

Занимательная информатика

По инициативе депутатов Мосгордумы с нового учебного года в столичных школах появятся специализированные классы по обучению информационным тех-



нологиям (IT-классы). Развитие системы предпрофессионального образования в Москве все больше набирает обороты. Уже созданы кадетские, академические, медицинские и инженерные классы. Теперь же учащиеся получают возможность овладеть навыками программирования, робототехники, сетевого администрирования и многими другими компетенциями XXI века еще до поступления в вуз. Знания в сфере информационных технологий на сегодняшний день — одни из самых востребованных на рынке труда.

Ориентация на рост

Столичные парламентарии уточнили порядок предоставления имущественной поддержки предпринимателям малого и среднего предпринимательства, приняв Закон города Москвы «О внесении изменений в Закон города Москвы от 26 ноября 2008 года № 60 «О поддержке и развитии малого и среднего предпринимательства в городе Москве». Нормативный документ, в частности, предусматривает, что органы исполнительной власти города Москвы отныне утверждают перечень государственного имущества столицы, свободного от прав третьих лиц, в целях его предоставления в долгосрочное владение или пользование малому и среднему бизнесу. Данные изменения будут способствовать развитию столичного предпринимательства — важного сектора экономики Москвы.

Укрепляем соцпакет



Мосгордума внесла поправки в городское законодательство в части механизма поддержки детей-сирот. Принятый Закон города Москвы «О внесении изменений в отдельные законы города Москвы» вводит новую категорию получателей гарантий по социальной поддержке — детей, потерявших обоих или единственного родителя в период обучения. Также вносятся изменения в порядок предоставления путевок для отдыха и оздоровления детей, уточняются гарантии социальной защиты по безработице, определяются размеры выплат, компенсаций, порядок предоставления жилья. Ежегодно на реализацию всех закрепленных законодательством прав детей-сирот из столичного бюджета будет выделяться 6,4 миллиарда рублей.

ШАР ЗДОРОВЬЯ



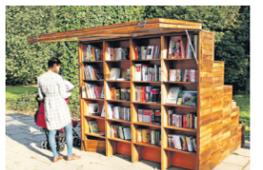
№ 6 (63) июнь 2019

Периодическое ежемесячное информационно-публицистическое издание

ЮГО-ЗАПАД СЕГОДНЯ



Москвичи могут воспользоваться зоогостиницей для домашних питомцев. Вопрос, кому доверить любимого четвероного друга, приобретает особую актуальность, когда возникают неотложные дела (ремонт, переезд), а также в период праздников и летних отпусков. Теперь на базе Мосветстанции (ул. Юнатов, д. 16а) и Станции по борьбе с болезнями животных ЮЗАО (2-й Рощинский проезд, д. 7) работают специальные гостиницы, оборудованные просторными вольерами для кошек и собак. Для собак предусмотрен отдельный выгул. За животными ухаживают опытные специалисты. По желанию, владельцам ежедневно может предоставляться фототчет о жизни питомца. Также спектр услуг включает консультацию ветеринара и стилиста. Уточнить всю интересующую информацию о записи в зоогостиницу можно по круглосуточным телефонам: 8 (495) 612-12-12, 8 (495) 612-74-21 (Мосветстанция), 8 (495) 954-30-54, 8 (495) 952-38-41 (Сббж-ЮЗАО).



«Летняя читальня» открылась в «Усадьбе «Воронцово». Совместный проект парка и библиотек Юго-Западного округа столицы предполагает проведение серии лекций о писателях, интеллектуальных игр, мастер-классов по развитию мышления и быстрого чтения, бук-кросинг и множество других занимательных активностей на литературную тематику для детей и их родителей. Место встреч — шахматный павильон парка «Усадьба «Воронцово» каждую субботу и воскресенье с 12:00 до 18:00 на протяжении всего лета. Вход свободный.

Программа летнего детского отдыха «Московская смена» стартовала с начала июня в 246 учреждениях образования, спорта и социальной защиты по всей столице. Программа предусматривает активный развивающий отдых под руководством педагогов и специалистов по социальной работе, подготовку к олимпиадам, посещение музеев, значимых спортивных мероприятий, мастер-классы, спартакиады, велопробеги и многое другое для детей от 7 до



14 лет, которые проводят летние каникулы в городе. Предусмотрены три смены продолжительностью не менее 21 календарного дня. Мероприятия программы спланированы так, чтобы ребенок все время находился под присмотром: 5 дней в неделю с 09:00 до 19:00. Чтобы на все хватило сил, организовано трехразовое питание. С подробной информацией о местах отдыха и правилах участия можно ознакомиться на портале mos.ru.



СРОЧНО В НОМЕР!

Спасти жизнь — просто!

Когда пишешь о донорстве, хочется, чтобы каждое слово было на вес золота, подобно капле крови. Отдавать часть своей жизненной силы во имя спасения другого, совершенно незнакомого человека — настоящий личный подвиг. Истоки этого удивительного явления лежат в древности, когда кровь считалась чудодейственной жидкостью, употребление которой в качестве напитка или лечебной ванны способствовало значительному продлению жизни. В начале XVII века английский ученый У. Гарвей открыл закон кровообращения, распахнув широкие горизонты для разработки метода переливания крови. Первое удачное непрямо переливание крови от человека к человеку произвел британский акушер Джеймс Бланделл в 1882 году. В нашей стране настоящий бум донорства пришелся на годы Великой Отечественной войны 1941—1945 годов, начиная с которой оно оформилось в полноценное движение и продолжало развиваться.

Ни для кого не секрет, что самые активные доноры — это медицинские работники. По этой причине медицинские учреждения сами активно участвуют в сдаче крови. Об этом «Шар здоровья» побеседовал с главным врачом ГКБ им. В.В. Виноградова Ольгой Викторовной Шараповой.

— Расскажите, пожалуйста, как организовано донорство в вашей городской больнице?

— В нашей больнице традиционно дважды в год, в июне и декабре, проходит День донора. Это особая страница в жизни нашего стационара. Кто, как не медики, знают, как тяжела и трагична смерть от потери крови. Причем кровотечение может быть не только внешним, например, от проникающего ножевого ранения, но и внутренним, как при язве желудка. Поэтому в дни донора наши врачи и медицинские сестры, уставшие после тяжелых ночных дежурств, с самого раннего утра уже выстраиваются в очереди в коридорах больницы. Что касается организации процесса, в начале года мы согласовываем график проведения донорских дней с Центром крови им. О.К. Гаврилова Департамента здравоохранения столицы, а примерно за месяц до события уточняем дату и количество кровосдач, которое планируется осуществить в нашей больнице. Центр крови соответственно направляет к нам мобильную бригаду, которая состоит из врачей-терапевтов для проведения предварительного медицинского осмотра доноров и группы лаборантов, непосредственно осуществляющих забор крови. Наш буфет обеспечивает доноров бесплатным питанием, причем не только сотрудников, но и всех, кто приходит со стороны. После кровосдачи нужно обязательно выпить сладкий чай и что-то съесть, чтобы избежать кратковременной потери сознания.

Окончание на стр.

> 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

МЕДИЦИНА
ДЛЯ
«ЧАЙНИКОВ»
ДВА ВЗГЛЯДА
НА ОДНУ
БОЛЕЗНЬ



> 2

ЛИЧНЫЙ
ПРИМЕР
О СЧАСТЬЕ
ЗЕМНОМ



> 6

ПОКА ЕДЕТ
«СКОРАЯ»
ОПАСНОЕ
ОТРАВЛЕНИЕ



> 7

● АКТУАЛЬНО

Таинственный мучитель

— Здравствуйте, что вас беспокоит?
— Доктор, у меня мигрень, что мне делать?
Это довольно частый диалог на приеме у невролога. Но не каждая головная боль — мигрень.

От 2,6 до 27,9% населения земного шара страдает от этого типа головной боли. Мигрень является самостоятельным заболеванием и имеет свои особенности диагностики и лечения.

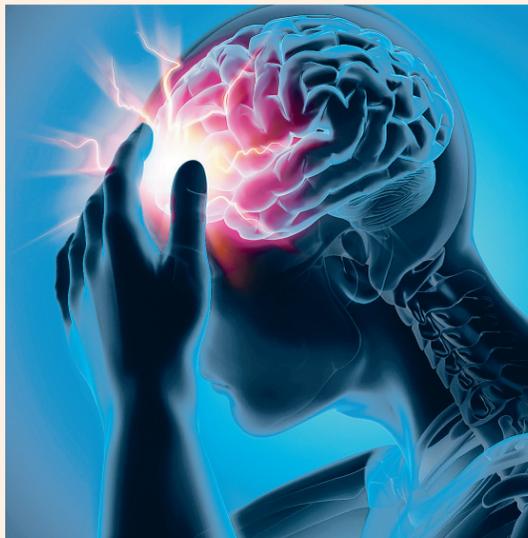
Заболевание возникает в молодом возрасте, женщины болеют в три раза чаще, чем мужчины. Причина возникновения мигрени до конца не известна. Определенную роль играют генетика, гормональные изменения, некоторые хронические заболевания.

Диагноз мигрени ставится, если на протяжении жизни было пять или более приступов пульсирующей головной боли, продолжающихся от 4 до 72 часов, сопровождающейся тошнотой или повышенной чувствительностью к свету и звукам. Мигрень не увидишь на МРТ — врач ставит этот диагноз после беседы с пациентом.

Приступ мигрени часто имеет четыре фазы: продрома, аура, собственно головная боль и постдрома.

Продрома встречается в 77% случаев и может проявляться зевотой, резким изменением настроения, тягой к различным продуктам.

Ощущение, которое предшествует непосредственно головной боли, называется аура. Она встречается реже, длится обычно не более часа и бывает очень разной, например, слепота на оба глаза, молнии, зигзаги, вспышки перед глазами (зрительная аура), боли



в животе (абдоминальная аура), ощущение какого-либо запаха (обонятельная аура), двоение в глазах и др. Головная боль при мигрени чаще односторонняя, но бывают исключения. Постдрома сопровождается усталостью и истощенностью, у некоторых пациентов возникает эйфория.

Лечение мигрени чаще всего — непростая задача. Волшебную таблетку пока еще не придумали, но работа в этом направлении активно ведется. В настоящее время подход к лечению мигрени имеет три направления — поведенческая терапия, терапия приступа и превентивная терапия.

Поведенческая терапия. Любому пациенту с головной болью, не только с мигренью, полезно вести «дневник головной боли», в нем нужно фиксировать, когда заболела голова, что этому предшествовало, продолжительность головной боли, когда головная боль закончилась, наличие тошноты, рвоты и т.д. Такие записи помогают оценить эффективность лечения, узнать, каких поведенческих факторов стоит избегать, чтобы не провоцировать приступ.

Пациенту с мигренью крайне важно вести здоровый образ жизни — правильно питаться, соблюдать режим дня, регулярно заниматься физкультурой.

Терапия приступа. Основное правило — принять лекарственный препарат как можно быстрее. «Попробую потерпеть» — в подавляющем большинстве случаев это плохой выход, ухудшающий течение приступа. Таблетка, принятая позже, может вообще не справиться с головной болью. Что касается самих препаратов, то основными лекарствами от мигрени являются нестероидные противовоспалительные средства (НВПС) и триптаны. При назначении терапии существует много важных нюансов, обязательно обратитесь к врачу и не занимайтесь самолечением. Лечить мигрень самостоятельно малоэффективно, а иногда и опасно.

Превентивная терапия. Существуют препараты, которые помогают уменьшить частоту и интенсивность приступов мигрени. Они назначаются в тех случаях, когда обычная терапия приступов малоэффективна, когда превышаете по-

Факторы, провоцирующие мигрень (триггеры)
Продукты питания: консервированное мясо, сыр, цитрусовые, шоколад, бананы, сухофрукты, сельдь, орехи, бобы, семена подсолнечника, молоко, красное вино, шампанское, пиво, чай, кофе.
Факторы внешней среды: яркий солнечный свет, световое мелькание (телевизор, компьютер), громкий или монотонный шум, сильные запахи, метеочувствительность.
Психогенные факторы: стресс, длительный отдых, недосыпание и др.
Некоторые лекарства.

рог количества препаратов (не более 10 — 15 таблеток в месяц). Для превентивной терапии используются бета-блокаторы, некоторые антидепрессанты, некоторые противосудорожные препараты. Подбор такого лечения достаточно сложен и должен учитывать множество факторов: тот препарат, который поможет одному человеку, может негативно повлиять на другого. В подборе превентивной терапии подход «моей соседке помогло и мне поможет» может быть фатальным.

В нашей больнице помимо стандартных методов лечения мы применяем внутрикостные блокады, которые помогают пациентам бороться с мигренью и другими типами головных болей. Голова может болеть у каждого, но когда боль мешает жизни, мешает работать и отдыхать, то стоит как можно скорее обратиться к специалисту, он постарается выяснить причину вашей проблемы, назначит правильное обследование и лечение, которое поможет избавиться от недуга.

**Врач-невролог
Клиники лечения боли
ГКБ им. В.В. Виноградова
П.Е. СОКОВ**

МЕДИЦИНА ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»

Компьютерная (КТ) и магнитно-резонансная (МРТ) томографии — «всевидящее око» современной медицины, одни из самых высокоэффективных методов диагностики заболеваний внутренних органов на ранней стадии развития, в том числе со скрытым течением. Большинство медицинских учреждений оснащены такой специальной аппаратурой для проведения исследований. Однако, несмотря на то что КТ и МРТ давно получили широкое распространение в практической медицине, у пациентов до сих пор часто возникает непонимание, в чем между ними разница.

Ликбез о самых популярных высокотехнологичных исследованиях для читателей «Шара здоровья» провели врачи-рентгенологи ГКБ им. В.В. Виноградова.



Ольга Валерьевна АРЮТИНА,
заведующая отделением рентгенодиагностики.

— Расскажите, пожалуйста, каков принцип действия аппаратов КТ и МРТ? В каких случаях показаны эти исследования?

— Компьютерный томограф по сути — рентгеновский аппарат, в основе которого лежат рентгеновская трубка и блок детекторов. Они сканируют изображение, которое затем оцифровывается при помощи специализированной компьютерной техники. Если сравнивать, то обычное рентгеновское изображение является суммой многих темных и светлых участков — соответственно областям неодинакового ослабления рентгеновских лучей в разных частях объекта, которые накладываются друг на друга. Компьютерный томограф позволяет получить очень тонкое послойное изображение.

Если говорить о принципе работы МРТ простым

языком, то в различных видах тканей, из которых состоит наш организм, содержится разное количество воды, а следовательно, протонов водорода. За счет этого во время МРТ, когда тело человека помещено в магнитное поле, при передаче электромагнитных волн определенной частоты появляется сигнал от ткани, который посредством компьютерной техники превращается в высококонтрастное изображение. Поскольку в мягких тканях воды содержится больше, то мягкие структуры, такие как головной мозг, предпочтительнее исследовать через МРТ. Проведение КТ показано при необходимости исследовать в первую очередь структуры костной ткани и, например, когда требуется оперативная диагностика больших зон, таких как грудная клетка, брюшная полость. Получается, что при КТ мы выигрываем в скорости получения изображения и большем охвате, но в некоторой степени теряем в чувствительности изображения. МРТ занимает больше времени, но дает изображение более детальное и высокоточное, чем КТ. (Для сравнения: КТ головного мозга без контрастирования занимает в среднем 1 минуту, при МРТ — 25 минут.) Бывают случаи, когда пациенту показаны оба исследования одной и той же зоны, например, того же головного мозга. КТ позволяет оценить состо-

● ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В КАНИКУЛЫ



Ольга Викторовна Шарпова
главный врач
ГКБ им. В.В. Виноградова

В период школьных каникул дети зачастую предоставлены сами себе. Родители на работе. Не всем повезло с сидящими дома бабушками и дедушками, которые также могут работать. Окружающий мир таит много серьезных опасностей, которым необходимо вовремя противостоять. Соблюдая несложные правила, родители смогут значительным образом снизить риск того, что их ребенок попадет в неприятную ситуацию.



Контролировать Интернет-общение детей с помощью специальных программ, которые будут фильтровать контент не только на домашнем компьютере, но и на мобильном телефоне ребенка.



Не оставлять в свободном доступе любые медикаменты, оружие, электрические инструменты и опасную технику (бензопила, электрорубанок и пр.).



Если ребенок много общается в Интернете, научить его правильно реагировать на возможные оскорбления и издевки, не поддаваться агрессии и провокациям, а если что-то в общении тяготит и беспокоит — сразу сообщать родителям.



Допускать детей к играм только на тех площадках, которые имеют разрешение на размещение от органов местного самоуправления.



Научить ребенка не привлекать внимание посторонних людей к своему имуществу — дорогостоящим гаджетам, ювелирным украшениям.



Стараться организовать отдых ребенка в каникулы таким образом, чтобы он как можно больше времени проводил за семейным досугом.

Зри в корень

ание сосудов, МРТ — сама ткань, наличие опухолевого процесса. Вместе с тем, когда речь идет о костях, в которых нет протонов водорода, на снимке МРТ они выглядят черным пятном, так как сигнал от них пропадает. Поэтому врач должен назначать пациенту такое исследование, которое наилучшим образом поможет выявить предполагаемую патологию.

— Для чего применяется контрастирование?

— Контрастное вещество повышает четкость снимков. Оно вводится в организм посредством венозного катетера или через рот, для того чтобы подсветить пораженные участки тканей, что особенно эффективно при онкологических новообразованиях, наличии метастазов или сосудистых патологиях. Однако контрастное вещество не безвредно. В случае КТ используется жидкость на основе йода, которая способна оказать негативное воздействие на почки вплоть до полной остановки их работы, а также вызвать



острые аллергические реакции. Поэтому в кабинете КТ всегда должен быть противошоковый набор и дежурить врач-реаниматолог. По этой причине в нашей больнице рентгеновское отделение расположено рядом с нейрореанимацией, в которой всегда дежурят врачи-реаниматологи. При МРТ используется контрастное вещество на основе гадолиния. Оно гораздо менее токсично, но негативный эффект на почки также может оказать. Поэтому перед любыми контрастными исследованиями,

не позднее чем за 2 — 3 недели, обязательно проводится биохимический анализ крови, чтобы оценить работу почек. Противопоказаниями к применению КТ-контрастов является аллергия на йод, патологии щитовидной железы, применение йодсодержащих препаратов при сахарном диабете. Когда есть острая потребность в исследовании, для его проведения требуется заключение врача, лечащего вышеуказанные заболевания.

— Требуется ли перед исследованиями специальная подготовка?

— Голова, грудная клетка, суставы, поясничный отдел позвоночника не требуют предварительной подготовки. Методика МРТ чувствительна к малейшим сокращениям стенок полых трубчатых органов (пищевод, желудок, кишечник, мочеточники и др.), поэтому перед проведением диагностики брюшной полости обязателен прием «Но-шпы», чтобы снять спазмы. Исследование малого таза также требует очистительной клизмы.



Майя Александровна МАКСИМОВА, врач высшей квалификационной категории

— Можно ли пройти КТ- или МРТ-диагностику без назначения врача?

— Рентгеновское излучение наносит серьезный вред организму, поэтому делать КТ без назначения врача строго противопоказано, как и любое исследование с контрастированием. С МРТ дело обстоит проще. Его по показаниям делают даже плоду в утробе матери, но оно также имеет определенное повреждающее воздействие, хотя и несопоставимое с рентгеновским излучением. Поэтому в принципе, если вас мучает головная или суставная боль, можно провериться и сделать МРТ самостоятельно, без назначения врача. Серьезным препятствием к исследованию служит наличие у вас кардиостимулятора, который может запросто остановиться во время исследования. Ме-

таллические протезы в теле начинают нагреваться, смещаться и могут травмировать прилегающие ткани.

— А как пройти исследование в вашей больнице?

— По показаниям врача, находясь на лечении у нас в стационаре, амбулаторно по направлению из городской поликлиники или на платной основе. Возможности нашего оборудования позволяют диагностировать практически все патологии головного мозга, суставов, брюшной полости и малого таза. Для исследований с контрастированием необходимо иметь при себе всю предшествующую медицинскую документацию, чтобы отследить динамику заболевания, ознакомиться с заключением лечащего врача и понять, что мы ищем. Запись на исследования осуществляется через консультативно-диагностическое отделение больницы.

— Учитывая вред от излучения при исследованиях, как часто их можно делать?

— Допустимая доза рентгеновского облучения ранжирована по категориям заболеваний. Чем моложе человек, чем больше делящихся клеток в его организме (беременность), тем дальше нужно держаться от рентгена. Здоровым людям он не показан, только флюорография в рамках диспансеризации. Чем серьезнее заболевание, тем выше допустимая доза. При онкологических заболеваниях вред от излучения перестает учитываться ввиду актуальности вопроса выживаемости пациента. Если человек находится в реанимации, диагностика проводится столько раз, сколько необходимо для спасения жизни. Важно найти золотую середину. С одной стороны, люди пренебрегают профилактическими осмотрами и запускают заболевание, с другой — любое обследование должно быть обосновано.

НАША СПРАВКА



Наука рентгенология получила свое название в честь профессора Вюрцбургского университета Вильгельма Конрада Рентгена, открывшего рентгеновское излучение 8 ноября 1895 года. Поздним вечером, уходя из лаборатории, ученый погасил свет в комнате и заметил в темноте зеленоватое свечение — флюоресценцию, исходящую от экрана, покрытого кристаллами платино-синеродистого бария. Как оказалось, кристаллы отреагировали на воздействие на них расположенной неподалеку электровакуумной трубки, которая в тот момент находилась под высоким напряжением. При отключении тока свечение экрана прекращалось, а при повторном включении снова возобновлялось. Трубка была обернута в черную светонепрони-

цаемую бумагу, поэтому Рентген предположил, что при прохождении через нее электрического тока она испускает какие-то невидимые лучи, способные проникать через непрозрачные среды и возбуждать кристаллы бария. Эти неизвестные лучи Рентген назвал X-лучами. Через 50 дней ученый представил председателю Вюрцбургского физико-медицинского общества рукопись, содержащую описание открытых им лучей. Этот день, 28 декабря 1895 года, вошел в историю как официальная дата открытия рентгеновских лучей. Вместе с рукописью ученый представил также первую рентгенограмму, сделанную ранее, 22 декабря, на которой была запечатлена рука его жены Берты Рентген.

Источник: vetstudy.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА

Долгожданное лето всегда ассоциируется с приподнятым настроением, яркими красками, отдыхом. И только для аллергиков эта пора превращается в сущее мучение. Насморк, воспаленные слизистые оболочки глаза (конъюнктивит), чихание, кожная сыпь — неизменные симптомы аллергии, вызванной пылью. Она также может спровоцировать приступы бронхиальной астмы с мучительным кашлем, резким отеком верхних дыхательных путей, вызывать отек Квинке.

Настоящим спасением в этих ситуациях стал плазмаферез — результативный способ очистки крови, получивший широкое распространение в нашей стране еще в 70 — 80-х годах XX века.

Отделяем зерна от плевел



Наталья Васильевна СТЕПАНОВА, врач-анестезиолог-реаниматолог, заведующая отделением анестезиологии и реанимации с палатами интенсивной терапии и реанимации ГКБ им. В.В. Виноградова

Во время процедуры плазмафереза в периферическую вену пациента устанавливается катетер, подключенный к специальному аппарату. Аппарат путем центрифугирования разделяет кровь на клеточный состав и плазму, которая поступает в отдельную внешнюю емкость и впоследствии утилизируется. Полезные клетки крови возвращаются обратно пациенту. Положительный эффект достигается как раз за счет удаления плазмы,

содержащей вещества, вызывающие те или иные патологические состояния. Процедура показана при отеке Квинке, дерматите, псориазе, повышенном содержании билирубина, холестерина в крови.

Чтобы получить наилучший результат от лечения аллергии, плазмаферез рекомендуется проводить перед началом весенне-летнего сезона. В среднем требуется пять процедур с интервалом минимум в один день.

Каждая длится около двух часов, но не является утомительной, так как в это время пациент спокойно лежит на кушетке. Плазмаферез способен иногда уже после первой процедуры значительно улучшить состояние здоровья при аллергии, а в некоторых случаях помочь полностью от нее излечиться. В качестве подготовки, как и при донорской сдаче крови, нужно плотно покушать, попить и соблюдать обильный питьевой режим между процедурами. В течение получаса по завершении плазмафереза наши специалисты осуществляют наблюдение за самочувствием пациента.

Процедура плазмафереза выполняется исключи-

тельно по назначению врача, так как является серьезным вмешательством во внутренние системы ор-

ганизма. Поэтому перед ее выполнением в обязательном порядке требуется консультация врача-трансфузиолога, который оценит возможные риски, выявит имеющиеся противопоказания, что позволит избежать возможных осложнений. Он может назначить дополнительные исследования: электрокардиограмму, общий анализ крови, анализ для определения свертываемости, группы крови на случай внезапного кровотечения. При нали-



чии сопутствующих заболеваний может потребоваться консультация смежных специалистов: кардиолога, невролога, хирурга.

В нашей больнице процедура плазмафереза проводится как в стационарных, так и в амбулаторных условиях.

При острых состояниях однозначно требуется госпитализация для проведения комплексной терапии и клинико-лабораторного наблюдения.

ЖДЕМ АИСТА

Держи меня за руку

Рождение ребенка — невероятно трогательное событие для обоих родителей. И справедливо, если мужчина разделит с любимой женщиной не только радость услышать первый крик новорожденного, но и тяготы, связанные с самим процессом родов. Приятно отметить, что все больше мужчин осознают эту ответственность и решаются на партнерские роды.

Смелым мужчинам радушный прием окажут в родильном доме № 4, ведущем учреждении родовспоможения столицы. Правда, чтобы прийти вместе с будущей мамой на роды, потребуются предоставить результаты анализов крови на сифилис, СПИД, гепатиты В и С, флюорографии.

Мы любим женщину и ее будущего малыша, как только она переступает порог нашего родильного дома. Слаженная работа всего коллектива направлена на то, чтобы помочь ей родить здорового ребенка, наверно поэтому многие семейные пары приходят к нам.



О.В. ШАРАПОВА,
главный врач родильного дома № 4

Партнерские роды проходят в индивидуальном родовом боксе, в котором создана практически домашняя обстановка: мягкий свет настольной лампы, бормотанное телевизора, уютные шторы на окнах. Некоторые из боксов даже оборудованы ванной. Теплая вода помогает легче перенести родовой процесс и минимизировать применение лекарственных препаратов. Поскольку роды длятся в среднем 10 часов, присутствие и поддержка мужчины очень необходимы, в этом его основная задача. Он может покормить любимую женщину, помочь с принятием ванны, просто поговорить, подбодрить. Ведь все-таки роды для женщины — серьезная психологическая нагрузка. Кроме того, он сам может выйти перекусить в буфет, передохнуть, расслабиться.

Находясь вдвоем в индивидуальном боксе, не стоит ничего бояться, — он оборудован системой видеонаблюдения для постоянного контроля за процессом схваток. Кроме того, пару постоянно навещают акушерка и врачи, которые следят за самочувствием роженицы и течением родов, а также дополнительно ведется мониторинговое наблюдение за состоянием плода.

Непосредственно во время самого процесса родов мужчине подскажут, где лучше встать, чтобы не мешать врачам и в то же время быть рядом с любимой женщиной, поддерживать ее. При желании можно на время выйти в коридор до момента, когда нужно будет перерезать пуповину. Врачи акушеры-гинекологи роддома № 4, которым часто приходится проводить партнерские роды, подтверждают, что для мужчин это очень трепетное действие, полное нежности, любви и слез радости. Также врачи убеждены, что присутствие папы на родах способствует укреплению семьи.

Если мужчине сложно решиться на столь важный шаг по причине различных страхов и сомнений, тогда стоит вместе прийти в родильный дом на День открытых дверей и пообщаться с врачом. Здесь проводятся еженедельные пятнадцатидневные курсы подготовки к родам, которые включают в себя консультацию с психологом. Для пациенток женских консультаций, входящих, как и родильный дом № 4, в структуру ГКБ им. В.В. Виноградова, занятия по подготовке к родам проводятся все будние дни, кроме четверга.

Партнерские роды — прекрасное начало путешествия под названием «жизнь», но уже втроем...



СРОЧНО В НОМЕР!

Спасти жизнь — про

Окончание.
Начало на стр. <1

Кстати на День донора, который проходил 7 июня, у нас не было ни одного обморока. Это любопытный факт. Обычно незначительные обмороки бывают всегда, причем у мужчин. Видимо, они самонадеянно думают, что можно и голодным и усталым прийти сдать кровь и ничего при этом не случится. Но это не так.

Мы также заранее официально уведомляем Станцию скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова о дате проведения Дня донора, так как приемное отделение одного из корпусов больницы закрывается с раннего утра и до 15:00 для приема новых пациентов, поскольку в этой зоне размещается мобильная станция переливания крови.

Также мы направляем информационные письма с приглашением принять участие в Дне донора во все предприятия округа, колледжи, управу, размещаем информацию на своих интернет-ресурсах. В последний раз мы разместили объявление в газете «За Калужской заставой». Многие люди на него откликнулись, звонили в наш контакт-центр, чтобы уточнить порядок сдачи крови, какие при себе иметь документы. Всего на июнь-

ский День донора к нам обратился 121 человек, это на 30 людей больше, чем в декабре, кровосдач — 86. Остальным дан медицинский отвод. Приятно отметить, что в числе доноров очень много молодежи.

— Интересно узнать, какое же количество донорской крови потребляет больница?

— В последний раз мы собрали около 40 литров крови. По сути, это недельная норма потребления нашей больницы. За семь дней мы используем около 80–85 доз крови (одна доза составляет примерно 300 мл от забранного количества, остальное на станции переливания используется для предварительного исследования) и 50–60 доз плазмы крови. Основная потребность в донорской крови и плазме — у реанимационных отделений, на втором месте — терапия, где проходят лечение больные с малокровием, после химиотерапии, когда нужно повысить уровень гемоглобина, на третьем месте — общая и гнойная хирургия. Кровь и плазму нам ежедневно поставляют из Центра крови им. О.К. Гаврилова в соответствии с плановыми заявками. Вместе с тем у нас всегда есть экстренный запас в необходимом количестве.

— Спасибо, Ольга Викторовна!



Традиция проведения Дня донора зародилась в ГКБ им. В.В. Виноградова еще в начале 60-х годов прошлого века по инициативе Московского отделения Российского Красного Креста, располагавшегося неподалеку от больницы. Их представители первыми начали организовывать в нашем стационаре сдачу крови. Доноров привозили к нам на автобусах со всех предприятий Черемушкинского района. Приезжала также и мобильная бригада со Станции переливания крови (ныне Центр крови им. О.К. Гаврилова).
Сотрудник ГКБ им. В.В. Виноградова с 1962 по 2012 год, старшая операционная и медицинская сестра Клавдия Григорьевна ПОПОВА



Возможно, многие из нас задаются вопросом, куда же отправляется бесценная жидкость после сдачи ее донором. «Шар здоровья» решил отправиться по следам мобильной станции переливания и расспросить о круговороте крови за пределами человеческого тела врача-трансфузиолога Центра крови им. О.К. Гаврилова, генерал-майора медицинской службы, заслуженного врача РФ, доктора медицинских наук, профессора Владимира Марьяновича ПОТАПОВСКОГО.

НОВОСТИ #ГКБВИН

Вместе — сможем больше

Когда речь заходит о сохранении и укреплении здоровья, на первый план выходит просветительская работа, призванная донести до наибольшего числа людей важность профилактических мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний. Данный вопрос оказался в центре внимания членов Общественного совета ГКБ им. В.В. Виноградова.

На очередном заседании главный врач больницы Ольга Викторовна Шарапова рассказала коллегам из некоммерческих организаций о ходе реализации ряда общественных проектов, нацеленных на информирование москвичей о правилах здорового образа жизни, а также практическую помощь в части проведения выездных консультаций узких специалистов. Это дни открытых дверей в больнице и родильном доме «Наш ресурс — здоровье», и «Ме-

дицинские встречи в московских дворах», и «Дни здоровья» в парках ЮЗАО, которые по итогам прошлого года позволили 4 тысячам жителей округа пройти бесплатные экспресс-обследования.

С начала 2019 года Молодежный совет больницы успешно реализует на территории нашего округа проекты «Пока едет «скорая» по обучению школьников приемам оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, а также «ЗОЖ через молодежь», нацеленный на просвещение москвичей о различных заболеваниях и мерах их предупреждения. Все инициативы доказали свою высокую востребованность.

Члены Общественного совета договорились о дальнейшем информировании и вовлечении своих целевых аудиторий в предлагаемые проекты.

Кроме того, поднимался вопрос о необходимости



возвращения медицинских работников в образовательные учреждения. Актуальность продиктована немалой статистикой: каждая школа ежедневно совершает от 2 до 15 вызовов «скорой помощи», а педагоги не имеют права оказывать первую медицинскую помощь ученикам.

Отдельное внимание было уделено дальнейшему развитию профориентационных направлений «Моя будущая профессия — врач», «Волонтеры в медицине».

Также решено продолжить проведение службой «Ясное утро» психологических тренингов по профилактике профессионально-

го выгорания для медицинского персонала больницы. По мнению врачей, это большая помощь, особенно для тех, кто работает в реанимационном и паллиативном отделениях. Результаты тренингов могут лечь в основу универсального подхода к решению данной системной проблемы, актуальной для многих медицинских учреждений.

Члены Общественного совета отметили высокую социальную активность больницы и определили вектор дальнейшей работы — профилактика заболеваний у москвичей и забота о здоровье самих медицинских работников.

ОСТО!



— Расскажите, пожалуйста, что происходит с кровью после забора у донора?

— Мобильные бригады доставляют ее в наш Центр крови, где она поступает в отдел фракционирования. Там ее разделяют на фракции — компоненты: плазму, эритроциты, тромбоциты и лейкоциты. Существуют установленные временные промежутки и свой жизненный срок у каждого компонента крови. Так, плазма может храниться до 2 лет, тромбоциты живут 7–8 дней, эритроциты — 24 дня. При заготовке компонентов используются установки, которые призваны перемешивать кровь, чтобы она не свертывалась. План по объему заготовок мы формируем на основании заявок от медучреждений. Реагенты и оборудование в отделе фрак-

ционирования позволяют выявить те вирусы, которые не определяются в обычной лаборатории, а значит, служат важным форпостом на пути крови к спасению жизни.

Плазма крови проходит период карантинизации. Это дополнительная мера, которая призвана исключить передачу вирусной инфекции от донора больному. В течение

6 месяцев плазма выдерживается в специальных холодильных установках при температуре -40°C . По истечении полугодия мы обязаны пригласить донора на повторную кроводачу. Если он вдруг болен, что не было выявлено при первичном исследовании образца донорской крови, за указанный срок заболевание неизбежно проявит себя и отразится в новом анализе крови. Необходимо помнить, что в стадии развития инфекционных заболеваний есть так называемый «период окна» — это период времени, когда инфекционный агент (вирус, бактерия и др.) уже попал в организм и размножается, но антитела в крови больного еще не появились. Если донор не приходит на повторный контроль, плазма уничтожается, если приходит и свежие анализы показывают, что он здоров, плазма выдается в лечебную сеть. Именно поэтому повторный приход донора очень важен. «Бракованная» плазма может использоваться в фармацевтической промышленности, например, в производстве иммуноглобулина (иммуно-

стимулирующий препарат). Для этого в отделе фракционирования ее специальным образом очищают и обезвреживают.

— Вы упоминали плановую заготовку компонентов крови, а как быть при возникновении чрезвычайной ситуации?

— В хранилищах нашего Центра существует неприкосновенный «золотой» запас объемом свыше 30 тонн, который постоянно обновляется в соответствии с истечением срока жизни каждого компонента крови. В нашей структуре есть отдел, который в круглосуточном режиме работает на выдачу донорской крови. Всего же в год лечебные учреждения Москвы, а их в системе Департамента здравоохранения более 200, потребляют 150–160 тонн компонентов крови. Вместе с тем донорское движение в столице развито настолько, что полностью покрывает эту потребность. Перебои исключены. Один донор может спасти одной кроводачей две-три жизни. Цельную кровь сейчас уже не переливают, а переливают компоненты. Соответственно, из одной дозы для кого-то возьмут плазму, для кого-то тромбоциты.

— Настанет ли время, когда из-за появления синтетических кровезаменителей отпадет необходимость в переливании человеческой крови?

— Могу сказать с полной уверенностью, что в ближайшие 100 лет донорство будет востребовано. Потому что кровь — галактика, неизведанная до конца.



Во благо Отечества

Чем бы в жизни ни занимался человек, на каких бы должностях ни работал, в конечном итоге ценность этого труда заключается в значимости его для других людей. Врачебная деятельность — тот редкий случай, когда ценность труда неоспорима не только для пациентов, но и для профессионального

медицинского сообщества, потому что вклад каждого позволяет всей сфере здравоохранения сделать очередной важный шаг на пути своего развития.

Торжественная церемония награждения за вклад в медицину прошла на расширенном заседании Ученого совета в Национальном медико-хирургическом центре имени Н.И. Пирогова Минздрава России (далее — НМХЦ им. Пирогова). Одна из самых почетных наград в медицинской среде — Европейский орден имени выдающегося русского врача Николая Пирогова был вручен президентом НМХЦ им. Пирогова Юрием Леонидовичем Шевченко главному врачу ГКБ им. В.В. Виноградова Ольге Викторовне Шараповой. Также почетным дипломом и знаком Готфрида Вильгельма Лейбница за значительный вклад в развитие медицины от Европейской академии естественных наук была награждена специалист ГКБ



им. В.В. Виноградова Светланы Вячеславовны Белых.

За многолетний период работы в сфере организации здравоохранения Ольга Викторовна Шарапова внесла значительный вклад в формирование федеральных целевых программ, направленных на защиту материнства и детства: «Безопасное материнство», «Дети России», «Мать и дитя», мероприятия приоритетного национального проекта «Здоровье». По ее инициативе разработаны, а затем внедрены и показали свою значимость програм-



мы «Родовой сертификат», «Скрининг новорожденных на наследственную патологию». Ольга Викторовна научно обосновала и ввела новые подходы в систему всероссийской диспансеризации детей до 18 лет, обосновала современные тенденции развития сетей перинатальных центров в Российской Федерации.

На международном уровне доктор Шарапова инициировала программы в интересах защиты здоровья — «Мир, пригодный для жизни детей», «Профилактика вертикальной передачи ВИЧ-инфекции», «Больница, доброжелательная к

ПОДЗАРЯДКА

Один за всех и все за одного



Для чего в работе нужна команда? Для принятия более взвешенных решений, для значимых побед и трудовых достижений, ведь совокупные знания и опыт всегда обширнее. Эту житейскую истину врачи ГКБ им. В.В. Виноградова подтверждают, ежедневно сражаясь плечом к плечу за жизнь и здоровье москвичей и отстаивая в свободное время честь коллектива в спортивных баталиях.

Оставив далеко позади изнуряющие лыжные марафоны, наши медики, педантичные приверженцы здорового образа жизни, приняли участие в командных состязаниях по... бадминтону — виду спорта, доступному для людей любого возраста и физической подготовки. Замечательный турнир среди медицинских учреждений столицы организовали коллеги из ГКБ им. Ф.И. Иноземцева в рамках московского фестиваля «Формула жизни». В ловкости по владению ракеткой и укрощению воланчика соревновались 26 команд — это аж 126 участников.

На этот раз победить не удалось, но в данном случае это было не главное. Море позитивного и неформального общения с коллегами из других стационаров, активный отдых после тяжелых трудовых будней, отличное настроение подарили нашим врачам мощный заряд бодрости, который они, в свою очередь, дарят пациентам вместе с излечением недугов. Да здравствует спорт!

Фестиваль столичных медработников «Формула жизни» проводится с 2012 года с целью повышения престижа медицинской профессии, демонстрации лучших примеров профессиональной деятельности широкой общественности, выявления и поддержки лучших медицинских организаций.



НАША СПРАВКА

Европейский орден имени Николая Пирогова учрежден 17 апреля 2004 года Европейской академией естественных наук и вручается за беспрецедентный вклад в развитие мировой медицины.

ребенку», «План действий в интересах детей в рамках реализации Конвенции ООН о правах ребенка».

Поздравляем уважаемую Ольгу Викторовну и ее коллегу с заслуженными наградами и желаем большой удачи и новых важных свершений на благо отечественной медицины!

« Долгие годы я работала под началом академика РАН, доктора медицинских наук, профессора, заслуженного врача Российской Федерации, лауреата Государственной премии России Юрия Леонидовича Шевченко. И отношусь с глубочайшим уважением и любовью

к этому замечательному врачу, удивительному человеку и мудрому руководителю. Сегодня Юрий Леонидович вручил мне диплом и орден Николая Пирогова за выдающиеся достижения в медицине. Вы не представляете, как дорого мне это признание! Получить такую высокую награду из рук человека, который для меня является образцом чести и достоинства в профессии и в жизни, — это незабываемое событие. Я горжусь этой наградой и благодарю за внимание к коллегам и профессиональную оценку нашей работы. Это дорогого стоит.

Главный врач
ГКБ им. В.В. Виноградова
О.В. ШАРАПОВА

СПАСИБО, ДОКТОР!

О важности позитивного мышления

Жизнь знает множество примеров, когда мы неосознанно притягиваем ситуации, зеркально отображающие наше собственное отношение к самим себе. И как нигде, много подобных историй в медицине. Вот одна из них.



Алексей Евгеньевич КЛИМОВ – д.м.н., профессор, зав. кафедрой факультетской хирургии медицинского института РУДН

К нам, в хирургическое отделение ГКБ им. В.В. Виноградова, в очередной раз экстренно была госпитализирована пациентка 57 лет с жалобами на боли в верхнем отделе живота и правом подреберье, сопровождающиеся ознобом, пожелтением роговиц глаз, потемнением мочи.

Все началось очень давно, в 2003 году, когда в одной городской больнице нашей пациентке была выполнена обычная, по мнению обывателей, операция – удаление желчного пузыря, из-за наличия камней в нем. Но закончилась она травмой желчного протока. По словам С.П. Федорова, сказанным им в начале XX века, «...нет такого тонкого анатомического образования, как

желчный проток, травма которого вызывала бы неразрешимые проблемы для хирурга...». С самого зарождения хирургии калькулезного холецистита (воспаление желчного пузыря, связанное с отложением камней) травма желчного протока – самое страшное, что может случиться с больным, срок его жизни можно сравнить с онкологическим заболеванием. Казалось бы, стандартная операция, еще несколько секунд назад все было хорошо, и вот уже больная – инвалид, обречен на длительные страдания, как и наша пациентка!

При травме желчного протока обычная операция, длящаяся в пределах одного часа, превращается в продолжительное мероприятие по спасению человека от мучений, связанных с желчеистечением, иногда пожизненным, иногда с длительными, изнурительными госпитализациями, как у нашей пациентки, связанными с рубцовым сужением желчного протока.

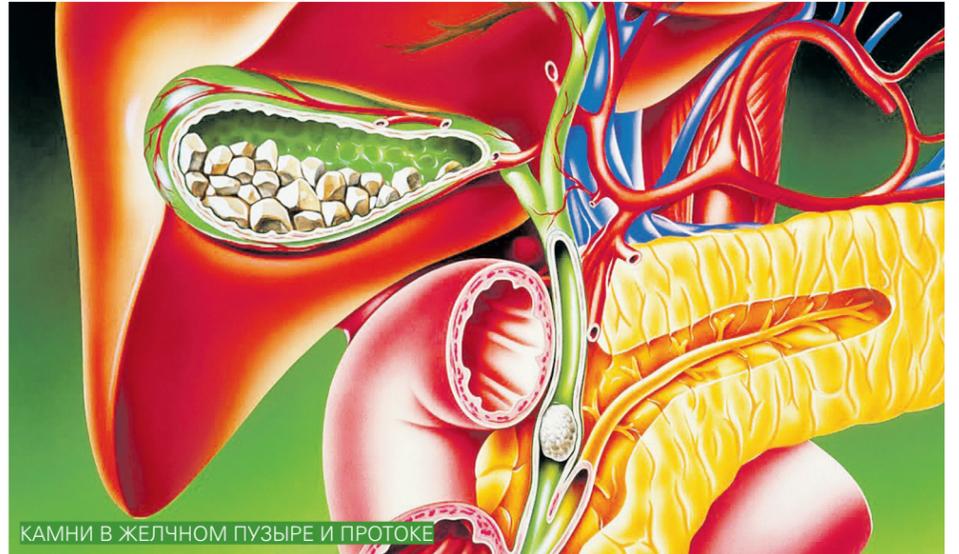
Хочу подчеркнуть: травма желчного протока нечастое, до 1,5% случаев осложнение, встречающееся при холецистэктомии (удалении желчного пузыря), но требующее к себе самого пристального внимания. Например, травма желчного протока у пациентки в 2010 году потребовала проведения трех операций в течение месяца, и последняя длилась несколько часов с привле-

чением всех служб нашей больницы.

В последнем случае была повторная экстренная госпитализация за один месяц, и мы понимали, что потребуются хирургическое лечение.

Чтобы принять решение об операции, необходимо было выяснить состояние желчного протока. Для этого у нас в больнице есть все современные возможности: ультразвуковое исследование, ретроградное рентгеновское контрастирование желчных протоков с возможностью протезирования для ликвидации явлений механической желтухи и холангита (воспаления в просвете желчных протоков), магнитно-резонансное исследование состояния желчных протоков. Кроме того, были проведены все необходимые стандартные методы исследования перед операцией: лабораторные анализы, ЭКГ, рентгенография грудной клетки.

Есть международное правило выполнения подобных операций, зафиксированное в клинических рекомендациях. В нашей ГКБ им. В.В. Виноградова такие операции выполняются с 1985 года, еще до того, как эти рекомендации были приняты. Основные положения этой методики: полное иссечение рубцово-измененного желчного протока до здоровой ткани, выполненение анастомоза (соединения) с петлей тонкой кишки, сформированной с исключением попадания пищевого кишечного содержимого в желчные протоки, ис-



КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ И ПРОТОКЕ

пользование для анастомоза тонкой (диаметром 0,1 мм) монофиламентной (как леска), рассасывающейся шовной нити, отказ от каркасного наружного дренирования желчного протока.

Преимущества такой методики: не остается рубцовой ткани желчного протока, исключается продолжение рубцевания протока и анастомоза с тонкой кишкой. Такой тип операции называется реконструкцией, так как создаются новые условия поступления желчи в кишку.

Операция длилась три часа и не была очень сложной. Процесс реабилитации у пациентки наступил сразу после восстановления беспрепятственного прохождения желчи в кишку, и никаких ограничений и специального лечения в дальнейшем не требуется. Через неделю она была выписана. Операция позволит ей жить обычной, нормальной жизнью, забыв о болезни.

Татьяна Владимировна КАПОРА, пациентка

Предыстория моей болезни началась с того, что на протяжении многих лет я вела неправильный образ жизни, а именно изводила себя бесконечными диетами, часто дневной рацион питания составлял один кефир. Я очень хотела быть стройной, но шла к этому путем безжалостного отношения к своему организму.

Впервые в 64-й больнице (ныне ГКБ им. В.В. Виноградова) я оказалась много лет назад и была до глубины души поражена трепетным отношением врачей, их отзывчивостью, искренней заинтересованностью в том, чтобы помочь человеку. Тогда мне установили несколько стентов в желчные протоки, что подарило 16 лет спокойной жизни.

Когда у меня вновь возникла критическая ситуация, я была уверена, что в этой больнице мне помогут обязательно. Я бесконечно благодарна докторам Екатерине Владимировне Ближенской и Алексею Евгеньевичу Климову, который меня оперировал, за вновь обретенное счастье чувствовать себя здоровым человеком. Если бы было можно наградить их за мое спасение каким-нибудь орденом, я бы это сделала. Уверена, что отныне я смогу жить полноценной жизнью, навсегда забыв о своем недуге. А еще я желаю Екатерине Владимировне в будущем защитить докторскую диссертацию, а Алексею Евгеньевичу – стать академиком.

Всем же, кто страдает желчекаменной болезнью, я советую не тянуть с операцией, чтобы избежать серьезных неприятностей. А чтобы не доводить до крайностей, нужно очень бережно относиться к себе, к своему организму. Любить себя таким, какой ты есть.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Древо жизни

Врачебная деятельность неизменно сопряжена с высокой ответственностью и стрессами. Как же удается людям этой благородной профессии выстроить свой личный мир, найти тихую гавань, которая нужна каждому человеку?

В канун дня святых Петра и Февронии, покровителей семьи и брака, «Шар здоровья» пригласил на откровенный разговор о семейных ценностях врача-кардиолога, заведующего отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения ГКБ им. В.В. Виноградова, многодетного отца Виктора Викторовича Майского.

– Расскажите, пожалуйста, как вы познакомились с вашей супругой?

– Мы оба закончили медицинский факультет Российского университета дружбы народов, только я по специальности «кардиология», а она – по гинекологии. Целый год проучились с Ирой в одной группе, сидели за соседними партами. У нас как-то быстро сложилось дружеское общение, мы даже делились друг с другом своими сердечными тайнами. Перейдя на следующий курс, учебная нагрузка возросла непомерно. Возникло внутреннее желание, чтобы в жизни помимо учебы, занимающей огромное пространство,



появилось что-то еще, лично для себя. И тут я вдруг посмотрел на Иру совершенно другими глазами и подумал: «Какая девушка рядом! Надо брать». Начал проявлять по отношению к ней всяческие знаки внимания. Она, естественно, не воспринимала их всерьез. Мы же друзья. Но с течением времени все же сдалась. К слову, сейчас я думаю, что наши отношения благополучно завязались именно потому, что в основе их лежала дружба, а значит, доверие. Так начался наш роман длиной четыре года.

– Когда вы поняли, что Ирина – именно тот человек, с которым вы хотите создать семью?

– В ранней молодости совсем иначе смотришь на многие вещи: не живешь, а летишь. Хочется покорения самых разных вершин, явить себя миру и доказать, что ты на многое способен. Поэтому такие серьезные философские рассуждения тогда мне не были близки. Просто на пороге выпуска из вуза ко мне пришло осознание, что Ира мне бесконечно дорога и я ни за что не хочу с ней расставаться. И мы поженились. Но как говорится в пословице: «Надо пуд соли вместе съесть, чтобы узнать друг друга». И сейчас, через восемнадцать лет совместной жизни, я твердо убежден, что сделал верный выбор. Она надежный друг, мудрая и любящая жена и мама троих моих детей, большой профессионал своего дела. Вообще, я благодарен судьбе за то, что мне так повезло с женой.

– А кто у вас в семье главный?

– Конечно я. У нас патриархат, но длится он ровно до того момента, пока у жены хватает терпения. Я человек требовательный и, если что не по-моему, могу выйти из себя. Ира же очень дипломатичная и долго может сглаживать острые углы. Но когда у нее заканчивается запас прочности, углы приходится сглаживать мне. Так и живем.

– У вас доверительные отношения с детьми?

– Начну с того, что работа занимает значительную часть жизни, поэтому у меня

не получается уделять им столько времени, сколько хочется. Не всегда я могу быть рядом в тот момент, когда им нужен. Но при каждой возможности я стараюсь организовать яркий и запоминающийся совместный досуг. В эти моменты мы делимся друг с другом своими сокровенными мыслями, мечтами. Это очень сближает. Правда, моя излишняя требовательность нередко мешает мне принимать детей такими, какие они есть, с их собственным представлением о том, что хорошо и плохо. Думаю, ведь я же старше, я лучше знаю, как правильно. Но никто кроме нас самих не может знать, как именно для нас будет лучше.

– Вы планируете для своих детей медицинское будущее?

– Моей старшей дочке Анечке 16 лет. Несмотря на многолетнее увлечение танцами, она всерьез задумалась о том, чтобы связать свою жизнь с медициной. Даже самостоятельно перевелась в своем лицее в специализированный медицинский класс. Я ее не отговаривал, но предложил обратить внимание на другие профессии. Сыну Диме – 11 лет. Сейчас он увлекся спортом, но в будущем тоже подумывает стать врачом. Младшенькая Танечка совсем еще крошка. Она просто наслаждается детством, но тоже уже два года ходит на танцы.

– В чем, по вашему мнению, залог семейного счастья?

МНЕНИЕ



О.В. ШАРАПОВА,
главный врач ГКБ
им. В.В. Виноградова

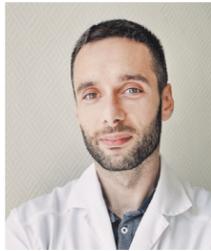
Операция, выполненная нашей пациентке, к счастью, не частый случай. Но пациенты с травмами желчных протоков есть, и они действительно очень страдают и порой находятся в длительном поиске лечебного учреждения, где им смогли бы по-настоящему помочь. К сожалению, пока не в каждой больнице могут выполняться такого рода операции. Несмотря на то что технология их выполнения преподается и изучается в вузах, на практике овладевают ею только опытные хирурги, которые не один год проработали и имеют колоссальный опыт проведения операций на желчных протоках. Мне очень приятно, что пациентка смогла получить столь необходимую ей высокопрофессиональную помощь из рук врачей нашей больницы, которые с высокой ответственностью подходят к сохранению и приумножению лучших традиций хирургической школы профессора Виноградова.

● ПОКА ЕДЕТ «СКОРАЯ»

Особенности национальной охоты...

На грибы. Этот вид тихого отдыха достаточно популярен у горожан. Он позволяет совместить расслабляющие многочасовые прогулки по лесному массиву со сбором вкусных и полезных даров природы. Грибы служат изюминкой множества блюд. А уж когда удается найти во влажном мху царский боровик, сердце просто ликует. Однако под видом наших любимых рыжиков, опят, подосиновиков, что произрастают в сосновом бору или продаются на прилавках у частников, нередко маскируются настоящие ядовитые убийцы. Как быть, если вы стали их жертвой?

Денис Александрович МЕДВЕДЕВ,
врач-терапевт терапевтического отделения
ГКБ им. В.В. Виноградова



— Как отличить отравление грибами от иного вида отравления? Как быстро возникают первые симптомы?

— Если у человека уже есть проблемы с пищеварением, то употребление даже съедобных грибов и без всякого отравления может вызывать неприятные последствия. В этом случае обычно бывают изжога, тяжесть в желудке, которые появляются сразу после еды. При отравлении грибами — симптомы совсем иные. Главные признаки такого отравления: многократная диарея до 20–25 раз в сутки, высокая температура, тошнота, рвота, сухость во рту. А после съеденных мухоморов и ложных опят могут появиться даже галлюцинации с бредом.

Возникают эти симптомы в среднем через 4–6 часов после того как отведали грибочков, но могут проявиться и раньше. Все зависит от того, с какой скоростью выделяются и всасываются в организм человека токсины грибов. Плюс нужно учитывать индивидуальную реакцию организма.

При появлении симптомов отравления самое главное правило — вызвать «скорую», так как при некоторых видах отравлений на поздней стадии сделать это будет

достаточно сложно, а порой и вовсе невозможно из-за начавшейся выраженной общей слабости или галлюцинаций.

— Чем опасно подобное отравление?

— Грибные отравления токсинами редко ведут к серьезным последствиям. Симптомы быстро купируются при раннем начале лечения, прогноз не осложнен. При интоксикации некоторыми видами грибов или запоздалом оказании медицинской помощи велик риск острой почечной и печеночной недостаточности. Самым грозным осложнением при отравлении грибами является летальный исход! Развитие печеночных и почечных осложнений при тяжелых формах отравления может даже потребовать пересадки этих органов.

— Каковы особенности лечения недуга?

— При отравлении грибами пациент госпитализируется в инфекционное отделение стационара, где ему оказывается специализированная медицинская помощь. Вводятся большие дозы жидкости через капельницы и оказывается симптоматическая терапия.

Совет: не знаешь гриб — не бери его! К сожалению, этого правила придерживаются далеко не все.

ПИЩЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Что нельзя делать при оказании первой помощи



Не пить обезболивающие препараты и спазмолитики, они могут смазать клиническую картину заболевания для врача.



Не сбивать температуру, если она не выше 38°C.



Не принимать закрепляющие препараты при диарее, это способствует задержке токсинов в организме.



Не использовать для промывания желудка различные растворы (например, марганцовку). Можно ошибиться с концентрацией и вызвать ожог слизистой. Следует использовать простую воду.

Как оказать первую помощь до приезда «скорой помощи»?

1 Немедленно промыть желудок. Для этого нужно выпить 1,5–2 л обычной питьевой воды. Причем не по чуть-чуть и не маленькими глотками. Важно проглотить воду буквально залпом, в течение 2–3 минут.

2 Вызвать рвоту: нажимать двумя пальцами на корень языка, другой рукой слегка надавливать на желудок. Повторить эту манипуляцию следует 3–4 раза.

3 Принять активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг веса. Например, если вес человека 80 кг, то разом необходимо принять 8 таблеток. Таблетки активированного угля нужно не глотать, запивая водой, а растолочь их, развести в стакане с водой и выпить.

4 При отсутствии диареи необходимо выпить слабительные препараты для вывода токсинов из организма.

5 Чтобы уменьшить риск нарушения кровообращения, необходимо приложить тепло к ногам и животу пациента, дать выпить теплый крепкий чай.



При отравлении грибами самостоятельно с интоксикацией организма не справиться.

Сколько бы воды вы ни выпили, часть токсинов останется в крови. Именно поэтому необходимо в любом случае вызвать «скорую помощь», даже если вы на какое-то время почувствовали себя лучше.



● ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» на период с 01.07.2019 по 31.07.2019

— В семье обязательно должны быть дети, причем чем больше, тем лучше. Кроме того, важно, чтобы супруги имели общие духовные ценности, общее увлечение или работу. Важно понимать и уважать потребности друг друга, уметь, когда необходимо, жертвовать своими желаниями ради любимого человека, слышать друг друга, дополнять сильными сторонами, а слабые принимать без критики и осуждения. Должен быть общий жизненный вектор, когда вас вместе что-то увлекает в одном направлении.

— Сейчас немало мужчин, которые в силу разных причин боятся, что семья помешает карьере. Какой совет Вы могли бы им дать?

— Карьера, деньги, почести — все очень мимолетное. Сегодня они есть, завтра — нет.

Самая большая ценность в жизни для меня — мои родные, любимые люди. Мне странно думать, что мужчина может положить на одну чашу весов семью, а на другую — что-то иное, тем более карьеру. Господь нам в профессиональном отношении дает ровно столько, сколько нужно нам для поддержания нашей семьи. Чем больше у мужчины ответственности перед своими близкими, тем больше Господь дает ему возможностей реализоваться, опять же для того чтобы поддержать своих близких. Когда ты сам по себе, то всегда можешь довольствоваться и меньшим. Вот такая нехитрая математика.

<p> Роддом № 4, ул. Новаторов, д. 3</p> <p>Для семейных пар, ожидающих рождения ребенка</p> <p> 11.07.2019 14:00 25.07.2019 14:00</p> <p> Запись через колл-центр 8 (495) 103-46-66</p>	<p>Обсудим: правила госпитализации в роддом по всем источникам финансирования (ОМС, платно); виды и порядок заключения договоров; возможность присутствия мужа или членов семьи на родах; подготовку к родам, течение родов, обезболивание в родах, заготовку пуповинной крови для выделения и хранения стволовых клеток, послеродовое пребывание мамы и новорожденного, наблюдение ребенка в детской клинике до 1 года, вакцинация новорожденного и т.д. Будет предоставлена подробная информация о родильном доме.</p> <p>Проводит: Кузнецова Нина Петровна — заслуженный врач РФ, врач высшей квалификационной категории, врач акушер-гинеколог</p>
<p> ГКБ им. В.В. Виноградова, ул. Вавилова, д. 61</p> <p>«Опухоли яичников. Когда оперировать?»</p> <p> 11.07.2019 14:00</p> <p> Запись через колл-центр 8 (495) 103-46-66</p>	<p>Обсудим: порядок госпитализации в гинекологическое отделение пациенток с заболеваниями органов малого таза по всем источникам финансирования (ОМС, платно), видам возможных договоров. Будет предоставлена информация о заболеваниях, требующих оперативного лечения</p> <p>Проводит: Будник Ирина Васильевна — заведующая гинекологическим отделением, д.м.н.</p>
<p> ГКБ им. В.В. Виноградова, ул. Вавилова, д. 61</p> <p>«Время — мозг»</p> <p> 25.07.2019 17:00</p> <p> Запись через колл-центр 8 (495) 103-46-66</p>	<p>Обсудим: что такое инсульт простым языком; как в домашних условиях распознать инсульт; простые шаги доврачебной помощи; что брать с собой на госпитализацию?</p> <p>Проводит: Чебоксаров Дмитрий Васильевич — заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии больных с острым нарушением мозгового кровообращения</p>



ГКБ им. В.В. Виноградова – это широкий спектр медицинских и диагностических услуг, высококвалифицированная медицинская помощь, оснащение самым современным оборудованием, высокий уровень обслуживания.

Необходимые документы для записи на консультацию по вопросу плановой госпитализации

Пациенты-москвичи (при обращении по ОМС) должны иметь:

- направление из городской поликлиники по месту жительства с подписями и печатями учреждения;
- выписка из амбулаторной карты;
- паспорт гражданина Российской Федерации;
- полис обязательного медицинского страхования.

Сроки госпитализации:

При экстренных состояниях – безотлагательно; плановая – не позднее 20 дней со дня выдачи лечащим врачом направления на госпитализацию.



Для консультаций и диагностики:

- по направлению из поликлиник, травмопунктов и ЖК;
- обращение по программе ДМС;
- самостоятельное обращение (платно).

КОНТАКТЫ: ☎ +7-495-103-46-66 – единый круглосуточный многоканальный телефон, 📍 Москва, ул. Вавилова, д. 61, 📧 info@gkb64.ru

ОВНЫ (21.03. – 21.04.)
Сравнительно гладкий месяц у Овнов выпадает на июль. Приоритетная тема – финансы. Рациональный подход к заработку поможет улучшить материальное положение и отложить заначку. Звезды советуют Овнам заняться духовными практиками и встретить конец месяца счастливыми.

ТЕЛЬЦЫ (21.04. – 21.05.)
У Тельцов в июле бурная личная жизнь: романы, флирт, страсти. При этом они будут обаятельны и напористы. Кроме того, на волне успеха у противоположного пола Тельцы разовьют активную деятельность в работе. Все проекты они успешно продвигнут и сделают серьезный рывок в карьере.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05. – 21.06.)
У Близнецов июль поделится на три части: в первой декаде потребуются уединение – это принесет блестящие идеи для бизнеса и творчества, во второй декаде укрепите социальное положение и доходы с привлечением инвесторов, в конце июля выбросите хлам, покупайте мебель и технику.

РАК (21.06. – 21.07.)
У тех, кто родился под знаком Рака, наступает период благоденствия. В начале июля поступит предложение от проверенных партнеров, которое принесет крупные дивиденды. Весь месяц вам будет способствовать финансовый успех. В конце июля возобновите дружеские связи – это скоро пригодится.

ЛЕВ (21.07. – 21.08.)
У Львов начинается успешный период. Великолепное самочувствие, хорошее настроение, победы на профессиональном поприще сделают вас неотразимыми! Все будет удачно – карьерный взлет, крупные финансовые поступления и расположение руководства. Займитесь собой – новый образ будет к лицу.

ДЕВА (21.08. – 21.09.)
У Дев наступает период гармонии со второй половинкой. Душевное тепло и близость растревожат мечты Дев о дальних странствиях. Захочется приключений, но звезды говорят, что надо уделить внимание делам. В третьей декаде Девы покажут чудеса рациональности – это принесет большой успех.

ВЕСЫ (21.09. – 21.10.)
В первые дни месяца Весам надо быть крайне осторожными – возможны травмы. Но затем месяц окажется настолько уверенным и стабильным, что станет признаться в любви, а семейные Весы решат проводить больше времени дома.

СКОРПИОН (21.10. – 21.11.)
У Скорпионов стабилизируются финансы. В июле всем представителям этого знака надо мобилизоваться. Вас могут втягивать в споры – не поддавайтесь. Ваш потенциал внутри, не давайте выход эмоциям, все силы направляйте только на дело, тогда вас ждет успех. В третьей декаде возможно путешествие.

СТРЕЛЕЦ (21.11. – 21.12.)
Стрельцам в середине лета лучше не отступать от привычного рациона – возможны проблемы с пищеварением. Зато в делах вы будете быстро и эффективно решать многие задачи и добьетесь успеха. После 20-го числа займитесь спортом и здоровьем, развлекитесь на концерте или дискотеке.

КОЗЕРОГ (21.12. – 21.01.)
Новое начальство введет новшества – это будет болезненно для Козерогов. В личной жизни поиск идеального партнера увенчается успехом, и в семье с родственниками все гладко, но проблемы на работе могут привести к срыву. Используйте этот месяц на отпуск – неприятности пройдут мимо.

ВОДОЛЕЙ (21.01. – 21.02.)
В июле Водолеи займутся дачей. Всю сложную работу вам придется делать самостоятельно и лучше завершить все до конца месяца, иначе это растянется до следующего года. Одиноким Водолеи влюбятся по-настоящему, а в работе успешно справятся со множеством сложных задач.

РЫБЫ (21.02. – 21.03.)
Весь июль Рыбы будут плавать в водовороте страстей. Разрывы старых отношений, новая любовь, романтические измены – все это затанет вас надолго. Но не теряйте головы, июльские стартапы у вас могут быть суперуспешными, не провороньте момент. И побегите от роковой любви.

ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ

Управляющая ручка	Обмен денег на пленника	Корабельное жилье	Напиток из ячменного солода			Лекарственное растение	Врач, ходящий по домам	Ищи его в поле
			Острое вирусное заболевание	Деформация проводов	Компонент спирали			
Персонаж сказки Ю. Олеши «Три толстяка»	Быстрота, увертливость					Игральная карта	Полоска на грифе	Опора позвоночника
			Очернительное письмо на колесах	Общение с книгой	Превращает автомобиль в лом			
Характерная окраска звука, голоса, инструмента	Набор лекарств для оказания первой помощи					Двойной урок в вузе		
	Взрывчатое вещество	Инструмент для толчения чего-либо			Антоним к слову «польза»			Хищное животное семейства кошачьих
			Электрический убийца	Рёберная дама		Судебная жалоба	Приятная обстановка в доме	Средство для волос, ногтей и полов
	Любитель покушать (разг.)	Куст, спасший Братца Кролика			Обряд по сценарию			
				«Поставщик» пациентов стоматологу			Второй период мезозоя	
Спец по флоре и фауне	Небольшой ресторан				Город с памятником мамонту			

ДОБРЫЙ ДРУГ

Они ищут свой дом и любящих хозяев!



Марфа: возраст 1 год 8 месяцев, здорова, привита, стерилизована, дружелюбна с другими четвероногими друзьями человека. Потребуется время для адаптации к новому хозяину, но взамен Марфа оплатит благодарностью, лаской, дружелюбием. Кошечка очень умная, аккуратная, в туалет ходит на лоток, любит спать в своей лежанке.

Контактный тел.: 8-925-597-76-33.



Боня: возраст 3 года, метис средних размеров, здорова, привита, стерилизована, имеет ветеринарный паспорт со всеми отметками. Собачка очень добрая, скромная, спокойная. Ее спасли от отстрела. На данный момент Боня

прошла всю необходимую социализацию и полностью готова к вхождению в семью – как с детьми, так и с другими кошкой или собакой. Боня послушно гуляет на поводке, легко переносит поездки в машине. Собачка может проживать в квартире или частном доме, только не на цепи и не в вольере.

Контактный тел.: 8-968-009-62-54, Юлия.

ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель:
Общество с ограниченной ответственностью «Портал РАМН»

И.о. главного редактора: Левашко М.И.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.

Электронная почта:
w9036699702@gmail.com
Распространяется бесплатно в Юго-Западном административном округе г. Москвы
Отпечатано АО «Красная Звезда». 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38

Выходит ежемесячно.
Тираж: 100 000 экз.
Заказ: № 2741-2019
Подписано в печать: 24.06.2019
Свидетельство о регистрации СМИ:
П/И № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

Адрес редакции:
107140 г. Москва,
ул. Верхняя Красносельская,
д. 20, стр. 1
Тел.: +7 (499) 606-03-02