

Столичные парламентарии взяли на контроль ситуацию с организацией дополнительного образования в городе Москве. Кружки и секции, которые ребенок посещает факультативно, во многом влияют на дальнейший выбор профессии. На сегодняшний день у части родительской общественности существует неудовлетворенность предоставляемыми образовательными услугами, содержанием занятий, формами подачи материала, актуальностью кон-



кретных направлений. Существуют проблемы с территориальной доступностью, информированностью о работе кружков и секций, их стоимостью. У существующей системы дополнительного образования отсутствуют четкие критерии, позволяющие оценить ее эффективность. Обсудив проблематику на круглом столе «Детские дома творчества: судьба, своевременные вызовы и перспективы», парламентарии намерены проанализировать поступившие замечания и предложения, подготовить обращения в профильные ведомства как с общими вопросами, так и с конкретными запросами по тем или иным учреждениям, оказывающим образовательные услуги. Кроме того, планируется начать работу по законодательному регулированию вопросов, связанных с дополнительным образованием в части существующих правовых пробелов.

Депутаты Мосгордумы предложили внести поправки в Кодекс города Москвы об административных правонарушениях (КоАП), усиливающие защиту граждан от нарушений тишины и покоя организациями торговли и общественного питания, расположенными на первых этажах многоквартирных домов. Подразумевается, что к нарушителям — организациям, оказывающим услуги общественного питания и проведения развлекательных мероприятий в ночное время, будут применены следующие санкции: на должностных лиц наложен штраф в размере



от 4 до 8 тысяч рублей; на юридических лиц — от 40 до 80 тысяч рублей. Размер предлагаемых штрафов аналогичен тем, которые уже установлены КоАП за нарушения условий производства разгрузочно-погрузочных работ в ночное время на торговых объектах, встроенных в многоквартирные дома. Требуется решения и вопрос администрирования подобных правонарушений, поскольку с 2014 года полиция не уполномочена рассматривать административные дела. В рамках принятия нового федерального КоАП депутатами также будет проработан вопрос о мерах ответственности самих жителей, нарушающих тишину.

ШАР ЗДОРОВЬЯ



16+

№ 1 (70) январь – март 2020

Периодическое ежеквартальное информационно-публицистическое издание



СРОЧНО В НОМЕРЕ!

Покоряй новые вершины

Под таким многозначительным названием прошла встреча студентов Российского государственного геологоразведочного университета им. Серго Орджоникидзе с мотивационными спикерами, организованная депутатом Мосгордумы, главным врачом ГКБ им. В.В. Виноградова Ольгой Викторовной Шараповой. Беседа с ребятами состоялась в неформальной, живой атмосфере. Огромная студенческая аудитория была заполнена до отказа. Разговор был посвящен злободневной теме — профилактике онкологических заболеваний. Спикерами выступили сама Ольга Викторовна, как врач с огромным стажем, учредитель Благотворительного фонда помощи взрослым онкобольным «Огромное сердце» Ольга Сергеевко, излечившаяся от рака, психолог фонда Андрей Горев и заведующая отделением диетологии больницы им. В.В. Виноградова, к.м.н., Юлия Анатольевна Пигарева. О подробностях встречи «Шар здоровья» попросил рассказать ее участников.

— Ольга Викторовна, расскажите, пожалуйста, как родилась идея проведения такой встречи?

— Эта встреча — первая в рамках проекта «Здоровый тренд». Она приурочена к Всемирному дню борьбы против рака. Конечно, информации о профилактике различных заболеваний, и в том числе онкологических, сейчас много. Практически все, кого ни спроси, знают, что нужно правильно пи-

таться, заниматься физическими упражнениями, ежегодно проходить диспансеризацию. Но знать, не означает действовать. Мне, как профессору кафедры акушерства и гинекологии Первого медицинского университета, много приходится работать со студентами, ординаторами. Оказывается, даже они не могут назвать тревожные симптомы, которые ни в коем случае нельзя игнорировать. Не только онколог, врач любого профиля знает, что резкая потеря или набор веса (до 10 кг за месяц), обильное ночное потоотделение, быстрая утомляемость и общая слабость — первые индикаторы развивающегося онкологического процесса. Поэтому, обнаружив у себя или близких такие признаки, нужно обязательно проконсультироваться со специалистом.

К сожалению, молодые люди часто недооценивают серьезность ситуации. Я не раз бывала в Российском научном центре рентгенрадиологии (НИИ, специализирующийся на лечении онкологии. — Примеч. ред.), так вот все его коридоры переполнены юношами и девушками 18 — 30 лет.

Вместе с тем своевременно диагностированная на ранней стадии онкология — это еще не приговор. Современная медицина способна по одной капле человеческой крови выявить начало онкологического заболевания.

Окончание на стр. > 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**ПОЛЕЗНО
ЗНАТЬ**
УЧИМСЯ
БЕРЕЧЬ
ПРИРОДНЫЕ
РЕСУРСЫ



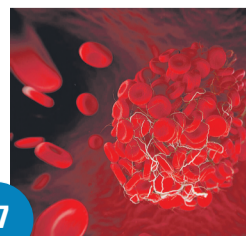
> 3

**ИЗ ПЕРВЫХ
УСТ**
СТОП-
МИКРОБ!
ЛЕЧИМ
ТОНЗИЛЛИТ



> 6

**ВРАЧЕБНЫЙ
КОНСИЛИУМ**
ТРОМБОФИЛИЯ
БЕРЕМЕННЫХ:
ЧТО, КОГДА,
ПОЧЕМУ?



> 7

ЮГО-ЗАПАД СЕГОДНЯ



Комфорт повсюду

На станциях первых двух Московских центральных диаметров, включая станцию «Цербинка», в Юго-Западном округе установят погодные модули. Благодаря таким конструкциям пассажиры смогут укрыться от ветра и осадков в ожидании поезда. Модули будут облицованы панелями из нержавеющей стали. Часть элементов будет выполнена в цветах линии МЦД — желто-оранжевом и ярко-розовом. На станциях также будут установлены указатели путей, информационные стикеры, указатели направлений движения, стенды, знаки безопасности и плакаты с правилами оплаты проезда.

Пути-дороги



В Южном и Юго-Западном округах начал действовать грузовой каркас. В него включили 155 улиц (их список на портале mos.ru). Подразумевается, что по ним разрешен проезд автомобильного транспорта массой более 2,5 тонны. Данная мера позволит исключить транзитное движение большегрузного транспорта через жилые зоны. При необходимости попасть туда водители грузовиков должны иметь при себе документы, подтверждающие обоснованность въезда. Таким образом, в жилых кварталах столицы станет меньше шума, снизится аварийность и загрязненность дорог, улучшится экология за счет снижения уровня выхлопных газов.

Разделяй и здравствуй!



С 1 января 2020 года в Москве дан старт реализации программы по раздельному сбору мусора. В каждом районе установлены новые мусорные контейнеры серого и синего цветов. Синий бак предназначен для «сухих» отходов: бумаги, картона, пластика, стекла и металла, например, алюминиевых банок. Серый — для остальных, так называемых мокрых отходов: остатков пищи, одежды, средств личной гигиены. Сортировка позволит увеличить долю вторичной переработки и сократить объемы захоронения отходов на мусорных полигонах. Все замечания по вопросам организации раздельного сбора мусора можно направлять в раздел «Уборка и мусор» на портале «Наш город». Телефон горячей линии: +7 (495) 150-75-43.

АКТУАЛЬНО

Под медицинским прищом



Задачи сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в любом обществе играют первостепенное значение, поскольку от этого зависит будущее страны, генофонд нации. Наряду с другими демографическими показателями успешность в решении этих задач служит надежным индикатором развития государства.

«Демография – это сфера, где нет какого-то универсального, тем более узковедомственного решения. Каждый наш шаг, новый закон, государственную программу мы должны оценивать прежде всего с точки зрения высшего национального приоритета – сбережения и приумножения народа России».



Послание Президента России Федеральному Собранию РФ 15.01.2020.

Следуя заданным Президентом России трендам, вопрос охраны здоровья детей в школах и детских садах был вынесен на обсуждение федерального круглого стола, организованного Общероссийским народным фронтом (ОНФ).

В дискуссии приняли участие представители профильных федеральных министерств и ведомств, некоммерческих организаций, директора школ, депутаты Государственной и Московской городской Думы. Эксперты обсудили нынешнее состояние медицинского обслуживания в образовательных учреждениях, отметив, что на сегодняшний день существует ряд факторов, актуальных для многих регионов страны, которые не позволяют проводить профилактическую работу со школьниками на должном уровне.

В частности, это обуславливается недостаточным уровнем межведомственного взаимодействия,

отсутствием адекватной запросам времени нормативно-правовой базы, высокой нагрузкой на педагогических работников, отсутствием у них должного уровня знаний и компетенций в части охраны и укрепления здоровья обучающихся, недостаточным оснащением медицинских кабинетов. С одной стороны, глобальная цифровизация служит всестороннему развитию общества, но в то же время без должного внимания к физическому развитию ребенка она приводит к гиподинамии (дефициту двигательной активности и ее неадекватностью потребностям организма ребенка).

В ходе дискуссии высказывались предложения о необходимости проведения мониторингов факторов риска, таких как курение, неправильное питание, избыточная масса тела, нарушения осанки, формирования мотивации для ведения здорового образа

жизни, проведения мероприятий, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний. Также предметами обсуждения на круглом столе стали отзыв Общероссийского профсоюза образования на проект федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам охраны здоровья детей в образовательных организациях» и положительная практика в реализации пилотного проекта «Школьная медицина».

По итогу заседания профильным ведомствам было рекомендовано учесть мнение экспертов о необходимости доработки законопроекта в части прозвучавших во время дискуссии замечаний и предложений, продолжить на площадке ОНФ экспертную работу по совершенствованию научно-методического сопровождения охраны здоровья детей.

МНЕНИЕ:

Депутат Мосгордумы, член Регионального штаба ОНФ в городе Москве, модератор площадки ОНФ «Здравоохранение», заслуженный врач РФ О.В. ШАРАПОВА

В ходе моей окружной депутатской работы я много взаимодействую со школами, родительской общественностью по решению самых разных задач. Это и благоустройство школьных территорий, спортивных объектов, медицинское просвещение, профилактика различных заболеваний, аспекты здорового образа жизни и правильного питания. Так вот могу сказать, что во время предвыборной кампании в Мосгордуму в 2019 году одним из самых острых был вопрос оказания медицинской помощи детям в образовательных учреждениях. С учетом интеграции образовательных учреждений, сегодня столичные школы включают до 10 тысяч посадочных мест. И здесь важно понимать, что охрана здоровья детей в таких больших образовательных комплексах должна быть очень многогранной, включая и вопросы безопасности жизни и здоровья, и профилактику целого спектра заболеваний. Мы не раз проводили в Юго-Западном округе совещания с директорами школ. Иногда «скорая помощь» в одно образовательное учреждение приезжает до 8 раз за один день. Поэтому, конечно, родители очень заинтересованы в том, чтобы в каждом

ОБЗОР

На гребне волны

возможности» особое внимание было уделено развитию в столице нового мирового тренда – urban health. Он подразумевает, что любые изменения в жизни города оцениваются через призму здоровья человека. Так, по данным статистики, за счет благоустройства городских пространств по улицам столицы стали гулять в два – четыре раза больше людей, а значит, они стали вести более активный образ жизни, что положительно влияет на состояние их здоровья. Также отмечалось, что средняя продолжительность жизни в Москве близка к европейскому уровню. В столице насчитывается уже около полумиллиона жителей старше 80 лет.

Центральной темой для обсуждения экспертами на пленарном заседании во второй день ассамблеи стала цифровизация здравоохранения. Данный процесс быстро проникает во все сферы жизни и становится нор-

мой. В медицине же цифровая революция призвана создать такие инструменты, которые кратно упростят получение медицинской помощи пациентами, повысят для них уровень комфорта, снизят административную нагрузку на медицинский персонал. Уже сейчас в столице полным ходом ведется работа по созданию необходимой информационной инфраструктуры, разрабатываются единые стандарты обмена данными между учреждениями (система ЕМИАС, ЕРИС), оцифровываются медицинские данные, вводятся новые электронные сервисы (электронная медицинская карта).

На примере Москвы эксперты обсудили многочисленные возможности использования искусственного интеллекта, такие как разработка и внедрение системы поддержки принятия врачебных решений, технологии компьютерного зрения.

На тематических площадках обсуждались практически все направления современной медицины. Так, болевые синдромы представляют значимую проблему для общественного здоровья, и с каждым годом наблюдается их неуклонный рост. Лечение и изучение боли – одно из самых динамично развивающихся направлений современной медицины, затрагивающее большинство врачебных специальностей.

Сессия «Медицина боли сегодня», организованная Клиникой лечения боли ГКБ им. В.В. Виноградова, вызвала значительный интерес посетителей ассамблеи. Ведущие специалисты в данной области в своих выступлениях подняли актуальные вопросы организации противоболевой службы в России и мире. Приятно отметить, что данное направление, которое вот уже 40 лет существует в ГКБ им. В.В. Виноградова,

начинает выходить на федеральный и международный уровень.

Гости ассамблеи посетили более 50 экспозиций, посвященных новейшим медицинским технологиям, которые имеют опыт успешного практического применения в столичных учреждениях здравоохранения.

Особым вниманием посетителей выставки были отмечены практические мастер-классы для будущих отцов «Я – папа!». Первый уникальный проект подобного рода был запущен в 2019 году родильным домом № 4. Всех желающих мужчин учили кормить, купать и пеленать младенцев. Также сотрудники роддома провели ликбез о физиологических и психологических изменениях, которые происходят с женщиной в период беременности, о механизме родов и чем на всем протяжении ожидания на свет малыша будущий папа может помочь.



Пожалуй, именно такую аналогию можно провести с ассамблеей «Здоровая Москва» – ключевым мероприятием в области столичного здравоохранения, состоявшимся в 2020 году в павильоне № 75 ВДНХ. Вот уже 18 лет подряд московский Департамент здравоохранения организует эту дискуссионно-выставочную площадку для профессионального медицинского сообщества с целью подведения итогов развития системы городского здравоохранения и определения приоритетов работы на следующий год.

Однако в этот раз мероприятие впервые распахнуло свои двери и для москвичей, всех, кто заботится о своем здоровье, интересуется передовыми методиками лечения и профилактики различных заболеваний. За четыре дня участники и гости ассамблеи посетили 90 дискуссий и экспертных сессий с ведущими российскими и мировыми экспертами из 22 стран мира.

На пленарном заседании «Здоровье больших городов: большие вызовы и большие

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Простые правила эффективного быта

Современные принципы ресурсосбережения заключаются в том, чтобы исключить расход электроэнергии или воды впустую. Следование им позволит внести свой вклад в сохранение окружающей среды, а значит, своего здоровья и, кроме этого, сэкономят денежные средства.

Используем светодиодные лампы. Они на **50%** энергоэффективнее люминесцентных ламп и на **90%** — простых ламп накаливания. Срок службы светодиодов до 25 лет.

Не оставляем кран постоянно открытым при чистке зубов. Экономия составит **15** литров воды в минуту, **757** литров в неделю для семьи из 4 человек.



Используем короткий режим стирки в стиральной машине. В большинстве случаев его бывает достаточно для отстирывания вещей. Загружаем барабан полностью.



Сразу чиним неполадки сантехники (текущий бачок унитаза или кран). Даже тонкая струйка может израсходовать сотни литров в сутки.



По возможности устанавливаем аэратор. При относительно низкой стоимости (в среднем от 90 руб.) он позволяет сэкономить до 50% воды.



Выключаем имеющиеся в доме электроприборы из сети, если не пользуемся ими в данный момент. За год стоимость электроэнергии, используемой при работе бытовых приборов в «спящем» режиме, может достигать нескольких тысяч рублей.



Используем посудомоечную машину при ее полной загрузке. Экономия — до 60 литров воды за 1 раз.



Не задвигаем батареи мебели, преграды снижают теплоотдачу радиаторов на 20%.



Кипятим столько воды, сколько нам необходимо, это позволит избежать затрат на нагретую, но неиспользованную воду.



Уходя — гасим свет. Установка датчиков движения позволит свету автоматически выключаться.



Отключаем от розетки телефон и зарядное устройство по окончании зарядки. Оставляя телефон «перезаряжаться», мы излишне расходует до 40% энергии, а также портим аккумулятор.



При покупке бытовой техники обращаем внимание на класс энергоэффективности. Самый эффективный класс — А++, самый неэффективный класс — G.



Используем кастрюли, подходящие по размеру к конфоркам. Закрываем кастрюли крышками при готовке. Не разогреваем духовку заранее перед началом готовки, а только тогда, когда собираемся поставить в нее пищу.

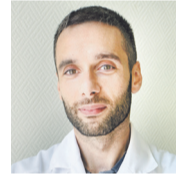
#РОСЭКО

образовательном учреждении был медицинский персонал, безотносительно к тому, в чьей подчиненности он будет находиться — системы здравоохранения или образования. Я рада, что имею возможность в очередной раз донести потребности родительской общественности до коллег из всех причастных ведомств. Со своей стороны, считаю необходимым разработать специальные рекомендации, проще говоря, универсальные инструкции для медицинского персонала образовательных учреждений, которые позволят грамотно и эффективно реагировать на все плановые и экстренные ситуации, провести обучение этого медицинского персонала, пересмотреть подход к проведению диспансеризаций, качественно повысив их уровень. Также считаю необходимым, о чем сказала на круглом столе коллегам из ОНФ, инициировать закон об охране здоровья детей, где будут затронуты все аспекты: медицинские, профилактики заболеваний, взаимодействия с системой образования и социальной защитой, координации межведомственных связей между образованием, здравоохранением, спортивным и социальным ведомствами. Создание данного закона поможет в решении всех тех многочисленных вопросов, которые поднимались в ходе дискуссий и которые являются на сегодняшний день очень актуальными.

● МЕДИЦИНА ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»

Две стороны одной медали

Сегодня стало возможно следить за уровнем холестерина в крови. Его принято делить на «хороший» и «плохой». Но мало кто из нас по-настоящему разбирается в этих определениях. Пролить свет на правду о пользе и вреде холестерина «Шару здоровья» помог врач-терапевт терапевтического отделения ГКБ им. В.В. Виноградова, к.м.н. **Денис Александрович МЕДВЕДЕВ**.



— **Что же такое холестерин и справедливо ли подразделять его на «хороший» и «плохой»?**

— Холестерин — это вещество, которое относится к липидам (жирам). Большая его часть (около 80%) производится в печени, остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем.

Холестерин в нашем организме имеет очень много функций: входит в состав всех клеточных мембран, обеспечивая им природную «жесткость»; изолирует нервные клетки, улучшая проводимость нервных импульсов, что способствует улучшению памяти и других важных процессов; участвует в синтезе некоторых витаминов, например А, Е и Д; выполняет важную функцию для производства гормонов, в том числе половых (как мужских, так и женских); защищает эритроциты человека от ядов; в раннем детстве формирует связи между нейронами, то есть улучшает работу головного мозга.

Холестерин не растворяется в воде, поэтому для перемещения по организму он «оборачивается» в специальную белковую оболочку. Получившийся комплекс называется липопротеинами. Существует два вида липопротеинов: липопротеины низкой плотности (ЛПНП), известные как «плохой холестерин», и липопротеины высокой плотности (ЛПВП), известные как «хороший холестерин». «Плохой холестерин» спо-

собствует образованию холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и делают их менее гибкими. «Хороший холестерин» помогает переместить «плохой» из артерий в печень, где он расщепляется и выводится из организма.

— **Какие факторы провоцируют изменение уровня холестерина в сторону уменьшения или увеличения от нормы? Чем это опасно?**

— «Плохой холестерин» образуется при употреблении в пищу насыщенных жиров, содержащихся в жирном мясе, сале, сливочном масле, сливках, икре, яйцах, а значит, и в тортиках, пирожных и тому подобных десертах. «Хороший холестерин» образуется при употреблении в пищу ненасыщенных жиров, содержащихся в растительных маслах, рыбе, орехах и семечках. Если обеспечивать организм «плохим холестерином» в большем количестве, чем нужно, а вот «хорошим холестерином» в недостаточном, то ситуация становится плачевной: «лишний» холестерин регулярно откладывается на стенках сосудов, сужает их просвет и приводит к атеросклерозу. А к чему ведет атеросклероз сегодня, знают все — к летальному исходу.

Повышение уровня общего холестерина характерно при болезнях сердца, почек, щитовидной железы, сахарном диабете и т.д. Низкий уровень холестерина может быть связан с недостаточностью питания и он-



кологических процессами, приемом некоторых групп препаратов.

— **Кому и когда нужно начинать следить за уровнем холестерина?**

— Это зависит от вашего возраста, истории болезни, дополнительных факторов риска. Поэтому идеально, чтобы частоту проведения анализа на холестерин определял ваш терапевт. Общие же рекомендации выглядят так: первый тест на холестерин должен быть проведен в 9–11 лет. До 19 лет тест делается каждые 5 лет. Исключение — наследственные факторы. Если в семье были случаи высокого холестерина, инсульта, других сердечно-сосудистых заболеваний, анализ стоит сдавать каждые 2 года. Люди старше 20 лет сдают тест каждые 5 лет. Мужчинам в возрасте 45–65 лет и женщинам 55–65 лет рекомендуется сдавать анализы каждые 1–2 года.

— **Какова норма содержания холестерина у здорового человека?**

— Раньше норма холестерина для человека была практически единым показателем. В настоящее время от понятия «норма» отошли и используется понятие «индивидуальный целевой уровень», который врач рассчитывает для пациента исходя из его возраста, пола,

сопутствующих заболеваний по определенной шкале. Поэтому анализ крови на холестерин лучше показать их врачу.

— **Можно ли самостоятельно снизить или повысить уровень холестерина? Если да, то как?**

— Для того чтобы уровень холестерина находился на оптимальном уровне, следует употреблять в пищу меньше трансжиров. Это значит, что под запрет попадают чипсы, гамбургеры, прочий фастфуд, а также магазинная выпечка, включая торты и пирожные. Употребляя мясо, птицу, рыбу, предварительно снимайте с них кожу и жир. Отдавайте предпочтение отварной и запеченной пище вместо жареной. Налегайте на овощи, фрукты и крупы, особенно на те из них, которые содержат много клетчатки: овсянку, яблоки, чернослив. Больше двигайтесь. Ежедневно посвящайте как минимум 30 минут физическим упражнениям — ходьбе, плаванию, йоге, фитнесу. Посоветуйтесь со своим врачом: он поможет подобрать оптимальную нагрузку. Постарайтесь избавиться от лишнего веса. Достаточно сбросить 4,5 килограмма, чтобы уровень «плохого» холестерина упал на 8%. Ну и конечно золотое правило — бросьте курить!



Традиционно на ассамблее «Здоровая Москва» были подведены итоги фестиваля «Формула жизни», призванного повысить престиж медицинской профессии. Сразу в трех номинациях победа досталась специалистам из ГКБ им. В.В. Виноградова.

Лучшим врачом-хирургом столицы в 2019 году был признан заместитель главного врача по хирургической помощи, д.м.н. Андрей Геннадьевич Миль-

ников, лучшим врачом-неврологом — заведующий неврологическим отделением, к.м.н., обладатель статуса «Московский врач» Олег Петрович Артюков и лучшим молодым врачом-терапевтом — Александр Сергеевич Писарюк.

От всей души поздравляем победителей с заслуженным признанием и желаем крепкого здоровья, сил и больших профессиональных успехов на благо Москвы и москвичей!

ПО СОСЕДСТВУ

Две судьбы

Нередко бывает, что лишь в канун 8 Марта представительницы прекрасного пола позволяют себе ненадолго сбросить груз повседневных забот, ощутить себя слабыми и хрупкими созданиями. О непростой доле, своем пути в медицине и качествах настоящей женщины «Шару здоровья» поведали медицинская сестра родильного дома № 4 Елена Григорьевна Рыжкова и жительница Обручевского района, ветеран Великой Отечественной войны 1941–1945 годов Валентина Михайловна Аршаница.



Елена Григорьевна
РЫЖКОВА

В 1987 году я закончила медицинское училище в Ленинграде и по распределению попала в Москву, в Боткинскую больницу. Связать свою жизнь с этой профессией мечтала с детства. Как и многим моим молодым сверстницам, хотелось достичь определенных карьерных вершин, постоянно совершенствоваться мастерство, что я и начала добросовестно делать, работая в приемном отделении. Коллектив у нас был просто замечательный. В этот же период жизни я вышла замуж, а моего супруга, после завершения учебы в высшем военном училище, по распределению направили служить в Мурманскую область. После восьми лет работы мне пришлось уволиться из Боткинской боль-

ницы и отправиться вместе с семьей в новое место, заново устраивать жизнь, налаживать быт. По молодости это совсем не сложно, даже интересно. Серьезные трудности принес развал Советского Союза. Военнослужащим подолгу задерживали заработную плату, рассчитывать можно было только на паек, не было жилья. В военном городке я долго не могла найти работу. А у нас к тому времени уже был ребенок. В итоге повезло, устроилась в хирургический кабинет местной поликлиники. В плане общения с пациентами было проще, чем в столице. Это же гарнизон, все друг друга знают, тут одни офицеры с семьями. Вместе трудности преодолевали. Продуктов то не купить, с бытовым газом постоянные перебои. С непривычки тяжело на организм во всех смыслах сказывались и полярная ночь, и полярный день. Несмотря на то что основные домашние хлопоты были и есть на мои плечах, поскольку мой муж до сих пор служит, он всегда по мере возможностей во всем помогает. В общей сложности на Крайнем Севере мы прожили восемь лет. Мне довелось порабо-

тать медицинской сестрой и в терапии, и в неврологии, и в стоматологии, кратно пополнив тем самым свой багаж знаний и навыков. В 2000-х приехали в Москву, и жизнь постепенно легла в ровное русло.

Если говорить о женском счастье и качествах, от которых оно зависит, убеждена, что в первую очередь женщина должна любить себя, заботиться о себе. Многие понимают под этим эгоизм, но это два разных понятия. Когда бесконечно отдаешь, особенно в ущерб своим желаниям и потребностям, это не будет оценено и воспринимается как должное. В такой ситуации о гармонии в отношениях и в душе говорить не приходится. В отношениях должны трудиться оба — и женщина, и мужчина. И еще уверена, что по-настоящему счастливым ребенок может быть, только когда счастлива его мама, не наоборот. Желаю всем читательницам научиться во всем в жизни соблюдать баланс. Работа очень важна, но подстраивать под нее семью, на мой взгляд, не следует. И конечно, крепкого вам здоровья и любви!



Валентина Михайловна
АРШАНИЦА

В пятнадцатилетнем возрасте я приехала из своей родной Брянской области в Подмосковную Ивanteevku и поступила в текстильный техникум, но окончить его не удалось, началась война. Однажды увидела на двери одной из фабрик объявление о наборе на курсы медицинских сестер. Так начался мой недолгий, но очень трудный путь в медицине. Никакой униформы нам не полагалось, ни ватников, ни даже сапог. Почти всю войну проходила в обычных туфельках с вечно мокрыми, замерзшими ногами. Так вот по окончании курсов я вместе с еще несколькими медсестрами и милицией Пушкинским районным военкоматом были направлены специальным эшеленом на помощь ленинградцам после прорыва блокады.

Дорога наша лежала через Ладожское озеро. Нужно было проехать через специальный пропускной пункт. И вот только мы его миновали, как туда попал снаряд и от взрыва вода из озера с силой захлестнула нашу лодку. Тот



БЛОКАДНЫЙ ЛЕНИНГРАД

гул, крик и внутренний страх помню до сих пор. В Ленинграде нас распределили жить в опустевшие здания яслей и детских садов. Работали мы в поликлинике в качестве участковых медсестер. Вызовов было столько, что врачи сами не успевали справляться. Мы лекарства выписывали, больничные листы, перевязки делали, процедуры. А в домах ни света, ни туалетов. Нужду люди справляли прямо возле подъездов. Изможденные, худые, голодные они могли упасть и умереть прямо посреди улицы. На вызов приедешь, а там уже то мать мертвая, то ее ребенок. Я всегда была очень чувствительным человеком, сколько же слез выплакала за всю войну пока долг своей сестринский исполняла. Всегда знала, что не моя это профессия.

Из доступных житейских радостей мне всю войну помогали песни. Не то чтобы у меня были какие-то особые вокальные способности,

просто душевно получалось. Был случай в госпитале, когда один солдат в горячке трое суток метался на кровати, не мог заснуть. Те, кто в палате с ним, попросили меня спеть, вдруг поможет. Диво прямо, но он и в самом деле от пения моего успокоился и почти 36 часов проспал безмятежно. Покоя хотелось всем.

По возвращении домой жизнь пришлось по крупицам восстанавливать из руин. Из медицины я ушла. Устроилась в местный клуб администратором. Помню, разбудили меня однажды: надо митинг праздничный созывать срочно. Победа...

Правильно говорят, у войны не женское лицо. Но, несмотря на все немислимые тяготы, помнить о том, что я женщина, мне помогала душевная теплота, которую я переняла из своей семьи, честность, скромность. Так воспитали. А молодому поколению я желаю мирного неба, здоровья и светлого пути!

ПОЗДРАВЛЯЕМ»

«Ты узнаешь ее из тысячи...»

По словам, по глазам, по голосу — эти до мурашек проникновенные строки принадлежат популярной группе «Корни». Без сомнения, каждой представительнице прекрасного пола хочется быть героиней этой песни для своего любимого мужчины. Надеемся, что так и есть и 8 Марта, в праздник весны и любви, вы почувствуете это, милые дамы, как никогда. Как минимум от поздравления солиста группы «Корни» **Александра БЕРДНИКОВА**.



«В канун самого прекрасного и вдохновенного праздника — Международного женского дня мне особенно приятно поздравить всех жительниц Юго-Западного округа Москвы, поскольку я тоже живу здесь, как и многие мои друзья. Вместе со своей семьей мы очень любим гулять, например, в Воронцовском парке. Здесь живут замечательные, доброжелательные люди, с которыми приятно находиться в соседстве. Но самое главное, что в Юго-Западном округе живут самые красивые москвички. Как и в целом по отношению ко всему миру, в России живут самые красивые женщины, искренние, добрые, преданные, понимающие.»

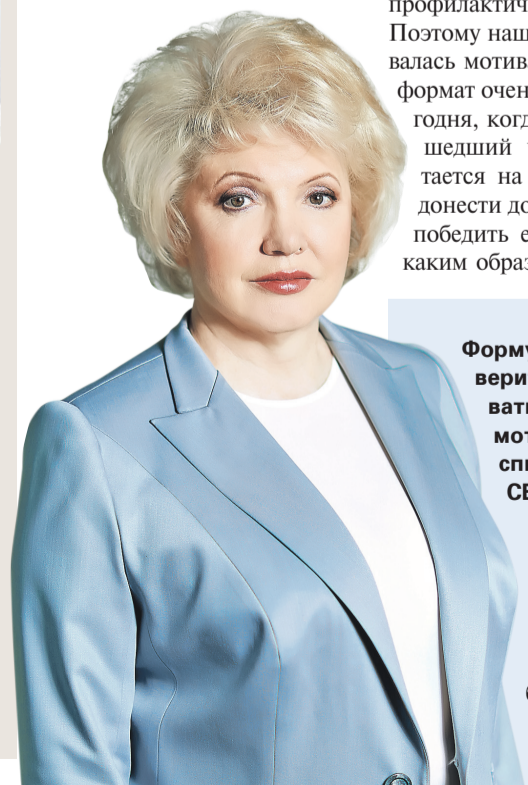
Дорогие девушки, женщины, бабушки, девочки, я от всей души желаю вам процветания! Для нас, мужчин, вы служите украшением жизни, надежным путеводным маяком, на который мы ориентируемся во всех самых важных делах, решениях и порывах души. Говорю это с твердой уверенностью, как отец трех дочек. Будьте счастливы и здоровы! Желаю вам безграничной радости, добрых улыбок, осознания собственной ценности и уникальности, всеобъемлющей и настоящей любви!»

СРОЧНО В НОМЕР!

Покоряй новые вершины

Окончание.
Начало на стр.

< 1



Формула чуда:
верить и действовать. История мотивационного спикера **Ольги СЕРГЕЕНКО**.

В возрасте 27 лет мне пришлось победить рак. На момент постановки диа-

гноза врачи сказали, что жить мне остается только две недели. Моя карьера в то время стремительно летела вверх, я была переполнена идеями, планами, но в одночасье мой мир разбился, что я долго игнорировала невысокую, но стабильно повышенную температуру, сильное чувство усталости, накрывающее со второй половины дня. Много времени было упущено. В

итоге опухоль выросла размером с куриное яйцо. Мне пришлось пройти через несколько операций, восемь курсов химиотерапии, два месяца лучевой терапии, три попытки суицида. После того как недуг отступил, было еще пять лет поддерживающей терапии — приема препаратов с сильными побочными действиями. Но это пустяки, главное, что я жива. Сейчас мне 34 года, и я могу сказать, что

Каковы дальнейшие планы по развитию проекта?

Будем продолжать проводить подобные встречи со студентами и на другие темы, не только медицинские, но и социальные. Уверена, что в процессе мы вместе с ребятами сможем сгенерировать еще какие-то интересные идеи, а может быть, совместные проекты, найти новые форматы для диалога.

итоге опухоль выросла размером с куриное яйцо. Мне пришлось пройти через несколько операций, восемь курсов химиотерапии, два месяца лучевой терапии, три попытки суицида. После того как недуг отступил, было еще пять лет поддерживающей терапии — приема препаратов с сильными побочными действиями. Но это пустяки, главное, что я жива. Сейчас мне 34 года, и я могу сказать, что

Герои среди нас



И как никогда, хочется вспомнить об этом в День защитников Отечества, отдать дань уважения их смелости и мужеству, подчеркнуть, что лучшие примеры для подражания – не в журналах и кино, а всегда где-то поблизости. О том, как закаляется характер, с истинно мужской сдержанностью «Шару здоровья» рассказал житель Обручевского района Москвы Андрей Владимирович МЕТЕЛКИН.

– Как вы оказались на чеченской войне?

– После школы поступил в профессиональное училище. Когда подошел возраст, меня, как и всех сверстников, призвали в армию. А через полгода на Северном Кавказе начались боевые действия. Страшно не было. В молодости инстинкт самосохранения еще недостаточно развит. Преобладает скорее азарт.

– Расскажите какой-нибудь памятный эпизод.

– Помню, попали мы в окружение в ущелье. Одного паренька ранили. Он бежит, совсем молоденький, кричит: «Ой, убили меня, уби-

ли». Мы начали на нем одежду верхнюю разрезать. А у него ранение-то совсем легкое было, сквозное. Перевязали его. Повидали там много всего. Но в силу возраста опять же не осознавали мы, что здесь все по-взрослому. Вчера у тебя был товарищ, а сегодня его больше нет. Не было времени размышлять, мы выполняли свой долг.

– Как повлиял этот непростой этап на вашу дальнейшую жизнь?

– Я повзрослел, стал мужественнее, узнал ценность самой жизни. Появилось сострадание к чужой боли, умение принимать решения и нести ответственность.

Что очень важно и в семье. У меня трое детей. Я – активный гражданин. Когда начался процесс реновации, ходил подписи собирал. Вообще, на просьбы о помощи, всегда откликаюсь.

– Чтобы воспитать в себе качества настоящего мужчины, обязательно ли служить в армии?

– Да, обязательно. Армия – отличная школа жизни для мужчины. Мой сын, например, уже решил, что после института обязательно пойдет служить в армию.

– Какое самое трогательное поздравление вы получили от детей на День защитников Отечества?

– Это была первая открытка, сделанная моей средней дочерью в детском саду. Кривым почерком на ней было написано «Папе с 23 февраля». При всех сложных задачах, которые жизнь ставит перед мужчинами, очень важно развивать в себе душевную чуткость.

ИНТЕРВЬЮ С НАШИМ ГЕРОЕМ ПОБУДИЛО ПРОВЕСТИ НЕБОЛЬШОЙ ОПРОС СРЕДИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ О ТОМ, НАСКОЛЬКО АКТУАЛЕН В МИРНОЕ ВРЕМЯ ПРАЗДНИК 23 ФЕВРАЛЯ.

Каково ваше отношение к Дню защитника Отечества?

А. Козодаев, 80 лет, научный работник ИТЭФ им. А.И. Алиханова:

Армия обеспечивает независимость нашей страны. Никто с тобой считаться не будет, если у тебя нет силы в руках. Мы все должны это понимать, а праздник просто фиксирует данный факт, поэтому он правомерен.

Считаете ли вы этот праздник сугубо профессиональным?

Конечно нет. Я помню, моя мать ночами шила на ручной швейной машинке обмундирование для военных – белье, гимнастерки, пока отец был на фронте. Она тоже обеспечивала победу, нашу победу в войне, и не одна она. Сколько в тылу работало женщин и совсем еще маленьких детей. Праздник 23 февраля – он общий.

Каков, на ваш взгляд, современный защитник Отечества?

Он должен быть сильным и физически, и морально, должен многое уметь, проявлять уважение к своей семье и Отечеству, обязательно быть образованным. Без образования в современном мире не обойдешься.

М. Агафонов, 58 лет, подполковник запаса, преподаватель ОБЖ школы № 1995:

У меня в роду всегда были офицеры, в каждом поколении. Поэтому мною этот праздник глубоко чтим.

Я отношу праздник все-таки к тем, кто служит в армии и на флоте. Так как это исторически было заложено.

В первую очередь все начинается с любви к своей Родине, любви к семье, к белой березке, а уже все остальное прилагается. На первое место я поставил бы чувство патриотизма, которое начинается с семьи.

А. Качанов, 35 лет, заместитель руководителя военно-патриотического клуба «Прорыв»:

Я вырос в семье военнослужащего, всегда очень гордился своим папой. И так сложились обстоятельства, что и сам я пять лет отдал службе. Поэтому к этому празднику испытываю глубокое уважение. Он подчеркивает значимость профессии защитников Родины, глубже раскрывает понятие «Отечество».

Наша история знает множество примеров, когда на защиту от врага становились и женщины, и дети. Для меня 23 февраля – праздник каждого гражданина страны, который готов отдавать свои силы и знания на благо ее развития и процветания.

Это человек, который чтит историю своей страны. Она, как известно, не имеет сослагательного наклонения. И страну свою нужно уметь принимать такой, какова она есть, вносить свой вклад в развитие общества, сохранение и укрепление морально-нравственных ценностей.

А. Прохоров, 17 лет, ученик 11 класса школы № 1948 «Лингвист-М»:

Праздник необходим. Я большой патриот своей страны и надеюсь, что мое поколение меня в этом поддержит. У нас очень большая и сильная страна. Убежден, что подрастающее поколение должно знать о тех людях, которые днем и ночью оберегают мир и покой наших сограждан.

Считаю 23 февраля праздником всех, кто несет службу на рубежах страны, и всех, кто в принципе трудится на благо своего Отечества.

Прежде всего – это человек действия, с чистым сердцем, решительный, смелый, который не боится брать на себя ответственность и может совершенно бескорыстно защитить свою страну, если возникнет такая необходимость.



О РОЛИ ПСИХОЛОГА В БОРЬБЕ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

При диагностировании онкологического заболевания степень сопротивляемости организма, готовности к борьбе, жажда жизни зависят от мобилизации психики. Кроме того, сам факт болезни меняет логику взаимоотношений между людьми. Близкие реагируют не всегда однозначно, не всегда они способны оказать нужную поддержку, часто впадают в панику. Начинается много бесполезной суеты вокруг этого события. И получается,

пациент сам же еще вынужден успокаивать и поддерживать своих родных. Главная задача психолога – помочь пациенту найти точку опоры внутри себя, чтобы выстоять в ситуациях, на которые он не в состоянии повлиять, и не только в процессе борьбы с болезнью, но и во всей дальнейшей жизни.

Психолог Благотворительного фонда помощи взрослым онкобольным «Огромное сердце» Андрей ГОРЕВ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Встреча мне понравилась тем, насколько грамотно и со знанием дела все спикеры рассказывали о разных аспектах онкологии – как о практической стороне в плане медицинской профилактики и лечения, так и о психологии болезни. Из отдельных кусочков к концу встречи сложилась целостная картина. Понимаешь, что этой информации можно доверять. Все приведенные Ольгой Викторовной Шараповой факты, история Ольги Сергеевны побудили меня пройти профилактическое обследование. И если вдруг кому-то из моего окружения придется столкнуться с этим недугом, я буду знать, как реагировать и что посоветовать.

Анастасия РОГОЖИНА, студентка 1 курса

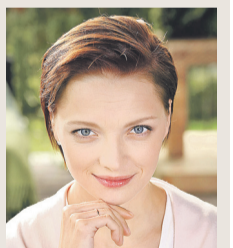
благодарна судьбе за рак. Любое испытание – возможность спросить самого себя: почему и для чего это случилось именно со мной? Я много работала над своим внутренним состоянием вместе с психологом. Болезнь помогла прийти к пониманию своего истинного «я», осознать свою жизненную миссию, раскрыть огромный внутренний потенциал личности, услышать

саму себя, свои истинные, а не навязанные кем-то извне, желания и потребности. Болезнь подарила мне возможность создать благотворительный фонд. Это непросто, но день за днем, шаг за шагом я вместе с командой единомышленников создаю его по крупицам, чтобы помогать тем, кто, как я однажды, оказался в большой беде. Делай что должно, и будь что будет.

ПОЗДРАВЛЯЕМ»

О чем еще говорят мужчины?

Ответ на этот вопрос точно знает известная российская актриса театра и кино **Екатерина Вилкова**, сыгравшая одну из ролей в популярнейшем одноименном кинофильме. Именно поэтому она знает, какими словами согреть мужские сердца в их праздник.



«Свои пожелания с Днем защитников Отечества, днем всех настоящих мужчин я хотела бы в первую очередь адресовать врачам родильного дома № 4, который недаром считается лучшим в Москве, и городской клинической больницы им. В.В. Виноградова. Я благодарна судьбе за обстоятельства в моей жизни, которые привели меня в этот роддом. Беременность была первая, долгожданная, как водится, сопровождалась тревогами, волнениями, большим количеством самых разных вопросов.

Но стоило мне переступить порог, как я поняла, что следующее ребенка буду рожать только здесь. Так и случилось. Просто поражает внимание, с которым здесь относятся медицинские работники, в каждом их действии чувствуется уверенность, знание дела, профессионализм. В больнице им. В.В. Виноградова у меня лечился папа. И тоже полный восторг.

От всего сердца поздравляю медицинских работников с Днем защитников Отечества! Желаю вам здоровья, психологической устойчивости, доброжелательных и послушных пациентов и большого семейного счастья. Я также от всего сердца поздравляю всех мужчин с этим замечательным днем. И главное, желаю всем здоровья. Убеждена, что, когда оно есть, все преграды можно преодолеть и воплотить в реальность планы и мечты».

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

А теперь скажите: «А-а-а...»

Каждый из нас с самого раннего детства знает процедуру, когда доктор просит открыть широко рот и, прижимая специальной палочкой корень языка, осматривает наше горло. Так происходит, даже когда визит к специалисту не связан напрямую с болью в этой области, температурой, кашлем. Дело в том, что в горле расположены миндалины, которые относятся к иммунной системе организма. Миндалины служат защитным барьером от микробов, попадающих в организм воздушно-капельным путем и провоцирующих воспалительные заболевания в органах дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта. Они участвуют в процессе кроветворения, образуя лимфоциты. Поэтому для любого врача состояние горла – важный индикатор общего состояния организма.

**Врач-отоларинголог
ГКБ им. В.В. Виноградова
П.В. АКОПЯН**



Хронический тонзиллит – одно из самых распространенных заболеваний, с которым обращаются к ЛОРу. По некоторым данным, до 10% россиян подвержены этому недугу. Многие воспринимают боль в горле как «рядовую» и не заслуживающую должного внимания: «А, поболит и пройдет!» Тонзиллит представляет собой воспаление миндалин. В хроническую форму он чаще всего переходит как результат неадекватного лечения или полного его отсутствия при остром тонзиллите (ангине). Также он может развиваться после перенесенных инфекционных болезней, сопровождающихся воспалением слизистой оболочки зева (скарлатина, корь, дифтерия),

или без предшествующего острого заболевания.

Помимо дискомфорта, связанного с частыми рецидивами, хронический тонзиллит опасен тем, что миндалины из «защитных ворот» превращаются в постоянный очаг инфекции в организме. С течением времени это может привести к развитию тяжелых заболеваний сердца, почек, суставов, щитовидной железы.

К основным симптомам можно отнести дискомфорт или боль при глотании, ощущение першения в горле, кашель, неприятный запах изо рта, повышенную утомляемость, снижение аппетита, периодическое незначительное повышение температуры тела, ухудшение сна, боль в области шейных лимфатических узлов. Если вы наблюдаете у себя хотя бы один-два подобных симптома, не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу-отоларингологу.

В основе рецидивирующего тонзиллита лежит ослабление защитных сил организма, при которых активизируется патогенная флора, живущая на слизистой оболочке глотки и до поры до времени никак себя не проявляющая. Причиной к снижению иммунитета может стать общее и местное переохлаждение, переутомление, стресс, несбалансированное питание, неблагоприятные климатические условия или условия быта и труда (запыленность помещения, загазованность воздуха), а также наличие хронических очагов воспаления в полости рта, носа, околоносовых пазух, затруднение носового дыхания.

Лечение хронического тонзиллита обязательно должно быть комплексным и этапным. Консервативное лечение показано при формах хронического тонзиллита, проявляющихся лишь рецидивирующими ангинами. Оно предполагает промывание миндалин и



орошение горла растворами антисептиков, ингаляции, системную антибактериальную терапию и иммуностимуляцию. При выборе антибактериального препарата первостепенное значение имеет чувствительность к нему типичных возбудителей. Растущая устойчивость различных микроорганизмов ко многим основным антибиотикам является главной проблемой при лечении бактериальных инфекций. При комплексной терапии тонзиллита также применяют различные методы физиотерапии (фонофорез, магнитотерапию, лазеротерапию).

Курсы консервативного лечения обычно проводят 2 раза в год, лучше весной и осенью. При частых рецидивах ангин число курсов консервативного лечения может быть доведено до четырех в год.

Радикальным методом лечения хронического тонзиллита является удаление миндалин. Оно становится актуальным в случае неэффективности консервативного лечения, при наличии серьезных осложнений со стороны внутренних органов, когда миндалины

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Первые бактерии на нашей планете появились задолго до появления человека. Поэтому различного рода воспалительные болезни горла, такие как тонзиллит, сопровождают человечество на всем периоде эволюции. Как же лечили их наши предки? Заговорами и отшептываниями. Кроме упования на помощь потусторонних сил использовали и народные средства: прикладывали к горлу компрессы из творога, меда, листьев капусты. Рецепт лечения ангины, пришедший с Дальнего Востока, предполагал компрессы из соленой селедки. Одна из самых экзотичных методик заключалась в том, чтобы подышать на большую лягушку. После процедуры она должна была ослабеть, а больной поправиться. В качестве антисептического средства часто применялась настойка из дождевых червей.

перестают выполнять свои защитные функции и превращаются исключительно в хронический очаг инфекции.

Существуют универсальные меры профилактики обострений хронического тонзиллита: соблюдение правил личной гигиены в быту и на работе, закаливание, сбалансированное питание и физические нагрузки, отказ от вредных привычек, прием витаминов, соблюдение режима сна и отдыха, своевременное выявление и лечение заболеваний десен и зубов, синуситов, отитов, нарушений носового дыхания. Обращаю внимание читателей: если врач любого профиля рекомендует вам проконсультироваться с врачом-отоларингологом в отношении состояния вашего горла, не пренебрегайте этим советом. Своевременное и правильно подобранное лечение позволит вашему организму быстрее победить недуг, восстановиться и снизить вероятность повторных рецидивов. Будьте здоровы!

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» НА ПЕРИОД С 01.03.2020 ПО 30.04.2020

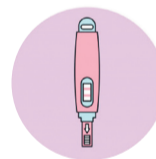


Роддом № 4
Москва, ул. Новаторов, д. 3,
конференц-зал

Для семейных пар, ожидающих рождения ребенка

12.03.2020 14:00
26.03.2020 14:00
09.04.2020 14:00
23.04.2020 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, вакцинацию 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.

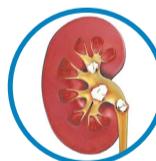


ГКБ им. В.В. Виноградова
Москва, ул. Вавилова, д. 61,
корп. 1, конференц-зал

Можно ли избежать мочекаменной болезни?

12.03.2020 17:00

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



Обсудим: что такое мочекаменная болезнь? Каковы причины образования камней? Как выявить камни? Какие существуют методики лечения? Как не заболеть мочекаменной болезнью?

Проводит: Беломытцев Сергей Викторович – заведующий урологическим отделением, к.м.н., обладатель статуса «Московский врач».

Пролапс гениталий – как жить качественно?

26.03.2020 14:00

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



Обсудим: порядок госпитализации в гинекологическое отделение пациентов с заболеваниями органов малого таза по всем источникам финансирования (ОМС, платно), видам возможных договоров. Будет предоставлена информация о заболеваниях, требующих оперативного лечения.

Проводят: Будник Ирина Васильевна – заведующая гинекологическим отделением, д.м.н.

Варикоз: показания к операции и современные методики оперативного лечения варикозной болезни



09.04.2020 17:00

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

Обсудим: заболевания вен нижних конечностей. Классификация варикозной болезни. Патогенез варикозной болезни. Осложнения варикозной болезни. Комплексное лечение варикоза: от правил и путей изменения образа жизни, фармако- и компрессионной терапии до активных хирургических методов, включая лазерную и радиочастотную абляцию и стриппинг.

Проводит: Романенко Константин Владимирович – заведующий отделением сосудистой хирургии.

«Жизнь без боли»



23.04.2020 17:00

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

Обсудим: что такое внутрикостные блокады? Каковы показания и противопоказания к их применению? Как выполняются внутрикостные блокады?

Проводит: Соков Петр Евгеньевич – врач-невролог Клиники лечения боли.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНСИЛИУМ

Найти и обезвредить!

С первых недель беременности в организме женщины происходят серьезные изменения, в том числе в составе крови. Поэтому любые нарушения должны быть своевременно выявлены, чтобы сохранить здоровье мамы и малыша. Если же у женщины были выкидыши, замершая беременность или неудачи при попытках ЭКО, ей обязательно необходимо пройти консультацию врача-гемостазиолога – специалиста по диагностике и лечению нарушений свертывающей системы крови. Ведь одной из частых причин неудачной беременности становится тромбофилия.

Врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор, главный врач родильного дома № 4 О.В. ШАРАПОВА



Тромбофилия – это склонность крови к образованию микротромбов (сгустков). О наличии такой проблемы можно узнать только при детальном проведении специального анализа крови на гемостаз. К сожалению, этот недуг редко проявляется до наступления беременности. Провоцирующим фактором к повышенному тромбообразованию становятся гормональные изменения, наблюдающиеся у женщины после зачатия. Однако по изменению лабораторных показателей и детального анализа истории жизни пациентки или ее ближайших родственников врач акушер-гинеколог может заподозрить такую патологию еще на стадии планирования беременности. В первую очередь вызывают настороженность такие ситуации, как

инсульты, инфаркты и тромбозы у ближайших родственников (папа, мама, бабушки и дедушки, родные сестры и братья), особенно в молодом возрасте, проблемы во время беременности у близких родственников-женщин (привычное невынашивание беременности, кровотечения, преэклампсия – крайне опасное состояние во время беременности и т.д.). И конечно же лабораторные отклонения, подчас случайно обнаруженные (нарушения в гемостазиограмме и коагулограмме).

Если у женщины в анамнезе уже произошло две и более потери беременности на любом сроке, были такие осложнения во время беременности, как преэклампсия, внутриутробная задержка развития, преждевременная отслойка плаценты, крово-

течения во время беременности, ей рекомендуется обратиться к врачу еще до наступления новой беременности. Особенное внимание стоит обратить и на ранее перенесенные ишемические состояния (инсульт, инфаркт, тромбоз) у самой пациентки. Особого внимания заслуживают и все заболевания сердца и сосудов.

При наступлении беременности, причем не важно, в каком возрасте она наступила, какая по счету и как произошла – самостоятельно или с помощью вспомогательных технологий, с этого самого момента начинается подготовка организма женщины к родам. Природа готовится заблаговременно к возможной предстоящей кровопотере: идет активное накопление факторов свертывания крови. Ведь после родов матка без плода, околоплодных вод,

плаценты сокращается не сразу, она продолжает быть увеличенной в размерах как на сроке 20 недель беременности. Этот орган хорошо кровоснабжается. Дефект плацентарной площадки – того места, где крепилась и впоследствии отделилась плацента от стенки матки, – по сути, скальпированная рана и есть все условия для кровотечения. Но в норме оно не возникает, поскольку активизируются каскадно накопленные факторы свертывания крови. Если же на этот физиологический процесс накладывается врожденная или приобретенная патология системы свертывания крови, то происходит переход этих факторов свертывания на образование микросгустков. И процесс этот запускается еще на ранних сроках беременности. Вот это уже и есть тромбофилическая патология.



Врач акушер-гинеколог-гемостазиолог родильного дома № 4, к.м.н., лауреат ежегодной премии «Выбор пациентов города Москвы – 2019» Е.В. ДОНИНА



К сожалению, первые благополучные роды в молодом возрасте не гарантия от тромбофилических осложнений у женщины в более зрелом возрасте. Чем старше человек становится, тем быстрее снижаются резервные (компенсаторные) возможности его организма. И что женщина (да и мужчина тоже) может скомпенсировать в 20 – 29 лет, сложнее сделать в 30 – 40 лет и крайне сложно после 40 лет. Такая же ситуация и с нарушениями свертывающей системы крови. И еще: важно помнить, что проблемы со свертывающей системой крови могут быть не только врожденными, но и возникнуть в течение любого периода жизни (в том числе и после идеальной прошедшей беременности, благополучных родов).

У женщины тромбофилия повышает риск развития инсультов, инфарктов и тромбозов как во время беременности, так и в послеродо-

вом периоде, даже несмотря на молодой возраст. Ведь во всех жизненно важных органах имеется развитая сеть мелких сосудов – капилляров, что обеспечивает адекватное поступление кислорода и питательных веществ в эти органы. Но, несмотря на то что тромбофилия – патология материнского организма, чаще от нее страдает плод внутриутробно. В частности, данное заболевание приводит к нарушениям поступления кислорода и питательных веществ к плаценте плода. Последствием этого становится отставание плода в развитии. Могут возникнуть и фатальные изменения, такие как внутриутробная гибель плода, преждевременная отслойка плаценты, преэклампсия, фетоплацентарная недостаточность, – все эти состояния в корне своем имеют тромбофилию.

Свертывающая система крови не чувствительна к

мерам профилактики тромбофилических осложнений, таких как лечение травами, гомеопатия, дыхательная гимнастика и особая диета. Но высокоэффективный и безопасный способ лечения существует. Пациенткам нашего родильного дома мы назначаем низкомолекулярный гепарин. У этой группы препаратов есть два огромных плюса. Во-первых, эти лекарства не проходят через плаценту к плоду и, соответственно, не влияют на его развитие вообще, во-вторых, распространено мнение, что эти препараты разжижают кровь, но это не так. Низкомолекулярный гепарин не дает формироваться новым микросгусткам, и разжижить им кровь до опасного состояния очень сложно.

Безусловно, для каждой женщины пройти через неудачную беременность – тяжелое психоэмоциональное испытание. У меня есть искреннее желание

помочь каждой пациентке, входящей в двери моего кабинета. Стараюсь всегда объяснить, что сейчас происходит, понять, что тревожит женщину, и рассказать перспективы лечения. Современная медицина позволяет выявить и вылечить очень многие патологические и опасные состояния в акушерстве и гинекологии. Я говорю своим пациенткам: «Мои знания и умения плюс ваша пунктуальная исполнительность – и все у нас получится». Всегда стараюсь доступно донести всю информацию и настроить на успех. Поэтому, несмотря на то что тромбофилия сложный и опасный недуг, объединив усилия, мы всегда сможем справиться, и каждая пациентка в итоге сможет испытать счастье материнства.

● НА ЗАМЕТКУ

Электронный двойник

Казалось бы, мы живем в эпоху цифровизации. Окружающее нас пространство пронизано ее невидимыми нитями. Интернет, безграничный, как космос, предоставляет возможности в получении информации любого объема и качества. Зачем тогда нужны районные газеты?

Подавляющее число средств массовой информации, телевидение, радио, тот же Интернет рассказывают о глобальных событиях и проблемах. Но если говорить о столице, здесь каждый район имеет свои уникальные особенности, богатую историю. Да и окружающий мир начинается не где-то, а сразу за порогом нашего дома. Поэтому, несмотря на разнообразие источников информации, районная газета по-прежнему остается надежным глашатаем для тех, кому интересны актуальные проблемы и позитивные преобразования, происходящие в родном районе.

Вот уже седьмой год наша газета «Шар здоровья» выполняет эту почетную миссию для жителей районов Обручевский, Черемушки и Котловка и, кроме того, высоко несет знамя медицинского просвещения. Мы тоже идем в ногу со временем, ищем новые темы, формы подачи материала, берем интервью у лучших специалистов – и все для того, чтобы вы, наши уважаемые читатели, всегда были в курсе актуальной информации.

Сегодня мы хотим рассказать вам о том, что у «Шара здоровья» существует и электронная версия. С полным архивом выпусков, включая самые последние номера, вы всегда можете ознакомиться на официальном сайте депутата Московской городской Думы, главного врача Городской клинической больницы им. В.В. Виноградова Ольги Викторовны Шараповой по адресу: osharapova.ru в разделе «Пресс-центр», и на официальном сайте самой больницы по адресу: gkb64.ru в разделе «О больнице».

Неотъемлемым преимуществом электронной версии газеты является ее доступность. В случае с «Шаром здоровья» это значит, что массив полезной, интересной, а главное, достоверной информации, которую мы старательно подбираем для каждого выпуска, будет всегда у вас под рукой, достаточно войти в Интернет. Все опубликованные медицинские рекомендации и советы подготовлены для вас лучшими столичными врачами, работающими в клинической больнице им. В.В. Виноградова. Им можно смело доверять, а при желании в онлайн-режиме записаться на прием. Что касается актуальных для районов проблем, предложений по их разрешению – на последней полосе мы всегда публикуем контактные данные приемной депутата Ольги Викторовны Шараповой. На сайте osharapova.ru вы всегда можете оперативно направить ей электронное обращение.

Уважаемые читатели, газета «Шар здоровья» приглашает вас к сотрудничеству! Если вы уверенно владеете писательским мастерством, но хотите развиваться дальше, выйти на новую аудиторию, которая оценит ваш талант, хотите поделиться своим взглядом на различные события из жизни Юго-Западного округа Москвы, мы ждем ваши статьи и очерки на эту тему на электронный адрес: levashkomi@gkb64.ru с пометкой «Шар здоровья». Наиболее интересные и актуальные материалы мы опубликуем в очередном номере газеты. Объем не более 4000 знаков (с пробелами). В электронном письме просим также указывать ваши ФИО полностью и контактный номер телефона. Кроме того, нам важно знать, какие новые рубрики вы хотели бы видеть в нашей газете. Ждем ваших пожеланий и предложений!

С уважением,
редакция газеты
«Шар здоровья»



