

 Spring 2011

НАШИ ГОСТИ
OUR GUESTS

Яна Клочкова | Yana Klochkova
Питер Дикинсон | Peter Dickinson

TO YOUR HEALTH

Official publication of American Medical Centers

AMERICAN
MEDICAL CENTERS

ШАГ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ
SPRING TO HEALTH



GOOD MEDICINE

Your family health and well-being demands the highest standard of care. Qualified international doctors at a clinic that is affordable and accessible.

AMERICAN MEDICAL CENTERS

Call us at (044) 490 7600
or visit our website amcenters.com
to learn more.

Direct insurance billing to most
major insurance groups.

Dear Friends,

As winter recedes into spring, we hope for a healthy and fuller life, dusting off the winter lethargy, enjoying the outside, exercise, and the effects of a more balanced diet. For all these reasons, our theme for this edition of *To Your Health* newsletter is “Spring to your Health.”

In this edition, AMC physicians explore the foundations of health and what we can do everyday to reach and maintain a sustainable healthy lifestyle. AMC staff physicians review specific areas of health, from nutrition and our immune system to our mental and emotional well being. Further, we are proud to share insights about motherhood and expatriate life with World-Olympic Champion Yana Klochkova and Englishman Peter Dickinson, Publisher of Business Ukraine.

Finally, AMC is pleased to introduce a number of new developments this spring to include the 2011 launching of the AMC Community Health Center in Green Hills, partnerships with Alivia Swiss Health Management, a new focus on telemedicine and second opinions with foreign specialists, new dental services for AMC plan enrollees, and the introduction and availability of cashless direct billing for all Kyiv Embassy and Consul departments.

We hope this edition accomplishes what we seek: to provide insight and stimulate the reader to be more conscious of their health. AMC physicians, nurses and psychologists are available 24 hours a day to give advice on all matters of preventative medicine ranging from pre-pregnancy care to nutrition, to travel medicine for that special summer holiday.

We thank you for reading *To Your Health* and hope that this spring and summer bring happiness and great health to you and your families.

Yours in Health,

Igor Dereviankin, M.D
Director of Development



Дорогие друзья!

Весна – время обновления и расцвета новых начинаний. Мы решили быть созвучными окружающему миру, а потому в качестве концепции весеннего номера нашего журнала выбрали «Spring to health» – «шаг навстречу здоровью».

Что же это означает? Что укрепление здоровья – индивидуальная вещь, которая, тем не менее, абсолютно посильна каждому. Что в любом возрасте и в любой ситуации человек может многое сделать для своего здоровья, а значит – и для собственной реализации и благополучия. Что здоровье складывается из каждодневных мелочей, на которые нужно научиться находить время. А главное – что каждый из нас может найти свой комфортный путь к здоровой жизни.

На страницах весеннего «To Your Health» вас ждут информация и полезные советы как от украинских, так и зарубежных специалистов AMC. Также мы пригласили поделиться опытом заботы о здоровье двух незаурядных людей – главного редактора журнала «Business Ukrainian» Питера Дикинсона и четырехкратную олимпийскую чемпионку Яну Клочкову.

Надеемся, что приведенные в «To Your Health» идеи помогут вам встретить весну обновленными, счастливыми и, конечно же, – побудят вас сделать свой шаг навстречу здоровью!

Искренне ваш,

Игорь Деревянкин,
кандидат медицинских наук,
директор по развитию

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Igor Dereviankin'. The signature is fluid and cursive.

Идея месяца | Topic of the Month

Здоровое меню весны Healthy spring menu	4
--	---

Новости AMC AMC News.....	8
-----------------------------	---

Семейный доктор | Family Doctor

Мысли и подход западного врача Inside the physician mind	10
---	----

Взгляд со стороны | A Foreigner's View

Главное в медицине - душевное спокойствие Healthcare is about peace of mind	12
--	----

Мужская территория | Men's Health

Возраст настоящих мужчин Staying healthy in middle age	14
---	----

Женское здоровье | Women's Health

Готовимся встретить аиста Preparing for pregnancy.....	16
---	----

В гостях у AMC | AMC Guest

Яна Клочкова: важно, чтобы родители доверяли врачу Yana Klochkova: Trusting your pediatrician	18
--	----

Ваш малыш | Your Child

Апчи не будет A breath of fresh air	23
--	----

Консультирует психолог | Psychologist's Corner

Детей не лечат They don't treat kids	24
---	----

ЗДОРОВОЕ МЕНЮ ВЕСНЫ

Весной организм особенно остро нуждается в витаминах и питательных веществах. Диетолог Ольга Наумова рассказывает, какие вещества и продукты нужны сейчас нашей иммунной системе.

Только представьте: чтобы справляться со своей работой, иммунная система должна ежедневно регенерировать большую свою часть! Ей приходится распознавать антигенные субстанции и быстро синтезировать множество белков: иммуноглобулины, комплементы, ферменты. Для этого ей постоянно нужен «строительный материал», который поступает в организм вместе с продуктами питания.

Что нужно иммунитету весной

Глутамин. Это уникальная аминокислота, которая ускоряет деление клеток и стимулирует иммунный ответ. Потребность в глутамине возрастает в период усиленного метаболизма: инфекции, стресс, травмы.

Что нужно есть? Главные источники глутамина – говядина, курица, рыба, яйца.

Селен. Совместно с витамином Е влияет на уровень антител в организме. Дефицит селена вызывает снижение функции тимуса и развития Т-лимфоцитов, что приводит к снижению сопротивляемости организма к инфекциям.

Что нужно есть? Основными источниками селена являются морепродукты, овсяная и гречневая крупы, оливковое масло.

Цинк. Участвует практически во всех звеньях системы иммунитета: в процессе созревания лимфоцитов и реакция клеточного иммунитета; обеспечивает эффективную работу центрального органа иммунитета – тимуса; повышает защитную противомикробную активность нейтрофилов и макрофагов; стимулирует выработку защитных антител.

Что нужно есть? Обогащенные цинком злаки, крабов, говядину, индейку, фасоль, семена тыквы.

Витамин С. Является антиоксидантом, который возглавляет список витаминов, способных стимулировать иммунную систему. Он повышает способность лимфоцитов к самовоспроизводству,



содействует увеличению количества антител и повышает уровень интерферона. Необходимо учитывать, что при кулинарной обработке теряется большая часть витамина.

Что нужно есть? Цитрусовые, отвар шиповника, перец, черная и красная смородина.

Витамин А. Его дефицит приводит к снижению иммунного ответа. Суточная потребность в витамине А должна на 25% покрываться каротиноидами, а 75% – собственно витамином А.

Что нужно есть? Источником каротиноидов служат морковь, петрушка, сельдерей, шпинат, шиповник, красный сладкий перец, абрикос, тыква. Восполнить дефицит витамина А можно за счет употребления печени, красной икры, желтка яиц, сливочного масла.

Витамин Е. Отвечает за появление клеток-киллеров, а также способствует увеличению числа β -клеток, вырабатывающих антитела, предотвращает воспалительные процессы в организме. Он подавляет производство веществ, оказывающих воспалительное действие, и способствует ускорению процессов выздоровления.

Что нужно есть? Источниками витамина Е являются растительные масла (подсолнечное, соевое, хлопковое, кукурузное), соя, печень трески, гречка.

Биофлавоноиды. Относятся к группе природных веществ (около 400 видов), придающих цвет овощам, фруктам и растениям. Стимулируют работу иммунной системы, защищая клетки от вредного воздействия. Улучшают усвояемость и действие витамина С, а также обладают сильным антиоксидантным действием.

Что нужно есть? Цитрусовые (апельсины, лимоны, мандарины), вишню, синие сливы, черную смородину, шиповник, зеленый чай, красный перец и гречку.

Включите эти продукты в свой рацион – и ваш иммунитет получит все необходимое для того, чтобы болезни не отвлекали вас от радостных солнечных дней! 🌿

HEALTHY SPRING MENU

AMC Nutritionist Olga Naumova tells us what substances and products are needed by our immune system, now more than ever.

What you need to improve immunity in the Spring

Glutamine. This is a unique amino acid, which accelerates cell division and stimulates an immune response. The need for glutamine increases in periods of intense metabolism: infection, stress, trauma.
What should I eat? The main sources of glutamine are beef, chicken, fish, eggs.

Selenium. Together with vitamin E, selenium has an effect on antibody levels in the body. Selenium deficiency causes decreased function of the thymus and the development of T-lymphocytes, which reduces the body's resistance to infections.
What should I eat? The main sources of selenium are seafood, oats, buckwheat, and olive oil.

Zinc. Involved in virtually all phases of the immune system and in the process of maturation of lymphocytes and cellular immune response. It ensures effective working of the thymus, the central organ of immunity, and it increases the protective antimicrobial activity of neutrophils and macrophages, stimulating the production of protective antibodies.
What should I eat? Zinc-enriched cereals, crab, beef, turkey, beans, pumpkin seeds.

Vitamin C is an antioxidant, which tops the list of vitamins that can boost the immune system. It increases the ability of lymphocytes to reproduce themselves and contributes to the number of antibodies and interferon. Please be aware that when cooked most foods lose vitamin C.
What should I eat? Citrus fruits, rose hips broth, pepper, black and red currants.

Vitamin A. Its deficiency leads to a decrease in our immune response. The daily requirement for vitamin A should be covered by 15% carotenoids, and 75% actual vitamin A.
What should I eat? Source of carotenoids are carrots, parsley, celery, spinach, wild rose, red peppers, apricots, pumpkin. Vitamin A is found in liver, caviar, egg yolk, butter.

Vitamin E is responsible for the formation of killer cells, and contributes to increase the number of β -cells that produce antibodies preventing inflammation in the body. It inhibits the production of substances that have an inflammatory effect and helps to speed up the healing process.
What should I eat? Sources of vitamin E are vegetable oils (sunflower, soybean, cotton, corn), soya, cod liver oil, buckwheat.

Bioflavonoids. Belong to a group of natural substances (about 400 species), which give colour to vegetables, and fruits. They stimulate the immune system, protecting cells from adverse effects. They also improve the digestion and effect of vitamin C capabilities.
What should I eat? Citrus fruits (oranges, lemons, tangerines), cherries and blue plums, black currants, wild rose, green tea, red peppers and buckwheat.

Include these foods in your diet and your immune system will get everything you need to ensure great health. 🌿





Здоровое питание

Новая индивидуальная программа для взрослых и детей

- Консультации диетолога
- Оценка характера питания, составление индивидуальной схемы питания
- Лабораторные исследования
- Рекомендации по питанию при хронических и аллергических заболеваниях

Стоимость программы 2640 UAH

AMERICAN
MEDICAL CENTERS

Call us at (044) 490 7600

or visit our website amcenters.com to learn more.

Healthy Diet

A new individual program for adults and children

- Nutritionist/Dietician full consultation and follow-up visit
- Analysis of current diet and individual recommendations for change.
- Laboratory tests
- Personalized diets for diabetic, cardiac patients and those, who suffer from allergies.

Total cost 330 USD

НОВОСТИ АМС

Уже скоро!

Американский медицинский центр скоро появится рядом с вашим домом. Для тех, кто предпочитает городской суете загородную жизнь, мы с гордостью представляем новую модель здравоохранения, которую называем АМС Community Health Centers (Территориальные медицинские центры АМС).

В Территориальных Медицинских Центрах АМС семейные доктора, педиатры, гинекологи и другие специалисты АМС предоставят неотложную и плановую медицинскую помощь, включая функциональную и лабораторную диагностику.

АМС и компания Dragon Ukrainian Properties and Development (DUPD) подписали соглашение о строительстве первого местного медицинского центра в коттеджном городке «Green Hills». Ориентировочная дата открытия – январь 2012 года. В настоящий момент ведутся переговоры об открытии еще двух территориальных медицинских учреждений уже в следующем году.

Второе мнение

В этом году АМС усилил позиции группы услуг «второе мнение» как за счет привлечения собственных докторов-иностранцев, так и благодаря участию коллег из лучших клиник и госпиталей мира. Профессиональная команда специалистов АМС из Англии, Франции, Индии и США готова организовывать телеконференции для обмена мнениями с коллегами из Великобритании, Австрии, Швейцарии и США, принося мнение экспертов прямо к вам, в Украину.

Все наши доктора имеют опыт организации консультаций и лечения за границей, а наша клиника слаженно взаимодействует с партнерскими учреждениями и страховыми компаниями, чтобы сделать процесс максимально комфортным.

Здоровье начинается с правильного питания

Придерживаясь принципов профилактической медицины, АМС собрал команду диетологов и нутриционистов, которые будут рекомендовать диеты для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, целиакией, а также определять возможные пищевые аллергии и непереносимости. Наша команда, которую возглавила доктор Ольга Наумова, помогает пациентам с ожирением и пищевыми ограничениями путем составления персональных диет и планов питания.

Новое сотрудничество с Alivia

Американский медицинский центр (АМС) с гордостью информирует о начале сотрудничества с Alivia Swiss Health Management AG (Alivia), лидирующей медицинской группой Швейцарии. Сегодня компания Alivia имеет офисы в Цюрихе и Сингапуре и стремительно приближается к лидерству по предоставлению координации медицинских услуг для частных лиц и организаций. Узнать больше о компании вы можете на www.alivia.com или связавшись с мисс Gajane Burmeister по телефону +41 43 813 3311



AMC NEWS

Coming soon!

Coming soon to a neighborhood near you! For those that prefer suburbia to the urban sprawl, AMC is proud to introduce a new health model we call the AMC Community Health Center.

The AMC Community Health Center is a multi-functional outpatient care facility tailored for suburban communities. Family physicians, pediatricians, gynecologists and other specialists will provide emergency and routine medical care, including functional and laboratory diagnosis, dental and pharmacy services.



AMC and Dragon Ukrainian Properties and Development (DUPD) have signed an agreement on the construction of its first residential medical center in the Green Hills development with an estimated opening date of January 2012. AMC is in the process of negotiating the opening of two additional community health facilities in the next year.

A Second opinion

This year, AMC is proud to enhance its second opinion services both with in-house foreign specialists and through its affiliate clinics and hospital providers. Our existing panel of experts from England, France, India, and the US can organize teleconference opinions with experts from UK, Austria, Switzerland and the United States, bringing expert opinion to you here in Ukraine.

All our doctors are experienced at arranging consultations and treatment abroad and the clinic works seamlessly with our partner facilities and insurance companies to facilitate the process.

Health starts with good nutrition

With our commitment to preventative medicine and a healthy lifestyle, AMC has appointed a team of Dietitians and Nutritionists who will advise on diets for cardiac, diabetic, and coeliac patients as well as identifying potential food allergies. Our team, headed by Dr. Olga Naumova, can assist with obesity and nutrition deficiencies by drafting a personalized diet and nutrition plan and treatment for AMC clients.

Alivia

American Medical Centers (AMC) is proud to announce its affiliation with Alivia Swiss Health Management AG (Alivia), a leading Swiss health management group.

Alivia currently has offices in Zurich and Singapore and is quickly becoming a leading health consulting group offering bespoke programs for both individuals and companies. For more information please visit www.alivia.com or contact Ms. Gajane Burmeister at +41 43 813 3311



Доктор Ричард Стайлз,
семейный врач AMC

Dr. Richard Styles,
family physician
at AMC

МЫСЛИ И ПОДХОД ЗАПАДНОГО ВРАЧА

Меня часто спрашивают, чем же так сильно отличается европейская семейная медицина и, в особенности, интересуются ментальными установками, которые я использую при консультациях. Многие рассматривают медицину как высокоспециализированную науку, что верно, но может отвлечь от сути. А именно, что в медицине центральную роль играют общение и взаимопонимание. А поскольку этот номер To Your Health посвящен профилактике и здоровому образу жизни, то я попытаюсь помочь людям сделать шаг навстречу здоровью.

Многие пациенты волнуются перед визитом к доктору, особенно в первый раз. Вот почему так важно правильно поздороваться, в особенности, если нужно преодолеть языковой или культурный барьер. Этот первичный контакт очень ценен! Например, о болях в спине можно судить по походке человека, так же как о депрессии – по попыткам избежать общения. Мне важно знать медицинскую историю пациента. Как говорится, медицина подобна истории, жизненному повествованию. Поэтому я интересуюсь особенностями стиля жизни - вроде курения, употребления алкоголя, физических упражнений и состояния здоровья членов семьи. Стараюсь также побольше узнать о работе пациента.

Все это не имеет прямого отношения к заболеванию, однако дает возможность выйти на нужный уровень общения и получить информацию, которая может не относиться к данной проблеме, но зато поможет составить правильные финальные рекомендации по улучшению здоровья. Например, пациент пришел с жалобами на боли в колене, но информация о том, что его родители рано умерли от сердечно-сосудистых заболеваний, подскажет мне о необходимости проверить уровень холестерина и попытаться свести к минимуму и этот риск. Или пациентка говорит, что вскоре планирует создать семью, и я понимаю, что могу предложить советы, уместные перед зачатием ребенка.

Болезнь в значительной мере личная вещь, и я всегда стараюсь выяснить для себя, как она влияет на пациента и как он справляется с ней, о чем переживает. Иногда я задаю вопросы вроде: «А по-вашему, что это может быть?» или «Что именно вас беспокоит?» Ответы на них нередко раскрывают верования и тревоги человека, помогают лучше понять контекст проблемы. Пока идет беседа, мой мозг быстро сканирует пациента и сравнивает его случай с более чем 200 000 другими, которые я наблюдал. Этот удивительный и в целом достаточно точный процесс происходит в правом (не логическом) полушарии моего мозга и помогает определить, не страдает ли человек анемией, нет ли у него признаков депрессии или заболеваний щитовидной железы и т.д. Все это происходит в голове, пока я просто слушаю историю и сравниваю ее со многими другими, слышанными ранее. Конечно же, на приеме у врача измеряются вес и кровяное давление. Практически всегда в конце консультации мы находим пути и возможности для улучшения здоровья. Моя работа заключается не только в том, чтобы устранять одну конкретную проблему, но также в составлении советов по профилактике и улучшению здоровья пациента и его семьи. Так что время, потраченное на ранних стадиях консультирования, и внимательность в общении помогают семейному врачу поддерживать пациентов и подсказывать им шаги навстречу здоровью. 🌿



INSIDE THE PHYSICIAN MIND




I am often asked what makes a European style of family medicine so different and particularly the sort of mental processes that I am using or trying to use in a consultation.

Its easy to think of medicine as a highly specialised form of science and whilst that's true its in some ways to miss the point. Medicine is also about communication and of relevance to this issue of To Your Health its about Health Promotion and Prevention and helping people "Spring to Health". Many patients are anxious or worried about seeing a doctor, particularly for the first time so greetings are important, especially across cultures or language barriers. Those initial moments of greeting are important, the pain of backache shows on the way from the waiting room as does the avoidance of contact by someone who is depressed. For me its important to know something of my patient's past medical history - some have said that medicine is like a story, a living narrative - and also some lifestyle issues about smoking, drinking alcohol, exercercise and the health of family members, especially parents. I also like to know about my patient's work and their families.

None of this is of direct relevance but it gives us both a chance to get on the same level of communication and gives me lots of important information which may or may not be relevant to their problem but can often be used at the end of the consultation to improve health. Perhaps the patient came with a bad knee but knowing that both his parents died early of heart disease is already reminding me that we should check his cholesterol and try and minimise the risks of this. Perhaps a female patient mentions she soon wants to start a family so I know I can offer some pre-conceptual advice.

Illness is very much a personal thing and I always try to get an idea of how it effects people and how they cope and what they are worried about, sometimes I'll ask questions such as "What do you think it is?" or "What are you worried about?" The answers often expose their beliefs about health and their worries and help me understand the context of the problem. As we talk my brain is quickly scanning my patient against the last 200,000 I have seen, an amazing and yet generally accurate process carried out by the right (non logical) side of my brain - are they a bit anaemic, do they sound a bit depressed, do they look low on thyroid and so it continues all whilst I am listening to the story and comparing it with many others I have heard.

Of course weight and blood pressure are measured and recorded and by the end of the consultation there are always opportunities for health improvement. Its my job not only to respond to the patients real problem but also to broker aspects of preventative care to help them improve their overall health or that of their families. Usually there is an opportunity for something that can improve health. The time spent in the initial stages of the consultation and care with communication skills all help the family physician to enable patients to consider health improvement and to "Spring to Health". 

Richard J. Styles.

ГЛАВНОЕ В МЕДИЦИНЕ - ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Британский журналист Питер Дикинсон живет и работает в Киеве с конца 90-х. Как редактор и издатель журнала Business Ukraine он много сделал для того, чтобы иностранные гости лучше узнали Украину. В интервью To Your Health Питер рассказывает об особенностях жизни за границей, своем видении украинского медицинского сервиса и делится советами по выбору клиники и врача.

Питер, вы уже давно живете за границей. Скажите, на что обращает внимание ваша семья при выборе докторов? И чего вы ожидаете от клиники?

Главное для меня – душевное спокойствие. На практике – это медицинское учреждение, которое предлагает и лучшие иностранные методики, и отечественные ноу-хау и, конечно же, понимание. Даже самым лучшим *(по знаниям западных стандартов – ред.)* докторам нужно понимать местную специфику, чтобы быть по-настоящему эффективными. Я думаю, что экспатам *(иностранцам, работающим в другой стране – прим. ред.)* очень важно выстроить правильный баланс в вопросах, связанных с заботой о здоровье.

Как человек, живущий за пределами родной страны, насколько важным вы считаете общение врача и пациента?

Многие экспаты, живущие не один год за рубежом, теряют *(свойственную западным обществам – ред.)* привычку регулярно посещать семейного врача. Жизнь экспата очень динамична, а потому им сложно устанавливать долгосрочные отношения с каким-либо доктором. Наверное, это неизбежность, на которую многие из нас неосознанно соглашаются, выбирая работу за границей. Неудивительно, что я не раз был свидетелем серьезных проблем тех экспатов-«ветеранов», которые много лет отказывали себе в профессиональном медицинском обслуживании и наблюдении.

Представления о медицине и о том, что полезно, а что – нет, сильно отличаются в Украине и на Западе. Как вы думаете, что может помочь украинцам лучше понять западный подход к медицине?

Многие иностранцы, живущие в Украине, считают народную медицину и традиционные рецепты здоровья не более чем милыми пережитками прошлого. Лично я, напротив, нахожу их достаточно интересными, особенно если учитывать контекст



Питер Дикинсон живет в Украине с конца 90-х

европейской культуры, опирающейся на доиндустриальные корни. По моему опыту, местные подходы к западной медицине и то, как они применяются на практике, может не во всем соответствовать ожиданиям. Но в целом я вижу быстрое внедрение всего, что доказало свою эффективность где бы то ни было *(в мире – ред.)*. Рост рынка медицинского туризма в Украине является лучшим доказательством того, что происходят *(как минимум – ред.)* косметические улучшения в этом чутком к пожеланиям клиентов секторе медицины.


Исследования показали, что украинцы не слишком доверяют докторам. Как, по вашему мнению, это можно исправить?

Украинских врачей часто подозревают в выписывании чрезмерного

количества лекарств и получении комиссий (от производителей фармпрепаратов – ред.). У меня тоже был подобный опыт, а еще я вижу, что слишком многие из моих коллег ежедневно глотают таблетки независимо от времени года. Вот это я считаю главным фактором, убивающим доверие к профессии врача.

В конечном итоге, если медикам удастся наладить нормальные доверительные отношения с пациентами, то и зарплата у них вырастет. Тогда (с ростом доходов – ред.) врачи смогут выполнять свои обязанности с профессиональной объективностью.

Что вы можете посоветовать иностранцам, живущим в Украине, а также тем, кто только планирует переезд в нашу страну, в отношении выбора доктора и клиники?

Я бы посоветовал идти всей семьей в любой медицинский центр, который им понравится перечнем предоставляемых услуг и общей атмосферой. Для многих вновь прибывших важно не чувствовать языкового барьера, так что наличие англоговорящего персонала и круглосуточного сервиса тоже очень важно. 

HEALTHCARE IS ABOUT PEACE OF MIND

British journalist Peter Dickinson has been a resident of Kyiv since the late 1990's. As publisher and editor of Business Ukraine he's done a lot to present Ukraine to the world. To Your Health sits down Mr. Dickinson to speak about living abroad, the state of healthcare in Ukraine, and his advice in choosing a healthcare facility.

Peter, You have been living abroad for a long time. What does your family seek from their physicians. What do you look for in a Healthcare provider?

The key for me personally has always been peace of mind. In practice this has meant finding health care that offers the best international practices as well as local know-how and understanding. The best doctors in the world still need local knowledge to be able to perform effectively and I think it is important for expats especially to strike the right balance in their health care regimes.

When living abroad how important do you think communication is between patient and doctor?

Many long-term expats get out of the habit of seeing their physician regularly and due to the in-built transience of the expatriate existence it is common for expats to have no long-term relationship with any doctor. This is part of the package which people unconsciously sign up for when they choose the expat lifestyle. However, I have witnessed first-hand the problems generated further down the line for veteran expats who have spent years without seeking professional guidance or healthcare.


Ukrainian and western medicines and health beliefs are often different, how do you think Ukrainians can better understand western medicine?

Many Westerners living in Ukraine find the local faith in folk medicines and traditional health remedies cute and hackneyed, but personally I find it refreshing to encounter a European culture that is so in touch with its pre-industrialized roots. In my experience local attitudes to Western medicine – and the way in which Western medical practices are adopted to local conditions – can sometimes fall short of expectations, but in general there is a quick uptake whenever something new proves to be a success elsewhere. The growth of the Ukrainian medical tourism market is the best evidence of the cosmetic improvements taking place in the increasingly service-driven medical sector.

Surveys have shown that Ukrainians have poor trust in their doctor's how do you think this could be improved?

Doctors are widely suspected of over-prescribing drugs and receiving commissions for doing so – I have had personal experience of this and can also cite as evidence the suspiciously large number of co-workers who are engaged in daily pill-popping at any given time of the year. I think that this a key factor driving distrust of the medical profession. Ultimately, if proper trust is to be established between doctor and patient, then doctors must be paid the kind of salaries which would allow them to perform their tasks with professional objectivity.

What advice do you have for families in Ukraine, or moving to Ukraine, who are looking for healthcare providers?

I would advise them to take their families along to any medical centres which they are considering in order to get a feel for the kind of service they can provide and the environment in which they can provide it. For many new arrivals language will be a key factor and so one prerequisite would be finding a service provider which can guarantee round the clock English-language medical assistance 



ВОЗРАСТ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

В возрасте 40-50 лет организм мужчины, так же как и его мировоззрение, вступает в пору трансформаций. Многие представители сильной половины человечества только сейчас начинают осознавать быстротечность жизни и ценность собственного здоровья. На что же обращать внимание?

Специалисты АМС выделяют пять зон

Сердце и сосуды

По статистике, инфаркты миокарда в возрастной группе 35-55 лет у мужчин случаются в четыре раза чаще, чем у женщин. В группу риска попадают все, кто достиг 40-45 лет, и особенно курильщики, гипертоники, диабетики и люди с ожирением. В мужском организме нет «женского» гормона эстрогена, который выполняет роль чистильщика сосудистой системы и защищает от образования бляшек, которые приводят к инфарктам и инсультам.

Позвоночник, кости и суставы

По данным ВОЗ во всем мире 80% людей старше 40 лет жалуются на боли в спине, остеохондроз и артроз. Малоподвижность сильно вредит мышцам, поддерживающим позвоночник.



Поменьше нервничать, уделять хотя бы полчаса в день динамическим нагрузкам, питаться не менее трех раз в день нормальной пищей, перестать наконец-то курить и хотя бы раз в год посещать врача – все это поможет не только сохранить здоровье, но и чувствовать себя более уверенными и довольными жизнью.

Несбалансированное питание (недостаток белков и переизбыток углеводов) наносит ущерб костной ткани.

В результате после 45-50 лет у многих мужчин развивается артроз. Часто наряду с артрозом возникает и остеопороз.

Гормональные изменения

Для каждого мужчины за 40 существует угроза андропаузы, или «мужского климакса» – естественного снижения уровня «мужских» половых гормонов (в особенности – тестостерона). Снижение полового влечения, эректильная дисфункция, увеличение веса, снижение внимания и памяти, мрачные мысли и раздражительность – все это признаки возрастных гормональных изменений.


Зрение

С возрастом острота зрения снижается практически у всех людей. Этот процесс лишь усиливают компьютеры, ночной образ жизни, несбалансированное питание и вредные привычки, в особенности – табакокурение. Никотин разрушает лютеин и зеаксантин – пигменты, которые справедливо называют «природными солнечными очками».

Риск онкологии

У всех мужчин после 50-ти имеется повышенный риск развития рака простаты. Специалисты сходятся во мнении: это оттого, что мужчины слишком поздно обращаются за медицинской помощью.

Пришло время беречь свой организм!

По статистике, в 40-50 лет мужчины достигают пика влияния и социального благополучия. Добавьте к ним жизненный опыт и лучшее понимание себя – и убедитесь, что лучшего времени для реализации собственных планов и идей просто не бывает. Главное, чтобы здоровье не подводило! 

STAYING HEALTHY IN MIDDLE AGE

From 40-50 the male body begins to undergo transformations. It is an opportune time to protect yourself from future illnesses. Specialists at AMC suggest five areas of importance and how you may defend against the perils of aging.

Cardiovascular Health

Heart attacks occur four times more often in men under 55 than in women of the same age. Half a million Ukrainians die each year of cardiovascular disease - one of the highest rates in Europe. Those particularly at risk are smokers, diabetics and those with obesity and high blood pressure. Men are more prone to vascular disease as it is prevented in women by the hormone oestrogen which can be seen as a cleaner of blood vessels preventing heart attacks, strokes and narrowing of the coronary arteries. Attention to lifestyle, weight, a low fat diet and regular exercise all prevent such problems whilst cardiograms and exercise cardiograms can help diagnose them.

Spine, bones and joints

The World Health Authority estimates that 80% of people over 40 complain of back ache and joint pains, much of this is linked to modern lifestyle, inactivity and weakness of the supporting muscles of the spine whilst an unbalanced diet high in carbohydrates and low in protein is bad for bone structure. Many men over 40 have some degree of joint pain, back stiffness or knee and hip pain. Osteoporosis or thinning of the bone can lead to fractures and dangerous injuries. Regular exercise, mobility and a diet high in calcium all help prevent these conditions.

Hormonal changes

Over the age of 40 some men have a decrease in sexual hormones - often called the andropause - causing decreased sex drive, impotence, weight gain, poor memory and irritability. Of all these it is often impotence that drives them to see an endocrinologist or urologist. Modern medicine practiced by well trained and sympathetic doctors can help overcome these problems.

Vision


With age the clearness of vision - visual acuity - decreases, it is made worse by long hours of computer work, poor diet, long hours and tobacco smoking, nicotine disrupts the natural pigments in the back



Be more relaxed, exercise for at least 30 minutes each day, eat a normal diet seeking to be a normal weight, stop smoking, pay attention to your own body and have an annual health check.

of the eye, sometimes called nature's sunglasses. Regular eye checks are an important part of health after 40.

Cancer Risks

All men over 50 have an increased chance of developing prostate cancer and statistics for the cure of both this and lung, laryngeal and stomach cancer all heavily depend upon early diagnosis. Smoking causes some 30% of all cancers. At the age of 40-50 men who are at the top of their careers should not only pay attention to their bodies and seek help if they feel anything is abnormal but also have regular medical checks. 

ГОТОВИМСЯ ВСТРЕТИТЬ АИСТА

Решение стать мамой – одно из самых важных, если не самое важное, в жизни женщины. Неудивительно, что все чаще будущие мамочки стараются подготовить свой организм к зарождению новой жизни. Учитывая важность темы, мы решили обозначить основные вехи на пути к появлению вашего самого замечательного, красивого и здорового малыша.

На протяжении 9 месяцев мама является с малышом одним целым: кормит его, оберегает, через ее организм ребенок начинает воспринимать окружающий мир. О том, как правильно подготовить организм к беременности, рассказывают специалисты АМС.



Людмила Мельник
к.м.н.
Lyudmila Melnik M.D.,
Ph.D., OB/ GYN

Советы гинеколога

Наиболее распространенной причиной проблем благополучного зачатия или осложнений в период беременности являются воспалительные процессы, вызванные инфекциями мочеполовой системы. При подготовке женщины к беременности особое внимание врача-гинеколога уделяется диагностике такого инфекционного заболевания, как хламидиоз. По статистике, 8 из 10 женщин заражены хламидиями, и именно они являются одной из основных причин невынашивания плода. С целью раннего выявления патологических процессов нужно пройти также цитологическое обследование эпителия шейки матки.

Важным аспектом перед беременностью является определение резус-фактора в крови женщины. Около 15 % женщин не имеют в своей крови этого специфического белка и являются резус-отрицательными, что может привести к иммунному конфликту с плодом, если ребенок унаследовал положительный резус-фактор от отца. Не волнуйтесь, это решается путем введения резус-отрицательной матери антирезусного иммуноглобулина в первые 72 часа после родов. Просто нужно убедиться, что вероятность возникновения резус-конфликта в последующей беременности сведена к минимуму.

Советы семейного доктора

Перед зачатием нужно убедиться, что женщина здорова. Для этого проводится осмотр и берется общий анализ крови.

PREPARING FOR PREGNANCY



The Decision to become a mom is one of the most important, decisions in a woman's life. It is no wonder that more and more future moms are trying to prepare themselves for the birth of a new life. Given the importance of the topic, we decided to mark a few milestones on the way.

Tips from the Gynaecologist

The most common cause of unsuccessful conception or complications during pregnancy are inflammatory processes caused **by infections of the genitourinary system**. In preparing women for pregnancy the gynaecologist places emphasis on the **diagnosis of such infectious diseases as chlamydia**. According to statistics, 8 out of 10 women infected with chlamydia will likely have a miscarriage.



Роберто Куспе
Roberto Quispe M.D.,
Family Physician

Анализ мочи помогает понять, насколько полноценно организм матери сможет справляться с процессами выведения из организма продуктов жизнедеятельности своих и плода в целом.

Не менее важно проверить иммунный статус женщины, особенно в отношении такой болезни, как краснуха. Многие привыкли не воспринимать всерьез эту «детскую» инфекцию. Однако, если вирус краснухи проходит через плацентарный барьер матери в первый триместр беременности, то в 85 % случаев вызывает множество пороков развития плода. Немногие женщины могут четко ответить доктору, болели ли они краснухой в детстве. Если же у будущей мамы нет антител к вирусу краснухи, то она может вакцинироваться, но не позднее, чем за 3-6 месяцев до зачатия. Важно, чтобы ваше меню было разнообразным и содержало побольше овощей – в ближайшее время потребуется много белковых «кирпичиков» для формирования организма малыша. Ну и традиционный совет: не стоит курить и употреблять алкоголь во время беременности.

Советы врача ультразвуковой диагностики (УЗД)



Лилия Грабовюк
Liliya Graboviyuk M.D.,
US Specialist

УЗД является большим подспорьем для врачей в определении состояния здоровья женщины, как до зачатия, так и в период беременности. Вместе с осмотрами врачей-специалистов и лабораторной диагностикой, УЗД органов и систем (молочных желез, органов малого таза, щитовидной железы) поможет оценить состояние здоровья перед беременностью или тщательно обследовать ребенка на стадии внутриутробного развития. Ранняя диагностика может помочь

в решении проблемы. Главное преимущество метода – его абсолютная безопасность как для матери, так и для самого плода.

Что еще нужно знать

При подготовке к зачатию самый главный совет докторов – здоровый образ жизни, сбалансированное питание, полноценный сон и психологический комфорт. Что касается приема витаминов и других микроэлементов, то лучше проконсультироваться с доктором. Мы рекомендуем свести к минимуму прием медикаментов перед зачатием и, в том числе, в период беременности! 🌿

With a view to early detection of pathological processes patients should also undergo **cytological examination of cervical epithelium. (Pap test)**

An important aspect of pre-pregnancy is to **determine the Rh factor in blood of women**. About 15% of women are Rh-negative and this can cause a possible immunological conflict if a child inherits a positive Rh factor from his father. As the conflict will be serious in later pregnancies Rh negative mothers are given anti-rhesus immunoglobulin after birth.

Tips from the Family Doctor

Before becoming pregnant it is important to be sure that the woman is healthy. To this end, **examinations and a complete blood count is taken**. A urinalysis helps us to understand how fully the mother's body will be able to cope with the processes of well pregnancy and with the fetus as a whole.

It is equally important to check the **immune status** of women, particularly in respect of such diseases as **rubella or German Measles**. Many people don't take this childhood infection seriously. However, if rubella virus passes through the placental barrier in the mother's first trimester of pregnancy in 85% of cases it can cause a number of fetal malformations. If an expectant mother has no antibodies to rubella, she **may be vaccinated**, but no later than **3-6 months before conception**.

Good dietary status is also important before pregnancy as the mother must provide all the protein building blocks during pregnancy. A varied diet and fresh vegetables are important. In addition don't smoke or drink alcohol when you are pregnant.

Ultrasound (USS) doctor's advice

Ultrasound scanning is a great help to physicians in determining the health of women, both before conception and during pregnancy. Along with doctor's consultations and laboratory diagnosis, ultrasound scans (breast, pelvic, thyroid) can help assess health status before pregnancy or carefully examine the child at various stages of fetal development. Early diagnosis may help in solving problems. The main advantage of the method is that it is absolutely safe for both mother and fetus.

What else do you need to know

When preparing to conceive, the most important advice of doctors is to maintain a healthy lifestyle, balanced nutrition, restful sleep and psychological comfort. With regard to intake of vitamins and other micronutrients, it is best to consult a doctor. We recommend that you should minimize the dose of all non prescribed medication before conception and, in particular, during pregnancy! 🌿

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ AMC

PREVENTATIVE PACKAGES AT AMC

Для вас, женщины

- Программа «Женское здоровье» включает консультации специалистов, широкий спектр диагностических и лабораторных обследований.
- Программа «Контрацепция» включает консультации специалистов, диагностические и лабораторные исследования, установку внутриматочной системы.
- Программа «Наблюдение беременности» включает визиты к врачу-гинекологу, ультразвуковые исследования, лабораторные обследования в течение всего периода беременности. Теоретическая подготовка к родам.

For you, women

Health packages @ AMC

“Woman’s health package” includes specialist consultations as well as a wide range of annual diagnostic and laboratory examinations for women.

“Contraception package” includes specialist consultations, diagnostic and laboratory examinations including the installation of an intrauterine system.

“Prenatal care program” includes all necessary visits to a gynecologist and specialist consultations; ultrasound and examinations throughout the whole period of pregnancy.

AMERICAN
MEDICAL CENTERS

Call us at (044) 490 7600

or visit our website amcenters.com to learn more.

Для вас, мужчины

Программа «Мужское здоровье» включает консультации семейного доктора, диагностические и лабораторные обследования, которые рекомендуется проводить один раз в год.

Программа «Кардио» включает консультации семейного доктора, кардиолога, лабораторные и функциональные исследования с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в соответствии с рекомендациями Американской Ассоциации Кардиологов.

For you, men

- “Men’s Health” includes consultations of a Family doctor, as well as wide range of annual diagnostic and laboratory examinations.
- Program “Cardio” includes family doctor, cardiologist consultations, wide range of laboratory and functional examinations aimed at prevention cardiovascular diseases in accordance with the recommendations of American Cardiologists Association.

ЯНА КЛОЧКОВА: ВАЖНО, ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ ДОВЕРЯЛИ ВРАЧУ



Яна Клочкова с сыном Сашей

Яна Клочкова – больше, чем просто многократная чемпионка по плаванию. Это человек, который «сделал себя сам», но при этом не забывает помогать другим. У нее нет ни малейшего намека на пресловутую «звездную болезнь». Когда мы говорим с Яной о сыне, она буквально светится изнутри. Неудивительно, что наша беседа о серьезных темах – материнстве и материнских тревогах, здоровье и роли врачей – получилась такой же непринужденной и искренней, как и сама Яна. Впрочем, судите сами.

Яна, вы часто путешествуете по миру, и наверняка сталкивались с медицинским сервисом за рубежом. Как вы оцениваете уровень сервиса в западной медицине?

Благодаря спорту я была практически на всех континентах. Слава Богу, с медицинским сервисом за рубежом сталкивалась мало. Хотя знаю, и не понаслышке, какое внимание своим гражданам, и особенно в медицине, оказывают высокоразвитые страны. Независимой Украине скоро 20 лет – будем надеяться, что мы быстро догоним медицинский сервис передовых стран. Уровень подготовки наших специалистов высок, а в некоторых сферах мы на первых ролях. Надо включить административные ресурсы, поддержку государства и идти в ногу с передовыми странами, ведь здоровье нации – здоровье страны!

Насколько этот ваш опыт влияет на выбор медицинского учреждения в Украине?

Выбор медицинского учреждения мне подсказывает моя интуиция, т.е. при посещении звоню своим знакомым, и мне говорят, где есть специалисты в данной сфере медицины. Рекламам мало верю. А жизненный опыт подсказывает высококвалифицированных врачей. И хорошие отзывы знакомых.

Изменилось ли ваше отношение к вопросам здоровья и медицинского обслуживания после рождения ребенка?

Конечно. Сейчас отвечаю не только за свое здоровье, но и за здоровье своего сына. Слежу за правильным питанием, ведь все еще кормлю его грудью. Придерживаюсь правильного режима дня. Стараюсь меньше нервничать по пустякам, ведь все негативное передается ему. Более бдительно отношусь к медицинскому обслуживанию.

Многие молодые мамочки сильно волнуются за детей, особенно когда речь идет о здоровье. Вы это почувствовали на себе? Как часто общаетесь с врачами?

Конечно же, мы регулярно осматриваемся у врача, неукоснительно выполняем их требования. У них большой опыт в работе с детьми.

Тут я спокойна, ведь врачей мы находим только по совету знакомых и только высокой квалификации.

Каждая мама боится за жизнь своего ребенка, и я - не исключение. Но все должно быть в пределах разумного, ведь Бог подстилает детям подушки.

Каким, на ваш взгляд, должен быть педиатр?

Если говорить о личных качествах, то педиатр должен находить с детьми общий язык, должен быть в какой-то степени детским психологом. Педиатр не может быть грубым или неразговорчивым, он всегда должен объяснять родителям, что происходит с ребенком. Кроме того, педиатр не только лечит, но и рассказывает, что нужно делать, чтобы ребенок рос здоровым. И очень плохо, когда родители не доверяют врачу и стараются лишней раз не обращаться к нему. Отчасти это закономерно: не все врачи имеют достаточную квалификацию, и порой педиатр действительно не обладает достаточными знаниями. Но сегодня родители имеют право выбора: если участковый педиатр кажется вам недостаточно квалифицированным, лучше воспользоваться своим правом и выбрать другого врача. Очень важно, чтобы педиатр мог и хотел объяснить родителям, что именно он назначает их ребенку, что это даст и почему данную рекомендацию обязательно нужно выполнить.

Кто ваши главные помощники в уходе за ребенком – няня, мама, медсестра?

Мне помогают только мои родные. Это мама, бабушка, родная тетя. У них огромный опыт; семья – это близкие мои помощники. Без них было бы трудно во всех отношениях, начиная с малого и до бесконечности.

Сложно ли быть молодой мамой? Остается ли время для себя? Как вы отдыхаете?

Миссия женщины на Земле – родить ребенка, это праздник и счастье. На все смотришь намного лучше и добрее. Я была готова стать мамой, и мне это в радость. Для себя времени остается очень мало, но общение с ребенком приносит огромное удовлетворение. Благодаря моим родным людям у меня есть свободное время. Я отдыхаю в пределах разумного – посещаю культурные мероприятия, хожу к друзьям. Жизнь не стоит на месте. Хотя не вижу сына всего часик, и уже рвусь домой. Скучаю!

Что вы можете посоветовать женщинам, которые только задумываются о рождении малыша? Важно ли предварительно подготовиться к рождению ребенка, стоит ли ждать «идеального времени»?

Ребенок должен быть зачат и родиться в любви. Главное, чтобы женщина была морально и физически готова к рождению малыша. Одни готовы в 17, другие и в 30 не готовы. И без рождения ребенка женщина должна быть всегда здорова! Также и мужчина! Кто-то в «идеальное время» вкладывает возраст, кто-то – карьеру, выгодного успешного мужа и многое другое. Каждому свое! Бог им судья. Я счастливая мать и женщина. И надеюсь еще родить деток. Это непередаваемые ощущения – дать жизнь человеку! 🌱



Миссия женщины на Земле родить ребенка, это праздник и счастье. На все смотришь намного лучше и добрее. Я была готова стать мамой и мне это в радость.

TRUSTING YOUR PEDIATRICIAN

Yana, thank you for taking the time to sit down with us. In your extensive travels how do you estimate or gage the level of healthcare abroad and at home.

My career in sports takes me to practically all continents. Thank God I have not had any major experience with medical care abroad. That said, I know how important healthcare is to a nation and its people, especially health services in more developed countries. Soon there will be 20 years of Ukrainian independence and it is my hope that Ukraine will continue to advance its health resources, to catch-up with health services of first-world countries. I feel that the level of training of our physicians is high and in some specific fields Ukraine may be highly professional, but we need to allocate more administrative and financial resources and our government's support, to keep pace with advanced countries, because a people's health is the health of the country!



How much does your experience influence your decision in choosing a medical establishment?

I usually rely on my intuition and / or a call to friends for a recommendation of physicians or specialists. I don't truly trust or believe in advertising health services or medical clinics as such and would prefer positive word-of-mouth for those physicians with greater experience in their particular field.

Has your attitude toward health and healthcare changed after giving birth?

Certainly. Not only am I responsible for my own health but also for the health of my son. I still breast-feed and so try to be diligent and current with my personal and family's health, physically, emotionally, and mentally. I think now, after delivering, I try to be less nervous with trifles and always try to maintain overall positivity.

What are the challenges you face with child care?

We attend regular pediatric consultations, adhering to the physician's advice. Thankfully, we feel very comfortable with our pediatricians—they most often have been referred to from acquaintances or friends and are highly qualified. I think it is very important that the patient (client) is fully involved with his own care, or the care of his family. And one should feel fully confident with their physicians. Of course all mothers are concerned about the health of their child, but the worry should be within reason. In fact, "God lays a pillow for children".

What do you think help make up the qualities of a good pediatrician?

I believe the pediatrician should find a common language with the children, be approachable at all times, and in fact be as much

a child psychologist as a pediatrician. The pediatrician should be communicative with parents, explaining to parents in detail a child's illness or exam. The pediatrician should be able to offer sound advice, not only in urgent care issues but in preventative care, what to do consistently to improve the child's health. I think this is very important to explain to the parents the treatment and medications provided, why a particular method is more favorable than another. And likewise, the parent should also be able to speak their mind freely, communicate their concerns or questions.

But not all doctors are adequately or equally trained, and sometimes a pediatrician does not have sufficient knowledge. Today parents have a choice: if the district or a local pediatrician seems to have insufficient expertise, it would be advisable to choose another doctor.


Who are your top aides in childcare? Or who would you rely on to assist when needed?

I receive help only from my family. My grandmother, mother and aunt are all tremendously helpful and loving women. So yes, my family is my closest assistant. Without them it would be difficult in all respects, from small to infinite matters.

Is it difficult to be a young mom? Do you have time for yourself? How do you relax?

I believe that one of the primary missions of a woman to bear children; it is a true gift and pure joy. Everything looks much better and kinder. I feel I was ready to become a mother and to me having a child truly completes me. Communication with a child brings enormous satisfaction. I am grateful for my family, again who assists, giving me time alone to rest and allowing me to have a social life, visit cultural events, or just walk with friends - life does not stand in place. But I miss my son terribly when I am not with him for more than an hour; I am running back home as soon as I can. But no, I do not think it is difficult to be a young mother, quite the opposite.

What advice would you give women thinking about giving birth?

First and foremost, I feel that the child should be conceived and born in love. A woman should be ready for the birth of the baby and while some are ready at 17, others may not be ready at 30. The woman should be in excellent health as should the man or future father! It is different for all, but I would say that if giving birth, in bringing a child into the earth, one must love wholly and fully your child, focusing only on them. Gratefully, I am a happy mother and wife. And I hope that I will have more children. It is an inexpressible emotion to give life to a human being! 



Патронаж новорожденных на дому

Педиатры АМС - это не только квалифицированные специалисты, но и мудрые советчики для родителей в первые дни жизни малыша.

- Консультативный осмотр ребенка на дому
- Обучение родителей основным правилам ухода за новорожденным
- Медицинское сопровождение, лабораторные и диагностические обследования
- Вакцинопрофилактика

Medical Care for newborns

- Well baby check-ups at home
- Support advice and education of parents
- Managed care and developmental checks
- Laboratory and diagnostic facility
- Vaccination programs

**AMERICAN
MEDICAL CENTERS**

Call us at (044) 490 7600

or visit our website amcenters.com to learn more.



Алла Фейло
врач-педиатр АМС

Alla Feylo
AMC pediatrician

Апчхи не будет!

Городская жизнь не лучшим образом сказывается на здоровье наших детей. Загрязненность воздуха, постоянное нахождение в помещении и несбалансированное питание повышают риск развития детских аллергий, особенно в весенне-летний период.

Педиатр Алла Фейло советует, как уберечь малыша от аллергии:

- чаще проветривайте квартиру;
- используйте очистители воздуха;
- используйте матрасники, их гораздо легче чистить, чем матрасы;
- во время уборки не только перестилайте, но и проветривайте матрасники, подушки, одеяла и пр.;
- используйте пылесосы с HEPA-фильтрами, своевременно очищайте содержимое пылесоса и меняйте фильтры;
- сезонную одежду и постель храните в вакуумных пакетах – вещи в них недоступны для пыли;
- не реже одного раза в год меняйте пуховые и перовые подушки и одеяла;
- следите за тем, чтобы вентиляционные каналы в ванных комнатах и на кухне были чистыми и нормально функционировали;
- своевременно чистите и меняйте фильтры в кондиционерах;
- не допускайте появления грибка и плесени в квартире (любимые их места обитания – ванные комнаты, кухни, места старого намочения под обоями).

Не чихайте и будьте здоровы! 


Почему это так важно?

Пыль – источник аллергенов. В плотно запертой квартире за две недели оседает около 12 000 частиц пыли на каждом квадратном сантиметре пола и горизонтальных поверхностей мебели. В трехкомнатной квартире за год образуется до 40 кг пыли!

A Breath of Fresh Air

Urban life can sometimes take its toll on our children's health: air and noise pollution, crowded places, and an unbalanced diet may increase the risk of childhood allergies, especially in the spring and summer seasons.

AMC's Staff Pediatrician, Alla Feil, advises how you can protect your infant or toddler from allergies:

- Regularly ventilate the apartment or purchase an air-cleaner / purifier
- Use mattress covers whenever possible; they are much easier to clean than mattresses;
- Vacuum and ventilate sofas, cushions, mattress covers, pillows, blankets, etc.;
- Use vacuums with HEPA-filters, and regularly empty the contents of the vacuum cleaner and replace filters;
- Store seasonal clothes and bedding in vacuum bags – this will keep the clothes dust-free;
- Professionally clean down and feather pillows and blankets at least once a year;
- Make sure that the vents in the bathrooms and kitchen are clean and functioning normally;
- Regularly clean air conditioner filters and appliances;
- Do not allow the appearance of fungus and mold in the apartment (favorite habitat - bathrooms, kitchens, wet places under the old wallpaper). 

Why is it so important?

Dust is a major source of allergens. Did You Know: Over two short weeks, over 12,000 particles of dust for every square horizontal inch can accumulate in a locked apartment. Over the course of a year up to 40 kilograms of dust can accumulate in a three-bedroom apartment.

ДЕТЕЙ НЕ ЛЕЧАТ...

Представьте себе, что все рождаются добрыми, честными, искренними, открытыми... Не новость? Конечно, все мы это знаем. Почему же так быстро забываем? Сами же перевешиваем на своих детей все наши обиды, страхи, зависть, амбиции, горести, неоправдавшиеся ожидания (этот список так же бесконечен, как и все наши эмоции, особенно те, о которых мы молчим). Перевешиваем как бы "нечаянно", неосознанно, просто переносим на них все, что нам "невыгодно", "неудобно", буквально все, что нас раздражает. Ужас! Что же с этим делать? Как быть дальше?

В славянской культуре принято терпеть ("нести свой крест") или бороться, бороться отчаянно, буквально "до последней капли крови"... Наказывать, обижать, даже оскорблять и унижать подростка, к сожалению, явление распространенное, практически норма. "Как тяжело бороться!" А может лучше не бороться, а просто любить собственного ребенка?

Ну подумайте сами... Понимание ребенку нужно - то есть любовь, а не гнев и ненависть Ваша, где Вы расписываетесь в собственной несостоятельности. Все это, конечно, легче сказать, чем сделать, но все же помните: любовью лечат.

Когда ситуация зашла в тупик...

Во-первых, надо взять тайм-аут, хотя бы, чтобы успокоиться. Когда человек злится, он редко может поступать разумно. Ссора только усугубит положение.

Успокоились, что дальше? Если не получается любить - значит нелады с собой! Себя не любим! И начинаем требовать этой любви извне, от всех, кто нам "должен", от самых близких.

Так вот, дети, начнем с любви к маме! Когда счастлива мама - счастливы все! Это возможно - сделать ее счастливой, нежной, женственной, а значит - доброй и понимающей. Скажите маме, что вы ее понимаете, что она самая-самая, и еще все-все, что ей хочется услышать... Ну что, вам жалко? Ну скажите! Попросите ее понять вас, а еще скажите, что она хорошая, и что вы ее любите! Мега-результат гарантирован!

Папы, пожалуйста, поймите, что отношения ребенка с Вами - это его отношения с внешним миром. Никогда не самоустраивайтесь. Вы - ОЧЕНЬ нужны! Семья - это система, которая функционирует

очень слаженно, и каждый ее член незаменим. И вы, как отец, играете в этой системе ключевую роль. Улыбнитесь всем вокруг, начните чаще говорить "спасибо". Порадуйте близких, скажите им, что Вы их любите. Поверьте, Вы это делаете для себя!

И еще, дорогие родители, помните, что "проблема у того, кто жалуется". И если Вы бесконечно недовольны и критикуете своих детей, то получается, что дело не только в них. А детей, и это известный факт, не лечат, а лечат родителей! Обнимите друг друга - и тучи в доме рассеются сами по себе, поверьте. 🌿

Попробуйте, Вам понравится!..

*С глубоким уважением и пожеланиями счастливой весны,
VVS, Вюлетта Сокол.*



THEY DON'T TREAT KIDS . . .

We are born with a blank slate - open to everything and everyone. This is nothing new for us. Yet why do we so easily forget and transfer onto our children the life weight of our own offences, fears, jealousy, grief, or broken expectations (the list is as endless as our emotions, especially those feelings we are silent about). Unconsciously perhaps, we transfer onto our children everything that is inconvenient or unsuitable, everything that irritates us. Shame! How do we justify this? How are we to go forward?

In Slavic culture it's custom to bear your burden ("to carry your cross") or to fight, sometimes desperately, to the last "drop of blood". To punish or offend, even humiliate a child or teenager, is unfortunately too common and often the norm in some households. I often hear from clients "How difficult it is to argue with my child," "How much energy it takes". Would it not be better to love than to fight? Is it not easier?

Simply: a child needs understanding, and understanding is love. He or she does not need your anger and hatred, which is in fact your own weakness or dysfunction. It is always easier said than done, but we know very well that love does cure all.

If you find yourself in this situation with your children, it is best to first take a personal time-out, at least to gather your thoughts and to calm your emotions - nothing wise has come from being angry. An emotional tirade will only worsen the situation. If you are still unable to fully appreciate or love your child at the moment it may mean that the problem lies with you rather than your child, the direct object of your own anger. If you cannot love your child or feel love at the moment, by definition, it means you cannot truly love yourself, or be at peace with yourself. And when we are not in harmony with ourselves we begin to demand that (missing) love from others, those outside ourselves, or those that we deem "owe" us in some way, indeed more often than not, from those that are closest.

I often tell my male clients that the greatest gift they can show or give to their children is to love their mother. So too should the child (more the teenager) share with his or her mother. When mom is happy, everybody's happy! It is possible to make mom genuinely happy,




gentle, feminine - and these three traits will result in immediate kindness and understanding back to you, the child. Call it the boomerang effect.

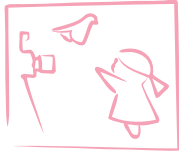
Tell mom that you understand her, that she is the best, good in every way and that you love her - any way you know how. (In fact, tell her everything she wants to hear!) Is that so hard to do?

For fathers, please understand that the child's relationship with you is his or her relationship with the world. A family is a system that functions effortlessly as its every member is irreplaceable. Smile to everyone around you; say thank you more often. Make your children and wife happier, tell them you love them, as much and as often as you can. You are doing this not because you have to or need to, but because you want to, and ultimately it is reflected back to yourself!

Finally, parents, remember that the one who is complaining in a relationship, mother to child or father to mother, may be the one who really has the problem. If you're constantly unhappy and criticize your children, it turns out the problem may not be truly their problem at all.

The fact is that they don't treat kids, they treat the parents! Hug each other as tightly as you can and the clouds will go away themselves. Believe me! 

*With wishes of a happy spring and summer,
Violetta Sokol*



HAPPYBABY
детская фотостудия

MIKI HOUSE

GREEN HILLS
наедине с природой

ACC
THE CHAMBER OF COMMERCE

WHAT'S ON
www.whatson-kiiev.com

Golf Stream
KIEV GOLF CLUB

clever kids club
ЦЕНТР РОЗВИТТЯ ДІТЕЙ



EBA
European Business Association

ІНСТИТУТ
КЛІТИННОЇ
ТЕРАПІЇ

**Стиль
мама**
товари для вагітних жінок

Для консультації обращайтесь в АМС по номеру:
For consultation, call AMC at:

+38 044 490 7600

Директор проекта
Редакторы

Литературное редактирование
Дизайн и верстка

ИГОРЬ ДЕРЕВЯНКИН
РИЧАРД СТАЙЛЗ
ТАТЬЯНА ПОЛТАШЕВСКАЯ
ЕЛЕНА КИСТЕНЬ
АЛЕКСАНДР ХРАПКО
КОМПАНИЯ FGL ENERGY

Project Director
Editors

Literature Editor
Design

IGOR DEREVIANKIN
RICHARD STYLES
TATIANA POLTASHEVSKAYA
ELENA KISTEN
ALEXANDR KHRAPKO
FGL ENERGY COMPANY

AMERICAN
MEDICAL CENTERS



TOTAL
CARE,
FROM

HERE TO THERE

The pediatricians at American Medical Centers have the answers new parents need, and can provide the level of care your child requires. We coordinate care during the crucial first year of life ensuring that needs are met, getting to know your child as a unique person.

Complete pediatric care from people you know and trust

AMERICAN
MEDICAL CENTERS

Call us at (044) 490 7600
or visit our website amcenters.com to learn more.



Family Care @ AMC

AMC's international and local team of family physicians provide excellence in diagnosis and treatment, emphasizing integral care and a long-term relationship with their patients.

Convenient, Accessible, Personal: AMC is your family healthcare center.

AMERICAN
MEDICAL CENTERS

Call us at (044) 490 7600
or visit our website amcenters.com to learn more.