



ВАЛЬС ЦВЕТОВ

Этот очаровательный уголок жители района давно прекрасно знают. Многие даже изменяют свой привычный маршрут, чтобы пройти рядом, полюбоваться, а иногда и сфотографировать. Потому что здесь КРАСИВО! Особенно с наступлением лета.

Создатель этого удивительного многоцветия — не много-рукий ДЭЗ или дипломированный ландшафтный дизайнер, а обычная пенсионерка, которая еще и живет на далеком от земли 12-м этаже, Вера Ефимовна Васильева.

Вот уже 15 лет Вера Ефимовна дарит красоту цветов и зелени соседям. Начиналось все просто как «средство от хандры» — с обычным кухонным ножом она вышла на борьбу с сорняками, камнями и прочим мусором под окнами своего нового дома. Кусочек за кусочком обычная придомовая территория превращалась в цветущий сад. Петунии, бархатцы, герани, розы, лилии...

Цветник Веры Ефимовны давно стал знаменитым — каждый год к ней обращаются с просьбой поделиться. И она, конечно, не отказывает. Хотя по-прежнему все садоводство целиком на ее плечах. Нагрузка серьезная, но влюбленность в свой сад не дает поддаваться ни усталости, ни болезням. А по периметру дома зеленеют посаженные ею же кусты сирени, каштаны, березки и резной клен, который успел вымахать до окон 5-го этажа. Сам сад Веры Ефимовны не раз завоевывал награды на районных конкурсах, но все эти грамоты от управы для нее не главное. Главное — красота и радость, которые ее цветы несут людям.

— Такая вот инициативная старушка, — говорит о себе с улыбкой Вера Ефимовна.

Можно только искренне позавидовать неиссякаемой энергии этого человека, от всей души сказать СПАСИБО за музыку цветов, которую она каждый год творит своими натруженными руками, и, конечно, пожелать крепкого здоровья!



ШАР ЗДОРОВЬЯ

№2 (71) апрель – июнь 2020

Периодическое ежеквартальное информационно-публицистическое издание



БИБЛИО-ЛЕТО

Библиотека № 172 ЮЗАО активно включилась в городскую программу детского летнего чтения «Любимые писатели планеты».

Сотрудники книжной сокровищницы постарались привлечь как можно больше внимания детского населения.

И результат, как и в предыдущие 3 года реализации программы в Москве, не заставил себя ждать. Уже 35 юных книголюбителей заявили о своем участии. И в библиотеке уверены, что количество участников непременно будет расти — ведь лето только начинается.

Ребятишкам предстоит не только прочесть за лето много интересных книг. Организаторы программы скромно попросили о трех, но пытливые детские умы легко «проглатывают» за летние месяцы по 10, 20, а были случаи и 40 (!) новых литературных произведений.

Чтобы стать участником программы детского летнего чтения, сначала необходимо зарегистрироваться на портале bibliogorod.ru. Далее, прочитав книгу, каждый ребенок должен аккуратно занести в «Читательский дневник» автора и название, краткое интересно изложенное содержание и, конечно, свои впечатления. Те, у кого впечатления получились особенно яркими, нередко сопровождают рассказ о книге своими живописными иллюстрациями. А в начале осени авторов лучших читательских дневников ждут почетные сертификаты и приятные подарки.

Библио-лето планирует подарить своим читателям немало тематических мероприятий.

Уже во время карантина коллектив библиотеки № 172 развернул собственный онлайн-проект «Отдыхай — о новых книгах узнавай».

Пока все библиотечные программы в столице реализуются только онлайн.

Но парки Москвы уже открыты, и библиотекари надеются, что вскоре можно будет устраивать детские литературные чтения и встречи с писателями и «в живую» — в читальне, например, Воронцовского парка.



ЛИМИТИРОВАННЫЙ ВЫПУСК

СРОЧНО В НОМЕР!

Кто, если не мы...

Пожалуй, именно эта фраза чаще всего звучала из уст врачей и медицинских сестер клинической больницы им. В.В. Виноградова, державшей оборону против COVID-19 на юго-западном «фронте» Москвы, в ответ на вопрос «Как вы подбадривали себя и коллег на пике борьбы с опасным вирусом?». В преддверии Дня медицинского работника корреспондент «Шара здоровья» взял интервью у представителей этой героической профессии, приковавшей к себе внимание всего мирового сообщества.

За последние месяцы информационная среда абсолютно обоснованно была перенасыщена темой пандемии, но наши сограждане, безусловно, морально и физически устали от ее последствий. Однако, касаясь медицинской темы сегодня, невозможно уйти от пресловутого коронавируса. Ведь практически с начала года жизнь сотрудников столичных больниц, поликлиник, госпиталей и медицинских центров проходила в ежеминутной борьбе и с самим вирусом, и со своими человеческими страхами и сомнениями, в тяжелой адаптации к новым, незнакомым обстоятельствам. И все это ради спасения жизней и здоровья москвичей.

В нашу статью мы включили интервью не только с медицинскими работниками, но и с ад-

министративным, техническим персоналом больницы им. В.В. Виноградова. Эти люди тоже герои — правда, их труд всегда остается за кулисами событий. А ведь от слаженности их работы зависит уровень комфорта пребывания для пациентов, а для медицинского персонала — возможность сосредоточить все свое внимание на процессе лечения.

Уговорить многих из них поделиться своими переживаниями, рассказать о трудовых буднях было очень непросто. Причиной тому — поразительная скромность и сдержанность. То ли сделали свое дело месяцы постоянного напряжения сил, то ли таково истинное свойство людей, выбирающих путь в медицину. Однако корреспонденту «Шара здоровья» все-таки удалось вызвать наших героев на откровения.

Надеемся, что им и нашим читателям придется по душе праздничный выпуск газеты, над которым трудилась целая команда специалистов. Мы присоединяемся к многочисленным поздравлениям, искренним и добрым пожеланиям в адрес коллектива больницы им. В.В. Виноградова, которые вы встретите на страницах номера.

От редакции

Окончание на стр. 2

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



СПАСИБО, ДОКТОР!
Забота с первых минут

3



ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА
От пустышки к устной речи

4



НОВОСТИ #ГКБВИН
Восстанавливаем здоровье после карантина

5



СОВЕТЫ К ЛЕТУ
Загар под контролем

6



САМОПОЗНАНИЕ
Как обрести душевный покой

7



**Константин
Евгеньевич
Фокин**

*заведующий производством
(пищевая)*

Опыт работы в медицинской сфере для меня новый. Хотя по большому счету обязанности заведующего производством везде одинаковы: необходимо организовать процесс приготовления пищи, в данном случае для наших пациентов.

Мои первые рабочие дни в больнице пришлись на пик пандемии в столице. Работа здесь кипела день и ночь. Коллектив пищеблока сбитый, дружный. Приняли меня отлично, сразу со всеми нашли общий язык.



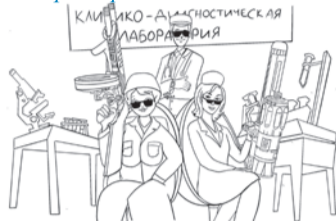
Главной нашей задачей на тот момент было четко отработать алгоритм организации питания пациентов с коронавирусом, проходивших лечение в отдельном корпусе. Пищу мы фасовали в специальные контейнеры, которые к ним доставлялись спецтранспортом. Важно было выстроить устойчивую систему обратной связи с медицинским персоналом по заявкам на диетическое питание, оно имеет свои особенности для каждой категории заболеваний. Ведь помимо COVID-19 хронические болезни наших пациентов никуда не исчезали. Но благодаря общему пониманию, взаимовыручке все у нас получилось.

Своим новым коллегам, врачам и медицинским сестрам, я от всей души желаю выдержки, несмотря на долг не забывать о себе, беречь здоровье и нервы.



**Оксана
Евгеньевна
Фролова**

*врач клинической лабораторной
диагностики, заведующая
клинико-диагностической
лабораторией № 1*



Быть на острие событий очень ответственно, интересно, хоть иногда и тревожно. В инфекционной безопасности существует такое понятие, как уровень патогенности микроорганизмов. В нашей стране используется классификация по четырем группам. Это позволяет устанавливать соответствующие требования к организации работы с данными группами микроорганизмов. К I и II группам относят наиболее опасные вирусы и бактерии. COVID-19 относится ко II группе патогенности. Поскольку наша больница до пандемии не имела инфекционного профиля, соответственно, лаборатория работала только с III и IV уровнями патогенности. Поэтому для работы с вирусом повышенной патогенности была выделена отдельная зона, разработаны алгоритмы доставки к нам биоматериала пациентов с подозрением на COVID-19.

Для меня стало приятным открытием, что сотрудники лаборатории все как один мобилизовали силы и с неподдельным рвением принялись осваивать новое оборудование, поставленное специально для выполнения неспецифичных для нас видов исследований.

Когда чувствуешь рядом надежное плечо, невозможное становится возможным.



**Петр
Георгиевич
Садовый**

*врач-хирург высшей квалифи-
кационной категории хирургиче-
ского отделения № 1*

Натиск пандемии хирургическая служба больницы выдержала благодаря высокому профессионализму ее руководителя — заместителя главного врача по хирургии, Андрея Геннадьевича Мыльникова.

Многие больницы закрылись по причине смены профиля под COVID-19, и поток экстренных пациентов хлынул в том числе и в наш стационар.

Очень важно было выстроить правильную логистику, грамотно распределить рабочие силы коллектива. Моя задача состояла в том, чтобы на этапе приемного отделения осуществлять сортировку пациентов, которых доставляла «скорая помощь»: кому незамедлительно требуется операция, кого можно отпустить домой на амбулаторное лечение. Самым сложным было в этом процессе первичного приема распознать пациента с пневмонией или COVID-19 и изолировать его в отдельную палату, не допуская контакта с другими пациентами. Здесь помимо явных признаков болезни важен опыт и врачебное чутье. Мои коллеги проводили в среднем по 7, а иногда и 10 операций в день. Не могу не упомянуть своего коллегу Юсуфа Радиковича Гаджиева. Он с истинной бойцовой стойкостью оперировал и днем и ночью. Все это может напоминать рассказы о подвигах военных медиков в годы Великой Отечественной войны. Но для нас это было реальностью.

В канун нашего профессионального праздника я желаю коллегам настоящего семейного счастья. Это самое главное!



Ольга Викторовна Шаропова
*Главный врач
ГКБ им. В.В. Виноградова*

Дорогие коллеги!

Для нас с вами выдался непростой год!

Пандемия, охватившая весь земной шар, стала своего рода вызовом нашим профессионализму, опыту, самоотверженности, мужеству, состраданию и стойкости. Вы проявили себя настоящими героями, людьми, с гордостью несущими в это непростое время высокие идеалы милосердия.

Истинная любовь к людям — определяющий фактор в профессии врача. Благодаря ей мы способны в кратчайшие сроки осваивать новые знания, перестраивать систему организации работы, сутками напролет проводить исследования, бороться за жизни людей и спасать их.

Я от всего сердца благодарю всех своих коллег, медицинских работников, и в особенности весь коллектив холдинга им. В.В. Виноградова за то, что мы вместе в эти трудные месяцы, за то, что мы — настоящая команда. Вы, преодолевая усталость, каждый день с честью исполняете свой долг. Лечебное учреждение — как живой организм, где не существует мелочей. Здесь важен вклад каждого сотрудника: врачей и медицинских сестер, лечащих пациентов; технических служб, обеспечивающих бесперебойные поставки оборудования, расходных материалов, лекарственных средств, организующих процессы питания, уборки помещений, информирования родственников и сотен других задач; административного персонала, оперативно принимающего стратегические решения обо всех изменениях в системе работы, а значит, также несущих на себе огромную ответственность. Многие уже сделано, многие трудности пройдены, наработан уникальный опыт, который поможет нам еще успешнее справиться со всеми недугами, уверенно стоять на защите жизни и здоровья наших сограждан!

Благодарю вас за холодные умы и горячие сердца, за надежность и преданность вашему делу. От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем медицинского работника! Пусть все то добро, что вы приносите людям, возвращается к вам многократно. Пусть крепнет ваша вера в профессию, в себя, пусть неугасимая жажда новых знаний и созидательных свершений помогает вам легко и уверенно преодолевать все жизненные трудности! Мирного неба над головой, любви и настоящего человеческого счастья!

СПАСИБО, ДОКТОР!

Доброта побеждает все: история пациента

День добрый, друзья! Зовут меня Николай Васильевич Микерин. А история моя началась, как и сотни других, в период пандемии. С начала COVID-19 у меня заболел сын, потом супруга и следом я. Беспокоили сильный кашель, одышка, высокая температура. За помощью обратился без промедления и был госпитализирован вслед за сыном в одну из городских больниц. В стационаре я провел десять дней, после чего меня выписали, но спустя неделю тревожные симптомы вернулись вновь.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Врачи «скорой» настояли на повторной госпитализации и определили меня в клиническую больницу им. В.В. Виноградова. Признаться честно, несмотря на массовую волну заболеваемости, страха, что я подцепил «то самое», у меня не было. Отнесся к этому спокойно, как к сезонному гриппу. Единственный факт, напоминающий о том, что это — коварный вирус, проблемы с легкими, тяжелый кашель. Это доставляет ощутимый дискомфорт.

ЗАБОТА СКВОЗЬ ЗАЩИТУ

Приемное отделение больницы. Прямо с порога поразила чуткость и доброжелательность, исходившая от медицинского персонала. Поверьте, мне есть с чем сравнить. Повсюду уют, чистота и порядок. Я благодарен

руководству больницы, которое создало такой боевой, организованный коллектив. Врачи и медицинские сестры очень заботливые и ко всем пациентам относятся одинаково внимательно.

КТО ЕЩЕ НЕ ВЕРИТ?

Сейчас в прессе можно увидеть информацию о том, что многие граждане не верят в существование вируса, будто бы ситуация раздута. Я против паники, но с уверенностью человека, переболевшего COVID-19, могу сказать, что вирус существует! Это не миф. Он напоминает радиацию, которая невидима, но очень опасна. Поэтому очень важно соблюдать все правила и предписания: носить маски, перчатки, соблюдать дистанцию и многое другое.

Уважаемые читатели, пожалуйста, будьте бдительны, как бы ни было трудно!

СПАСИБО!

Медицинскому персоналу больницы им. В.В. Виноградова в преддверии профессионального праздника я от всей души желаю здоровья, сохранить свою доброжелательность и отзывчивость и неустанно повышать свой профессионализм! Вы — молодцы!



ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА

Открываем мир слов

Первые попытки малыша выразить себя посредством устной речи — не только долгожданное событие для родителей, но и важный этап в становлении личности ребенка. Мама и папа часто спрашивают: «А вдруг что-то не так?» Самые правильные ответы на самые актуальные родительские вопросы от ведущего Детской клиники.



**Владислав
Анатолевич
Зяблицкий**

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ПУСТЫШКА ЗАМЕДЛЯЕТ РАЗВИТИЕ РЕЧИ?

Маловероятно. Долгое использование пустышки может привести к неправильному произношению звуков и артикуляции. Поэтому важно проходить осмотры у стоматолога, особенно в 1 месяц, в 1 год, в 2 года. У детей, привязанных к пустышке, могут одновременно протекать несколько заболеваний, которые приводят к задержке речи. Повышенная возбудимость может быть следствием поражения центральной нервной системы в период беременности или во время родов, что тоже может задерживать развитие речи.

КАК ОТУЧИТЬ ОТ ПУСТЫШКИ, ИЛИ «ПРОЩАЙ, ЛЮБИМАЯ!»

Отучить ребенка от пустышки безболезненно можно, опираясь на психоэмоциональные особенности малыша и средовые факторы. Эмоциональным, легко возбудимым деткам рекомендуется устраивать праздники прощания с пустышкой (постепенно, не одновременным отказом), чтобы оставить положительные эмоции и уменьшить травмирующий фактор (игры, поощрения, можно дать съесть что-то вкусное). Из личного опыта могу сказать, что данный процесс занимает не менее месяца и должен проходить поэтапно.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ? КАК ВЫРАСТИТЬ ОРАТОРА?

С 1,5–2 лет происходит интенсивное развитие речи, растет словарный запас. Факторами, тормозящими этот процесс, могут быть повреждения центральной нервной системы, соматические и инфекционные заболевания мамы в период беременности и родов.

Однако старания родителей играют большое значение!

Если есть тревога, до 1,5 лет необходимо посетить невролога. Причиной проблем с речью может быть нарушение слуха, что требует своевременной коррекции.

ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОЛОМ РЕБЕНКА И СКОРОСТЬЮ РАЗВИТИЯ РЕЧИ?

Гендерные различия есть: чаще задержки речи встречаются у мальчиков. Одна из причин — особенность функционального созревания структур головного мозга. Из личного опыта: мальчики более ревнивы и привязаны к своим мамам до 3 лет, после 6 лет отмечается большая заинтересованность и тяга к отцу. При этом и мальчики, и девочки часто повторяют все за мамой, и этим нужно пользоваться — в игре заниматься развитием речи, например, просить повторить отдельные несложные слова.



Праздник с сюрпризом

«Поколение миллениалов» креативно в таких вещах, о которых «старшие товарищи» и не задумывались. Например, когда семья получает ответ на животрепещущий вопрос «Мальчик или девочка?». В числе современных трендов — устраивать настоящий праздник по этому чудесному поводу. Своим опытом делится суперитишник и папа двух чудесных детей.



**Олег
Александрович
Еремеев**



КТО ТАМ?

Если вы и ваш любимый человек любите сюрпризы, ответ на этот вопрос можно получить не во время УЗИ, а в кругу близких друзей. Врача просишь не раскрывать тайну сразу, а положить снимок УЗИ в тайный конвертик. И открываешь этот конверт потом в праздничной обстановке — дома, в ресторане или на пикнике с друзьями и близкими. И можно не просто раскрыть, а окружить сам момент разными прикольными атрибутами.



ДЕЛАЙТЕ ВАШИ СТАВКИ!

Мы с супругой дали волю своей фантазии, чтобы всем было интересно. У нас викторина была, и даже ставки делали — кто на мальчика, кто на девочку. Искали конверт всем скопом — специально придумали программу квест-заданий. Получилось очень здорово.

КУСОЧЕК СЧАСТЬЯ!

Мы и на первый раз, и на второй заказывали торт «Мальчик&Девочка» с голубой и розовой отделкой. И в первый раз в конверте оказалась мечта — супруга хотела девочку, а я, конечно, «старался не подвести». Открываем конверт — ДА, БУДЕТ ДЕВОЧКА! А во второй раз получился сюрприз — я почему-то был уверен, что НЕ девочка, а жена — что НЕ мальчик. В итоге — отличный мальчишка!

Я присутствовал при рождении обоих своих детей, благо в роддоме № 4 всегда рады предоставить такую возможность. Это буря эмоций. До слез...



ОБЖ от мамы



Стремление вывезти маленьких горожан на природу порой приводит к неожиданным последствиям. Дети, выросшие в «каменных джунглях», просто не видят опасности. Подготовить их — первейшая обязанность родителей. Своим опытом поделилась сотрудница отдела кадров ГКБ им. В.В. Виленгодова, мама троих детей: старшему уже 21, среднему — 9, а дочке 7 лет.



**Марина
Александровна
Герасимова**



ВНИМАНИЕ НА ДОРОГАХ!

Большую часть лета младшие дети проводят у бабушки под Сергиевым Посадом. В подмосковном поселке опасностей не меньше, чем на людном курорте. Первая — это неконтролируемая езда автомобилистов. Люди за городом расслабляются — лихачат, в нетрезвом виде садятся за руль. У родителей голова должна крутиться на 360 градусов! Чуть засмотришься — ребенок на велосипеде или самокате уже укатил. А там и сами дороги оставляют желать лучшего: канавы могут быть не огороженные, колдцы, рытвины.



ДЕТОЧКА, НА КОНФЕТКУ

Отдельная проблема — натиск назойливого внимания со стороны посторонних бабушек, дедушек и не только. Мое поколение воспитывали так. Если к тебе обращаются с вопросом, просто неприлично не ответить или отказать в помощи. Но сейчас совсем другие времена. Ребенок должен четко и однозначно понимать: от любых чужих людей надо держаться подальше, как бы мило и симпатично они ни выглядели, какие бы ласковые слова ни говорили. Всегда. Без исключений.



ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Еще одна опасность — дети тащат в рот все подряд, особенно дошколята. Очень важно, чтобы в глазки и носики малыши грязными пальчиками не лазали. Постоянно с собой должен быть запас бумажных платочков, влажных салфеточек: чуть что — сразу ручки надо вытирать, домой вернулись — с мылом помыли. Для детской кожи беды не будет, а из песочницы, которые на ночь никто не закрывает, а потому ходят в них и птички, и собачки, и кошки, в организм ребенка не попадут вредные бактерии.



ВКЛЮЧАЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

Стеклянным колпаком, конечно, ребенка никогда не накроешь. Очень важно больше общаться с малышами на тему безопасности. В игровой форме все это усваивается еще лучше. Мы своих приучали: идеете с бабушкой гулять, это вы должны о бабушке заботиться, чтобы она и дорогу правильно переходила, и руки мыла. Смешно, конечно, но дети сразу ответственность чувствуют — докладывают потом, какие они молодцы. Так общими усилиями — подальше от опасностей и рисков.

НОВОСТИ #ГКБВИН

Перезагрузи свой организм



Дмитрий Романович Байбиков
заместитель
главного врача
ГКБ им. В.В. Виноградова

Последние месяцы отразились на здоровье практически каждого человека: во время самоизоляции многие вели малоподвижный образ жизни, кто-то перенес пневмонию или COVID-19 и нуждается в восстановлении, да и другие болезни, особенно хронические, никто не отменял. Поэтому мы с коллегами из клинической больницы им. В.В. Виноградова разработали специальную медицинскую программу «Перезагрузка», которая позволит за короткое время оценить состояние вашего здоровья и подобрать индивидуальную программу восстановления организма, а также минимизировать последствия вынужденного перерыва в плановом лечении. В программу входят три разных пакета услуг, включающих консультации самых востребованных узкопрофильных специалистов, широкий спектр диагностических и

лабораторных исследований. Все, что вам нужно, — позвонить в наш круглосуточный контактный центр по телефону: +7 (495) 103-46-66 и обозначить свое желание воспользоваться программой «Перезагрузка». Администраторы ответят на интересующие вопросы и запишут на консультацию к нашему специалисту. Во время приема врач на основе вашего анамнеза предложит актуальный и персональный для вас перечень исследований. Любой из пакетов программы «Перезагрузка» по вашему желанию может дополняться отдельными исследованиями или, наоборот, от какой-то процедуры можно отказаться. Программа «Перезагрузка» предполагает ваше нахождение в стационаре до трех дней. Некоторые исследования требуют предварительной подготовки, которую лучше всего проводить под присмотром опытных специалистов. Но если такого желания у вас нет, то можно проводить исследования и в амбулаторном режиме. Уверенность, что с вашим здоровьем все в полном порядке, принесет душевный комфорт и придаст силы для новых жизненных свершений! Специалисты ГКБ им. В.В. Виноградова об этом позаботятся.



#ГКБВИН/ПЕРЕЗАГРУЗКА

Развиваемся для вас



МЫ С ВАМИ КРУГЛОСУТОЧНО

Контактный центр
ГКБ им. В.В. Виноградова
+7 (495) 103-46-66



Анна Владимировна Емельянова
руководитель
контактного центра
ГКБ им. В.В. Виноградова

Как говорила всемирно известная Коко Шанель: «У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление». В полной мере эта истина относится как к людям, так и к организациям. Справедлива она и для медицинского учреждения. Наша больница для многих начинается с визита в регистратуру консультативно-диагностического отделения либо со звонка в контактный центр. От профессионализма наших администраторов и операторов, их выдержки, тактичности, информированности и умения быстро сориентироваться в ситуации зависит очень многое. Если после первого контакта у пациента осталось неприятное впечатление, этот контакт может стать последним — человек просто не дойдет до высококвалифицированных специалистов, не воспользуется современными технологиями, которыми известна ГКБ им. В.В. Виноградова. В итоге у врачей не будет шанса проявить себя, а пациент не получит помощь, которую, возможно, мог получить только здесь. Это — большая ответственность, и сотрудники регистратуры и контактного центра несут ее круглосуточно.

В преддверии возобновления плановой госпитализации наши администраторы и операторы прошли серию тренингов по совершенствованию коммуникативных навыков, организационных административных больницы. Навыки общения формируются у людей еще в «досознательном» возрасте, с течением жизни они становятся автоматическими, шаблонными. С годами может получиться так, что сформированные в детстве и подкрепленные взрослым опытом, наши навыки могут в чем-то не соответствовать текущим коммуникативным задачам. Целью тренингов было выявить и переформатировать неэффективные модели общения на более действенные. В ходе творческой командной работы мы моделировали реальные ситуации взаимодействия с пациентами. Очень полезно ставить себя на место человека, обратившегося за помощью. Тогда быстро становится понятно, что лучше сказать в том или ином случае. Подобные интерактивные занятия помогают свежим взглядом посмотреть на знакомые обстоятельства. Итогом станет усовершенствованная редакция памятки, которая есть у наших сотрудников, с основными постулатами эффективных коммуникаций, а также алгоритмами выходов из конфликтных ситуаций. В регистратуре мы установили флипчарт и предлагаем нашим пациентам писать на нем отзывы о работе наших администраторов. Все эти меры призваны помочь нам совершенствовать свою работу в ваших интересах.

Планируем вместе!



Наталья Антоновна Степанова
врач-терапевт высшей
квалификационной
категории, заведующая
консультативно-
диагностическим
отделением

Мы рады сообщить нашим пациентам, что с 25 мая текущего года Городская клиническая больница им. В.В. Виноградова возобновила плановую госпитализацию.

К плановому приему, который был временно приостановлен на время карантина, вновь готовы терапевты,



неврологи и кардиологи, гинекологи, урологи, хирурги и травматологи, а также специалисты других медицинских профилей нашей больницы.

Все мы очень ждали этого момента, потому что знали, как ждете его вы, наши пациенты, и волновались за вас.

Мы организовали все таким образом, чтобы отложенные операции и диагностические исследования вы могли выполнить в максимально короткие сроки. Мы сделаем все, чтобы вы быстро и качественно получили ту помощь, в которой давно нуждаетесь.

Хочу отметить, что всем пациентам, поступающим к нам на плановое стационарное лечение, выполняются следующие анализы: ПЦР-мазок на COVID-19, анализ крови на иммунитет к COVID-19 (ИФА) и компьютерная томография органов грудной клетки.

Ждем вас, дорогие друзья!

СОВЕТЫ К ЛЕТУ

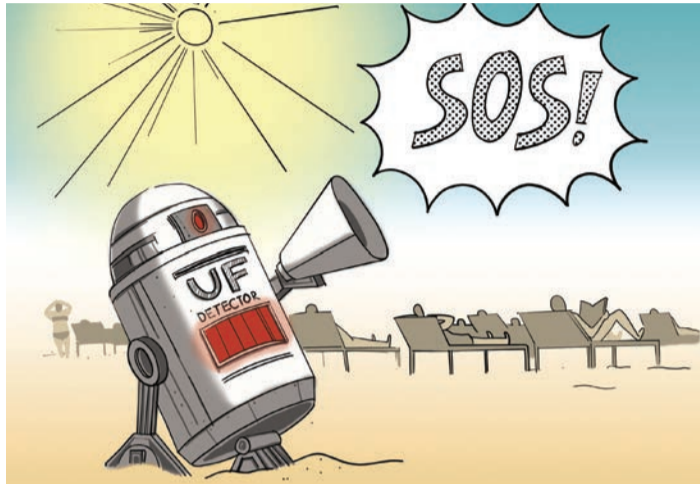
Бережем защитный покров



Все мы, независимо от пола и возраста, хотим выглядеть привлекательно. Но никакая модная одежда не заменит сияющей здоровьей кожи. Однако долгожданное летнее солнце может стать для нас причиной ряда проблем. В погоне за витамином D и бронзовым оттенком кожи, пожалуйста, не забывайте, что ультрафиолет — агрессивный фактор.

ХАЙ-ТЕК ЗАЩИТА

Если вы — любитель позагорать, особенно по несколько раз в году, рекомендую приобрести персональный детектор ультрафиолетового излучения и всегда использовать фотозащитные кремы. Детектор представляет собой миниатюрный датчик, который быстро и легко проверяет ультрафиолетовый индекс, указывает уровень защиты, в которой вы нуждаетесь, прежде чем будете находиться на солнце. Используя данные о типе кожи и солнцезащитном креме, он рассчитает время, которое вы можете находиться под прямыми солнечными лучами, и когда оно выйдет, подаст звуковой сигнал.



АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ

По мере увеличения числа загорающих увеличивается и количество случаев аллергических реакций на солнце (фотодерматитов), проявляющихся в виде крапивницы, острых дерматитов с признаками экземы. Диагностика и лечение солнечной аллергии требуют контроля со стороны врача. При незначительной аллергии эффективны мази на основе пантенола.

Причиной аллергических реакций могут быть, кстати, сопутствующие заболевания печени и прием лекарственных препаратов, повышающих чувствительность к солнечным лучам (ибупрофен, напроксен, ретиноиды, ингибиторы АПФ, мочегонных, психотропных, противосудорожных, оральных контрацептивов, некоторых антибиотиков, статинов и др.).



**Алла
Анатольевна
Алмазова**

врач-дерматовенеролог
высшей квалификационной
категории консультативно-
диагностического отделения
ГКБ им. В.В. Виноградова,
к.м.н., доцент

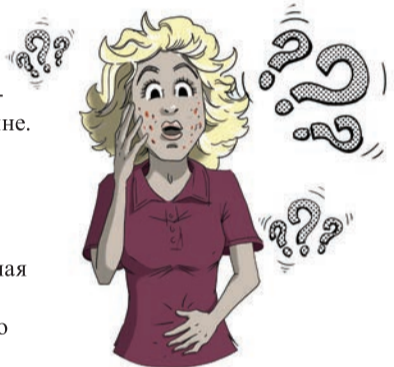
ОСТОРОЖНО, ОПАСНОСТЬ!

Солнце может вызвать не только ожоги, после которых нередко появляется «крапчатая» гиперпигментация на коже, но и гибель коллагеновых волокон в дерме, обеспечивающих ее молодость и упругость. Также возрастает риск развития меланомы из предшествующих невусов («родинки»). Визуальные изменения их формы, размера, выраженность пигментации, появление кровоточивости, зуда требуют немедленного обращения к врачу.



ПУСТЬ РАЗБЕРЕТСЯ ВРАЧ!

Если на лице появились воспалительные элементы наподобие комедонов, необходимо разобраться в причине. Поможет локализация высыпаний. Область лба — это состояние кишечника; веки и область вокруг глаз — почки; виски — состояние желчного пузыря, а нос и щеки — поджелудочная железа и система желчевыведения. Но это только подсказки — истинную причину установит дерматолог!



Витаминное торнадо

«Выбирая между соками, смузи и цельными фруктами, выбирайте фрукты, как они есть!» — советует врач-терапевт, диетолог, к.м.н., заведующая отделением клинической диетологии ГКБ им. В.В. Виноградова.



**Юлия
Анатольевна
Пигарева**

ЛУЧШЕ ЖЕВАТЬ, ЧЕМ ПИТЬ

Я рекомендую каждый день съедать 1–2 фрукта либо 250–300 граммов фруктов или ягод, предпочтительно в первой половине дня. Твердая пища улучшает здоровье зубов, стимулирует слюноотделение и самоочищение рта. Жевание помогает бороться с хроническим стрессом — одной из причин сердечно-сосудистых заболеваний. Плюс вы получаете всю мякоть фрукта, которая содержит клетчатку, необходимую для микрофлоры кишечника, снижения рисков онкологических заболеваний ЖКТ, проблем со стулом и частых простуд, а также избыточного веса.

ПО СТАКАНЧИКУ?

Соки в пакетах, как правило, содержат сахар — так что это не лучшее решение. Свежевыжатый сок — концентрат полезных веществ. Поэтому 1–2 стакана такого сока в неделю, особенно в холодные сезоны, принесут пользу. Но даже такие соки лишены клетчатки, имеют более высокий гликемический индекс и содержание фруктозы.

Сок противопоказано пить натощак и людям с обострением заболеваний желудочно-кишечного тракта — концентрация органических кислот может вызвать боли. Сладкие соки противопоказаны людям с ожирением, нарушением липидного и углеводного обменов.

СМЕШАТЬ, НО НЕ ВЗБАЛТЫВАТЬ

Смузи позволяют сохранить клетчатку, хоть и в измельченном виде. Идеальный смузи: смесь фруктов и ягод, овощей и зелени. Идеальная пропорция: 2/3 — овощи и 1/3 — фрукты. Можно добавлять орехи и различные суперфуды: хлореллу, спирулину, имбирь и др. Не забывайте: при обострении заболеваний ЖКТ смузи, как и соки, запрещены. Мое любимое сочетание: руккола, авокадо, банан, миндаль, вода. При выборе ингредиентов не забывайте про основные принципы диетологии: сезонность и разнообразие. Это позволит надолго сохранить молодость, красоту и здоровье.



Женская грудь: формула здоровья

Зона декольте — особая гордость любой женщины. И неважно, какими формой и размером наградила природа. Главное, чтобы женская грудь была здоровой — это залог привлекательности и уверенности в себе. Но об этом милые дамы, увы, часто забывают. Ведь именно в жаркую пору, как никогда, хочется продемонстрировать себя. Ради восторженных взглядов женщины готовы терпеть тесное белье или часами загорать под палящим солнцем. Меж тем формула здоровья женской груди очень проста. Рассказывает врач онколог-маммолог высшей квалификационной категории, врач ультразвуковой диагностики консультативно-диагностического отделения ГКБ им. В.В. Виноградова



**Алла
Леонидовна
Афанасьева**

ИДЕАЛЬНЫЙ — ЗНАЧИТ УДОБНЫЙ!

Идеального бюстгалтера не бывает, бывает удобный или нет. Ваш комфорт — определяющий фактор при покупке этого предмета. Однако длительное ношение бюстгалтеров на косточках не рекомендую, как и использование пуш-ап в предменструальном периоде, когда увеличивается объем молочной железы, появляются ощущения отечности, нагрубания, болезненности.

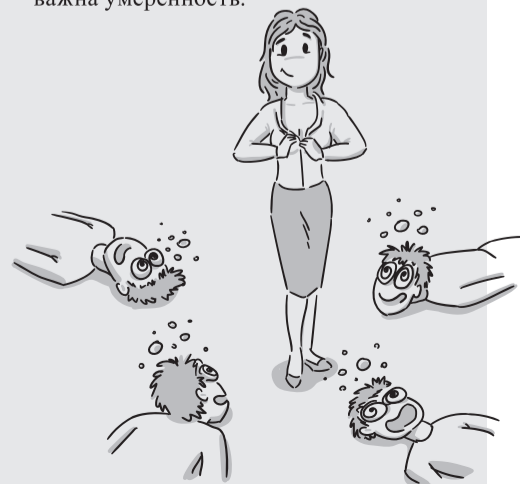
Во время занятий спортом надевайте специальный спортивный

бюстгалтер, особенно при большом объеме молочной железы. Он обеспечит необходимое прилегание к телу и поддержку для груди, избавит ее от лишнего сотрясения.

КАЧАЕМ СПИНУ, А НЕ ГРУДЬ!

Хочу развеять миф о волшебных упражнениях, которые призваны совершенствовать женскую грудь. Ткань молочной железы не имеет мышечных волокон. Поэтому, милые дамы, укреплять нужно мышечный корсет, а именно мышцы спины, корректировать осанку. За счет расправленных плеч зона декольте выглядит особенно привлекательно.

А вот активное применение физических нагрузок на большую грудную мышцу и сушка мышц, наоборот, уменьшают объем молочной железы. Ярким примером служат женщины, увлекающиеся культуризмом. Во всем важна умеренность.



САМОПОЗНАНИЕ

В гармонии с собой: о становлении психологической помощи в столице

Московская служба психологической помощи населению была создана в конце 2004 года по распоряжению столичного правительства. В начале 2000-х нашу страну потрясла целая волна террористических актов. Трагические события, связанные с захватом заложников в Театральном центре на Дубровке, показали, что многие москвичи, пережившие потерю близких, остро нуждаются в квалифицированной психологической поддержке.

Важно отметить, что ранее психологическая помощь была организована по отраслевому принципу: психологи работали в образовании, медицине, службах занятости, то есть имели некую профессиональную направленность. В то время стало ясно, что в городе нужно создавать систему психологической помощи, которая в полном объеме удовлетворяла бы имеющийся запрос граждан и была направлена на решение широкого спектра проблем, связанных с любыми неразрешенными внутренними конфликтами человека, будь то поиск себя, внутрисемейные отношения, рабочие моменты.

Очень приятно, что за последние пятнадцать лет значительно возрос уровень психологической просвещенности москвичей. Раньше считалось, что психологические проблемы сродни страшной болезни. В обществе было не принято говорить об этом открыто. Наши клиенты приходили к нам втайне от семьи, друзей, потому что стыдно. Первые посетители нашего филиала иногда уходили разочарованными, потому что



думали, им тут погадают на картах, на кофейной гуще, составят астрологический прогноз. Было полное непонимание, в чем состоит задача психолога. Но, к счастью, все изменилось. Все больше и больше людей осознают, что душевный покой важен не меньше, чем здоровье тела. К нам стали обращаться гораздо больше мужчин. Это показатель. Им, в отличие от женщин, склонных к выражению чувств, обычно очень трудно признаться, что они нуждаются в помощи, и открыться. Наши специалисты постоянно совершенствуют свои знания, поэтому мы, без преувеличения, готовы помочь справиться с любыми внутренними противоречиями, нужно только одно — искреннее желание самого человека меняться.

КАК ВЕРНУТЬСЯ К ПРИВЫЧНОМУ РИТМУ ЖИЗНИ С ДУШЕВНЫМ КОМФОРТОМ

Для этого я порекомендую каждому читателю составить некий индивидуальный план по выходу из режима самоизоляции и включить туда несколько важных постулатов.

1. Какие бы комплексы упражнений вы ни делали, находясь дома, организм все равно ослаблен. Поэтому в режим физической активности, занятий спортом, прогулок, дачных подвигов необходимо входить очень плавно и бережно по отношению к себе.

2. Включение в общественную жизнь: встречи с друзьями, поездки к родственникам, посещение публичных мест также должно быть постепенным. Вирус до конца не побежден, поэтому важно соблюдать осторожность, не рисковать здоровьем. В процессе общения происходит взаимообмен энергией. Такой подход позволит вам более равномерно отдавать и восполнять запас жизненных сил.

3. На работе не стоит сразу же бросаться в бой и излишне усердствовать. И организму, и психике нужно время перестроиться. Важно понимать, что в первые рабочие будни может быть сложно сосредоточиться на текущих задачах, что-то вспомнить. Это нормально.

4. За период самоизоляции с каждым из нас произошли внутренние перемены, кто-то по вине пандемии потерял близких, кто-то столкнулся с решением серьезных семейных конфликтов. Накопив некий заряд негативной энергии, при встречах с коллегами, друзьями может возникать некая степень агрессии. Так организм пытается снизить эмоциональное напряжение. Поэтому, пожалуйста, не отвечайте агрессией на агрессию, проявляйте друг к другу больше понимания, терпения, чуткости, стремитесь решать вопросы компромиссом. Старайтесь слышать друг друга, не подходите к беседе формально. Делайте паузы во время разговора, собеседник

почувствует внимание с вашей стороны. Ставьте себя на место другого человека и старайтесь почувствовать, что сейчас чувствует он.

5. Особое внимание к своему душевному состоянию сейчас важно уделить медицинским работникам и волонтерам. Длительное время они находились в высоком эмоциональном напряжении, и само по себе это состояние не пройдет. Правильнее всего проработать тревогу, страхи, накопившееся раздражение со специалистом.

6. Если вы осознали, что не хотите возвращаться на свою работу, потому что она больше не отвечает внутренним потребностям в самореализации, финансовом обеспечении, но по ряду причин пока не готовы ее оставить, сосредоточьтесь на положительной стороне вопроса. Главное, вы услышали сами себя, вы знаете, что теперь вам нужно, и можете с большей пользой тратить свободное время — искать более подходящую вам работу, при этом имея средства на жизнь, получать знания в новом направлении, развиваться и в итоге найти дело по душе.



7. Если вы, наоборот, потеряли работу, задумайтесь, какой сценарий в вашей жизни был бы самым печальным, и тогда придет осознание, что ничего страшного не произошло. Вы живы, здоровы, у вас есть друзья, близкие, ваши знания, опыт. Жизнь полна возможностей, главное — действовать, а не горевать, сидя на одном месте. Напишите манифест, обращенный к себе: «Я полон сил, желаний, стремлений, все самое интересное ждет впереди, у меня все обязательно получится». Вот в таком ключе. Перечитывайте его постоянно, пока эти мысли не перерастут в твердую уверенность, и тогда все, что вы себе пообещаете, станет реальностью. Не сталкиваясь с трудностями, мы не смогли бы оценить, что такое настоящее счастье.



Светлана Юрьевна Успенская
руководитель филиала «Юго-Западный» Московской службы психологической помощи населению

БЕРЕГИТЕСЬ СОЛНЦА

Солнцезащитные кремы и спреи используйте, пожалуйста, не только во время отдыха на море, но и в повседневной жизни. Кожа в зоне декольте, а также на руках очень нежная, тонкая из-за отсутствия большого количества жировой клетчатки, поэтому первой выдает возраст женщины. В наших силах замедлить этот процесс, используя в летний период увлажняющие средства с SPF-фильтром.

ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ

К самообследованию молочных желез необходимо приучаться с подросткового возраста и проводить его хотя бы раз в месяц на протяжении всей жизни. Риск возникновения опухолей существует вне зависимости от того, сколько вам лет.

Наиболее информативной такая диагностика будет с 5-го по 10-й день менструального цикла. Делать это можно стоя перед зеркалом, но лучше лежа, так молочная железа уплощается и ее легче прощупать. Начинать нужно с поочередного поднятия вверх рук и прощупывания подмышечных впадин. Далее аккуратно переходите к самой молочной железе. Если вы испытываете неприятные ощущения вокруг соска или ореолы, надавите на него и посмотрите, есть ли выделения. Их наличие, как и любые уплотнения, — повод для незамедлительного визита к врачу.



Некоторые новообразования возникают глубоко в тканях, и нащупать их невозможно.

Поэтому каждый год обязательно проходите обследование у маммолога. Обычно оно включает УЗИ молочных желез и/или маммографию (рентген). Исследования абсолютно безболезненные и высокоэффективные.

Почему в более молодом возрасте нужно делать УЗИ, а начиная с 35 лет — маммографию?

С течением времени жировая ткань в молочной железе постепенно начинает замещать железистую. И тогда более информативным способом обследования становится маммография. Хотя, безусловно, из каждого правила есть свои исключения. И только врач-маммолог может решить, какой метод исследования показан именно вам.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО. БЕСПЛАТНО.

Круглосуточный телефон неотложной психологической помощи:

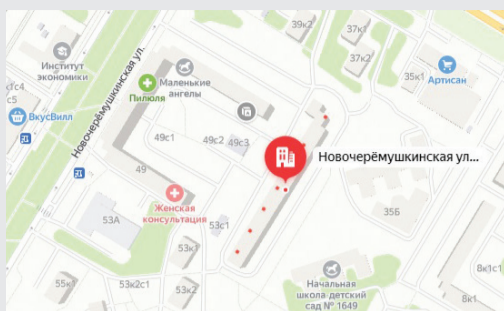
051

Единый справочный телефон:
+7 (499) 173-09-09

Адрес в Интернет:
MSPH.RU



ДЕПУТАТ ОЛЬГА ВИКТОРОВНА ШАРАПОВА

ПРИЕМНАЯ
ДЕПУТАТА

ПОМОЩНИК:
вторник, четверг
с 10:00 до 19:00,
Новочеремушкинская,
д. 49, корп. 1 (этаж 1)
+7 964 574-91-53

Ваши сообщения Вы можете
направить на электронный
адрес депутата:

✉ sharapova@duma.mos.ru

Адрес в Интернет:
osharapova.ru

🌐 sharapova_mgd
📘 srarapova.mgd
📷 @sharapova.mgd



✓ ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ ОКРУГ № 36

☎ +7 (499) 744-66-02

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Простые уроки зоозащиты

Почему люди бросают животных? Я не могу ответить на этот вопрос, но абсолютно точно и утвердительно могу ответить на вопрос: «А берут ли брошенных животных?»



**Наталья
Владимировна
Тришнева**

руководитель пресс-службы
ГКБ им. В.В. Виноградова

К счастью, берут и возвращают им веру в человека, дарят свою любовь и столь всем необходимое чувство семьи.

Московская область, Чеховский район — прекрасные живописные места, которые ассоциируются с русским классиком. Неподалеку от музея А.П. Чехова организована мусорная свалка. Уже менее романтично, но очень жизненно. Проезжая мимо свалки, боковым зрением вижу маленькие черные пятнышки, которые разбредаются в разные сторо-

ны и вот-вот окажутся на автомобильной дороге. В такие минуты я не анализирую, я понимаю, что надо останавливаться и разбираться в ситуации. Оказывается, собака родила на свалке восьмерых щенят. Карпузы подросли и уже во всю проявляют любопытство. Это было бы мило, если бы они были в безопасности, а я вижу малышей, которые все в клещах и не прочь выпрыгнуть под машину. За короткое время удалось связаться с небезразличными людьми, и щенков забрали на передержку, где их полностью приведут в порядок и найдут им семьи.

Историю можно было бы закончить хеппи-эндом, если бы я не увидела, что рядом со щенками были две кошки, которые очень пытались обратить на себя внимание, подходили ласкаться и всем видом показывали, что они тоже хотят быть спасенными. Удалось выяснить, что кошечек привезли на свалку и выкину-

ли. Одну совсем недавно на тот момент, а вторая жила на свалке уже две недели. Ласковые, симпатичные, добрые — как таких можно оставить на помойке?!



Кошечек я забрала в Москву, и первым делом мы поехали в ветеринарную клинику.

Пролечили их, стерилизовали, подготовили к дому.

Черно-белую маркизу называли Мика, а серенькую малютку с выразительной мордочкой — Элли.

Малышкам ищем семьи, но там, где они будут единственными представителями кошачьих, хотя и с собаками они прекрасно смогут ужиться. Кошечки совсем молоденькие, им чуть меньше года.

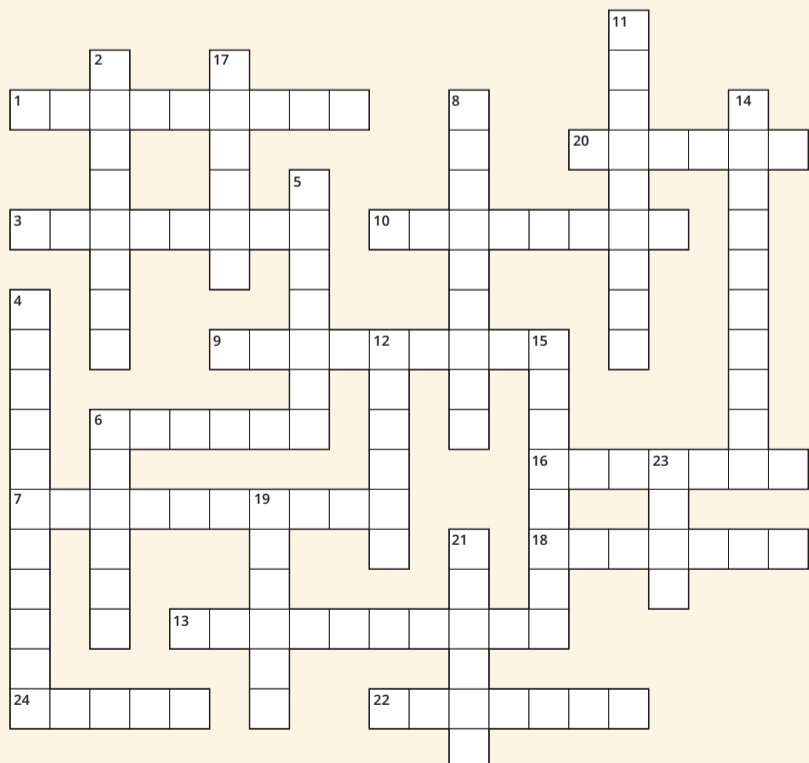
В обмен на любовь и дом они отплатят самой настоящей верностью, лаской.

Чтобы спасти жизнь животного, надо просто быть неравнодушным человеком. Забрав его с улицы, первым делом надо приехать с ним в ветеринарную клинику, где врач осмотрит и при необходимости назначит лечение. Часто встает вопрос финансовый, так как медицинские услуги стоят денег. Здесь можно пойти несколькими путями: находить единомышленников и вместе искать помощь, открывать сборы и рассказывать историю животного в социальных сетях либо максимально сократить расходы, взяв животное на передержку к себе домой. Зачастую ветеринарные клиники имеют стаци-

онары, где можно оставить животное до того момента, пока не найдете семью или более комфортабельную передержку. Сегодня существуют различные квартирные и частные передержки, а также зоогостиницы, куда можно обратиться за помощью в размещении.

Когда животное будет в безопасности, важно сделать хорошие фотографии, которые будут визитной карточкой, и начинать искать дом — среди знакомых, соседей, друзей, а также в сети Интернет. Для устройства понадобится время, но важно найти порядочную семью, где к животному будут хорошо относиться, ведь вы спасли его не ради того, чтобы его выкинули вновь. Необходимо познакомиться потенциальных хозяев с животным, тогда они смогут увидеть его характер, повадки и расположение.

Держать обратную связь с владельцами спасенного животного важно для контроля за его судьбой.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ

1. Физиологическое состояние человека, которое является следствием напряженной или длительной работы. 3. Парная полость в лицевой части черепа. 6. Повреждение. 7. Совокупность разных типов микроорганизмов, населяющих какую-либо среду обитания. 9. Врач-кардиолог узкого профиля. 10. Хирургическое вмешательство. 13. Наука о душе. 16. Специалист по проблемам опорно-двигательного аппарата. 18. Отсутствие зрения. 20. Здравница Черноморского побережья. 22. Потеря памяти. 24. Часть шеи.

ПО ВЕРТИКАЛИ

2. Состояние, отличающее человека от животного. 4. Врач, противодействующий инфекциям массового характера. 5. Инструмент профилактики вирусных заболеваний. 6. Яд биологического происхождения. 8. Гормон страха и стресса. 11. Защитные силы организма. 12. Физиотерапевтическая процедура. 14. Патологический процесс, присоединившийся к основному заболеванию. 15. Пониженное содержание кислорода в органах и тканях. 17. Углевод, превращающий смесь в желе. 19. Желание физической близости с противоположным полом. 21. Острый тонзиллит. 23. Первое заболевание, полностью искорененное человеком.

14. Осложнение. 15. Гипоксия. 17. Лектин. 19. Липид. 21. Ангина. 23. Оспа.
2. Сознание. 4. Эпидемиолог. 5. Вакцина. 6. Токсин. 8. Адреналин. 11. Иммуни-тет. 12. Маскаж.
ПО ВЕРТИКАЛИ
13. Цитология. 16. Ортопед. 18. Слепота. 20. Туяне. 22. Амезия. 24. Горло.
ПО ГОРИЗОНТАЛИ
1. Утомление. 3. Микробиота. 9. Аритмия. 10. Операция.

ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель:
Общество с ограниченной
ответственностью
«Портал РАМН»

И.о. главного редактора: Левашко М.И.
Газета зарегистрирована в Управлении
федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций по Центральному
федеральному округу.

Электронная почта:
w9036699702@gmail.com
Распространяется бесплатно в Юго-Западном
административном округе г. Москвы.
Отпечатано в АО «Красная звезда», 125284,
г. Москва, Хорошевское шоссе, д. 38.

Выходит ежеквартально.
Тираж: 100 000 экз.
Заказ: № 2085-2020.
Подписано в печать: 18.06.2020.
Дата выхода номера в свет:
19.06.2020.

Выписка из реестра зарегистрированных
СМИ: ПИ № ТУ50-02582 от 26.03.2018.
Адрес редакции и издателя:
107140, г. Москва,
ул. Верхняя Красносельская, д. 20, стр. 1
Тел.: +7 (499) 606-03-02