

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА



# Кардио Версия

№ 68

Март / 2025

Филиал Томского  
НИМЦ РАН  
«Тюменский  
кардиологический  
научный центр»

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

## С ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ!



Подробнее о проекте

На обложке: врач-стажер Наталья Дремина, главная медсестра Анастасия Дорошенко, кардиолог-аритмолог Лейсан Мартьянова – участницы фотопроекта «Красное платье» в честь 40-летия Тюменского кардиоцентра, которое отмечается в 2025 году

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!  
ПРИМИТЕ  
ПОЗДРАВЛЕНИЯ  
С ДНЁМ ЗАЩИТНИКА  
ОТЕЧЕСТВА!**

С чувством глубокого уважения желаем вам крепкого здоровья, силы духа и мудрости в решении задач, которые перед вами ставит жизнь, профессиональных успехов, стойкости и мужества!

Пусть в вашей жизни всегда будет любовь и взаимопонимание близких и родных, уважение коллег и крепкий надежный тыл!

Директор Тюменского кардиоцентра,  
заслуженный врач РФ  
Марина БЕССОНОВА



**ДОРОГИЕ ДАМЫ!  
ОТ ИМЕНИ МУЖСКОЙ  
ПОЛОВИНЫ НАШЕГО  
КОЛЛЕКТИВА СЕРДЕЧНО  
ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С  
МЕЖДУНАРОДНЫМ  
ЖЕНСКИМ ДНЁМ!**

Мы искренне восхищаемся вашим умом, обаянием, добротой, способностью все успевать и находить баланс между работой и семьей.

Желаем вам крепкого здоровья, благополучия в доме, ярких впечатлений и новых открытий! Пусть весна наполняет ваши сердца теплом и радостью, а каждый новый день приносит только положительные эмоции. Вы – наша опора и источник вдохновения!

Директор Томского НИМЦ,  
академик РАН Вадим СТЕПАНОВ



**ПРИГЛАШАЕМ ВРАЧЕЙ, СПЕЦИАЛИСТОВ, ОРДИНАТОРОВ, ВЫПУСКНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ НОВОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА НА ОЧНУЮ СТАЖИРОВКУ В ОТДЕЛЕНИЕ РЕНТГЕНХИРУРГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА.**

Такой формат работы позволяет получить не только теоретические знания, но и дает возможность увидеть, как на практике выглядит работа врачей-специалистов, закрепить

практические навыки по выбранному направлению работы. Подробнее + 7 (3452) 68-77-19, д. 1137, 1918, education@infarkta.net (учебно-методический отдел).



**6 ФЕВРАЛЯ В НОВОУРЕНГОЙСКОЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ПРОШЛА ЕЖЕГОДНАЯ ВЫЕЗДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «КАРДИОЛОГИЯ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ».**



С докладами выступили эксперты Тюменского кардиологического

научного центра: заведующие научными отделениями, доктора медицинских наук, заслуженные врачи РФ, которые каждый год проводят для коллег из региона такие встречи, чтобы обменяться актуальными новостями, обсудить сложные случаи, углубить знания. В этом году кроме новых рекомендаций по артериальной гипертензии доктора также разобрали современные подходы к лечению пациентов с инфарктом миокарда, нарушением липидного обмена, фибрилляцией предсердий.

**7 ФЕВРАЛЯ В КАРДИОЦЕНТРЕ СОСТОЯЛАСЬ IV ОЛИМПИАДА ПО КАРДИОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4-6 КУРСОВ МЕДУНИВЕРСИТЕТА.**

Ребята прошли несколько «станций» – сдали зачёт по сердечно-лёгочной реанимации, по расшифровке УЗИ сердца и ЭКГ, по работе с клиническими случаями и по сбору жалоб и анамнеза у пациента. Победители получили в подарок полезные книги, сувениры, дипломы и до-



полнительные баллы в ординатуру! Больше информации об обучении в Тюменском кардиоцентре здесь – [vk.com/educardio](https://vk.com/educardio)

**15 ФЕВРАЛЯ ТЮМЕНЦЫ СОРЕВНОВАЛИСЬ ЗА ПРАВО НАЗЫВАТЬСЯ САМЫМИ СПОРТИВНЫМИ В СВОИХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ.**

Участие в борьбе за золотой значок ГТО приняла специалист поакрамам Тюменского кардиоцентра Анастасия Пельымская. Она занимается спортом с детства, имеет разряд по плаванию, бегает и регулярно тренируется в спортзале. К сдаче нормативов Анастасия была полностью готова. Теперь она ждёт проверки результатов и получения заветной награды!



**23-24 МАЯ 2025 ГОДА НА БАЗЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ПРОЙДЕТ XV ЮБИЛЕЙНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС «КАРДИОЛОГИЯ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ НАУК», ПОСВЯЩЕННЫЙ 40-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА.**

Тематика конгресса: новые подходы в диагностике, лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; кардиология и смежные специальности; неинвазивные визуализирующие методики в кардиологии, ультразвуковая и функциональная диагностика; интервенционная кардиология, рентгенэндоваскулярные диагностика и лечение; эпидемиология и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний; детская кардиология. В рамках конгресса состоится Конкурс молодых ученых. Подробная программа и регистрация на сайте [www.cardio-congress.ru](http://www.cardio-congress.ru)

23-24 мая 2025, г. Тюмень, Россия  
 XV ЮБИЛЕЙНЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС  
**«КАРДИОЛОГИЯ НА ПЕРЕКРЕСТКЕ НАУК»**  
 совместно с  
 XIV Международным симпозиумом по эхокардиографии и сосудистому ультразвуку  
 XXXI Ежегодной научно-практической конференцией «Актуальные вопросы кардиологии»  
 Тюменский кардиоцентр – 40 лет с заботой о вашем сердце!





# ЭТО ЛИЧНОЕ: КАК ЗАЩИЩАЮТ МЕДИЦИНСКИЕ ДААННЫЕ

## - ЧТО ТАКОЕ ХАКЕРСКАЯ АТАКА?

– Это комплекс мер, направленных на проникновение внутрь сети предприятия с целью закрепиться на данной территории как можно дольше и собрать информацию разного вида (финансовую, техническую, персональные данные, логины и пароли от личных кабинетов). А далее из полученной информации производить террористические действия вплоть до остановки деятельности предприятия путем шифрования всех данных и уничтожения.

## - КАК И ЗАЧЕМ ВОРОВАТЬ (КОМПРОМЕТИРОВАТЬ) МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

– Мошенники пытаются заработать любыми способами, используя как технические инструменты (вредоносное программное обеспечение, фишинговые сайты, специальные хакерские инструменты), так и социальные (сбор информации из открытых источников, психологический «взлом»). На самом деле работать с техникой сложнее, гораздо проще уговорить, убедить человека предоставить нужные сведения, пароли, коды доступов. Медицинские центры очень привлекательны для киберпреступников – у нас содержится конфиденциальная информация, включающая личные данные пациентов, контакты, медицинские сведения, аудиозаписи приемов, корпоративные и коммерческие данные.

**560 800**

тревог повышенного уровня  
обезврежено за 2024 год

**В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА ДЛЯ ЛЮБОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ ТОЖЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ТАКИМ УГРОЗАМИ, КАК ВЗЛОМ, УТЕЧКА ДАННЫХ, ВИРУСНЫЕ АТАКИ. МЫ СТРОГО ЗАНИМАЕМСЯ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ЗАЩИТЫ ДАННЫХ НАШИХ ПАЦИЕНТОВ! ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ СУГАНОВ ПОДЕЛИЛСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ «КАРДИОВЕРСИИ» ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ.**

## - КАК ХАКЕРСКИЕ ГРУППЫ РАЗВИВАЮТ АТАКУ И ПРОНИКАЮТ В ОРГАНИЗАЦИИ?

– На сегодня путей проникновения большое множество, я бы хотел отметить самые распространенные: подбор связки логина и пароля к любым ресурсам в сети интернет или внутри сети предприятия;

### Проникновение при открытии страниц в интернете, а также сбор статистической и иной информации о действиях сотрудников в сети интернет

уязвимости в приложениях и системах из-за несвоевременного обновления или закрытия уязвимостей; фишинг или отправка вредоносных писем или мгновенных сообщений через мессенджеры с ссылками на вредоносный код (вирус); Drive-By Compromise (компрометация сторонних веб-сайтов, когда логин и пароль совпадают к разным личным кабинетам); переносные накопители – данный вектор строго регламентируется законодательством РФ (в нашем центре использование отчуждаемых переносных накопителей запрещено); инсайдеры – сотрудники, которые решили причинить вред организации.

**14 652**

угроз могли быть получены  
сотрудниками по электронной  
почте за 2024 год

## - ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИИ?

– Мы находимся между двух огней: с одной стороны, нам нужно упрощать и делать более прозрачным обмен медицинскими данными – это требование времени, с другой – внедрять средства защиты данных, устройств и сетей от утечек и хакерских атак. Поэтому у нас принимается многоуровневый комплекс мер: это и использование сертифицированных межсетевых экранов, которые фильтруют входящий и исходящий сетевой трафик, то есть являются как бы барьером между, например, внутренней сетью учреждения и интернетом; это взаимодействие с центром информационных технологий области; это внедрение сервисов виртуальной частной сети с методами шифрования; это разработка различных методик защищенности и многое другое. Конечно, отдельно идет работа с сотрудниками и пациентами.



Заведующий отделом информационной безопасности Юрий Владимирович Суганов

## МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВХОДЯТ В ТОП 3 ОТРАСЛЕЙ ПО КОЛИЧЕСТВУ АТАК ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ

### - А КАК ВЫ С НИМИ РАБОТАЕТЕ?

– Придерживаемся строгих методов обеспечения безопасности! Зачастую причиной инцидентов, связанных с информационной безопасностью, становятся самые банальные неаккуратные действия людей. Ошиблись, не уделили внимание, просто не знали. Поэтому самым большим фактором для защиты информации является обучение людей. Например, элементарно – пароль от входа в компьютер нельзя ни хранить рядом

с ним, ни приклеивать на монитор и другие устройства. Пароли должны быть максимально защищены от несанкционированного доступа к ним третьих лиц. Еще один источник угроз – использование съемных носителей. Именно по этой причине на компьютерах у подавляющего большинства сотрудников заблокированы USB-порты.

### - КАК РАСПОЗНАТЬ МОШЕННИЧЕСКИЕ ПИСЬМА И САЙТЫ, СООБЩЕНИЯ В МЕССЕНДЖЕРАХ И СОЦСЕТЯХ?

– Например, любое письмо с просьбами открыть приложенный к нему файл или перейти по ссылке и ввести там свои данные должно сразу вызывать подозрение. Всегда внимательно проверяйте адрес отправителя, часто в имени указывается непонятная абракадабра или опечатки. Изучайте сайт, на котором вас просят ввести какие-то данные. Если он состоит из 1-2 страниц, очень вероятно, что вы столкнулись с мошенниками. Проявляйте особенную осторожность при платежах и переводах. Это самое простое.

### - МОЖЕТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ КАКИМИ-ТО СЛУЧАЯМИ, КОГДА НА УЧРЕЖДЕНИЕ СОВЕРШАЛАСЬ АТАКА?

– Атаки не прекращаются ни на секунду, а в связи со сложившейся обстановкой и введенными санкциями против Российской Федерации, они увеличилось на 50-60%. Например, под вымышленными аккаунтами руководителей центра мошенники рассылают сообщения о выполнении разного рода поручений, которые могут повлечь уголовную ответственность для сотрудников или потерю денежных средств.

### - МОЖНО ЛИ КАК-ТО УЗНАТЬ, ЧТО КОМПЬЮТЕР ПОДВЕРГСЯ АТАКЕ?

– Есть несколько признаков, которые должны насторожить, например, если компьютер стал работать медленно, если есть проблема со входом в учетную запись, если внезапно появились какие-то незнакомые приложения или файлы.

### - ЕСЛИ ОТКРЫЛ СТРАННЫЙ ФАЙЛ/ССЫЛКУ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

– Отключить компьютер от сети и обратиться в отдел информационной безопасности или ИТ-службу. Специалист проведет антивирусное сканирование и либо «полечит» компьютер, либо, если лечение невозможно и вредоносный код повредил операционную систему, переустановит операционную систему в закрытом контуре.



**МЕЖДУ МАМАМИ И ДОЧКАМИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ СУЩЕСТВУЕТ ОСОБАЯ СВЯЗЬ. А ЕЩЁ ОНИ ЧАСТО ТАК ПОХОЖИ! ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПОСМОТРЕТЬ НА НАШИХ СОТРУДНИЦ И ИХ ДОЧЕК.**

Эндокринолог Ирина Редькина с дочерьми Милой и Ариной



Медицинская сестра Ольга Мизова с Лизой



Документовед Любовь Кузьмина, ее старшая дочь Татьяна и младшая дочь Анастасия



Кардиолог Ксения Авдеева с дочерью Евой



Детский кардиолог Марина Касапова с дочками Дарьей и Софией

Специалист по закупкам Елена Стальмахова с Ксюшей и Катей



Врач ультразвуковой диагностики Ирина Титаренко с дочерью Мирославой



Елена Яминова с дочерью Ангелиной







Помощник директора Ольга Савельева с дочками Мирославой и Евой



Санитарка Алена Пальнова с дочкой Варварой



Заместитель главного бухгалтера Юлия Соколова с дочками Ксенией и Софьей



Кардиолог Алина Теплоухова с дочкой Марией



Кардиолог Светлана Власова с дочками Вероникой и Виолеттой



Санитарочка Зульфия Назмутдинова с дочерью Альфией



Старшая медсестра отделения аритмологии №2 Мария Орлова с дочкой Василисой



Медицинская сестра Елена Фефелова и ее дочь Ульяна



Менеджер Татьяна Томилова с дочерью Настей



В ПЕРВОМ НОМЕРЕ ГОДА ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРОВ  
ЯНВАРЯ И ФЕВРАЛЯ. ЖЕЛАЕМ КОЛЛЕГАМ УСПЕХОВ ВО  
ВСЕХ НАЧИНАНИЯХ, ВЫСОКИХ ТРУДОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ,  
ВЗАИМОПОНИМАНИЯ, ТЕПЛА, БЛАГОПОЛУЧИЯ  
И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

## СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЕМ:



**18 ЯНВАРЯ** –  
делопроизводителя  
**ЛЮДМИЛУ  
САЛМИНУ**



**26 ЯНВАРЯ** –  
кардиолога  
**ИРИНУ  
ГРИГОРЕНКО**



**13 ФЕВРАЛЯ** –  
заведующую детским  
консультативным  
отделением  
**ТАТЬЯНУ  
ЧЕРНЫШЕВУ**



**17 ФЕВРАЛЯ** –  
старшую медицинскую  
сестру кардиологического  
отделения №3  
**ЛЮБОВЬ  
ФОМУШКИНУ**



**18 ФЕВРАЛЯ** –  
процедурную  
медицинскую сестру  
**ИРИНУ  
АНИКЕЕВУ**



**19 ФЕВРАЛЯ** –  
постовую медицинскую  
сестру  
**СВЕТЛАНУ  
МАРХАСИНУ**



# 10 ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

## 1 ПРАВИЛО ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

Пить не менее 1-1,5 литров жидкости в сутки. В жаркую погоду обязательно надо употреблять воду чтобы избежать обезвоживания. Также дополнительное употребление жидкости показано при повышении температуры тела, рвоте, кишечных инфекциях. В выборе напитков желательно отдавать предпочтение несладким жидкостям.

## 2 ПРАВИЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС

Повысить количество в рационе овощей и фруктов, ограничить фастфуд, алкоголь, высококалорийные продукты. Избегать избыточного потребления белка. В выборе белковых продуктов отдавать предпочтение нежирным видам мяса и рыбы и не пренебрегать растительным белком.

## 3 ПРАВИЛО ОГРАНИЧИТЬ ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ

Ограничить прием обезболивающих, ингибиторов протонной помпы (Омепразол, Пантопразол, Рабепразол), антибактериальных препаратов, мочегонных препаратов не по назначению врача. Не увлекаться пищевыми добавками. Принимать витамин Д только по назначению.

## 4 ПРАВИЛО НЕ КУРИТЬ И НЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ

Никотин вызывает спазм сосудов почек, что приводит к снижению их функции. Кроме того, курение значительно повышает риск развития рака почки. Длительное злоупотребление алкоголем разрушает не только печень, но и почки.

## 5 ПРАВИЛО РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Спорт и двигательная активность не менее важны для почек, чем для сердца. Старайтесь больше ходить пешком, по возможности не пользоваться лифтом и т.д.

## 6 ПРАВИЛО СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА И СТАРАТЬСЯ ВЫСЫПАТЬСЯ

При стрессовых ситуациях кровеносные сосуды сужаются и это приводит к повышению артериального давления и к нарушению работы почек. Регулярный 8-часовой сон является хорошим средством профилактики почечной недостаточности.

## 7 ПРАВИЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Избыточное потребление соли может приводить к задержке жидкости и повышению артериального давления, что создает дополнительную нагрузку на почки.

## 8 ПРАВИЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ САХАРА И ХОЛЕСТЕ- РИНА КРОВИ

Артериальная гипертензия и сахарный диабет являются наиболее частыми причинами поражения почек.

## 9 ПРАВИЛО РЕГУЛЯРНО ПРОХО- ДИТЬ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Раз в год проходить осмотр у терапевта, сдавать общий анализ крови (с такими показателями, как креатинин и мочевая кислота) и мочи, проводить ультразвуковое исследование органов брюшной полости.

## 10 ПРАВИЛО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ, РЕГУЛЯРНО ОПОРОЖНЯТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ



Врач-нефролог  
Тюменского кардиоцентра  
Мария Алекперова



## ДЕЛИМСЯ ДАЙДЖЕСТОМ НОВОСТЕЙ НАШИХ КОЛЛЕГ ИЗ ТОМСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

### ТОМСКИЙ НИМЦ В 2024 ГОДУ ОКАЗАЛ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ БОЛЕЕ 7 ТЫСЯЧ РАЗ

Об этом сообщил директор Томского НИМЦ, академик РАН **Вадим Степанов**.

– Высокотехнологичная медицинская помощь, или ВМП – это сложные сердечно-сосудистые операции, оперативное лечение онкологических заболеваний, химиотерапия при

опухолевых болезнях, молекулярная диагностика и терапия некоторых наследственных заболеваний. Наш центр входит в число лидеров в стране по оказанию такого вида помощи, – уточнил Вадим Степанов. Он отметил, что всего за прошедший год высокотех-



нологичная медицинская помощь в клиниках Томского НИМЦ была оказана 7 359 раз, по профилям: онкология, сердечно-сосудистая хирургия и педиатрия.



### АКАДЕМИК РАН ВАДИМ СТЕПАНОВ УТВЕРЖДЕН В ДОЛЖНОСТИ ДИРЕКТОРА ТОМСКОГО НИМЦ

Приказом Минобрнауки России от 20.01.2025 г. в должности директора Томского национального исследовательского медицинского центра Российской академии наук утвержден академик РАН **Вадим Степанов**. Согласно документу, академик РАН В. А. Степанов утвержден в должности директора Томского НИМЦ на пятилетний срок с 21 января 2025 года.



### В ТОМСКОМ НИМЦ ОТКРЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ В РОССИИ МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА ПО БИОИНФОРМАТИКЕ С ФОКУСОМ НА МУЛЬТИОМИКУ ЕДИНИЧНЫХ КЛЕТОК

В магистратуре на базе центра будут готовить высококлассных специалистов-биоинформатиков, которые смогут проводить

анализ мультиомиксных данных в соответствии с современными трендами развития биологии. Обучение начнется в сентябре

2025 года, о наборе на 10 бюджетных мест будет объявлено дополнительно.

Старт новой магистерской программы по подготовке биоинформатиков с навыками анализа единичных клеток обусловлен назревшей необходимостью в таких специалистах.

– Программа обучения включает авторские курсы ведущих специалистов в области биоинформатики генетических данных и выполнение НИР под руководством лидеров этого направления, – прокомментировал руководитель магистерской программы, заведующий лабораторией биологии опухолевой прогрессии НИИ онкологии Томского НИМЦ, доктор биологических наук **Евгений Денисов**.

### ОПУБЛИКОВАН ВТОРОЙ ВЫПУСК ЕЖЕГОДНИКА ТОМСКОГО НИМЦ

Главная тема второго выпуска, посвященного прошедшему Году семьи – «**Любовь к науке – в нашей ДНК**». Читайте по QR-коду.



### ДИРЕКТОР ТОМСКОГО НИМЦ ВСТРЕТИЛСЯ С МОЛОДЫМИ УЧЕНЫМИ НА «ПЛОЩАДКЕ ЛИДЕРСТВА»

В преддверии Дня российской науки состоялась встреча директора Томского НИМЦ с молодыми учеными центра, получившими признание в 2024 году. Вадим Степанов вручил молодым ученым благодарности – за безупречный труд, особые заслуги и большой вклад в развитие научных исследований.

На сегодняшний день среди научных сотрудников Томского НИМЦ доля молодежи составляет порядка 45%, за пять лет были открыты девять молодежных лабораторий, что позволило закрепить в коллективе перспективных молодых исследователей.







*Заведующая детским консультативным отделением, кандидат медицинских наук, врач-детский кардиолог высшей категории, врач функциональной диагностики, врач-педиатр высшей категории, заслуженный врач РФ Татьяна Викторовна Чернышева*

## ТАТЬЯНА ЧЕРНЫШЕВА: «С ПАЦИЕНТОМ НУЖНО РАЗГОВАРИВАТЬ»

**ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА, ВЫ В ПРОФЕССИИ ПОЧТИ ПОЛВЕКА, ПОЧЕМУ РЕШИЛИ СТАТЬ ВРАЧОМ?**

– Выбор у меня был небольшой, поскольку математику я не очень любила, мне нравились творческие профессии. Легко давалось все, что связано с русским языком, литерату-

**УЖЕ 47 ЛЕТ ДЕТСКИЙ ВРАЧ-КАРДИОЛОГ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА ТАТЬЯНА ЧЕРНЫШЕВА НАБЛЮДАЕТ ЗА ГЛАВНЫМ ОРГАНОМ МАЛЕНЬКИХ ПАЦИЕНТОВ. ОНА УВЕРЕНА, ЧТО СЕРДЦЕ ЧУТКО РЕАГИРУЕТ НА ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, И РАССМАТРИВАТЬ ЕГО НУЖНО НЕРАЗРЫВНО ОТ ДРУГИХ СИСТЕМ И ОРГАНОВ. В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ ДОКТОРА УЗНАЛИ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ ЗДОРОВЫМ, ПОЧЕМУ СЕРДЕЧНОЙ ПАТОЛОГИИ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ И В ЧЕМ ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ – В МАТЕРИАЛЕ «АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ – ТЮМЕНЬ».**

рой, иностранными языками. Поэтому выбор был либо филология, либо мединститут.

**НО ВЕДЬ В МЕДУНИВЕРСИТЕТЕ ЕСТЬ ХИМИЯ?**

– Она первые три года, это в целом период сложный, я бы даже сказала время зубрежки, потом начинаются клинические дисциплины, а там уже всё интересно!

**РОДИТЕЛИ КАК-ТО ПОВЛИЯЛИ НА ВАШ ВЫБОР ПРОФЕССИИ?**

– Мама, учитель русской литературы, категорически не хотела, чтобы я стала педагогом, считала это очень нервнотратной работой (она еще не представляла, что такое быть врачом). А папа мечтал, что я буду врачом. Считаю, мне удалось реализовать в жизни все, чем я интересовалась в детстве. Я играла в школу, в больничку и устраивала театральные представления – всю нашу



небольшую улочку приглашала на импровизированные спектакли.

В итоге осуществилось всё: 6 лет учебы играла в студенческом театре эстрадных миниатюр, получила даже диплом народного режиссера; 30 лет учила студентов детским болезням в медицинской академии; 47-й год работаю практическим врачом - педиатром, детским кардиологом.



*Маленькие пациенты совсем не боятся доктора Чернышеву*

### ТВОРЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ПРИГОДИЛИСЬ В МЕДИЦИНЕ?

- Очень! В общении с пациентами важно уметь находить к каждому подход. С кем-то помогает чувство юмора, с кем-то надо быть чуть построже, с кем-то, наоборот, помягче, посочувствовать. Ну и вообще слово «врач» для меня в какой-то степени синоним слова «разговаривать». Это очень важно – говорить с пациентом, расположить его к себе, чтобы мы вместе, в одном направлении шли. А не просто бумажку отдать с назначениями, лечением и забыть.

### ПОЧЕМУ ВЫ ВЫБРАЛИ ДЕТСКУЮ КАРДИОЛОГИЮ?

- Сначала, как и многие, хотела стать хирургом, потом акушером-гинекологом. Вообще, мне были интересны все специальности. Меня увлекал каждый новый предмет. Но очень многое зависит от личности педагога. Моим проводником в мир педиатрии стала профессор Антонина Васильевна Волкова. Она приехала в наш город организовывать педиатрическую службу, возглавляла кафедру детских болезней. В мединституте тогда не было педиатрического факультета, она приглядела самых перспективных, как ей казалось, девочек и агитировала нас пойти в педиатри-



*Вручение государственных наград РФ и наград Тюменской области В.В. Якушевым, 2014 г.*

ческую группу. Успела поработать заведующей дошкольно-школьным отделением поликлиники и начмедом первой детской больницы г. Тюмени. Только через 6 лет решила пойти в ординатуру. Хотела заниматься инфекционными болезнями, но накануне 1 сентября, позвонил проректор по науке и сообщил о своих планах по организации детской кардиологии в городе. Затем три года была Москва - НИИ кардиологии и детской хирургии РФ, работа над диссертацией и огромный багаж новых знаний и умений. Результатом диссертации стала классификация синдрома слабости синуса узла, которая вошла в атлас электрокардиографии и сейчас ею пользуется все детские кардиологи страны. Учителями были корифеи кардиологии академик Лео Антонович Бокерия и профессор Мария Александровна Школьникова. В 1990 профессор Антонина Дмитриевна Петрушина поручила мне возглавить отдел детской кардиологии в составе «Центра охраны здоровья детей и подростков».

## ОДИНАКОВЫХ БОЛЕЗНЕЙ НЕТ, КАК И ЛЮДЕЙ

### ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА, КАК ПРОБЛЕМЫ В ДРУГИХ ОРГАНАХ И СИСТЕМАХ СКАЗЫВАЮТСЯ НА СЕРДЦЕ?

- Нет органа или системы, которая работает сама по себе. Всё взаимосвязано. Произошел какой-то сбой в работе щитовидной железы, головного мозга - могут появиться изменения сердечного ритма, проблемы с позвоночником могут отразиться не только в виде кардиалгий (болей в сердце), но и сказаться на работе других внутренних органов за счет нарушения иннервации. Нужно знать очень много, чтобы быть хорошим врачом-кардиологом, да и в целом, врачом. Нужно уметь думать, анализировать.

### НО ВЕДЬ СЕЙЧАС ВСЕ СТАНДАРТИЗИРУЕТСЯ?



*Симпозиум «Азбука кардиолога — педиатру». Международный конгресс кардиологов, 2023 год*



– Очень критически к этому отношусь. Это не дает включать голову. Зачем думать, если есть стандарт? Возможно, это выход из ситуации для троечников, которые учились без интереса, выпустились, а теперь им надо как-то работать. Чтобы они не навредили, есть стандарт, почитают его, может быть, хватит сил выучить. И будут действовать по инструкции.

Но я работаю с 1978 года и за это все время ни разу не видела двух одинаковых людей. Как может быть тогда стандарт? Каждое заболевание у всех протекает совершенно по-разному. Взаимосвязей в человеческом организме столько, что мы до сих пор не можем в нем разобраться. Мозг – это вообще бездонный колодец, институты создаются по его изучению, а до сих пор не поняли, как он работает. А кардиология? Сердце всегда очень чутко отзывается на любое изменение в организме, любой дисбаланс, дисгармонию, даже наших желаний и возможностей. Все сказывается на сердце и сосудах.

### **ВЫ СТОЛЬКО ЛЕТ УЖЕ В ПРОФЕССИИ, КАК-ТО МЕНЯЮТСЯ ЭТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ДЕТСКОЙ КАРДИОЛОГИИ, ИХ БОЛЬШЕ ИЛИ МЕНЬШЕ СТАНОВИТСЯ?**

– Их становится больше, потому что улучшилась диагностика. Если сравнивать возможности, которые у нас были раньше, 45 лет назад, и то, что есть сейчас, – это небо и земля. Тогда у нас было мало маркеров, диагностической аппаратуры. Сейчас мы знаем столько заболеваний, столько генетических отклонений, о которых нам может подсказать даже обычная электрокардиограмма.



*Занятия по топографической анатомии, 1975 год*

Мы научились отдаленно и многосуточно мониторировать сердечный ритм, диагностировать генетически детерминированные кардиомиопатии и аритмии, ввели в перечень рутинных компьютерную томографию с контрастированием сердца и сосудов, чреспищеводное электрофизиологическое исследование.

### **УЖЕСТОЧИЛИСЬ ТРЕБОВАНИЯ К СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ДАЖЕ НА УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ НУЖНЫ СПРАВКИ. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?**

– Во-первых, это связано со случаями внезапной смерти на уроках физкультуры. Порой мы выявляем наличие патологий сердца даже у профессиональных спортсменов. В связи с этим в 2023 году был издан приказ Министерства здравоохранения РФ, предусматривающий более

тщательный отбор даже в обычную группу физкультуры. Теперь без справки педиатра, где собраны все сведения о состоянии здоровья у ребенка, он не может быть допущен в спортивную секцию. А если есть хронические заболевания, то и на обычные уроки физкультуры нужна справка. Не устаю повторять, что в любом



*Маленькая Таня, 1959 год*



*6 курс, педиатры: Татьяна Викторовна в среднем ряду, четвертая слева*

спортзале должен быть дефибриллятор. Дело ближайшего будущего – допуск до работы с дефибриллятором не только медицинских кадров, но и любых лиц, имеющих специальную подготовку, например, спортивного тренера, или учителя физкультуры. По статистике зарубежных стран выживаемость при применении АНД обученными кадрами составляет 35-66%!





Татьяна Викторовна со своими студентами

### ЧТО ГУБИТ ДЕТСКИЕ СЕРДЦА? В ЧЕМ ПРИЧИНА СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ?

– Первое – это генетика. Поэтому перед тем, как заключить брак, было бы неплохо пройти медицинское обследование, поскольку риск обоюдной сложной патологии приводит иногда к рождению ребенка с жизнеугрожаемыми заболеваниями. Любовь любовью, но о будущем тоже надо думать.

Второе – внутриутробные нарушения. Чаще всего – пороки сердца. Причина, как правило, в вирусном заболевании, перенесенном беременной в первом триместре, когда идет основная закладка сердечной трубки. Вредные привычки – алкоголь, курение, вейпы – тоже вносят свой вклад в нездоровье будущего ребенка, причем очень серьезный. При нагревании вейпа выделяется соли тяжелых металлов и ионы. Они обладают канцерогенным эффектом на железы внутренней секреции, головной мозг, легкие и сердечно-сосудистую систему. Выявлено негативное влияние паров вейпа на половую сферу как у мужчин, так и у женщин. Поэтому, если у подростка вдруг появляется агрессия, депрессия, тошнота, боли в животе, следует поговорить с ним по душам.

Третье – приобретенные болезни. Преимущественно перенесенные рота- и энтеровирусные, герпетические инфекции, вирусы Эпштейна-Барр. Что касается нарушений ритма, вышедших на первые места в структуре сердечно-сосудистых заболеваний, то в большинстве случаев они связаны с патологией нервной системы, что усугубляется многочисленными гаджетами и повышенными школьными нагрузками.

### ЕСТЬ У ДЕТЕЙ ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ ПАТОЛОГИИ?

– До года самым критическим считается возраст от 3 до 6 месяцев. А в более старшем возрасте – подростковый период, когда идет нейрогуморальная перестройка. Но бывает и наоборот, происходит удивительная метаморфоза, например, с аритмией, она становится реже, а то и вообще исчезает.

### СЕЙЧАС МНОГИЕ ИНТЕРНЕТ-ЭКСПЕРТЫ, НУТРИЦИОЛОГИ СОВЕТУЮТ ПИТЬ ВИТАМИНЫ, МОЛ, ИХ ВСЕМ НЕ ХВАТАЕТ. МОГУТ ЛИ ОНИ НАВРЕДИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ?

– Витамины группы В, витамин С считаются протекторами сердечно-сосудистой системы. Но если их в организме достаточно, дополнительный прием может спровоцировать формирование сосудистой патоло-

гии. Вообще, доказана роль только витаминов А, Д и Е. Всё. Остальные нужно принимать, только если доказан их дефицит.

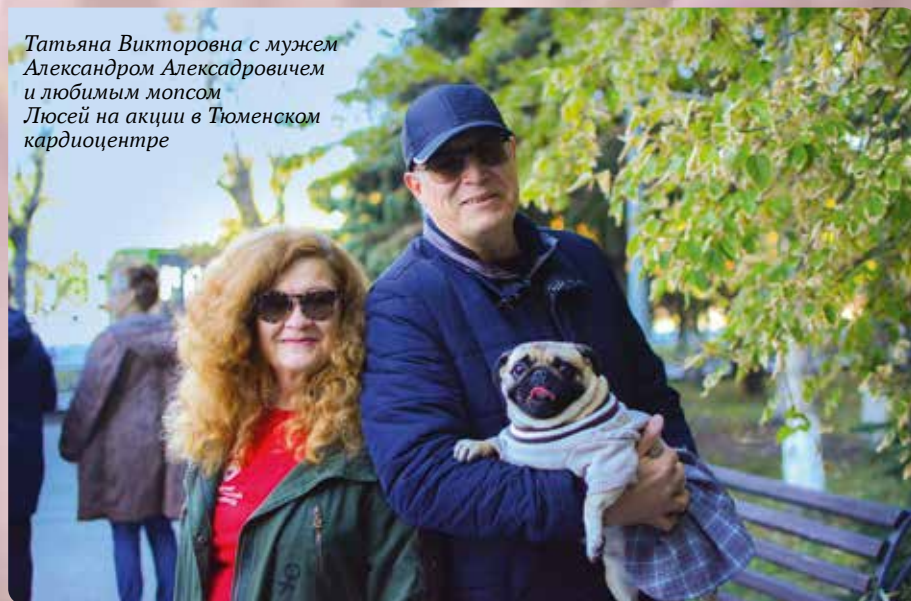
### ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО ВРАЧИ – ЛЮДИ ЦИНИЧНЫЕ, НИ В КАКИЕ ЧУДЕСА И ВЫСШИЕ СИЛЫ НЕ ВЕРЯТ. ВЫ С ЭТИМ СОГЛАСНЫ?

– Я считаю, что на Бога надейся, а сам не плошай. Верю, что, если не делать плохих поступков, помогать, по возможности, это все вернется.



Изображение «флорентийского младенца» – эмблема педиатрии, фото сделано Татьяной Викторовной в Италии

Можешь сделать – делай. Можешь помочь – помоги. Наверное, это все-таки как-то поощряется высшими силами. Думаю, в это стоит верить, потому что у человека всегда должна быть вера. Раньше мы в коммунизм верили, а сейчас давайте будем просто верить в то, что, если ты будешь делать много хорошего, за всё воздастся.



Татьяна Викторовна с мужем Александром Александровичем и любимым мопсом Люсей на акции в Тюменском кардиоцентре





# ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ОРДИНАТОРА

РАСПИСАНИЕМ СВОЕГО  
ОБЫЧНОГО ДНЯ  
ДЕЛИТСЯ ОРДИНАТОР  
НАПРАВЛЕНИЯ  
«КАРДИОЛОГИЯ»  
ПЕРВОГО ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ  
**АНАСТАСИЯ  
ДАВИДЧУК**

**6.30**  
**НАЧИНАЕТСЯ  
МОЙ ДЕНЬ:**

просыпаюсь, завтракаю, пью кофе. Потом собираюсь и еду в Кардиоцентр.

**8.00**  
**СЕЙЧАС Я ПРОХОЖУ  
ПРАКТИКУ В  
КАРДИОЛО-  
ГИЧЕСКОМ  
ОТДЕЛЕНИИ №3.**

Совместно с куратором (который, кстати, есть у ординатора в каждом отделении, где он проходит

практику) кардиологом, к.м.н. М. М. Каюмовой мы проводим обход пациентов в отделении, анализируем результаты проведенных им обследований, корректируем лечение, принимаем новых пациентов и ведем медицинскую документацию. Марина Михайловна всегда позволяет мне проявить инициативу, поддерживает, это очень важно.

**12.00-12.30**  
**ВРЕМЯ ВКУСНОГО  
И ПОЛНОЦЕННОГО  
ОБЕДА В СТОЛОВОЙ  
УЧРЕЖДЕНИЯ.**

Стараюсь, чтобы мой рацион был разнообразным и полезным.

**12.30-14.00**  
**ПРОДОЛЖАЮ  
РАБОТУ  
В ОТДЕЛЕНИИ.**

Могу уже самостоятельно – без куратора – обойти пациентов, измерить давление и ответить на оставшиеся вопросы.

**14.00-16.00**  
**ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЕКЦИЙ  
И ПРАКТИКИ.**

Они обязательны к посещению. Занятия с преподавателями Кардиоцентра всегда проходят очно и затрагивают актуальные вопросы нашей специальности. Всегда есть возможность задать вопрос и тут же получить исчерпывающий ответ от настоящего эксперта в своем деле. Это очень ценно! В настоящее время у нас также проходят семинары с психологом по улучшению коммуникативных навыков при работе с пациентами.

**16.00-18.00**  
**ЗАНИМАЮСЬ  
НАУЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ.**

Как лаборант-исследователь я провожу тесты 6-минутной ходьбы, анкетирую пациентов, веду регистр по имплантированным кардиовертерам-дефибрилляторам с функцией сердечной ресинхронизирующей терапии. Результаты будут проанализированы и обобщены, а потом их используют для научной статьи.

Как член Совета молодых ученых Кардиоцентра, участвую в проведении научно-образовательных мероприятий для студентов-медиков и провожу экскурсии для школьников.

18.00 Примерно в это время заканчивается мой рабочий день. Я еду домой.

**19.00-21.00**  
**В ЭТОТ ПЕРИОД  
ВРЕМЕНИ  
СТАРАЮСЬ  
ЗАНИМАТЬСЯ  
СПОРТОМ.**

Регулярно хожу на плавание или, если нет времени, провожу дома тренировку. Освежает голову и помогает поддерживать физическое здоровье. Обязательно читаю что-нибудь по кардиологии. На данный момент изучаю сердечную недостаточность.

**21.00-22.30**  
**ВРЕМЯ ОТДЫХА.**

Обычно только поздний вечер остается, чтобы пообщаться с родными и друзьями, посветить время хобби: вязанию, чтению художественной литературы и просто отвлечься от дел. Недавно у меня был отпуск, который я провела в Санкт-Петербурге, поэтому появилось больше сил и вдохновения учиться дальше!

**Всё о медицинском образовании на базе Тюменского кардиоцентра: ординатура, аспирантура, курсы повышения квалификации, стажировка и переподготовка.**

[www.infarkta.net](http://www.infarkta.net)  
+7 (3452) 68-77-19  
доб. 1918, 1137,  
+7 904 495 9808  
[education@infarkta.net](mailto:education@infarkta.net)

Наведите камеру, чтобы узнать подробнее о медицинском образовании в Тюмени





# ТЮМЕНСКИЙ КАРДИОЦЕНТР ПРЕДЛАГАЕТ НОВЫЕ УСЛУГИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ:

## КОНСИЛИУМ ВРАЧЕЙ

Это совещание врачей нескольких специальностей, необходимое для установления состояния здоровья пациента, диагноза, определения прогноза и тактики дальнейшего лечения.

Мы готовы полностью разобраться в вашей проблеме или тяжелом клиническом случае. Каждый из специалистов проведет осмотр, проверит результаты обследований, проанализирует историю развития заболевания. По окончании консилиума выдается заключение с подробным описанием вашего состояния и рекомендациями.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ СВЯЗАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПОСЛЕ ПРИЕМА

После консультации вы сможете воспользоваться обращением к доктору по электронной почте.

В услугу включено до трех сообщений, на которые специалист даст плановый ответ в течение 24 часов. Вы забыли что-то уточнить, в аптеке предлагают аналог назначенного препарата, появились новые симптомы и т.д. – всё это вы сможете спросить дистанционно.



**ВАШ ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ!**

г. Тюмень, Мельникайте, 111, + 7 (3452) 68-14-14

[www.infarkta.net](http://www.infarkta.net)