

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА



Кардио Версия

№ 62

ОКТАБРЬ / 2023

Филиал
Томского НИМЦ РАН
«Тюменский
кардиологический
научный центр»

cardio-news@mail.ru

«СЕРДЕЧНЫЙ МАРШРУТ» от Кардиоцентра

Подробнее на стр. 4-5

*На обложке:
кардиологи отделения артериальной гипертензии Дарья Нистряню,
Екатерина Микова, Ксения Авдеева*

УЧЕНЫЕ КАРДИОЦЕНТРА ЗАПАТЕНТОВАЛИ СПОСОБ ОЦЕНКИ ВЕРОЯТНОСТИ ТРОМБОЗА УШКА ЛЕВОГО ПРЕДСЕРДИЯ У ПАЦИЕНТОВ С НЕКЛАПАННОЙ ФИБРИЛЛЯЦИЕЙ ПРЕДСЕРДИЙ.

Это аритмия, ассоциирующаяся с двукратным повышением риска смерти и пятикратным увеличением риска инсульта, что диктует необходимость поиска предсказателей инсульта у пациентов с таким диагнозом. Кроме того, это противопоказание для выполнения катетерной абляции – самого эффективного способа лечения фибрилляции предсердий для контроля ритма сердца. Ученые-аритмологи

центра продолжают работать над проблемой тромбогенеза в ушке левого предсердия, изучая наследственную предрасположенность к тромбозу, а также проводя поиск путей воздействия на скорость растворения тромбов ушка левого предсердия. Главная цель – индивидуальный подход к лечению пациентов, особенно это касается назначения антикоагулянтов (разжижающих кровь препаратов).



В ИЮЛЕ В КАРДИОЦЕНТРЕ СОСТОЯЛСЯ ОЧЕРЕДНОЙ ВЫПУСК ОРДИНАТОРОВ. В ЭТОМ ГОДУ ВЫПУСКНИКАМИ СТАЛИ ШЕСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ.

Главный врач, кардиолог высшей категории Юлия Викторовна Ташкеева поздравила выпускников с окончанием ординатуры и пожелала им помнить о своих учителях, которые всегда окажут помощь, поддержат и дадут совет в сложных жизненных и профессиональных ситуациях. В сентябре в учреждении уже приветствовали девять новых ординаторов направления «Кардиология».

«В стенах центра вы будете не просто слушать лекции, а перенимать уникальный

опыт у своих наставников – ведущих специалистов в профильных областях медицинской науки, участвовать в научных исследованиях и проводить свои, учиться той особенной атмосфере и культуре общения, творчества, профессиональной сплоченной работе, которая царит в учреждении!» – отметила директор Кардиоцентра Марина Игоревна Бессонова и руководитель научных направлений.

Подробнее об обучении в ординатуре и аспирантуре Тюменского кардиоцентра – в учебно-методическом отделе: +7 (3452) 68-77-19, доб. 1918, 1137, education@infarkta.net.

В ИЮЛЕ В ТЮМЕНИ НА ГОРОДСКОЙ ПЛОЩАДИ ПРОШЕЛ БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК В ЧЕСТЬ ДНЯ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ – ФЕСТИВАЛЬ СЧАСТЛИВЫХ СЕМЕЙ. ПАРТНЕРОМ МЕРОПРИЯТИЯ СТАЛ И ТЮМЕНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР.

Всех желающих консультировали заведующая отделением медицинской реабилитации, кардиолог Юлия Шароян и врач по лечебной физкультуре высшей категории Светлана Быкова. Доктора измеряли артериальное давление, проводили тест толерантности к физической нагрузке, отвечали на вопросы о препаратах, а самым маленьким предлагали раскрасить сердечки и заработать

баллы для своей семьи. Инструктор по лечебной физкультуре высшей категории Елена Забелина провела два мастер-класса в формате зарядки. Организатором Фестиваля является Аппарат регионального отделения Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» Тюменской области.

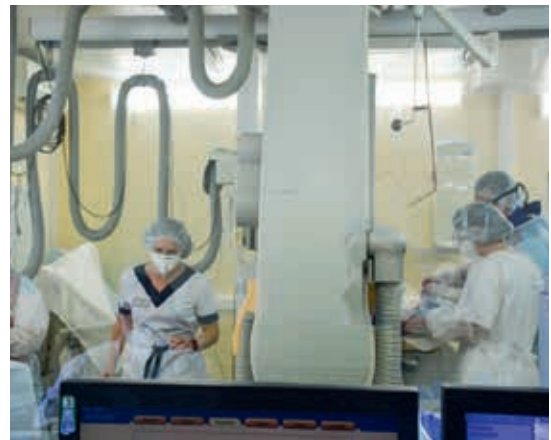


ЕЩЕ ОДИН ПАТЕНТ ПОЛУЧИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ ЛАБОРАТОРИИ РЕНТГЕНЭНДОВАСКУЛЯРНЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ.

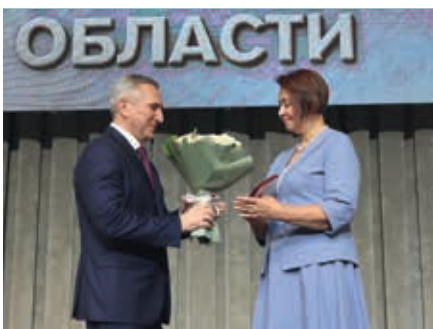
Они усовершенствовали способ эндоваскулярного лечения тромботической окклюзии ауто-венных аортокоронарных шунтов у пациентов с острым инфарктом миокарда с подъемом сегмента ST.

«Количество пациентов с инфарктом миокарда, ассоциированным с острой окклюзией венного аортокоронарного шунта, невелико и составляет 2-5 человек в год. Низкая частота экстренных обращений таких больных связана, в первую очередь, с

неяркой симптоматикой течения заболевания. Тем не менее такие случаи сопряжены с высокими рисками неблагоприятного прогноза», – рассказали ученые. Преимущество предложенного ими метода заключается в его оперативности и минимальных осложнениях после операции. Уже проведены клинические испытания. Послеоперационный период протекал без осложнений, пациенты были выписаны на амбулаторное наблюдение уже через 5 дней после операций.



18 АВГУСТА, ВЫСТУПАЯ НА ТОРЖЕСТВЕННОМ СОБРАНИИ, ПОСВЯЩЕННОМ 79-Й ГОДОВЩИНЕ СО ДНЯ ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, ГУБЕРНАТОР АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ МООР ВРУЧИЛ ДИРЕКТОРУ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА, КАНДИДАТУ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ЗАСЛУЖЕННОМУ ВРАЧУ РФ МАРИНЕ ИГОРЕВНЕ БЕССОНОВОЙ ЗВАНИЕ «ПОЧЕТНЫЙ РАБОТНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»



за заслуги в охране здоровья населения Тюменской области, повышении качества медицинской помощи и трудовые успехи в сфере здравоохранения. Более 35 лет Марина Игоревна работает в практическом здравоохранении области. Благодаря её деятельности в Кардиоцентре продолжают расти объемы клинической работы, внедряются в практику результаты научных исследований, закупается

современное оборудование, расширяется спектр методов диагностики и лечения. Марина Игоревна – человек неиссякаемой энергии и трудолюбия, вся её деятельность направлена на создание оптимальных условий для развития коллектива, а активная жизненная позиция нацеливает команду на достижение высоких результатов, заряжает оптимизмом и стремлением двигаться вперед.

УЧЕНЫЕ КАРДИОЦЕНТРА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ЮБИЛЕЙНОМ XXX РОССИЙСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ КОНГРЕССЕ КАРДИОЛОГОВ.

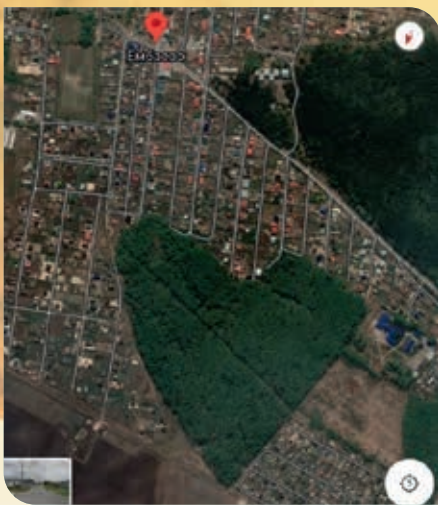


21–23 сентября прошел Российский национальный конгресс кардиологов – крупнейшее научно-медицинское мероприятие, уникальная по масштабам площадка для обмена опытом и профессионального общения. Участие в симпозиумах Конгресса с устными докладами и в качестве активных слушателей приняли врачи и ученые Тюменского кардиологического научного центра. Тематика Конгресса охватывает практически все направления развития кардиологической службы и включает как клинические, так и организационно-методические аспекты. Среди

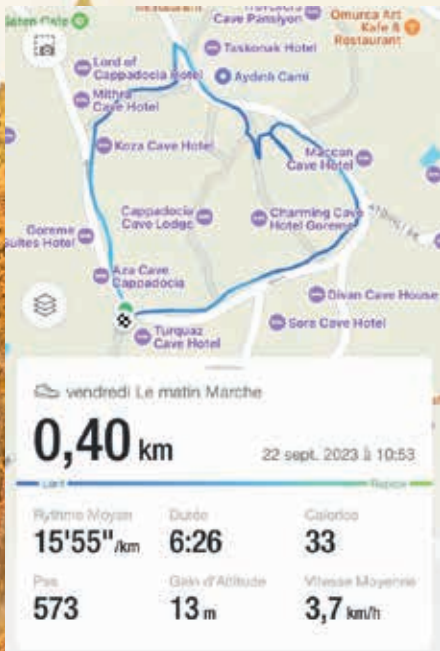
них – последние достижения и инновации в клинической и экспериментальной кардиологии, кардиохирургии, фармакотерапии, новые подходы к нормализации липидного обмена, лечению сердечной недостаточности и диабета, а также другие проблемы, влияющие на течение и исход кардиологических заболеваний.



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО СЕРДЦА ВАЖЕН КАЖДЫЙ ШАГ!



Лес в форме сердца обнаружили и проехали на велосипедах участники из Тюменского района, село Ембаево



Участники из Турции тоже присоединились к маршруту в честь Дня сердца



Итоги акции и розыгрыш призов подвели 30 сентября

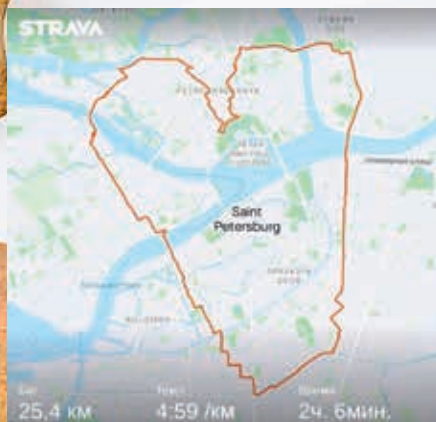
Каждый год в сентябре команда центра проводит профилактические акции, направленные на привлечение внимания к проблемам сердечно-сосудистых заболеваний. Наши сотрудники своим примером показывают, что заниматься здоровьем можно просто, эффективно и в любом возрасте.

В этом году была организована акция «Сердечный маршрут». Мы предложили всем желающим, в любом регионе страны, с 18 по 30 сентября 2023 года пройти, пробе-

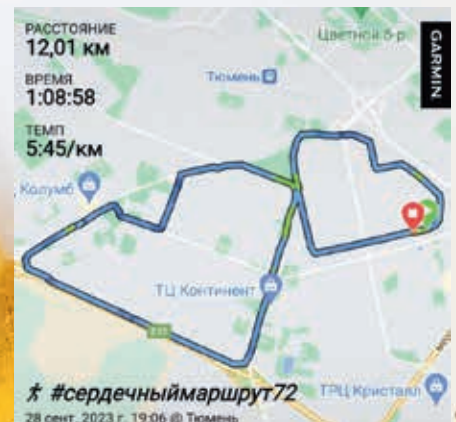
жать или проехать на велосипеде по маршруту в форме сердца.

Две недели мы принимали фотографии из приложений-трекеров. Посмотреть все маршруты можно в социальных сетях по хештегу #сердечныймаршрут72.

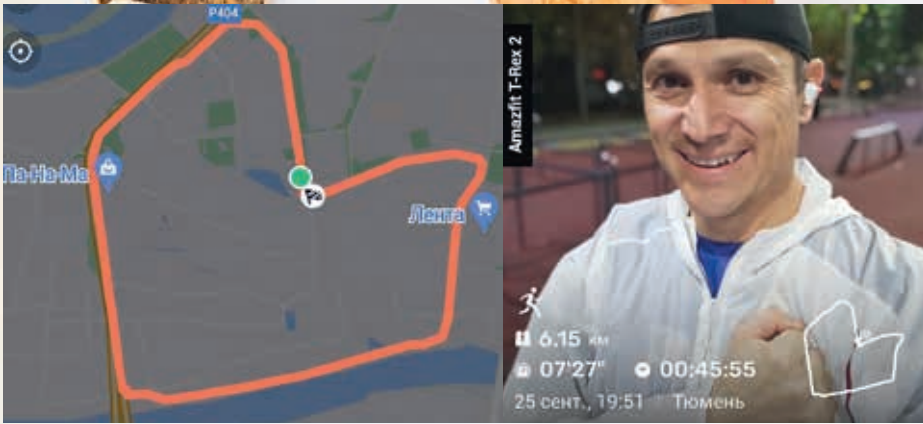
Всего для участия в «сердечном» путешествии откликнулись около 50 участников. Самому маленькому из них только недавно исполнилась неделя, а самому взрослому – 71 год. Мы получили заявки из 8 городов!



Сердечный привет нам отправили из Санкт-Петербурга

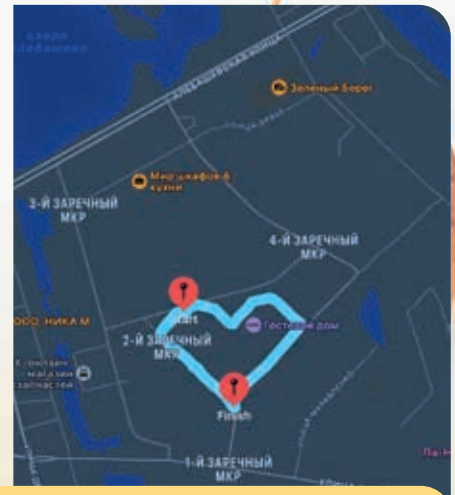
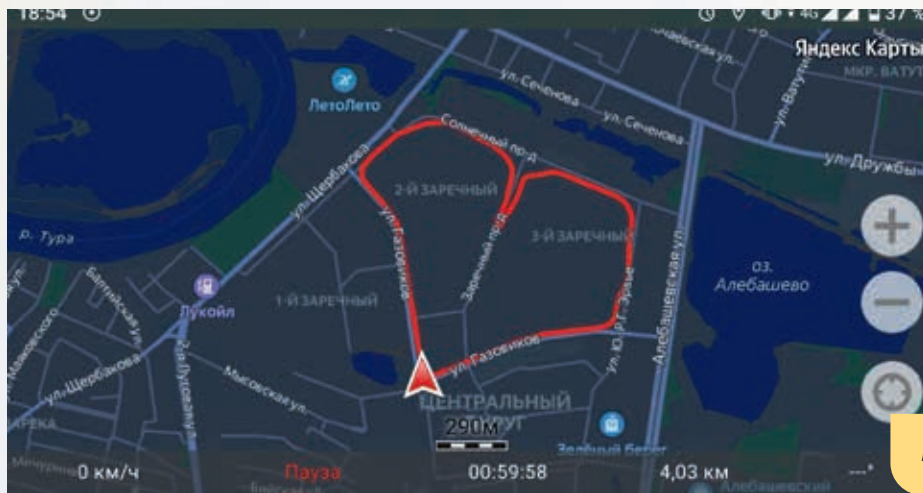


Такой маршрут от нашего участника Сергея Мунарева



Присоединились к акции и журналисты. Вот такое сердце пробежал радиоведущий Диполь ФМ Роман Ильич

Финальный розыгрыш призов прошел 30 сентября на территории Кардиоцентра. Доктора учреждения провели небольшую прогулку и поучаствовали в трансляции церемонии награждения. Дополнительные подарки получили также команды в номинациях «На прогулку всей семьей», «Дружная команда», «Самый маленький участник», «Самый мудрый участник», «Самый длинный маршрут».



Еще несколько «сердечных маршрутов»



Участники в номинации «На прогулку всей семьей»



К акции присоединились команды отделов государственной статистики из Тюмени, Салехарда и Нижневартовска

– В ходьбе задействовано все ваше тело, – отмечают кардиологи. – Это самый простой и доступный метод оздоровления, профилактики и устранения последствий малоподвижного образа жизни и нервных перенапряжений. Прогулки на свежем воздухе должны проводиться регулярно, желательно ежедневно и в нежаркое время суток. Признаком хорошей переносимости прогулок является ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Остальные маршруты и фотографии участников смотрите на сайте акции www.heartday72.tilda.ws

Мыс Фиолент,
полуостров Крым



«Я БЫЛА РАДА, ЧТО ДОШЛА, ЧТО ВСЁ-ТАКИ СТОЮ НА ЭТОЙ ВЕРШИНЕ»

Врач – анестезиолог-реаниматолог отделения реанимации и интенсивной терапии Тюменского кардиоцентра Екатерина Нохрина в преддверии профессионального праздника, который отмечается 16 октября, поделилась историей своих восхождений в апреле этого года на горы Кала Паттар (5645 м) и Гокио Ри (5360 м)

Е.С. Нохрина



- РАССКАЖИТЕ, КАК ВООБЩЕ НАЧАЛИ УВЛЕКАТЬСЯ ПУТЕШЕСТВИЯМИ ПО ГОРАМ?

– Моя подруга в 2019 году пошла на Эльбрус, я вдохновилась и тоже захотела. Начала интересоваться, как это всё происходит, что для этого нужно, и в 2021 году пошла на Эльбрус с туристической группой. Раньше я смотрела много художественных и документальных фильмов на тему восхождений. И мне очень захотелось самой это испытать. К тому же это самая высокая горная вершина России и Европы. До этого

я была в походах в невысоких горах Крыма, Алтая и на Байкале, но такое масштабное восхождение было у меня впервые.

- КАК ЭТО ВООБЩЕ БЫЛО? КАК ВЫ ГОТОВИЛИСЬ?

– В течение года я настраивалась. Регулярно тренировалась, чтобы организм был готов к нагрузкам: 4-5 раз в неделю я бегала по 10-15 км и занималась в тренажерном зале. Ещё я заранее купила снаряжение и настраивалась морально. Я понимала, что это непросто, но мне в любом случае нужно будет всё преодолеть. В нашей группе было 14 человек. Самому старшему участнику было за 40 лет. У нас был классический



Группа в Непале, Национальный парк Сагарматха

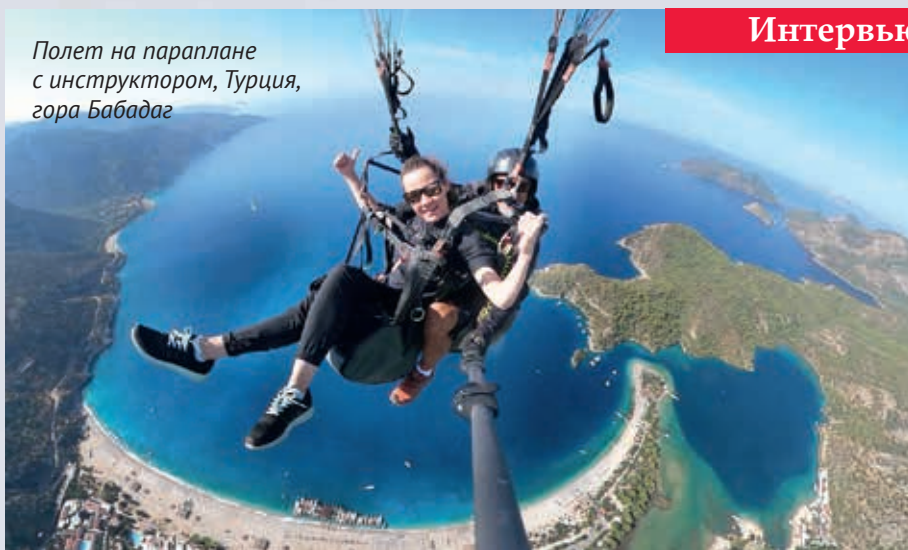
маршрут, и весь поход занял около 12 дней. Это туда-обратно вместе с акклиматизацией и нахождением в базовом лагере. До вершины мы шли четыре дня. И это было очень тяжело для первого раза.

Мы поднимались с огромными рюкзаками (от 15 до 20 кг), жили в палатках, готовили себе еду. И при этом организм находился в состоянии гипоксии. В моём случае это ощущалось как сумасшедшая слабость, с которой вообще невозможно справиться, я держалась только на морально-волевых усилиях. Появлялось острое желание всё это бросить и пойти вниз. Я шла в гору и спрашивала себя: «Зачем

Склон Эльбруса, на пути восхождения



Полет на паратане с инструктором, Турция, гора Бабадаг



это всё надо? Зачем я вообще в это ввязалась. Больше никогда!» Помню пиковый момент, когда мы дошли до седловины Эльбруса, и я уже была почти готова развернуться назад, но до вершины оставалось 400 м. Столько времени было потрачено, чтобы сюда добраться, столько усилий, столько денег, что я уже не могла повернуть. Собралась и дошла до вершины. И это было такое счастье до слёз! Я была рада, что дошла, что всё-таки стою на этой вершине, что не сломалась в последний момент.

- ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ПОЙДЕТЕ В ГОРЫ?

– Да, в момент пиковой усталости я это сказала. Потом вернулась домой и спустя время обнаружила себя за чтением информации про восхождения в Непале. :) В итоге я продолжила интересоваться туристическими горными маршрутами, и оказалось, что все дороги ведут в Гималаи. Изучала маршрут по национальному парку Сагарматха к



В термосе обычно чай или горячая вода

базовому лагерю Эвереста, читала отзывы участников, которые там уже были. И решила, что справлюсь.

- КАК ПРОХОДИЛА ПОДГОТОВКА НА ЭТОТ РАЗ?

– Я продолжала заниматься, но изменила формат тренировок. Увлеклась плаванием, а в зале сделала упор на развитие кардиовыносливости. Покупала новое снаряжение – более удобное и практичное. За полгода купила билеты.

Морально я уже была готова к тем трудностям, которые могут возникнуть. И я понимала, что Эльбрус – это Россия, там в любой момент можно повернуть назад, купить билет и поехать домой. А здесь другая страна, два международных перелёта, страховка. Назад дороги нет. На это путешествие было потрачено гораздо больше времени и сил. Весь маршрут занял 15 дней. У нас группа была 10-12 человек и 3 гида (2 российских и 1 местный).

- И КАК ЭТО БЫЛО?

– Сумасшедше красиво. Пятнадцать дней мы находились в условиях высокогорья, но не разбивали лагерь, не носили тяжеленные

На вершине Эльбруса



На вершине Гокио Ри



рюкзак. Наши основные вещи несли шерпы (носильщики). Это почетная профессия в Непале, которой занимается коренное население. Это путешествие далось мне легче. Тогда на Эльбрусе я сильно ощутила на себе проявление горной болезни. Тошнило, кружилась голова, но больше всего мешала эта дикая слабость. Хотелось просто лечь и лежать. А в Гималаях другой климат, и высота немножко легче переносится. Плюс я была уже более подготовлена морально, физически и медикаментозно. У меня с собой была аптечка на все случаи жизни.

- БЫЛО ЛИ ЧТО-ТО, ПО ЧЕМУ ВЫ ТОСКОВАЛИ НА ВЫСОТЕ?

— Я скучала по разнообразной еде. В Гималаях на горных тропах используют ограниченный набор продуктов. Мы жили в туристических лоджах, где хозяева предлагали меню на выбор. И в списке были всегда одни и те же позиции: макароны, картофель, рис и различные виды бобовых. И это всё нам готовили в разных вариациях. Варёный, тушёный, жареный картофель с добавлением одних и тех же специй. И в итоге на вкус эта еда всегда была примерно одинакова. До определённой высоты ещё можно было столкнуться с мясными блюдами, но чем выше мы поднимались, тем скуднее становился выбор, а количество и качество мясной продукции ухудшалось. В финале мы перешли на варёную картошку и яйца. И в какой-то момент я уже начала мечтать о большой миске

салата с помидорами и огурцами и о фруктах.

- ПОСЛЕ ЭТОГО ВОСХОЖДЕНИЯ ВЫ СНОВА ПЛАНИРУЕТЕ ПОЙТИ В ГОРЫ?

— Теперь я хочу на Камчатку в сложный автономный маршрут на две недели. Ещё хочется вернуться в Непал, другими маршрутами походить. Очень круто осознавать в моменте, что находишься за тысячи километров от дома в абсолютно другой культуре, но с таким огромным количеством единомышленников. Там много туристов, и все эти люди посвящают время и силы одному делу, вокруг очень дружелюбная атмосфера, все друг другу улыбаются, здороваются, помогают, пропускают. В горах не встретить случайных людей.

- ГЛАВНЫЙ ВАШ ВЫВОД ПОСЛЕ ПОДЪЕМОВ?

— Что я сильная и что я могу. Собралась, всё нашла, подготовилась, поехала и преодолела. Несмотря на то, что где-то было сложно. Очень небольшой процент людей на земном шаре идет в горы. Приятно осознавать, что я это сделала.

- ЧТО МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ПОГРУЗИТЬСЯ В ТЕМУ?

— На YouTube есть документальный сериал «Ген высоты, или Как



Турция, на склоне горы Бабадаг

пройти на Эверест». Вот его я точно могу рекомендовать всем.

- КАКИЕ ЕЩЁ У ВАС ЕСТЬ УВЛЕЧЕНИЯ?

— Зимой я катаюсь на горных лыжах. Летом — на велосипеде. Ещё прыгала с высоты, попробовала дайвинг и параглайдинг — это управляемые полёты на парашюте. А ещё я люблю выезжать в лес с палаткой. Могу долго сидеть на берегу озера, слушать тишину. Так я отдыхаю от городской суматохи, от телефонов, гаджетов, электричества. Просто смотрю на природу, и это по-настоящему восстанавливает.

- КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ ТЕМ, КТО ВПЕРВЫЕ СОБИРАЕТСЯ В ГОРЫ?

— Во-первых, нужно обратить внимание на уровень своей физической подготовки. Он должен быть хорошим. Лучше всего развивать кардиовыносливость. Это бег, плавание. Ну и физическая сила тоже какая-то должна быть.

Во-вторых, нужно проконсультироваться с врачом в случае, если у вас есть хронические заболевания. Самое главное — знать, как именно может обостриться ваша болезнь. Стоит обязательно обратить внимание на состояние сердечно-сосудистой системы.

В-третьих, рекомендую всё делать последовательно. Изначально можно попробовать несложные походы в горы, чтобы вообще понять, как твой организм реагирует на высоту. Подниматься на 2000-3000 м над уровнем моря. И если это переносится хорошо, то можно начинать готовиться и рассматривать более серьёзные восхождения.

И последнее, важно верить в себя и не сдаваться. И тогда точно всё получится.

11 ОКТЯБРЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ

ИМЕННО ОЖИРЕНИЕ ПРИЗНАНО
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НЕИНФЕКЦИОННОЙ
ЭПИДЕМИЕЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ,
ПРЕДСТАВЛЯЮЩЕЙ СЕРЬЕЗНУЮ УГРОЗУ
ЗДОРОВЬЮ.

– Ожирение – это заболевание, сопровождающееся чрезмерным набором веса. Человек, страдающий этой болезнью, подвергает огромному риску своё здоровье, – рассказывает врач-эндокринолог высшей категории Тюменского кардиоцентра Мария Витальевна Варшавчик. – Ведь жир откладывается не только под кожей, но и на поверхности внутренних органов, затрудняя их работу. Сегодня более половины россиян страдают от излишнего веса и ожирения и приобретают связанные с этим заболевания: сердечно-сосудистые, онкологические, диабет.



В ПРЕДДВЕРИИ ДНЯ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ ВМЕСТЕ С ВРАЧОМ-ЭНДОКРИНОЛОГОМ ДЕЛИМСЯ С ВАМИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВАЖНЫМИ ФАКТАМИ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ:

- Между лишним весом и нелечеными зубами есть прямая связь: чтобы пища хорошо переваривалась и усваивалась ее нужно тщательно пережевывать. Кроме того, невозможно пережевывать самые полезные – сырые, то есть твердые овощи и фрукты, если у вас болит зуб! Обычно люди с плохими зубами начинают есть мягкую или жидкую пищу, меньше жевать, нарушая пищеварение. Поэтому если у вас есть проблемы с лечением любых органов и систем, посетите стоматолога.
- Если в течение 8-часового дня вы сидите и не разминаетесь, то риск развития избыточной массы тела повышается на 10%! Чем можно себе помочь: купить стол с регулировкой высоты, чтобы вы могли работать и сидя, и стоя. Меняйте положение тела каждые 30 минут и разминайтесь в течение дня. К примеру, выбирайте лестницу вместо лифта или делайте активные разминки в виде приседаний, потягиваний, подпрыгиваний.
- После 40 лет нужно следить за рационом особенно тщательно. Именно в

этом возрасте начинают проявляться последствия неправильного образа жизни. Хорошая новость! С помощью питания можно значительно укрепить здоровье, соблюдая несколько правил: разнообразие в питании, отказ от фастфуда, употребление большего количества жидкости и продуктов против старения (это, например, бразильский орех, кешью, грибы, шпинат, овсянка, рыба и морепродукты, ягоды, темный шоколад, кофе, чай, смесь приправ карри).

- Работа в ночную смену, сидение за компьютером или телевизором по ночам и даже регулярное укладывание спать после 12 часов ночи – факторы риска набора веса. Существует комплекс причин, почему недосып влияет на вес. Одна из них – гормональный сбой и нарушение метаболизма. Конечно, ожирение – это комплексная проблема, которую не решить, просто наладив сон. Но качественный сон может стать очень важной профилактикой ожирения, поэтому 7-8 часов сна – идеальное для этого средство.

Чаще всего растянутый желудок бывает у людей, которые быстро едят и получают насыщение за счёт сигнала от перерастянутого пищевой желудка. У обычного человека пустой желудок имеет объем 500 мл, после употребления пищи – 1 л, а у людей с экстремальным ожирением он может превышать 4 л. Чем себе помочь? Снизить скорость, с которой вы едите. Пусть во рту пища превращается в кашу. Тогда вы насытитесь сравнительно небольшим объемом пищи плюс поможете своему пищеварению и даже немного похудеете.

- Ожирение – это заразно. Действительно, если в вашем близком окружении кто-то постоянно переедает, то вы можете невольно перенять эту привычку. Есть статистика: у человека шансы стать тучным увеличиваются на 57%, если у него толстый друг, а если лишний вес у братьев или сестер, то вероятность ожирения повышается до 40%, если у супруга – на 37%. Кстати, люди одного пола имеют большее влияние друг на друга, чем разнополые.

ХРАНИТЬ БУМАГИ – ТРУДОЕМКОЕ ДЕЛО

ЕЖЕДНЕВНО В ОДНОМ МЕДИЦИНСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ ПОЯВЛЯЮТСЯ СОТНИ ДОКУМЕНТОВ, ЗА ГОД ИХ ЧИСЛО ВЫРАСТЕТ ДО ТЫСЯЧ, А ЗА 38 ЛЕТ (ИМЕННО СТОЛЬКО СУЩЕСТВУЕТ КАРДИОЦЕНТР) – ДО ДЕСЯТКОВ ТЫСЯЧ! И В НИХ НЕВОЗМОЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ, ЕСЛИ ОНИ НЕ УПОРЯДОЧЕНЫ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ. ВЕСТИ УЧЕТ ВСЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ И ДЕРЖАТЬ ЕЕ В СТРОГОМ ПОРЯДКЕ – СЛОЖНАЯ ЗАДАЧА, С КОТОРОЙ В НАШЕМ ЦЕНТРЕ СПРАВЛЯЮТСЯ ТРИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ.



З.К. Идрисова

– С 1 октября 2008 года в штате центра была выделена ставка архивариуса, и с этой даты начинается формирование архивного фонда нашего центра – рассказывает **заведующая архивом Замзегуль Кайргельдиновна Идрисова**. – Я работаю здесь уже больше 4 лет, еще два специалиста – Алла Григорьевна Ишутина и Татьяна Васильевна Самопальникова – более 2 лет. Каждая из нас имеет определенный опыт работы в архиве. Последние лет пять мы упорядочили все имеющиеся документы и продолжаем систематизировать поступающие. Хочу отметить работу бывших сотрудников архива, ушедших на заслуженный отдых – пенсию: Воробьевой Галины Владимировны, Гутиковой Татьяны Никоновны, Карповой Натальи Владимировны. Они внесли большой вклад. На их плечи

легли первоначальные задачи по формированию архива.

- КАК ПРОХОДИТ РАБОЧИЙ ДЕНЬ АРХИВАРИУСА?

– У всех сотрудников архива

первый квартал каждого года запланировано уничтожение документов с истекшими сроками хранения. Мы рассылаем объявления, оказываем методическую помощь, выделяем дела к уничтожению. Составляется акт о выделении дел к уничтожению.

ТЕРМИН «АРХИВАРИУС» ЗАИМСТВОВАН ИЗ ЛАТИНСКОГО ЯЗЫКА. ТАК НАЗЫВАЛИ ЧИНОВНИКА, ЗАНИМАВШЕГО ДОЛЖНОСТЬ УПРАВЛЯЮЩЕГО, ЗАВЕДУЮЩЕГО ИЛИ ДИРЕКТОРА АРХИВА. ЕЖЕГОДНО 10 МАРТА ОТМЕЧАЕТСЯ НЕОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК РАБОТНИКОВ АРХИВОВ.

текущие обязанности распределены в течение дня. Конечно, у нас есть работа, которая связана с конкретными периодами. Например, на

Далее их рассматривает и согласовывает экспертная комиссия, и затем решение утверждается директором центра. Дела вывозят, утили-

зируют. Причем очень экологично! Бумагу размачивают на переработку, давая ей вторую жизнь. Ежемесячно нам спускают истории болезней, которые мы формируем в связки, систематизируя по месяцам, отделениям, по фамилиям. Еще формируем по описи и храним дела постоянного хранения, по личному составу и научно-техническую документацию. А также исполняем различные запросы, выдаем копии документов.

- АРХИВ НЕ САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ МЕСТО У СОТРУДНИКОВ?

– Наверное, да. Но многие, когда посещают нас, удивляются и даже восхищаются, что у нас столько документации, и мы всю ее храним. Больше всего документов сдают управленческие отделения – бухгалтерия, отдел кадров, канцелярия, отдел закупок.

- СЛОЖНО РАБОТАТЬ В АРХИВЕ?

– У меня сын (сейчас он в 11-м классе), когда был маленьким, приходил ко мне на работу, видел, что я сижу с бумагами, говорил: «Ты же просто бумажки перебираешь, и ты устала, мама?» Хранить важные бумаги – трудоемкое занятие, которое требует держать в голове большое количество информации. Архивный работник должен обладать высоким уровнем компетентности, быть ответственным, внимательным, аккуратным, способным выполнять рутинные и однотипные задачи. А

эти качества очень сложно развить. Если у человека изначально нет усидчивости, скрупулезности, он не сможет работать в архиве. Многие соискатели сразу говорят, что это скучно для них. А вот я для себя всегда нахожу интерес!

- СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ЗАНЯТЬ ПОИСК ОДНОЙ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ?

– От 5 минут.

- КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ПОЯВЛЕНИЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ХРАНЕНИЯ ДАННЫХ?

– Раньше все истории болезней были рукописными, сейчас компьютер упрощает работу и доктору, и пациенту, и нам! С каждым днем в жизнь все больше проникают современные технологии. Поэтому,



Идеальные ряды документов – заслуга архивариусов

конечно, и у нас тоже бумажные документы соседствуют с электронными. Мы стараемся разбираться в информационной среде и участвуем в автоматизации процессов. Но лично я люблю больше работать с бумагой.

В ЗАДАЧИ АРХИВА ВХОДИТ:

- хранение документов, образующихся в деятельности центра, имеющих историческое, научное, социальное и экономическое значение;
- учет и создание научно-справочного аппарата к документам архива;
- обеспечение сохранности, правильности формирования и оформления дел в делопроизводстве центра.



Коллектив архива

- БЫВАЮТ ЛИ В АРХИВЕ АВРАЛЫ?

– Конечно! День на день не приходится. Иногда времени нет присесть. Запросы на поиск документов идут постоянно. Для одной из проверок нам требовалось отсканировать около 300 историй болезней. А в одной истории может быть до 500 страниц! И каждую из них нужно пронумеровать, отсканировать, сохранить. Но мы отвлекаемся зарядкой, поздравляем друг друга с праздниками, юбилеями. Иногда можем какие-то украшения развесить, картинки, поднимаем себе настроение. Коллектив у нас дружелюбный, сплоченный!

КАК КЛИМАТ В МЕДУЧРЕЖДЕНИИ ПОМОГАЕТ ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ

ГАЛИНА АЛЕКСЕЕВНА ПРИЕХАЛА В ТЮМЕНСКИЙ КАРДИОЦЕНТР ВПЕРВЫЕ, ИЗ ГОРОДА ОМСКА. ЗА 4 ДНЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ В ОТДЕЛЕНИИ АРИТМОЛОГИИ № 2 НАКОПИЛА ВПЕЧАТЛЕНИЙ И ПОДЕЛИЛАСЬ С НАМИ В РУБРИКЕ #ОТЗЫВЫПАЦИЕНТОВ_ТКНЦ.



Галина с лечащим доктором Н.Ю. Хорьковой

– Я стала себя плохо чувствовать и в Омске пошла по врачам. Меня обследовали и сразу назначили операцию. Конечно, делать ее вот так сразу мне не хотелось, и доктора посоветовали еще пройти диагностику в ближайших городах. Рекомендовали Томск и Тюмень. Я знаю, что вы филиал Томского центра, поэтому решила отправить документы сюда. Здесь быстро отреагировали на мой запрос, предложили условия и почти за один день организовали мою госпитализацию.

– Не ожидала, что такой современный центр существует в Тюмени. Моя палата похожа на номер в трехзвездочном отеле. Мне нравится внимание врачей, все действительно проявляют заботу и отзывчивость. Хотя обычно это не очень характерно для больниц. Понимаю, что палата и обследование платные, но я вижу ко всем такое отношение здесь. Мне было назначено много обследований, которые я не проходила в Омске. Здесь есть не только ЭКГ и УЗИ сердца, а более широкий спектр услуг и углубленный подход.

Если там мне ставили диагноз «аритмия», то здесь смотрят справа или слева она, пытаются выяснить причину, тип аритмии, а не просто говорят, что есть сбой ритма. В Омске вердикт был один – мне требуется хирургическое вмешательство. В Кардиоцентре врачи коллегиально обсудили мои результаты и предложили подобрать медикаментозную терапию. Через месяц-два я приеду на контрольный осмотр. Если таблетки не сработают, то будем рассматривать другой план действий. Для меня это было важно, потому

что сразу ложиться на операцию, наверное, никому не хочется.

Удивительно, что никто меня никогда раньше не отправлял к психотерапевту. Здесь комплексно подходят к лечению, ведь психосоматика может влиять на работу всех органов и систем. После консультации этого специалиста мне назначили успокоительные средства, я стала расслабляться. Потому что у меня бешеный ритм жизни, дети, работа, синдром хронической усталости, оказалось, что моя тревожность просто зашкаливает.

– Отмечу своего лечащего доктора Наталью Юрьевну Хорькову. Мне она очень понравилась. Внимательная, задает важные вопросы, реагирует на все комментарии и просьбы, вызывает полное доверие. И самое главное, когда я приехала сюда, сразу увидела счастливых нормальных людей.

Обычно в больницах персонал выгоревший, а здесь я вижу всех улыбающихся, как сотрудников, так и пациентов. Это какая-то магия! Атмосфера очень важна! Год назад я попала в детскую больницу с ребенком. Персонал от санитарок до главврачей агрессивные, злые, обстановка недоброжелательная,

совсем не располагающая к восстановлению. Хотелось просто сбегать оттуда. А ведь дети и люди в возрасте – это самые ранимые категории. Здесь же мне все говорят, чтобы я не переживала, отдыхала, все вокруг позитивные. Внимание к таким мелочам очень заряжает на выздоровление!

КОММЕНТАРИЙ СЛУЖБЫ СЕРВИСА:

– Нам приятно, что пациенты отмечают атмосферу, она и для нас имеет важное значение. Мы тоже рассматриваем общий психо-

логический климат с точки зрения значимости его терапевтического эффекта. Коллектив должен быть командой единомышленников, результатом этого и является дружеская, располагающая обстановка, которой окружены наши пациенты.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ:



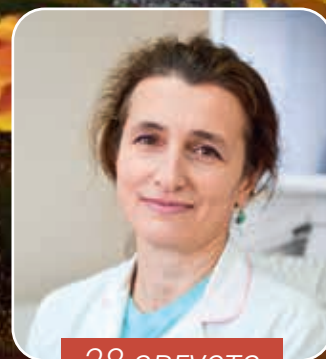
20 августа

медицинскую сестру
Светлану
Валерьевну
Сапожникову



20 августа

врача-аритмолога
Элону
Николаевну
Дубровскую



28 августа

лаборанта-исследователя
Татьяну
Алексеевну
Паладий



2 сентября

руководителя
контакт-центра
Елену Федоровну
Спиренкову



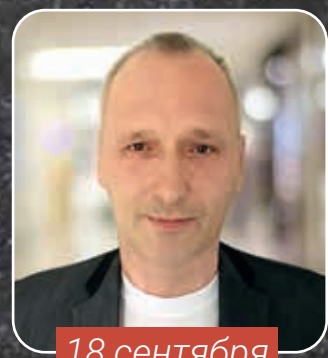
9 сентября

ведущего научного
сотрудника
Дениса
Геннадьевича
Губина



14 сентября

заведующую
аптекой
Лилию Павловну
Заровнятных



18 сентября

слесаря-сантехника
Николая
Петровича
Косикова



26 сентября

главного бухгалтера
Оксану
Владимировну
Орзаеву



30 сентября

слесаря-
электромонтажника
Ахдама
Аркамовича
Мухаметзянова

ЛЕТО В ОБЪЕКТИВЕ НАШИХ СОТРУДНИКОВ: ГДЕ ПРОВЕЛИ ОТПУСК И КАКОЙ УРОЖАЙ СОБРАЛИ - СМОТРИМ В НАШЕЙ ЯРКОЙ ГАЛЕРЕЕ!

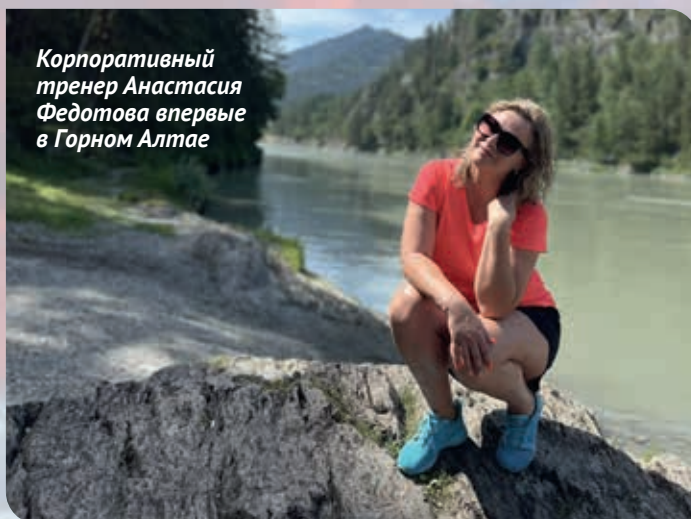
Кардиолог Валерия Буракова освоила этим летом сапборд



Медицинский лаборант Надежда Поливцева посетила Дагестан в этом году



Корпоративный тренер Анастасия Федотова впервые в Горном Алтае



Менеджер Юлия Горбунова путешествовала по Туркменистану



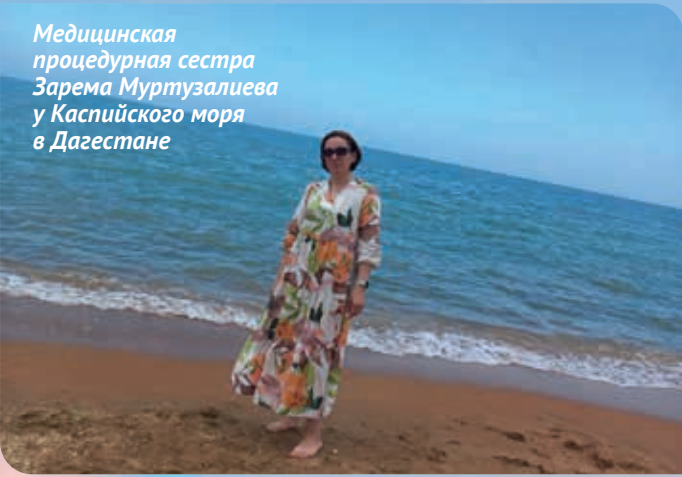
Инженер отдела автоматических систем управления Артем Папушин в каньоне, село Шепси, Краснодарский край



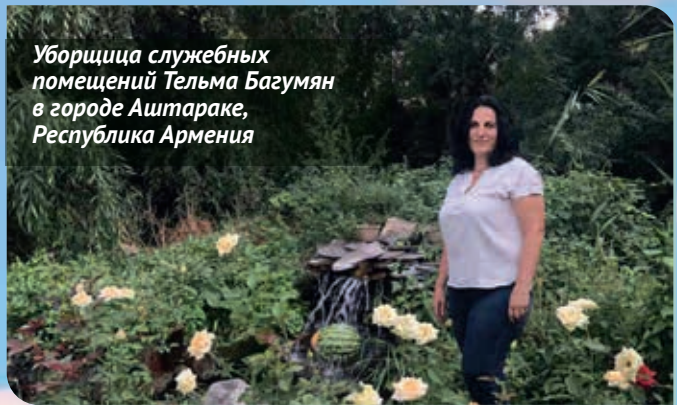
Медицинская сестра детского отделения Анастасия Горшкова в своем родном городе Карпинске, Свердловская область



Медицинская
процедурная сестра
Зарема Муртузалиева
у Каспийского моря
в Дагестане



Уборщица служебных
помещений Тельма Багумян
в городе Аштараке,
Республика Армения



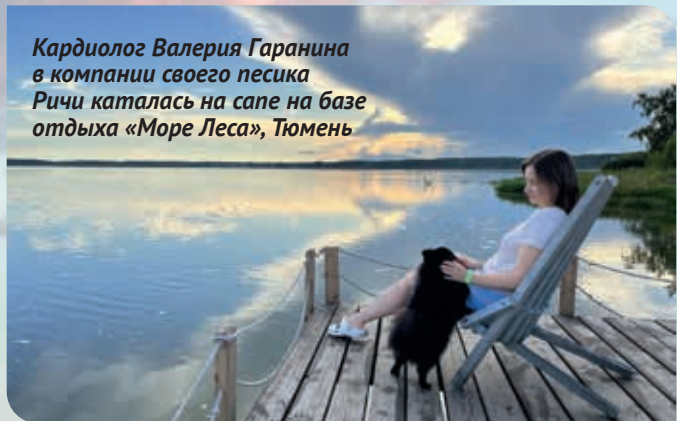
Заведующая лабораторией
инструментальной
диагностики Елена
Ярославская на озере
Иссык-Куль, Киргизия



Администратор Айслу
Бердыбаева в Казахстане
на горнолыжном курорте



Кардиолог Валерия Гаранина
в компании своего песика
Ричи каталась на сапе на базе
отдыха «Море Леса», Тюмень



Санитарочка Лариса
Рахматуллина
в парке города
Челябинска



Заместитель
директора
по общим вопросам
Евгений Любавин
этим летом впервые
попробовал себя
в выращивании роз.
Вот такая красота
получилась!



ВАЖНЫЕ вопросы о стационаре

В кардиологический стационар обращаются не только для лечения уже обнаруженного заболевания, но и для уточнения диагноза и комплексного обследования с возможностью быстрого доступа к своему лечащему врачу.



ЭТИ СИМПТОМЫ МОГУТ СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАЛАТЫ:

- скачки давления;
- сбои сердечного ритма;
- боли разного характера в грудной клетке (ноющие, давящие, резкие);
- наличие отеков;
- нарушение дыхательной функции – одышка, ощущение нехватки воздуха;
- головокружения и потери сознания;
- состояние хронической усталости.



МАЗОК НА КОВИД НУЖЕН?

– Не нужен. Чтобы попасть в стационар, нужны только ваши документы и личные вещи.

ПОСУДУ НАДО С СОБОЙ БРАТЬ?

– Мы все вам предоставим. Ложки, вилки, кружки, тарелки, полотенца, конечно, брать не нужно.

БОЛЬНИЧНЫЙ ОФОРМЛЯТ?

– При госпитализации в наш стационар больничный лист оформляется с первого дня лечения!

ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПИТАНИЕ ВХОДИТ В СТОИМОСТЬ?

– Все функциональные исследования, анализы, УЗИ и другая диагностика по показаниям, а также полноценное питание включены в стоимость комплексного лечения в условиях стационара.

КОГДА БУДУТ СКИДКИ?

– Прямо сейчас у нас действуют акции «Выгодная пятница» и «Лечимся вместе». А это минус 10% от стоимости палаты любой комфортности. Условия очень простые: в первом случае скидка предоставляется при госпитализации в пятницу, а во втором – при госпитализации с супругами, друзьями, детьми, коллегами.

Наш кардиостационар обеспечен всем необходимым для обследования, постановки диагноза, проведения лечения и реабилитации, которая направлена на повышение физической активности, отказ от вредных привычек, подбор медикаментозной терапии, снижение массы тела, стабилизацию психоэмоционального состояния.

Сейчас самое время для вашего здоровья!

+ 7 (3452) 68-45-32