

Специалисты рекомендуют мужчинам, перешагнувшим 40-летний рубеж, обяза-

тельное ежегодное плановое посещение уролога с профилактической целью. В алгоритм обследования у уролога в этот период входят внешний клинический осмотр с исследованием урологического статуса, общие анализы крови и мочи, биохимический анализ крови, гормональный профиль (общий и свободный тестостерон, пролактин, эстрадиол, СССГ, ЛГ, ФСГ), анализ крови на ПСА (общий и свободный), УЗИ почек, мочевого пузыря и простаты, урофлоуметрия.

Все знают о том, что проблему проще предотвратить, чем решить, но никто не спешит с визитом к мужскому врачу. Естественно, старение — это закономерный процесс, но не стоит придавать ему фатальный характер. Нужно просто запомнить, что после 40 лет только здорового образа жизни уже недостаточно, здоровье мужчины нуждается в контроле и укреплении.

М



Возрастные изменения у женщин



Елена Геннадьевна Сабирова

врач акушер-гинеколог

На женщину в наше время ложится большая нагрузка: она заботится о домочадцах, отвечает за комфорт и уют в доме, реализуется в профессии. При таком высоком темпе жизни сложно найти время для себя, но сделать это необходимо.

Для женщин важным возрастным рубежом является тридцатипятилетие, когда происходит резкое снижение овариального резерва — количества фолликулов, способных дать потомство. Мудрая природа таким способом защищает человечество от генетических аномалий, ведь с возрастом накапливаются ошибки деления клеток. Поэтому, согласно

законам биологии, деторождение должно быть завершено к 35 годам. После выполнения своей главной Миссии все системы женщины начинают подвергаться инволютивным процессам, которые, по мнению основателя эндокринной теории старения В. М. Дильмана, запускаются дефицитом половых стероидов — гормонов, вырабатываемых в половых железах. Симптомы снижения синтеза половых гормонов известны всем: снижение работоспособности, полового влечения, общей мотивации, нарушение ночного сна, прибавка массы тела. Эти признаки особенно ярко ощутимы к 45–50 годам, когда наступает перименопаузальный переход, характеризующийся нарушением ритма менструаций.

Какой бы здоровой ни казалась себе женщина, ей необходимы профилактические обследования и мероприятия. Они помогут предупредить неизлечимые заболевания и сохранить высокую работоспособность. В алгоритм обследования у акушера-гинеколога в этот период входят клиническое обследование, общий анализ крови и мочи, тест на скрытую кровь в кале, биохимические тесты, гормональный профиль (ФСГ, ТТГ, свободный Т4), анализ крови на СА-125 (онкомаркер), мазок на флору и цервикальный скрининг, УЗИ органов малого таза, маммография.

В этом возрасте необходимо быть реалистом и принимать себя с пришедшими ограничениями и новыми возможностями. Надо уверенно смотреть в будущее, используя достижения современной антивозрастной медицины. Как показывает практика, женщины, которые следят за своим здоровьем, не только хорошо себя чувствуют, но и более активны, лучше выглядят, ощущают себя счастливее.

М

Диагностика слуха у детей и взрослых



Елена Львовна Фридман

врач сурдолог-оториноларинголог
высшей категории



Злата Игоревна Полищук

врач сурдолог-оториноларинголог

О необходимых этапах диагностики слуха у детей и взрослых

Тщательная и своевременная диагностика слуха в любом возрасте может помочь человеку избежать целого ряда проблем и жить полноценной жизнью, наслаждаясь богатством звуков и находясь в гармоничных отношениях с окружающими. К сожалению, даже сегодня наблю-

дается огромная проблема в недостатке знаний у людей о том, как и когда нужно проводить диагностику слуха у детей и взрослых пациентов.

Диагностика слуха у детей

Сегодня в роддомах всем новорожденным проводится аудиологический скрининг с помощью отоакустической эмиссии (ОАЭ). На справке из роддома делается отметка, был ли результат данного скрининга положительный или отрицательный. В случае отрицательного результата сотрудники роддома информируют об этом родителей ребенка. В возрасте 1 месяца этого малыша направляют на прием к лор-врачу. Лор-врач на приеме проверяет, нет ли воспаления и чистые ли слуховые проходы. Если воспаления нет, проходы чистые, а отоакустическая эмиссия не регистрируется, показано обследование у сурдолога. Обращаем ваше внимание, что дети с факторами риска тугоухости должны быть направлены к сурдологу, даже если в роддоме был зарегистрирован положительный скрининг. Ведь любой из факторов риска может привести к снижению слуха впоследствии.

Обследование ребенка у сурдолога

В возрасте 1 месяца ребенок, направленный к сурдологу, повторно проходит аудиологический скрининг (ОАЭ). Также малышу в 1 месяц делается тимпанометрия — процедура, которая позволяет оценить подвижность барабанной перепонки и слуховых косточек. Если результаты этих обследований положительные, все хорошо, слух скорее всего не нарушен. Данный ребенок остается под наблюдением сурдолога и проходит повторное обязательное обследование в 6 месяцев и в 1 год.

Те дети, у которых скрининг ОАЭ дал отрицательный результат в 1 месяц, должны вновь показаться сурдологу

в возрасте от 2 до 3 месяцев. В возрасте 2–3 месяцев снова делаются тимпанометрия и ОАЭ. Выявляется наличие или отсутствие воспаления в среднем ухе. При исключении воспалительного процесса для определения порога слуха ребенок направляется на обследование КСВП — регистрацию коротколатентных слуховых вызванных потенциалов. После КСВП проводится исследование ASSR — регистрация стационарных ответов мозга на модулированный тон. С помощью этого исследования формируется аудиограмма ребенка.

В соответствии с российским стандартом обследования слуха у детей раннего возраста должны быть проведены следующие диагностические методики: ОАЭ, импедансометрия, КСВП и ASSR.

Далее перед родителями ребенка может встать вопрос о слухопротезировании. Очень важно провести слухопротезирование ребенка в возрасте до 6 месяцев, чтобы обеспечить у него **нормальное развитие речи**. Обратите внимание, что дети всегда протезируются сразу два слуховых аппарата при двухсторонней тугоухости.

Диагностика слуха у взрослых

Чаще снижение слуха начинается с высоких частот, которые обеспечивают восприятие шипящих и свистящих звуков. Вследствие этого нарушается разборчивость речи: человек слышит, но не понимает обращенную к нему речь.

Нередко снижение слуха сопровождается шумом в ухе, постоянным или периодическим, в виде гула, звона и т. д.

При возникновении подозрений на снижение слуха взрослый человек в обязательном порядке должен обратиться к сурдологу. Специалист осмотрит наружный слуховой проход, ведь причиной снижения слуха могут быть отит (средний и наружный), серные пробки, инородное тело (вата и др.). Важно знать, что удалять из уха серные пробки может только врач. Ни в коем случае не надо делать это самостоятельно, так как можно легко повредить слуховой проход.

Обследование взрослых пациентов у сурдолога

Обязательным является проведение тимпанометрии — обследования среднего уха. Оно позволяет выявить воспалительный процесс, который часто протекает бессимптомно и за малоизмененной барабанной перепонкой.

С помощью отоакустической эмиссии сурдолог исследует состояние внутреннего уха — улитки. Регистрация ОАЭ говорит о сохранности рецепторного аппарата слуховой системы.

Факторы снижения слуха у взрослых:

- сосудистая патология,
- различные заболевания (грипп, ОРВИ и др.),
- акустическая травма,
- воздействие шума и др.

Аудиометрия проводится в специальной звукоизоляционной камере. Аудиометрия определяет пороги слуха на различных частотах (от 125 до 8000 Гц). По ее результатам составляется индивидуальная аудиограмма.

После проведения данных процедур решается вопрос о необходимости дополнительных обследований, консультаций других специалистов (например, невролога). Даются рекомендации по проведению лечебных манипуляций или о слухопротезировании.

M

Когда необходимо обследовать ребенка у сурдолога:

- отрицательный результат скрининга слуха в 1 месяц,
- наличие одного из факторов риска тугоухости:

оценка по шкале Апгар менее

4/6 баллов,

масса тела при рождении меньше 1,5 кг,

гемолитическая желтуха — уровень

билирубина более 200 мкмоль/л,

нахождение на искусственной вентили-

ляции среди сильного шума приборов,

внутриутробные инфекции (герпес,

краснуха и пр.),

патологии челюстно-лицевого

аппарата,

- нарушение развития речи.

Лечебные методики



Ирина Павловна Основина

доцент кафедры медицинской реабилитации ИвГМА, к. м. н.

Транскраниальная микрополяризация

Микрополяризация — современный эффективный метод, в основе которого лежит лечебное воздействие постоянного электрического тока небольшой силы на ткани головного мозга. Поляризация влияет на уровень возбудимости нервной ткани и позволяет активизировать функциональные резервы мозга. При ряде заболеваний она способствует уменьшению проявлений функциональной незрелости.

С помощью микрополяризации удастся улучшить

познавательные функции мозга, зрение, память, эмоциональное состояние человека, привести в норму процессы сна, развивать речевые функции и двигательные навыки.

Данная технология не имеет никаких ограничений относительно пола и возраста пациента, она может применяться как у детей, так и у взрослых.

Методика эффективна:

- при сосудистых заболеваниях головного мозга,

для улучшения работы мозга и развития памяти,

- при рассеянном склерозе, миелопатии, ДЦП,
- при задержке речевого развития, логопедических проблемах,
- при травмах и хирургических вмешательствах на мозге и позвоночнике,
- при неврозах.

Микрополяризация может использоваться как самостоятельный лечебный метод, так и в комплексном лечении.

М

Лечение теплом



Парафинотерапия — метод теплолечения, при котором в качестве теплоносителя используют нагретый парафин.

Парафин прогревает ткани, поэтому их температура увеличивается на 1–3°C. Происходит усиление притока крови за счет расширения сосудов и стимуляции кровотока и лимфоснабжения, открываются поры, увеличивается межклеточное пространство, размягчается роговой слой кожи.

Благодаря глубокому тепловому воздействию в тканях стимулируются процессы восстановления и заживления, происходят

рассасывание инфильтратов, расслабление мышц, обезболивание, усиление клеточного метаболизма. Улучшается крово- и лимфообращение, оказываются противовоспалительный эффект, а также рефлекторное воздействие на функцию многих органов.

Для усиления терапевтического эффекта и расширения спектра воздействия парафинотерапию рекомендуют сочетать с другими методами лечения: *ультразвуковой терапией, магнитотерапией, массажем, ЛФК.*

М

Как сохранить здоровым позвоночник



Юлия Владимировна Чистякова

доцент кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля ИвГМА, к. м. н.

Здоровый и крепкий позвоночник — это залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности и активного долголетия. Позвоночник выполняет важную функцию в организме, являясь каркасом для мышц и связок. От его состояния напрямую зависит работа многих органов и систем организма. В связи с этим сохранению здоровья позвоночника нужно уделять большое внимание. Каждому человеку рекомендуется ежедневно выполнять несколько несложных упражнений.

Упражнение «Самовытяжение». Это упражнение просто необходимо для позвоночника. Растягивая позвоночный столб, мы снижаем напряжение с мышц и связок, улучшаем кровообращение.



Выполняется упражнение в положении лежа на спине, руки выпрямлены над головой, ладони вверх. Растягивайте позвоночник, при этом тяните пальцы рук и ног

в противоположные стороны. Выполняйте упражнение в течение 5 с. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение «Угол». За счет продолжительной фазы напряжение формирует хороший мышечный корсет для позвоночника.



Примите положение лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладони вниз. Одновременно поднимите голову и ноги от пола и вытяните руки, пока не дотянетесь кончиками пальцев до колен. Оставайтесь в этом положении 3–5 с. Повторите упражнение 2–3 раза.

Упражнение «Рыбка». Одно из эффективных упражнений, прорабатывающее тонические волокна позвоночного столба.



Выполняется упражнение в положении лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела, ладони вверх. Прогнувшись, одновременно поднимите руки и ноги от пола. Удерживайте данную позу в течение 3–10 с. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза.

Завершите свою ежедневную гимнастику **упражнением «Кошка».** Оно поистине творит чудеса!

Встаньте на четвереньки. Сначала выгибайте спину, затем прогибайте ее. Взгляд направлен в пол. Выполняйте упражнение в течение 10 с.



Таким образом, выполнение этих простых рекомендаций позволит вам не только сохранить свой позвоночник здоровым, но и продлит жизнь, сделав ее радостной и полноценной.

Предложенный комплекс упражнений особенно рекомендован людям, которые ведут малоподвижный образ жизни и имеют лишний вес. Эти люди относятся к группе риска по возникновению проблем с позвоночником.

М

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ДАЕТСЯ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Возможности сайта «Медис»



Юлия Андреевна Шибеева
старший менеджер по маркетингу

Одной из важнейших задач отдела маркетинга Семейной клиники «Медис» является курирование корпоративного сайта ivmedis.ru. Менеджеры по маркетингу актуализируют и структурируют информационное наполнение сайта.

Сайт клиники для пользователей обладает удобными и функциональными возможностями, о которых и пойдет речь в данной статье.

Расписание работы специалистов представляет собой интерактивную таблицу, которая отражает не только часы их работы, но и *занятость в данный момент времени*. По техническим причинам эта информация на 10–15 минут может отставать от фактической. Поэтому всегда необходимо обращать внимание на время последней синхронизации (обновления), которое указано вверху таблицы.

Расписание формируется на 4 недели вперед.

Со страницы расписания можно перейти на личную страницу специалиста с фотографией. Здесь есть возможность ознакомиться с информацией о стаже работы, профессиональных навыках и умениях конкретного сотрудника. Дополнительные сведения о специалистах всегда можно получить в регистратуре или по телефону +7 (4932) 300-888.

Все врачи и младший медицинский персонал, работающие в клинике, представлены в разделе «Наши специалисты». В этом разделе есть фильтр по направлениям. При необходимости можно посмотреть весь список специалистов интересующего направления.

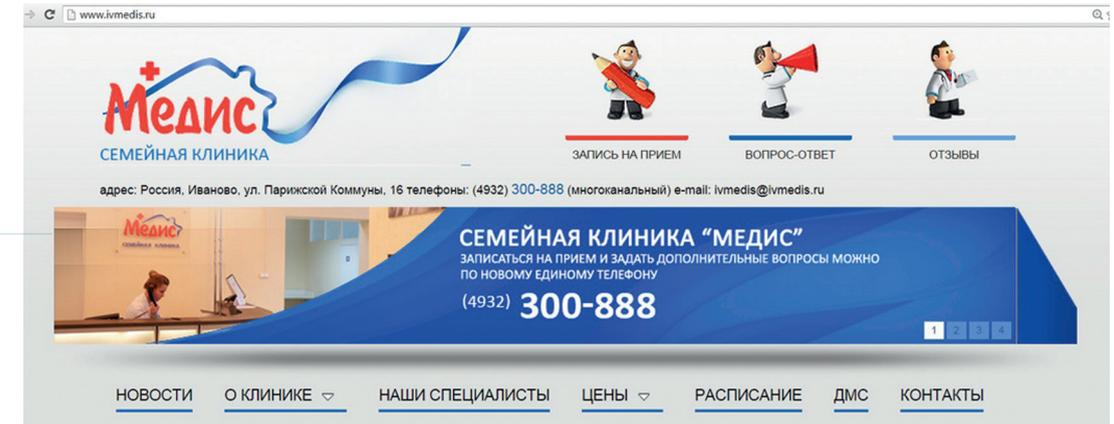
Направления → Оториноларингология и сурдология → Расписание

Уважаемые клиенты. Прием врача осуществляется по предварительной записи. Расписание на сайте по техническим причинам может отставать от фактического. При записи уточняйте свободные часы приема.

Время последнего обновления: 27.05.2015 13:15:16

[Следующая неделя >>](#)

Пн 25.05.2015	Вт 26.05.2015	Ср 27.05.2015	Чт 28.05.2015	Пт 29.05.2015	Сб 30.05.2015	Вс 31.05.2015
9:00 Кубовская Занято	9:00 Фридман Занято	8:30 Фридман Нет приема	8:00 Полищук Занято	9:00 Кубовская	9:00 Полищук Нет приема	9:30 Полищук
9:00 Фридман Занято	9:00 Кубовская Занято	9:00 Фридман Занято	8:30 Полищук Занято	9:00 Фридман Занято	9:30 Полищук Нет приема	10:00 Полищук
9:30 Кубовская Занято	9:30 Кубовская Занято	9:30 Фридман Занято	9:00 Полищук Занято	9:30 Фридман Занято	10:00 Лысакова Нет приема	10:30 Полищук Занято
9:30 Фридман Занято	9:30 Фридман Занято	10:00 Фридман Занято	9:00 Кубовская Занято	9:30 Кубовская	10:00 Полищук Нет приема	11:00 Полищук Занято
10:00 Кубовская Занято	10:00 Кубовская Занято	10:30 Фридман Занято	9:30 Полищук Занято	10:00 Кубовская	10:30 Лысакова Нет приема	11:30 Полищук Занято
10:00 Фридман Занято	10:00 Фридман Занято	11:00 Фридман Занято	9:30 Кубовская Занято	10:00 Фридман Занято	10:30 Полищук Нет приема	12:00 Полищук
10:30 Кубовская	10:30 Кубовская	11:30 Фридман Занято	10:00 Полищук Занято	10:30 Кубовская	11:00 Лысакова Нет приема	12:30 Полищук



Цены на наши услуги на сайте всегда актуальны, поскольку обновление прайс-листа происходит автоматически при изменении или внесении новых услуг. Вы можете найти стоимость интересующей вас услуги, выбрав необходимое направление или воспользовавшись удобной функцией поиска.

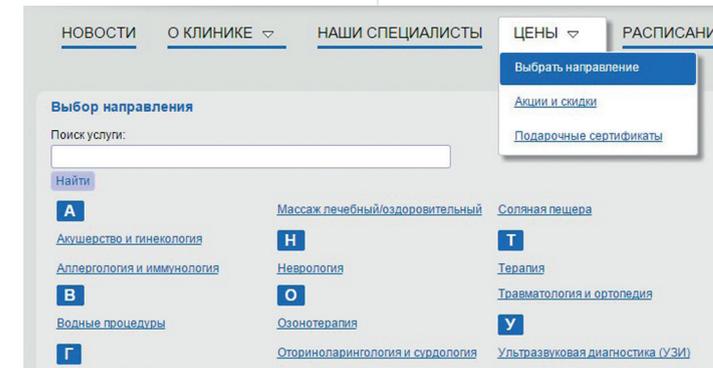
Особую популярность имеет раздел «**Вопрос-ответ**». Менеджер по маркетингу получает вопросы от посетителей сайта, подбирает компетентного специалиста для ответа и публикует полученную от него информацию на сайте. Обратите внимание: постановка диагноза и назначение

Задай вопрос:
Вы можете задать интересующий Вас вопрос специалисту нашей клиники, постановка диагноза и назначение лечения возможны только после обследования.

Ф.И.О.* Ваш вопрос

Email*

Примечание: уведомление об ответе будет отправлено на ваш email.



Клиентам не обязательно тратить свое время на дозвон в клинику. **Оставьте свой номер телефона на сайте** в часы работы клиники — вам перезвонят администраторы в течение 1 часа. Также вы можете оставить свой номер телефона в нерабочее для клиники время — вам перезвонят на следующий день после 9 часов утра.

лечения возможны только после очного визита к врачу и необходимого обследования.

Добро пожаловать на сайт Семейной клиники «Медис»! Это ваш верный помощник в мире медицинской информации.

М

Телефон:
(4932) 300-888

Запись онлайн:
Укажите Ваш номер телефона:

и Вам перезвонят из регистратуры в течение 1 часа (в часы работы Клиники)

График работы:
ПН - ПТ
8:00 - 20:00
СБ - ВС
9:00 - 16:00

ВНИМАНИЕ! Прием осуществляется по предварительной записи.

Всегда на связи



*Надежда Андреевна
Соколова*
старший администратор

Желающих записаться на прием в нашу клинику всегда много. Ежедневно на многоканальный номер 300-888 поступает более 800 звонков. В среднем каждый звонок длится 1,5–2 минуты. Возможно, поэтому нашим клиентам порой кажется, что дозвониться непросто. Полезно знать, что все звонки, поступающие в колл-центр, выстраиваются в очередь. Время ожидания составляет около одной минуты. Мы стараемся совершенствовать нашу работу, направленную на сокращение времени ожидания приема каждого звонка.

В колл-центре непрерывно отвечают на звонки два постоянных менеджера утром и два — вечером. Самый большой объем звонков приходится с 9:00 до 12:00. В эти часы на прием звонков выделяются дополнительные сотрудники.

Так как клиника является семейной, у нас очень широкий перечень услуг. Вопросы наших клиентов касаются самых

разных тем. Отвечая на звонок, администратор выступает еще и в роли консультанта: внимательно выслушав клиента, он подскажет, как правильно подготовиться к приему, даст информацию о ценах, об опыте работы и квалификации специалистов.

С нами удобно связаться:

- по многоканальному телефону **+7 (4932) 300-888**,
- на сайте **ivmedis.ru** (в часы работы клиники вам перезвонят из регистратуры в течение 1 часа).

Нередки случаи, когда клиент не уверен, к какому конкретно врачу обратиться за помощью. Поэтому на администраторах лежит очень большая ответственность за то, какую информацию они предоставляют посетителям и к какому именно специалисту записывают на консультацию или

обследование, учитывая пожелания и интересы клиента. Разумеется, такие звонки занимают больше времени.

В число обязательных критериев, которые предъявляются к администраторам, кроме грамотной речи, высшего образования, вежливого стиля общения, входит эмпатия — умение чувствовать клиента. Человек может считаться опытным администратором примерно только год спустя после того, как он «заступит на пост».



Навстречу друг другу



Анна Владимировна Белоус
руководитель отдела по работе с клиентами

Качеству сервиса мы уделяем самое серьезное внимание. Все предложения и замечания от посетителей клиники и сотрудников поступают в комитет по качеству. Сбор информации происходит из разных источников. Это и Интернет, и книга отзывов и предложений, и устно выраженные претензии или, наоборот, благодарности.

Комитет по качеству собирается еженедельно по понедельникам в 12:00. В состав комитета входят директор по лечебной работе, старшая медсестра, руководители отдела по работе с клиентами, кадровой службы, хозяйственной службы, старший менеджер по маркетингу, старшие администраторы. Заседания проходят открыто. Любой желающий сотрудник может участвовать в работе комитета. Такой широкий состав объясняется разнообразием вопросов, которые приходится обсуждать.

Если вопрос касается медицинских аспектов, то, как правило, он передается на рассмотрение врачебной комиссии. К счастью, такие вопросы к нам поступают редко.

Мы очень благодарны всем тем, кто высказывает свои замечания и пожелания. Эти замечания являются ис-

точником нашего совершенствования и развития.

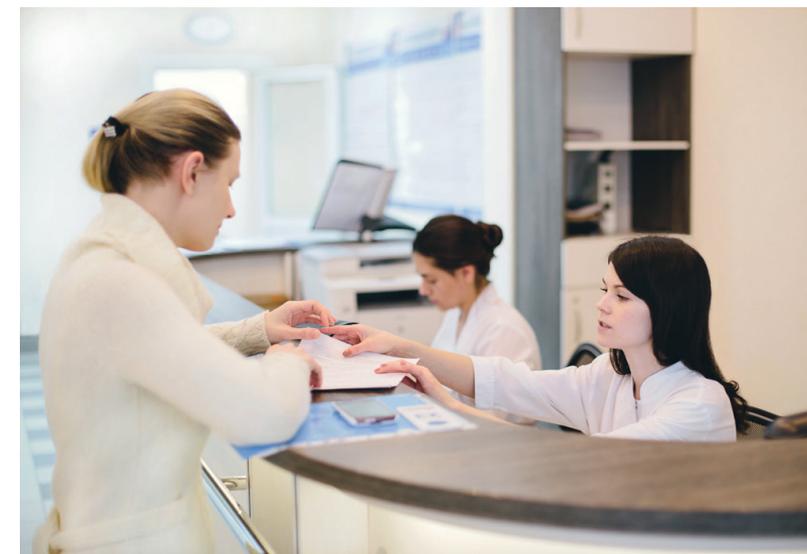
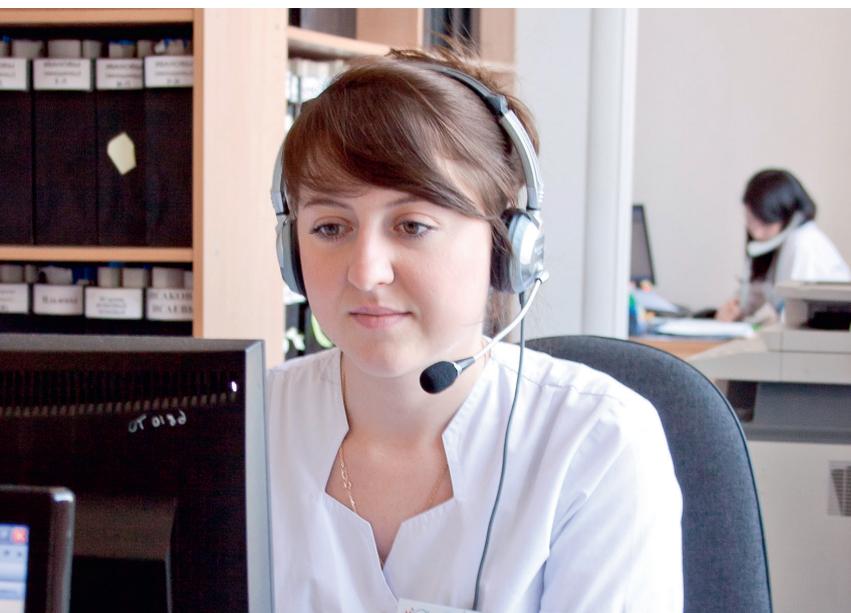
Например, по пожеланиям наших посетителей было сделано следующее: «Личный кабинет» на сайте, online-расписание врачей, конфеты для наших маленьких пациентов. Кроме того, на комитете по качеству производится оценка актуальности запросов клиентов для введения новых медицинских услуг. Так был введен прием детского гастроэнтеролога, детского кардиолога, аллерголога-иммунолога. Планируется введение эндоскопии.

Нам приятно, что кроме замечаний и предложений мы часто видим благодарности в адрес нашей клиники, наших врачей, в том числе на независимых сайтах.

Как можно внести предложения и замечания:

- устное предложение администратору лично или по телефону,
- письменное заявление,
- запись в книге отзывов и предложений в регистратуре,
- отзыв на сайте ivmedis.ru,
- сообщение на почту ivmedis@ivmedis.ru.

В нашей клинике создана уникальная внутренняя система качества, которая отличается своей открытостью, доступностью и доброжелательностью. Мы всегда идем навстречу и действуем в интересах наших клиентов. Не случайно 72% наших пациентов являются нашими постоянными клиентами. Значит, мы работаем не зря.



«Медис»: 17 лет роста

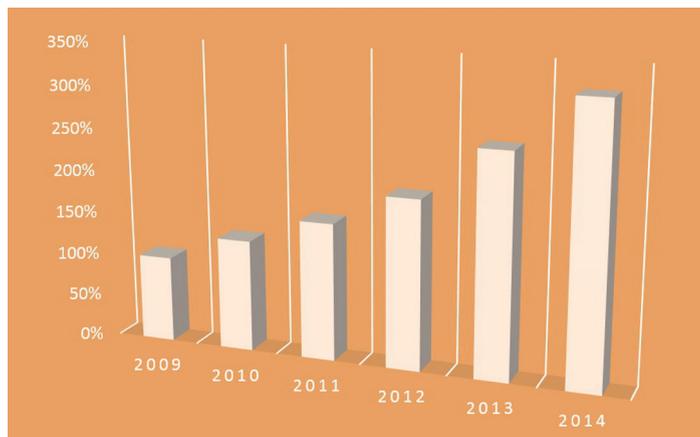


График роста объема услуг, оказываемых в Семейной клинике «Медис» за последние пять лет (объем оказываемых услуг в 2009 году принят за 100%)

«Медис» — один из первых частных медицинских центров области.

1998 год. Открытие Центра семейной медицины «Медис». 27 марта была получена лицензия на консультативно-диагностическую деятельность по неврологии, офтальмологии, педиатрии. Прием велся в трех кабинетах. Впервые в области организован центр вакцинации, в котором проводятся прививки любимыми импортными и отечественными вакцинами. Открытие этого направления помогло обеспечить полный объем иммунопрофилактики для жителей Ивановской области.

2001 год. Получена дополнительная лицензия на 18 новых видов медицинских услуг. Организовано сурдологическое направление, диагностика нарушений слуха осуществляется на самом современном в области оборудовании.

2003 год. Получены дополнительные лицензии на 4 направления медицинской деятельности. Открыты новые кабинеты.

2007 год. Получена новая общая лицензия на 33 направления медицинской деятельности. Работает 24 медицинских кабинета.

2010 год. Смена названия: Центр семейной медицины преобразован в Семейную клинику. Смена логотипа.

2013 год. К общей лицензии добавлено еще два клинических направления. Открыты отделение восстановления здоровья, новая регистратура, бар.

2015 год. Клиника занимает 2 этажа, прием ведется в 36 медицинских кабинетах. Расширен спектр диагностических исследований, работает бар здорового питания.



1998



2003



2007



2011

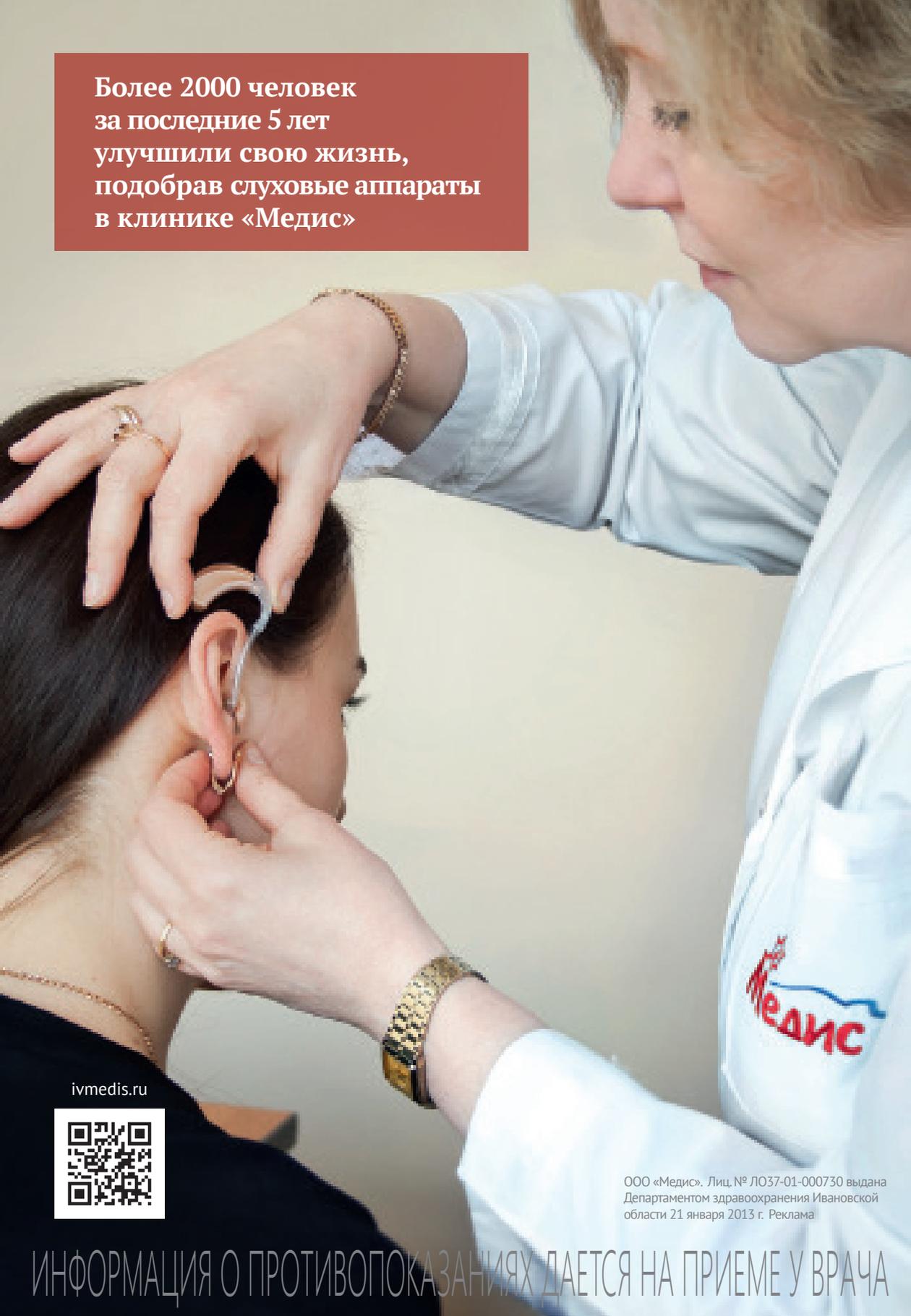
В апреле состоялся праздничный вечер, посвященный 17-летию Семейной клиники «Медис»



В начале 2015 года сотрудники клиники совершили новогоднее путешествие на Сумароковскую лосеферму



Более 2000 человек
за последние 5 лет
улучшили свою жизнь,
подобрав слуховые аппараты
в клинике «Медис»



ivmedis.ru



ООО «Медис». Лиц. № ЛО37-01-000730 выдана
Департаментом здравоохранения Ивановской
области 21 января 2013 г. Реклама

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ДАЕТСЯ НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА