

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА



# Кардио Версия

№ 71

Декабрь / 2025

Филиал Томского  
НИМЦ РАН  
«Тюменский  
кардиологический  
научный центр»

[cardio-news@mail.ru](mailto:cardio-news@mail.ru)

С Новым годом!

## Диплом

Победитель Гран-при

Тюменский  
кардиологический  
центр

Выбор пациентов в номинации  
«Лучшая государственная клиника»  
Уральского федерального округа  
за 2025 год

Директор  
Федосов С.Р.





# С НОВЫМ ГОДОМ!

Уходящий год для нас особенный. Главным событием стал 40-летний юбилей Тюменского кардиоцентра. Это дата, которая напомнила всем нам, какой путь мы прошли – от первых кабинетов, которые буквально обустраивали сами, до высокотехнологичной медицинской помощи, современной хирургии и технологий, связанных с использованием искусственного интеллекта.

Для меня этот юбилей – не про цифры, а про людей. Про тех, кто строил центр с нуля, кто стоял у истоков, кто и сегодня ежедневно выходит на работу по зову сердца. Мы получили множество поздравлений от представителей органов власти, коллег, услышали тёплые слова благодарности от пациентов, и это было действительно трогательно! Юбилей – это повод для выражения благодарности нашим отцам-основателям, в частности, академику Р. С. Карпову, и пожелания ему долгих и продуктивных лет!

Кроме того, 2025 год стал годом серьёзной модернизации. Мы обновили оборудование, вывели на новый уровень реабилитационное направление, продолжили обучать молодых специалистов, организовывали и участвовали в научных мероприятиях и социальных проектах. Год был насыщенным, рабочим, иногда непростым, но очень достойным. Я хочу поблагодарить весь наш коллектив за слаженную работу, профессионализм, взаимовыручку и преданность делу. Мы живём в динамичное время, и на медицину ложится огромная нагрузка – и физическая, и эмоциональная. Но наша команда достойно справляется со всеми вызовами!

Отдельное спасибо нашим учителям, ветеранам – тем, кто создавал и развивал Кардиоцентр, кто продолжает передавать свои знания и опыт молодому поколению. В 2026 год мы входим с чёткими ориентирами: продолжение технологического обновления, поддержка работы наших учёных в суровой Арктике, в области применения искусственного интеллекта, совершенствование взаимодействия с пациентами с помощью телемедицинских технологий, максимальная автоматизация и цифровизация рабочих процессов и, конечно, развитие культуры бережного отношения – к пациенту, к коллегам, к себе. Мы планируем не только лечить, но и учить людей быть здоровыми.

Нашим читателям и всем пациентам желаю, в первую очередь, здоровья. И заботы о нём – не отложенной на потом, не «пока не заболит», а осознанной, внимательной, в каждом дне. Берегите себя, следите за сердцем, не бойтесь вовремя обращаться за помощью – в этом нет слабости, в этом – мудрость. Коллегам я желаю уверенности, стабильности и вдохновения. Пусть 2026 год будет годом развития, профессиональных побед и душевного равновесия. С юбилейным годом нас – и вперёд, к новым вершинам!

Директор, заслуженный врач РФ  
Марина Игоревна Бессонова

## ЗАВЕДУЮЩИЙ ЛАБОРАТОРИЕЙ РЕНТГЕНЭНДОВАСКУЛЯРНЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ, Д.М.Н. ИВАН СЕРГЕЕВИЧ БЕССОНОВ

выступил приглашённым экспертом на международном курсе APSC TCIP 2025, проходившем 14–16 ноября в Гонконге. Он представил устный доклад, а также принял участие в работе нескольких секций в роли модератора. С 18 по 19 ноября доктор посетил XXXI Всероссийский съезд сердечно-сосудистых хирургов в Москве, где на секции «Цифровые технологии в современной сердечно-сосудистой медицине» представил доклад о современных подходах к автоматизации анализа



коронарных поражений. Доклад получил высокую экспертную оценку и обозначил новые перспективы для междисциплинарных проектов в области цифровых технологий и искусственного интеллекта в кардиологии.

## ТЮМЕНСКИЙ КАРДИОЦЕНТР – ФЛАГМАН КЛИЕНТСКОГО СЕРВИСА РОССИИ! 12 НОЯБРЯ НА ЦЕРЕМОНИИ НАГРАЖДЕНИЯ В МОСКВЕ НАШ ЦЕНТР ВОШЁЛ В ЧИСЛО ПОБЕДИТЕЛЕЙ ГЛАВНОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПРЕМИИ «СЕРВИС-СТРАНА».

В числе организаторов премии – Роскачество. Нас оценили среди более чем 300 компаний из 50 регионов России, и мы оказались в числе тех, кто задаёт высокую планку сервиса, сохраняя при этом свою уникальную региональную идентичность.



## В НОЯБРЕ НА БАЗЕ КАРДИОЦЕНТРА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ АНО «ФАБРИКА ИНТЕГРАТИВНЫХ ПРОЕКТОВ "МИРОС"» ПРОШЛА ВСТРЕЧА, ПОСВЯЩЁННАЯ ПРОФИЛАКТИКЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ ЭНДОКРИННОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ.

С приветственным словом и докладом к пациентам обратилась заведующая многопрофильным консультативным отделением учреждения, эндокринолог высшей категории Екатерина Александровна Матюшкина. Посетители прошли экспресс-анализ кро-

ви и приняли участие в увлекательной активности: каждому было предложено угадать свой реальный уровень сахара в крови. Приятным бонусом стало знакомство участников с современными глюкометрами, тематической литературой, товарами для кожи и др. Завершилась встреча бодрой разминкой, которую провела инструктор по лечебной физкультуре высшей категории Елена Михайловна Забелина.



## В НОЯБРЕ В КАРДИОЦЕНТРЕ ПРОВЕДЕНА ОТЧЁТНО-ВЫБОРНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ.

Обновлённый состав профсоюзного комитета учреждения: Варшавчик М.В. – председатель; Лысцева Н.Л. – заместитель председателя, ответственная за культурно-массовую работу, санаторно-курортное и оздоровительное лечение, работу с детьми; Малкина Л.Н. – ответственная за финансовую деятельность; Гаранина В.Д. – уполномоченная по охране труда; Агаревский А.В. – спортивно-оздоровительная комиссия; Кармацких Н.В. – учётная и оформительская комиссии, ответственная за поздравление юбиляров; Горшкова А.С. – комиссия по молодёжной политике и профсоюзной мотивации.



## В НОЯБРЕ БЫЛИ ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ ПЕРВОГО РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ. ПРОЕКТ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА «СОТРУДНИКОЛЮБОВЬ» ЗАНЯЛ 2-Е МЕСТО В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»!

Это большая честь и серьёзное признание системной работы, которую мы ведём для сохранения и укрепления здоровья сотрудников. Награду от имени коллектива получила главный врач центра, кардиолог высшей категории Юлия Викторовна Ташкеева.



# 10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ В 2025 ГОДУ

**1** Поздравили коллектив и пациентов с 40-летием со дня основания Тюменского кардиоцентра. Помимо официального торжественного мероприятия для команды, партнёров и друзей учреждения, провели акцию для пациентов – на 1 день все процедуры и консультации центра стали бесплатными

**2** На базе центра медицинское обучение прошли **90** специалистов, **107** сотрудников центра были обучены в других образовательных учреждениях. Окончили ординатуру по кардиологии **9** студентов (6 из них остались работать в Кардиоцентре)

**3** Проконсультировали за **11** месяцев **44 565** взрослых пациентов, **4800** детей, провели лечение в стационаре **8237** пациентам, в том числе выполнили **5200** хирургических и диагностических вмешательств



4

Ответили на **89 371** звонок  
и **10 495** сообщений

5

Приобрели новое оборудование  
(физиотерапевтический аппарат,  
компьютерный томограф, тренажёр  
для тренировки ходьбы, систему  
для внутрисудистой ультразвуковой  
визуализации и др.) в общей сложности  
на сумму более **100** миллионов рублей

6

Опубликовали **3** учебных пособия,  
**66** научных статей, получили **5** патентов  
на изобретения, представили свыше  
**100** устных и стендовых докладов

7

Получили **1330** отзывов от наших  
пациентов на портале «ПроДокторов»,  
в 2Гис, Яндекс

8

Провели **837** онлайн-консультаций

9

Приняли в команду **72** новых специалиста:  
врачей, учёных, средний и младший  
мледперсонал

10

Стали инициаторами и активными  
участниками **18** социально-профилакти-  
ческих акций

# ТЮМЕНСКИЙ КАРДИОЦЕНТР – ТРЕТИЙ ГОД ПОДРЯД – ЛУЧШАЯ КЛИНИКА УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА



Шилук Максим



Микова Екатерина

Год завершился ярким достижением – Тюменский кардиологический центр вошёл в число лучших государственных клиник страны и стал лауреатом Всероссийской премии портала «ПроДокторов» – 2025. Это особенная награда – её присуждают не за красивые отчёты, а за реальное доверие людей. С 1 ноября 2024 года по 31 октября 2025-го пациенты со всей России оставили на портале «ПроДокторов» более 1 миллиона отзывов, отмечая внимание, профессионализм, человечность и качество медицинской помощи.

**СРЕДИ 828 ТЫСЯЧ ВРАЧЕЙ И 82 ТЫСЯЧ КЛИНИК ПО ВСЕЙ СТРАНЕ НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ВНОВЬ ДОКАЗАЛИ: ТЮМЕНСКАЯ МЕДИЦИНА – НА ВЫСОТЕ.**

## В ТРОЙКЕ ЛУЧШИХ КАРДИОЛОГОВ СТРАНЫ:

- кардиолог, к.м.н., заведующая Лабораторией реабилитации и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний **Авдеева Ксения Сергеевна**



Авдеева Ксения

## В ТРОЙКЕ ЛУЧШИХ ВРАЧЕЙ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ:

- врач по лечебной физкультуре высшей категории, к.м.н. **Митрофанова Татьяна Александровна**
- кардиолог, к.м.н. **Микова Екатерина Викторовна**
- ортопед, врач по лечебной физкультуре, спортивный врач **Шилук Максим Павлович**
- детский кардиолог первой категории, педиатр высшей категории **Чахчахова Татьяна Анатольевна**



Чахчахова Татьяна, Хорькова Наталья, Вальц Инна, Каюмова Марина, Валеева Лиана

## В ТОПЕ ЛУЧШИХ ВРАЧЕЙ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА:

- кардиолог, к.м.н. **Гаранина Валерия Дмитриевна**
- кардиолог, диетолог **Вальц Инна Александровна**
- заведующая отделением аритмологии №2, кардиолог-аритмолог, к.м.н. **Хорькова Наталья Юрьевна**
- кардиолог-аритмолог **Дубровская Эллона Николаевна**
- кардиолог, к.м.н. **Каюмова Марина Михайловна**
- кардиолог-аритмолог, к.м.н. **Валеева Лиана Леонидовна**
- невролог **Ахметьянов Марсель Азатович**



Дубровская Эллона



Митрофанова Татьяна

– Думаю, что выражу мнение всех докторов, если отмечу, что такая награда – не про первое место. Это про доверие пациентов. Про те моменты, когда человек приходит встревоженный, а уходит спокойнее, с надеждой. Если моя работа помогает хоть одному человеку почувствовать себя лучше – значит, я всё делаю правильно. И конечно, это результат ежедневного труда всей команды специалистов центра. Команды, которая умеет слушать, помогать, поддерживать и лечить. Профессиональное признание всегда становится вдохновением для новых достижений.

Уверена, что впереди у нас ещё больше побед, открытий и добрых историй пациентов, которые вернулись к активной жизни, – поделилась один из лучших кардиологов страны, наш врач Ксения Сергеевна Авдеева.

# В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ МЫ ХОТИМ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ СЛОВАМИ, КОТОРЫЕ ПИШУТ ПАЦИЕНТЫ В СВОИХ ОТЗЫВАХ, – НА ЧТО ОНИ ОБРАЩА- ЮТ ВНИМАНИЕ, ЧТО ЦЕНЯТ И КОГО БЛАГОДАРЯТ. ПОДБОРКА ОТЗЫВОВ С ПОРТАЛА «ПРОДОКТОРОВ»

## История пациента

В Тюменский кардиоцентр я приехал с диагнозом «фибрилляция предсердий». Я бы поставил 5 с плюсом всем, кого встретил здесь за время своего лечения. Ни грубого слова, ни одного случая безразличия. Даже в операционной, когда мне проводили вторую аблацию, хирург вел диалог со мной, подсказывал, когда потерпеть, предупреждал о возможном дискомфорте. После своей поликлиники по месту жительства как будто попал в совсем другой мир. Отдельно хочу отметить, что если что-то не получилось с первого раза, как в моём случае, – ищут причину, дорабатывают, приглашают повторно

ПРОДОКТОРОВ



5.0 Отлично

## История пациента

Долгие месяцы, если не годы, я страдала от приступов: головные боли, слабость, потери сознания. Всё списывали на нервы, возраст, давление. Именно здесь, в этом центре, мне наконец-то помогли. Меня приняли, выслушали, провели обследования, назначили лечение, которое дало результат. Сегодня я живу другой жизнью. Отдельная благодарность врачам-диагностам – общение на высшем уровне. Спасибо медсёстрам и буфетчицам, санитарочкам за чистоту

ПРОДОКТОРОВ



5.0 Отлично

## История пациента

Я приехала сюда уставшая, больная, а уезжаю в хорошем настроении и с нормальным самочувствием. Большое спасибо всем, кто здесь работает – настоящие специалисты и очень человечные люди

ПРОДОКТОРОВ



5.0 Отлично

## История пациента

Особенно нравятся врачи-диагностиы в отделении УЗИ – компетентные, умеют разговаривать с пациентами, объясняют, что делают во время процедур, спокойно отвечают на вопросы. А не просто смотрят в монитор и говорят: «Ваш врач вам всё скажет! Порядок, объясняют каждый шаг, создают атмосферу безопасности

ПРОДОКТОРОВ



5.0 Отлично

## История пациента

Большая благодарность всему коллективу! Сейчас за меня полностью работает имплантированный аппарат, но я чувствую себя уверенно и спокойно, потому что нахожусь под контролем чутких замечательных людей!

ПРОДОКТОРОВ

## История пациента

Ни разу не чувствовала, что здесь спешат «отделаться». Даже если что-то не по плану – подойдут, проверят, уточнят. И главное – ты не боишься. Здесь нет холодной отстранённости, которая часто встречается в больницах. Наоборот, здесь чувствуешь себя человеком. За это низкий поклон всему коллективу. Кстати, отмечу, что мне здесь делали коронарку несколько лет назад, по её результатам всё было хорошо. И в эту госпитализацию результаты моих анализов показали, что ухудшений нет! Что всё стабильно и даже лучше по сосудам! Это самый конкретный объективный показатель, что лечение работает

ПРОДОКТОРОВ



5.0 Отлично

## История пациента

Впервые я попала в Тюменский кардиологический центр после ковида. С тех пор прохожу здесь обследования регулярно, и должна сказать, этот центр стал для меня настоящей опорой. Особенно приятно, что здесь помогают не только физически, но и морально. Чувствуешь, что здесь тебе рады, что ты не один и что при любом осложнении есть куда обратиться. А ещё у нас даже есть своя группа-чат, где мы делимся своими результатами, считаем шаги, поздравляем с успехами – это очень мотивирует. Спасибо всем специалистам центра за то, что вы делаете. Благодаря вам я снова чувствую себя живой, уверенной и, что самое важное, по-настоящему здоровой

ПРОДОКТОРОВ



5.0 Отлично



ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ  
ТЮМЕНСКИЙ  
КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ  
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР



# 2026



## Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
28	29	30	31	1	2	3

## Март

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
27	28	29	30	31	1	2

## Апрель

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
26	27	28	29	30	31	1

## Май

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31

## Июнь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
26	27	28	29	30	31	1

## Июль

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
27	28	29	30	31	1	2

## Август

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
26	27	28	29	30	31	1

## Октябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
26	27	28	29	30	31	1

## Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
26	27	28	29	30	31	1

## Декабрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
26	27	28	29	30	31	1

# КАК ПЕРЕЖИТЬ ХОЛОДА БЕЗ СКАЧКОВ ДАВЛЕНИЯ И СБОЕВ В РИТМЕ



ПОЧЕМУ ЗИМОЙ  
ЧАЩЕ СЛУЧАЮТ-  
СЯ ИНФАРКТЫ  
И ИНСУЛЬТЫ?  
ПРАВДА ЛИ, ЧТО  
МОРОЗ - ЭТО  
СТРЕСС ДЛЯ СО-  
СУДОВ, А ШАПКА  
МОЖЕТ СПАСТИ  
ОТ ГИПЕРТОНИ-  
ЧЕСКОГО КРИЗА?  
КАКИЕ ПРОДУКТЫ  
ПОМОГУТ СЕРДЦУ  
ЗИМОЙ,  
А КАКИЕ - ТОЛЬКО  
НАВРЕДЯТ?  
МЫ ПОГОВОРИЛИ  
С ВРАЧОМ-  
КАРДИОЛОГОМ  
ТЮМЕНСКОГО  
КАРДИОЦЕНТРА  
ВАЛЕРИЕЙ  
АЛЕКСАНДРОВ-  
НОЙ БУРАКОВОЙ,  
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ  
ПРЯМЫЕ И ПОЛЕЗ-  
НЫЕ ОТВЕТЫ.

# 10 ВОПРОСОВ КАРДИОЛОГУ О ЗИМЕ И СЕРДЦЕ

## 1. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЗИМОЙ СЕРДЦЕ СТРАДАЕТ СИЛЬНЕЕ?

– Да, это действительно так. Зимой увеличивается количество вызовов скорой помощи, связанных с повышением давления, приступами стенокардии, аритмии и, к сожалению, инфарктами. Холод вызывает спазм сосудов, особенно у людей с уже существующими проблемами – гипертонией, атеросклерозом. Добавьте к этому перепады давления, снег, гололёд (а значит – дополнительную физическую нагрузку) – и получаете серьёзный стресс для сердечно-сосудистой системы.

## 2. ЧТО ДЕЛАТЬ ГИПЕРТОНИКАМ В МОРОЗЫ?

– Самое важное – не забывать пить препараты. Зимой увеличивается потребность организма в адаптации, и отказываться от терапии в холод – опасно. Контроль артериального давления 2 раза в день обязателен. И да – шапка и шарф играют не только эстетическую роль. Через голову теряется до 30% тепла, а переохлаждение головы может вызвать резкий сосудистый спазм.

## 3. НУЖНО ЛИ ОДЕВАТЬСЯ ТЕПЛЕЕ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ?

– Обязательно. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы противопоказано мёрзнуть, это может вызвать скачок давления или приступ. Важно одеваться слоями: термобельё, флиска, куртка. И, конечно, тёплая обувь – переохлаждение ног отражается на сосудах.

## 4. ПОЧЕМУ УТРЕННИЕ ПОДЪЁМЫ ДАВЛЕНИЯ ОПАСНЫ?

– Утреннее повышение давления особенно опасно. Именно в утренние часы (с 6:00 до 10:00) происходит большинство инфарктов и инсультов. Поэтому мы советуем измерять давление до подъёма с кровати, принимать лекарства

вовремя и не вскакивать резко, давая организму «проснуться».

## 5. А БАНИ – МОЖНО ИЛИ НЕТ?

– Это вопрос с подвохом. Тем, кто недавно перенёс инфаркт, страдает от тяжёлой гипертонии, аритмии – баня противопоказана. Резкие перепады температуры (парилка – сугроб) могут спровоцировать сердечный приступ. Здоровым – пожалуйста, но всё с умом, в меру, без других вредных факторов, вроде алкоголя. Лучше травяной чай и расслабление.

## 6. ЕСТЬ ЛИ «ЗИМНЯЯ» ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА?

– Конечно! Зимой нам требуется больше энергии, но это не значит, что нужно налегать на жирные, калорийные блюда, копчёности. Лучшие продукты для сердца: овощи и зелень (даже зимой – замороженные подойдут), рыба жирных сортов (лосось, скумбрия – источник омега-3), орехи, гречка, сухофрукты, кисломолочные продукты, нежирные супы. И, конечно, вода – зимой мы часто забываем пить, меньше потеем, но теряем влагу через дыхание, особенно на морозе. Обезвоживание сгущает кровь, что может привести к образованию тромбов. Но при серьёзных отёках или сердечной недостаточности дозировку жидкости должен регулировать врач.

## 7. МОЖНО ЛИ ПИТЬ ГЛИНТВЕЙН ИЛИ АЛКОГОЛЬ ЗИМОЙ ДЛЯ «СОГРЕВА»?

– Это один из самых опасных мифов. Алкоголь действительно может создать кратковременное ощущение тепла за счёт расширения сосудов, но уже через 15-20 минут наступает их резкий спазм, особенно на морозе. Это опасно для сердца и сосудов. Увеличивается риск скачков давления, аритмий, гипотермии. Если хочется согреться, лучше выпить горячий чай с имбирем или шиповником. А вот глинтвейн и другие «согревающие» напитки стоит оставить для уютного вечера

дома, и то в минимальных количествах и только при отсутствии противопоказаний.

## 8. КАКИЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ЗИМОЙ?

– Внезапная слабость, онемение конечностей, боль в груди, отдающая в левую руку, между лопаток, в шею, нарушение речи, резкая одышка, потемнение в глазах. При этих симптомах не нужно гадать – нужно вызывать скорую.

## 9. А ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ЗИМОЙ – МОЖНО?

– Да, можно и нужно, в зависимости от степени и тяжести заболевания. Прогулки на свежем воздухе – идеально. Главное, ориентироваться на рекомендации врача и помнить, что любая активность – только после приёма лекарств.

## 10. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ ВСЕМ В ДВУХ СЛОВАХ?

– Следите за собой. Не игнорируйте даже лёгкие сигналы от организма. Сердце не любит спешки, холода и беспечности. А мы, кардиологи, всегда рядом, чтобы вовремя помочь.

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ СЕРДЦА ЗИМОЙ

1. РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА
2. ОДЕВАТЬСЯ ПО ПОГОДЕ – НЕ ЗАБЫВАТЬ ПРО ШАПКУ И ПЕРЧАТКИ
3. КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ
4. ПИТЬ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ (НО ЕСЛИ НЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ)
5. НЕ БОЯТЬСЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ – СЕРДЦЕ НЕ ПРОЩАЕТ ПРОМЕДЛЕНИЙ



Маина Васильевна Лузина

Маина Васильевна Лузина была кардиологом высшей категории, заслуженным врачом Российской Федерации, бессменным руководителем отделения неотложной кардиологии Тюменского кардиоцентра. Она была человеком, посвятившим всю свою жизнь помочь пациентам с тяжёлыми диагнозами. В апреле 2021 года её не стало, и в память о ней была учреждена именная премия.



Татьяна Геннадьевна Полковникова

Премия вручается раз в два года. Победителей определяет жюри по итогам выдвижения, открытого обсуждения и голосования. Это те, кто ежедневно подтверждает своё право носить звание лучших: высокой квалификацией, вниманием к пациентам, умением работать в команде и стремлением к профессиональному и корпоративному

**В ТЮМЕНСКОМ КАРДИОЦЕНТРЕ СОСТОЯЛОСЬ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ВРУЧЕНИЕ ПРЕМИИ ИМ. МАИНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ ЛУЗИНОЙ. ЦЕРЕМОНИЯ, ПРОХОДЯЩАЯ В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО ГОДА, СОБИРАЕТ КОЛЛЕКТИВ УЧРЕЖДЕНИЯ И ЧЕСТВУЕТ ЛУЧШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ - ВРАЧА-КАРДИОЛОГА И МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ, ПО ПРАВУ ЗАСЛУЖИВШИХ ПРИЗНАНИЕ И УВАЖЕНИЕ КОЛЛЕГ.**

развитию. Награждение сопровождается вручением именной стелы и денежного поощрения.

**ПОБЕДИТЕЛИ ЭТОГО ГОДА - ЗАВЕДУЮЩАЯ КАРДИОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ №1, КАРДИОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, РЕВМАТОЛОГ, К.М.Н. ТАТЬЯНА ГЕННАДЬЕВНА ПОЛКОВНИКОВА И СТАРШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ №2 ЕЛЕНА ИВАНОВНА ПАЛЬЯНОВА.**

— Эта награда — огромная честь! Потому что имя Маины Васильевны — символ настоящей, глубокой медицины, честного служения профессии и людям. Она вдохновляла нас своим примером и всегда с удовольствием делилась опытом, — поделилась Елена Ивановна Пальянова. — Получить премию, названную в её честь, для меня не просто признание. Это напоминание о высоких стандартах, которых мы должны придерживаться каждый день. Я благодарна коллективу за доверие и горжусь тем, что работаю среди таких сильных и профессиональных людей.



Елена Ивановна Пальянова

В 2021 году первыми лауреатами стали медицинская сестра кардиологического отделения №1 Ольга Крашанина и заведующая отделением аритмологии №2 Наталья Хорькова. В 2023-м — заведующая кардиологическим отделением №2 Инна Жевагина и медсестра консультативного отделения Зарема Муртузалиева. Эти имена уже вошли в историю Премии и стали её гордостью.

Сегодня Премия имени М.В. Лузиной — это не просто символ профессионального признания, это связующая нить поколений, дань памяти великому врачу и ориентир для будущих поколений медицинского сообщества. Поздравляем новых лауреатов и благодарим каждого, кто ежедневно, уверенно делает свою работу честно, с душой и профессиональной ответственностью. Таких людей, как Маина Васильевна, не забывают. Их дело — продолжается.

# «КОГДА МЫ БЫЛИ МАЛЕНЬКИМИ...»

НОВЫЙ ГОД - ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ НЕ СТАРЕЕТ. МЫ ПОПРОСИЛИ СОТРУДНИКОВ ВСПОМНИТЬ, КАКИМ ОН БЫЛ В ИХ ДЕТСТВЕ. А ЗАОДНО - ПОКАЗАЛИ, КАК ВРЕМЯ МЕНЯЕТ НАС, НО НЕ ТРОГАТЕЛЬНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ.



**Мамарина Александра, кардиолог-аритмолог, к.м.н.:**

«В первом классе я написала письмо, что хочу щеночка. И ровно 1 января утром пришли Снегурочка и Дед Мороз и принесли мне белого щенка с бантом! Назвали Снежком»



**Валеева Лиана, кардиолог-аритмолог, к.м.н.:**

«Отмечали Новый год большой семьей, потом обязательно слушали выступление Президента и сразу выбегали смотреть салюты. Возле дома всегда строили с дедушкой огромную горку и катались с неё. Снеговика лепили всегда во дворе, нос делали из настоящей морковки, а глаза – из фундука»



**Широков Никита, врач ультразвуковой диагностики, к.м.н.:**

«Зимы на Урале были трескучими. Мы жили на опушке соснового бора. Ходили на лыжах по дремучему таёжному лесу. А подарками всегда были дублёнки и валенки»



**Денисова Елена, кардиолог-аритмолог:**

«В новогоднюю ночь приходил Дед Мороз, а встречали мы его в лесу. В детстве такое казалось настоящей сказкой! Только позже узнали, что это был папа. Ещё самое яркое воспоминание – это домик из снега, его строили бабушка и дедушка. В нём были разные фигуры из снега, которые мы раскрашивали краской. В этом доме всегда была печка, и в ней лежали настоящие поленья!»



**Солобоева Валентина, детский кардиолог, педиатр:**

«У меня было весёлое деревенское детство. Зима в деревне – это особое волшебство. Помню звук хрустящего снега под ногами и звонкий смех ребятишек, катящихся на санях с горы, а ещё очень хорошо запомнились весёлые катания на коньках на замёрзшем озере»



**Поливцева Надежда, биолог клинико-диагностической лаборатории:**

«Детство – это прекрасное время, когда от Нового года ждёшь чуда, причём в прямом смысле. Казалось, что загадаешь, то и сбудется. Помню вкусные конфеты в подарках и чувство искреннего счастья от праздника!»



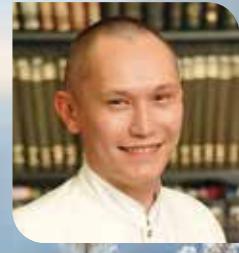
**Антонов Алексей, врач-эпидемиолог:**

«Самые приятные воспоминания о детстве: тебя, ещё не проснувшегося, одевают и садят в санки. Потом до садика везут. Переодевают, и ты спишь до обеда на стульчике. Вот этого сильно не хватает»



**Шуркевич Нина, ведущий научный сотрудник, д.м.н.:**

«В детстве мы украшали ёлку самодельными игрушками – блестящими цепями из цветной бумаги и снежинками, вырезанными из старых открыток; запах мандаринов и хвои до сих пор возвращает меня в те волшебные вечера»



**Тузумухаметовы Олег и Офелия, кардиологи:**

«Основным развлечением был каток. Мне как старшему брату приходилось следить за сестрёнкой. Я катал её на санках на всех возможных скоростях, было опасенько, но весело. Новый год очень ждали, потому что папе и маме с работы подарки дарили, а мы верили, что это Дед Мороз отправил»

# ПЯТЬ ФАКТОВ О МОЕЙ РАБОТЕ

## АНТОН БОНДАРЕНКО,

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ  
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ  
ОБСЛУЖИВАНИЮ  
И РЕМОНТУ МЕДИЦИНСКОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ

ЭТО РУБРИКА, В КОТОРОЙ СОТРУДНИКИ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА ДЕЛЯТСЯ УДИВИТЕЛЬНЫМИ ПОДРОБНОСТЯМИ СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. ГЕРОЙ НОВОГОДНЕГО ВЫПУСКА - ЧЕЛОВЕК, БЕЗ КОТОРОГО НЕ ЗАРАБОТАЕТ НИ ОДИН СЛОЖНЫЙ АППАРАТ В КАРДИОЦЕНТРЕ. ОН НЕ ПРОСТО ТЕХНИК, А ИНЖЕНЕР-АНАЛИТИК, СТРАТЕГ, ЧЕЛОВЕК, ДЛЯ КОТОРОГО БИОМЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА - ЭТО И ПРОФЕССИЯ, И СТРАСТЬ.



## 1-Й ФАКТ

Окончил Киевский национальный авиационный университет, где получил высшее образование по специальности «инженер компьютерных систем и сетей». Тем не менее в своей профессиональной карьере пошёл по стопам отца, начав работать в офтальмологической клинике. Там познакомился с разнообразным оптическим и лазерным медицинским оборудованием. Современные знания, полученные в области компьютерных систем, стали важной основой, обеспечивающей успех в обращении с высокотехнологичным медицинским оборудованием.

## 2-Й ФАКТ

Сегодня наш отдел обеспечивает бесперебойную работу более двух тысяч медицинских приборов, начиная от простых тонометров и заканчивая передовыми ангиографическими комплексами и новейшими томографами. Каждое устройство – это не просто «коробочка с кнопочками»: от безупречной работы каждого аппарата зависят здоровье и благополучие пациентов. Лишь около 30 аппаратов находятся на обслуживании у сторонних организаций, остальные же приборы надёжно контролируются специалистами отдела. Мы оперативно устраняем неисправности и регулярно проводим профилактические осмотры, диагностическое тестирование и тщательную проверку оборудования согласно требовательным стандартам качества и безопасности.

## 3-Й ФАКТ

Инженеры по медицинской технике трудятся в тени врачей. Наша работа остаётся за кулисами, и пациенты видят лишь конечный результат: аппаратура работает, процедуры проводятся. Но за этим видимым спокойствием скрывается кропотливый труд по диагностике, поиску неисправностей, ремонту, обслуживанию, аналитике и принятию решений. Мы тоже врачи, только наши пациенты – это безмолвные машины, ведь именно мы лечим аппараты, которые затем помогают врачам лечить людей. Поэтому, когда после нашей работы вновь оживает сложное дорогостоящее оборудование, мы ощущаем истинную профессиональную гордость.

## 4-Й ФАКТ

В работе инженеров важны не только точность и профессионализм, но и экономическая эффективность. Нередко производители и сервисные организации предлагают для ремонта аппарата дорогостоящую замену плат или целого блока. Но мы стараемся искать разумные компромиссы, анализировать особенности устройств, изучать схемы и подбирать оптимальные компоненты. Вместо замены крупных узлов мы часто восстанавливаем работоспособность прибора путём замены отдельных радиокомпонентов или подборки аналогов узлов. В некоторых случаях экономия составляет миллионы рублей, при этом сохраняется высокий уровень надёжности и безопасности эксплуатации медицинской техники. Все решения предварительно согласовываются и тестируются, мы ничего не делаем вслепую.

## 5-Й ФАКТ

Важнейшей частью нашей ежедневной работы является закупка медицинского оборудования, высокотехнологичных расходных материалов и услуг. Эта деятельность требует специальных знаний и опыта, поскольку от неё зависит качество и надёжность предоставляемых медицинских услуг. Она начинается с разработки чёткого технического задания, учитывающего нужды клиники, нормы законодательства, отраслевые стандарты и пожелания заказчика. Далее следуют этапы сопровождения конкурсных процедур, приёмки оборудования, проверки его работоспособности и соответствия спецификациям, а также контроля соблюдения условий заключённых договоров. Таким образом, вся система мероприятий, выполняемых сотрудниками отдела, направлена на достижение высокого уровня эффективности и безопасности, гарантирующих надёжное функционирование медицинской техники и высокое качество оказания медицинского обслуживания.



ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ  
ТЮМЕНСКИЙ  
КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ  
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

Акция

с 17.12.2025 по 12.01.2026

ВЫГОДА ДО  
50 000 ₽

# КАНИКУЛЫ СЕРДЦА' 26

СДЕЛАЙТЕ ШАГ  
К ЗДОРОВЬЮ  
СЕРДЦА  
УЖЕ СЕЙЧАС



ПОДРОБНЕЕ ОБ АКЦИИ

ПРОВЕДИТЕ ПРАЗДНИКИ ОСОЗНАННО:



**ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ.**  
ПОД ЕЖЕДНЕВНЫМ КОНТРОЛЕМ ВРАЧЕЙ БЕЗ СУЕТЫ  
И ОЖИДАНИЯ В ОЧЕРЕДЯХ



**ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ.**  
ВРАЧ ОТСЛЕЖИВАЕТ ДИНАМИКУ И КОРРЕКТИРУЕТ  
ЛЕЧЕНИЕ ИМЕННО ПОД ВАС



**ДОСТУП В ЗАКРЫТЫЙ КЛУБ «СЕРДЕЧНЫХ ЛЮДЕЙ»**



**РОЗЫГРЫШ 3 СЕРТИФИКАТОВ НА СУММУ 10 000 ₽**

**ОТДЫХ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ,  
КОТОРОЕ ПОМОГАЕТ СЕРДЦУ РАБОТАТЬ РОВНО И СПОКОЙНО**