

**ЗДОРОВЫЙ ГОРОД —
ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ**

стр. 2-3

**ОБЫКНОВЕННОЕ
ЧУДО**

стр. 4-5

**ПУТИ-ПЕРЕПУТЬЯ
АРТЕРИЙ И ВЕН**

стр. 6

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ
ХИРУРГИЯ —
КРАСИВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

стр. 7

**КАК НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ
НА МОРОЗЕ**

стр. 8

С Новым
Годом!



ЛЭВУБ.1 ЖИЗНИ



И ДА ПРЕБУДУТ С ВАМИ ДОБРЫЕ ДЕЛА!

Новолетие — рубеж, когда человек пристально, как на киноленте, вглядывается в минувший год и строит планы на грядущий. Кто-то провожает старый год без сожаления: не задалось, не сложилось успеть все задуманное прежде. Кто-то расстается с ним с радостным чувством благодарности за лучшие минуты жизни, подаренные уходящим временем. Но в любом случае от года нового, нарождающегося на наших глазах, мы ждем хорошего, светлого будущего. Мы смотрим на этот год как на чистый белоснежный лист, на котором напишутся новые очерки нашей жизни, где добро непременно побеждает зло, где счастья и радости многократно больше, нежели невзгод

и огорчений. А белый снег, укрывающий в новогодние дни землю, укрепляет нас в лучезарном чувстве праздничной изначальности.

В дни смены лет действительно можно многое начать заново. Забыть семейные обиды и попросить у близкого человека прощения. Махнуть рукой на неудачи на работе и убедить себя, что в новом году все сможешь успеть и наверстать. Взглянуть новыми глазами на подросших сына и дочь и обещать им, что за успехи в учебе теперь отвечать будем вместе. Взяться, наконец, за свое здоровье, пройти обследование, начать лечение. Даже сесть на диету или бегать трусцой легче всего начинать с Нового года. Наверное, для того и существует Новый год, чтобы можно было оставить все горестное в минувшем, покинуть в нем неудачи, грусть и тоску, и вступить с чистого листа в счастливую, полную праздничных ожиданий жизнь. А Новогодний накрытый стол, любимые и близкие люди, собравшиеся за ним, расцвеченная гирляндами и разноцветными огнями елка и подарки под ней — лучшее украшение начала этого пути.

В конце уходящего года все мы обыкновенно чувствуем невероятную усталость от перегрузок пережитого, от нескончаемых рабочих будней.

Для нас, врачей, медсестер, акушерок, эти нагрузки тяжелее вдвойне, поскольку мы отвечаем за жизнь наших пациентов, за их здоровье и долголетие, порой забывая о собственном здоровье и не считаясь с личными интересами и заботами. Но у груза ответственности за больных, который мы, медики, тащим, как в гору, изо всех сил, есть достоинство, сказывающееся на нашей судьбе именно в Новый год. Ведь тысячи наших пациентов — больные, прошедшие успешное лечение в 64-й больнице, роженицы, ставшие матерями в 4-м роддоме в 2016 году, в новогоднюю ночь, так же, как и мы, оглядываясь на минувший год, подумают благодарно, а то и скажут с сердечной теплотой: «Спасибо тем, кто меня вылечил, кто помог родить ребенка, кто был рядом со мной в трудные часы жизни. Дай Бог им здоровья и крепости телесной и духовной!»

И я, дорогие мои коллеги, скажу вместе с нашими пациентами адресованные вам слова любви и благодарности. Спасибо вам за то, что относитесь к больным как родным людям, переживая с ними и боль, и тяготы недугов. Спасибо за ваши бессонные дежурства без праздников и выходных. Спасибо, что верите в исцеление человека даже в самых клинически трудных случаях, вдыхая в него надежду

и продлевая тем самым жизнь. Я благодарю вас за верность врачебному долгу постигать и применять на практике все то новое, что осваивает отечественная медицина. Именно вашими усилиями и вашим профессионализмом укрепляет Москва здоровье своих жителей. Спасибо вам за ваши добрые дела, о которых наши пациенты, я в это твердо верю, будут помнить всю жизнь. И эта благодарная память обязательно скажется в нашей судьбе.

Существует старинная традиция — в новогоднюю ночь загадывать желания и мечтать. У этой традиции есть прочная основа: цели и планы, которые человек строит для себя как проект будущего, непременно осуществляются, если о них загадано в Новый год. И я желаю всем, кто читает эти строки, желать для себя и своих близких не только счастья и благополучия, но, главное, — добрых дел, о которых потом было бы кому с благодарностью вспомнить. Вот залог подлинного счастья, вот основа настоящего, прочного благополучия тех, кто делает людям добро.

С Новым годом! С Рождеством Христовым!
Счастья Вам, здоровья! И да пребудут с вами добрые дела!

Ваша Ольга ШАРАПОВА



«Шар здоровья»: Но в базовую программу обязательного медицинского страхования, насколько нам известно, не входит ни санаторно-оздоровительное лечение, ни медицинская реабилитация после заболеваний?

О.В. Шаропова: Да, это так. Поэтому и санаторно-оздоровительное лечение, и реабилитация после лечения заболеваний, запланированы в бюджете города, исходя из реальной потребности в таких услугах. Помимо этого предусмотрено финансирование дальнейшего развития в Москве уникальной Единой медицинской информационно-аналитической системы (ЕМИАС), которая не просто позволяет людям записываться к врачам на прием через интернет, а реально улучшает доступность медицинской помощи.

«Шар здоровья»: А вот ещё такие важные животрепещущие вопросы в редакционной почте, адресованной Вам, как социальные выплаты на строительство или приобретение жилья.

О.В. Шаропова: Для этого на ближайшие три года заложены 18 миллиардов рублей, на десять процентов

троллейбуса и 152 трамвая. 31 станция столичного метрополитена доступна для инвалидов-колясочников, 39 — оснащены тактильными ограничительными линиями, 174 — системой звукового оповещения слепых о прибытии поезда. Однако вот что не могу не добавить: порой расширение доступной среды для людей с ограниченными возможностями упирается в равнодушие и чёрствость здоровых, полноценных людей, проживающих по соседству с инвалидами. Нередко инвалиды-автомобилисты не могут припарковаться на предназначенных для них местах, поскольку они заняты автомобилями вполне здоровых водителей. И эта проблема обсуждалась депутатами нашей Думы. В следующем году, думаю, внесём жёсткий ряд необходимых изменений в законодательство.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, в предыдущих наших беседах Вы не раз говорили о необходимости вернуть медработников в школы, да это было и в Вашей предвыборной программе. Хотя сам вопрос для меня странен. Я учился в глухой таёжной глубинке, и всё

Здоровый город — здоровые люди

Наш собеседник Ольга Викторовна ШАРАПОВА — депутат Московской городской Думы, главный врач городской клинической больницы № 64, доктор медицинских наук, профессор кафедры акушерства и гинекологии МГМУ им. И.М. Сеченова, заслуженный врач Российской Федерации.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, заметно меняется характер вопросов наших читателей к Вам. Если прежде это были вопросы к заслуженному врачу, главному врачу крупнейшей больницы, то теперь массив вопросов в первую очередь к депутату, к политическому деятелю и круг этих вопросов далеко выходит за рамки медицинской темы. Даже сугубо медицинские темы всё равно читатели задают через призму Вашей депутатской деятельности. Самый распространённый из них сейчас — хватает ли денег у Москвы в будущем году на медицинскую помощь?

О.В. Шаропова: Принятый Мосгордумой бюджет на 2017-2019 годы сохраняет социальную направленность, он позволит выполнить не только социальные обязательства перед москвичами, но и продолжать развивать комфортную городскую среду. Объем доходов бюджета в 2017 году — 1 трлн. 758 млрд. рублей. Больше половины, свыше 1 трлн. рублей, пойдут на здравоохранение, образование, культуру, спорт и жилищные проблемы. Для сравнения: в уходящем году на эти цели потрачено 882 млрд. рублей. В два раза больше будет денег на строительство больниц

и поликлиник. Непосредственно на здравоохранение бюджет подрос на десять процентов, а бюджет Фонда обязательного медицинского страхования — на 18 млрд. рублей.

«Шар здоровья»: Вы разделяете «городские» деньги на здравоохранение от средств обязательного медицинского страхования, получается, что это не из одного кармана?

О.В. Шаропова: За счёт средств городского бюджета осуществляется специализированная медицинская помощь при тех заболеваниях, которые не включены в базовую программу обязательного медицинского страхования. Всё остальное, в том числе поликлиническая, стационарная помощь, охрана здоровья матери и ребёнка, медицинская реабилитация оплачиваются из средств обязательного медицинского страхования.

«Шар здоровья»: А обеспечение лекарствами, в первую очередь льготников, как учтено?

О.В. Шаропова: Расходы на льготное лекарственное обеспечение в рамках программы «Столичное здравоохранение» в 2017 году увеличиваются на 43 процента к уровню 2016 года, а к уровню 2015 года — в 2,5 раза.

больше чем израсходовано за предыдущую трёхлетку. Ещё 43 миллиарда рублей пойдут на адресную поддержку малообеспеченным и льготным категориям граждан на оплату жилищно-коммунальных услуг, в том числе для оплаты взносов на капитальный ремонт. Весомая поддержка, если ещё учесть, что предельный уровень расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг в совокупном доходе московской семьи предусмотрен в два с лишним раза ниже установленного по Российской Федерации стандарта: 10 вместо 22 процентов.

«Шар здоровья»: А можно сказать Вами о дальнейшем развитии комфортной городской среды, в том числе для москвичей с ограниченными возможностями, конкретизировать цифрами?

О.В. Шаропова: На установку подъёмных платформ в подъездах жилых домов, где проживают маломобильные граждане, на 2017 год дополнительно выделено 136 миллионов рублей, в 2018 и 2019 годах и того больше — по 421 миллиону рублей ежегодно. Уже сейчас порядка 90 процентов столичных автобусов приспособлены для людей с ограниченными возможностями. Тем не менее, работы по приспособлению пассажирского транспорта для инвалидов продолжатся. В рамках обновления закупается только низкопольный транспорт. Если конкретно, то сейчас на улицах Москвы работают 5607 низкопольных автобусов, 924

равно у нас был и медицинский кабинет, и врач при нем, уж не знаю, врач или фельдшер, но был. А теперь вдруг, и где — в Москве!, остро встаёт вопрос вернуть медработника в школу.

О.В. Шаропова: Действительно вопрос остро насущный, я только что выступала по этой проблеме на парламентских слушаниях в Государственной Думе. Чтобы иметь медицинский кабинет в школе, школа должна получить лицензию, дающую ей право на открытие медицинского кабинета. Нет лицензии — нет врача. А основными причинами, как указывает Росздравнадзор, отсутствия лицензии у образовательных учреждений является несоответствие имеющихся медицинских кабинетов санитарно-эпидемиологическим требованиям. Но сама система лицензирования часто становится непреодолимой преградой. Ведь мы имеем самые разные здания школ — от построенных еще в 50-е годы прошлого века и до современнейших новосёлов. Сами понимаете, разница между ними непреодолимая, а потому нельзя ко всем школам подходить с одной мерой. Нужен иной, более гибкий порядок лицензирования медицинских кабинетов, и в любом случае нельзя допускать ситуации, когда дети остаются без медицинского надзора. Это противоречит не только Закону «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», это противоречит здравому смыслу. Ну как так, сотни ребятишек, подвижных, непоседливых, неуёмных,



В рамках обновления закупается только низкопольный транспорт. Если конкретно, то сейчас на улицах Москвы работают 5607 низкопольных автобусов, 924 троллейбуса и 152 трамвая. 31 станция столичного метрополитена доступна для инвалидов-колясочников, 39 — оснащены тактильными ограничительными линиями, 174 — системой звукового оповещения слепых о прибытии поезда.

задиристых, и слава Богу, что они такие шустрые, и вдруг оставить их без врачебного ока. Нет, это невозможно! Добиваемся и добьёмся своего! Не позволим чиновникам рушить ключевые принципы Национальной стратегии, утвержденной Президентом Российской Федерации ещё четыре года назад, согласно которым должны приниматься меры, направленные на предоставление квалифицированной медицинской помощи детям в любых ситуациях. Так что восстановление медицинских кабинетов в общеобразовательных учреждениях, дело лишь времени.

«Шар здоровья»: Спасибо, Ольга Викторовна, за Вашу уверенность и бескомпромиссность в защите интересов избирателей!

О.В. Шарاپова: Но здесь ещё один важный момент. Медработника, понятное дело, мы в школу вернём, но он должен не просто вернуться в школу, а вернуться именно в штат школы, быть подчинённым директору школы. Сегодня медработники выведены из штата школы и находятся в штате медицинской организации, то есть, встроены в организацию работы поликлиники, а не школы. Но именно школа должна быть основным местом работы медицинского работника, он должен там находиться полный рабочий день, его руководителем должен быть директор школы.

«Шар здоровья»: К чему же Вы пришли в результате парламентских слушаний в Госдуме?

О.В. Шарاپова: Как и следовало ожидать — к единодушному убеждению, что Федеральному Собранию (на память дословно процитирую документ, потому что была одним

из его разработчиков): разработать и принять необходимые изменения в действующее законодательство в части нормативно-правового обеспечения оказания учащимся медицинской помощи в медицинских кабинетах образовательных учреждений.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, очень болезненная тема в письмах — налоги. При расчете налога на имущество кадастровая стоимость в Москве заменила более низкую инвентаризационную. Люди не могут разобраться с платёжками, а с 1 декабря пошло уже начисление пени. Люди в шоке.

О.В. Шарاپова: Ну и зря. Москвичи могут спокойно разбираться с налогом на имущество вплоть до мая следующего года, не боясь пеней за несвоевременную оплату. Из-за массы вопросов у горожан по налогам Правительство Москвы и решило продлить срок оплаты налогов до мая. Депутаты такое решение Правительства одобрили.

«Шар здоровья»: Тогда объясните сколько теперь нам надо платить за недвижимость?

О.В. Шарاپова: Для квартир стоимостью до 10 млн руб. налоговая ставка составляет 0,1%, от 10 млн до 20 млн руб. — 0,15%, до 50 млн руб. — 0,2%, до 300 млн руб. — 0,3%, для более дорогой недвижимости — 2%. Налоговый вычет для квартиры в размере кадастровой стоимости — 20 кв. м., для индивидуальных домов — 50 кв. м, для комнат — 10 кв. м. Пенсионеры налог на имущество не платят.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, читателям запомнилась Ваша чёткая формула «Здоровый город — здоровые люди». Давайте вернёмся к этой теме.

” НУЖЕН ИНОЙ, БОЛЕЕ ГИБКИЙ ПОРЯДОК ЛИЦЕНЗИРОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ КАБИНЕТОВ, И В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ СИТУАЦИИ, КОГДА ДЕТИ ОСТАЮТСЯ БЕЗ МЕДИЦИНСКОГО НАДЗОРА. ЭТО ПРОТИВОРЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО ЗАКОНУ «ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ», НО И ПРОСТО ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ.



О.В. Шарاپова: За последние пять лет уровень загрязнения воздуха в Москве снизился на 11 процентов. Помогли меры по наведению порядка на дорогах, развитие пешеходных пространств и велодорожек, совершенствование общественного транспорта. Чем меньше пробок на дорогах, тем меньше выхлопов в атмосферу. Чем больше новых дорог и развязок, тем меньше пробок. Свой вклад в улучшение экологии внёс запрет на въезд в центр грузового транспорта. Однако проблема загрязнения атмосферы все еще злободневна. В городе на регулярных маршрутах 10 тысяч автобусов. Грузовой автопарк — 308 тысяч единиц. А весь столичный автопарк — 4 миллиона 200 тысяч. Вот и выходит, что основное бремя от легковых частных машин. Существенно улучшил ситуацию переход на топливо «Евро-5». Это как минимум в пять раз меньше выброса вредных веществ. Информация об уровне загрязнения воздуха непрерывно поступает в Мосэкомониторинг с 56 станций контроля из всех округов столицы.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, что Вы, как врач-депутат, думаете делать в связи с участившимися случаями нападения на медработников, ведь уже не только на врачей «Скорой помощи» нападают, но и в больницах, поликлиниках.

О.В. Шарاپова: Во все времена к врачам было особое уважительное внимание, с пиететом относились. В войну крыши госпиталей метили огромными красными крестами, чтоб не бомбили, а здесь!.. Но это так — эмоции. Теперь по существу. Уже начата работа по подготовке законопроекта об усилении ответственности за нападение на медработников. Мы будем добиваться того, чтобы сотрудники медицинских служб в случае преследования лиц, совершивших нападения на них, были приравнены к статусу сотрудников правоохранительных органов, представителей власти при исполнении ими служебных обязанностей, выполнением общественного долга, что является отягчающим обстоятельством для поднявшего руку на врача.

«Шар здоровья»: Ольга Викторовна, в этом номере мы рассказываем о новосёле больницы — отделении сосудистой хирургии. Какие новации ещё отметим?

О.В. Шарاپова: Стал более доступным для пациентов и их родственников порядок

Московская городская Дума
№ 02-09-836/16
№ 4 - 09 - 2016 г.

Депутату Московской городской Думы Шарاپовой О.В.

Коллективное обращение!

Уважаемая Ольга Викторовна, мы пациенты и сотрудники Родильного дома № 4, обращаемся к Вам, как к действующему Депутату Московской городской Думы с просьбой поставить на очередном заседании Мосгордумы вопрос о работе общественного городского транспорта, а в частности маршрутного такси № 163.

С 15 августа 2016 г. перестали курсировать в привычном для горожан режиме маршрутные такси № 163, от метро Калужская до Родильного дома № 4. Вместо них курсируют автобусы под таким же номером 163. Однако при этом, время ожидания автобуса увеличилось, так как теперь он ходит с измененным маршрутом через Ленинский проспект, собирая все «транспортные пробки». Если раньше этот путь у нас занимал 5-7 минут, то теперь это время достигает 30-40 минут!!! Это безусловно вызывает недовольство у нас - сотрудников роддома, и у нас - беременных женщин, которые наблюдаются в течении беременности в родильном доме № 4.

Ольга Викторовна, просим Вас детально разобраться в создавшейся ситуации и принять меры по оптимизации работы городского транспорта. Просим вернуть ранее существовавший маршрут № 163, путь которого пролегал напрямую от метро Калужская к Родильному дому № 4. Увеличить количество автобусов на маршруте. Уменьшить интервал ожидания городского транспорта по маршруту № 163.

ФИО

ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ МОСКВЫ

Ленинская улица, д. 13, Москва, 125020
Телефон: (495) 629-0961, Факс: (495) 937-9705, 937-9792, http://www.mos.ru
ОКПО 0002020 ОКПН 0027380307

17 Июл 2016 № 12-55-11429/6
№ 02-09-836/16 05-10-11

Депутату Московской городской Думы О.В. Шарاپовой

Уважаемая Ольга Викторовна!

Департамент транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры города Москвы (далее - Департамент) рассмотрено Ваше письмо от 05.10.2016 № 07-04-8761/16 по вопросу транспортного обслуживания медицинских и социальных учреждений улицы Новаторов.

В соответствии с Постановлением Правительства Москвы от 31 октября 2014 года № 643-ПП «Об организации транспортного обслуживания населения в городе Москве» в целях повышения качества обслуживания пассажиров и доступности автомобильного транспорта общего пользования в 2015-2020 годах запланирован поэтапный переход на новую модель взаимодействия с частными перевозчиками (далее - Новая модель), предусматривающую заключение государственных контрактов на оказание услуг по перевозке пассажиров и багажа по регулярным маршрутам в городском сообщении.

Сфера частных перевозок, работавшая в старом формате, не работала в интересах пассажиров: перевозчики были нацелены лишь на получение максимальной прибыли, при этом не несли ответственности за качество обслуживания и безопасность пассажиров.

С внедрением Новой модели у перевозчиков, заключивших Государственные контракты, появилась возможность уделять больше внимания качеству предоставляемых услуг, а не количеству перевезенных пассажиров. Работа по государственными контрактами позволит им обеспечить стабильное функционирование бизнеса в условиях текущей экономической ситуации.

Вместе с тем, у города появился серьезный инструмент, позволяющий на протяжении всего срока действия Государственного контракта осуществлять контроль за качеством предоставляемых услуг и стимулировать перевозчиков к его повышению.

В рамках перехода на Новую модель была разработана новая сеть наземного городского пассажирского транспорта города Москвы, согласно которой предусмотрена оптимизация маршрутов, дублирование трасс.

17 августа 2016 года Департаментом транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры города Москвы, трасса «Мосгортранс» № 163 «Метро "Варшавский" - Варшавский» рейсы «Метро "Калужская" - Родильный дом № 4» дополнены новыми маршрутами и сокращены интервалы движения.

Сообщаю, что в целях повышения качества обслуживания пассажиров, с 24 октября 2016 года короткие рейсы маршрута № 163 организованы по измененной трассе с продлением до станции метро «Проспект Вернадского»: от станции метро «Калужская» автобусы следуют по улицам Обручева, Новаторов, Удальцова, далее в одностороннем кольце около станции метро «Проспект Вернадского». В обратном направлении от станции метро «Проспект Вернадского» по улицам Удальцова, Новаторов, Обручева до станции метро «Калужская». Таким образом, из схемы движения маршрута исключается участок, проходящий по Ленинскому проспекту и по части улицы Обручева (от Ленинского проспекта до улицы Новаторов).

В настоящее время плановые интервалы движения в часы пик на маршруте автобуса № 163 и коротких рейсах составляют от: 8 до 12 минут.

По данным проводимых обследований работы маршрута установлено, что обслуживание пассажиров осуществляется должным образом и, при отсутствии затруднений по трассам следования, в салонах транспортных средств имеется запас провозной способности.

За ходом перевозок по маршруту автобуса № 163 (в том числе и на коротких рейсах) установлен постоянный контроль и, в случае выявления недостатков в обслуживании пассажиров, будут приняты дополнительные меры по корректировке размеров движения.

Заместитель Мэра Москвы
в Правительстве Москвы,
руководитель Департамента
транспорта и развития дорожно-
транспортной инфраструктуры
города Москвы

М.С. Лискутов



#ОШарাপова #Депутат
#МГД #ГКБ64

sharapova.mgd

sharapova.mgd

@sharapova





Пол Кристиан
ЛОТЕРБУР

1929 — 2007

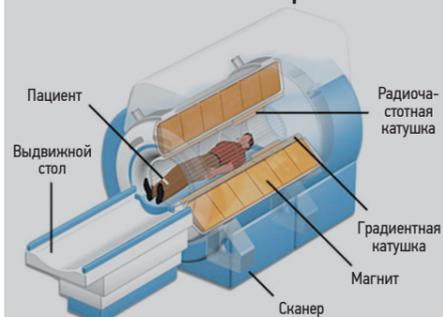
Американский химик

Годом основания магнитно-резонансной томографии принято считать 1973 год, когда профессор химии Пол Лотербур опубликовал в журнале Nature статью «Создание изображения с помощью индуцированного локального взаимодействия; примеры на основе магнитного резонанса». Позже Питер Мэнсфилд усовершенствовал математические алгоритмы получения изображения.

Обыкновенное чудо

” СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ТОМОГРАФИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ИЗОБРАЖЕНИЙ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯВЛЕНИЯ ЯДЕРНОГО МАГНИТНОГО РЕЗОНАНСА ОСНОВАН НА ИЗМЕРЕНИИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ОТКЛИКА АТОМНЫХ ЯДЕР, ЧАЩЕ ВСЕГО ЯДЕР АТОМОВ ВОДОРОДА... ПРИ ПОМОЩИ ИМПУЛЬСА РАДИОЧАСТОТНОЙ ПРИРОДЫ В ЭЛЕКТРОМАГНИТНОМ ПОЛЕ В ВИДЕ ОСОБОГО СИГНАЛА ИЗЛУЧАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ. КОМПЬЮТЕР ОТОБРАЖАЕТ И ЗАПЕЧАТЛЕВАЕТ ЭТУ ЭНЕРГИЮ...

МРТ сканер



Почти рождественский репортаж

Мягкие белые манжеты тепло и плотно облегают запястья рук, и сразу приходит ощущение обжитости в новеньком небесного цвета халате, только что выпакowanego из целлофана. Ткань непрозрачна, но очень тонка, на всякий случай, чтоб не оборвать, не очень сильно натягиваю и связываю узлом два пояска. На выходе из кабинки, кабинка тоже в небесный окрас, меня встречает дежурный рентгено-лаборант Нелля Васильевна Чернышева и проводит в зал, опять же бело-голубых тонов, и всё тот же светло-голубой свет струится из капсулы, в которой мне предстоит путешествие.

— Клаустрофобией не страдаете? — голос мягкий, успокаивающий, заботливый. — Всё равно держите...

В раскрытую мою ладонь вкладывается чуть шершавая на ощупь мягкая груша.

— Тревожная кнопка, — участливо поясняет Нелля Васильевна. — Если что не так, нажмёте. Но я уверена, всё будет в порядке. Не волнуйтесь, лежите спокойно, ровно дышите. Осторожно. Поехали.

И терминология здесь космическая. После Гагарина «Поехали!» — космический глагол.

Действительно, поехали! Мягко без малейшего толчка. Проплыл над мной белоснежный потолок в звёздах галогенных ламп. Низким сводом нависла нежно голубая дуга капсулы... — В Новосибирск? — уточняет Нелля Васильевна.

— В Новосибирск, — подтверждаю я.

В капсуле раздаётся гонг и мягкий нераздражающий гул. Телепортация. Через несколько секунд через три тысячи километров я выйду из точно такой же капсулы, опущу ноги на точно такой же выложенный пол, искрящийся в отсвете галогенных ламп...



Стоп!, какая ещё телепортация!, какой Новосибирск через секунды! И хотя я действительно лежу в снежно-голубой капсуле, и на самом деле слышу гонг над головой, и ощущаю мощный гул огромной установки, но это зев магнитно-резонансного томографа, который сейчас послойно сканирует меня и отправляет меня по частям в виде томограмм на экраны и в память компьютеров, перед

которыми в центре управления МРТ сидят сейчас дежурный врач Глеб Викторович Хетчиков и заведующая рентгенологией 64-й городской клинической больницы Ольга Валерьевна Арютина. А депортация в Новосибирск за считанные секунды лишь плод разыгравшегося моего воображения, но вот насколько он несбыточно фантастичен — это ещё вопрос. Если бы совсем недавно, рукой по-



Ольга Валерьевна АРЮТИНА,
заведующая
рентгенологией
64-й клинической
больницы, г. Москва

Всевидающее око МРТ

Магнитно-резонансная томография или МРТ — современное диагностическое исследование, которое позволяет нам, врачам, «видеть» так «глубоко» и всесторонне, как ещё не удавалось прежде, чтобы определить трудно диагностируемые заболевания. МРТ может показать проблемы в тканях или органе, даже если их размеры и форма выглядят нормально.

На сегодняшний день МРТ является самым безопасным исследованием всего человеческого организма: головы, живота, груди, спины, плеч, коленей, в общем, любых частей тела. Для МРТ нет невидимых зон в человеческом организме.

В МРТ используется специальная аппаратура, включая мощный компьютер, чтобы создать очень четкие изображения внутренних органов тела. Мощное, постоянное магнитное поле выравнивает небольшую часть субатомных частиц, называемых протонами, в тканях организма. Радиочастотная энергия применяется, чтобы заставить эти протоны производить сигналы, которые собирает приемник в сканере. С помощью большого количества изменяющихся сигналов и локального магнитного поля, а также их компьютерной обработки, получаются

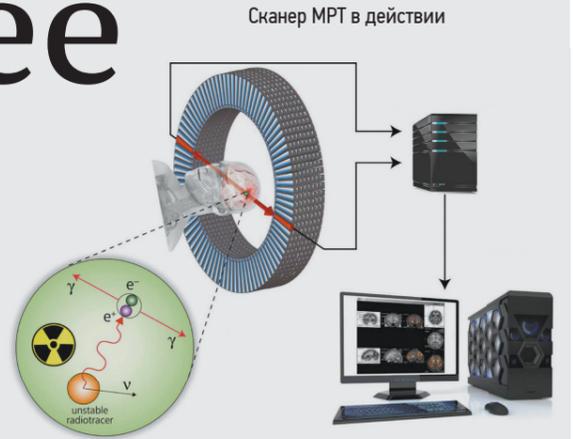
изображения нужных частей тела. Для образного представления работы МРТ, возьмите луковицу, что Вы видите? А теперь разрежьте её пополам и перед вами послойная картина всей луковичной внутренности. Чтобы точнее, детальнее представить внутренность той же луковицы, можно сделать не один, а множество разрезов, послойно, один за другим. Примерно так МРТ сканирует наш организм. Сравнение, возможно, грубое, как и всякое сравнение, хромает, но представление об МРТ, чтобы не углубляться в сложные физические процессы, даёт верное.

Магнитно-резонансная томография нужна чтобы найти отклонения в работе организма, такие как опухоли, кровотечения, травмы, заболевания кровеносных сосудов... Чтобы предоставить больше информации о проблеме, которую обнаружили

на рентгене или УЗИ. Последнее, решающее слово за МРТ.

Какие могут быть проблемы у пациентов при исследовании на МРТ? Нужно лежать в томографе совершенно неподвижно, обычно от 30 до 60 минут, а некоторые плохо переносят ограниченность пространства — страдают клаустрофобией. Но ничего страшного. Если не можете спокойно лежать внутри томографа, поможет седативное средство, чтобы снять нервную напряженность. Если кого-то сильно раздражают шумы и щелчки, издаваемые аппаратом, помогут беруши или наушники с музыкой.

Исследование на МРТ совершенно безболезненное, единственный дискомфорт, который вы можете почувствовать — от долгого неподвижного нахождения в одной позе,



отчего может появиться усталость или онемение. Обследуя за год более 5000 пациентов, за день у нас проходит около 20 больных с самым широким спектром патологий — неврологического, терапевтического, травматологического хирургического профилей — сосудистые заболевания головного мозга, вертеброгенные спондилопатии, острая хирургическая патология, воспалительные заболевания органов и систем, онкологические пациенты и многие другие, мы пока не наблюдали вредных эффектов от действия сильного магнитного поля, используемого для МРТ.

Первые результаты МРТ радиолог может обсудить с вами сразу же после теста. Полные результаты готовы уже через день.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МРТ

В традиционном споре компьютерной томографии, основанной на рентгене и магнитно-резонансной томографии, по-прежнему ничья: МРТ может увидеть больше, однако КТ выполняется быстрее. Поэтому, к примеру, при поступлении больного с инсультом, сразу делается КТ. Впоследствии контроль осуществляется при помощи МРТ.

В разработке первого МРТ принимал участие Микаэль Нобель, правнук Альфреда Нобеля. Нобелевскую премию Нобелю не дали.

дать, коль вспомнили Гагарина, пусть будет 1961 год, и кто-то тогда бы написал: «Это зев магнитно-резонансного томографа, который сейчас послойно сканирует меня и отправляет меня по частям в виде томограмм на экраны и в память компьютеров...» и объяснил при этом, что «способ получения томографических медицинских изображений для исследования внутренних органов и тканей с использованием явления ядерного магнитного резонанса основан на измерении электромагнитного отклика атомных ядер, чаще всего ядер атомов водорода... Компьютер отображает и запечатлевает эту энергию...». Чтобы сказали прочитавшие это? Фантастика конечно же! — сказали бы. Но тогда чем вышеприведённые строки отличаются от таких вот определяющих телепортации: «Изменения частоты атомно-молекулярной основы биологического объекта являются следствием повышения скорости электронов вокруг ядра атомов, а значит и изменения собственного резонанса человека и изменения его психофизических и эмоциональных параметров. Повышение частоты собственного резонанса открывает возможность у биологического объекта переместиться во времени и пространстве одновременно».

Да, мы живём в век фантастики, и я, отправляясь делать репортаж о новейшей медицинской технологии, услышал от своего коллеги хмык:

«Тоже мне — новинка! Ей уже сколько лет, да и зим немало». Хотя на самом деле мало. Годом основания магнитно-резонансной томографии во всех энциклопедиях принято считать всегонавсего 1973 год, когда профессор химии Пол Лотербури опубликовал в журнале «Nature» статью «Создание изображения с помощью индуцированного локального взаимодействия; примеры на основе магнитного резонанса». Позже Питер Мэнсфилд усовершенствовал математические алгоритмы получения изображения. За изобретение метода МРТ оба исследователя в 2003 году получили Нобелевскую премию по медицине.

Переборку моих познаний об МРТ, почерпнутых накануне, прерывает новый гонг под узким сводом томографа. Меняется гул умнейшей машины. Ощущение, что эта машина о чём-то напряжённо думает. И я думаю вместе с ней. О том иностранном имени фирмы, что на латинице венчает чело этого фантастического чуда. Ольга Валерьевна рассказывала, как случается в ходе рутинного вроде бы обследования после первых же тонограмм срочно звонить дежурному врачу и госпитализировать больного. МРТ видит то, что пока недоступно более никому. А всё ж за державу обидно, что заслуженно славя МРТ, никто словом не заикнётся о Иванове, о Владиславе Александровиче Иванове, выпускнике Ленинградской военно-воздушной академии, который лейтенантом ещё, в первый год службы из дальнего Приморья в марте 1960 года направил в Госкомитет СССР по делам изобретений и открытий заявку на «Способ исследования внутреннего строения материальных тел», в которой были впервые изложены принципы магнитно-резонансной томографии и представлена схема самого томографа. И только в 1984 году, через 24 года!, по заявке за номером 0659411/26 (включая методику и устройство прибора), в которой были сформулированы принципы метода МРТ и приведена схема томографа, было выдано авторское свидетельство СССР за № 51112266. Лотербури с Мэнсфилдом — Нобелевская премия, Владиславу Александровичу — нагрудный знак «Отличник изобретательства и рационализации»...

Завершающий гонг мелодичен и величествен. Пльвёт надо мной низкий свод томографа. А ведь и века не прошло, как под свод хорошо протопленной русской печи на поддо-



Владислав Александрович ИВАНОВ

(1936—2007)

российский учёный, изобретатель метода магнитно-резонансной томографии. Вице-президент, действительный член Петровской Академии наук и искусств, действительный член Метрологической академии.

не вталкивали хворого, чтоб жаром и потом изгнать из него лихоманку. При таких темпах развития науки и техники я успею ещё сделать репортаж о телепортации.

— Как чувствуете себя? — меня встречает добрая искренняя улыбка Нелли Васильевны.

...В приёмной отделения очередь на МРТ, — на привычное, обыденное чудо.

Семён ПЕТРЕНЧУК
(спец. корр. «Шар здоровья»)



Открытие отделения сосудистой хирургии в 64-й клинической больнице, в работе которого принимают участие ведущие специалисты в этой области заслуженный врач Российской Федерации Сергей Германович Крыжановский и доктор медицинских наук, профессор Анатолий Олегович Вирганский — стратегическое развитие крупнейшего медицинского центра на Юго-Западе столицы.

Сосудистая хирургия прежде всего занимается лечением артерий и вен. Основные направления: облитерирующие заболевания артерий, острые тромбозы артерий и вен различной локализации, варикозное расширение вен, а также множественные осложения всех этих заболеваний.

Наиболее частой причиной обращения к сосудистому хирургу является атеросклероз. Испокон века считалось, что это заболевание удел пожилых людей, увы, сегодня ему подвержена и молодежь. Это хроническое заболевание, при котором на внутренней стенке артерий откладываются холестерин и другие жиры в форме налетов

внезапные покачивания, потеря сознания, падения, быстрое ухудшение зрения, ощущение покалывания, онемения в конечностях, холода в них, болевые ощущения в области стоп; боли спастического характера в икрах при ходьбе; пульсация в области живота; долго незаживающие раны, болезненность со стороны грудной клетки, в боку, в пояснице (с возможным распространением к паху, нижним конечностям и ягодицам); почернение пальцев (или их потемнение, посинение).

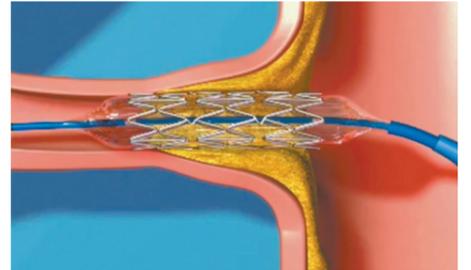
При атеросклерозе сосудов нижних конечностей — симптом перемежающейся хромоты, когда при ходьбе

дистой хирургии не обойтись. Может кого-то пугает слово «хирургия», так это зря. Во-первых, не забывайте, что слово «хирургия» древнегреческого происхождения, и с тех давних пор означало и означает ремесло, мастерство — рукоделие! Мы не только «режем», и уж точно не сразу режем, а прежде выявляем заболевание, подбираем методы оптимального лечения. Что касается самих операций, то здесь мы широко используем методы малоинвазивной хирургии, нам не нужны большие разрезы, отсюда малая степень травматичности при одновременной максимальной эффективности лечения. Но!, ещё раз повторяю, брать ли нам в руки скальпель или нет, зависит от вас, чем раньше обратитесь к нам, тем больше шансов, что дело до скальпеля не дойдёт.

Отдельно хочу остановиться на варикозной болезни и хронической венозной недостаточности ног. Что к этому предрасполагает? Наследственность, лишний вес, «сидячая» или «стоячая» работа, курение, обувь на высоких каблуках, физические перегрузки и перегрев, беременность и роды... Симптомы заболевания: рас-



Константин Владимирович РОМАНЕНКО
заведующий
отделением
сосудистой хирургии
64-й клинической
больницы, г. Москва

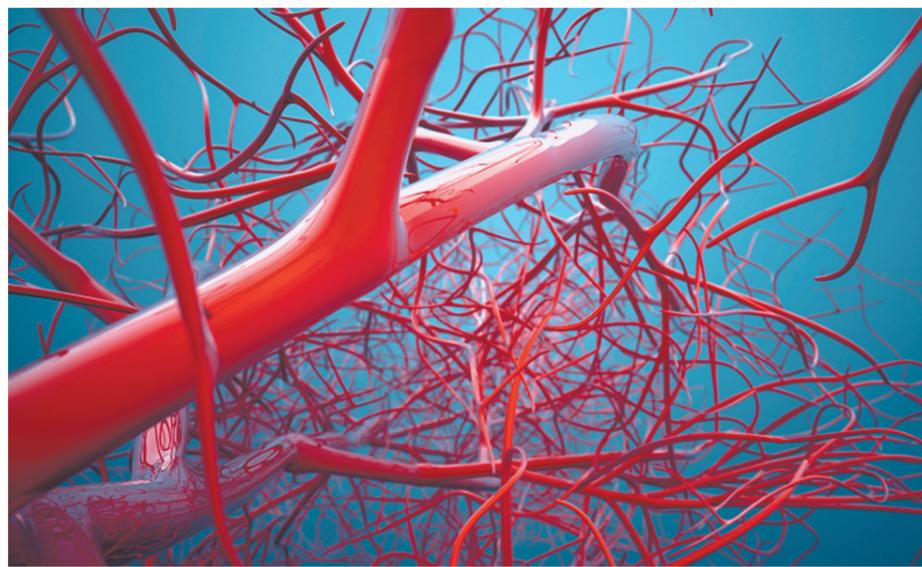


МОЖЕТ КОГО-ТО ЗАРАНЕЕ ПУГАЕТ СЛОВО «ХИРУРГИЯ», ТАК ЭТО ЗРЯ. ВО-ПЕРВЫХ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО СЛОВО «ХИРУРГИЯ» ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, И С ТЕХ ДАВНИХ ПОР ОЗНАЧАЛО И ОЗНАЧАЕТ РЕМЕСЛО, МАСТЕРСТВО — РУКОДЕЙСТВО! МЫ НЕ ТОЛЬКО «РЕЖЕМ», И УЖ ТОЧНО НЕ СРАЗУ РЕЖЕМ, А ПРЕЖДЕ ВЫЯВЛЯЕМ ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВЕНОСНЫХ, ПОДБИРАЕМ МЕТОДЫ ОПТИМАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ, И, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО, МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕДОПУЩЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Пути-перепутья артерий и вен

и бляшек, а сами стенки уплотняются и теряют эластичность. Бляшки мешают нашей крови спокойно течь своей дорогой. От заторов на кровеносных путях страдают внутренние органы, потому что кислорода и питательных веществ к ним начинает поступать меньше необходимого. Холестерин часто называют «грязью в крови». Не будь холестерина, мы бы жили дольше. Однако холестерин необходим для строительства новых и восстановления старых клеток. Самым оптимальным уровнем холестерина в крови принято считать 5.5 ммоль/л. Однако чем старше человек, тем уровень холестерина у него выше. Постоянные стрессы, алкоголь, курение, сидячий, малоподвижный образ жизни — наиболее распространённые причины возникновения атеросклероза сосудов. Учитывать нужно и наследственность. И конечно же — повышенное давление. Вдвойне плохо, если вдобавок к гипертонии страдаете ожирением. Как говорится, лишний килограмм — два км сосудов. Сумасшедшая дополнительная нагрузка на сердце!

Сам атеросклероз развивается обычно без симптомов и ведет к развитию других заболеваний. Многие из них развиваются годами. Почему и важна ранняя диагностика. Все зависит от того, где находится пораженная атеросклерозом артерия. Чаще всего страдают сосуды сердца, нижних конечностей и головного мозга. Я прошу накрепко запомнить те симптомы, при малейшем появлении которых вы должны обратиться к нам: частые головные боли, шум в ушах, в голове, «мушки» перед глазами;



частые остановки из-за сильных болей в ногах.

Лучше не дожидаться первых проявлений атеросклероза. Всем мужчинам с 40 лет, а женщинам с 50-ти нужно проходить обследования.

Используемые нами современные технологии эндопротезирования и шунтирования позволяют проводить операции внутри сосуда либо менять его на синтетический протез. Специальный стент (эндопротез) жестко фиксирует стенку сосуда, предотвращая патологическое сужение и расширение. Активно пользуемся баллонной ангиографией: в сосуд вводится сложенный баллон, доставляется до суженного участка, надувается и расправляет сосуд. Наши технологии восстанавливают работоспособность сосудов в полном объеме. Главное не запустить болезнь. При возникших проблемах с сосудами без сосу-

ширенные подкожные вены, чувство тяжести в ногах, распирание в икрах и стопах; отеки стоп. При варикозной болезни развиваются тяжелые сосудистые осложнения: тромбоз, тромбоз флебит, трофические язвы. Самое грозное осложнение — тромбоэмболия лёгочной артерии, когда тромбы отрываются от стенки сосуда и мигрируют по сосудистому руслу лёгких. Это реальная угроза жизни. И очень важно ухватить заболевание в самом начале, когда можно обойтись медикаментозной и компрессионной терапией.

В нашем отделении применяются методы малотравматичного удаления вен, позволяющие пациенту после операции вернуться в привычный для него ритм жизни в максимально короткий срок. Мы используем малоинвазивные щадящие операции, такие как минифлебэктомия — удаление поражённой вены из круга кровообра-

щения через минимальные разрезы. Эндовенозная лазерная коагуляция вообще проводится без скальпеля — в вену вводится лазерный световод, лазер воздействует на вену изнутри, вызывая ее тромбирование и «склеивание». Активно используем радиочастотную облитерацию: на внутреннюю стенку вены воздействуем высокочастотным радиоимпульсом. Для нас важно не только восстановить здоровье пациента, а избежать зримых последствий операций.

Атеросклероз — болезнь обмена веществ. Лечение его невозможно без приведения в порядок уровня холестерина. А значит всеми силами старайтесь снизить калорийность своего рациона. Больше овощей и фруктов! Фрукты идеально помогают вывести лишний холестерин, прекрасно защищают от атеросклероза. Важно употреблять продукты стимулирующие желчеотделение: петрушку, чабер, укроп... Очень полезна морская рыба, она замедляет внутриклеточный синтез холестерина. Чем жирнее рыба, тем она полезнее. Лучшая профилактика варикозной болезни — снижение веса и активный образ жизни. Каждый кузнец своего здоровья.

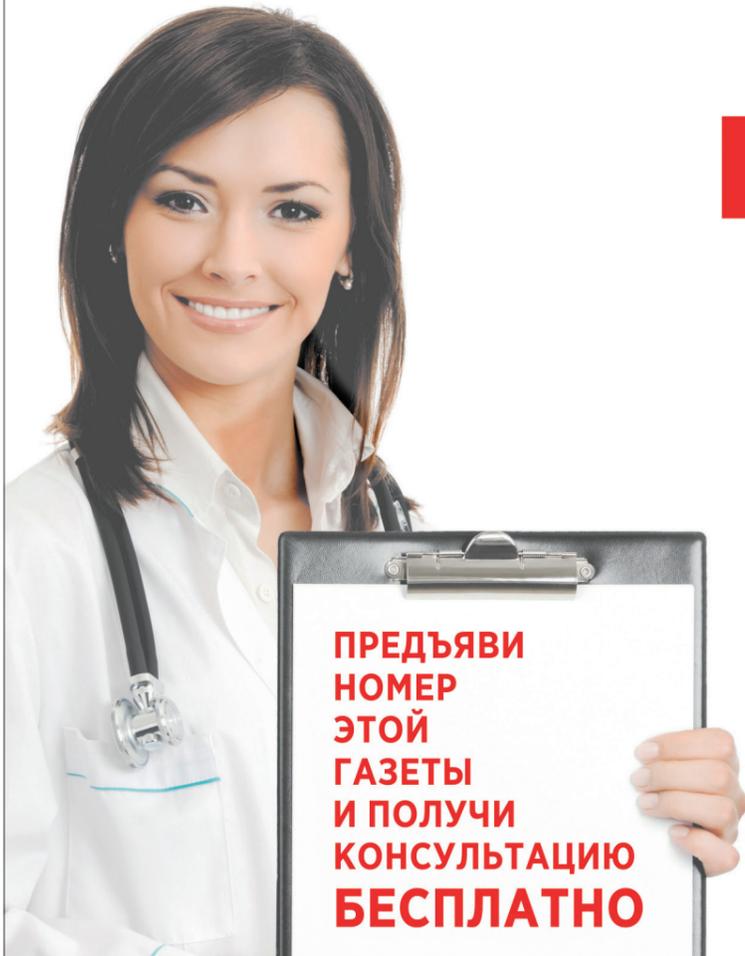
В итоге хочу сказать, что профессионализм наших врачей и самое современное оборудование, стоящее на вооружении нашего отделения, позволяет нам учитывать все возможные факторы развития заболевания, включая наследственность, образ жизни и питания, наличие вредных привычек, что позволяет и диагноз поставить точный, и курс лечения назначить верный.

ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 64

Москва, ул. Вавилова, д. 61

Тел. +7 (495) 103-4666 www.gkb64.ru**Мы поможем!**

- ✓ Диетология
- ✓ Терапия
- ✓ Кардиология
- ✓ Неврология
- ✓ Гинекология
- ✓ Хирургия
- ✓ Сосудистая хирургия
- ✓ Флебология
- ✓ Клиника лечения боли
- ✓ Ведение беременности, родоразрешение
- ✓ Детская клиника
- ✓ Консультации специалистов любого профиля



**ПРЕДЪЯВИ
НОМЕР
ЭТОЙ
ГАЗЕТЫ
И ПОЛУЧИ
КОНСУЛЬТАЦИЮ
БЕСПЛАТНО**

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ —
КРАСИВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ В ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ № 64
НАПРАВЛЕНА НА УСТРАНЕНИЕ ДЕФОРМАЦИЙ И ДЕФЕКТОВ КАКОГО-ЛИБО
ОРГАНА, ТКАНИ ИЛИ ПОВЕРХНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА.**

Косметические дефекты после удаления молочной железы, грубые послеоперационные рубцы, варикозно-расширенные сосуды, грыжи, жировые отложения, а также дефекты, полученные в результате телесных повреждений, травм, врожденные дефекты — все это с успехом корригируется нашими специалистами. Успешно проведенная реконструктивно-пластическая операция поможет не только продлить молодость и почувствовать свою красоту, но и избавиться от эмоционального стресса от осознания своих реальных или надуманных несовершенств, и тем самым значительно улучшить качество жизни, вернуть ощущение полноценной жизни.

Наши специалисты дадут развернутую консультацию по всем вопросам коррекции внешности. Подробно расскажут о возможных методиках лечения и помогут принять правильное и окончательное решение.

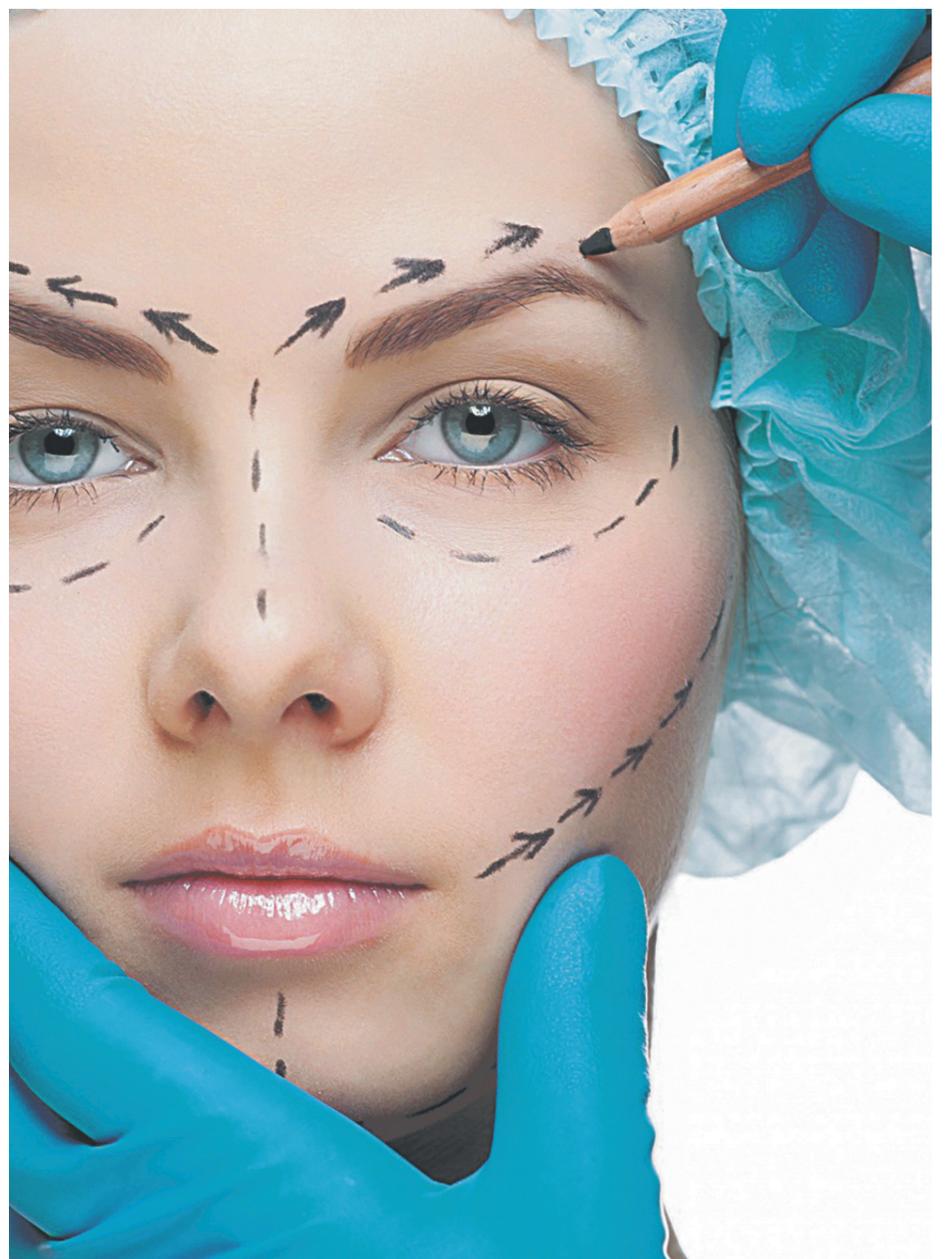
К каждому пациенту у нас применяется индивидуальный, комплексный подход, который позволяет получить максимально устойчивый и действительно отличный результат. Мастерство наших хирургов уникально, они могут улучшить всё: от формы живота, ног, до формы ягодиц.

**В НАШЕЙ КЛИНИКЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ
СЛЕДУЮЩИЕ ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ:**

- ✦ Пластические операции тела
- ✦ Пластика груди
- ✦ Пластика живота
- ✦ Пластика ягодиц
- ✦ Удаление жировых отложений различными методиками
- ✦ Контурная пластика, инъекционные методы коррекции (филлеры, ботекс)
- ✦ Коррекция рубцов
- ✦ Лазерное лечение варикозно расширенных вен нижних конечностей
- ✦ Лечение грыж (пластика грыж с использованием сетчатых эндопротезов, эндоскопическое лечение грыж)
- ✦ Лапароскопические резекции кишки при злокачественных и доброкачественных заболеваниях
- ✦ Подтяжка лица, молочных желез, ягодиц (нитевой лифтинг)

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
К ВРАЧУ ХИРУРГУ МОЖНО ПО ТЕЛ.:

+7 (499) 135-91-78



Оформление полисов ОМС производится сотрудниками страховой компании круглосуточно по многоканальному телефону «горячей линии» 8 (495) 777-23-23, по Интернету на Email: info@medstrakh.ru или в головном офисе страховой компании по адресу: г. Москва, ул. Верхняя Красносельская, д. 20, стр. 1.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ

Мёрзнете? Не надо терпеть, зайдите в любое помещение: в магазин, кафе, аптеку, — погреться, отдышаться, насытиться кислородом. После этого и мороз уже воспринимается иначе, не так агрессивно, и организм начинает лучше работать на собственный обогрев.

Не закутывайтесь в шарф. Укутанные шарфом нос и рот — прелюдия к ангине или бронхиту. Выдыхаемый в шерсть пар на морозе превращается в лед. Дышать придётся через ледяную прослойку.

На морозе важно не хватать воздух ртом, дышать нужно через нос. Но если нос заложен, приходится глотать морозный воздух. Поэтому очень важно прочистить нос перед выходом на улицу. Многие применяют назальные капли. Перед выходом на мороз этого делать нельзя. Капли суживают сосуды в носоглотке, возникает сухость, першение, и тогда слизистая уже не защищает от микроорганизмов, не согревает вдыхаемый воздух.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ

Правило первое — обеспечить организм топливом для выработки внутренней энергии, обогревающей организм. Топливом для нас служит пища. Капустный лист для этого не годится, понадобится шмат сала. Жир — лучший источник для выработки внутренней энергии. Если по какой-то причине нельзя есть жиры, их нужно заменить на белковую пищу животного происхождения, например, мясо. Отдавайте предпочтение горячему чаю и шоколаду. В сильный мороз не увлекайтесь газировкой и особенно алкоголем. Спиртные напитки усиливают теплоотдачу, поэтому вы замёрзнете гораздо быстрее. Только после плотного завтрака или обеда можно выходить на улицу в сильный мороз.

Правило второе — двигайтесь! Движение — жизнь! Не стойте на ме-



СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА, ЕСЛИ:

- ❄ чувствуете сильная боль при отогревании замерзших участков тела;
- ❄ пальцы рук и ног остаются холодными и бледными и ничего не чувствуют;
- ❄ на обмороженных участках тела появились волдыри и отеки;
- ❄ обморожены большие участки тела (и руки, и ноги, и лицо);
- ❄ у человека замедлилось дыхание, появилась сонливость, судороги и спутанное сознание;
- ❄ переохладился ребенок или пожилой человек.



Как не замёрзнуть на морозе

сте. Улучшайте циркуляцию крови, шевелите постоянно пальцами руки и ног, совершайте махи, прыгайте с ноги на ногу. Попробуйте такой способ согревания: сильно сожмите кисти в кулак и подержите несколько секунд. Затем расслабьте. Прилив крови, последующий после напряжения мышц, согреет ваши конечности.

Правило третье — тепло одеваться. Лучше перчаток — варежки. Берегите ноги — обувь должна быть на натуральном меху и надёжно защищать от влаги: регулярно просушивайте стельки. Незаменимы шерстяные носки. Нужна рыхлая шерстяная одежда не менее трех слоев. Обязателен теплый головной убор. Не носите тесной одежды — ремни, утягивающие колготки, обтягивающие джинсы, любые очень плотные вещи могут нарушать кровообращение. На время холодов забудьте о короткой одежде — пусть короткие юбки и куртки подождут в шкафу более теплого сезона.

Правило четвертое — берегите уши, нос, щеки и пальцы. Они в первую очередь предрасположены к обморожению.

Правило пятое — не надевать на улицу серьги и кольца. Металл на морозе так сильно остывает, что может вызвать обморожение, а кольца затрудняют циркуляцию крови в пальцах даже в варежках.

Правило шестое — на морозе нельзя курить. Никотин снижает циркуляцию крови в периферических сосудах, в основном в пальцах рук и ног, что делает их более уязвимыми для мороза.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

Если кожа бледнеет, покрывается мурашками, вы чувствуете озноб, появляется дрожь, чувство покалывания в озябших частях тела, — возможны небольшие обморожения рук, ушей, лица. Что делать? Поскорей избавиться от промерзшей одежды, обуви и хорошо согреться. Желательно 15-30 минут полежать в теплой ванне, после чего растереться сухим полотенцем, укутаться, надеть теплые носки, выпить горячего чая или, молока. Если при отогревании возникает боль, можно помассировать больное место и принять обезболивающий препарат.

Хуже, когда кожа отекает, бледнеет, приобретает синеватый оттенок, становится холодной на ощупь и теряет чувствительность. На месте поражения могут появиться водянистые пузыри. При таком переохлаждении человек ощущает сонливость, но спать категорически нельзя! При тяжёлом переохлаждении падает температура тела, нарушается сознание, пульс и дыхание замедляются, возможны судороги. В таких случаях категорически нельзя:

- ❄ массировать сильно обмороженные участки кожи и растираться снегом: можно повредить хрупкую от мороза кожу;
 - ❄ отогреваться у батареи, плиты и в очень горячей ванне: резкий перепад температур оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему;
 - ❄ срезать появившиеся волдыри: это может привести к инфицированию обмороженной кожи.
- Мороза не надо бояться! Морозом надо уметь наслаждаться!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ПРОСТУДЫ



Чай с лимоном, клюквенный морс, отвар плодов шиповника — источник необходимых витаминов и полезных органических кислот, помогающих бороться с вирусами и простудой.



При насморке помогут ингаляции и промывание носа. Для ингаляций необходимо сделать **настой из трав (1 ст. л. шалфея, ромашки, эвкалипта на стакан воды)**, вылить готовый раствор в небольшую миску и подышать паром в течение 10-15 минут, набросив на голову полотенце.



Для промывания носа подойдет **раствор морской соли (1 ч. л. на стакан воды)**, который заливают в небольшую резиновую спринцовку, а затем вводят в каждую ноздрю.



Мед с теплым молоком, чай с ромашкой и липой помогут сбить температуру и облегчат состояние при кашле и боли в горле.