



Опасности, которые вас подстерегают

Ирина Зайцева

Медицина, которая вас разоряет

«ВЕЧЕ»

Зайцева И. А.

Медицина, которая вас разоряет / И. А. Зайцева — «ВЕЧЕ»,
— (Опасности, которые вас подстерегают)

Медицинские услуги являются одними из самых востребованных. Ведь крепкое здоровье – основа благополучия человека. Однако для того, чтобы получить квалифицированную и качественную медицинскую помощь, современный пациент должен знать о своих правах и обязанностях, а также уметь грамотно их использовать. Из этой книги вы узнаете, почему ставятся ложные диагнозы и совершаются врачебные ошибки, полезны ли биологически активные добавки, стоит ли обращаться к пластическим хирургам и многое другое.

Содержание

Введение	5
1. Ложные диагнозы	6
2. Врачебные ошибки	11
3. Средства для коррекции веса	14
Немного истории	15
Таблетки для похудения	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Зайцева

Медицина, которая вас разоряет

Введение

Многообразие медицинских услуг и появление, наряду с государственными, муниципальных и частных медицинских учреждений, увеличивает необходимость повышения правовой грамотности пациентов.

Ежегодно растет число пострадавших от некачественной медицинской помощи. За некомпетентность врачей пациенты расплачиваются не только деньгами, но и здоровьем. Обращаясь за медицинской помощью, пациент доверяет врачу самое ценное – собственное здоровье. Однако не все медики следуют законам, специальным правилам, инструкциям и другим нормативным актам, регламентирующим медицинскую деятельность в Российской Федерации. К тому же не каждый врач соблюдает принципы профессиональной этики.

Поэтому каждый человек должен знать, что недочеты и неправильные действия в работе медицинского персонала являются основанием не только для морального осуждения, но также для привлечения врача к различным видам юридической ответственности. Таким образом, знание своих прав, обязанностей и ответственности является единственным надежным механизмом защиты от некомпетентности в сфере оказания медицинских услуг.

Признаком правовой грамотности пациента является способность своевременно подключить к решению проблем со здоровьем все имеющиеся технические и кадровые ресурсы здравоохранения. Первое правило современного пациента – знать о своих правах и иметь хотя бы элементарное представление о том, где и как эти права использовать.

В последнее время никого не удивляет то обстоятельство, что врачи, а нередко и те, у кого нет медицинского образования, зарабатывают деньги на чужом здоровье. Фальсифицированные лекарства, биологически активные добавки, средства для коррекции веса, услуги псевдоцелителей – все это давно перестало быть редкостью. Обо всем этом и многом другом рассказывается в данной книге.

Для того чтобы получить качественную медицинскую помощь и не попасть на уловки мошенников, необходимо знание – путь, основанный на понимании своих прав, активном и грамотном использовании тех медицинских возможностей, которые предоставляет государство.

1. Ложные диагнозы



По данным последних социологических опросов, каждому второму россиянину врачи ставили ложный диагноз и назначали неправильное лечение. По мнению экспертов, это обусловлено не столько врачебными ошибками, сколько корыстолюбием медиков. Постановка ложного диагноза, назначение ненужных анализов и процедур, выписка дорогостоящих препаратов здоровому человеку – наиболее частые махинации недобросовестных врачей.

Особенно продвинулись в этой области частные стоматологические клиники. Стоматологи лечат и пломбируют здоровые зубы, назначают дорогостоящую лазерную терапию и другие процедуры. Недалеко ушли и гинекологи, которые диагностируют несуществующую беременность и делают аборты небеременным женщинам.

В настоящее время бизнес путем обмана доверчивых граждан набирает все большие обороты по той причине, что найти управу на недобросовестных врачей практически невозможно. Согласно статистике, большинство частных клиник вместо одной группы анализов рекомендует пациенту сдать значительно большее количество анализов, как говорится, на всякий случай, чтобы исключить то или иное заболевание.

Такая система работы приносит клиникам огромный доход. Предположим, у человека небольшие проблемы со здоровьем, которые можно устранить достаточно быстро и недорого. Однако врачи назначают серию анализов, за каждый из которых нужно платить. Анализы также нередко бывают поддельными. «Выявив» то или иное заболевание, врач обязательно назначает огромное количество дорогостоящих процедур и лекарств, которые нередко не только не лечат, но и подрывают здоровье пациента. Если анализы показывают, что заболевания как такового нет, врачи просто его придумывают. Выдуманные диагнозы наиболее распространены среди стоматологов и венерологов, поскольку данные виды медицинских услуг оплачиваются наиболее дорого.

Самое страшное, что в большинстве случаев пациенты не подозревают о том, что им лечат несуществующее венерическое заболевание или совершенно здоровые зубы. Обратившись через некоторое время в стоматологическую клинику пациент не вспомнит, у какого врача лечился в прошлый раз и сколько зубов ему «отреставрировали».

Что касается венерологии, в 10% случаев анализы на всевозможные инфекции положительны даже в том случае, если пациент абсолютно здоров. Умело используя этот прием, врачи убеждают доверчивых пациентов, что те больны, и назначают дорогостоящее лечение. Например, в последнее время стало весьма популярным лечение уреаплазмы. При этом многие граждане не знают, что уреаплазма является не отклонением, а нормальной безвредной флорой мочевыделительной системы.

Следует отметить, что вышеописанное «заболевание» лечат только в России. Дело в том, что эти микроорганизмы есть у каждого человека. Причем через несколько месяцев после устранения они всегда появляются снова.

Каждый нормальный человек заботится о своем здоровье и опасается осложнений того или иного заболевания. На это и делают упор врачи, настаивая на дорогостоящих лекарствах стоимостью в половину средней заработной платы. Некоторые пациенты догадываются о мошенничестве врачей и делают повторные анализы в государственных клиниках. Разумеется, после того как они узнают, что совершенно здоровы, разгораются большие скандалы. Правда, в таких случаях врачи обычно ссылаются на мутированные вирусы, которые очень сложно диагностируются.

Чаще всего от медицинских афер страдают женщины. Страх за собственное здоровье и благополучие мешает им взглянуть на ситуацию трезво, чем и пользуются врачи-гинекологи. После небольшой серии анализов они утверждают, что пациентка беременна, и предлагают купить специальную таблетку, после приема которой беременность чудесным образом исчезнет. Испуганная перспективой иметь нежеланного ребенка женщина готова отдать любые деньги, лишь бы решить эту проблему. В результате она покупает дорогостоящее чудо-лекарство, после чего менструальный цикл налаживается. И это неудивительно, ведь женщина и не была беременной.

По мнению экспертов, наиболее распространена постановка неверных диагнозов в провинции, где мала конкуренция частных клиник, а также в государственных и муниципальных учреждениях в сфере платных услуг. Очень часто такими махинациями занимаются и отдельные врачи частных клиник с хорошей репутацией. При этом врачу за обман пациента ничего не грозит, поскольку в случае судебного разбирательства вся материальная компенсация ляжет на клинику, в которой работает недобросовестный доктор. Что касается самого врача, у него,

как у физического лица, в соответствии с трудовым законодательством, будет регулярно вычитаться определенная сумма из заработной платы.

Очень часто врачи сотрудничают с фармакологическими компаниями, заинтересованными в увеличении продаж. За каждого пациента, которому назначен тот или иной препарат, врач получает от фармакологической компании дополнительную плату. Таким образом, в погоне за «легкими» деньгами врачи назначают «чудодейственные» препараты как абсолютно здоровым, так и неизлечимо больным пациентам.

Стоит отметить, что мошенничеством занимаются и офтальмологи. Как правило, они предлагают дорогие витамины и капли для улучшения зрения. При этом врач направляет пациента в конкретную аптеку, ссылаясь на сравнительно невысокую цену и высокое качество препарата.

Особенно часто страдают от докторов-мошенников будущие мамы. Предприимчивые врачи пугают обеспокоенных женщин последствиями страшных диагнозов и назначают повторные УЗИ и другие процедуры, выписывая направления к своим коллегам. Следует отметить, что назначаемые лекарства зачастую просто не по карману пациентке.

Самое печальное, что намеренная постановка несуществующего диагноза часто оборачивается для пациента не только потерей денег, но и подорванным здоровьем. Например, лечение у стоматолога нередко вызывает у пациента серьезные изменения в строении челюсти, проще говоря, ее деформацию.

После такой врачебной помощи пациенту приходится делать несколько операций, причем дорогостоящих. После оперативного вмешательства большинство врачей рекомендует пациентам лекарства и витамины для повышения иммунитета, что также стоит недешево.

Почему же граждане, зная о возможных махинациях, продолжают попадаться на уловки недобросовестных врачей? Дело в том, что медицина это такая сфера услуг, где знания пациента не могут конкурировать со знаниями профессионала.

Ситуация осложняется еще и тем, что производитель услуг и их продавец – одно и то же лицо (лечащий врач). Разумеется, врачу, работающему в частной клинике, выгодно назначить как можно больше своей продукции.

Это простая экономика, и ни о какой клятве Гиппократы здесь говорить не приходится. Следует отметить, что такая система действует не только в частных, но и в муниципальных клиниках. В первом случае платит клиент, во втором – государство, однако в обоих случаях врачи не жалеют чужих средств.

По мнению экспертов, развитие платного сектора в муниципальных клиниках способствует развитию подобных махинаций. Например, между коммерческими и бюджетными отделениями, как правило, существует негласный договор, по которому часть пациентов на те или иные процедуры направляется к платным специалистам. Выручка распределяется между врачами или идет на нужды клиники.

Найти управу на врачей, «залечивающих» пациентов, практически невозможно. Возьмем хотя бы ненужные анализы. Очень сложно разграничить благоразумное желание врача исключить те или иные инфекции и стремление клиники к дополнительному заработку.

К сожалению, в нашей стране фактически не действуют жесткие регламенты лечения, поэтому говорить об избытке назначенных лекарств не имеет смысла. Помимо этого, не существует никаких законов о защите прав пациентов и об ответственности врачей. По этой причине суды крайне редко выносят решения в пользу пострадавших пациентов. В качестве экспертов в суде выступают также медицинские сотрудники, а среди врачей, как известно, существует круговая порука. Коллеги защищают друг друга, понимая, что завтра сами могут оказаться в аналогичной ситуации.

В некоторых районах России почти 99% беременных женщин госпитализируют под предлогом угрозы выкидыша. Состоятельным

роженцам рекомендуют пройти дополнительное обследование и приобрести дорогостоящие препараты. Возможно, причина кроется в низком уровне рождаемости, в результате чего врачи идут на все, чтобы не сидеть без работы.

Сотрудниками Центра независимой медико-юридической экспертизы были проанализированы результаты судебных разбирательств по медицинским делам в судах общей юрисдикции за период с 2003 по 2006 годы. Это уникальное исследование, поскольку до этого в России такая статистика не велась ни одним ведомством.

В результате анализа были получены интересные данные. За последние три года граждане стали обращаться с исками в суд по причине недобросовестного оказания медицинской помощи в 10 раз чаще, чем раньше. По мнению экспертов, причиной повышения количества исковых заявлений стало повышение правовой грамотности граждан.

Данная тенденция связана с формированием рынка платных медицинских услуг. Именно коммерческие клиники помогли пациентам понять, что у них есть права, которые могут быть реализованы.

Также возросло число исковых претензий со стороны пациентов к некоммерческим клиникам. Следует отметить, что работой частных клиник были недовольны 30% граждан, в то время как претензии к некоммерческим клиникам предъявили 54%.

Результаты удивляют по той причине, что к коммерческой медицине предъявляются большие требования. Оплачивая услуги, пациенты ожидают не только качественного лечения, но и высокого уровня сервиса. Иной вопрос, что частные клиники относятся к своей работе более требовательно, поскольку от ее качества зависят их репутация и, соответственно, доход.

Как это ни парадоксально, в большинстве случаев в частной клинике пациент находится в лучшем положении с точки зрения соблюдения его прав. Следует отметить, что в настоящее время большинство частных клиник страхует свою профессиональную ответственность. С каждым пациентом заключается договор на оказание услуг, в котором отражены права больного. Данный договор является гарантией того, что в случае возникновения претензий пациент сможет отстоять свои права.

В государственной клинике пациенту приходится решать множество вопросов самостоятельно, вплоть до покупки шприцов и капельниц. При этом у него нет никаких гарантий на качество оказанных клиникой услуг.

Клиенты государственных клиник все чаще жалуются на некачественное лечение. В данном случае ожидания пациента оказываются значительно выше, чем результат.

Согласно статистике, в период с 2001 года по настоящее время после судебного разбирательства суды отказали в удовлетворении исковых требований в 25% дел. В 9% случаев иски были отозваны самими заявителями после проведения судебно-медицинской экспертизы, доказавшей необоснованность претензий пациента. Только 63% дел закончились вынесением решения в пользу пациента в виде денежной компенсации.

В случае судебного разбирательства пациенту могут компенсировать материальный ущерб, однако до сих пор не существует никаких официальных методик расчета морального вреда. Все зависит от решения судьи. Согласно практике, более успешными оказываются иски с невысокими исходными требованиями. А вот дорогие иски практически всегда получают отказы.

Что касается коммерческих клиник, против частных стоматологических клиник было возбуждено 54% дел. Причина этого заключается в том, что эта сфера частных стоматологических услуг сформировалась раньше остальных и первой ощутила на себе рост правовой грамотности пациентов.

Поэтому врачи должны понять, что к ним приходят не просто пациенты, а заказчики услуг, которые имеют право реализовать свои права в полной мере. Тем же, кто не готов работать в таких условиях, остается лишь пожелать научиться добросовестному и уважительному отношению к пациенту в суде.

Другой причиной большого количества исков является недостаточная информированность пациентов о лечении и возможных осложнениях. Чаще всего пациенты сталкиваются с этой проблемой в государственных клиниках. Что касается частных клиник, на них поступают жалобы по причине недостатка сервисных услуг.

В случае конфликта пациентам следует обращаться в страховые компании, где есть грамотные врачи-эксперты и надежная юридическая поддержка. Это касается как обязательного, так и добровольного медицинского страхования.

Следует отметить, что большее, по сравнению с частными клиниками, количество претензий к государственным медицинским учреждениям обусловлено тем, что в настоящее время качество услуг, оказываемых в частных клиниках, находится на более высоком уровне. Большое количество претензий к государственным клиникам связано также с технологической отсталостью оборудования, которая влечет за собой ошибочную диагностику.

Государственные поликлиники не заключают договор об оказании услуг и не предоставляют прейскурант цен. В результате пациент оказывается в зависимом положении, вынужденный слепо доверять врачу. В этом случае он выступает не в роли потребителя услуг, а в роли просителя.

Большую роль в удовлетворении требований пациентов играет реклама. Дело в том, что реклама многих дорогостоящих стоматологических клиник обещает гражданам буквально чудеса. Нередко пациенты приходят с запущенными случаями и хотят, чтобы врач сделал им красивую улыбку. При этом мало кто упоминает в рекламе о том, что качественное протезирование может обойтись пациенту до 100 000 рублей. После завершения лечения сами пациенты нередко ищут причины, чтобы не оплачивать услуги клиники. Следует учитывать, что хороший врач всегда готов найти компромисс между желаемым и возможным, причем до лечения, а не после него.

2. Врачебные ошибки



Причинение вреда здоровью пациента в большинстве случаев связано с врачебными ошибками, ятрогенными заболеваниями и несчастными случаями, обусловившими неблагоприятный исход лечения.

В юридическом смысле под врачебной ошибкой понимается противоправное виновное действие медицинского работника, повлекшее причинение вреда здоровью пациента либо случайное невиновное причинение вреда, либо обстоятельство, смягчающее ответственность.

Врачебные ошибки классифицируются в зависимости от того, в какой сфере и на каком этапе оказания медицинской помощи они были допущены. Таким образом, различают следующие виды врачебных ошибок:

- диагностические ошибки – ошибки в распознавании заболеваний и их осложнений, постановка ошибочного диагноза. Данная группа ошибок является наиболее многочисленной;
- лечебно-тактические ошибки, как правило, являются следствием диагностических ошибок;
- технические ошибки – просчеты в проведении диагностических и лечебных манипуляций, процедур, методик, операций;
- организационные ошибки – недостатки в организации медицинской помощи, необходимых условий функционирования той или иной службы;
- деонтологические ошибки – ошибки в поведении врача, его общении с больным и его родственниками, средним и младшим медицинским персоналом;
- ошибки при заполнении медицинской документации – неточные записи операций, неправильное ведение дневника послеоперационного периода, неточная выписка при направлении пациента в другое медицинское учреждение.

В соответствии с причиной возникновения врачебные ошибки можно разделить на обусловленные объективными и субъективными причинами. Объективные причины, как правило, создают фон, а реализуется ошибка в результате субъективных причин, что дает реальную возможность для сокращения врачебных ошибок.

Объективными причинами врачебных ошибок являются следующие:

- относительность медицинских знаний;
- вероятность нетипичного течения болезни у конкретного пациента, обусловленная особенностями его организма;
- различия в уровне квалификации, профессиональности врачей, в оснащенности медицинских учреждений диагностической техникой, обеспеченности лекарственными препаратами.

Имеет значение и то, что постоянно появляются новые заболевания, а ранее известные, но трудно диагностируемые и редко встречающиеся на практике могут представлять собой серьезную проблему при лечении. Помимо этого, возможны так называемые сочетанные заболевания, которые трудно поддаются диагностике и лечению.

Субъективные причины возникновения врачебных ошибок более разнообразны:

- неполноценный осмотр и обследование пациента;
- излишняя самоуверенность врача;
- отказ от совета коллеги или консилиума и т. д.

Под несчастным случаем в медицинской практике подразумевается неблагоприятный результат лечения больного вследствие случайного стечения обстоятельств. Такой исход, как правило, обусловлен повышенной чувствительностью к некоторым лечебным препаратам или возникает в результате проведения различных диагностических манипуляций. Иными словами, его невозможно предусмотреть даже при самом добросовестном отношении медицинского персонала.

Соотношение несчастных случаев с врачебными ошибками можно провести на основании нескольких критериев. С субъективной точки зрения при несчастном случае опасные для здоровья последствия нельзя предусмотреть даже при постоянным наблюдением за состоянием пациента. А врачебная ошибка предполагает, что неблагоприятные последствия действия или бездействия врача могли быть предвидены при должной внимательности.

Действия врача, повлекшие за собой вредные для здоровья пациента последствия, могут быть признаны врачебной ошибкой только при неосторожной форме вины. Если учитывать объективную сторону, действия медицинского персонала, которые нужно квалифицировать как несчастный случай, означают отсутствие противоправности. Иными словами, врач или медсестра добросовестно соблюдали все правила диагностики и лечения, однако в результате непредвиденных обстоятельств неблагоприятные результаты все же наступили.

Как видно из самого названия, врачебная ошибка предполагает несоблюдение или неполное соблюдение установленных требований при проведении медицинских процедур в силу объективных или субъективных причин. Данная ошибка представляет собой действие или бездействие медицинских работников, которое квалифицируется как противоправное или не соответствует нормам профессиональной этики.

Кроме того, врачебная ошибка отличается от несчастного случая тем, что она может повлечь такие последствия или создать угрозу их наступления, в то время как несчастный случай предполагает их наличие.

Следует учитывать, что врачебная ошибка отражает недостатки в профессиональной деятельности врача, являясь по сути браком в его работе, а несчастный случай представляет собой неблагоприятные последствия диагностики и лечения, соответствующих установленным нормам. Что касается ятрогенных заболеваний, они характеризуют последствия любого медикаментозного вмешательства (как соответствующего установленным нормам, так и противоречащего им).

Под ятрогенными заболеваниями подразумеваются все заболевания и патологические процессы, возникающие в результате медицинских воздействий, проведенных в диагностических, профилактических и лечебных целях. Заболевания, относящиеся к данной группе, могут быть вызваны как ошибочными необоснованными, так и правомерными действиями. К ятрогенным заболеваниям относятся следующие:

- аллергия;
- болезни оперированных органов;
- различные варианты послеоперационной спаечной болезни;
- травматическое повреждение плода или роженицы во время родов и др.

В том случае, если ятрогенные заболевания являются следствием недобросовестного лечения либо нарушения норм профессиональной этики, их следует рассматривать как основание для привлечения медицинского учреждения или работника к юридической ответственности.

3. Средства для коррекции веса



В последние 15 лет в России стали очень популярными различные средства для коррекции веса. Культ стройного тела не оставил равнодушными и наших сограждан. Фитнес-клубы, тренажерные залы, йога, гимнастика, обучение различным видам боевых искусств – все это стало популярным как никогда. Неудивительно, что некоторые предприниматели решили заработать на этом «легкие» деньги, предлагая людям препараты для снижения веса.

Немного истории

На протяжении долгого времени эталоном красоты считалась полная ухоженная женщина. Согласно канонам красоты прошлого, на груди женщины не должна была проступать ни одна косточка, плечи должны быть округлыми, а бедра широкими. Воплощением такого идеала красоты являются полотна Рубенса: на многих картинах художника изображена его жена, которую он считал очень привлекательной.

Однако в начале XX века все изменилось. Ускоренный ритм жизни и появление новых обязанностей не могли не наложить отпечаток на внешний облик женщин. Если раньше женщины большую часть времени проводили за чашечкой чая в роскошных гостиных, то в настоящее время они активно занимаются спортом, водят автомобиль, занимают руководящие должности, соответствие которым требует больших физических и энергетических затрат.

Разумеется, для такого стиля жизни нужна удобная одежда, которая постепенно становилась похожа на мужскую. Самым модным в начале 20-х годов XX века стал стиль *la garconne*, или женщина-мальчик. Одежда стала более узкой и облегающей, в моду прочно вошли джинсы и мини-юбки. Соответственно, для того чтобы выглядеть привлекательно в таких нарядах, требовалось приложить немало усилий, и в моду вошел культ тела – занятия спортом, активный образ жизни, солнечные ванны, солярии. Благодаря гимнастике и массажу женское тело стало легким, кожа натянутой, грудь маленькой, а бедра узкими.

Стала модной стройность и сразу появились те, кто стал зарабатывать на этом немалые деньги. Как известно, спрос рождает предложение, и уже в 20-х годах XX века в газетах стали печататься объявления, предлагающие многочисленные способы для коррекции веса. В продажу вошли разнообразные резиновые бандажи для бедер, икр и подбородка. Женщины стали заниматься гимнастикой и бегом, принимать ванны с солью, способствующие похудению, посещать массажистов.

В последующие годы модные тенденции не менялись. На протяжении 30-х, 40-х и 50-х годов XX века стройность оставалась эталоном красоты. Однако уже в 1960-е годы она уступила место худобе. Это случилось сразу после появления на подиуме топ-модели Лесли Хорнби, известной как Твигги, что в переводе с английского означает «тростинка». Девушка была худощавой, при росте 170 см она весила всего 45 кг.

Комплекция Твигги была обусловлена естественными причинами, однако никто об этом не задумывался. Все женщины хотели быть похожими на нее и иметь тело в пропорциях 80 х 55 х 80. Следует отметить, что сама Твигги в одном из интервью призналась, что никогда не задумывалась о собственном весе, пока не стала известной личностью. После этого девушку постоянно преследовал страх потерять форму.

В последующие годы худоба не потеряла своей актуальности. У женщин появился новый идеал красоты – топ-модель Кейт Мосс, которая была чрезмерно стройна и была признана самой красивой женщиной мира. Кроме того, на подиумах появилось множество других моделей, которые также были худощавыми.

В результате в мире моды сформировался новый идеал красоты – девушка с пропорциями 90 х 60 х 90. Молодые женщины стали стремиться к идеалу, ограничивая себя буквально во всем. Многие отказались не только от сладкого, но даже от мяса и хлеба и питались исключительно овощами.

Таблетки для похудения

В большинстве случаев после длительных изнуряющих диет женщины стремятся закрепить результат, принимая различные таблетки для коррекции веса. При этом многие даже не интересуются составом этих препаратов и действием, которое они оказывают на организм. Следует отметить, что практически все таблетки и биологически активные добавки для коррекции веса стоят довольно дорого. Кроме того, многие из них настолько вредны для здоровья, что приводят к тяжелым заболеваниям и даже смерти. В частности, это касается китайских препаратов.

Согласно статистике, число людей, пострадавших от различных чаев и таблеток для похудения, стремительно растет. В связи с этим российские врачи изучили воздействие данных препаратов на организм и выявили высокое содержание токсинов, вызывающих отравление. Например, в некоторых таблетках для похудения были обнаружены такие вещества, как серотонин, фентермин и фенфлюрамин.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.