



Кардио Версия

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА

№ 53

Май, 2021

Филиал
Томского НИМЦ РАН
«Тюменский
кардиологический
научный центр»

cardio-news@mail.ru

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС КАРДИОЛОГОВ:

приветствуем
в ОНЛАЙНЕ!



В коллаже для обложки
использованы фотографии
с конгрессов прошлых лет

Дорогие друзья, коллеги!

Со страниц нашей корпоративной газеты, в первую очередь, поздравляю всех с открытием Международного конгресса кардиологов – 2021!

В прошлом году в связи с эпидемией коронавируса мы приняли решение отменить форум. Глобальная обеспокоенность, проблемы с поездками для экспертов и другие обстоятельства сделали невозможным проведение мероприятия на высоком уровне. Несмотря на снятие строгих ограничительных мер, приоритетными для нас были и остаются здоровье и безопасность пациентов, сотрудников, участников, поэтому в этом году конгресс впервые проходит в современном формате «онлайн».

Мы глубоко признательны всем партнерам за поддержку форума и готовность к сотрудничеству. Как и прежде, наша команда делает все, чтобы конгресс вызывал живой интерес у профессиональной аудитории, чтобы позволил применить накопленные знания в борьбе с глобальными вызовами настоящего времени.

Желаю всем участникам плодотворной работы, здоровья, мира и добра!



Врио директора,
заслуженный врач РФ
Марина Игоревна Бессонова

Уважаемые участники, организаторы и гости конгресса «Кардиология на перекрестке наук»!

Приветствую вас от имени всего коллектива Томского Национального исследовательского медицинского центра Российской академии наук и от себя лично!

В этом году наш крупный научно-практический форум пройдет в онлайн-формате с 25 по 27 мая, на базе Тюменского кардиологического научного центра. Сегодня вопросам сохранения и улучшения здоровья людей, как никогда, уделяется приоритетное внимание. Это стало центральной темой в повестке конгресса, который по традиции объединил ведущих ученых, зарубежных экспертов, известных докторов из многих регионов нашей страны.

Убежден, что дистанционный формат конгресса позволит обсудить еще более широкий круг профессиональных проблем, обменяться опытом и передовыми практиками в лечении и диагностике пациентов с сердечно-сосудистыми и сопутствующими заболеваниями. Хочу отметить большую работу по подготовке мероприятия, насыщенную программу, актуальность и востребованность такой площадки!

Пусть онлайн-конгресс пройдет в конструктивном ключе, будет плодотворным, активным, интересным, и все предложения воплотятся в жизнь. Желаю успехов!



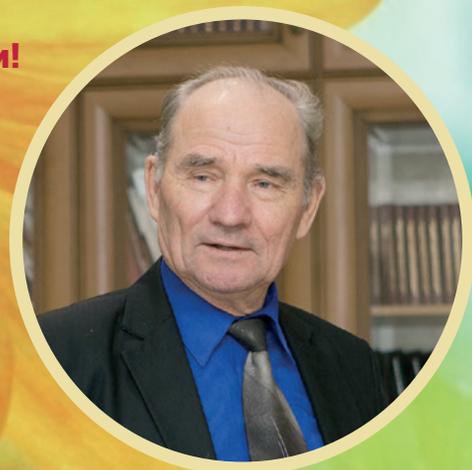
Директор Томского НИМЦ,
член-корреспондент РАН
Вадим Анатольевич Степанов

Дорогие ветераны, труженики тыла, жители Тюмени! От лица Тюменского областного Совета ветеранов войны и труда и от себя лично поздравляю вас с 9 Мая!

Значение Дня Победы в Великой Отечественной войне неподвластно времени. Сколько бы лет ни прошло, исторический масштаб и память о подвиге защитников Родины не померкнут никогда! Ведь в них есть частичка личной истории каждой семьи и каждого человека.

Сейчас наша общая задача – сохранить мир, возможность жить под чистым небом, на свободной родной земле. Долг каждого – с честью и гордостью нести знамя Победы, достойно хранить память о тех, кто подарил нам мирную жизнь.

Пусть этот праздник согреет ваши сердца теплом общения с родными и близкими, наполнит ваши дома миром и добром, окружит любовью и заботой. Желаю вам всем здоровья, долголетия, яркого майского солнца! Примите искреннюю признательность за ваш бессмертный подвиг на фронте и в тылу! Пусть память о погибших будет вечно благодарной.



Первый заместитель председателя
Тюменского областного Совета
ветеранов (пенсионеров) войны,
труда, Вооруженных сил и
правоохранительных органов
Тарас Михайлович Ямелинец

Ученые Кардиоцентра поделились предварительными итогами исследования пациентов, переболевших COVID-19. Однолетнее кардиологическое наблюдение стартовало в 2020 году. Участие в нем принимают пациенты, которые перенесли пневмонию и были госпитализированы в моноинфекционный госпиталь. Более 11 экспертов проводят таким пациентам комплексное обследование: от изучения показателей крови до УЗИ сосудов головного мозга и тестирования по шкалам стресса. Анализ первых результатов показал, что сердечно-сосудистые заболевания диагностированы более чем у половины пациентов (52%). Больше всего распространена артериальная гипертония (49,5%), менее – ишемическая болезнь сердца и нарушения сердечного ритма.

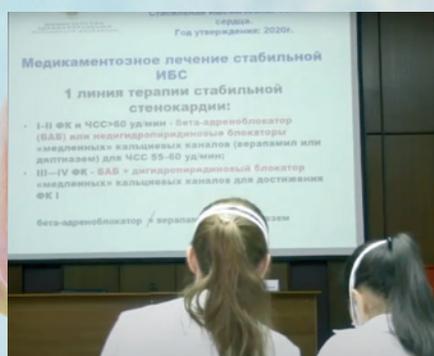


Команда исследователей



Врач по лечебной физкультуре высшей категории Светлана Григорьевна Быкова запатентовала методику восстановительного лечения. Доктор 9 лет наблюдала за группой из более 80 пациентов, страдающих ишемической болезнью сердца и заболеваниями позвоночника. «Суть методики в уменьшении боли и улучшении кровоснабжения вдоль позвоночника, – рассказывает С.Г. Быкова. – Получить такой эффект можно, только выполняя упражнения в состоянии лежа. Это разгружает позвоночник, улучшает кровоток и состояние мышечной системы». Сейчас доктор занимается с экспериментальной группой по остеопорозу (заболевание скелета с изменением структуры костей).

В марте на базе центра прошли телеконференции «Кардиология – достижения и перспективы». Участниками стали врачи Нового Уренгоя и Надыма. В этом году по просьбам северных коллег ученые сделали акцент на лечении пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию. Коронавирус и факторы риска кардиальной патологии, сердечно-сосудистые осложнения при COVID-19, особенности ведения пациентов с фибрилляцией предсердий (это одно из самых опасных нарушений сердечного ритма, может быть причиной серьезных проблем с сердцем и развития инсульта) на фоне коронавирусной инфекции и возможности эндоваскулярных методов лечения при многососудистых поражениях коронарных артерий – темы, которые обсуждали доктора. Отметим, что в 2020 году 1029 жителей Ямало-Ненецкого автономного округа прошли лечение в стационаре Тюменского кардиологического научного центра.



В мае директор Томского НИМЦ, профессор, член-корреспондент РАН Вадим Степанов вместе с ученым секретарем Ириной Хитринской и начальником управления научной политики и координации научных исследований Татьяной Рудко прибыли с визитом в Тюменский кардиоцентр. 35 лет наша команда успешно развивает высокие технологии в кардиологии и сочетает лечебную практику с исследовательской работой. Томские гости посетили стационар, поликлинику, лаборатории центра; познакомились с хирургическими возможностями и современными методами диагностики; побывали в реанимации; общались с заведующими, ученым, докторами и пациентами. Коллеги высоко оценили работу Тюменского кардиоцентра и обсудили планы по развитию ключевых направлений работы учреждения.

Все новости на сайте
www.infarkta.net
и в социальных сетях



Конгресс-кардиологов-2021: приглашаем в ОНЛАЙН!

**25-27 мая 2021 года на базе Тюменского кардиоцентра пройдет ежегодный
Международный конгресс «Кардиология на перекрестке наук».**

Впервые в онлайн-формате!

Дорогие друзья!

Приветствую участников и организаторов ежегодного международного научно-практического форума! 2020 год и пандемия заставили нас по-другому смотреть на привычное, жить и работать по новым правилам, но и в этих условиях вы продолжали бороться с различными заболеваниями, совершенствовать диагностику, повышать продолжительность и качество жизни россиян. В Тюменской области уделяется большое внимание вопросам здоровья граждан. «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» – отдельное направление в национальном проекте «Здравоохранение», где на передовой находитесь именно вы – кардиологи!

Убежден, онлайн-площадки XI Международного конгресса позволят обменяться мнениями и опытом по профилактике и лечению болезней сердца и сосудов, расширить и укрепить сотрудничество, направленное на сохранение здоровья россиян.

Желаю эффективной работы, благополучия и успехов в реализации намеченных планов и проектов!



Губернатор Тюменской области Александр Викторович Мур



Руководитель научного направления Томского НИМЦ, научный руководитель НИИ кардиологии, академик РАН Р.С. Карпов

Сердечно приветствуем от лица администрации и сотрудников НИИ кардиологии уважаемых участников и организаторов Международного конгресса кардиологов в Тюмени!

В современном мире интерес к изучению и развитию кардиологии неуклонно растет. Обсуждение новых методов диагностики, лечения и профилактики тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, особенно в условиях роста последствий новой коронавирусной инфекции, крайне важно для кардиологической науки и практического здравоохранения. Выражаем надежду, что тюменский онлайн-форум даст новые ориентиры, выполнит важную образовательную функцию, познакомит участников с последними актуальными данными.

Желаем вам плодотворной работы на конгрессе, а также достижений в вашей практической деятельности на благо развития медицины и повышения качества оказания помощи нашим пациентам. Успехов в работе!



Директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ, академик РАН С.В. Попов

Приветствовать участников и открывать форум будут:



Заместитель директора Тюменского кардиоцентра по научной работе, заведующая лабораторией клинично-диагностических и молекулярно-генетических исследований, д.м.н. Татьяна Петелина



Научный консультант, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ Вадим Кузнецов



Президент Российского кардиологического общества, академик РАН Евгений Шляхто



Заместитель директора по научной работе Медицинского научно-образовательного центра МГУ им. М.В. Ломоносова, член-корреспондент РАН Симон Мацкеплишвили



Профессор Гродненского государственного медицинского университета, член-корреспондент Национальной академии наук Беларуси Виктор Снежицкий



Директор лаборатории электрофизиологии Университета имени Бен-Гуриона Эли Овсишер

За три дня на интернет-площадке впервые в режиме «онлайн» пройдут 15 симпозиумов, конкурсы стендовых докладов и молодых ученых, будет представлено более 80 докладов

Среди спикеров конгресса – эксперты из 15 городов РФ.

Свои исследования представят и зарубежные специалисты из Минска и Гродно (Беларусь), Беэр-Шева (Израиль), Риги (Латвия), Эрлангена (Германия).

- Ямбург
- Салехард
- Санкт-Петербург
- Хабаровск
- Рига
- Ижевск
- Екатеринбург
- Томск
- Гродно
- Москва
- Челябинск
- Красноярск
- Минск
- Самара
- Тюмень
- Новосибирск
- Кемерово
- Барнаул

На повестке! Врачи и ученые из разных областей медицины обсудят актуальные темы



25 мая:

- кардиогенетика – вопросы генетической предрасположенности к кардиологическим заболеваниям;
- дислипидемия – патологический синдром, связанный с нарушением обмена липидов и липопротеидов крови. Его проявления связаны с атеросклерозом артерий тех органов и тканей, которые они кровоснабжают;
- факторы риска и трудности в оценке прогноза внезапной сердечной смерти – ситуации, которую не всегда можно спрогнозировать, предупредить, а порой даже точно сказать, что стало ее причиной.



26 мая:

- эхокардиография и сосудистый ультразвук;
- новые перспективы в аритмологии;
- особенности кардиологических заболеваний у жителей Арктики;
- новые реалии в проведении эхокардиографии;
- инновационные технологии ультразвуковых аппаратов, позволяющие повысить точность исследований и предсказуемость результатов;



- подходы к лечению, реабилитации и профилактике пациентов с артериальной гипертензией в период пандемии COVID-19;
- персонализированный подход к лечению пациентов с фибрилляцией предсердий – одно из самых опасных нарушений сердечного ритма, может быть причиной серьезных проблем с сердцем и развитием инсульта.

27 мая:

- чрескожные коронарные вмешательства;
- постковидный синдром и его осложнения;
- детская кардиология – синдром дилатационной кардиомиопатии, недоношенность и сердце ребенка, кардиологические проявления при мукополисахаридозе 1-го типа, семейная гиперхолестеринемия;
- неотложная кардиология и другие темы.



Конгресс аккредитован в системе НМО!
 Подробнее на сайте www.cardio-congress.ru

Дорогие читатели, поздравляем вас с 76-летием великой Победы! 9 Мая для каждого – напоминание о силе человеческого духа, символ неистребимого мужества, героизма, доблести и вечной любви к Родине. Благодарим всех Героев за мир и свободу, за возможность жить в доброе время. Ваша самоотверженность навсегда останется для нас примером!

В прошлом году мы готовили видеопоздравление под песню Булата Окуджавы «Нам нужна одна победа», написанную для художественного фильма Андрея Смирнова «Белорусский вокзал» (1970 г.). Ее исполнил заведующий отделением функциональной диагностики, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Виктор Викторович Тодосийчук. Образ батальона был представлен нашими сотрудниками и их родными, воевавшими и трудившимися в тылу. В этом номере мы публикуем фотоколлаж, чтобы он сохранился и на бумаге, в домашних архивах для будущих поколений! Чтобы помнили!



Мария Варшавчик

Александра Зуева

Александр Зуев

Анатолий Правецкий

Виктор Тодосийчук

Василий Бакулей



Ирина Велижанина

Аркадий Михалев

Анна Бачерикова

Михаил Ананьев

Татьяна Митрофанова



Владимир Косинцев

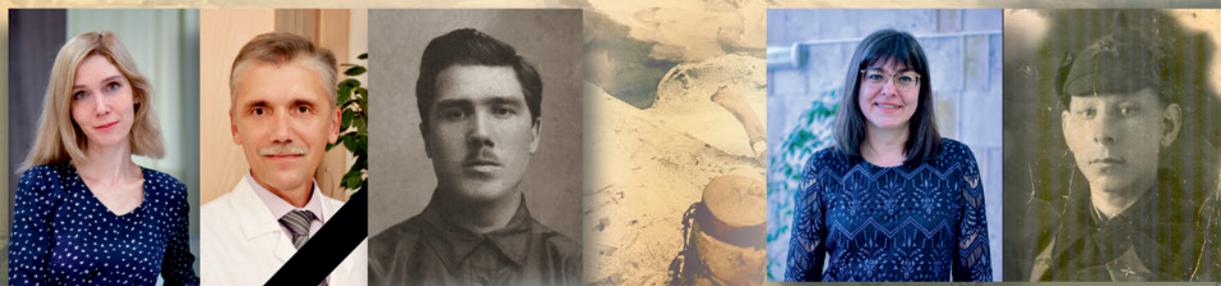
Иван Лоншаков

Надежда Лысцова



Ефим Беседин

Светлана Маляренко



Ольга Гуськова

Александр Рычков

Иван Рычков

Елена Спирenkova

Александр Приежаев

9
мая
День
Победы!



Кожан Бердыбаев



Идрис Акпасов



Айслу Бердыбаева



Ишмухамет Аппасов



Танзиля Яминова



Наталья Елгешина



Петр Красноярцев



Олеся Кольчева



Тамара и Николай Балуховы



Антон Назаров



Екатерина Зуева



Лидия Макаренко



Иван Леонтьев



Нина Шуркевич



Петр Семенов



Савелий Качалов



Марина Ивановская



Наталья Степанова



Галина Степанова



Иван Беспалов



Алексей Михайлов



Анна Забытова



Александр и Евдокия Белкины



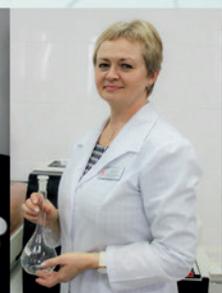
Эллона Дубровская



Павел Дубровский



Николай Леонович



Светлана Леонович

«Мы пациентам еще разве что в душу не заглянули!»

Врач ультразвуковой диагностики высшей категории Людмила Ивановна Зырянова в честь своего юбилейного дня рождения рассказывает о том, чем ее привлекает ультразвук, как справляться с высокой ответственностью и, конечно, о любимой семье.

Еще ординатором Людмила Ивановна оказалась в Кардиоцентре, в 1990 году. Когда встал вопрос о распределении, ее пригласили в Областную больницу кардиологом в кардиохирургическое отделение. Но профессор В.А. Кузнецов (прим. Вадим Анатольевич – ныне научный консультант учреждения) неожиданно предложил остаться в Кардиоцентре, в отделении ультразвуковых методов исследования.

– Убеждать меня не пришлось, я знала, что специальность перспективная, интересная. В то время в городе были единицы УЗ-аппаратов, а тем более специалистов. Метод только набирал силу. После ординатуры по кардиологии я уже ориентировалась в сердечной патологии, и было любопытно подойти к диагностике с другой стороны. Согласилась и не пожалела. Вообще стараюсь никогда не жалеть о том, что сделано. Так, значит, и должно было сложиться.

Л.И. Зырянова из классической советской семьи: папа – офицер, мама – врач.

– Это дети войны, всего добивались сами, никого за ними не было. Сейчас таких семей уже не найти. Они для меня пример. Было много переездов, но мама никогда не сидела без работы: была и врачом скорой помощи, и педиатром, и единственным терапевтом на весь военный городок.

Поэтому мои первые игры были в «больничку»: лечила кукол, ставила уколы, перевязывала. Родители никогда не давили на меня в принятии решения, не диктовали, с кем общаться или чем заниматься в жизни. Любой мой выбор одобряли и поддерживали. В нашей семье получилось, что старший брат стал офицером, а я поступила в институт. Моя старшая дочь тоже врач, получается – уже в третьем поколении. Младшая дочь выбрала факультет на стыке физики, биологии, химии и сейчас учится в Москве.

– И все-таки почему УЗИ? Что вам нравится в этой специальности?

– Все шутят, что мы просто смотрим телевизор и видим кино про человека изнутри. На самом деле мы, собирая информацию по крупницам, делаем измерения, выводя разные сканы органа, в итоге даем заключение, позволяющее клиницисту поставить диагноз. У нас уникальный метод диагностики, который помогает оценить орган, в частности работающее сердце, в режиме реального времени.

– Это же очень ответственно. Не страшно ошибиться и пропустить что-то важное?

– Ультразвук частично субъективная вещь. Мы, как любой врач, работаем под вероятностью врачебной ошибки. Чтобы свести ее к минимуму, мы посто-



янно учимся, советуемся между собой, обсуждаем коллегиально сложные случаи. У нас никто не откажет в помощи. Результат исследования во многом зависит от опыта врача, от технического уровня аппаратуры и даже, совсем банально, от времени, которое отведено на исследование. Хотя последнее не решающее. Если мы ограничены во времени, сложные случаи можем спокойно перезаписать дополнительно. Очень помогает, когда пациент пришел подготовленный и предоставил направление от врача, где мы уже видим, на что обратить внимание. Но часто бывает так: человек сходил в одну клинику, ему дали заключение, потом сходил в другую, получил второе, а потом пришел к нам и молча, ничего не говоря, решил узнать, что скажем мы. В этом тоже специфика работы. Мы должны разговорить человека. Иногда пациенты рассказывают нам то, что не рассказывали лечащему врачу. И обстановка этому способствует: затемненный кабинет, человек должен раздеться. Получается атмосфера некой незащищенности, беззащитности. Поэтому необходимо участие в каждом пациенте, какие бы эмоции он ни вызывал, какое бы ни было настроение. Работать ровно и спокойно. Эмоции держишь внутри. Все это вызывает «выгорание»

врачей, и узисты не исключение. Мы даже не «выгораем», мы, скорее, «горим». Физически находимся весь рабочий день между двух огней: рабочий аппарат и компьютер. Доказано, что это негативно влияет на организм. К этому еще добавить психоэмоциональное напряжение – вот и хочется, чтобы были условия для восстановления: правильно организованный день, перерывы на отдых и отпуск, в котором большое желание обнулиться.

– Осталось ли еще что-то неизученное в УЗИ?

– Ультразвуком можно смотреть почти все: от костей, суставов, нервов до сосудов и головного мозга. Нам доступна трехмерная реконструкция изображения органов. Это фантастическое зрелище – видеть объемное работающее сердце или видеть черты лица еще не рожденного ребенка! Осталось заглянуть ультразвуком в душу человека. Как только научимся, цены нам не будет. В нашем отделении практически все врачи универсалы – владеют многими методиками. Объем диагностических процедур растет с каждым годом. Мы учимся постоянно. Но, на мой взгляд, быть абсолютно универсальным диагностом в ультразвуке нельзя. Это идет в ущерб качеству.

– Самая любимая процедура и почему?

– Мне очень нравится смотреть сосуды. Может

быть, потому, что моя первая серьезная выездная учеба была по патологии сосудов в Барнауле. Там прекрасная кафедра! Педагоги работают не для галочки. Они заинтересованы научить, чтобы курсант правильно ориентировался в методике. Кстати, у нас завязалась профессиональная дружба, и преподаватели неоднократно участвовали в наших ежегодных конгрессах, проводили в рамках УЗ-сессий великолепные мастер-классы.

– Как вы работали во время первой волны пандемии?

– Мы просто приняли эту ситуацию и начали в ней жить. Было не страшно, было тревожно. Мы, как и все, боялись заразиться, принести инфекцию домой. Чтоб свети это к минимуму, принимали меры защиты: костюмы, респираторы, обработка, мытье рук без конца. В мирной жизни мы привыкли, что во время перерыва можно свободно общаться с коллегами, вместе обедать, просто поговорить, и вдруг этого не стало. Начались переселения отделений. Нас это кос-

нулось особенно сильно. К нам вселили другие подразделения. Нам меняли рабочие кабинеты и графики, но мы приспособились. Когда не можешь изменить ситуацию, ее надо просто принять, найти что-то позитивное.

– Что делаете, если есть свободное время?

– А оно есть? (смеется) С такой напряженной работой времени для общения с семьей и друзьями остается, к сожалению, мало. Придется наверстывать на пенсии. Очень рада, что возобновились занятия лечебной физкультурой, которой я занимаюсь около 9 лет. Надеюсь, что вернуться и мои любимые занятия йогой в гамаках. Стараюсь заниматься сезонными видами спорта: зимой – лыжи, коньки, летом – велосипед. Обожаю дачные хлопоты. Вся наша семья – фанаты тихой охоты. Сбор грибов – это страсть. Первые выезды в лес у моих дочерей и внука случились, когда им не было даже года. Люблю готовить и принимать дома гостей. Стараюсь не пропускать театральные премьеры и интересные концерт-

ные программы.

– А как удается быть всегда в хорошем настроении, всегда так хорошо выглядеть?

– Это, в первую очередь, пример моей мамы. Я часто была у нее на работе и видела ее всегда улыбающейся, приветливой, доброжелательной, в накрахмаленном халате, с прической, макияжем. У нас в Кардиоцентре 99,9% все такие. Даже пациенты шутят, что у нас отбор идет по внешним данным, потому что куда ни придешь, везде позитивные и красивые люди. Наверное, это где-то на подсознании отложилось с детства, что надо улыбаться. Как говорил Мюнхгаузен: «Все глупости на земле делаются с серьезным выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь». И пусть лучше морщинки будут от улыбок.

– Самая большая ценность для вас сейчас?

– Это моя семья: родители, брат, дети и обожаемый внук. В прошлом году я потеряла папу. Для нас это огромная трагедия. После таких утрат происходит переоценка многого. Поэтому самое главное – чтобы

семья так не уменьшалась, чтобы все были рядышком и даже на расстоянии чувствовали поддержку друг друга. А себе я пожелаю стабильности. После перестройки, дефолтов и кризисов мы совсем не ожидали еще и пандемии. Очень хочется просто жить спокойно, работать и быть уверенной в завтрашнем дне. А счастье, которое принято всегда желать, можно ощутить в любой мелочи. Я могу позвонить маме, это уже счастье. Проснуться не от будильника, а от запаха кофе, порадоваться погоде за окном, услышать пение птиц, сказать «доброе утро». Это тоже сильные эмоции, и нужно позволять себе их испытывать. У Омара Хайяма есть четверостишие:

*Ты обделен наградой? –
Позабудь!*

*Что годы мчатся чередою –
позабудь!*

*Беспечен ветер с вечной
книгой жизни –
Мог и другой страницей
шевелинуть!*

Давайте радоваться тому, что у нас есть. Здесь и сейчас.

В этом номере «КардиоВерсии» поздравляем юбиляров весны:

С ЮБИЛЕЕМ!

7 марта – санитарка отделения неотложной кардиологии **Ольга Николаевна Касаткина**



28 марта – рабочий столовой **Наталья Иосифовна Куколева**



22 марта – процедурная медицинская сестра отделения коронарной недостаточности **Людмила Владимировна Сальникова**

4 мая – медицинская сестра-анестезист реанимации **Елена Семеновна Анисимова**



26 марта – санитарка отделения артериальной гипертензии **Фания Апуллоевна Динмухаметова**



5 мая – врач ультразвуковой диагностики первой категории **Людмила Ивановна Зырянова**

Особую дату 12 мая знают все медицинские работники среднего звена – в этот день отмечается их профессиональный праздник. Сейчас невозможно представить себе хотя бы одну клинику без медицинской сестры, медицинского брата, процедурной медсестры, палатной, старшей медсестры. Их работа эмоционально и физически трудна, а по мнению врачей, на них ложится до 80% всей заботы о пациентах. Это требует огромной душевной теплоты и любви.

Мы попросили **10 наших сотрудников** ярко и трогательно высказаться о своей работе одной цитатой:

Татьяна Подгорбунская, медсестра детского консультативного отделения:

«Такая работа не подойдет медлительным и не способным сохранять концентрацию внимания людям. Медсестры должны мгновенно реагировать и отлично при этом ориентироваться. Но и этого мало! Современная медсестра должна быть профессиональной, т.е. иметь соответствующие знания и технические навыки, должна любить пациентов и свое дело, должна быть спокойной, добросердечной и честной».



Елена Батурина, процедурная медсестра отделения артериальной гипертонии:

«Мне кажется, иногда пациенты забывают, что медицинская сестра – это не робот. Найти подход, наладить контакт с такими разными пациентами невозможно, не пропустив через себя их боль, переживания, страхи. Поэтому даже у самых прекрасных представителей нашей профессии есть свои зазубринки. Все знают такое известное золотое правило морали, но мне нравится его версия применимо к нашей работе: «Относись к больному так, как хотел бы, чтобы к тебе относились в момент болезни». Я выполняю свою работу именно так!»



Ольга Мизова, медсестра консультативного отделения:

«Мне нравятся слова из одной книги британской писательницы и врача: «Сестринское дело – это профессия, которая требует, чтобы вы каждый день отдавали часть своей души». Это действительно так. Мы и правда каждый день становимся свидетелями удивительной воли к жизни. Мы на своем опыте знаем, что забота, доброе отношение, понимание, а иногда и просто молчаливая поддержка способны по-настоящему исцелять».

Людмила Кунщикова, медсестра реанимации:

«В отделении реанимации получают специализированную помощь пациенты с патологией жизненно важных функций и систем. Во многом результат зависит не только от слаженной работы коллектива, но и от профессиональных навыков именно медицинской сестры. От ее реакции, четкости, хладнокровия, ответственности. Но это вовсе не значит, что мы грубые и бесчувственные. Бывает, что пациенты в реанимации кричат и ругаются, им больно, некомфортно, страшно. Но проходит немного времени, и они всегда понимают: все, что мы делаем – это стараемся для них».





**Регина Халитова,
медсестра клинко-
диагностической
лаборатории:**

«Вначале было страшно: о болезни ничего не знали. Из-за новостей весь мир ассоциировался с картиной «Последний день Помпеи». И сейчас страшно, но о враге нам известно уже больше! Мы, сотрудники центра, находимся во всеоружии. Давайте будем бдительными, давайте будем беречь друг друга!»



**Ольга Крашанина,
процедурная медсестра
отделения неотложной
кардиологии:**

«Во время пандемии и нам было очень тяжело, но никто не показывал этого. Все держались! Мы не думали, во сколько и когда пойдем домой. Бывает, пациенты плачут, подойдешь, поддержишь за руку, поговоришь – и вроде успокоились, заулыбались. Без любви к профессии, без поддержки семьи и коллег осилить нагрузку, которую выполняет медсестра – невозможно. Так и работаем. Мы в любой ситуации должны сохранять спокойствие, чтобы пациенты чувствовали – они в надежных руках».

**Иван Мальшаков,
медбрат приемного
отделения:**

«В условиях реальности возрос не только объем выполняемой работы, но и ответственность за наших пациентов. Что же помогает выполнять работу на все 100%? Это наш сплоченный коллектив, где каждый обладает высококласными навыками оказания медицинской помощи и безграничной преданностью любимому делу. Могу с уверенностью сказать – наши пациенты в надежных руках!»



**Людмила Царук,
процедурная медсестра
отделения коронарной
недостаточности:**

«Дорогие сердечные сестрички, с праздником вас! Прошедший год был тяжелым для всех нас. Но он показал нашу сплоченность, отзывчивость, профессионализм. В очередной раз все поняли, что мы одна семья. Один за всех, и все за одного. Наш дружный коллектив продолжает с достоинством преодолевать сложные испытания. Желаю всем здоровья, терпения в сложившейся ситуации, счастья. Любите и будьте любимы. Жизнь продолжается, и это замечательно!»



**Ольга Бальбердина,
старшая медсестра
отделения ультразвуковой
диагностики:**

«Профессия медицинской сестры – важнейшая часть здравоохранения. Эта профессия благородна, трудна, требует навыков, отработанных годами, и знаний, которые необходимо постоянно пополнять. Пандемия показала, что наш сестринский коллектив может выстоять в любой ситуации. Разное бывало, но благодаря поддержке коллег, всегда готовых протянуть руку помощи, справились со всем. От души поздравляю с профессиональным праздником. Пусть каждый день приносит вам новые поводы гордиться собой и своей профессией. Мира, добра и согласия вам и вашим близким!»



**Наталья Кузакова,
медсестра отделения
аритмологии:**

«Медсестра становится знатоком своего дела не только благодаря множеству пережитых на личном опыте событий: способность глубоко в них размышлять и видеть их истинный смысл – это качество, которым хорошая медсестра часто обладает с рождения».

Последствия коронавируса беспокоят не меньше, чем сама болезнь: пациенты жалуются на одышку, слабость, головные боли, бессонницу, скачки давления, тревожность, ухудшение памяти. COVID-19 поражает не только легкие, но и другие органы и системы, в том числе сердце, сосуды, ЖКТ, головной мозг, глаза. Поэтому после стабилизации самочувствия очень важно заняться реабилитацией. И обязательно обследовать сердце, если вы наблюдаете у себя похожие симптомы.

Жизнь после COVID-19:

КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

«Никто не знает отдаленных последствий перенесенной COVID-инфекции, – поясняет заведующая консультативным отделением, кардиолог высшей категории, к.м.н. Елена Павловна Гулятьева. – Но сейчас мы точно видим, что это заболевание оказывает огромное негативное влияние на сердце и сосуды. Поэтому наблюдение и восстановление обязательно для всех переболевших. Важно обратиться к кардиологу, который скажет, какое восстановительное лечение и в каком объеме необходимо конкретно вам. Наша программа сделана с акцентом на сердечно-сосудистую систему – основу качественной долгой жизни».

В нашем центре доступны два формата восстановительной программы:

«В стационаре» – для пациентов, у которых до болезни была серьезная кардиологическая патология. В палате под круглосуточным наблюдением можно сразу же пройти диагностику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний и последствий коронавируса.

«Амбулаторно» – вариант для тех, кто переболел и уже активно вернулся к работе. Программа будет составлена по вашим пожеланиям, с учетом свободного времени. Комплексную терапию можно будет получать 2-3 часа в день, чтобы помогать организму быстрее поправляться после болезни.

Любое восстановительное лечение включает в себя:

- диагностику (УЗИ, анализы, суточный мониторинг), чтобы понять, в каком состоянии ваш организм в данный момент;
- консультации экспертов (кардиолога, невролога, окулиста, психотерапевта, сексолога);
- физиолечение (электросон, сухие углекислые ванны, прессотерапию, массаж);

- лечебную физкультуру;
- психотерапевтические занятия;
- инфузионную терапию (капельницы, уколы).

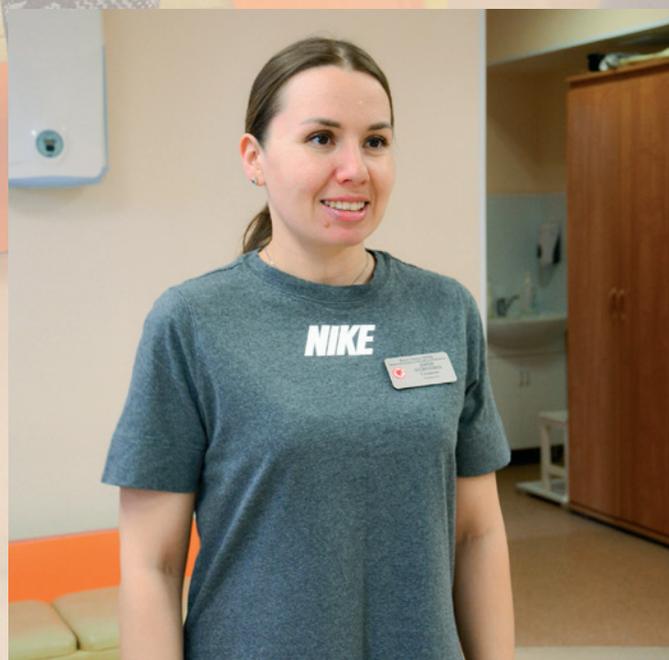
Мы убеждены, что нет единой, подходящей всем пациентам, программы реабилитации. В зависимости от состояния, сопутствующих заболеваний, тяжести осложнений от перенесенной пневмонии после коронавирусной инфекции, программа реабилитации должна подбираться индивидуально! Первый шаг – сделайте ЭКГ и обратитесь к кардиологу. Доктор оценит ваше состояние и совместно с коллегами подберет лечение.

Какие упражнения хорошо помогают после COVID-19, рассказали наши доктора по лечебной физкультуре.

Показывают инструкторы по ЛФК: Елена Забелина, Дарья Соловьева и Лариса Варфоломеева.

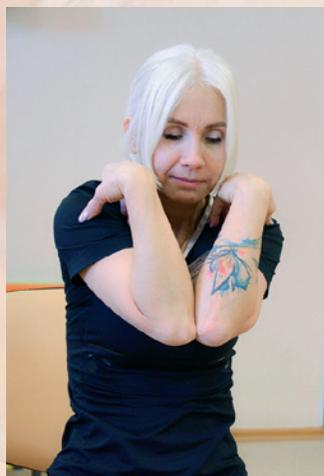
1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, руки вдоль туловища. Вдох – поднять плечи вверх, продолжительный выдох – опустить плечи вниз. Повторить 4-5 раз.



2-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, кисти рук к плечам. Развести локти в стороны и назад – сделать вдох, свести локти впереди, округляя спину – продолжительный выдох. Повторить 3-4 раза.



3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, одну руку на грудь, другую на живот. Выполняем диафрагмальное дыхание. На вдохе живот выпячиваем (рука, лежащая на животе, идет вперед), на продолжительном выдохе живот максимально втягиваем и делаем паузу в 2-3 секунды до следующего вдоха. Повторить 2-3 раза.



4-е упражнение

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднимаем руки вверх, одновременно отводим ногу назад, ставим на носок. На выдохе опускаем руки и приводим ногу в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

5-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища. На вдохе развести руки в стороны, на продолжительном выдохе подтягиваем одно колено к груди при помощи рук. Повторяем с другой ногой, по 2-3 раза с каждой.





БРОСИТЬ КУРИТЬ И НЕ СОЙТИ С УМА

Каждый курильщик уверен, что знает о вреде курения все! «Курю уже 5/10/30 лет, и все нормально. У меня ничего не болит. Чувствую себя хорошо». Знакомо? Курение – это постоянное вредоносное воздействие. Ваш организм сопротивляется всякий раз, когда вы прикуриваете очередную сигарету. И рано или поздно он больше не сможет это терпеть. Нарколог, сексолог, наш эксперт в области табакокурения, который уже более 15 лет помогает пациентам расстаться с этой вредной привычкой, Сергей Велижанин отвечает на популярные вопросы о табачной зависимости.

– Почему люди годами не могут расстаться с сигаретой?

– Этому несколько причин. Все курильщики знают, что курить вредно, но до конца не оценивают степень опасности. Ловушка – в особом устройстве человеческого организма: он верит только тому, что чувствует. Большинство людей начинают курить в молодом возрасте. Они слышат от родителей, что курить вредно, но видят вокруг много курящих взрослых и сверстников. Сначала курят редко и не в затыг, ждуют, отслеживают, да когда же наступит этот вред. Неделя, месяц, полгода. Ничего плохого не ощущается. Вот и думает подросток, что ему все врут, что это безопасно, раз он не чувствует. И действительно, одна отдельно выкуриваемая сигарета не несет катастрофических последствий для организма. Нет кровохаркания, нет удушья. Не все понимают, что никотин – это яд накопительного действия! Другая важная причина – это то, что никотин относится к легким наркотикам. Он обладает стимулирующим действием на центральную нервную систему, и к нему формируется зависимость. Как только прекращается его действие, начинается дискомфорт, появляется раздражительность, депрессивное настроение и выраженное желание покурить.

Ключевой момент в отказе от любой зависимости – алкогольной, табачной, наркотической – формирование сильной настоящей мотивации! Основная масса пациентов приходит ко мне на прием и говорит: «Доктор, помогите, хочу бросить курить, но вы сделайте мне укол или дайте таблетку, чтобы завтра я проснулся – и как будто никогда не курил!» Они не хотят бороться, а я не могу щелкнуть пальцами и все исправить. Пациент хочет отказаться от курения, а усилий не хочет прилагать, и это большая проблема. Большинство начинает серьезно задумываться об отказе от курения, когда уже появляются проблемы со здоровьем. Человек начинает понимать, что есть связь – инфаркт, инсульт, высокое давление и курение.

– Вейпы, айкос, кальяны, снюс. Что об этом думаете?

– Айкос – это просто маркетинг. Так табачные компании изощраются, позиционируют его как менее опасное устройство, а достоинства просто преувеличены. Единственный положительный момент – меньше канцерогенных смол поступает в организм. В вейпах своя беда – ароматизаторы, глицерин и прочие вещи, которые тоже не безопасны. Обычные сигареты 3-5 штук за раз не выкуришь, а вейп для курящих просто сладкий дым, они не чувствуют передозировку никотином. Но действующее вещество везде – никотин – одно и то же. Кальян – нечто восточное, за пару часов курения кальяна в человека попадает гораздо больше табачного дыма. Для некоторых людей кальяны тоже зависимость, как и снюс. Просто форма введения никотина другая. Негативные последствия в любом случае проявятся.

– Никотинсодержащие пластыри, жевательные резинки, таблетки, психотренинги, гипноз. Как относиться к этим методам?

– Почти все из этого применяем в практике. Только одно лекарство полностью не снимет тягу. Основная работа, конечно, проводится по формированию мотивации. Пьем вместе с пациентом, почему он хочет отказаться от курения. Привязываем негативные физические явления (головокружение, одышка, давление), финансовые затраты, психологические проблемы, негативный пример собственным детям к курению. Акцентируем все значимые факторы, которые могут быть поводом к отказу от табака.

– Как бороться с никотиновой ломкой, с тяжкими мыслями и скачками настроения?

– Медикаментами, например, успокоительными препаратами, физическими упражнениями, дыхательной гимнастикой, работой с мотивацией. Я сам курил 20 лет, а уже 23 года не курю. Просто решил бросить – и все. Жалею

только об одном – что столько времени курил.

– Каждому курильщику попалась пачка сигарет с надписью «Курение может являться причиной импотенции». Как может никотин влиять на потенцию?

– Многочисленные исследования подтверждают связь между этой вредной привычкой и сексуальными проблемами. Я в 2010 году защитил кандидатскую диссертацию. Изучал сексуальные нарушения у пациентов с артериальной гипертензией и ишемической болезнью сердца. Было две группы пациентов: курящие и некурящие. У курильщиков сексуальные нарушения встречались достоверно чаще и в более тяжелой форме. На чем основан феномен эрекции? Пенильные сосуды расширяются, усиливается приток крови. Что вызывает курение? Сосуды сужаются. Это противоположные процессы. От курения страдают все сосуды, в том числе и в половом органе. Проведите эксперимент: утром измерьте пульс и давление, потом покурите и опять измерьте показатели. Вы увидите, что давление повысится на 10-20 мм рт. ст. и пульс участится. Потому что пока вы спали, сосуды расслабились, а когда вы покурили – сосуды сжались. До какого-то момента у мужчин идет компенсация, но когда наступает декомпенсация, безусловно, сосуды будут страдать, наступят осложнения.

– Самый важный совет всем курильщикам?

– Не ждите идеального момента, его не будет. И неважно, верите ли вы в успех. Ваша задача – настроиться на работу и пообещать себе пройти путь до конца. Чем раньше вы откажетесь от курения, тем лучше. И еще раз повторю, нужно формировать твердую внутреннюю мотивацию на полный отказ от курения. Всемирный день без табака – еще один повод задуматься о вреде табакокурения и о его печальных последствиях. Доброго вам здоровья без сигарет!

17 мая отмечают Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией. Это заболевание называют «тихий убийца», потому что у многих отсутствуют какие-либо другие симптомы, кроме высокого артериального давления. Годами человек не замечает болезнь, пока все жизненно важные органы и системы поражаются: страдают сердце, мозг, сосуды, глаза, почки. Но свести к минимуму риск развития страшных недугов возможно!

Наш эксперт – заведующая отделением артериальной гипертонии, кардиолог высшей категории, кандидат медицинских наук Инна Анатольевна Жевагина – рассказывает:

10 фактов О ГИПЕРТОНИИ, которые вы не знали:

1-й факт

Гипертонией страдают не только взрослые, но иногда и подростки, и даже маленькие дети. Причем для них повышенное давление так же опасно, как и для взрослых. И нет достоверных причин, почему такое происходит.

2-й факт

Существует много мифов о давлении: что таблетки можно заменить народной медициной, что вообще все люди в мире страдают гипертонией, что у каждого своя норма давления и она зависит от возраста и т.д. Самый опасный, на мой взгляд, миф – это замена таблеток БАДами, прием горячих ванн с горчицей и прочее не имеющее доказательств лечение.

3-й факт

Лет 20 назад гипертонию лечили просто выписывая таблетки. Сейчас же партнерство врача и пациента – это доказанно важный этап выздоровления, который начинает работать уже на моменте обследования.

4-й факт

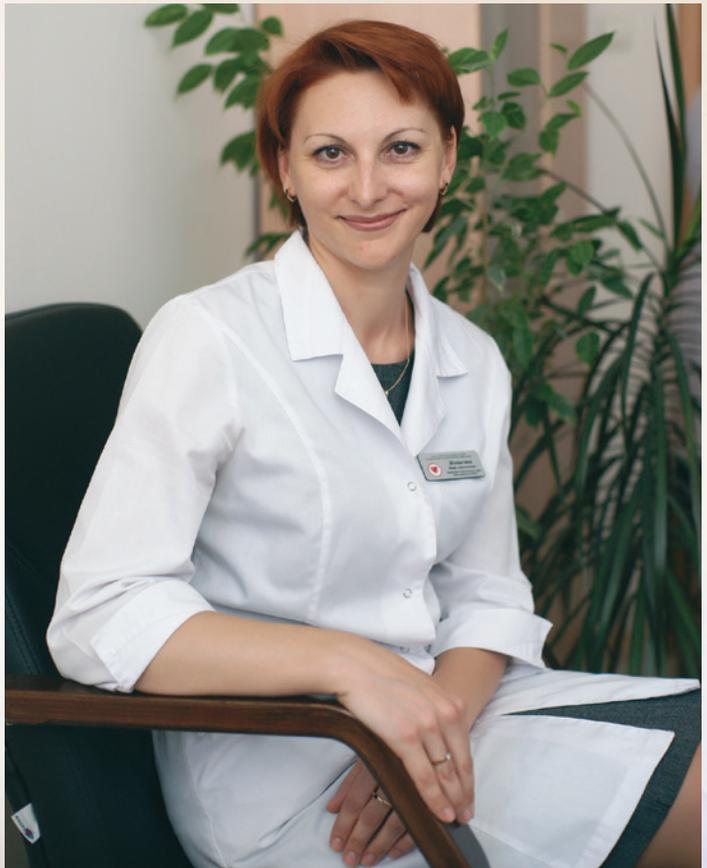
Артериальная гипертония действительно может развиться во время беременности у совершенно здоровой мамы.

5-й факт

Можно ли в будущем надеяться на какую-то прививку от гипертонии? Я думаю, в далеком будущем – да. Ученые постоянно работают над созданием, например, автоматических устройств или приложений для контроля давления, над новым типом лекарств. И в этой области есть свои успехи, которые дают надежду, что когда-нибудь наши пациенты получат свое самое эффективное лекарство.

6-й факт

Даже не посещая кардиолога, можно заподозрить у себя высокое давление. Самые яркие симптомы: частая го-



ловная боль, звон в ушах, приступы тошноты, ощущение упадка сил, усталости, сдавливающие болезненные ощущения в груди и даже раздражение и перепады настроения.

7-й факт

У определенного процента людей повышение артериального давления может быть малосимптомно или абсолютно бессимптомно, т.е. у человека есть высокое артериальное давление, а он об этом не знает.

8-й факт

Самый точный тонометр, по мнению врачей, конечно, механический. Но современные автоматические приборы сейчас ему практически не уступают. На втором месте по точности и надежности – плечевые автоматические тонометры, на третьем – тонометры на запястье. Обратите внимание, что на правильные цифры влияют хорошо подобранная манжета и условия измерения давления.

9-й факт

Низкое давление иногда тоже нужно лечить! Оно может означать, что приток крови к вашему головному мозгу и другим жизненно важным органам недостаточен. Это может привести к появлению неприятных симптомов вроде головокружений, обмороков.

10-й факт

Если гипертоник контролирует свое давление, регулярно принимает подобранные гипотензивные препараты, то нет причин отказываться от любимой чашечки кофе утром. Это не вызовет дальнейшего повышения давления. Есть исследования, которые утверждают, что регулярное употребление натурального кофе даже снижает риск возникновения инфарктов и аритмии. Но рекомендовано не больше 2 чашек в день, это наиболее безопасная доза.

Иногда пульс, одышка и сердцебиение бывают такими сильными, что человек почти не может ходить. Помочь способна только операция.

**В рубрике «Отзывы пациентов»
Лилия Анатольевна из Ноябрьска.
Она приезжает к нам уже 9 лет. И все
эти годы ее наблюдает аритмолог
Олеся Викторовна Колычева.**

– Первый раз мне стало плохо в Ноябрьске, врачи направили к вам. Я приехала, меня долго обследовали и приняли решение ставить электрокардиостимулятор, потому что состояние было уже очень запущенное. С тех пор я еду только сюда! Искренне всем говорю: если вы попали в Кардиоцентр, то вы попали в рай. Отсюда вы выйдете здоровыми и с прекрасным настроением. Здесь все делается! Диагностика на уровне, препараты подбирают отлично. Я всем так довольна! Олеся Викторовна – отзывчивая, хорошая, она мне уже как дочь. Вот скажите, какой-нибудь другой доктор пойдет забирать мои анализы в другую больницу? А она говорит: «Да не ходите, не переживайте, я все заберу». Да никто так больше не делает! Многим врачам стоило бы приехать в ваш центр и поучиться разговаривать с людьми.



Я в свою больницу даже не хожу. Если есть вопрос, звоню Олесе Викторовне и она меня консультирует. Она все 10 раз перепроверит. Это счастье – иметь такого доктора! Знаю, что приеду к вам и сразу за неделю решу здесь все свои вопросы. Когда выписываюсь из Кардиоцентра, всем медсестрам говорю не «Прощайте», а «Пока», потому что я еще лет 40 хочу приезжать к вам! Самочувствие после операции, конечно, изменилось. Сейчас, как говорит Олеся Викторовна, все ровненько, все тихо, все хорошо. Крепкого здоровья ей, счастья, успехов во всем!



**– На работе проходил комиссию,
и мне сказали: «Ну все, отдыхайте или
лечитесь. Работать вам запрещаем», –
рассказывает Владимир из Нового
Уренгоя. – А я вообще ничего не
ощущал, я же здоровый! Но сердце не
спрашивает. Даже с работы уволился.
Меня, конечно, напугали: нагрузки
нельзя, нервничать нельзя, а жить-то
хочется!**

Обратился к врачу, полечился. Он сказал, что отправляет меня в Тюмень – в лучшую клинику! Я, честно говоря, просился в Новосибирск, у меня там дочь. Но он мне ответил, что Новосиб в сравнении с Тюменским кардиоцентром просто отдыхает. И правда, меня здесь отлично приняли!

Большое спасибо моим докторам-кардиологам: Альберту Панину, Александре Мухер, Елене Зыковой. Прекрасные врачи! Так случилось, что во время обследования у меня в сердце обнаружили тромб. Если бы не заведующий отделением УЗИ Дмитрий Криночкин, я бы сейчас, наверное, и не разговаривал. И раньше УЗИ сердца делал, но ничего не находили. Назначенную операцию тогда пришлось отменить. Мне прописали лекарства, я их строго почти полгода принимал, и вот снова здесь. Тромба нет, операцию РЧА (прим. радиочастотная абляция – малоинвазивный метод лечения нарушений сердечного ритма) выполнили успешно.

Отлично ощущаю себя! Хирургов только вот не помню, потому что меня усыпили. Я им очень благодарен. Еще спасибо одному доктору – аритмологу Наталье Хорьковой. Она меня включила в научное исследование, часто ко мне приходит и на операции была рядом.

Мне здесь особенно нравится, если вот только скажешь, что у тебя пальчик болит, тебя бегом отправляют на обследование, на консультации. Питание – бомба. Жить бы здесь ради него остался! Медперсонал, все сестрички замечательные, слов нет. Я еще и коронавирус перенес: дыхание было ужасное, не мог спать. На ночь даже дверь открывал. Думал, вдруг что, и не найдут меня. А сейчас исключительно себя чувствую. Верите или нет, как будто лет 20 скинул. Давление нормальное, сильного сердцебиения нет. Всем большая благодарность!

Еще больше отзывов читайте в социальных сетях по хештегу #отзывыпациентов_ткнц или на портале Продокторов.ру. Спасибо, что делитесь мнением. Нам очень важна обратная связь!