



Филиал Томского НИМЦ РАН «Тюменский кардиологический научный центр»

КардиоВерсия

№ 45 март 2019 г.

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА

Тел.: (3452) 68-76-84, e-mail: cardio-news@mail.ru

Читайте в номере:

*4 стр. – Ученые
Кардиоцентра о науке*

*5 стр. – Интервью
с Т. Н. Ениной*

*9 стр. – Готовимся
к весне!*

*12 стр. – Дети
поздравляют*

**Мартовский
выпуск**

Дорогие дамы!
От всей души поздравляю вас с Международным женским днем!



Этот красивый и любимый всеми весенний праздник прославляет женщину, ее мудрость, справедливость, доброту, умение заботиться о близких, согревать весь мир своей душевной теплотой. Современные женщины сейчас не только великолепные матери, жены, хранительницы семейного очага, но и успешные специалисты в профессиональной и общественной жизни. Прекрасные женщины! Благодарю вас за все, что вы делаете для нас: за ваш материнский труд, уют, за ответственность и талант, с которыми вы решаете самые сложные задачи, за то, что радуете нас своей красотой, учите терпению и вниманию. От всей души желаю вам здоровья, энергии, только счастливых моментов в жизни, вечной весны в сердце, цветов и улыбок, здоровья и красоты. Будьте счастливы, любимы сегодня, завтра и всегда! С праздником весны!

*Врио директора Томского НИМЦ РАН, член-корреспондент РАН
В. А. Степанов*



Уважаемые друзья и коллеги!
Поздравляю вас с 23 Февраля – Днем защитника Отечества!



Мы знаем, что защищать свою страну можно не только с оружием в руках. Долг и дело чести каждого человека – быть опорой для своих родных и близких. Поэтому 23 Февраля – это по-настоящему общенародный праздник. Это день непобедимых, целеустремленных, уверенных, мужественных и сильных духом людей, способных на любовь и на подвиг.

От всей души желаю добра, счастья, согласия и благополучия вам и вашим семьям. Пусть этот праздник всегда будет мирным и радостным! Здоровья, оптимизма и добра!

*Директор Департамента здравоохранения Тюменской области
И. Б. Куликова*



Дорогие друзья!
Примите искренние поздравления с двумя замечательными праздниками – Днем защитника Отечества и Международным женским днем!



Прекрасные дамы, ваши сердца всегда полны нежности, тепла и преданности, а ваши мудрость, красота и неисчерпаемая вера в добро каждый день помогают преодолевать любые испытания. Уверена, все проекты будут реализованы, все цели будут достигнуты и все, что задумано, обязательно сбудется, если рядом находятся женщины, которые вдохновляют. От всей души поздравляю вас с праздником весны, любви, красоты. С праздником жизни! Пусть коллеги и близкие всегда одаряют вас восторженными улыбками, цветами и комплиментами.

Дорогие мужественные и отважные мужчины! 23 Февраля – это день тех, кому есть, что защищать; кто несет ответственность за настоящее и закладывает фундамент стабильного будущего. Искренне желаю вам здоровья, благополучия, несгибаемой воли и крепости духа, удачи и смелости перед любыми трудностями! Пусть в вашей жизни будет больше добрых дней. Пусть мир и понимание царят в доме, где вас любят и ждут. Успехов вам во всем!

Врио директора, заслуженный врач РФ М. И. Бессонова

17–19 января 2019 года в Санкт-Петербурге прошел VI ежегодный трансрадиальный эндоваскулярный курс (ТРЭК) – один из лидирующих симпозиумов в России в области интервенционной кардиоангиологии.

Заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения № 1, заслуженный врач РФ, главный внештатный специалист МЗ РФ в Уральском федеральном округе по рентгенэндоваскулярной диагностике и лечению И. П. Зырянов выступил модератором секции «Различные аспекты трансрадиальной эндоваскулярной хирургии, а врач рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения С. С. Сапожников представил устный доклад по теме «Мой самый интересный случай трансрадиального вмешательства в 2018 году в коронарной и/или периферической системе».



8 февраля в День российской науки в Кемерове прошла IX научно-практическая сессия молодых ученых по проблемам сердечно-сосудистых заболеваний.

С устным докладом выступил младший научный сотрудник Тюменского Кардиоцентра Никита Широков. Среди 13 молодых ученых из Кемерова, Томска, Омска и Тюмени в открытом конкурсе научных работ и проектов Никита был награжден специальным призом за лучшую работу в области биопротезирования и кардиохирургии. Он выступил с докладом «Механическая диссинхрония как предиктор

суперответа при сердечной ресинхронизирующей терапии».



15 февраля на базе Кардиоцентра прошла ежегодная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы неврологии».

Эксперты обсуждали диагностику и лечение головокружений и обмороков, болевого синдрома, синдрома дефицита внимания и гиперактивности, терапию ишемии мозга и многое другое. В этом году специалисты также рассматривали вопросы кардионеврологии.

С докладами выступили спикеры из Тюмени, Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Екатеринбурга и Челябинска. Заведующий отделением аритмологии Тюменского кардиоцентра, к.м.н. Всеволод Евсеевич Харац в рамках конференции представил доклад о расстройствах ясности сознания при нарушениях сердечного ритма.



22–24 мая 2019 года в Тюменском кардиологическом научном центре состоится X Международный конгресс «Кардиология на перекрестке наук».

Уже формируется научная

программа. Мы ожидаем более 500 участников, среди которых известные зарубежные специалисты из Германии, Венгрии, Бельгии и других стран, ведущие российские ученые и клиницисты в области кардиологии и смежных специальностей.

В рамках конгресса пройдут Дни белорусской кардиологии в России – ведущие ученые Республики Беларусь поделятся опытом в вопросах неотложной кардиологии, клинической кардиологии и ревматологии. Запланирован мастер-класс по хирургическому лечению хронической сердечной недостаточности, который проведут совместно белорусские и тюменские специалисты.

В научной программе конгресса заявлено много интересных заседаний: Симпозиум по генетике; Международный симпозиум по нарушениям ритма сердца, в котором примет участие д-р Дирк Бастиан из Германии, он также проведет практический курс для специалистов-аритмологов; Российский антитромботический форум; Симпозиум и мастер-класс «Актуальные вопросы ультразвуковой диагностики сосудов»; Симпозиум «Дифференциальная диагностика синкопальных состояний у детей» и другие.



Читайте наши новости на www.infarkta.net и в социальных сетях:



Практическая работа в Кардиоцентре всегда совмещена с исследовательской и научной деятельностью. Сегодня научный потенциал учреждения представляют 2 заслуженных деятеля науки РФ, 19 докторов медицинских наук, 57 кандидатов медицинских наук, 6 заслуженных врачей РФ. Мало кто знает, что быть ученым — это тяжелый труд, вряд ли посильный для каждого. В День российской науки, который ежегодно отмечается 8 февраля, мы спросили у некоторых наших ученых, почему они решили заниматься наукой.

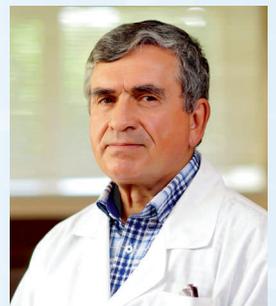


Елена Ильинична Ярославская

и.о. заведующего научным отделом инструментальных методов исследования, и.о. заведующего — ведущий научный сотрудник лаборатории инструментальной диагностики научного отдела инструментальных методов исследования, врач ультразвуковой диагностики, врач функциональной диагностики высшей категории, д.м.н.

— Направление моей научной работы — изучение коронарного атеросклероза и всего, что с ним связано. Это помогает предсказать развитие заболевания, а значит, успешно с ним бороться. Думаю, учеными становятся, когда чувствуют, что в практике достигли определенного уровня, который позволяет не только оценивать, но еще и обобщать, делать выводы. Это переход на новую ступень. Я счастлива, что в науке невозможно дойти до какого-то предела, потому что его просто нет. В практике круг патологий, с которыми мы сталкиваемся, четко обозначен. А когда встречается что-то совершенно другое, появляется возможность узнать новое. Главные качества настоящего ученого, на мой взгляд, — природное любопытство, тяга к новым знаниям и системность: нужно быть хорошо организованным и уметь работать с информацией, тогда можно достичь больших высот в научной работе.

Александр Петрович Васильев
главный научный сотрудник, врач-кардиолог, д.м.н.



— Крайне сложно ответить на вопрос, почему человек занимается наукой. Это ощущение внутренней потребности, необходимости чего-либо. Как, например, творчество. Почему Пушкин писал стихи, а Чайковский — музыку? Они просто родились такими, они не могли без этого. Но дело не в том, чтобы просто получить знания, а в самом процессе, который редко имеет окончательную цель. Все зависит от внутренних особенностей человека. Нужно попробовать, убедиться в том, что это твоё дело, цель твоей жизни. Например, можно просто рифмовать слова, но при этом не быть поэтом. Потому что поэзия — это не изобретение, это потребность. Так и в науке, только в другой форме. Сейчас мы изучаем микрокровоток. Особенности этого биологического явления чрезвычайно сложны. Оно обуславливает не только зарождение, но и прогрессирование болезней. Метод позволяет глубже понять причины артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза.



Иван Сергеевич Бессонов

заведующий лабораторией рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения, врач рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения, к.м.н.

— На вопрос «Почему я решил заниматься наукой?» лучше всего ответить словами знаменитого эволюционного биолога Ричарда Докинза: «Наука — это интересно». Научная работа, прежде всего, творческое занятие. Но наряду с этим необходимо прилагать и значительные интеллектуальные усилия для получения желаемого результата. Иногда может потребоваться несколько недель, чтобы сформулировать хорошую гипотезу или объяснить полученные результаты. Большая часть научной работы — кропотливый труд: ведение баз данных, статистическая обработка материала, написание статей. Наши научные интересы связаны с изучением высокотехнологичных рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня это одна из наиболее быстроразвивающихся областей медицины. Мы много работаем над интеграцией наших усилий и разработок в практику. Я искренне надеюсь, что это позволит решить главную задачу — увеличение качества и эффективности лечения пациентов.

Александр Семёнович Ветошкин

старший научный сотрудник отделения артериальной гипертензии и коронарной недостаточности научного отдела клинической кардиологии, врач функциональной и ультразвуковой диагностики, д.м.н.



— Сфера моих интересов — кардиология, в частности, артериальная гипертензия, атеросклероз, изучение процессов атеросклероза и изменений геометрии левого желудочка, хронобиологические аспекты ритмики артериального давления и частоты сердечных сокращений. Я, конечно, врач-практик. Но всегда хочется узнать что-то новое. Без науки работа в медицине невозможна. Любый врач — уже исследователь. Любая история болезни — это уже маленький научный труд. Ну а я в своей работе шагнул несколько дальше. Защитил диссертацию. Считаю, что ученым стал благодаря профессору Л. И. Гапон и д.м.н. Н. П. Шуркевич. Людмила Ивановна — мой учитель. Нина Петровна — верный соратник и коллега. Я благодарен Кардиоцентру за то, что именно в его стенах шла и продолжается моя научно-исследовательская деятельность.



Наталья Юрьевна Хорькова

врач-кардиолог высшей категории, научный сотрудник, к.м.н.

— Область моих интересов в современной аритмологии — фибрилляция предсердий. Распространенность этого состояния во всем мире неуклонно растет, особенно у пожилых пациентов. В научной сфере я занимаюсь изучением механизмов зарождения и развития фибрилляции предсердий, разработкой подходов к ведению и лечению пациентов с этой аритмией. Со школьного возраста я мечтала стать учителем, а попала в медицину. Еще в ординатуре, которая проходила в Кардиоцентре, стала помогать с написанием статей, а позже — активно участвовать в научных конференциях. Наука для меня — это постоянное саморазвитие. Она переплетается с клинической практикой. Потому что все то, что я узнаю в научной сфере, я стараюсь использовать и в клинической работе. Думаю, человек, который хочет быть ученым, должен, в первую очередь, обладать высоким интеллектом, быть инициативным, целеустремленным и терпеливым.



19 февраля юбилейный день рождения встретила врач-кардиолог отделения коронарной недостаточности Тюменского кардиоцентра, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник лаборатории инструментальной диагностики Татьяна Николаевна Енина.

О науке, пациентах, семье и, конечно, мечтах мы спросили у нее в честь дня рождения.

— Когда вы поняли, что хотите связать свою жизнь с кардиологией?

— Кардиологом я решила стать в институте, — рассказывает Татьяна Николаевна. — Когда я оканчивала шестой курс, в Тюмени готовился к открытию Кардиоцентр. Мой муж работал там строителем и рассказал, что уже появился главный врач. Я попросила его договориться с ним о встрече. Он пошел к Павлу Юрьевичу Шевченко (прим. первый главный врач Тюменского кардиоцентра, хирург, кандидат медицинских наук, организатор здравоохранения, руководитель ряда лечебных учреждений Тюменской области, преподаватель медицинского колледжа) и сказал: «Моя супруга хочет к вам на работу». Тот ответил: «Пусть приходит». После распределения в институте я и пришла на работу в Кардиоцентр. Первоначально работала в отделении коронарной недостаточности. Затем училась в клинической ординатуре по кардиологии.

— А в какой момент решили заниматься научной работой?

— После учебы в клинической ординатуре доктор Т. П. Гизатулина предложила мне заняться изучением variability ритма сердца у больных с идиопатической желудочковой экстрасистолией. Этот метод

”

Главное в работе врача — творчество

“

внедрялся в кардиологию. Под руководством профессора Л. И. Гапон я защитила кандидатскую диссертацию. Я очень благодарна своим учителям. А также благодарна Кардиоцентру за хорошую практику. После защиты мне предложили возглавить работу отделения кардиологии в санатории «Тараскуль». Уходя из Кардиоцентра, думала, что никогда больше наукой не придется заниматься. Но жизнь повернулась иначе. Главный врач санатория В. Н. Шанаурин позволил к реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, подойти творчески, по-научному. А начмед О. В. Резник помогала быстро осуществить задуманное. Научная работа в санатории заняла у меня 13 лет. Коллегами отделения были защищены 3 кандидатские диссертации: по велотренировкам, электромиостимуляции и реабилитации в бассейне. Преимущественно на основе этих трех методов реабилитации я защитила свою докторскую диссертацию. Наверное, именно работа здесь подтолкнула меня к самостоятельному принятию решений и организации исследований. Это очень большая ответственность. К тому же был замечательный, творческий коллектив. Тогда я поняла, что не смогу работать просто врачом. Исследовательская работа стала привлекать меня больше. После возвращения в Кардиоцентр именно наука стала моим основным направлением в работе. В лаборатории под руководством профессора В. А. Кузнецова проводится исследование патогенетических аспектов хронической сердечной недостаточности, механизмов модулирующего влияния сердечной ресинхронизирующей терапии — современного международного стандарта лечения пациентов с хронической сердечной недостаточностью. Это не только актуально и интересно, но и благородно.

— А что для вас главное в работе?

— Это, конечно, творчество. Возможность изучать, исследовать, докапываться до сути, понимать происходящее, работать с научной литературой, иметь и отстаивать свое мнение. В настоящее время приходится работать с очень тяжелыми пациентами. Практически, к нам обращаются больные в терминальной стадии заболевания. В Кардиоцентре им

оказывают реальную помощь, продляют жизнь. К сожалению, помочь удается не всем. Радуешься, когда пациенты пришли вовремя и назначенное лечение помогло. Меня очень трогает отношение родственников, которые звонят нам и благодарят за своих родных. Недавно жена одного пациента позвонила мне и сказала, что исполняет волю мужа. Он просил ее сказать спасибо. Работа с такими людьми — это труд целой команды специалистов: кардиологов, хирургов, функционалистов. В Кардиоцентре помощь больным с хронической сердечной недостаточностью оказывается на мировом уровне.

— Как стараетесь переключаться? Есть увлечения?

— Самое большое мое увлечение сейчас — это внук Лев Игоревич. Ему 1,5 года, он только начинает говорить. Моей первой внучке Милане уже 10 лет. И самое мое большое желание — отдохнуть где-нибудь всей семьей. Так, чтобы фрукты, море, дети, внуки. Чтобы расслабиться на всю катушку!

— А какое у вас жизненное правило?

— Мой девиз — бороться и не сдаваться! Жизнь — это бесконечная борьба. Наверное, именно бойцовские черты моего характера позволили добиться некоторых успехов. Уверена, многое еще зависит от учителей. Мне везло по жизни — учителя были хорошие.

— Как себя ощущаете в юбилей? Что-то изменилось?

— Конечно, есть ощущение, что годы идут, и жаль, что против возраста нет молодильных яблок. Ты понимаешь, что с тобой происходит, возникают какие-то проблемы со здоровьем. Но сделать ничего не можешь, только объяснить. Трудно жить с грузом медицинских знаний. Зато, я считаю, что повезло нашим родственникам. Я рада, что могу заниматься своей профессиональной деятельностью, работать творчески, быть на гребне современных достижений науки. Я это очень ценю. И благодарю администрацию центра, лично Вадима Анатольевича Кузнецова, коллег.

Есть такая профессия — о технике заботиться

Тюменский кардиоцентр — одно из самых высокотехнологичных медицинских учреждений в городе. Здесь есть практически все: от стандартного рентгеновского аппарата до новейшего ангиографа — устройства для оценки состояния сосудов. Чтобы такое оборудование работало сверхточно, необходима своевременная диагностика и, конечно, срочный ремонт в случае поломки. Эту сложнейшую работу в стенах Кардиоцентра выполняют инженеры по техническому обслуживанию медоборудования: Александр Качалин и Антон Бондаренко. Специально для нового выпуска газеты «КардиоВерсия» они рассказали о специфике своей работы.



Медтехники Александр и Антон отчасти тоже являются участниками лечебного процесса

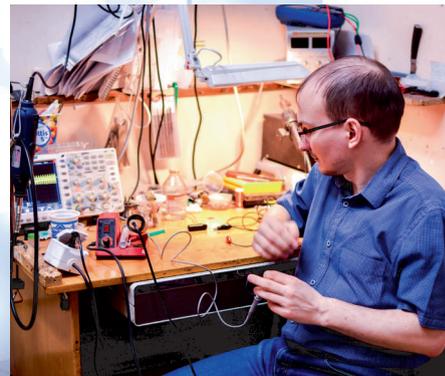
Техник — правая рука медперсонала

Главные задачи медтехников — следить за состоянием медицинского оборудования и ремонтировать его, если происходит сбой в работе.

— В Тюменском кардиоцентре больше 2000 единиц оборудования, 30 из которых обслуживают сторонние организации. За остальным следим мы, — поясняет Александр. — Кроме этого, мы обязаны проверять оборудование на соответствие стандартам. С определенной периодичностью приезжают специалисты с проверкой. Если они положительно оценивают техническое состояние аппаратов, то это высокая оценка и нашей работы.

На вопрос, почему профессия медтехника так важна, специалисты отвечают: во многих случаях своевременный ремонт помогает сократить расходы.

— Производители оборудования все же заинтересованы в прибыли, — объясняет Качалин. — Многие из них говорят: «Лучше не чините, а сдайте нам в утилизацию. Мы предоставим скидку на новую деталь или новый аппарат». Только чаще всего эта скидка большой роли не играет.



Александр Качалин за работой

Кардиоцентр — это надолго

Инженер по метрологии группы по техническому обслуживанию и ремонту медицинского оборудования эксплуатационно-технического отдела Александр Качалин работает в Кардиоцентре уже шесть лет.

— Я устроился сюда в 2013 году после окончания Тюменского индустриального университета, — рассказывает он. — Еще до получения диплома к нам на кафедру биомедицинской электронной техники пришел заместитель директора Тюменского кардиоцентра Евгений Владимирович Любавин. Он искал специалистов. Мой научный руководитель предложил мне попробовать. Так я сюда и попал.

Раньше в отделе медтехников работали семь человек. Но в конце 2013 года все разом уволились, и Александр остался один. Это время он теперь вспоминает с улыбкой.

— Было очень жестко, — признается А. Качалин. — Иногда я вскакивал посреди ночи, думая, что у меня есть невыполненные заявки и надо срочно бежать

работать. Потом оглядывался и понимал: я дома, меня никто никуда не вызывает.

Так, в одиночку, Александр работал примерно год.

— В конце 2014 года меня пригласила к себе тогда еще главный врач Марина Игоревна Бессонова и познакомила с новым специалистом. Это был Антон.

— Я из Украины, — продолжает инженер группы по техническому обслуживанию медицинского оборудования Антон Бондаренко. — После начала всем известных политических событий мы с женой приняли решение уехать и работать в России. Я окончил Киевский национальный авиационный университет по специальности «Информация в компьютерных системах и сетях». До переезда работал в сети офтальмологических клиник. Это та же самая медицинская техника и, в принципе, не отличается по структуре от других аппаратов.



Ко многим импортным аппаратам прилагаются только инструкции, без технических схем. И, если такой аппарат выходит из строя, разбираться со всем приходится самим.

Но, например, Антон может починить аппарат, купив аналогичные детали, причем в несколько раз дешевле.

Многих пугает слово «экономия», особенно если речь идет о медицинском оборудовании: а может ли экономия быть опасной?

— На самом деле, риски есть всегда, — честно отвечает Александр. — Даже если мы заказываем новые импортные оборудование и детали. Но мы всегда все вопросы подробно обсуждаем и согласовываем с руководством и только после точного анализа всех вариантов приступаем к работе.

Профессия медтехника требует огромной базы знаний.

— Мы должны знать законодательство, ГОСТы, множество санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, — говорит Александр.

— Нужны и медицинские знания в различных областях, — продолжает Антон. — Допустим, если анализаторы в лаборатории выдают неверные цифры, мы должны проверить, правильно ли установили реактивы, соблюдены ли температурные режимы и многое другое.

Когда работа и есть хобби

Свободного времени у наших

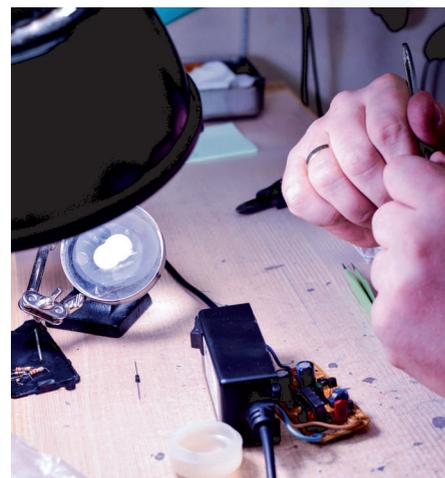
коллег практически нет — ведь в некоторых экстренных случаях заявки поступают даже ночью.

Поэтому увлечением считают совершенствование своей работы. Например, Александру и Антону удалось оптимизировать замену кислородных баллонов в палатах: некоторым пациентам необходима специальная подача кислорода, и этот кислород поступает именно из баллонов.

— Я раньше работал кислородчиком и вручную менял эти баллоны, — говорит Александр. — Только один весит 75 кг, а мой вес в одежде — то 48 кг (смеется). Иногда приходилось срочно проводить замену. Мы придумали решение: прикрепили к баллонам специальные датчики, которые отслеживают количество оставшегося в них кислорода. Этот датчик через компьютер привязан к приемному отделению. Показатели отправляются на специальный сервер в Интернете. Так мы можем отслеживать состояние кислорода в баллоне практически из любой точки, где есть Интернет.

Всё для пациентов

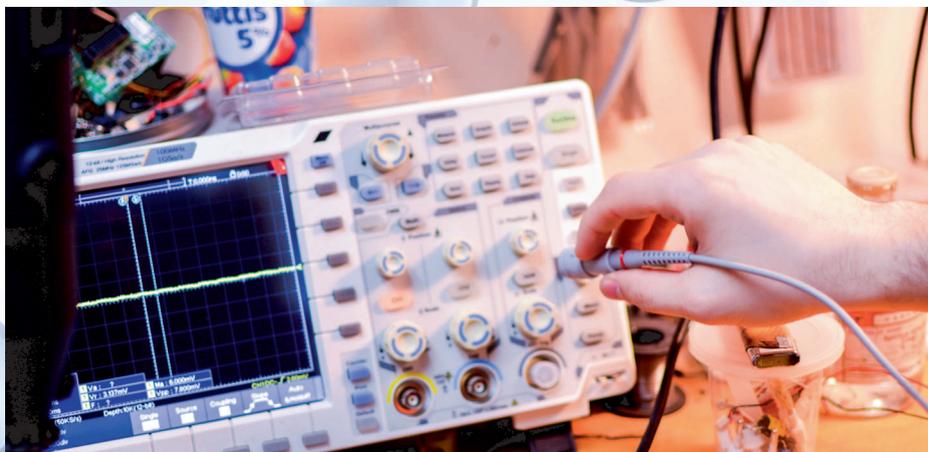
— Наверное, главный минус в нашем деле — множество бумажной работы, — говорит Антон. — Из-за долгих согласований и транспортировки некоторые аппараты или детали приходят только через несколько месяцев. Но плюсов работы, к



Ремонт блока питания кардиологического диагностического стимулятора

счастью, гораздо больше!

— Да, во-первых, коллектив в Кардиоцентре очень дружный. Во-вторых, мы работаем в пределах одного здания. Есть специалисты, которые ездят в командировки, потому что работают в крупных компаниях, — рассказывает Александр. — Например, мой знакомый по работе уехал в командировку в Салехард. Он там задержался на два или три месяца. Приехал домой, а у него дочь уже ходить научилась. Он тогда задумался: вроде бы и деньги хорошие за командировку получил, но из-за этого пропустил какие-то важные моменты собственной жизни. Еще большой плюс и самая главная оценка нашей работы — когда получается что-то отремонтировать и действительно сэкономить приличную сумму без рисков для пациентов, — подытоживает Антон.



Одно из измерительных устройств в арсенале медтехников — осциллограф-генератор

В этом номере наш коллектив сердечно поздравляет юбиляров января и февраля. Дорогие коллеги! Нам приятно выразить вам благодарность за годы успешной работы. Будьте здоровы, хорошего вам настроения, бодрости и вдохновения в вашем важном деле! Благополучия вашей семье. Пусть осуществляются все личные и профессиональные планы!



1 января

с юбилеем поздравили заведующего отделением хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции, старшего научного сотрудника, к.м.н. **Всеволода Евсеевича Хараца**



11 января

юбилей отпраздновала санитарка рентгенологического отделения **Светлана Владимировна Пархоменко**



22 января

поздравления получала детский кардиолог высшей категории, к.м.н. **Ольга Владимировна Хаит**



2 января

рабочий пищеблока Кардиоцентра **Нина Николаевна Абилова** встретила юбилей



15 января

праздничный юбилейный день встретила архивариус **Наталья Владимировна Карпова**



8 февраля

врач-кардиолог высшей категории, к.м.н. **Светлана Германовна Бердинских**



3 января

с юбилейным праздником коллеги поздравили санитарку отделения неотложной кардиологии **Светлану Александровну Кильковскую**



17 января

с юбилейным днем рождения поздравили бухгалтера **Галину Анатольевну Поспелову**



19 февраля

медицинская сестра отделения артериальной гипертонии **Заяра Зинатулловна Капшанова** отметила день рождения

Наступает время любви, творчества, активизации организма для одних... и «весеннего обострения» для других. В межсезонье бывает не по себе даже совершенно здоровым людям, особенно если у них подвижная, восприимчивая психика.



Почему весной обостряются многие болезни? Ученые видят целый комплекс причин:

✓ **Нехватка ресурсов.** За зиму накопленные организмом «запасы прочности» истощаются, а восполнить их пока нечем. Отсюда слабость и снижение иммунитета.

✓ **Гиподинамия.** Мы несколько месяцев просидели в отапливаемых батареями помещениях, практически не двигаясь. Результат — апатия, вялость, боль в мышцах и суставах.

✓ **Солнечная радиация.** Весной она усиливается, а вместе с ней растет наша эмоциональная возбудимость.

✓ **Резкие колебания атмосферного давления.** В итоге — головные боли, ухудшение самочувствия, гипотония и гипертония.

✓ **Капризы весенней погоды.** На улице то резко теплеет, то опять холодает, мы спешим избавиться от шапок и пуховиков — так и до различных ОРЗ недалеко.

Весеннее солнце переводит организм в режим подготовки к летним нагрузкам. Световой день становится длиннее, а наш организм, переживший зимнюю спячку, к таким нагрузкам не готов. Обмен веществ нарушается, и все функции организма, словно сговорившись, начинают тормозить.

А ведь весна — это не только месяц май, когда и солнце светит, и буйство красок радует глаз... Есть еще март и апрель! В Тюменском регионе эти весенние месяцы больше ассоциируются со слякотью, гололедом и щедро рассыпанными реагентами на дорогах, превращающими тающий снег в грязное серое месиво, порывистым ветром и небольшим количеством солнечных дней... Кстати, именно солнечный свет непосредственно

влияет на наше самочувствие: он вызывает нервные импульсы, идущие от сетчатки глаз к гипоталамусу, а гипоталамус, в свою очередь, участвует в регуляции настроения, сна, аппетита и уровня гормонов. Получается, что недостаток или, наоборот, избыток солнца может вызвать психологические проблемы.

Неудивительно, что частыми спутниками весны, помимо обострения хронических заболеваний и различных ОРЗ, являются тревожность, меланхолия, приступы тоски и нарушение сна. И здесь очень важно разобраться, что это — «весенняя хандра», просто плохое настроение, обусловленное вышеперечисленными причинами, какой-то жизненной, стрессовой ситуацией, или же это признаки заболевания, известного как «сезонная депрессия». Для чего необходимо понимать отличия?

Победить «хандру» помогут общие рекомендации, такие как:

1. Осознание и принятие проблемы. Честно признайтесь себе, что у вас плохое настроение и вам это не нравится. Подойдите к этому с точки зрения восприятия любой проблемы как задачи, которую необходимо решить.

2. Наладьте сон. Ведущей причиной нарушения сна в это время является так называемое «нарушение поведения, связанного со сном». Это привычка допоздна смотреть телевизор, решать в постели любые другие задачи, переедание, душное помещение и т. п.

3. Бодрое начало дня. Если лень принять с утра контрастный душ и сделать зарядку, хотя бы просто улыбнитесь себе в зеркало. Или растяните свои губы в подобие улыбки! И по закону «обратной

связи» в мозг обязательно поступит сигнал — «я улыбаюсь, все хорошо».

4. Скажите «нет» хандре! Больше ходите пешком, балуйте себя бананами, финиками и темным шоколадом, выбирайте одежду ярких расцветок, делайте все не спеша, говорите помедленнее, больше общайтесь с позитивными людьми.

5. Меньше думайте о своем плохом настроении, не ставьте себе диагнозы через Интернет! Научиться позитивному мышлению можно! Для всех желающих наполнить свою жизнь хорошим настроением, настроить себя на достижения и изменить свою жизнь в лучшую сторону в Тюменском кардиологическом центре ведет прием психотерапевт, психиатр Наталья Юрьевна Веселова.

Если сниженное настроение держится две недели и больше, вы чувствуете, что утратили прежние интересы и пропала способность получать удовольствие, снизилась энергичность, пропала прежняя активность, повысилась утомляемость, нарушился сон, а видение будущего стало мрачным и бесперспективным, — есть все основания обратиться к специалисту, врачу-психиатру или психотерапевту, который разберется с причиной и назначит своевременное и эффективное лечение.

Будьте здоровы и не занимайтесь самолечением!

Весна – время, когда все оживает и в воздухе витает желание изменить свою жизнь в лучшую сторону. Прежде чем полностью погрузиться в перемены, следует обратить внимание на себя! Специалисты нашего отделения физиотерапевтических методов рассказали, как приятно преобразиться к весне.

– Физиотерапевтическое лечение направлено на восстановление нормальной работы организма, но не лекарствами, а теплом, светом, ультразвуком, магнитными полями, электрическим током и другими физическими факторами, которые доказанно улучшают состояние и борются с различными болезнями, – рассказывает заведующая отделением, врач-кардиолог Тюменского кардиоцентра Наталья Галева. – Для наших пациентов к весеннему обновлению мы предлагаем различные эффективные и приятные физиопроцедуры, которые помогут не только избавиться от зимней усталости и упадка сил, но и приведут в тонус внешние показатели.

Лечебный массаж – один из лучших антидепрессантов. Его даже сравнивают с курсом приема витаминов.

Уже после первых сеансов пройдет усталость, болезненность, стресс, нервное напряжение, улучшится память, появится легкость, хороший сон, бодрость.

Во время процедур усиливается кровообращение, кожа очищается от старых клеток. Организм лучше сопротивляется инфекциям, а значит, вы будете реже болеть и лучше выглядеть.

Все наши массажисты – специалисты с медицинским образованием, высшей квалификационной категорией и большим опытом работы, что особенно важно, ведь массаж – это сложная процедура, и ее нарушение может навредить.

Массаж универсален для любой категории пациентов: детей, студентов, женщин,



мужчин, пожилых людей, спортсменов. Для каждого наши врачи подберут оптимальную методику и продолжительность курса.

Вибросауна

Это комплексная терапия, которая сочетает в себе массаж, релаксацию и ароматерапию.

Выглядит как капсула: человек погружается внутрь, а голова остается снаружи. В течение 30-40 минут на пациента воздействует вибрация, постепенно повышается температура, создается эффект сауны, и все это происходит под приятную музыку и запахи.

Плюсов множество: вибросауна помогает расслабиться, снять нервное напряжение, нормализовать сон, избавит от боли и усталости в мышцах, подкорректирует фигуру, усилит тонус кожи и сосудов.



Сухие углекислые ванны появились в нашем отделении в прошлом году. Действует процедура практически незаметно, но польза ее на самом деле огромна: организм очищается, насыщается кислородом, все органы начинают работать с новой силой.

К многочисленным положительным свойствам сухих углекислых ванн относят:

- уменьшение мышечных спазмов в организме,
- усиление кровообращения,
- улучшение связи инсулина с мышечными рецепторами, что снижает уровень сахара в крови,
- восстанавливающий эффект для нервной системы благодаря комбинированному воздействию – сначала происходит возбуждение, а затем успокоение нервных клеток,
- расширение сосудов и нормализация тока крови.

Главное преимущество углекислых ванн – мягкое воздействие на организм.



Александр – пациент Тюменского Кардиоцентра уже 10 лет. Каждый год он проходит обследование и лечение в отделении коронарной недостаточности.

– Я раньше эту процедуру получал только в санатории, – рассказывает Александр. А когда появилась возможность делать ее и здесь, то я сразу решил, что буду посещать. Физиотерапевт

дал добро, и я с большим удовольствием согласился. Сухие углекислые ванны действительно помогают. Они оказывают общеукрепляющий эффект и иммунную систему поддерживают. Для профилактики пройти такое физиолечение — это замечательно.

Иглокальвание

В основе иглокальвания лежит теория о наличии на теле особых энергетических точек. Воздействуя на них с помощью игл, можно изменить циркуляцию энергии в организме и избавить человека от множества недугов.

Во время процедуры врач вкручивающими движениями вводит иглы в эти специальные точки. В результате: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется обмен веществ и гормональный фон, стабилизируется психическое состояние, уменьшаются отеки, повышается иммунитет и т.д.

Если строгие диеты и изнуряющие тренировки не для вас, поможет с проблемой рефлексотерапевт — специалист, который владеет методами воздействия на биологически активные точки тела человека. В нашем центре опытный врач-невролог, рефлексотерапевт Татьяна Антипина проводит процедуры иглорефлексотерапии. Кроме традиционного иглокальвания, при котором длинные тонкие иглы воздействуют на точки, расположенные по всему телу, Татьяна Александровна владеет ушной акупунктурой.

— Иглы, которые мы используем, очень маленькие, — поясняет доктор. — А так как точки расположены поверхностно на коже, процедура совершенно безболезненна. Многим нашим пациентам это действительно помогает контролировать вес за счет того, что они начинают есть гораздо меньше. Вместо целой порции, например, будет достаточно половины. Методи-

ка эффективна и сильно воздействует на организм, но здесь важно слушать себя и вовремя останавливаться, не переждать.

Кроме эффекта похудения, такая разновидность иглокальвания оказывает массу другой полезной активности на организм: обезболивающий, антидепрессивный, противоаллергический, противовоспалительный.



Курс компрессионной терапии или лимфодренажа

Эта полезная процедура заключается в том, что сжатый воздух, который подается по специальным манжетам, воздействует на лимфатическую систему. Рецепторы клеток активизируются, происходит подпитка и очистка кожного слоя, из организма выводится избыточная жидкость, улучшается эластичность и упругость кожи, организм освобождается от токсинов, проходят отеки, корректируется фигура, а поскольку метод обладает сосудорасширяющим действием, он отлично профилактирует и лечит варикозное расширение вен.

Результаты будут заметны уже после первой процедуры, а эффект сохранится на длительное время.



Лечебная физкультура

Мышечная работа, гимнастика, двигательные режимы обладают антидепрессивным действием и способствуют повышению настроения. По результатам последних исследований даже полчаса физической активности в день снижают риск смерти от различных недугов. Инструкторы и врач по лечебной физкультуре подберут для вас оптимальные упражнения, покажут, как они правильно выполняются, и дадут массу полезных профессиональных советов.

Важно!

Количество процедур зависит от индивидуальных показаний. Проконсультируйтесь с врачом-физиотерапевтом. Подробнее по телефону:

8 (3452) 68-14-14.

**Предъявителю журнала
скидка на вышеуказанные
процедуры — 10%**



ДЕТИ ПОЗДРАВЛЯЮТ

По традиции в мартовском номере газеты «КардиоВерсия» в честь праздников всех пап и мам мы спросили детей наших сотрудников о настоящих мужчинах и женщинах — какими качествами они должны обладать? А что такое любовь? А что девочки и мальчики пожелают на 23 Февраля и 8 Марта? Ответы, как всегда, получились непредсказуемые и очень трогательные.



**Тёма
Елгешин
5 лет**

«Любовь — это когда ты поженился. Вот я поженюсь на Алие. Настоящий мужчина — это человек-пацан, он все делает. Он защищает, работает. Женщина должна лежать на кровати, а пацан должен делать все, что она скажет, пылесосить, убираться, гладить. Я подарю своей жене Алие на 8 Марта красные цветы и подарок, чтобы она всегда была рядом со мной»



**Саша
Баскаков
7 лет**

«Любовь — это когда дядя и тетя женятся, чтобы вырастить ребенка. Настоящий мужчина должен быть сильным, красивым, заботливым, любящим. А женщина должна ухаживать за ребенком, ложить его спать. Должна доброй быть и вкусно готовить. Я хочу пожелать всем здоровья, счастья и подарков. Девочкам — большую куклу, всем мамам — машину, а мальчикам — много подарков всяких разных»



**Маша
Ибановская
6,5 лет**

«Любовь — это когда один человек любит другого. Дарит цветы, всякие штучки красивые, ухаживает, заботится. Я поздравляю всех мужчин с 23 Февраля. Желаю вам, чтобы вы всегда были сильными, смелыми, здоровыми и храбрыми. И дарю вам песню: Пацаны в строю стоят, Руки держат автомат, По уставу будут жить, Будут родине служить! Их девочки дома ждут, Песни грустные поют, Ждут своих ребят домой Летом, осенью, весной!»



**Милана
Саламова
7 лет**

«Любовь — это добрые чувства. И она может быть разной: любовь к маме, любовь к кошке, любовь к Родине; ко всему, что нравится. Мужчина должен быть храбрым и сильным. Настоящий мужчина должен любить женщину! А настоящая женщина должна быть культурной, опрятной, умной, красивой, трудолюбивой и любить мужчину. Поздравляю с Днем защитника Отечества. И желаю всем, чтобы никогда в жизни не было войны»



**Соня
Бастракова
5 лет**

«Любовь — это радость. Это красиво. Я думаю, что любовь — это когда всегда любят. Например, можно сказать «я тебя люблю» и поцеловать. Мужчина должен быть сильным, красивым, смелым, а женщина — красивой и ходить в красивой одежде. И должна быть знаменитой»

**Найаша
и Маша
Титаренко
4 года
и 8 лет**



«Женщина — она красивая, нарядная, умная, любит красоту. Она в отпуск и на дискотеку надевает свои любимые платья и юбочки. А мужчина — это тот, кто сильный, умный, никогда не сдаётся и всегда помогает женщинам. Любовь — когда два человека — мужчина и женщина — сначала встречаются, нравятся друг другу, потом они женятся. И потом становятся папой и мамой. Вот это любовь!»



**Лиза
Крашанина
8 лет**

«Любовь — это большая дружная семья и забота о детях. Думаю, что мужчина должен быть сильным и добрым, а женщина — веселая, добрая, красивая, улыбчивая. Я поздравляю всех с 23 Февраля и 8 Марта и желаю хорошего настроения, много цветов, шариков и подарков!»



**Ваня
Ибановский
12 лет**

«Любовь — это чувство душевной теплоты. Это когда веселятся, играют, общаются, дружат и любят друг друга, оказывают заботу. Например, помогают с чем-нибудь, могут развеселить. А настоящая женщина — это мама. Красивая, умная и смешная. У мамы все качества есть! Поздравляю вас, великие девочки, с 8 Марта. Желаю счастья в личной жизни, красоты, друзей, прибыли и еще раз красоты!»



**Диана
Тосбева
5 лет**

«Любовь — это когда любят друг друга. Настоящий мужчина должен быть очень-очень сильным, смелым, отважным, скромным и беречь своих родных и близких. Мальчикам, ребяташкам я желаю хорошего настроения, хорошего развлечения и хороших игрушек»