

# ШАР ЗДОРОВЬЯ



№ 8 (65) август 2019

Периодическое ежемесячное информационно-публицистическое издание

8 **Сентября**  
**ВЫБОРЫ**  
в Московскую  
городскую Думу



● **СРОЧНО В НОМЕР**

## Сделай шаг в будущее

**В**ся наша жизнь — ежеминутный выбор: что сказать, надеть, купить, куда пойти, как поступить. В этом и заключается ответственность за собственную судьбу, за реализацию своих желаний. И как бы некоторые из нас ни сторонились политики, пока мы живем в цивилизованном гражданском обществе, эта сфера неразрывно связана с повседневностью каждого человека. Включенность в процесс принятия решений, затрагивающих собственные интересы, — лучший показатель того, как мы умеем управлять своей жизнью.

С очередным, седьмым по счету депутатским созывом столичного парламента Москва начнет новую главу в своей летописи, что, несомненно, принесет перемены в жизнь простых москвичей. А что же дает депутатский мандат тем, кто выдвигает свою кандидатуру на выборы? Попробуем разобраться на примере действующего депутата Мосгордумы, главного врача крупного медхолдинга ГКБ им. В.В. Виноградова Ольги Викторовны Шараповой. Ведь здравоохранение — та сфера, которая рано или поздно касается каждого. Казалось бы, зачем состоявшемуся человеку, заслуженному врачу Российской Федерации, доктору наук, профессору, автору свыше 200 научных работ дополнительная нагрузка и ответственность. Однако подобные рассуждения присущи скорее обывательской позиции. Посмотрим на это с другой стороны. Есть деятельность профессиональная — медицинская, есть научная, а есть общественная, связанная с законодательством. Вот три столпа, на которых держится социальная сфера города, да и всего общества. Наука дает новые возможности, методы диагностики и лечения, депутат готовит законы для их внедрения, а практическая медицина воплощает все это в жизнь. Только взаимодействие всех трех элементов может принести реальный результат.

Сегодня столичное медицинское и научное сообщество консолидировано и имеет реальный рычаг давления на вопросы формирования социальной политики. Одной из точек притяжения является Московское отделение Общероссийского народного фронта (ОНФ).

Шарапова является и членом штаба Московского ОНФ, и модератором тематической площадки «Здравоохранение». Медицинское сообщество в Московском ОНФ наиболее представительно. А еще, видимо, многолетний профессиональный опыт Ольги Викторовны и ее гражданская позиция не позволяют взирать на все со стороны. Если углубиться в ее биографию, Шарапова работает в области организации здравоохранения больше 25 лет, в том числе 4 года (с 1994 по 1998 год) — в должности министра здравоохранения Чувашской Республики и 4 года (с 2000 по 2004 год) — в должности заместителя министра здравоохранения Российской Федерации. Оставаться в стороне от социальной политики города, когда можно реально применить свои знания и опыт в законодательном поле, было бы неправильно. «Подружить» науку, медицинскую практику и законы — настоящее искусство.

Окончание на стр. > 4



# «Прошу прийти и поддержать!»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

«АЙ-БОЛИТ»  
РЕЦЕПТ  
ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ



> 2

ПОЛЕЗНО  
ЗНАТЬ  
ПРАВИЛЬНОЙ  
ДОРОГОЙ  
В СПОРТ



> 3

ПОКА ЕДЕТ  
«СКОРАЯ»  
РАСПОЗНАЕМ  
ТРАВМУ  
ГОЛОВЫ



> 6

ЛИЧНЫЙ  
ПРИМЕР  
К ЧЕМУ  
ГОТОВИТЬСЯ  
ХОРОШЕМУ  
ВРАЧУ



> 7

МЕДИЦИНА ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»

# Отражаем атаки эффективно

Врач-терапевт, врач-профпатолог КДО ГКБ им. В.В. Виноградова Мария Викторовна СТЕПАНОВА



**Д**олгожданное лето подошло к концу. Пусть оно было излишне щедрым на дожди и прохладную погоду, лето есть лето, с только ему присущими яркими красками и замедленным течением событий. Осень вступает в свои права вместе со своей неизменной спутницей — простудой. Пронизывающий ветер, холодные дожди делают свое дело. Мало кому в этот период удается избежать насморка, кашля и других неприятных проблем со здоровьем.

Главная наша опора — это иммунитет, являющийся биологической защитной системой организма, своеобразным щитом от различного рода микробов, вирусов и бактерий. Иммунитет делится на врожденный и приобретенный. Приобретенный иммунитет специфичен, его отличительной чертой является формирование так называемой иммунологической памяти. Проще говоря, это десятки типов клеток со множеством разных рецепторов, которые распознают чужеродные агенты и с помощью специальных веществ уничтожают их. Это работает на всем — от устранения занозы в коже до удаления опухолевых клеток.

Факторами, провоцирующими снижение защитных свойств организма, что, в свою очередь, может привести к острым респираторным заболеваниям (ОРЗ), являются вредные привычки (курение, прием алкогольных напитков, наркотики и др.), подверженность постоянному стрессу в условиях мегаполиса, всевозможные хронические заболевания.

Сейчас чрезвычайно широко рекламируют различные лекарства «для иммунитета», иммуномодуляторы и иммуностимуляторы, которые призваны помочь в самолечении при ОРЗ. Ассортимент подобных иммуностимулирующих препаратов огромен.

Модуляторами называют те средства, которые помогают иммунитету работать и синтезировать иммунные тела. Они проявляют более мягкое действие, их вмешательство не несет в себе тяжелых последствий. Это, например, витамины и минералы.

Стимуляторами иммунитета называют те средства, которые проявляют подстегивающее (стимулирующее) действие. Они являются препаратами «жесткого» вмешательства в работу иммунной системы.

Эти вещества являются чужеродными телами для



организма независимо от механизма действия. Поэтому их применение не всегда целесообразно, может иметь побочные эффекты, нежелательные и непредсказуемые последствия. Бывает патологическая реакция даже на легкие иммуномодуляторы, когда гиперактивация иммунной системы приводит к бурному, необыкновенно тяжелому течению простого ОРЗ. Подстегивая размножение и активацию клеток иммунной системы, можно также получить активацию и размножение вируса в организме. Причем любого, даже скрытой инфекции.

Теоретически не исключено, что постоянное воздействие на иммунные клетки может вызывать их перерождение, возникновение аутоиммунных заболеваний (когда иммунитет принимает свои клетки за чужие и начинает их атаковать), провокацию аллергических заболеваний.

С точки зрения доказательной медицины нет никаких реальных данных о том, что лекарства «для иммунитета» оказывают то действие, о котором заявлено в их рекламе. Мое мнение, что эти препараты не нужно покупать, так как они могут вызвать непредсказуемые побочные реакции, пустые ожидания в надежде на результат и лишнюю трату денег.

Чаще об иммуностимулирующих препаратах складывается мнение как о безобидных «витаминках», от которых уж вреда-то точно не будет. Еще раз повторюсь, что часть из широко рекламируемых препаратов не проходила серьезных исследований и их эффективность не подтверждена, поэтому уверенно говорить об их безвредности не стоит.

Заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор, главный врач ГКБ им. В.В. Виноградова Ольга Викторовна ШАРАПОВА



Лучше поступить таким образом. Как только вы почувствуете первые признаки простудного заболевания, необходимо предпринять меры профилактического воздействия, чтобы симптоматика не усилилась. Для этого я рекомендую провести промывание носа жидкостью, в которой находится соль. Можно приготовить солевой раствор самостоятельно: чайная ложка морской соли без горки на два стакана воды (жидкость должна быть слегка теплой) или приобрести готовый раствор в аптеке. Потом провести ингаляцию, например, с ментолом (также можно использовать обычный картофельный отвар или пихтовое масло) — таким образом производится воздействие на воспалительный процесс, слизистые увлажняются, очищаются, снижается отек, в результате деятельность инфекции снижается. Вырабатывающиеся в организме в процессе развития ОРЗ токсины следует немедленно вывести, чтобы снизить их негативное влияние. Для достижения этой цели необходимо увеличить употребление жидкости — чай, компоты, морсы, отвары растений и трав.

И помните, что неосложненная простуда не страшна, лечить ее не нужно (в том числе потому, что эффективных средств для ее лечения нет).

Чем крепче здоровье — тем крепче иммунитет. Тем самым все, что укрепляет здоровье, укрепляет и иммунитет: режим дня, правильное питание, режим сна и отдыха, умеренные физические нагрузки, отсутствие переутомлений или хотя бы снижение их числа, закаливание.

Наиболее эффективным методом активной профилактики ОРЗ является вакцинация. Например, ежегодная вакцинация от гриппа. Она не только способствует выработке защитных антител, уменьшению риска тяжелых осложнений, но и снижает риск развития эпидемии.

Но если с простудой не удастся справиться самостоятельно, не преуменьшайте значимость этого недуга и обратитесь к врачу. Запущенная форма заболевания чревата серьезными осложнениями.

Специалисты нашего консультационно-диагностического отделения всегда на страже вашего здоровья.

«АЙ-БОЛИТ»

## Как заподозрить сколиоз у ребенка?

Внимательно посмотрите на спину ребенка, когда он стоит. На одном ли уровне расположены лопатки и плечи, развернуты ли плечи или ребенок сутулится, не перекошен ли таз?

Попросите ребенка встать спиной к ровной стене или двери. Он должен прикасаться к ней одновременно затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками. При этом между позвоночником и дверью остаются небольшие просветы в районе шеи и талии. Когда спина плотно прижимается к стене, это тоже не очень хорошо — шейный и поясничный изгибы не сформированы. Если что-то вызывает сомнения, обратитесь к специалисту.

Попросите ребенка нагнуться вперед и вытянуть руки вниз. Если вы заметите асимметрию (например, выступающее ребро с одной стороны, или лопатку, расположенную выше или ниже второй, отклонение позвоночного столба от центральной линии спины), значит, стоит провести тщательное рентгеновское исследование, чтобы уточнить степень сколиоза.

## Позвоночника первый «звоночек»

**М**ало кто в детстве не слышал от родителей фразы «сядь прямо!», «выпрями спину!», «не сутулься!». Частота выявления сколиоза у детей не только не уменьшилась, а, наоборот, с каждым годом увеличивается. К сожалению, в настоящий момент около 30% детей школьного возраста уже имеют нарушения осанки той или иной степени выраженности. Причиной принято считать неуклонно возрастающую учебную нагрузку. Она влечет за собой длительное пребывание ребенка в вынужденной позе, что при отсутствии физической активности с очень большой вероятностью приведет к серьезным проблемам с позвоночником.

Почему сколиоз — это проблема, которой уделено повышенное внимание в педиатрии? Дело в том, что на начальных этапах этого заболевания можно полностью восстановить осанку, не прибегая к серьезным хирургическим операциям, а просто изменив образ жизни ребенка.

Основой профилактики сколиоза у детей является правильная физическая активность. Под этим подразумевается не просто спортивная секция по вечерам, но и каждодневная утренняя гимнастика, которая поможет

подготовить опорно-двигательный аппарат ребенка к дневной учебной нагрузке. Не нужно забывать о разминке перед тренировкой на занятиях физкультурой и спортом. Лучшие виды спорта для спины — плавание и ходьба быстрым шагом. Также полезны упражнения на основе потягиваний и прогибаний.

Немаловажным фактором считается создание комфортной среды для учебы и отдыха — правильно подобранные по высоте стол и стул, достаточный уровень освещения рабочего места. Оптимальная высота столешницы должна быть на 5–6 см выше локтя опущенной вниз руки ребенка. А разница между высотой стола и стула — около 20 см. Для того чтобы проверить, насколько правильно организовано рабочее место, необходимо убедиться, что ноги ребенка стоят полной ступней на полу, а колени сгибаются под прямым углом, не упираясь в крышку стола. Плечи должны быть абсолютно расслаблены, а предплечье и кисть руки — составлять одну прямую линию.

Также стоит обратить внимание на рюкзак, с которым ребенок ходит в школу. Он обязательно должен быть не перегружен лишними вещами, надеваться на два плеча и иметь поясничную поддержку.



Одной из частых причин развития нарушений осанки является значительное количество времени, которое ребенок проводит за игрой на компьютере, смартфоне, планшете или телевизионной приставке. Желательно максимально сократить его и делать обязательные перерывы на физическую активность на 15–20 минут один раз в час.

Если вовремя не заметить и не начать принимать меры в отношении сколиоза, то прогрессирование заболевания может привести к серьезным последствиям, вплоть до хирургической коррекции осанки.

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

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ВЫБИРАЕМ ДЛЯ РЕБЕНКА ПОДХОДЯЩИЙ ВИД СПОРТА

ДЛЯ РАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ ВАЖНЫ РАЗНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. ЕСЛИ УЧЕСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА, ТО ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ БУДУТ ПРИНОСИТЬ ОДНО УДОВОЛЬСТВИЕ. ПОЭТОМУ СТОЛИЧНЫЙ ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА РАЗРАБОТАЛ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕТОДИКУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ.



## 2 Записаться в центры тестирования Москомспорта на портале mos.ru

Тестирование проводится по трем направлениям:

- психофизиологическое тестирование;
- антропометрическое исследование;
- спортивное тестирование.

## На тестировании необходимо иметь

**Ребенку:** спортивную форму, кроссовки, теплую кофту, бутылочку воды.

**Родителю:** медицинскую справку о том, что ребенок здоров и допущен к занятиям физической культурой с указанием группы здоровья (срок действия справки – две недели); паспорт или иной документ, удостоверяющий личность; свидетельство о рождении ребенка.

## Как же определиться с видом спорта

## 1 Провести самостоятельное тестирование в личном кабинете на портале mos.ru:

ребенок выполняет предлагаемые спортивные упражнения (подтягивается, приседает, бегает и др.). У каждого упражнения существует физиологическая норма для пола и возраста ребенка;



вы вносите данные по итогу выполнения каждого из упражнений в онлайн-анкету;



на основе этих данных система подбирает виды спорта и распределяет их по группам – от тех, которые обязательно стоит попробовать, до тех, в которых нужно еще потренироваться.

Проходить все задания не обязательно, но чем больше упражнений вы выполните, тем точнее будут рекомендации. Для получения первых результатов достаточно сделать 6 упражнений.



## Если остались вопросы?

Получить консультацию по проекту можно по электронной почте – [sportsovetnik@mos.ru](mailto:sportsovetnik@mos.ru) или по телефону +7-495-788-11-11.



## АКТУАЛЬНО

## Топ, топ – топают малыши

**П**оется в известной советской песне. Первые шаги в неизвестность, безусловно, нелегки для крохи. А вот для мамы и папы они всегда становятся волнующим и долгожданным событием. Однако важно не упустить момент, когда все более твердой и уверенной походке ребенка может воспрепятствовать недооцененное заболевание – плоскостопие.



О том, как в прямом смысле слова легко идти по жизни, начиная с самых ранних лет, «Шар здоровья» побеседовал с врачом-травматологом отделения травматологии ГКБ им. В.В. Виноградова Кириллом Васильевичем СИДОРУКОМ.



## – Как возникает плоскостопие?

– У детей в возрасте до 6 лет плоскостопие часто носит функциональный характер. Арки стопы еще не сформированы, до конца не укрепились ни связочный аппарат, ни костная структура. Поэтому диагноз «плоскостопие», который ставится в этот период, не является правомочным. У всех маленьких детей стопа плоская.

Плоскостопие у школьников зачастую обусловлено недостаточной силой мышц голени, которые участвуют в формировании сводов стопы. Такая форма заболевания вполне поддается консервативному лечению: лечебной гимнастикой, ношением специальных ортопедических стелек, но в основном лечебной гимнастикой. Причем специально идти к врачу ЛФК нет никакой необходимости. Детскую гимнастику для стопы можно свободно найти в Интернете. Этого будет достаточно, по крайней мере чтобы стабилизировать ситуацию и не допустить ее усугубления.

Если говорить о подростках, у них уже костный каркас сформирован, мышцы выросли. Поэтому если ребенок не занимался и не занимается никаким спортом, имеет избыточный вес, наследственный фактор как избыточного веса, так и проблем с опорно-двигательным аппаратом, то тут нужна орто-

педическая поддержка в виде ортопедической обуви, ортопедических стелек либо решение вопроса об оперативном лечении при тяжелых деформациях.

Главное средство профилактики плоскостопия у детей разного возраста – это занятия спортом. Имеется в виду не спорт больших достижений, а то, что принято называть общей физической подготовкой: зимой – лыжи, летом – бег и т. д. Данные меры позволят укрепить мышцы и не допустить тяжелых форм плоскостопия.

## – Могут ли родители самостоятельно выявить у ребенка плоскостопие?

– Конечно. Первое, на что нужно обратить внимание, – повышенная изнашиваемость детской обуви, особенно по внутренней поверхности, в районе пятки. Обычно обуви не хватает даже на сезон. Подобное характерно для тяжелых деформаций стопы. Здесь консервативное лечение бессильно, без операции не обойтись.

Далее, нужно обращать внимание на походку ребенка. Тревожные признаки, если у него стопы «завалены» во внутрь или присутствует так называемый симптом «слишком много пальцев». Что это значит? Обычно, когда вы смотрите на ребенка со спины, из-за голени виднеются только пятый и половина четвертого пальца. При этом симптоме можно увидеть все пальцы вплоть до первого. Нога вывернута наружу. Если ребенок не может встать на мысочки, это связано с тем, что стабилизаторы заднего отдела стопы не справляются со своей задачей, не могут собрать все кости стопы, что называется, в одну кучку и стать опорой для тела. Так, ребенок играл в баскетбол, прыгал, бегал, а потом перестал играть, потому что ему стало больно прыгать. Здесь опять

же присутствует ослабление мышц голени, невозможность собрать жесткий массив из костей заднего отдела стопы. Данный факт тоже говорит о наличии у ребенка проблем со стопами.

## – Какие бывают виды плоскостопия?

– Само понятие «плоскостопия» подразумевает уплощение различных сводов стопы. Говорить о видах не имеет особого смысла, хотя чаще всего выделяют продольное и поперечное плоскостопие. Просто одно без другого не бывает. В любом случае это проблема с разными отделами стопы – передним, средним, задним. Решать ее можно консервативным или оперативным путем. Важно помнить, что после 14 – 16 лет каркас стопы уже сформировался. Полностью излечить плоскостопие без операции уже не получится, как и переучить человека ходить по-другому. За стопами нужно следить с детства, обязательно посещать скрининговые обследования у детских хирургов на наличие плоскостопия.

– Плоскостопие – широко распространенный дефект стопы. Поэтому зачастую родители не придают ему должного внимания. Чем это чревато для ребенка?

– К сожалению, по мере взросления проблемы со стопой выльются в болевой синдром, повышенную утомляемость, серьезные сложности с участием в активных играх и занятиях спортом, проблемы с голеностопным, коленным, тазобедренным суставами, поясничным отделом позвоночника. Поэтому важно своевременно начать бороться с любой деформацией, хотя бы используя ортопедические стельки, нося физиологическую обувь. (На заметку: угги, приобретшие несколько лет назад большую популярность, считаются ортопедами всего

мира настоящими «убийцами» стоп. Внутри они абсолютно плоские и не имеют амортизирующей подошвы.)

## – Как правильно выбрать ортопедические стельки?

– Их, безусловно, должен рекомендовать врач-ортопед после изучения отпечатка стопы или результатов исследований на подометрической дорожке. Мой совет читателям – никогда не приобретайте типовые изделия. Каждая стопа сугубо индивидуальна, соответственно, и ортопедическая стелька должна изготавливаться на заказ с учетом индивидуальных особенностей. Только в этом случае лечение даст положительный эффект. Покупая и используя готовые стельки, вы рискуете нанести дополнительную травму и так уже несостоятельному связочному аппарату стопы, что может вызвать сильный болевой синдром.

Если говорить о разновидностях средств коррекции, в целях профилактики применяются гелевые стельки. Например, если у вас есть натоптыши, с такими стельками вам будет мягче и комфортнее ходить, но не более. Единственное, что имеет смысл приобрести из типовых изделий в качестве диагностической меры, – это супинаторы, маленькие полукруглые вставки, которые вклеиваются в обувь под продольный свод стопы. Они могут помочь выявить причину имеющегося болевого синдрома. Если супинатор не помогает его устранить, значит, проблема в чем-то другом. Но по крайней мере вы не потратите на его покупку много денег. И лучше всего при выборе любых ортопедических средств, и не только для стопы, ориентироваться не на советы друзей, соседей или яркие рекламные постеры, а на рекомендации специалиста.

● НА ЗАМЕТКУ

## Совмещаем приятное с полезным

Немногие будущие мамы знают, а уж тем более пользуются возможностью получить бесплатную путевку в санаторий. Однако для этого необходимо иметь соответствующие медицинские показания.

Программой столичного здравоохранения предусмотрена возможность направлять беременных женщин на санаторно-курортное долечивание на сроке с 12 до 27 недель включительно. Обязательным условием служит наличие у пациентки постоянной прописки и трудоустройства на территории города Москвы (работодатель должен отчислять взносы в Фонд социального страхования). Показаниями к подобному виду реабилитации служат различные виды плацентарной недостаточности и типы анемий (с параметрами гемоглобина больше 100 г/л), миомы матки, наличие полноценного рубца на теле матки после операции кесарева сечения (при сроке до 23 недель).

Ограничением по здоровью для направления в санаторий может стать угроза прерывания беременности. Лишь на стадии ремиссии, когда опасность для мамы и малыша миновала, женщина может воспользоваться путевкой.



САНАТОРИЙ «СОКОЛЬНИКИ»

**Старшая акушерка отделения патологии беременности родильного дома № 4 Ольга Николаевна СМОЛЯКОВА**

— Пациентки, имеющие право получить у нас бесплатную путевку в санаторий, должны стоять на учете по беременности в одной из женских консультаций, входящих в структуру ГКБ им. В.В. Виноградова. При выявлении врачом акушером-гинекологом соответствующих показаний будущую мамочку направляют к нам в отделение патологии беременности, где она на протяжении 5–7 дней проходит все необходимые обследования, в том числе исключающие патологию развития плода, а также осложненные заболевания у самой женщины, лечение которых затруднено в условиях санатория. Далее специальная комиссия в роддоме после рассмотрения результатов обследований назначает реабилитационное долечивание. Для оформления путевки в санаторий женщине необходимо представить справку с места работы. Мы, в свою очередь, готовим специальный эпикриз, выписку из истории болезни с указанием проведенных обследований и курса лечения, комиссионное заключение, что женщина нуждается в реабилитации в условиях санатория. Прямо в родильном доме оформляется путевка в санаторий, максимальный срок лечения в котором составляет 21 день. Все документы оформляются в течение недели. На период лечения в санатории мы выдаем больничный лист. Специалисты роддома созваниваются с санаторием и уведомляют о том, какая пациентка и в какой срок к ним придет. Женщина по своему желанию может направиться туда либо сразу же в день выписки из роддома, либо в другой, заранее согласованный день. По возвращении из санатория будущая мама должна принести нам больничный лист для его закрытия. В путевку, которую женщина не оплачивает, входят пребывание в санатории, питание, лечебные процедуры, однако до места расположения санатория и обратно необходимо добираться самостоятельно. Санатории, в которые мы направляем своих пациенток, это многопрофильные, комфортабельные лечебно-оздоровительные учреждения, расположенные в живописной местности на территории Москвы («Сокольники») и Подмосковья («Ерино»). В санаториях предусмотрено пятиразовое питание, есть бассейн, возможность одноместного размещения, посещения родственниками на выходные. Программа пребывания предусматривает широкий спектр оздоровительных мероприятий, включающих гимнастику, массажи, различные виды расслабляющих ванн, фитотерапию, консультации психолога. Подобный отдых — прекрасная возможность для беременной женщины подготовиться к будущему материнству и получить квалифицированный уход.

СРОЧНО В НОМЕР!

# Сделай шаг в бу...

Окончание. <1  
Начало на стр.

Избиратели Ольги Викторовны, как и четыре года назад, это самые разные люди. В основном простые москвичи со своими житейскими проблемами: благоустройством, ЖКХ, транспортом, здравоохранением, лекарственным обеспечением, безопасностью детей — тем, что в конечном итоге оказывается важнее всего. Наблюдая за ее депутатской деятельностью в избирательном округе, можно с уверенностью сказать, что Шарапова хорошо познакомилась с его жителями. Безусловно, какие-то проблемы удастся решить, какие-то нет. Но главное, она дает возможность каждому человеку высказаться и быть услышанным. Это, пожалуй, одна из базовых потребностей каждого из нас. И можно сколько угодно долго дискутировать о роли

личности в истории, но когда перед тобой человек с таким профессиональным багажом, то вне зависимости от личных симпатий невольно признаешь его право представлять интересы москвичей в городском парламенте.

Можно предположить, что девиз Шараповой: «Делай, что должен, и будь, что будет». Слыша, с какими жалобами и просьбами к ней обращаются москвичи, понимаешь: ситуация патовая. Да не выйдет ничего. А Ольга Викторовна начинает засыпать инстанции всех уровней запросами. Вода камень точит. Нет-нет да и удается схватиться за ускользающий кончик ниточки и распутать клубок. Видимо, поэтому люди и доверяют ей. Конечно, помогает профессия. Врачу бессознательно хочется верить, он кажется каким-то особенным, что ли. И Ольга Викторовна,

очевидно, знает этот секрет, потому так дорожит оказанным доверием.

На совещании по вопросам модернизации первичного звена здравоохранения, которое состоялось 20 августа, Президент России В.В. Путин поручил организовать подготовку региональных программ модернизации первичного звена здравоохранения в регионах Российской Федерации. Эти программы должны быть готовы и защищены не позднее 1 июля 2020 года. Возникает резонный вопрос: что ждет столичное здравоохранение?

Подобный вопрос Шараповой задали на одной из последних предвыборных встреч с жителями. Разъясняя, депутат отметила: Москва — это особый субъект, город федерального значения и столица нашей страны. Только расходы столичного бюджета на здравоохранение на текущий год составляют более 226 миллиардов рублей, что примерно в 3–4 раза больше, чем весь бюджет отдельного взятого субъекта Российской Федерации. Все действия, принимаемые в Москве, должны проходить через многоступенчатую систему принятия решений. Близость депутатов к своим избирателям, активность общественных институтов — это залог того, что решения будут объективными и направленными на благо москвичей. Что касается программы модернизации, Ольга Викторовна планирует формировать свои предложения, обсуждать проект, представленный Правительством Москвы, привлекать как можно больше экспертов и простых граждан. Ряд наработок, по ее



НОВОСТИ #ГКБВИН

## Курс на заботу

Большим событием для столичного медицинского волонтерства стало появление ряда значимых нормативных документов, призванных способствовать развитию данного направления, в частности, приказ Минздрава России регламентирует порядок взаимодействия медицинских учреждений с волонтерскими организациями, а новый приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 492 предписывает всем медицинским организациям проводить системную работу по развитию волонтерства. Кроме того, при департаменте создана консультативная группа по всесторонней поддержке медицинского волонтерства.

В ГКБ им. В.В. Виноградова проект «Волонтеры в медицине» реализуется вот уже третий год. Его главные герои — как обычные ребята, ученики медицинских классов столичных школ и студенты

медицинских вузов, так и люди старшего поколения. Они приходят в больницу в свободное время, чтобы помочь пациентам: умыть их, причесывают, кормят, сопровождают на исследования, читают книги и просто общаются. Сотрудники волонтерского центра больницы помогают новым участникам команды пройти несложный процесс оформления и инструктаж, определиться с отделением, в котором они хотят помогать, и адаптироваться в коллективе. Участвовать в проекте можно уже с 14 лет. Волонтеры старшего поколения проводят для пациентов неврологического отделения мастер-классы по рукоделию. Развитие мелкой моторики рук очень важно в качестве реабилитации после инсульта. Кроме того, в паллиативном отделении больницы трудятся в качестве волонтеров профессиональные психологи. Они поддерживают пациентов и



их близких, а также помогают медицинскому персоналу справиться с серьезной эмоциональной нагрузкой. Важнейшей составляющей проекта является профориентация. Многие ребята-школьники планируют в будущем стать врачами, и волонтерская деятельность помогает им сделать верный выбор. Результаты проекта впечатляют: 17 тысяч часов заботы и внимания, которые 250 волонте-

ров подарили пациентам в 14 отделениях больницы. Этот факт служит лучшим подтверждением того, что волонтерская деятельность очень нужна в медицине. Участником проекта может стать каждый желающий, заполнив онлайн-заявку на официальном сайте больницы: gkb64.ru. Здесь неважно, сколько вам лет и кто вы по профессии. Главное — это желание помочь.

# ДУЩЕЕ

словам, уже имеется, в том числе в части эффективности взаимодействия амбулаторного и стационарного звена.

И здесь между жителями разгорелась полемика: как эффективно распределить такие огромные финансовые средства, чтобы хватало и на лекарства, и на зарплаты, и на оборудование.

На это прозвучал уверенный и твердый ответ Шараповой, достойный высокопрофессионального менеджера, что разгадка проста. Она заключается в грамотном администрировании как на уровне отрасли, так и на уровне отдельного учреждения.

Свои слова Ольга Викторовна всегда подтверждает реальными делами. Процесс совершенствования работы в ГКБ им. В.В. Виноградова начался с самого важного — приемного отделения. Регистрация пациентов, быстрое оформление медицинской карты, вовремя поставленный диагноз. Все эти действия требуют четких алгоритмов.

Во всех своих проявлениях и главного врача, и депутата основное для Шараповой — это люди. Те, кто приходит к ней как в последнюю инстанцию за помощью, те, кто бок о бок трудится рядом с ней много лет. Ольга Викторовна всегда с особым трепетом говорит о коллегах — врачах, среднем и младшем медицинском персонале. Именно они спасают жизни. По ее мнению, именно работа с персоналом, профилактика профессионального выгорания за счет оптимизации и стандартизации типовых манипуляций являются фундаментом любой системы качества.



Своей общественной активностью Ольга Викторовна заражает своих коллег-врачей. Так, отвечая на вызовы времени, Молодежный совет больницы им. В.В. Виноградова разработал и с успехом проводит для школьников Юго-Западного округа практический курс обучения правилам оказания первой доврачебной помощи «Пока едет «скорая». Профессиональная чуткость, умение прислушиваться к нуждам других помогает Ольге Викторовне быть, что называется, на острие медицины. В частности, в столице проводится огромное количество мероприятий, посвященных ранней профилактике заболеваний. Самый известный такой проект — «Здоровая Москва», который позволил максимально приблизить сферу здравоохранения к человеку. ГКБ им. В.В. Виноградова, ориентируясь на потребности жителей округа, еще шесть лет назад одной из первых в городе начала проводить дни здоровья для москвичей, разворачи-

вая в парках мобильные госпитали. Позже аналогичные акции медики больницы стали проводить и во дворах жилых домов. В общей сложности, по итогам проведения летних дней здоровья, почти 4 тысячи москвичей были проконсультированы узкими специалистами.

Возвращаясь к теме личной ответственности и активной позиции, могу сказать: «Если вы, уважаемые читатели, задаетесь вопросом — стоит ли вообще ходить на выборы? — ответ однозначный: «Обязательно!» Здесь та же ситуация, что и со здоровьем. Чем больше мы им интересуемся, тем меньше хлопот оно нам доставит впоследствии. В политике так же. Реализуя свое конституционное избирательное право, мы выбираем свое будущее и будущее своего города. Поэтому прошу прийти 8 сентября на избирательный участок и поддержать нашего кандидата.

И.о. главного редактора  
«Шар здоровья» Д.В. ЗАВЬЯЛОВ

## Лучшему поводу — прекрасный праздник!

Кто, как не медицинский персонал родильного дома, знает, какое счастье для семьи — появление в ней ребенка. Как он меняет мировоззрение родителей, придает сил и вдохновляет на важные жизненные свершения. Эта простая житейская истина стала лейтмотивом масштабной семейной акции «Парад колясок», организованной родильным домом № 4 в самый разгар летних дней в парке «Усадьба Воронцово».

Парад продемонстрировал огромный творческий потенциал семейного творчества. Это была настоящая феерия красок и форм. Именно малыши вдохновили мам и пап креативно подойти к заданию и преобразить обычные средства передвижения своих дочек и сыночков в фантастические экипажи. Это необыкновенное действо сопровождалось интересными викторинами, занимательными мастер-классами, морем улыбок и отличным настроением.

Малыши с любопытством наблюдали и смело участвовали сами в необычном химическом шоу, которое для них провели герои популярнейшего мультсериала «Фиксики». В парке царил атмосфера беззаботного веселья и искренней радости. А разве могло быть иначе?! Ведь рядом с детьми каждый день полон новых познаний, а каждая минута — счастья. Организаторы уверены, что подобные акции — отличный способ напомнить всем нам об этом.



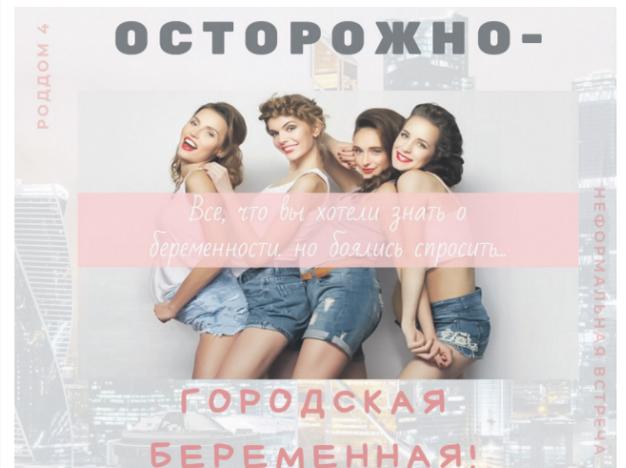
### КОММЕНТАРИЙ

— Считаю, что принятие этих документов — важный шаг в гуманизации российского общества. По сути, участие в добровольчестве — это отражение внутреннего роста наших сограждан. Желание помочь, заботиться есть часть нашей российской ментальности. Сестры милосердия были, есть и будут. Названия и форматы могут меняться — волонтеры, добровольцы и т.д., но суть остается неизменной — помощь людям, которые в ней нуждаются.

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

### ЖДЕМ АИСТА

## Подслушано в роддоме



Практика проведения дней открытых дверей в родильном доме № 4 существует уже много лет. Но жизнь не стоит на месте, сегодня женщины более активны, чем наши мамы и бабушки. Дабы сломать стереотипы и взглянуть на период ожидания ребенка по-новому, креативные и высокопрофессиональные специалисты роддома провели нестандартную встречу для будущих мам «Осторож-

но! Городская беременная». Вот лишь небольшая часть советов и рекомендаций от опытных врачей акушер-гинекологов, которыми по итогам встречи «Шар здоровья» делится со своими читателями. За анонсами следующих мероприятий следите на официальном сайте роддома: dom4baby.ru и в социальных сетях.

Врач акушер-гинеколог  
Наталья Николаевна ОСОКИНА



**Питание беременной женщины должно быть сбалансированным.** Категорически не рекомендуется употреблять сладкие газированные напитки и фастфуд. Первые способствуют повышенному газообразованию, что может вызывать боли внизу живота, сходные с болью при угрозе прерывания беременности. По последним исследованиям английских ученых, использующееся в «Макдональдсе» мясо содержит антибиотики в дозе, превышающей допустимое значение в 5–6 раз.

**Во время беременности не отказывайтесь от половой жизни.** Только в ваших отношениях с любимым мужчиной должно быть больше нежности. А вам следует более чутко прислушиваться к своим ощущениям. Противопоказаниями к физической близости служат угроза прерывания беременности, предлежание плаценты, установленный акушерский пессарий (специальное устройство для сохранения беременности), ретрохориальная гематома (вид патологии).

**Спортом заниматься можно,** исключив силовые тренировки, гантели больше 5 кг, качание пресса и планку. Больше всего подойдут йога и пилатес. Они помогают разгрузить поясницу. Плавание в бассейне полезно для улучшения кровотока вен. Чем больше у вас в период беременности физической активности, тем легче будут протекать роды.

**Собираясь в путешествие** (при условии, если врач его одобрил), всегда берите с собой обменную карту, потому что в ней содержится вся нужная информация о вас. Летать на самолете можно до 36 недель и лучше иметь при себе справку от врача. Для профилактики отеков во время полета следует пить много воды. При варикозе лучше использовать антиэмболические (компрессионные) чулки, но не гольфы, поскольку они пережимают вену под коленкой. Еду, предлагаемую во время полета авиакомпании, старайтесь не есть. Чаше всего она очень пересолена. Каждые 30 минут вставайте и прохаживайтесь по салону самолета.

**Откажитесь от курения, в том числе и от пассивного.** Даже одна сигарета вызывает резкий спазм сосудов, что, в свою очередь, приводит к гипоксии (недостатку кислорода) плода и задержке роста ребенка. Курение также может приводить к плацентарной недостаточности.

**Безопасной дозы алкоголя во время беременности не существует!**

**Откажитесь от использования инъекционных косметологических процедур** (гиалуроновой кислоты, биоревитализации, мезотерапии, ботокса и др.) до завершения грудного вскармливания, когда гормональный баланс возвратится в норму. Нежелательно делать лазерную и электропиляцию из-за гиперпигментации кожи, прибегать к аппаратным методам коррекции фигуры. Что можно себе позволить — так это делать маникюр, красить волосы, использовать для ежедневного ухода маски, кремы, тоники. С первых дней беременности рекомендуется использовать специальные крема от растяжек — увлажненная кожа легче тянется.

● ПОКА ЕДЕТ «СКОРАЯ»

## Мозг — дело тонкое

Врач-невролог  
Клиники лечения боли  
ГКБ им. В.В. Виноградова, к.м.н.  
А.И. НЕСТЕРОВ



### ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА

ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СОЧЕТАНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА, КОСТЕЙ ЧЕРЕПА, КОЖИ И МЫШЦ ГОЛОВЫ

#### Что сделать до приезда «скорой»?



Нет пульса, ребенок не дышит — необходима первая помощь по системе АВС (освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца). Поверхность, на которой лежит пострадавший, должна быть твердой. Обеспечьте приток воздуха в комнату.



Если ребенок дышит, сердце работает, но без сознания — необходимо проверить его дыхательные пути и при необходимости удалить любые посторонние предметы из полости рта и носоглотки, а после аккуратно уложить его на бок до момента прибытия машины «скорой помощи».



Если ребенок в сознании, лучшее положение — лежа, даже если он хорошо себя чувствует. Сидящий ребенок может упасть, если его состояние резко ухудшится. Голову лучше приподнять. Не нужно без необходимости перемещать ребенка, нельзя оставлять его без присмотра.



Если на голове есть рана, аккуратно наложите стерильную повязку. Если в ране находятся инородные предметы, ни в коем случае не трогайте их! Наложите повязку круговую, обходя инородные тела. Нужно приложить холод, предварительно завернув источник холода в полотенце.

#### Категорически нельзя выполнять манипуляции:



позволять ребенку садиться или вставать, даже когда тот уверяет, что с ним все хорошо. Затуманенное сознание и болевой шок не дают нормально понять серьезность повреждений и тяжесть своего состояния;



если из раны выступают обломки кости или инородные тела, не надо пытаться их извлечь, так как это может привести к массивному кровотечению;



не оставлять больного без присмотра, его состояние может кардинально измениться в худшую сторону;



без лишней надобности менять местоположение ребенка, делать резкие движения, так как такое перемещение может резко ухудшить состояние;



самостоятельно вводить анальгетики с целью обезболивания.

Знание о том, как правильно оказать первую медицинскую помощь при черепно-мозговой травме, может пригодиться в любой момент, ведь у детей она достаточно распространена ввиду их повышенной подвижности, активных игр.

Многие родители не обращают внимание на травму головы у ребенка, ссылаясь на то, что с ним все хорошо и нет видимых последствий. Однако состояние благополучия весьма обманчиво, так как в 57% случаев перенесенная черепно-мозговая травма средней тяжести у детей характеризуется отсутствием выраженной клинической симптоматики. Беспечность родителей в данной ситуации становится причиной позднего обращения к врачу с последующим развитием отсроченных осложнений.

Таким образом, для того чтобы заподозрить черепно-мозговую травму у ребенка, важно обращать внимание на несколько основных критериев:

- наличие факта механического воздействия на голову ребенка — самый важный критерий, на основании которого следует сразу же обращаться за медицинской помощью;
- определяемые при внешнем осмотре ссадины и царапины на коже головы, наличие деформаций черепа в виде вдавливания или выпуклости;
- нарушение сознания, которое может изменяться от оглушенности до полного отсутствия сознания;
- расстройство памяти любой длительности, оно обычно бывает при умеренных и тяжелых черепно-мозговых травмах;
- головная боль сопровождается практически все виды черепно-мозговых



травм, но у детей в возрасте до двух лет может не развиваться. Как правило, боль охватывает всю голову, при травмах легкой и средней тяжести проходит самостоятельно и не требует назначения обезболивающих препаратов;

- признаки нарушения функций нервной системы, которые могут включать: разный диаметр зрачков, асимметрию лица, отклонение языка в сторону при попытке высунуть его вперед, слабость в руках или ногах и др.;
- рвота различной степени выраженности, при легкой степени она обычно является однократной;
- к очень грозным симптомам относят признаки перелома основания черепа — появление синих кругов под глазами, вытекание прозрачной или кровянистой жидкости из уха или носа.

Самое главное при черепно-мозговой травме — как можно быстрее вызвать бригаду «скорой помощи» и доставить ребенка в специализированный стационар (рекомендуется сделать это в течение часа). По данным НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, более половины детей,

поздно поступивших в больницу, имеют в последующем различные осложнения.

Во время оказания доврачебной помощи важно стараться не суетиться, не волноваться, выполнять каждое мероприятие спокойно и собранно.

Помните: не рекомендуется проводить самостоятельную транспортировку, так как это чревато развитием осложнений, включая сдавливание структур головного мозга. Перевозить ребенка обязательно должна бригада «скорой помощи», имеющая все необходимое для бережной транспортировки и оказания экстренной медицинской помощи.

Хотелось бы отметить, что абсолютное бездействие, неоказание элементарной первой помощи или пренебрежение правилами безопасности приводит к серьезным осложнениям в 70% случаев! А своевременное оказание помощи и соблюдение правил предосторожности, в свою очередь, значительно улучшает прогноз, позволяет избежать серьезных последствий черепно-мозговой травмы и инвалидизации.

## СПАСИБО, ДОКТОР!

### Два берега одной судьбы

История каждого пациента по-своему уникальна, однако тяжелый недуг всегда разделяет жизнь человека на «до» и «после».

Деятнадцатилетняя Дарья грезила о карьере танцовщицы и всю себя посвящала этой мечте. К сожалению, как и у всех коллег по творческому цеху, у девушки были незначительные проблемы с коленными суставами, которые считаются профессиональным заболеванием. Но, в отличие от коллег, в последние три года стали появляться и очень беспокоить сильнейшие боли в нижней конечности, и эта проблема, казалась бы, стала вечным Дашиным спутником, пока однажды ее в экстренном порядке не привезли в городскую клиническую больницу им. В.В. Виноградова.

При поступлении Даша жаловалась на боли в нижней конечности и онемение стопы. После осмотра врачом девушке было проведено несколько диагностических исследований, которые показали дефект развития и строения бедренной артерии и вены на длительном протяжении — около 5 см и острую ишемию конечности. Сложная ситуация угрожала

потерей ноги. Если бы Даша провела в таком состоянии еще несколько часов, то конечность пришлось бы ампутировать для спасения жизни.

В течение семи часов сосудистые хирурги во главе с Сергеем Германовичем Кржинавским боролись за сохранение Дашиней ноги. Ей была проведена сложная операция, которая включала выделение концов поврежденных сосудов и пластику аутоаортотрансплантатом, то есть место дефекта артерии было заменено другим сосудом, взятым у пациентки. После операции кровоток в ноге сразу же восстановился. Кровопотеря во время операции составила 700 мл, но была оперативно скорректирована врачом-анестезиологом и трансфузиологической бригадой.

К моменту выписки из больницы Даша прекрасно чувствовала свою ногу и могла шевелить пальцами и стопой. Сейчас девушка проходит период реабилитации и с нетерпением ждет момента, когда сможет вернуться к тренировкам.

«Я очень счастлива, что жизнь дала мне еще один шанс — мне удалось сохранить ногу. Те дни вспоминаю, как в тумане. О том, что

могла лишиться ноги, я узнала только спустя несколько недель после операции. Думаю, это к лучшему. Я очень сильно переживала, много думала о будущем. Потому что для любого танцора прекратить тренировки даже на время — это сильный стресс, а уж осознать, что жизнь могла поставить жирную точку на твоей мечте... Это не описать словами. Я бесконечно благодарна врачам и медсестрам больницы имени Виноградова, которые спасли и вывели меня. Они были бесконечно добры, внимательны и заботливы, по многу раз на дню приходили справиться о моем самочувствии, переживали, с глубоким пониманием подошли к серьезности моей ситуации. Желаю им крепкого здоровья, большой удачи и много сил. Их ум, профессионализм и горячие сердца очень нужны людям. Спасибо!»

Дарья



## КОММЕНТАРИЙ

Врач-сосудистый хирург, заведующий отделением сосудистой хирургии  
ГКБ им. В.В. Виноградова  
Константин Владимирович РОМАНЕНКО



Дефект развития бедренной артерии — это довольно распространенный патологический процесс кровеносной системы, вызывающий нарушение питания конечностей (ишемию). Он может быть врожденным либо приобретенным, например, у курильщиков. Никотин вызывает резкое сужение сосудов (ангиоспазм), который приводит к ухудшению кровоснабжения конечности и, как к возможному итогу, — ее ампутации. Для устранения дефекта бедренной артерии на ее измененный участок, выявленный в ходе диагностики, ставят «заплатку» или заменяют полностью измененный участок. Для этого используют либо участок вены самого же пациента (аутоаортотрансплантат), либо специальный искусственный трансплантат. Данный метод позволяет спасти человеку жизнь и сохранить в целостности конечность. В нашем отделении сосудистой хирургии подобные операции проводятся с момента его создания в 2016 году. Оно специализируется на лечении всех видов патологий артерий и вен. Наши врачи проводят широкий спектр оперативных вмешательств, включая шунтирование нижних конечностей и при сахарном диабете, избавляя пациентов от ампутации. В Москве только в нашей больнице и ГКБ № 15 им. О.М. Филатова есть отделение и сосудистой и гнойной хирургии (поскольку заболевания сосудов часто осложнены гнойным воспалением), что позволяет оперативно оказать пациенту необходимую помощь.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

**В**от и стартовал новый учебный год. Сотни ребят сели за парты медицинских классов столичных школ. Возможность подобного рода профориентации появилась относительно недавно, но быстро стала востребованной среди старшеклассников, решивших посвятить жизнь медицине.

Героиня нашего интервью, молодая врач анестезиолог-реаниматолог Марина Сторчай, осознала свое призвание еще раньше, аж в первом классе, и с тех пор упорно шла к цели — стать хорошим врачом. Прошли годы. Теперь ее портрет висит на Доске почета при входе в главный лечебный корпус ГКБ им. В.В. Виноградова, куда она совсем еще юной девочкой впервые пришла на летнюю практику. По просьбе «Шара здоровья» Марина поделилась личной историей пути в профессию.

— Откуда возникло желание стать врачом и как к нему отнеслись твои родители?

— С самого раннего детства я мечтала стать хирургом. Усердно лечила кукол, ставила им капельницы, делала уколы, бинтовала. Откуда это — затрудняюсь ответить. В моей семье нет ни одного врача. Родители отнеслись к такому выбору несерьезно и в школьные годы всячески старались перенести фокус моего внимания на другие сферы, в частности изучение иностранных языков. Но когда я стала в старших классах сама договариваться со знакомыми врачами, чтобы мне разрешили прийти в больницу посмотреть, как все там устроено, присутствовать на вскрытии, вот тут мама и папа поняли, что все их старания тщетны.

— К чему нужно быть готовым ребятам, планирующим поступать в медицинский вуз?

— Медицинский — это не просто, но невероятно интересно. Главное, нужно по-

# По зову сердца

нимать, для чего ты туда идешь. С каждым курсом учебная нагрузка возрастает, становится и труднее, и увлекательнее одновременно, особенно когда определяешься со специальностью. Если есть желание, то время летит незаметно. У меня было так.

— Как проходила твоя учеба в РУДН?

— У нас был большой и дружный курс, мы до сих пор общаемся. Вначале было страшновато: все новое, непонятное. Без конца нужно сдавать различные зачеты и коллоквиумы и учить, учить, учить. Занятия идут с утра до вечера, много домашних заданий. Со временем, конечно, привыкаешь к подобному образу жизни. Самой впечатляющей для меня стала анатомия. Она начинается на первом курсе и не с картинок в учебниках, а сразу с занятий в секционном зале. Для меня это было не в новинку.

— Правда ли, что студентам приходится запоминать огромный объем информации?

— Это не миф. Учить приходится очень много. И логически там ничего понять невозможно. Нужно разобраться, где что находится, соотнести все в голове, и только тогда получается запомнить. Причем если где-то полениться и не выучишь сейчас, потом непременно придется к этому возвращаться и заново зубрить.

— А почему все-таки не стала хирургом?

— После каждого курса в медицинских вузах есть летняя практика. К этому тоже нужно быть готовыми. Первая практика — санитарская. Всю мою группу распределили в 64-ю больницу, а меня с двумя друзьями — в отделение реанимации, где я сейчас и работаю. Первое же суточное дежурство изменило всю мою жизнь. Я поняла, что хочу стать врачом-реаниматологом. Пришелся по душе динамичный ритм и сразу

видимый результат твоей работы: человек поступает на грани смерти, ты производишь определенные манипуляции, и вот ему уже гораздо лучше. С тех пор я стала приходить в эту реанимацию на дежурство к медсестрам: училась делать сестринские манипуляции. В итоге устроилась младшей медицинской сестрой. Впоследствии на старших курсах начала на практике овладевать искусством врачебного дела, в том числе и писать дневники. Раньше это делали не на компьютере, а вручную. После защиты диплома я пришла сюда уже ординатором.

— Сейчас, являясь практикующим врачом, сколько времени ты уделяешь пополнению багажа знаний?

— Постоянно. По 2–3 раза ежемесячно посещаю международные, федеральные и городские съезды анестезиологов-реаниматологов, мастер-классы, читаю книги, выписываю журналы, участвую в научной работе, которая проводится кафедрой РУДН на базе нашего отделения реанимации. В ближайшее время буду проходить курс обучения в симуляционном центре, созданном Департаментом здравоохранения г. Москвы на базе Боткинской больницы, по новым технологиям, связанным с ультразвуковой навигацией в реанимации.

— При такой загруженности как тебе удается еще и руководить Молодежным советом больницы?

цы, отстаивать коллектива на спортивных мероприятиях?

— Если мне что-то интересно, я всегда найду на это время, лучше не посплю лишний час.

— Продолжи фразу: «Чтобы стать хорошим врачом...»

— Нужно огромное желание, терпение, самоотдача, осознание уникальности этой профессии, призванной спасать человеческие жизни. Учиться придется постоянно. Врачом нужно быть только хорошим или не быть им вообще.



## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ГБУЗ «ГКБ ИМ. В.В. ВИНОГРАДОВА ДЗМ» НА ПЕРИОД С 01.09.2019 ПО 30.09.2019



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

**Для семейных пар, ожидающих рождения ребенка**

05.09.2019 14:00  
19.09.2019 14:00

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



**Обсудим:** правила госпитализации в роддом по всем источникам финансирования (ОМС, платно); виды и порядок заключения договоров; возможность присутствия мужа или членов семьи на родах; подготовку к родам, течение родов, обезболивание в родах, заготовку пуповинной крови для выделения и хранения стволовых клеток, послеродовое пребывание мамы и новорожденного, наблюдение ребенка в детской клинике до 1 года, вакцинацию новорожденного и т.д. Будет предоставлена подробная информация о родильном доме.

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



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

**Школа «Жизнь без боли»**

04.09.2019 18:00

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



**Обсудим:** что такое боль? Для чего она нужна и чем опасна? Боль – болезнь или симптом? Традиционные и современные методы избавления от боли. Методики, применяемые в ГКБ им. В.В. Виноградова.

**Проводит:** Соков Евгений Леонидович – руководитель Клиники лечения боли, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой алгологии и реабилитации РУДН.

**Что нужно знать пациенту с артериальной гипертензией?**

05.09.2019 14:00

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



**Обсудим:** что такое артериальная гипертензия, причины, образ жизни, лечение, профилактика.

**Проводят:** Буравлев Михаил Борисович – заведующий кардиологическим отделением больных инфарктом миокарда; Караулова Юлия Леонидовна – профессор кафедры внутренних болезней РУДН, д.м.н.

**Школа «Жизнь без боли»**



18.09.2019 18:00

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

**Обсудим:** боли в спине. Причины поясничной боли. Правда о грыже диска. Первая помощь при боли в спине. Когда стоит обратиться к врачу? Что лучше – КТ или МРТ? Правильные упражнения при поясничной боли. Когда нужно делать внутрикостные блокады?

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

**Протезирование крупных суставов: каким пациентам? По каким показаниям?**



19.09.2019 17:00

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

**Обсудим:** правила госпитализации в отделение по всем источникам финансирования (ОМС, платно), видам и порядкам оформления возможных договоров; показания и противопоказания к эндопротезированию. Будут наглядно представлены образцы современных протезов.

**Проводит:** Ивашкин Александр Николаевич – заведующий травматологическим отделением, д.м.н., профессор кафедры травматологии РУДН.



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

### Необходимые документы для записи на консультацию по вопросу плановой госпитализации

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

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

### Сроки госпитализации:

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



### Для консультаций и диагностики:

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

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



**ОВНЫ**  
(21.03. – 21.04.)

В сентябре все Овны будут заниматься личной жизнью. Скучать вам точно не придется, потому что событий будет слишком много даже для вас. Лучше поразмышляйте о делах, возможно, вам в голову придут блестящие идеи. В середине месяца постарайтесь взять недельный отпуск.



**ТЕЛЬЦЫ**  
(21.04. – 21.05.)

Тельцы в сентябре получат прибавку в зарплате – это из приятного, а вот к здоровью вам нужно отнестись с большим вниманием. Возможно, вам нужно пересмотреть образ жизни и отказаться от вредных привычек. В сентябре вас ожидает кризис в личной жизни, лучше в это время отдохнуть.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
(21.05. – 21.06.)

Близнецы могут быть очень настойчивыми, благодаря этому в сентябре вас ждет несомненный успех. Начало осени вас порадует приятными сюрпризами от любимых. Друзья тоже радуют встречами и общением. Вы можете быть довольны тем, как все складывается.



**РАК**  
(21.06. – 21.07.)

Раки, как всегда, во всем сомневаются, но прибавка к зарплате окажет благотворное влияние на настроение и добавит уверенности в своих силах. Ложкой дегтя станут отношения с окружающими. Чтобы не рассориться с коллегами и друзьями, отправляйтесь в путешествие. А решение проблем оставьте на октябрь.



**ЛЕВ**  
(21.07. – 21.08.)

В сентябре Львы добьются всего, чего они хотели. Но напряжение от работы может сказаться, и чтобы не сорваться на окружающих, поезжайте за город. Проведите там время на свежем воздухе и постарайтесь хорошо выспаться, это поможет вам получить заряд энергии и значительно улучшит настроение.



**ДЕВА**  
(21.08. – 21.09.)

Девы проведут самый романтический месяц года. Они настолько погрузятся в приятные отношения, что забудут о работе и в конце месяца с трудом включатся в рабочую атмосферу. И обратите внимание на здоровье, осенняя погода может принести затяжную простуду. Побалуйте себя какой-нибудь симпатичной покупкой.

## ГОРОСКОП НА СЕНТЯБРЬ



**ВЕСЫ**  
(21.09. – 21.10.)

Удачливый Весам фортуна не изменит, все деловые встречи будут успешны, и вы, как всегда, останетесь в серьезном прибытке. А вот личная жизнь окажется на волоске, и это может подорвать ваше здоровье и довести до нервного срыва. Постарайтесь абстрагироваться от проблем и возьмите тайм-аут в отношениях.



**СКОРПИОН**  
(21.10. – 21.11.)

Удача на вашей стороне, благодаря совместной работе и отдыху укрепятся отношения с коллегами и друзьями. Вас ожидает достижение поставленных целей и повышение по службе. Самочувствие прекрасное, а вот родные требуют внимания. Для полной гармонии проведите конец месяца с семьей.



**СТРЕЛЕЦ**  
(21.11. – 21.12.)

Руководство наконец заметит, как вы старались в последнее время, и предложит либо повышение, либо интересный проект. Это так вас воодушевит, что вы начнете новые романтические отношения или привнесете новизну в семейные отношения. Но дела без внимания не оставляйте, иначе получите выговор.



**КОЗЕРОГ**  
(21.12. – 21.01.)

Непростой месяц у Козерогов – ваша ошибка может иметь неприятные последствия, но ваши отношения с коллегами и друзьями помогут пережить неприятности. Осторожно с крупными покупками, внимательно изучите товар. В конце месяца вы разрешите рабочие проблемы и получите высокие результаты.



**ВОДОЛЕЙ**  
(21.01. – 21.02.)

Водолеи в сентябре смогут позволить покупку, о которой давно мечтали, только не делайте это стихийно. У вас заметные сдвиги вперед в профессиональной сфере и, возможно, в творчестве. Но к концу месяца будьте внимательны к окружающим, ваше невнимание может привести к конфликтам.



**РЫБЫ**  
(21.02. – 21.03.)

У Рыбок великолепно пойдут все деловые начинания, а вот в личной жизни постарайтесь навести порядок. Если считаете нужным порвать бесперспективные отношения, рвите. Вас ждет новая любовь. После 15 сентября обстановка на работе может накалиться, постарайтесь быть дипломатичными.

		2	23	24			10			25
1										
		4				7				
				22		8				
3						12				
				11						
		5					17		30	
			9			15			21	
		6								
						16				26
	29									
						18				
	13	28		27			19			
14						20				

### По горизонтали

2. Диагностика путем просвечивания. 3. Результат работы анестезиолога. 6. «Медосмотр» кишечника. 7. Структурная единица стационара. 12. Самый известный звериный доктор. 13. Помещение для исследований и опытов. 14. Наука о нервной системе. 16. Основной метод лечения в хирургии. 17. Фиксатор при переломе. 18. Дока по зрению. 19. Специалист по опухолям. 20. Исследование, позволяющее проникнуть в ткань строения и развития тканей организма. 21. Воспалительный процесс в ухе. 22. Забор биоматериала.

### По вертикали

1. «Укротитель» бормашины. 4. «Подзорная» труба для бактерий. 5. Народное средство от простуды. 8. Исцеляет сердечные недуги. 9. Фотопортрет скелета. 10. «Борец» с варикозом. 11. Фибросканирование печени. 15. Отрасль медицины, изучающая заболевания женской репродуктивной системы. 23. Единица наследственности живых организмов. 24. Орган чувств. 25. Основа для заключения о состоянии пациента. 26. Процесс по устранению симптомов болезни. 27. Навязчивая потребность. 28. Глаз (устар.). 29. Инъекция. 30. Лучшее лекарство.

25. Диагностика. 26. Терапия. 27. Титр. 28. Око. 29. Укол. 30. Сон.  
По горизонтали: 1. Стomatолог. 2. Листок. 3. Слизистая. 4. Микроскоп. 5. Малина. 6. Кардиолог. 7. Слизистая. 8. Кардиолог. 9. Слизистая. 10. Флюорограф. 11. Эндоскопия. 12. Листок. 13. Листок. 14. Листок. 15. Листок. 16. Листок. 17. Листок. 18. Листок. 19. Листок. 20. Листок. 21. Листок. 22. Листок. 23. Листок. 24. Листок. 25. Листок. 26. Листок. 27. Листок. 28. Листок. 29. Листок. 30. Листок.

### ДОБРЫЙ ДРУГ

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

**Маленькая кошечка**, возраст примерно 3 – 4 месяца, нежная и ласковая. Дружит с собаками и приучена к лотку. Готова принести счастье в семью ответственных и добрых людей.

**Контактный тел.: 8 (916) 950-00-03.**

**Кузя:** котенок 4 – 5 месяцев. Игривый и непоседливый, но в то же время ненавязчивый. Приучен к лотку. **Контактный тел.: 8 (916) 548-64-40.**



### ШАР ЗДОРОВЬЯ

Учредитель:  
Общество с ограниченной ответственностью  
«Портал РАМН»

И.о. главного редактора: Завьялов Д.В.  
Газета зарегистрирована в Управлении  
Федеральной службы по надзору в сфере  
связи, информационных технологий и массо-  
вых коммуникаций по Москве и Московской  
области.

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

Выходит ежемесячно.  
Тираж: 100 000 экз.  
Заказ: № 3874-2019  
Подписано в печать: 28.08.2019  
Свидетельство о регистрации СМИ:  
ПИ № ТУ50-61903 от 12.02.2014 г.

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