

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

«ЗДЕСЬ СЛАВНЫХ
МЕДИКОВ СЕМЕЙСТВО
И ИМИ СЛАВЕН
ЮБИЛЕЙ»

стр. 4-5

БЛАГОДАРНАЯ
СТОЛИЦА —
БОЛЬНИЦЕ-ЮБИЛЯРУ

стр. 6

НА СТРАЖЕ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ

стр. 7

ЧТОБ СУСТАВЫ
НЕ «КУСАЛИ»

стр. 8



21 900
ДНЕЙ И НОЧЕЙ
В БИТВЕ ЗА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

стр. 2-3

ЗНАКОВАЯ СОБЫТИЕ

«ПОКЛОН ВАМ И БЛАГОДАРЕНЬЕ» Больнице №64 в день её замечательного юбилея



Ах, юбилей!

В подлунном мире больницы этой лучше нет
И номер 64 несёт благословенный свет.

В наш век стремительный и строгий её успехи на устах:

Пятьсот новейших технологий в её внедряется стенах.

Здесь славных медиков семейство и ими славен юбилей.

Их многопрофильное действо — спасенье страждущих людей.

И терапевт, и гинеколог — рожениц попечитель,

Плюс узист, уролог, кардиолог — весь виноградский союз.

Писал я вам, в свой мир влюблённым,

Когда ж луч солнечный погас,

Молитва к Пантелеймону явилась мне в полночный час.

«Великомученик, целитель, спаситель наш Пантелеймон,

Великий праведник, учитель, услышь моих страданий стон.

Раб Божий, я теряю силы

И моя просьба горяча:

Мне подари Господню милость —

Покров верховного врача.

Даруй от боли избавленье, недуг гнетущий прогони,

Души и тела исцеленье к великой радости верни.

Своей божественной любовью невзгоды чёрные развей

И одари меня здоровьем до окончания светлых дней.

Истли души моей тревогу,

Надежды дай — тебя молю.

Тебе, святой угодник Бога, я доверяю жизнь свою».

Друзья мои! Святое братство!

Спасибо вам за гуманизм

И за душевное богатство, и ваш профессионализм.

Спасибо письменно и устно за исцеление больных,

И за бессонные дежурства без праздников и выходных.

Поклон вам и благодаренье

За тяжкий труд в жару и стынь.

За веру вашу в возрождение!

Дай Бог вам радости!

Аминь!

Илья РЕЗНИК

поэт, народный артист России

21 900 дней и ночей в битве за жизнь человека

Клинической больнице № 64 имени В. В. Виноградова — 60 лет



В гостях у газеты главный врач больницы, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации, депутат Московской городской Думы О. В. ШАРАПОВА.

— Ольга Викторовна, 60 лет даже для человека теперь уже не пенсионный возраст, а для больницы тем более расцвет сил.

— Может показаться, что не спеша, но уж точно крепко, обстоятельно и надёжно создавалась наша больница. В 1959 году — открыто хирургическое отделение, через пять лет — неврологическое, в 1973 году возвели новый хирургический корпус — хирургия, гнойная хирургия, травматология, в 2013 году обзавелись знаменитым родильным домом № 4 с многочисленными женскими консультациями Юго-Западного и Западного округов Москвы.

— Да, но таковы вехи развития многих других рядовых, типовых городских больниц, ваша же больница поразила тем, что отмечая своё 60-летие в Российской Академии Наук, вы очень точно выбрали место. То, что звучало на многочасовой научно-практической конференции, посвящённой юбилею больницы, в Большом зале РАН, всецело соответствовало духу и предназначению Академии. Подчеркиваю, как это ощущалось, сидя в зале — не рядовая, типовая больница подводила итоги своей напряжённой результативной работы за шесть десятков лет, а крупное преуспевающее медицинское научное сообщество.

— Всё верно и в том ничего удивительного нет. По сути наша больница с момента открытия её, не была рядовой-типовой, как вы выразились. Она является клинической базой медицинских кафедр ведущих вузов страны: Университета дружбы народов, Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н. И. Пирогова, Первого МГМУ имени И. М. Сеченова. Сегодня у нас работают 61 кандидат и 14 докторов медицинских наук. Характер нашей больницы определяет лечебная многопрофильная практика в сочетании с мощной научно-исследовательской и учебно-преподавательской работой.



Алексей Валерьевич Шапошников

председатель Московской городской Думы:

«Велик вклад 64-ой больницы в освоение самых передовых медицинских технологий и инноваций».



Джон Сан Хун

Президент госпиталя
Бундан Сеульского
национального
университета:

«Уважаемая госпожа Шарапова, коллеги и друзья! От всей души поздравляю вас с юбилеем! Мы были восхищены высоким уровнем профессиональной подготовки ваших врачей во время посещения нашего госпиталя. Желаю безграничного процветания и успехов в вашем благородном деле!»

Итогом такого синтеза стала клиника акушерства и гинекологии под началом академика Виктора Евсеевича Радзинского, доктор медицинских наук, профессор Алексей Евгеньевич Климов возглавляет у нас клинику хирургии, доктор медицинских наук, профессор Владимир Петрович Глабай руководит клиникой гнойной хирургии, доктор медицинских наук, профессор Лидия Ивановна Ильенко — клиникой неонатологии. Университетская клиника травматологии и ортопедии объединила научный и клинический потенциалы кафедры травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии РНИМУ им. Н. И. Пирогова и травматологического отделения нашей больницы. Ее возглавляет известный специалист в этой области профессор, доктор медицинских наук А. Б. Бут-Гусаим. Основным научно-практическим направлением университетской клиники внутренних болезней и кардиологии в сотрудничестве с кафедрой кардиологии, внутренних болезней и клинической фармакологии РУДН, которую возглавляет профессор, доктор медицинских наук Ж. Д. Кобалава, явилось

создание Центра сердечной недостаточности. Кроме того, разрабатываются регистры пациентов терапевтического профиля с хронической болезнью почек, хронической сердечной недостаточностью, декомпенсацией сердечной недостаточности. В целом наша больница является научно-клинической базой 32 вузовских медицинских кафедр.

Представляя наших врачей мы привыкли называть их должности, реже указываем научную степень, но почему-то вовсе опускаем их научные звания. А ведь наш заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения, кандидат медицинских наук Виктор Викторович Майсков — доцент кафедры рентгеноэндovasкулярных методов диагностики и лечения РНИМУ имени Н. И. Пирогова, заведующий кардиологическим отделением больных инфарктом миокарда, кандидат медицинских наук Михаил Борисович Буравлев — доцент кафедры факультетской терапии РУДН, заведующая дневным стационаром и отделением паллиативной медицины, кандидат медицинских наук Тина Викторовна Лобжанидзе — доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней РУДН...

— Ольга Викторовна, юбилейная научно-практическая конференция, носившая ярко выраженный отчётный характер, продолжалась более четырёх часов, понятно, что мы не в силах с Вами прокомментировать даже её ключевые моменты, но вот есть такое понятие, как вызов времени. По данным Всемирной организации здравоохранения первыми



Владимир Владимирович Виноградов был одним из ведущих хирургов СССР, занимающихся проблемой хирургии печени, желчных путей и поджелудочной железы. Поэтому основной научной тематикой кафедры стало совершенствование методов диагностики и хирургической техники при лечении заболеваний печени, желчных путей и поджелудочной железы.





**Дмитрий
Анатолевич
Морозов**
председатель
Комитета
Государственной Думы
по охране здоровья:

«Нет задачи важнее сохранения и укрепления здоровья людей и коллектив вашей больницы блестяще справляется с этой задачей».

в десятке ведущих причин смерти в мире значатся болезни сердечно-сосудистой системы — 21,9 процента случаев. Для сравнения: ВИЧ/СПИД — 3,5 процента, а раковые заболевания трахеи, бронхов и лёгких — 2,3 процента. Ежегодно в России цереброваскулярное заболевание поражает около полумиллиона человек с показателем заболеваемости три на тысячу населения, а ежегодная смертность от инсульта в России остаётся одной из наиболее высоких в мире — 374 на сто тысяч населения. Уровень инвалидизации при инсульте превышает 60%, а от пяти до тринадцати процентов людей полностью лишены способности к самообслуживанию. Каждую минуту в России умирает один пациент с хронической сердечной недостаточностью. 29 пациентов с таким диагнозом моложе 60 лет. Число госпитализаций с сердечной недостаточностью в два раза превышает госпитализации с онкологическими заболеваниями. Такая тяжкая реальность. Как вы отвечаете вот на этот «вызов времени»?

— Благодаря надёжной научной базе в нашей больнице с 2012 года функционирует Первичное сосудистое отделение для оказания медицинской помощи пациентам с острыми нарушениями мозгового кровообращения и острым коронарным синдромом, вобравшее в себя отделение кардиореанимации, отделение кардиологии, неврологии и рентгенохирургических методов лечения, а в августе 2016 года



БЛАГОДАРИ НАДЁЖНОЙ НАУЧНОЙ БАЗЕ В НАШЕЙ БОЛЬНИЦЕ С 2012 ГОДА ФУНКЦИОНИРУЕТ ПЕРВИЧНОЕ СОСУДИСТОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПАЦИЕНТАМ С ОСТРЫМИ НАРУШЕНИЯМИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ И ОСТРЫМ КОРОНАРНЫМ СИНДРОМОМ, ВОБРАВШЕЕ В СЕБЯ ОТДЕЛЕНИЕ КАРДИОРЕАНИМАЦИИ, ОТДЕЛЕНИЕ КАРДИОЛОГИИ, НЕВРОЛОГИИ И РЕНТГЕНОХИРУРГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ.



**Олег
Александрович
Волков**
префект Юго-Западного
округа Москвы:

«Вы внесли огромный вклад в увеличение продолжительности жизни москвичей, резкое сокращение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний».

на базе отделений кардиологии и кардиореанимации при методической поддержке научных кафедр в больнице создан Центр сердечной недостаточности. В декабре 2008 года мы обзавелись аппаратом компьютерной томографии — до этого пациентам приходилось направлять для глубокого исследования в другие учреждения, а в 2013 году у нас начал работать магниторезонансный томограф. Благодаря взаимодействию целого ряда подразделений больницы, таких, как неврологическое отделение, нейрореанимационное, отделение реабилитации и дневной стационар, мы имеем мощную, прекрасно оснащённую неврологическую службу. И счёт пролеченных здесь больных идёт уже на тысячи. Наше отделение рентгенохирургических методов диагностики и лечения — единственный ангиографический комплекс на Юго-Западе столицы, позволяющий проводить полное обследование сосудов, выявлять закупоривания, возможные очаги возникновения тромбов, места сужений и истончений их стенок. Работа отделения организуется как многопрофильная скоропомощная клиника, интегрирующая кардиологию, неврологию, сосудистую хирургию, эндокринологию, урологию, гинекологию. С открытием отделения ангиографии началась настоящая схватка с острым инфарктом миокарда. Накоплен колоссальный опыт лечения больных с острым коронарным синдромом — 4120 больных с сентября 2012 года. Особое место в больнице занимает отделение по оказанию медицинской помощи пациентам с острым нарушением мозгового кровообращения, сосудистыми заболеваниями головного мозга, внутримозговыми кровоизлияниями и другими заболеваниями нервной системы. 8-й корпус больницы полностью отдан под неврологию, там проходят лечение ежедневно около 150 пациентов. Недавно мы открыли отделение нейрореабилитации. Опыт показывает, что те пациенты, которые начинают восстановление сразу после сосудистой катастрофы, еще на этапе реанимации, быстрее восстанавливают функции своего организма и возвращаются к обычному образу жизни. Каждому из них врачи подбирают индивидуальную программу реабилитации, которая корректируется в зависимости от результатов лечения. Больница располагает всем

необходимым для выполнения сложнейших оперативных вмешательств, в том числе стентирования коронарных артерий, проведения баллонной ангиопластики.

— Удивила скромность ваших врачей. На экране во время выступления были показаны патенты на изобретения, но в докладах это никак не подчёркивалось.

— Время для выступления жёстко ограничено и каждый старается высказать то, что ему кажется наиболее важным в данный момент. Таким первостепенным всегда оказывается не то, что сделано, а то, что предстоит сделать. А работы наших врачей под руководством заведующего отделением травматологии и ортопедии, доктора медицинских наук, профессора Александра Николаевича Ивашкина, завершившиеся патентами на изобретение, действительно уникальны, направлены на излечение переломов, в том числе в локтевом суставе, ведь при утрате функции в локтевом суставе человек неминуемо становится инвалидом. Кстати, само выступление Александра Николаевича на конференции носило революционный характер «Металл во имя жизни»: современный остеосинтез. Эволюция принципов и имплантантов».

— Эволюция, развитие, внедрение, продвижение, совершенствование, трансформация, обновление — частотные слова в докладах выступающих, характеризующие энергичное движение вперёд. Это мы заметили ещё на конференции. Но вот что важно отметить, среди сложнейших проблем медицинской науки, диагностики, лечебной практики, наравных с ними на конференции обсуждался человеческий фактор, что крайне важно, памятуя, что медицина беспощадна, рано седеют все, кто ей служит.

— Да, возрастают требования к врачам, причём помимо профессиональных, куда входит уровень теоретической подготовки, способность к постоянному обучению, владение сложной медицинской аппаратурой, освоение смежных специальностей, сюда входят и такие личностные, как стрессоустойчивость, организованность, работа в команде, эмоциональный интеллект, — как верно заметила выступившая на конференции заместитель главного врача по анестезиологии и реаниматологии Мария Васильевна Вацик. Выражение «сгорел на работе» не просто крылатое выражение. Это вполне реальная психологическая проблема — профессиональный синдром выгорания. И в этой зоне риска «выгорания» конечно же находится врач, который пропускает через себя боль и тревоги каждого пациента. Ещё добавляется стрессовое состояние от невозможности помочь человеку в некоторых тяжёлых случаях, наличие летальных исходов среди пациентов... И это остаётся в тебе, не важно в больнице ты или вне её. Отсюда эмоциональное истощение, усталость, подавленность. В итоге все это копится, а резервы психики вовсе не безграничны. И чем больше человек погружается в работу, тем быстрее развивается синдром выгорания. Как этому противостоять? Верой в своё высокое предназначение, врач ведь на самом деле на службе у Господа Бога. Верой в то, что ты делаешь самую нужную, самую важную работу. И мы укрепляем наших врачей в этом осознании через мотивацию, через зарплату, через коллективные праздники, чествования... Конечно же тут многое зависит и от пациентов, от их оценки труда врача, от их тёплого, благодарного слова. Вот и вам спасибо за то, что вы нашли сегодня высокие слова для оценки нашей работы.

— Очень неожиданно, Ольга Викторовна, обычно благодарим мы. Ещё раз с юбилеем ваш прекрасный коллектив!



Игорь Николаевич Каграманян
первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике:
«Ваша больница занимает ведущее место в столичном здравоохранении — заслуженный итог напряжённого труда всего коллектива от главврача до санитарки».



#ОШарапова #Депутат
#МГД #ГКБ64

sharapova.mgd

sharapova.mgd

@sharapova



«Здесь славных медиков семейство и ими славен юбилей»



Клавдия Григорьевна ПОПОВА

медсестра-анестезист, операционная сестра.

В больнице работает 50 лет.

— Я пришла работать в 64-ую в 1962 году. Больница была совершенно новая, она мне очень понравилась: чистенькая, уютная. И когда меня пригласили работать ночной сестрой, то я быстро согласилась, хотя мне оставалось ещё полгода учиться. В феврале я закончила училище и старшая операционная сестра позвала меня работать к себе в блок. Только после училища и сразу — в операционную. Мечта! Через год работы я была закреплена за ассистентом профессора Виноградова Рубеном Артуровичем Маркосяном, который был клиническим анестезиологом. Мне не очень хотелось быть анестезистом, казалось, что операции намного интереснее, но Рубен Артурович уговорил. К тому же тогда

ещё не было резкого разграничения между операционными медсёстрами и анестезистами. Несколько лет я ещё помогала как операционная сестра на всех полостных операциях. А настоящая реанимационная служба, укомплектованная кадрами, появилась только в 1973 году, когда открылся хирургический корпус. С годами отношение к анестезиологии, конечно же, поменялось. Я поняла, что анестезиология — это самое настоящее искусство, искусство обезболивания.



Людмила Владимировна СТРОК

операционная медицинская сестра.

В больнице работает 44 года.

— Мой выбор профессии определён семьёй. Бабушка — повитуха, мама — медсестра в Первой градской больнице. Я любила бывать у мамы. Смотрела, как она общается с больными, примеряла халат и шапочку. Понятно, что о иной профессии даже

не думала. Когда пришла работать сюда, хирургический корпус только-только отстроили, все медсёстры были молодые. Нас учили всему: и как стол операционный подготовить, и как тупферы накручивать... С годами прощало, но хотя опыт и уменьшает волнение, он ничуть не уменьшает ответственности, напротив, больше знаешь, больше умеешь — больше требуешь себя. Мы постоянно учимся чему-то новому. За эти годы все стали такими родными и близкими, что хочется только одного: пусть наш коллектив сохранится и приумножится.



Ирина Сергеевна РОМАНОВА

медицинская сестра.

В больнице работает 33 года.

— Что самое значимое для меня в профессии? Спасение жизни пациента, его выздоровление. У нас в больнице из поколения в поколение

передаются традиции поддержки молодых специалистов. Самым важным считаю для себя передать им уважительное отношение к работе.



Свириденко Наталья Борисовна

Медицинская сестра высшей квалификационной категории.

В больнице работает 36 лет.

— Общее впечатление о больнице во многом складывается на основании отношения к ним медперсонала. Добрая улыбка медсестры, её искреннее внимание к больному смягчают и физическую, и душевную боль, нейтрализуют любые конфликты и бытовые неудобства. Наше отделение — одно из старейших в больнице. Работы у нас всегда было много. В коллективе ценилась практическая деятельность, результаты, поэтому на месте никогда не сидели, стремились выполнять свои обязанности

«Искренне признательна персоналу больницы! Мой муж с острой болью госпитализирован ночью по скорой помощи. Сразу же провели диагностику, выявили причину, назначили операцию. Благодаря высокому профессионализму М.В. Вацик удалось избежать негативных последствий от внезапно возникших проблем в работе сердца. Операция, проведенная Мильниковым А.Г., прошла успешно, и сейчас муж идет на поправку. Отдельная благодарность руководству больницы, главврачу Шараповой О.В., за вкладываемые усилия в улучшение состояния службы медицинской помощи! **Н.Б. Кузьмина**».

«Попал в больницу по «скорой». Оформили в приемной быстро. Оперативно обследовали. На помощь пришел супер-хирург, заведующий хирургическим отделением Овчинников Игорь Федорович, гениальный хирург, золотые руки, он взял на себя ответственное решение

оперировать в сложнейших условиях. На операцию забрали в 13.30, в реанимацию привезли в 18.30. Все прошло хорошо, потом он лично контролировал все послеоперационные процедуры. В итоге я выписался живым и здоровым. **Константин Букатин**».

«Я, **Лаврова Валентина Михайловна**, находилась в 15 травматологическом отделении. Хочу выразить искреннюю благодарность заведующему Александру Николаевичу Ивашкину, а также всему персоналу за качественно оказанную медицинскую помощь. Спасибо за высокий профессионализм, за чуткое внимание и доброе отношение к пациентам. Желаю всем крепкого здоровья, успехов и ангельского терпения в вашем нелегком труде».

«Хочу выразить благодарность всему коллективу 12 урологического отделения. У моего папы в единственной почке было семь камней от 0,7 до 2,2 см, боли от которых

не проходили, а лекарства не помогали. Десять лет мы обращались к разным врачам Волгоградской области и Москвы, но без толку. Разводили руками, мол, тяжёлый случай. По совету знакомых мы написали обращение на сайт «Столица здоровья» и нас направили в 64 ГКБ, где сразу же назначили дату госпитализации и операции. Мы очень боялись операции, почка-то одна, Но врач Беломытцев С.В. сразу успокоил: «Все будет хорошо». Операция действительно прошла успешно. Спасибо Вам за высокий профессионализм, внимательное отношение и терпение! **Горный Григорий, Волгоградская область**».

«От **Клезнева Александра Николаевича**. Уважаемые врачи городской больницы №64 — добрые люди! Выражаю свою благодарность за доброе отношение, профессионализм и верность клятве Гиппократу. Пытаюсь выразить свою человеческую благодарность хирургам Ярославу Евгеньевичу Макушину,

как можно лучше. Наши старшие коллеги передавали нам не только профессиональные знания, опыт, но и человеческую мудрость. Учили милосердию и состраданию. Особенно медицинская сестра Н. В. Королёва. А многие традиции в отделении заложил заведующий Самуил Наумович Шехтман. Он возглавлял отделение, наверное, лет двадцать. Был уникальным специалистом — урологом, наставником многих наших врачей, большинства ординаторов с кафедры урологии РУДН.



Галина Иосифовна СЕМЧЕНКО

врач-анестезиолог-реаниматолог, заведующая отделением реанимации и интенсивной терапии для больных с острым нарушением мозгового кровообращения.

В больнице работает 33 года.

— Моя мама работала в больнице. Мне так нравилось, как она ухаживает за больными, как к ней относятся пациенты, что ни о какой другой профессии я даже не помышляла. Окончила Ставропольский медицинский институт, была распределена в Орловскую больницу. Через шесть лет меня направили в клинику ординатуры на базе Первой градской больницы. А в 64-й больницу пришла в 1987 году в реанимационное отделение с больными неврологического профиля. В 1991 году в нашей больнице совместно с кафедрой неврологии РУДН было создано первое в Москве реанимационное отделение для

больных с острым нарушением мозгового кровообращения. Изначально в штате отделения были только реаниматологи. Впоследствии все врачи прошли переподготовку по профилю «Неврология». В лечении наших больных очень важен системный подход — синтез реаниматологии и неврологии. Везде в реанимационных отделениях колоссальные нагрузки. Мы — не исключение. Но если к нам приходят люди без энтузиазма, то они здесь не задерживаются, сразу уходят. Поэтому и собрались здесь исключительно преданные делу сильные профессионалы: как врачи, так и медицинские сёстры.



Елена Павловна КРАШЕНИННИКОВА

врач акушер-гинеколог, врач-методист отделения по контролю качества оказания медицинской помощи.

В больнице работает 32 года.

— У меня вся семья — медицинская, у мамы с папой было много сестёр и почти все они стали врачами. Шутили, что можем открыть свой госпиталь, есть и терапевты, и хирурги, и травматологи, и гинекологи, и анестезиологи, и стоматологи. И я с ранних лет мечтала заниматься тем же. Окончила Второй мед, потом ординатуру в РУДН, со второго курса стала дежурить в гинекологическом отделении нашей больницы. Моими наставниками были хирурги высочайшего уровня, такие как Валентина Ефимовна Киселёва. Учили быть смелой, не бояться сложностей. У нас ведь много сложных больных.

Другие больницы стараются таких не брать, мы берём всех. Можно сказать, что тяжёлые больные — это наш профиль. Оказываем экстренную помощь, снимаем угрозу для жизни и только потом отправляем на долечивание по месту жительства. А молодым в назидание могу сказать только одно: человека лечат не только препараты, но и доброе слово, доброе отношение.



Ярослав Васильевич РУДЫК

врач-уролог высшей категории.

В больнице работает 28 лет.

— На мой выбор профессии повлияла жизнь. Мои родители никакого отношения к медицине не имели. Мама работала дояркой, мечтала, чтобы я стал трактористом, говорила: «Тогда мы станем четыре коровы держать, тогда у нас будет сено, у нас будет всё». Я же поступил в медучилище, в спецгруппу военных фельдшеров. Отслужил в армии и поехал поступать в Университет дружбы народов. Хотел стать хирургом, но закончил институт в 30 лет. Тогда мне казалось, что освоить профессию врача-хирурга уже не успею, выбрал урологию, чтобы успеть стать хорошим специалистом. Урологическое отделение прежде и сейчас — это два разных отделения. Раньше мы делали только открытые операции, ни новых технологий, ни оборудования. Сейчас урология — это лапароскопические операции. С приходом Ольги Викторовны Шараповой всё больше и больше модернизаций и инноваций

по всем направлениям. Это не такой лёгкий труд — ходить в белом халате. Не зря у нас год идёт за полтора. А профессию свою надо очень любить, не ждать от неё особых почестей, не мечтать, что она принесёт тебе честь и славу, надо лишь добросовестно трудиться и всегда учиться.



Галина Леонидовна СМЕРНОВА

врач акушер-гинеколог, заведующая консультативно-диагностическим отделением.

В больнице работает 55 лет.

— Вся моя жизнь вот в этой больнице. Пришла сюда операционной сестрой в 1962 году. Поступила во Второй медицинский институт. Училась и работала. Особенность наших врачей — развитое клиническое мышление. Для того, чтобы быть хорошим врачом, надо много знать, уметь и быть среди тех, кто тоже много знает и умеет. Должна быть реальная практика общения с больными и думать надо, анализировать диагнозы. Сейчас консультативно-диагностическое отделение переживает новое рождение, больница как будто заново рождается. Столько всего нового! Надо поспевать за научным прогрессом, но при этом помнить, что никак «машинная диагностика» не заменит клинического мышления.

В номере использованы материалы из книги «Есть только миг между прошлым и будущим...», посвящённой 60-летию ГКБ им. В. В. Виноградова

Алексею Витальевичу Ивкову, заведующему отделением травматологии №15 Александру Николаевичу Ивашкину, который принимал непосредственное участие в моём восстановлении после операции по имплантации тазобедренного сустава, которую виртуозно и безболезненно провели его хирурги. На второй день после операции я встал на ноги и пошел, правда, с помощью костылей, но это для подстраховки, для сохранения равновесия. Сейчас, по прошествии 15 дней после операции, снимаю хирургические швы. Никаких проблем. Уже хожу. Дай Бог этим людям здоровья и, чтобы их золотые руки не болели!».

«Уважаемая Ольга Викторовна, прошу объявить благодарность врачу акушер-гинекологу Макеевой Марии Викторовне и анестезиологу Максиму Сергеевичу за профессионализм и позитив, который они дарят пациентам. Светлана Смагина».

«Хочу выразить благодарность за высокий профессионализм и человеческое отношение коллективу женской консультации «Новопеределкино»: заведующей Линник Ларисе Ильиничне, врачу Алешиной Елене Анатольевне, врачам УЗ-диагностики Ибрагимовой Радмиле Назимовне, Фроловой Эльвире Рувимовне и Березовской Елене Станиславовне, медицинским сестрам процедурного кабинета Киреевой Анастасии и Ключевой Светлане. Желаю Вам всем здоровья и успехов в вашем нелегком труде. С большой благодарностью и уважением хочу сказать о работе сотрудников родильного дома №4: приемного отделения, палаты патологии, родильного отделения. Огромное спасибо акушерке Синицкой Ольге Николаевне за ее профессионализм и чуткое отношение к роженицам. Спасибо вам всем за ваш нелегкий и благородный труд. Низкий Вам поклон от всей нашей семьи Куприяновых».

«Поступил по «скорой» в три утра в 1 реанимацию кардиологии. За двое суток опасность инфаркта была снята. Весь персонал действовал четко, слаженно, отзывчиво. Восхищён высокопрофессиональным мастерством! Огромное спасибо! Переведён в 6-е Кардиологическое отделение, где продолжил лечение и где по неотложным показаниям мне был установлен стент. Очень слаженно работала бригада: рентгенхирург Илья Михайлович Губенко с медсёстрами под руководством заведующего Майского Виктора Викторовича, который оказал исчерпывающую помощь по оказанию дальнейшего планового лечения. Врач — ординатор Хомова Ирина Александровна очень пылкий, терпеливый и внимательный доктор. Лечение очень доволен. Спасибо вам, дорогие медицинские работники! Будьте здоровы и счастливы! Николай Карпов, 65 лет».

Фоторепортаж
Александры ШАНОВИЧ



Благодарная столица —
больнице-юбиляру



ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ»
г. Москва, 117292, г. Москва, ул. Вавилова, д. 61

Единый многоканальный телефон
ГКБ им. В.В. Виноградова
+7 (495) 103-46-66



На страже Вашего здоровья
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА
им. В.В. Виноградова



**24 часа в день,
7 дней в неделю**
Круглосуточный контакт-центр
+7 (495) 103-46-66

РОДДОМ №4
КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ №64



КОНСУЛЬТАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ



ВЕДЕНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ



РОДРАЗРЕШЕНИЕ



ВЕРТИКАЛЬНЫЕ
РОДЫ



ГИНЕКОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

Москва, ул. Новаторов, д 3 телефон +7-495-103-4646 www.roddom4.ru

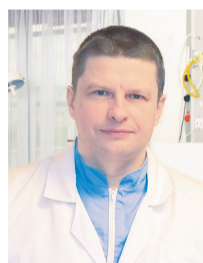
ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ



Чтоб суставы не «кусали»

«В газете появилась хорошая традиция — в конце номера печатают статьи докторов по насущным вопросам, которые касаются всех: как избежать авитаминоза, уберечься на солнце, не получить травму зимой и так далее. Я такие статьи держу под рукой, как хороший справочный материал. Думаю, так делают многие читатели, потому что статьи эти содержат очень практичные советы, к тому же написаны ясно и просто. Хотелось, чтобы редакция продолжала это нужное дело и обратила, пожалуйста, внимание на болезни суставов, которые достают многих». (Из письма А. Н. Федотова, г. Москва).

И ведь на самом деле, болезни суставов, как выразился автор письма, «достаю многих». По оценкам специалистов, проблемы с суставами встречаются у каждого четвертого человека. Чаще других донимают коленные, тазобедренные, голеностопные и лучезапястные суставы. Отчего болят суставы? Тут и воспаления, и травмы, и табак, и алкоголь, и ожирение, то, что называем неправильным образом жизни. Есть и «профессиональные» особенности болезни суставов, когда, к примеру, человек вынужден проводить целый день в одном положении, сидя у того же компьютера или не вылезая из-за руля автомобиля. Артроз кистей рук может быть у швеи; артроз плечевых суставов — у маляра; артроз коленных суставов — у профессиональных спортсменов. Длительная непрерывная ходьба или стояние на одном месте создают нагрузку на голеностопные и коленные суставы. Ну, да ладно, здесь, как говорится, работа принуждает, хотя при желании и понимании проблемы и здесь можно находить возможность «размяться», сменить позу. Понятно, что бывают исключительные случаи, как у хирурга во время многочасовой операции. Однако очень часто мы добровольно становимся кузнецами своих несчастий. Модницы — тому броский пример. Чтоб обувь поуже и каблук выше. Как итог: тесная обувь сдавливает

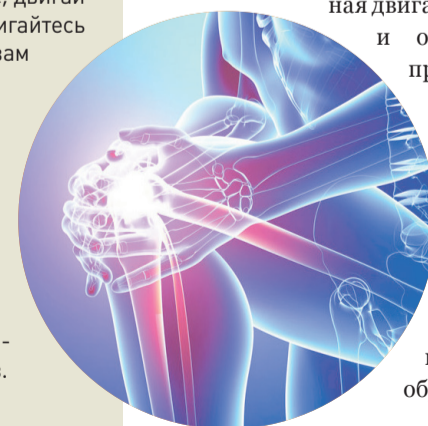


ИВАШКИН Александр Николаевич
доктор медицинских наук,
профессор кафедры травматологии и ортопедии РУДН,
заведующий отделением травматологии и ортопедии ГКБ им В.В. Виноградова

суставы стоп, нарушается кровообращение, поступление питательных веществ к суставу, а высокий каблук и вовсе вреден для всех суставов нижних конечностей и позвоночного столба. Удивительно, но большинство модниц понимают всё это и мило улыбаясь «Красота требует жертв» продолжают вредить своим суставам. Раскаяние наступает их потом, когда непроходящая боль в суставах заставляет обратиться к врачам. Та же история с любителями мясных жирных жареных деликатесов — колбасок, шашлычков, прочих вкусностей, которые хороши в меру, но кого останавливает мера? Переработанные мясные продукты, содержащие большое количество пуринов и нитратов, вредят нашим суставам, ухудшают их состояние. Тут важно и то, что любители вкусно и много поесть непременно прибавляют в весе и чем больше масса тела, тем большая нагрузка на суставы нижних конечностей. Запомните: один лишний килограмм веса увеличивает риск

ЧТОБЫ СУСТАВЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫ:

- при долгой однотипной работе через каждый час пройдите, потянитесь, несколько наклонов в разные стороны.
- выбирайте удобную обувь с мягкими стельками из натуральной кожи или ткани. Высокие каблуки только в особых случаях и не более четырех часов подряд. Высота каблука — не более 3-5 см.
- ешьте больше овощей, фруктов и зелени (за исключением шпината). Избегайте фастфуда, острой, соленой пищи. Для суставов полезны продукты, богатые коллагеном и витамином D: морепродукты, заливные блюда, фруктовые желе.
- двигайтесь больше, двигайтесь постоянно, двигайтесь даже тогда, когда вам больно двигаться. Движение активизирует обмен веществ, препятствует отложению солей в суставах, усиливает кровообращение и способствует снижению воспалительных процессов.



развития остеоартроза на 10 процентов. И вот ещё неизбежный выбор: или здоровые суставы или любовь к пиву. Помимо того, что чрезмерное увлечение пивом приводит к лишнему весу со всеми вытекающими тяжкими последствиями, так ведь пиво ещё богато пуринами, которые в виде мочевой кислоты накапливаются в суставной жидкости и вызывают подагру, а это сильные боли в суставах, отек, покраснение, повышение температуры, общее недомогание.

Очень вредна для суставов соль. Употребление соли в большом количестве нарушает водно-солевой баланс в организме. Кроме соли, многие продукты содержат глутамат натрия, который улучшает вкус и аромат мясных, рыбных консервов, сушеных приправ и т.д. Вред глутамата натрия заключается в том, что он способен обострять боль в суставах и усиливать воспаление.

Лишний вес вреден — это понятно, но и стремление избавиться от него как можно быстрее черевато негативными болезненными последствиями для суставов. Желающие быстрее сбросить вес начинают усиленно бегать, прыгать, заниматься на различных тренажерах силовой гимнастикой, что в итоге очень часто приводит к травмам суставов и последующему артрозу. А это уже на всю жизнь. Одинаково вредны и всевозможные «экстремальные» диеты, ведь нашим суставам нужно полноценное питание, а искусственно созданный дефицит необходимых веществ может привести к болезням. Избавляться от лишнего веса, конечно же, необходимо, вот только делать это надо постепенно, не торопясь, ещё лучше под контролем специалистов, а ещё лучше не набирать вовсе лишний вес. Больше двигайтесь! Помните, что дефицит движения приводит к постепенной атрофии мышц и связочного аппарата суставов, а в дальнейшем к их деформации. И опять же — всё в меру! Подвергать организм слишком высоким нагрузкам вредно для суставов. Особенно это касается любителей «железа», которые в погоне за наращиванием мышц, постоянно увеличивают нагрузку на суставы, что ведет к травматизации и к артрозу. Ведь даже самые простые, элементарные упражнения, но выполненные неверно, увеличивают нагрузку на коленные, локтевые и плечевые суставы. Даже бегать по асфальтированной дорожке в парке надо дозированно, соприкасаясь подошвой с твердым покрытием, мы ударяем по суставам нижних конечностей.

Артроз стремительно «молодеет», и неправильный образ жизни может привести к развитию болезни. Заменяя вредные, разрушительные для здоровья привычки полезными, мы можем сохранить радость движения на долгие годы. Помните, что лучшее лекарство от болезней — профилактика. Лучший рецепт — здоровый образ жизни: а это и сбалансированное питание, и достаточная двигательная активность, и отсутствие вредных привычек, и защита от инфекций, и укрепление иммунитета. В этом случае риск заболеваний сводится к минимуму. Если же возникли неприятные симптомы стоит быстрее обратиться к врачу.

Шар Здоровья

И.о. главного редактора:
Т. Л. Миронова

Свидетельство о регистрации СМИ:
ПИ № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

Электронная почта:
info@medstrakh.ru

Отпечатано АО «Красная Звезда», 123007,
г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38

Учредитель:

Общество с ограниченной ответственностью
«Медицинская страховая компания «МЕДСТРАХ»

Газета зарегистрирована в Управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций по Москве и Московской области.

Адрес редакции:

107140 г. Москва, ул. Верхняя Красносельская,
дом 20, стр. 1
Тел.: +7 (497) 777-23-23

Выходит ежемесячно

Распространяется бесплатно в Юго-Западном
административном округе г. Москвы

Тираж: 100 000 экз.

Заказ: №

Подписано в печать:

<http://www.roddom4.ru>

<http://www.gkb64.ru>

<http://www.woman13.ru>