



Мосгордума приняла во втором, окончательном чтении Закон города Москвы «О проведении эксперимента по организации и осуществлению дистанционного электронного голосования на выборах депутатов Московской городской Думы седьмого созыва». Как подчеркнули столичные парламентарии в ходе рассмотрения документа, он создаст для москвичей дополнительные возможности реализации активного избирательного права, в частности возможность отдать свой голос за одного из кандидатов, находясь в любой точке мира. При этом за теми, кто желает лично прибыть на избирательный участок и проголосовать, такая возможность остается.

Столичные депутаты подготовили для внесения в Государственную Думу РФ законопроект, который приравнивает получившие широкую популярность у молодежи вейпы и кальяны к табачной продукции. Документ предусматривает ограничения на использование данных устройств внутри и на территории образовательных, медицинских, спортивных, культурных организаций. В случае его одобрения федеральным парламентом курение вейпов и кальянов будет за-



прещено в общественных местах в соответствии с антитабачным законом. Данная мера позволит сделать еще один шаг на пути сохранения здоровья москвичей.

В целях повышения безопасности москвичей в зимний период московские парламентарии приняли поправки в Кодекс города Москвы об административных правонарушениях, предусматривающие повышение штрафов за нарушения при очистке крыш от снега и льда: для граждан в размере от 3 до 5 тыс. рублей, для должностных лиц – от 10 до 20 тыс. рублей, для юридических лиц – от 50 до 200 тыс. рублей. Ежегодно в зимний период фиксируются сотни подобных нарушений, являющихся серьезной угрозой жизни и здоровью граждан. Прежние штрафы были достаточно низкими и не являлись препятствием для недобросовестных собственников к опасному бездействию.



# ШАР ЗДОРОВЬЯ

№ 5 (62) май 2019

Периодическое ежемесячное информационно-публицистическое издание



Новая «Клиника памяти» недавно открылась на базе психоневрологического диспансера № 21 психиатрической клинической больницы № 1 им. Н.А. Алексеева (ул. Академика Анохина, д. 22, корп. 2) около метро «Юго-Западная». Это четвертая в Москве бесплатная клиника, где квалифицированную помощь и необходимое лечение могут получить пожилые пациенты, страдающие деменцией (ухудшением способности запоминать информацию, трудностями с концентрацией внимания, быстрой утомляемостью, снижением интеллекта), а также перенесшие инсульт или другие болезни сосудов головного мозга. Шестинедельный курс реабилитации включает в себя групповые тренинги, сеансы психотерапии, занятия лечебной физкультурой, питание и регулярные обследования. Записаться на первичный прием к врачу можно по телефону: 8-909-922-59-46 с 13:00 до 15:00 в будние дни.

Первый в мире прокат детских колясок планируется к запуску в столице летом нынешнего года. По аналогии с арендой



велосипедов коляску для ребенка в возрасте до четырех лет можно будет забронировать, получить и сдать при помощи мобильного приложения. Все пункты будут отмечены на интерактивной карте Москвы. Первые из них появятся в центральных парках города. Стоимость услуги составит 90 рублей в час. Организаторы обещают, что после каждого использования коляска будет обрабатываться специальным антисептиком.

Флагманский центр занятости «Моя работа» открылся на ул. Щепкина, д. 38, стр. 1 (тел.: 8 (495) 705-75-75). Несмотря на обширный рынок труда, несколько десятков тысяч москвичей имеют сложности с поиском подходящего места работы. Модернизация городской системы занятости населения, запущенная в 2019 году, предполагает индивидуальный подход к каждому соискателю. В список услуг центра «Моя работа» вошли карьерные



консультации, профориентация, психологическая помощь, тренинги по коммуникациям, определение стратегии дополнительного обучения. Кроме того, 56 территориальных служб занятости отныне будут располагаться в центрах госуслуг «Мои документы». Специалисты помогут соискателям составить резюме, подберут вакансии из базы данных, оформят документы о выплате пособий и присвоении статуса безработного.



СРОЧНО В НОМЕРЕ!

## Задаем правильный вектор

Рассуждая на темы профессионального и личностного роста, мы часто упоминаем термин «вектор», подразумевая некое направление пути, в котором движемся, и прилагаем усилия для достижения значимых целей.

Здоровье неизменно определяет качество жизни, поэтому требует к себе постоянной заботы и повышенного внимания. Если игнорировать тревожные сигналы организма, однажды он неожиданно даст сбой в работе, который может резко изменить направление вектора нашего пути на прямо противоположное. Избежать этого можно, если двигаться правильным курсом к своему физическому здоровью и долголетию. Однако в огромных потоках информации, циркулирующих вокруг нас на бешеных скоростях, иногда сложно понять, чьим медицинским консультациям можно доверять, что означает «здоровый образ жизни» и как его вести, какие существуют инновационные методики в лечении различных заболеваний и эффективные меры их профилактики.

На все эти и многие другие вопросы призвана ответить просветительская программа ГКБ им. В.В. Виноградова «Вектор здоровья». О подробностях мы расспросили куратора программы, главного врача больницы Ольгу Викторовну Шарапову.

— Ольга Викторовна, расскажите, пожалуйста, о вашей программе.

— Программа «Вектор здоровья» объединяет под собой несколько проектов, нацеленных стать надежным подспорьем для москвичей в сохранении и укреплении здоровья. Они разработаны с учетом потребностей всех возрастных категорий, дают широкий спектр знаний и практических навыков, чтобы уверенно чувствовать себя в повседневной жизни. Вы, образно говоря, выстраиваете стратегию своего здорового будущего.

Проект «Пока едет «скорая»» дает школьникам бесценные знания о приемах оказания первой и неотложной медицинской помощи и возможность отработать их на практике. Медики из Молодежного совета нашей больницы в увлекательной форме проводят для ребят открытые уроки, где обучают их основам диагностики жизненно опасных состояний и оказания первой медицинской помощи. А затем вместе отрабатывают практические навыки на манекенах-тренажерах. Участие в проекте позволяет ребятам, планирующим связать свою жизнь с медициной, сделать первый шаг к серьезному пониманию правильности своего выбора. Следующий шаг — прийти к нам в больницу на профориентационное мероприятие «Моя будущая профессия — врач», которое уже позволило 1600 школьникам познакомиться с жизнью и работой стационара, пообщаться с заведующими отделениями, посмотреть, как работает высокотехнологичное оборудование.

Окончание на стр.

> 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНО  
О ПЕРВЫХ  
ИТОГАХ  
УНИКАЛЬНОГО  
ПРОЕКТА



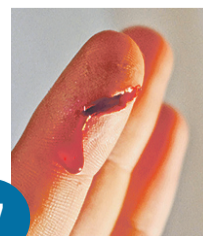
> 3

ЖДЕМ АИСТА  
РОЖАЙТЕ  
С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



> 6

ДАЧНЫЕ  
ТРАВМЫ  
ОПАСНЫЕ  
РАНЫ



> 7

● ОТ СЛОВА К ДЕЛУ

## В любую точку без проблем

Москва, один из крупнейших мегаполисов мира, подобно человеческому организму, сплошь пронизанному капиллярами, также изобилует магистралями, дорожными развязками, акведуками, тоннелями. Многообразие видов городского транспорта позволяет быстро и с комфортом добираться в любую точку столицы. И все же сверхдинамичный ритм, с которым она развивается, иногда не позволяет увидеть, выражаясь на языке водителей, «слепые зоны».

Так, нынешней весной на всех депутатских встречах жители района Котловка, представители ветеранской общности обращались к Ольге Викторовне Шараповой с горячей просьбой помочь в решении наболевшего вопроса, а именно в организации транспортной доступности социальных объектов района. Котловчанам приходится с пересадками добираться до городской поликлиники № 22, ее филиала № 4, МФЦ, торговых гипермаркетов «Ашан» и «Лента», что крайне неудобно, особенно для пенсионеров и родителей с маленькими детьми. Ольга Викторовна начала активно прорабатывать эту задачу совместно с управой района и рядом профильных городских структур, макси-

мально задействовав свои депутатские полномочия. Результат не заставил себя ждать – был разработан новый автобусный маршрут, предлагаемый к запуску на территории района. В ходе рабочей поездки Ольга Викторовна Шарапова вместе с главой управы Владимиром Юрьевичем Промысловым, представителями транспортных служб столицы и котловчанами проехали по нему, чтобы вместе зафиксировать все пункты возможных остановок, пересечения и совпадения с другими маршрутами. По итогу такого необычного совещания было принято решение разработать проект, благоустроить 6-й Загородный проезд в части размещения остановочных павильонов и укладки пешеходного тротуара.

В настоящее время вся соответствующая техническая документация передана в Научно-исследовательский и проектный институт городского транспорта города Москвы «Мостранспроект» для подготовки необходимых расчетов. Вне всякого сомнения, что в скором времени «квоток» Москвы усилится благодаря еще одной транспортной артерии, а жители Котловки смогут по достоинству оценить удобство нового автобусного маршрута.



### НАША СПРАВКА

Первый пассажирский автобус в Москве вышел на линию 18 апреля 1922 года. Он был переоборудован из грузовика, на маршрут выезжал нерегулярно. Номер у автобуса тоже отсутствовал, и сесть в него можно было разве что случайно. Регулярным автобусное движение в Москве стало только в августе 1924 года: 8 автобусов английской фирмы Leyland стали курсировать по маршруту Каланчевская площадь – Тверская застава, который проходил по улицам Мясницкая, Лубянка, Кузнецкий Мост, Петровка, Моховая, Тверская. Каждый автобус был рассчитан на перевозку 28 пассажиров. Однако ввиду того что стоимость проезда в автобусе была выше, чем в трамвае, москвичи предпочитали пользоваться последним.



## НА СВЯЗИ С ГОРОДОМ

# Комфорт зависит от каждого

Благоустройство и озеленение общественных пространств – одни из важных составляющих деятельности столичного муниципального хозяйства. Благодаря выполнению комплекса работ городские районы, кварталы преобразуются: улучшаются экологические, микроклиматические, эстетические условия для жизни москвичей, их отдыха, развлечений, занятий спортом. Благоустройство дворов занимает отдельное место в решении этих важных задач. Оно должно обеспечить несовместимые порой интересы жителей домов как главных пользователей жилой территории. Для того чтобы конечный результат благоустройства удовлетворил москвичей, важно своевременно корректировать процесс и устранять возможные нарушения.

Последними новостями по благоустройству районов юго-запада Москвы с редакцией «Шара здоровья» поделилась депутат Мосгордумы Ольга Викторовна Шарапова.

– С наступлением лета москвичи больше времени проводят на прогулках возле дома или в близлежащих парках. Поэтому, безусловно, ожидают от города обновления знакомых зон отдыха. Ольга Викторовна, какие перемены происходят в курируемых вами, как депутата, районах?

– В ходе последней рабочей поездки в Обручевский район в рамках «Дня с управой» я посетила несколько зон, где сейчас благоустройство идет полным ходом. Задача по выполнению этих работ состоит в том, чтобы так называемая «зона комфорта» выходила далеко за пределы нашей квартиры. Чтобы, сидя на лавочке возле дома, можно было чувствовать себя уютно и безопасно. Но шероховатостей здесь не избежать. Так, на объекте «Пешеходная зона Ленинский проспект, д. 105, к. 2 – д. 105, к. 3» ко мне обратилась местная жительница и пожаловалась, что организация-подрядчик, выполняющая работы по благоустройству, нарушает правила их проведения. В этом я наглядно могла убедиться. Территория работ не огорожена, нет подробного плана их выполнения. Жители не на шутку встревожены. Непонятно, какой ширины в итоге будут тротуар, проезжая часть, какое предусмотрено коли-



чество парковочных карманов. Проблема заключается еще и в том, что в этом месте сейчас довольно узкий проезд к жилым домам – машины, двигающиеся навстречу, не могут разъехаться, что создает заторы. Поэтому я была вынуждена вызвать на место представителя фирмы-подрядчика и указать на их промахи. Сам факт начала работ без ограждений и плана – просто безобразия!

После Ленинского проспекта я отправилась на улицу Новаторов. Здесь нужно было проверить ход работ по благоустройству пешеходной зоны «Улица Новаторов, д. 6 – д. 16». Вместе со строителями мы прошли по объекту. Они подробно ответили на все мои вопросы, показали, где планируются автостоянка, дополнительное озеленение. На текущий момент все идет по графику. Затем мы пообщались с местными жителями. Приятно слышать, когда люди довольны происходящими изменениями, чувствовать их позитивный настрой. В этом месте действительно уютно, добротно обустроены детская игровая зона, площадка для воркаута, которая, по словам обрубцевцев, очень востре-

бована. Повсюду положено мягкое газонное покрытие, есть стол для настольного тенниса. Строители обещали покрасить и привести в порядок спортивные снаряды. К середине июня работы будут завершены и установлено дополнительное освещение и лавочки.

Оба этих объекта, на Ленинском проспекте и улице Новаторов, я взяла под личный контроль. Буду отслеживать сроки и качество выполнения работ.

– «Шар здоровья» вместе с читателями с интересом следит за жизнью районов, решением конкретных, животрепетных для жителей вопросов. Есть ли какие-то важные изменения, выходящие за пределы интересов конкретных дворов, затрагивающие общественное пространство?

– Без подобных изменений развитие районов невозможно. На этот раз процесс преобразования начался на территории, прилегающей к детскому творческому клубу с символическим названием «Надежда». Можно с уверенностью сказать, что этот объект стал по-настоящему народным. История началась в феврале, когда я была здесь с главой управы Обруб-

ского района Вячеславом Владимировичем Хизирьяновым. Ко мне обратилась директор клуба Надежда Петракова с просьбой оказать содействие в благоустройстве территории, прилегающей к зданию. Я ранее рассказывала о ней, однако напомним суть проблемы. Клуб на протяжении многих лет успешно занимается организацией детского досуга. Здесь работают много творческих кружков и секций. В теплое время года ребята устраивают показательные выступления, концерты для жителей на улице, возле клуба. Но небольшая площадка, которая есть рядом с входом, заставлена автотранспортом, который использует ее в качестве сквозного проезда. Возвращаясь к февральской встрече, мы обсудили тогда с Вячеславом Владимировичем возможность облагородить эту территорию, договорились, что управа подготовит необходимые расчеты. Тогда же ко мне на личный прием в депутатскую приемную пришел житель района, предложивший собственный проект обустройства зоны возле клуба «Надежда». После обсуждения с управой, экспертами и жителями проект получил одобрение и воплощается в жизнь.

На днях я общалась с обрубцевцами. Они с нетерпением ждут завершения благоустройства, когда можно будет с удовольствием гулять вокруг клуба. Строители обещают, что и этот объект сдадут вовремя, согласно графику.

Здорово, когда общими усилиями получается решить значимый для всех вопрос. Отраднo, что активность горожан неустанно растет. Они помогают высвечивать проблемы и предлагают свои решения. Вместе мы сможем сделать в разы больше. Работаем дальше!

## АКТУАЛЬНО

Возраст человека на самом деле не измеряется годами. И счастье приходит тоже независимо от возраста. Главное – это верить в то, что ты еще молод. И тогда все будет хорошо.

К/ф «Старики-разбойники», реж. Э.А. РЯЗАНОВ



## НАША СПРАВКА

Общероссийский народный фронт (ОНФ) – общероссийское общественное движение, лидером которого является Президент России В.В. Путин, создано в 2011 году с целью вовлечения активных, неравнодушных граждан и организаций в постоянную совместную работу по определению приоритетов развития России, поддержки и обеспечения прямого и постоянного диалога между россиянами и президентом страны, общественного мониторинга и гражданского контроля исполнения законов, президентских инициатив и иных приоритетных государственных решений и программ. Отделения ОНФ созданы в каждом субъекте страны. Участие в деятельности движения может принять любой гражданин.

## Знаешь, все еще будет!

Замечательный фильм классика отечественного кинематографа как нельзя лучше раскрывает нам внутренний мир людей, перешагнувших рубеж пенсионного возраста, в котором так же, как в молодости, хочется любить, дружить, приносить пользу, пускаться в авантюры. «Какие вы, старички, неугомонные!» – уничижительно обращается к главному герою молодой следователь, присланный «сверху» на его место. Этот пример, в свою очередь, наглядно отражает прочно устоявшийся в обществе стереотип, что у старшего поколения кроме воспитания внуков, возделывания огорода и пустой болтовни на лавочке у подъезда не может быть никаких занятий и потребностей.

Пришло время новых возможностей. Таков девиз проекта Мэра Москвы «Московское долголетие». В начале 2018 года он был запущен в столице в качестве пилотного, но в крат-

чайшие сроки стал флагманом городских программ по своей востребованности у москвичей старшего поколения. Проект «Московское долголетие» предоставляет широкий спектр возможностей для самореализации посредством участия в тематических кружках и секциях, открываемых на базе городских учреждений социальной сферы. Воспользоваться этими услугами могут женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет бесплатно. Записаться в кружки можно в территориальных центрах социального обслуживания, предъявив паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича. На сегодня количество участников «Московского долголетия» составляет свыше 200 тысяч.

По решению Мэра Москвы С.С. Собянина с начала 2019 года проект перешел из ранга пилотного в постоянно действующий. Новый статус всегда предполагает и более высокий уровень ответственности за результат. «Московское долголетие» имеет серьезный потенциал

к тому, чтобы стать федеральной программой, поэтому особенно важно проанализировать уже имеющийся опыт и определить дальнейший вектор развития. В этой связи на площадке Общероссийского народного фронта прошел круглый стол по обсуждению итогов первого года работы проекта. Важно отметить, что активисты ОНФ стояли у истоков его создания.

В мероприятии приняли участие представители столичной мэрии, общественных организаций, ведущих вузов, депутаты Мосгордумы, эксперты ОНФ и активные москвичи пенсионного возраста. Все единогласно признали, что проект неоспоримо имеет высокую социальную значимость. «Московское долголетие» серьезным образом расширяет горизонты для пожилых людей: они осваивают новые знания, находят друзей и единомышленников, получают мощную мотивацию к ведению здорового образа жизни. Но, несмотря на все позитивные моменты,

экспертами ОНФ было отмечено, что развитие проекта в столице происходит неравномерно, существуют моменты, требующие особого внимания со стороны всех задействованных структур.

В ходе своей депутатской деятельности я много общаюсь с представителями старшего поколения. Участники «Московского долголетия» относятся с большой благодарностью к городу за предоставленную возможность жить яркой и интересной жизнью. Безусловно, проект эффективен еще и тем, что носит межведомственный характер, объединяя все ветви социальной сферы: спорт, культуру, медицину, образование с бизнес-структурами, некоммерческими организациями, ранее отдаленными друг от друга. Однако мы должны понимать, к какому результату хотим прийти. На данный момент критерии эффективности проекта отсутствуют. Важно разработать систему мониторинга этого показателя. Необходимо создать научно-методический

центр по экспертизе реализуемых в «Московском долголетии» образовательных программ, изучению и транслированию передового педагогического опыта в работе с гражданами пенсионного возраста. Для совершенствования образовательной составляющей проекта важно перейти на многоуровневые образовательные программы с учетом интеллектуального развития, мотивации и потребностей участников проекта. Важно создать условия для дистанционного обучения людей, не имеющих возможности присутствовать на очных занятиях в аудиториях. Чтобы выработать единообразие в понимании задач проекта и правильном подходе к его участникам, необходимо разработать серию тренингов для организаторов и специалистов «Московского долголетия» по освоению технологий работы с гражданами пенсионного возраста. И конечно, нужно усилить информационную составляющую. Увы, часто стал-

киваю с тем, что москвичи не знакомы с возможностями проекта, даже если слышали его название. Существующий информационный портал тоже требует доработки, а именно улучшения интерфейса и навигации для удобства пользования. Будет правильно предусмотреть возможность онлайн-записи на секции.

**О.В. ШАРАПОВА, член Московского штаба ОНФ, модератор тематической площадки «Здравоохранение», депутат Мосгордумы**

Озвученные на круглом столе предложения направлены Московским штабом ОНФ в адрес столичного правительства. Будем надеяться, что проект «Московское долголетие» действительно перешагнет границы Москвы и отразится по стране, коренным образом меняя в обществе отношение к зрелому возрасту.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности.

## ВЕКТОР ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ШАРАПОВОЙ



1 Не купаться в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.



2 Не жевать во время купания жевательную резинку.



3 Не ходить к водоёму в одиночку.



4 В жаркую солнечную погоду следует надевать головной убор, чтобы защитить голову от перегрева.



5 Начинать купаться следует при температуре воздуха +20–25°C, воды +17–19°C. Входить в воду следует осторожно.



6 Попав в водоворот, следует набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду, сделать сильный рывок в сторону по течению и всплыть.



7 Для купания лучше выбирать места с чистой прозрачной водой, ровным песчаным дном, небольшой глубиной, без сильного течения, водоворотов и проезжающего по воде моторного транспорта.



8 В воде можно находиться 10–15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба, это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги.



9 Не заходить в воду при больших волнах. Попав в сильное течение, не нужно плыть против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу.



10 Запутавшись в водорослях, не делать резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если это не помогает, то подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.



11 Нырять можно там, где для этого имеется достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Опасно нырять в местах с неизвестной глубиной – можно удариться головой о дно, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Опасно нырять в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений.



12 Нельзя выходить на озеро, реку на неисправной и полностью не оборудованной лодке, садиться на ее борта, пересаживаться с одного места на другое, переходить с одной лодки на другую, вставать во время движения. Если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства.

## ● МОЯ ФИЛОСОФИЯ

**ОЛЬГА ВИКТОРОВНА ШАРАПОВА,**  
врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ, главный врач роддома № 4



«Акушер должен быть с чистыми сердцем и душой. Акушерки и врачи отдают всю свою энергетику ребеночку, которого они первыми берут в руки. У нас постоянно ведется психологическая работа с врачами и со средним медперсоналом, мы объясняем, что они стоят у самых истоков, у начала жизни.

**Мои дети не стали врачами,** они выбрали другие профессии, хотя мои мама и бабушка были медиками. Однажды моя дочь сказала мне: «Знаешь, мама, я не хочу и никогда не стану врачом лишь по той причине, что сама хочу воспитывать своих детей. А ты никогда не бываешь дома, мы видим тебя только иногда по выходным». Безусловно, дочь была права: ведь я всегда была занята работой, наукой, преподаванием. Я не раз задумывалась над словами дочери: может, и вправду, я в жизни делаю что-то не так? Но каждый раз я утвердительно отвечала себе, что поступала в каждом случае правильно. Став взрослыми, мои дети оценили важность моей профессии как для близких и родственников, так и для всех людей в целом. Для меня очень важно, что они поддерживают мою жизненную позицию.

**Роды – это очень интимный процесс.** И сотруднику, который работает в нашем учреждении, тоже хочется этой особой «камерности». Нам хочется, чтобы любой женщине было здесь тепло, уютно, хорошо, чтобы с ней ласково разговаривали, качественно приняли роды.

**Рождение ребенка дает силы не только женщине, но и всей семье.** Ребенок – это же такая радость: посмотришь – и хочется жить!

**Эмансипация делает свое дело.** Женщины считают, что они должны быть наравне с мужчиной, так же получать хорошее образование, иметь достойную оплату труда, успеть купить квартиру, машину. И поэтому часто планируют роды лет в 35 или даже после 40. Однако не всегда эти планы складываются удачно, после чего начинаются многочисленные попытки ЭКО, использование вспомогательных репродуктивных технологий, вплоть до суррогатного материнства. Не нужно пытаться обмануть природу.

**Все нужно делать вовремя.** Здоровый ребенок может быть только у здоровой женщины. А здоровая женщина – это молодая женщина, поэтому чем раньше – тем лучше.

**Московская медицина – это бренд.** Я с полной ответственностью могу сказать, что московская система здравоохранения – лучшая в России. Отчасти она не отстает и от Европы, доказательство тому – пациенты из Бельгии, Голландии, Германии, Англии.

**Самое главное в семье – это отношение друг к другу:** сначала любовь, потом преданность, а потом – просто уважение друг к другу. Своих детей мы с мужем старались воспитывать только в любви.

**Никогда не сомневалась в выборе профессии.** Только врач. Космонавтика, спорт были для меня как хобби. А профессия – это врач.

**С верой легче жить.** Вера – это опора в жизни для каждого человека, семьи, людей, страны и будущего.



## СРОЧНО В НОМЕР!

# Задаем правильный вектор

Окончание.  
Начало на стр.

< 1

Те, кто хочет еще глубже погрузиться в медицинскую профессию и проверить себя, приходят в наш проект «Волонтеры в медицине». Здесь ребята уже становятся частью коллектива. В свое свободное время они приходят в отделения и помогают персоналу: умывают, кормят больных, читают им книги, общаются, сопровождают в другие корпуса на исследования. Важно отметить, что этот проект не только для школьников, а для всех, у кого есть желание потратить час своего свободного времени и помочь тому, кто в этом нуждается. Есть у нас и «серебряные» волонтеры, люди старшего возраста, которые приходят и проводят для пациентов мастер-классы по рукоделию.

На протяжении уже нескольких лет два раза в месяц в нашей больнице и в роддоме № 4 проводятся дни открытых дверей «Наш ресурс – здоровье» с целью информирования населения о лечебно-диагностических возможностях медицинских учреждений. Мероприятия



НАШ РЕСУРС – ЗДОРОВЬЕ

проекта также решают задачи просветительского характера и помогают анализировать потребности жителей округа в медицинской помощи.

Максимально приблизить медицину к человеку помогают «Дни здоровья». Свыше 3000 человек прошли диагностические обследования и были проконсультированы врачами-специалистами в мобильных госпиталях на территории парков «Усадьба Воронцово», «Сосенки», «Парк 70-летия Победы». В этом году «Дни здоровья» также традиционно пройдут в августе.

В прошлом году мы провели серию выездных «Медицинских встреч в московских дворах». При этом более тысячи жителей в различных жилых квар-

талах юго-запада получили консультации врачей: кардиолога, травматолога, невролога, терапевта, хирурга. Проект был приурочен к 60-летию юбилею нашей больницы, но, увидев большую его востребованность со стороны москвичей, мы решили, что непременно продолжим эту работу и нынешним летом.

Профилактика заболеваний позволяет уменьшить не только риски возникновения патологий, но и негативные последствия от уже перенесенных заболеваний. Поэтому уже много лет в консультационно-диагностическом отделении больницы мы проводим дополнительные диспансеризации для ветеранов, инвалидов, пенсионеров, чернобыльцев, членов многодетных семей

и семей, воспитывающих детей-инвалидов, включая исследования на онкомаркеры.

Наши молодые врачи обучают москвичей правилам ведения здорового образа жизни на встречах в территориальных центрах социального обслуживания в рамках проекта столичного Департамента здравоохранения «ЗОЖ через молодежь».

Весь этот инструментарий нацелен на то, чтобы привлечь внимание людей к своему здоровью, дать им возможность услышать себя, свой организм и вовремя ему помочь.

– Планируется ли программа к дальнейшему расширению? Есть ли идеи для новых проектов?

– Не только есть, но и активно реализуются. По-

## НОВОСТИ #ГКБВИН



## Все выше, и выше, и выше...

Поднимается по ступеням прогресса столичное здравоохранение. Свой вклад в передовые разработки вносят и врачи ГКБ им. В.В. Виноградова, которые они и представили на соискание Премии города Москвы в области медицины в трех номинациях. Специалисты презентовали Экспертному совету премии методики, успешно реализуемые на базе больницы и родильного дома № 4.

Так, целью работы Клиники сердечной недостаточности, созданной на базе ГКБ им. В.В. Виноградова в

2016 году, служит повышение выживаемости пациентов, страдающих сердечной недостаточностью, за счет обеспечения преемственности лечения при переходе от стационарного к амбулаторному этапу.

Вертикальные роды не одно десятилетие являются визитной карточкой родильного дома № 4. Методика служит альтернативой традиционным родам и способствует снижению числа осложнений в родах как для матери, так и для малыша.

Методика ультразвукового исследования легких в условиях многопрофильного стационара, в свою очередь,

является надежным инструментом диагностики и оценки прогноза при чрезвычайно распространенных и серьезных заболеваниях – пневмонии, острой дыхательной недостаточности и др.

Экспертным советом все три проекта признаны эффективными, отличающимися новизной, оригинальностью и надежностью, способствующими развитию практического здравоохранения и медицинской науки в столице.

От души поздравляем коллектив медицинского холдинга им. В.В. Виноградова с достойной оценкой профессиональных заслуг!

## Сезон здоровья

Нехватка времени – одна из основных причин, по которой москвичи пренебрегают профилактическим походом к врачу, оставляют без внимания различные боли и недомогания. Отвечая на этот вызов, ГКБ им. В.В. Виноградова запустила летом прошлого года проект «Медицинские встречи в московских дворах». Он по-



## ЗАЩИТИ РЕБЕНКА ОТ КЛЕЩА



Клещи активизируются с наступлением теплой погоды. Они подстерегают свою добычу, сидя на концах травинки, торчащих вверх веточек. Лапки клеща снабжены коготками и присосками, что позволяет ему надежно зацепиться.

### ? Чем опасен укус клеща для ребенка?

Появлением около десятка инфекционных болезней, из которых наиболее опасными считаются энцефалит и боррелиоз.

**ЭНЦЕФАЛИТ** | Слабость и боли в мышцах | Высокая температура и жар | Головная боль | Полное отсутствие аппетита | Усталость и недомогание, раздражительность | Онемение шеи | Нарушение сна | Тошнота и рвота

**БОРРЕЛИОЗ** | Мышечная слабость | Скользящая сыпь | Повышенная температура, жар и озноб | Мигрирующие сыпь и покраснения | Красное пятно на месте укуса, затем бледнеет и синеет | Головные боли | Беспокойство и раздражительность | Признаки отравления

### ! Лучшая защита – соблюдение техники безопасности

- 1 Не залезать без особой надобности в непроходимые чащи.
- 2 Спортивное трико, штаны должны быть заправлены в носки.
- 3 Обязательно наличие головного убора.
- 4 Длинные волосы спрятать под головной убор.
- 5 После леса проверить и вытряхнуть верхнюю одежду.
- 6 Осмотреть все тело на наличие клещей.
- 7 Обязательно расчесать волосы мелкой расческой.

После прогулки осматривайте ребенка на наличие укусов. Если вы обнаружили клеща:

- ✓ проводите процедуру в перчатках (не голыми руками)! Не тяните резко и не давите клеща! Нельзя смазывать место, где сидит клещ, отпугивающими мазями и жидкостями!
- ✓ аккуратно извлеките клеща, чтобы не оставить под кожей головку. Если клещ впилился глубоко, лучше отправить ребенка в травмпункт;
- ✓ после устранения клеща место укуса обрабатывают спиртом или йодом. При необходимости можно дать антигистаминное средство;
- ✓ извлеченное насекомое помещают в банку с намоченной ватой и отправляют в инфекционный пункт для анализа. Анализ выявит, является ли клещ носителем опасной инфекции;
- ✓ покажите ребенка врачу, проконсультируйтесь на наличие вирусов в регионе;
- ✓ сдайте кровь ребенка на определение инфекции через 10 дней после поражения; если в первые две-четыре недели после поражения поднялась температура, наблюдается сильная головная боль и мышечная слабость, покраснение и затвердение пораженного места, немедленно обратитесь в больницу!



### Прививка от клеща для детей

Вакцинирование от энцефалита включает две прививки с интервалом в 1–4 месяца. Повторную вакцинацию ставят через три года, детям старше 12 лет – каждые пять лет. Прививка противопоказана для малышей до года. Педиатры рекомендуют ставить уколы детям после 2–3 лет.



нятия безопасности детей и подростков сегодня вышло на новый уровень, поскольку они первыми реагируют на все яркое, неизведанное.

А современный мир гораздо сложнее, чем был еще пару десятилетий назад, и таит в себе много новых угроз. Поэтому появляется потребность в различных видах безопасности: в интернет-безопасности, в безопасности от провоцирования суицидального поведения и многих других. Обеспечить всю эту безопасность в комплексе – общая задача, которая не может быть решена без совместных усилий.

Особенно остро потребность в этом возникает летом, в дни школьных каникул, когда у детей появляется масса свободно-

го времени. Поэтому мы с коллегами из ГИБДД и МЧС, объединившись, совместно проводим беседы с родительской ответственностью, посвященные вопросам детской безопасности летом. Они в своих выступлениях освещают темы дорожно-транспортного травматизма, противопожарной безопасности. Я, со своей стороны, рассказываю об основных правилах пищевой гигиены в летний период, необходимых прививках, опасностях клещевого энцефалита, характерного для теплого времени года. После этого отвечаем на вопросы.

Некоторое время назад появились такие опасные развлечения у подростков, когда они лазают по крышам высотных зда-

ний, цепляются за наружные выступы электричек и катаются там. Родители должны быть бдительны и понимать, чем чреваты для их детей подобные увлечения. Тема безопасного лета достаточно обширна: что делать ребенку, если он разбил дома ртутный градусник, как на улице избежать укуса собаки, в каких местах можно купаться и что делать, если попал в водоворот.

Важно, чтобы взрослые в попытке донести полученные на подобных встречах знания, не запугивали детей, а спокойно разъясняли, что опасно для их жизни и здоровья. А еще лучше – организовывали совместный семейный досуг, чтобы ребенок был как можно меньше предоставлен себе.



МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ВРАЧ



ВОЛОНТЕРЫ В МЕДИЦИНЕ

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Из всех наук, без сомнения, медицина самая благородная.

Гиппократ

В канун профессионального праздника – Дня медицинского работника, дорогие коллеги, я от всего сердца хочу поблагодарить вас за то, что вы с честью исполняете свой врачебный долг, пронесите через всю свою жизнь высокие идеалы милосердия и заботу о людях, доверяющих вам самое дорогое – здоровье. Вы разделяете вместе со своими пациентами тяготы их недугов, ни на мгновение не прекращая борьбу за выздоровление даже в самых, казалось бы, безнадежных случаях. Вы вселяете в людей надежду, тем самым продлевая их дни, учите никогда не сдаваться. Несмотря на тяжелый рабочий график, бесконечные ночные дежурства, вы неустанно совершенствуете свои знания, стремитесь внедрять в лечебный процесс самые прогрессивные достижения отечественной медицины. Именно вашими усилиями и профессионализмом укрепляет Москва здоровье своих жителей.

От всего сердца желаю вам душевных сил и терпения, крепкого здоровья, любви, поддержки и понимания близких! Пусть в ваших домах царят гармония и благополучие! Пусть многократно возвращается к вам то добро, что вы несете людям! Ведь труд врача – неустанное созидание, но лишь оно служит залогом подлинного счастья.

Главный врач  
ГКБ им. В.В. Виноградова  
Ольга Викторовна ШАРАПОВА



## – ОТКРЫТ!

зволяет получить консультацию узкого специалиста, не выбиваясь из потока повседневных дел. Врачи больницы разворачивают настоящий мини-госпиталь прямо во дворах жилых домов на юго-западе столицы, и жители близлежащих домов получают возможность проконсультироваться у врачей-специалистов: терапевта, кардиолога, не-

вролога, хирурга, травматолога, пройти экспресс-диагностику содержания сахара в крови, измерить артериальное давление. Это можно сделать прямо во время прогулки с ребенком на детской площадке или по пути с работы домой. Кроме того, посредством телемедицины можно в онлайн-режиме записаться на прием в консультативно-диагностическое отделение больницы.

Проект и в этом году продолжит свою работу. Два раза в неделю, по вторникам и четвергам, с 17:00 до 20:00 врачи ГКБ им. В.В. Виноградова будут вновь проводить в районах выездные консультации. И возможно, именно в вашем дворе состоится очередная медицинская встреча. Следите за информацией на сайте gkb64.ru. Кроме того, информационные материалы планируются к размещению на информационных досках в подъездах, а также в почтовых ящиках. Не пропустите!



## Будь готов! – Всегда готов!

Старый пионерский девиз неизменно актуален, когда речь заходит о противопожарной безопасности. Для медицинского учреждения это серьезная задача, которой в ГКБ им. В.В. Виноградова уделяется большое внимание. В больнице создана специальная Комиссия по чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности, которая разрабатывает и внедряет алгоритмы действий на случай возникновения террористической и химической угрозы. Дважды в год, в холодный и теплый сезоны, совместно со службой гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций в больнице проводятся пожарно-тактические учения. При этом задействуются все структурные подразделения стационара. В ходе учения проводится провер-

ка готовности системы оповещения и управления эвакуацией людей, отработка практических навыков медицинского персонала по эвакуации пациентов в случаях возникновения чрезвычайной ситуации.

В настоящее время все стационарные отделения больницы обеспечены необходимым количеством пожарных выходов, имеются специальные устройства спасения с высоты (индивидуальные средства спасения «Самоспас»), средства индивидуальной защиты органов дыхания. Для того чтобы тренировочный процесс максимально приблизить к реальной ситуации, к учениям привлекаются подразделения федеральной противопожарной службы по городу Москве вместе с машинами пожаротушения и средствами эвакуации с высоты.



ВРАЧЕБНЫЙ КОНСИЛИУМ

# Смотри на мир четко!

**М**ы редко задумываемся о том, какую важную роль играет зрение для активной жизнедеятельности человека, возможности воплотить в реальность наши планы и мечты, познавать окружающий мир. Так происходит до тех пор, пока не появятся первые проблемы со здоровьем глаз. И как правило, временными или постоянными нашими спутниками становятся очки и контактные линзы. О том, каковы последние тренды в сфере заботы о зрении, мы побеседовали с врачом ГКБ им. В.В. Виноградова.



## Гимнастика для глаз. Комплекс по Аветисову

Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать выдох. 5 – 6 раз.  
Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. 5 – 6 раз.  
Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. 5 – 6 раз.  
Поднять глаза кверху, сделать

против часовой стрелки, затем – против часовой стрелки. 5 – 6 раз.  
Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). 4 – 5 раз.  
Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2–3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 секунд.  
Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

**Т.А. Ларионова, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории**



– Татьяна Анатольевна, пациенты, вынужденные носить очки, часто сталкиваются с тем, что в салонах оптики, по их мнению, им норовят продать совершенно ненужные изделия. Как быть в подобной ситуации?

– Когда приходите в салон оптики, вас не должны настораживать навязывающие вопросы сотрудников, для каких целей нужны очки, и их желание познакомить с имеющимся ассортиментом. Дело в том, что на сегодняшний день функция по подбору очков лежит не на врачах-офтальмолога, она передана оптометристам, которые и работают в салонах оптики. В правильно оформленном рецепте от офтальмолога указываются только количество диоптрий (единицы измерения оптической силы линз) и межзрачковое расстояние. Сориентировать же по качеству и составу линз, их покрытиям вас должны в оптике. Поэтому чем конкретнее пациент формулирует свой запрос, тем конкретнее будет предложение от сотрудника оптики. Заявлять, что нужны очки «для близи», некорректно. Вас просто могут не понять.

Скажите, что очки нужны для чтения книг и документов или для работы на компьютере. Это не одно и то же. И главное, если вы стали отмечать у себя проблемы со зрением, прежде чем идти в оптику за очками, обязательно сначала посетите врача-офтальмолога. Только он с помощью специальных исследований может выявить истинную причину, по которой страдает зрение.

Глаза – это не только зеркало души, но и индикатор внутреннего состояния организма. Иногда за снижением остроты зрения может скрываться такое грозное заболевание, как диабет.

Чтобы при посещении оптики чувствовать себя немного подкованными, нужно знать следующее. Существуют асферические линзы. Они более плоские и тонкие по отношению к сферическим линзам, используемым в кабинете офтальмолога, но требуют двухнедельной адаптации. Пациенты отдают им предпочтение за хорошее качество изображения. Одним из последних веяний являются прогрессивные линзы. Они более дорогие, также требуют адаптации, но имеют ряд преимуществ: возможность пользоваться одними очками на разных расстояниях, для выполнения нескольких видов работ; отсутствие резкого «скачка» изображения, как у бифокаль-

ных линз, когда человек переводит взгляд с одного предмета на другой.

Если говорить о качестве, минеральные линзы дают высокую четкость изображения, но чем больше количество диоптрий, тем они массивнее. Популярный пластик CR-39 достаточно дешевый, ударопрочный, но качество изображения не очень хорошее. Поликарбонатные линзы тоже легкие и ударопрочные, они часто используются в детских солнцезащитных очках. Высокопреломляющие линзы очень тонкие, легкие, дают качественное изображение, но требуют нанесения упрочняющих покрытий.

– Помогают ли солнцезащитные очки сохранить хорошее зрение?

– Безусловно. Они предохраняют нас от ожога глаз, который может привести к большому спектру заболеваний, проявляющихся с течением времени. Наибольшую опасность таят солнечные лучи, отраженные от окружающих предметов, воды, снега, льда и рассеянные, проникающие сквозь облака. Наиболее вредным для глаз считается солнце раннего утра и после обеда. Поэтому независимо от времени года, во время длительных прогулок, занятий спортом следует надевать солнцезащитные очки, например, с фотохромными линзами: на ярком солнце они обладают эффектом затемнения, а в помещении – «просветляются». Также могут

использоваться специальные контактные линзы: силикон-гидрогелевые, обладающие повышенной кислородопроницаемостью и эффектом увлажнения; гидрогелевые линзы с разной степенью защиты. Однако использование контактных линз с ультрафиолетовыми фильтрами, защищающими только роговицу глаза, бессмысленно без дополнения солнцезащитными очками. Если вы отдаете предпочтение металлическим оправам, то они должны быть без никеля. Детям также необходимо носить солнцезащитные очки, причем чем раньше, тем лучше. У малышек до четырех лет очки должны быть только с поликарбонатными линзами. Покупать любые средства защиты для глаз нужно строго в специализированных салонах оптики, где могут предоставить все необходимые сертификаты качества.

– Как вы относитесь к популярным у молодежи цветным линзам?

– Спокойно, если соблюдаются следующие правила: подбираются они врачом-офтальмологом, приобретаются в оптике, строго соблюдаются сроки ношения, указанные в инструкции, ношение их происходит под контролем опять же врача-офтальмолога. Необходимо следить за тем, как на них реагирует роговица глаза. Использование принципа «захотел – купил – ношу» может дорого обойтись для вашего зрения.

ЖДЕМ АИСТА



## Готовимся к легким родам

со своим ребенком в счастливом настроении, спокойно и уверенно пройти через роды, важно правильно выбрать учреждение родовспоможения.

Основным критерием при выборе родильного дома должна быть его «безопасность», то есть уверенность, что ни с мамой, ни с ребенком не должно случиться ничего плохого во время и после родов. Безопасность может быть обеспечена при наличии в роддоме детской реанимации, службы переливания крови, возможности непрерывного мониторинга наблюдения за состоянием женщины и плода, а также при обслуживании высококвалифицированным персоналом.

Большое значение имеет и комфортность пребывания в роддоме: внимательные врачи, удобные палаты, возможность посещения родственниками. Всеми этими и многими другими преимуществами обладает родильный дом № 4, расположенный на ул. Новаторов, д. 3. В 2018 году в очередной раз он признан лучшим учреждением родовспоможения столицы.

Основная специализация родильного дома № 4 – это проведение мягких родов в вертикальной позиции (60%), которая считается самой физиологичной и наименее травматичной для женщины. В родильном доме широко практикуются партнерские роды, когда член семьи может присутствовать и помогать женщине в течение всех родов. После родов мама и новорожденный ребенок находятся вместе, это так называемое совместное

пребывание. Все прививки и медицинские манипуляции выполняются только с согласия родителей.

Родильный дом № 4 идет в ногу со временем и готов удовлетворить любой спрос наших пациентов. На сегодняшний день предоставляется не только стандартный набор услуг, но есть и дополнительные, специально разработанные программы, которые будущие родители могут выбрать по своему желанию. Это и проведение родов с индивидуально выбранным врачом акушером-гинекологом, и возможность присутствия персональной акушерки в родах, и даже персонального врача анестезиолога-реаниматолога. Здесь созданы условия для пребывания близких родственников после родов в комфортных се-

мейных апартаментах. Разработаны различные программы по наблюдению детей после выписки из родильного дома, как в детской клинике, так и с выездом специалистов на дом.

Одна из самых последних программ – это «Роди с нами», которая предусмотрена для женщин, наблюдающихся в одной из 12 женских консультаций нашей ГКБ им. В.В. Виноградова (список размещен на сайте: gkb64.ru).

Родильный дом № 4 – замечательная возможность родить своего малыша в лучшем учреждении родовспоможения столицы, с высококвалифицированными специалистами, в комфортных условиях, сохранив только яркие и позитивные воспоминания о столь важном в жизни событии.

Роды для любой женщины, с одной стороны, естественный процесс, заложенный природой, а с другой – очень волнительное событие. Перед первыми родами всегда преобладает страх неизвестности. Как вытерпеть боль, избежать осложнений и родовых травм ребенка? Этими и многими

другими вопросами будущие мамы начинают задаваться еще на ранних сроках беременности.

Чтобы минимизировать все возможные риски, связанные со здоровьем, избавить малыша в утробе от тревог, которые передаются ему от мамы, подготовиться к главной в жизни встрече

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



— Ольга Викторовна, существуют ли какие-то особые правила в рамках ЗОЖ для людей с заболеваниями глаз или их профилактики?

— Такие правила есть. Детям с близорукостью в школе должны быть снижены физические нагрузки. Связано это с опасностью разрыва или отслойки сетчатки глаза, различных кровоизлияний, ввиду того что близорукость сопровождается сосудистыми изменениями в органах зрения. Взрослым по этой же причине следует избегать экстремальных видов спорта, в частности дайвинга, а также бокса, силовых тренировок с поднятием штанги, акробатики. Очень хорошо сказываются на зрении теннис и бадминтон, при которых происходит тренировка глазной мышцы по принципу «даль — близ».

Лучше всего, имея проблемы со зрением, сначала проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать для себя подходящий вид физической активности.

Кроме этого в течение дня при длительном нахождении за компьютером полезно самостоятельно делать себе массаж воротниковой зоны для улучшения кровотока к голове, делать гимнастику для глаз. Полезно употреблять в пищу продукты, обогащенные кальцием: творог, кефир, ряженку, сыр. Морковь следует употреблять натертой и перемешанной с маслом или сметаной, так как бетакаротин усваивается только с жировой основой. Также полезны рыба, которая служит источником фосфора, и помидоры. Содержащийся в них пигмент ликопин полезен для сетчатки глаза. Полезные свойства черники скажутся на зрении, в каком бы виде вы ее ни употребили. Все эти простые рекомендации помогут сохранить остроту зрения на долгие годы.

**ДАЧНЫЕ ТРАВМЫ**

# Осторожность не помешает

**Дмитрий Викторович РОМАШОВ,**  
врач-хирург высшей квалификационной категории, к.м.н., лауреат Премии города Москвы в области медицины, заведующий отделением гнойной хирургии ГКБ им. В.В. Виноградова



**Д**ля многих из нас проводить время на даче означает не только возможность «глотнуть» свежего воздуха, вырастить натуральные фрукты и овощи, но и творчески самовыразиться. Здесь мы строим, разбиваем клумбы, создаем оригинальные и полезные в быту самоделки и, конечно, готовим шашлык. Все эти вдохновенные занятия по невнимательности неизбежно сопровождаются получением различных ран. О том, как защитить свое здоровье, мы побеседовали с врачом-специалистом.

— Дмитрий Викторович, расскажите, пожалуйста, как правильно обезвредить занозу?

— Занозу необходимо извлечь. Если не получается сделать это самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к врачу. И так, удалять занозу ни в коем случае нельзя грязными и острыми предметами, такими как нож, спица и т.п. Лучше всего использовать иголку от одноразового шприца, а если таковой под рукой не окажется, можно взять обычную швейную иголку. Ее обязательно нужно продезинфицировать, подержав некоторое время в спирте или обычной водке либо прокипятив иголку в воде. Ранку после удаления занозы нужно обработать антисептическим раствором. Это может быть перекись водорода, хлоргексидин, мирамистин. При их отсутствии — йодом или той же водкой. Если ранка небольшая, то накладывание повязки не обязательно. Пренебрежение этими нехитрыми мерами оказания первой помощи может привести к опасным осложнениям — возникновению гнойной инфекции, распространяющейся по мягким тканям. Симптомами служат ухудшение общего самочувствия, повышение температуры, боли в месте травмы, покраснение, отек, воспаление и увеличе-

ние лимфоузлов, изменение цвета кожных покровов (синюшность).

Если вы обнаружили у себя данные признаки, но оперативно обратиться к врачу не получается, следует поверх ранки наложить стерильную повязку с левомеколью (это мазь), начать прием обезболивающих, противовоспалительных препаратов или, при отсутствии противопоказаний, антибиотиков пенициллинового ряда.

Хочу предостеречь читателей от применения всем известных



мазей Вишневого, ихтиоловой и других мазей на жировой основе. Они препятствуют оттоку гноя из ранки. Также нежелательно применять антисептические растворы с сильным запахом, например раствор хлорофиллипта.

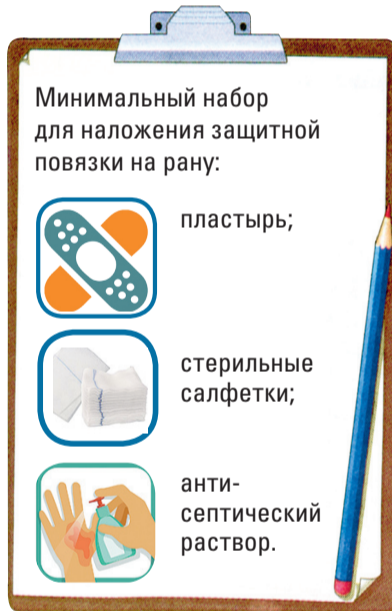
— Что делать в случае более серьезного ранения: наступили на гвоздь или прокололи ладонь шпуром?

— Если получается, то нужно самостоятельно извлечь инородное тело из раны, промыть ее в проточной воде, просушить и продезинфицировать антисептическим раствором. Сильного кровотечения ни в кисти, ни в стопе не бывает. Оно останавливается путем наложения давящей повязки на входное или выходное отверстие раны. Можно сверху повязки приложить еще лед. Далее следует как можно быстрее обратиться к врачу для проведения профилактики столбняка. Это опасное инфекционное заболевание, поражающее нервную систему, нередко приводящее к летальному исходу. В случае заражения примерно через неделю на месте травмы появляется мышечное подергивание, легко определяемое визуально, но не вызывающее ухудшения общего самочувствия. Опять же, если

при глубоком ранении вы не можете оперативно получить медицинскую помощь, следует также наложить повязку с левомеколью и начинать прием противовоспалительных препаратов или антибиотиков. Еще одно важное предостережение: при ранах не следует обращаться к народным средствам, таким как прикладывание различных трав (подорожник и проч.). Они не лечат раны, зато могут привести к дополнительным осложнениям — аллергии и дерматиту (воспалению кожи).

— Если все же пострадавший решил отказаться от квалифицированной помощи, как поступать, если в ране образовался гной?

— «Чистая» травматическая рана, не осложненная воспалением и нагноением, должна зажить в течение недели. Если это не происходит, значит, рана считается осложненной и ее лечением должен заниматься врач. Нагноение может привести к сепсису (заражению крови). Как правило, маленькие, в пределах 1–2 сантиметра, ранки редко имеют системные осложнения, требующие стационарного лечения. Но по данным статистики, 5 случаев из 100 все-таки приводят к сепсису и заканчиваются летальным исходом. Решать вам!

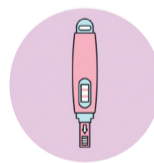


**ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» НА ПЕРИОД С 01.06.2019 ПО 30.06.2019**



Роддом № 4  
Москва, ул. Новаторов, д. 3,  
конференц-зал

**Для семейных пар, ожидающих рождения ребенка**



13.06.2019 14:00  
27.06.2019 14:00



Запись через колл-центр  
8 (495) 103-46-66

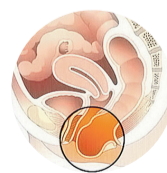
**Обсудим:** правила госпитализации в роддом по всем источникам финансирования (ОМС, платно); виды и порядок заключения договоров; возможность присутствия мужа или членов семьи на родах; подготовку к родам, течение родов, обезболивание в родах, заготовку пуповинной крови для выделения и хранения стволовых 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.

**Проводит:** Кузнецова Нина Петровна — заслуженный врач РФ, врач высшей квалификационной категории, врач акушер-гинеколог



ГКБ им. В.В. Виноградова  
Москва, ул. Вавилова, д. 61,  
корпус 1, конференц-зал

**Пролапс гениталий — как жить качественно?**



13.06.2019 14:00



Запись через колл-центр  
8 (495) 103-46-66

**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.

**Проводит:** Будник Ирина Васильевна — заведующая гинекологическим отделением, д.м.н.

**Атеросклероз артерий головного мозга и инсульт**



27.06.2019 17:00



Запись через колл-центр  
8 (495) 103-46-66

**Обсудим:** классификацию и причины заболевания артерий головного мозга, симптомы, лечение, меры профилактики по предупреждению развития и предотвращению повторного инсульта.

**Проводит:** Романенко Константин Владимирович — заведующий отделением сосудистой хирургии



### Приемные дни депутата (июнь 2019):

– 2-я среда месяца с 16:00 до 18:00,  
ул. Новочеремушкинская, д. 49, корп. 1 (этаж 1)  
– 4 июня с 14:00 до 16:00,  
Успенский пер., д. 14, стр. 1 (приемная МГД)

Помощник: вторник, четверг с 10:00 до 19:00,  
Новочеремушкинская, д. 49, корп. 1 (этаж 1). Тел.: 8 (964) 574-91-53



OSHARAPOVA.RU  
okrug36mgd@osharapova.ru

sharapova\_mgd

sharapova.mgd

@sharapova.mgd



Депутат Ольга Викторовна ШАРАПОВА

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ ОКРУГ № 36

ТЕЛ.: 8 (499) 744-66-02

**ОВНЫ** (21.03. – 21.04.)  
Июнь – самый проблемный месяц в году именно у Овнов. Неурядицы в семье, проблемы с детьми, экстренные поездки, неоднозначные новости, огромный объем работы – вам захочется все бросить и уйти в монастырь. Не отчаивайтесь! В конце месяца все более-менее наладится, напряжение спадет.

**ТЕЛЦЫ** (21.04. – 21.05.)  
У Тельцов в июне наметятся ссоры со вторыми половинами, чрезмерные траты и травмы. Уделите внимание здоровью, не занимайтесь травматичными видами спорта и отложите на черный день записку. Во второй половине месяца все начнет налаживаться, но все же помните, что здоровье – превыше всего.

**БЛИЗНЕЦЫ** (21.05. – 21.06.)  
Близнецам в июне не надо перегружать позвоночник и суставы. В первой декаде будет много событий в работе, главное – не ошибиться! В середине месяца наступят стабильность и успешное разрешение всех задач, а в конце июня вас ждут нежные романтические отношения, успехи и прибыль!

**РАК** (21.06. – 21.07.)  
У Раков наступает месяц благополучия. Не бойтесь совершать крупные покупки – они будут удачными. В середине июня займитесь спортом и укреплением здоровья. После 15-го числа старайтесь чаще гулять. В последние 10 дней месяца вы увеличите бюджет и укрепите положение в обществе, ждите удачу!

**ЛЕВ** (21.07. – 21.08.)  
У Львов наступит черная полоса – нельзя все время быть любимцами Фортуны. Негативным будет почти весь месяц. Начнутся стрессы и плохое самочувствие, возможны мелкие бытовые травмы. Больше отдыхайте, занимайтесь спортом. После 25 июня возможно фантастическое предложение по работе!

**ДЕВА** (21.08. – 21.09.)  
Девам в начале июня придется похлопотать, да и головные боли с мигренями будут мучать. Но в течение месяца вы сможете решить все проблемы, не забудьте для этого подключить вашу вторую половину. Затем до июля все пойдет как по маслу: работа – вдумчиво и успешно, личная жизнь – счастливо.

**ВЕСЫ** (21.09. – 21.10.)  
У Весов в начале лета намечается острый конфликт с коллегой. Либо вы примените всю свою дипломатичность, либо расстанетесь с сотрудником. Весы на небольшой должности могут уйти сами. Для инвестиций или начала новых дел время неподходящее. Вам придется ждать второй половины июля.

**СКОРПИОН** (21.10. – 21.11.)  
Первая декада июня – поездки и успех даже на международном уровне. С 10-го числа Скорпионов ждут непосильные задачи и напряженный график, а еще – желание потратиться. Но третья декада месяца все исправит – придут материальная стабильность и решение проблем, будьте терпеливыми!

**СТРЕЛЕЦ** (21.11. – 21.12.)  
Стрельцов в начале июня ждут проблемы на ровном месте. Возможно, вам придется влезть в долги и кредиты – траты будут неминуемы. Вы будете ссориться с окружающими, ваша репутация окажется испорченной. Только в конце месяца вы сможете успокоиться и начать решать проблемы.

**КОЗЕРОГ** (21.12. – 21.01.)  
Для Козерогов начало лета – время расслабления. Постарайтесь отдохнуть от работы и решения проблем. Езжайте на море, но остерегайтесь солнечных ожогов. Благодаря вашей мудрости, уехав от суеты, вы прекрасно проведете время и наберетесь сил.

**ВОДОЛЕЙ** (21.01. – 21.02.)  
У Водолеев в первые дни лета начнутся проблемы с желудком – посетите врача и соблюдайте диету. В июне вас ожидают стрессы и ухудшение здоровья. Крупные покупки отложите – будут невыгодными. Возможны конфликты на работе. В конце июня вам поможет влиятельная женщина или друг.

**РЫБЫ** (21.02. – 21.03.)  
Рыбки в июне будут заниматься проблемами старших и младших родственников. Разобравшись с делами, Рыбы начнут интереснейшую жизнь. Позитивный настрой знака поможет, не конфликтуя ни с кем, подойти к воплощению наполеоновских планов. В конце июня вам улыбнется удача.

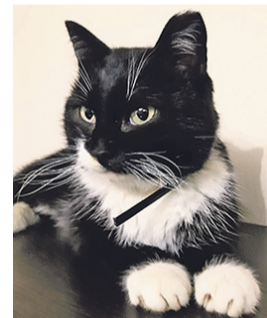
## ГОРОСКОП НА ИЮНЬ

Сигнал SOS пустого желудка	Ветвь трахеи	Удар в футболе	Флосс или зубная ...	Роща в городе	Прибор, измеряющий количество пара в трубопроводе	Мифическое сказание	Бельгийский Шерлок Холмс	Житель Бухареста
Фридрих ... (соратник Карла Маркса)	Бюргер	Рабочее место дровосека	Человек, поступающий безрассудно	Небольшое сатирическое стихотворение	Ирландская армия	Любимый знак японцев	За здоровье пьют до этого места	Малый котлован
«Докторская» закуска	Имя певца Каррераса	Небритая рыба	Воспаление сальных желез	Острая респираторная вирусная инфекция	Все близкие одним словом	Бег по ухабам на лоне природы	Знание для жителя в Сочи	
			... - Ата		Будничные хлопоты			
Материал для стойких солдатиков	Футбольная эстафета		Орган правды младенца	Отпечаток лапы зверя	Сокол, любящий рыбу	Фильтр для муки	Договор, нарушенный Германией	
			Училище Хомы Брута		Имя Мандельштама			
Счастье, польза	Щетина у ковра		Словарный запас					
			Старт в поднебесье		«Трель» дябла			
Часть туловища от шен до крестца	Легковой отечественный автомобиль		Врожденная способность		Крупная поставка			

### ДОБРЫЙ ДРУГ

#### Они ищут свой дом и любящих хозяев!

**Кот Новичок:** возраст 2 – 3 года, привит и кастрирован. У мальчика вирус иммунодефицита, который не передается людям и собакам, а только другим кошкам. Характер у котика спокойный, в меру игривый и ласковый. Он очень самостоятельный, в туалет ходит на лоток, невозмутимо относится к мытью в ванной. Цветы не ест, мебель и прочее имущество не портит.  
**Контактный тел.: 8-916-213-94-12.**



**Кот Рыжик:** возраст 3 года, привит и кастрирован. Год назад получил травмы от живодеров. У него был разрезан и скальпирован хвост от основания до кончика (впоследствии хвост был удален), перебит позвоночник, выдернуты когти, скальпирована голова, с левой стороны выбиты клыки и зубы. Однако малыш выжил и очень нуждается в искренней заботе и ласке. Характер у котика спокойный, но по понятным причинам он долго привыкает к человеку. Рыжик преданный, не портит имущество, в туалет ходит на лоток. Явных проблем со здоровьем нет. К другим кошкам относится лояльно, если они не проявляют агрессии. Желательна семья без деток.  
**Контактный тел.: 8-968-009-62-54.**

### 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 массо-  
вых 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: № 2247-2019  
Подписано в печать: 27.05.2019  
Свидетельство о регистрации СМИ:  
ПИ № 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