



Филиал Томского НИМЦ РАН Тюменский кардиологический научный центр

КардиоВерсия

№ 39 октябрь 2017 г.

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА

Читайте в номере:

2-3 стр. – Наши новости

4-5 стр. – К юбилею Р. С. Карпова

8-9 стр. – «Неделя здорового сердца»

10-11 стр. – Фотогалерея



Осенний выпуск

Автор рисунка: менеджер отдела экономического развития и медицинского сервиса Дарья Лукинских



Клинико-диагностическая лаборатория Тюменского кардиологического научного центра впервые принимает участие в международной программе внешней оценки качества – EQAS (External Quality Assurance Services).

Система разработана за рубежом для независимой достоверной оценки исследований, выполняемых в клиниках разных стран мира. До 2017 года работа лаборатории Кардиоцентра оценивалась Федеральной системой внешней оценки качества, сейчас же есть возможность получить компетентную оценку на международном уровне, сравнить свои результаты с теми, что получают в ведущих клиниках других стран.

О первых итогах рассказала заведующая клинико-диагностической лабораторией Светлана Владимировна Леонович: «Участие в программе позволяет нам выявить потенциальные ошибки в работе оборудования или реагентов, другие недостатки. Принципиально важно, что нас оценивают внешние независимые эксперты. Результаты показали, что исследования, проводимые в нашей лаборатории, выполняются правильно, в полном соответствии международным стандартам качества. Это значит, что наши пациенты и врачи могут быть уверены в точности результатов анализов».

В рамках программы у сотрудников лаборатории Кардиоцентра была возможность задать американским коллегам вопрос по исследованиям. Специалисты спросили о микроскопии клеток крови. Вопрос был признан лучшим за последнее время. По итогам всех этапов контроля лаборатория Тюменского кардиоцентра получит сертификат качества международного образца.



Заместитель главного врача Тюменского кардиологического научного центра, врач-кардиолог высшей категории, кандидат медицинских наук Татьяна Вячеславовна Середина назначена главным внештатным кардиологом Тюменской области.

Более 20 лет Т.В. Середина посвящает свою жизнь работе с пациентами, при этом ведет научную деятельность. Вместе с учеными-единомышленниками Татьяна Вячеславовна изучает проблемы диагностики, лечения и профилактики артериальной гипертензии у коренного и некоренного населения Тюменского Севера. Исследования неоднократно были представлены на кардиологических конгрессах в России и за рубежом. Научный проект «Суточный профиль и хроноструктура артериального давления: клиническое и патогенетическое значение, взаимосвязь с поражением органов-мишеней у больных артериальной гипертензией в условиях Севера Тюменской области» получил поддержку на региональном конкурсе грантов губернатора Тюменской области – исследование было признано актуальным для региона. Т.В. Середина является автором более 100 опубликованных научных работ. В мае 2017 года Татьяна Вячеславовна защитила докторскую диссертацию. Руководитель научного отдела клинической кардиологии, заслуженный деятель науки РФ, профессор Людмила Ивановна Гапон: «Татьяна Вячеславовна – отличница в учебе, работе, в жизни. За 20 лет мы ни разу от нее не слышали слов «не могу» или «не сделаю». Она внимательна к мелочам». Татьяна Вячеславовна считает, что новое назначение – это не просто статус, а серьезная и ответственная работа, которая даст возможность сделать много добрых дел для здравоохранения родного города и региона.



С 24 по 27 октября в Санкт-Петербурге пройдет Российский национальный конгресс кардиологов, который считается самым масштабным и авторитетным профессиональным форумом, призванным объединить опыт и знания российских и зарубежных специалистов в области кардиологии.

Главным организатором конгресса ежегодно выступает Российское кардиологическое общество при поддержке Министерства здравоохранения РФ. Врачи и ученые со всей России и зарубежных стран будут обсуждать новейшие открытия и достижения в кардиологии, актуальные проблемы профилактики, диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. По традиции коллектив Тюменского кардиоцентра принимает активное участие в работе конгресса.

В этом году вместе с ведущими российскими кардиологами директор центра, профессор В.А. Кузнецов и заведующая научным отделом клинической кардиологии, профессор Л.И. Гапон возглавят сразу несколько симпозиумов, секционных и пленарных заседаний. Заведующая лабораторией эпидемиологии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, д.м.н. Е.В. Акимовна выступит с устным докладом на симпозиуме, посвященном международным эпидемиологическим программам в Сибири. Несколько устных докладов представит врач ультразвуковой диагностики, старший научный сотрудник лаборатории инструментальной диагностики, д.м.н. Е.И. Ярославская. В рамках симпозиума «Кардиология в «нулях и единицах» – как цифровые и телемедицинские технологии изменят будущее?» она расскажет об опыте использования баз данных коронарной ангиографии для создания медицинских калькуляторов. Врачи отделения рентгенохирургических методов диагностики и лечения № 2 и другие отделения представят на конгрессе свои исследования в виде стендовых докладов.

Читайте наши новости www.infarkta.net на сайте и в соцсетях:

ИЗОБРЕТЕНИЯ НАШИХ УЧЕНЫХ

Два новых востребованных метода разработаны учеными и врачами Кардиоцентра. В сентябре 2017 года на оба изобретения были получены патенты.



О первой работе – «Прогнозирование суперответа на сердечную ресинхронизирующую терапию у пациентов с хронической сердечной недостаточностью» – рассказала Анна Солдатова, один из авторов изобретения, к.м.н., научный сотрудник лаборатории инструментальной диагностики. Более чем за 20 лет применения сердечной ресинхронизирующей терапии (высокотехнологичное лечение пациентов с тяжелой сердечной недостаточностью) рекомендации по отбору на такой вид оперативного вмешательства значительно изменились. Все они направлены на снижение количества пациентов, которые «не отвечают» или «отвечают» недостаточно эффективно на такую терапию. В то же время, есть пациенты с хорошими показателями выживаемости, а в ряде случаев положительные эффекты после СРТ позволяют им вернуться в труд. Метод предсказания суперответа основан на результатах клинического, эхокардиографического и лабораторного обследования с оценкой уровня мозгового натрийуретического пептида (NT-proBNP), то есть

стандартного набора исследований, который выполняется всем пациентам с хронической сердечной недостаточностью при отборе на сердечную ресинхронизирующую терапию. Предложенный метод не требует специальных условий для проведения, дополнительных затрат, экономичен во времени, прост в эксплуатации, но при этом является высокоэффективным в прогнозировании развития потенциально наилучшего ответа на сердечную ресинхронизирующую терапию, который может быть достигнут для каждого конкретного пациента.

В связи с высокой стоимостью сердечной ресинхронизирующей терапии актуальность научных исследований в этой области очень высока. Возможность прогнозирования суперответа на ресинхронизирующую терапию позволяет проводить более тщательный отбор на такой вид терапии, что позволяет сократить затраты на его проведение, сэкономить бюджетные средства.

Авторы патента:

Кузнецов В.А., Солдатова А.М., Криночкин Д.В., Енина Т.Н., Петелина Т.И., Рычков А.Ю., Мельников Н.Н.

Второй патент был получен на изобретение «Способ прогнозирования риска развития артериальной гипертонии у мужчин трудоспособного возраста, работающих в условиях вахты на Крайнем Севере». Он призван решать проблему высокой распространенности артериальной гипертонии в условиях Заполярья, среди некоренных жителей она достигает 47%. Врач-кардиолог высшей категории, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник отделения артериальной гипертонии и соавтор патента Нина Петровна Шуркевич поясняет: «Суть изобретения заключается в следующем: на основании наблюдения пациентов в течение года и анализа у них связи колебаний артериального давления со временем суток мы определили показатель, который влияет на риск развития гипертонии у мужчин трудо-

способного возраста, работающих в условиях вахты в Заполярье».

Такое исследование поможет повысить точность ранней диагностики артериальной гипертонии у лиц, работающих в условиях вахты на Крайнем Севере.

Участие в эксперименте, который проводился в течение 8 лет в условиях заполярной вахты, приняли более 800 мужчин в возрасте от 20 до 59 лет.

С помощью анализа результатов суточного мониторингирования артериального давления и с применением специальной математической формулы ученым удалось с высокой точностью определить риск развития артериальной гипертонии и разработать меры профилактики для тех, кто находится в зоне риска.

Способ также позволяет оценить риск развития заболевания на самых ранних стадиях, а так как именно артериальная гипертония в большинстве случаев приводит к тяжелым осложнениям и смертности, медико-социальная значимость совершенствования ранней диагностики заболевания остается по-прежнему высокой.

Авторы патента:

Ветошкин А.С., Шуркевич Н.П., Гапон Л.И., Губин Д.Г., Дьячков С.М., Пошинов Ф.А., Шипицына Н.В.





АКАДЕМИКУ РАН, ОСНОВАТЕЛЮ ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА Р.С.КАРПОВУ – 80 ЛЕТ!

8 сентября исполнилось 80 лет Ростиславу Сергеевичу Карпову – академику РАН, профессору, доктору медицинских наук, научному руководителю по прикладным исследованиям Томского национального исследовательского медицинского центра, научному руководителю НИИ кардиологии Томского НИМЦ, заведующему кафедрой факультетской терапии с курсом клинической фармакологии Сибирского государственного медицинского университета, заслуженному деятелю науки РФ.

Выдающийся ученый и врач, мудрый руководитель и наставник – с именем Ростислава Сергеевича связано развитие кардиологии в Сибири и становление одного из крупнейших научно-исследовательских институтов в России – Томского НИИ кардиологии. Продолжая славные дела и традиции крупнейших ученых, он смог приумножить научный потенциал сибирской науки, о достижениях которой сегодня знают во всем мире. Профессиональный путь Р.С. Карпова – яркий пример служения медицине и науке, преданности родной стране, любви к людям. За годы неутомимого напряженного труда разработаны и внедрены в клиническую практику уникальные методы и технологии, написаны и опубликованы сотни научных работ, воспитано не одно поколение врачей и ученых. Под его руководством выполнено и защищено 42 докторских диссертации и 81 кандидатская. Он является автором более 900 печатных научных работ, в том числе 415 российских и зарубежных статей, 28 монографий, 10 глав в монографиях (в т. ч. двух глав в «Руководстве по внутренним болезням», посвященных фундаментальным проблемам клинической медицины). Имеет 43 патента и авторских свидетельства на изобретения.



С коллективом единомышленников им впервые в России создана модель мобильного автоматизированного консультативно-диагностического центра на базе теплохода «Кардиолог» для оказания кардиологической помощи рассредоточено проживающему населению. Благодаря Ростиславу Сергеевичу в Томске организовано и успешно работает отделение сердечно-сосудистой хирургии. При активном участии Р.С. Карпова организована сеть аритмологических центров в регионе Сибири и Дальнего Востока. Он является инициатором создания в Сибири специализированной кардиологической помощи детям – в НИИ кардиологии Томского НИМЦ открыто единственное за Уралом отделение детской кардиологии, на базе которого в 2010 г. образован «Центр детского сердца». Р.С. Карпов является инициатором информационно-образовательного проекта «Здоровое сердце».

Человек с широчайшим кругозором и эрудицией, выдающимся интеллектом, активной жизненной позицией, он и сегодня продолжает трудиться на благо здоровья людей.



Ростислав Сергеевич является отцом-основателем кардиоцентра в Тюмени, который был создан 32 года назад. Для нашего коллектива большая честь и радость учиться и работать вместе с Р.С. Карповым, поддерживать и разделять традиции и ценности Томского НИИ кардиологии, филиалом которого на протяжении многих лет был Тюменский кардиоцентр.



Врачи и ученые Тюменского кардиологического научного центра направили в адрес Ростислава Сергеевича свои поздравления.

Директор, профессор заслуженный деятель науки РФ В.А. Кузнецов: «Ростислав Сергеевич Карпов – уникальный человек, уникальная личность, продолжатель русской терапевтической школы, последователь таких выдающихся сибирских профессоров, как М. Курлов и Д. Яблоков, врач, ученый, учитель, педагог, благодаря участию Ростислава Сергеевича создается, поддерживается и процветает сибирская кардиология. Он является основателем нашего кардиологического научного центра, и мы всегда помним об этом. Он остается для всех нас путеводной звездой!».

Главный врач клиники центра, заслуженный врач РФ М.И. Бессонова: «Для меня Ростислав Сергеевич – образец русского интеллигента. Я рада, что мне в жизни посчастливилось соприкоснуться с таким уникальным человеком. Всегда удивляет и поражает внутреннее благородство, внутренний стержень добра, порядочности, глубокого понимания сути вещей. Думаю, что Ростислав Сергеевич вполне мог быть с его дипломатичностью министром иностранных дел России».

Заведующий научным отделом клинической кардиологии, профессор Л. И. Гапон: «Ростислав Сергеевич стоял у основания научной тематики Тюменского кардиологического центра. Мы хорошо помним эти сложные времена, помним, как планировались первые научные исследования, помним первые диссертационные работы, первых кандидатов наук, которые защищались в Томске. Ростислав Сергеевич, мы очень благодарны за содействие на всех этапах нашей деятельности. За 30 лет совместной работы у нас было много достижений, сформировались научные направления, мы выступаем с научными докладами на различных конгрессах и конференциях, и везде ощущаем Вашу поддержку. Мы всегда стараемся соответствовать высокому уровню и не подвести Вас».

Заместитель директора по научной и лечебной работе, к.м.н. И.П. Зырянов: «Мы всегда помним, что Ростислав Сергеевич был вдохновителем создания кардиологического центра в нашем регионе, благодаря его участию была создана наша клиника, где оказывается высокотехнологичная медицинская помощь жителям региона. Ростислав Сергеевич Карпов – уже сейчас легенда, и мы очень счастливы, что имеем возможность работать вместе с ним».

Главный научный сотрудник, д.м.н. А.П. Васильев: «Много лет назад мне посчастливилось работать с Ростиславом Сергеевичем Карповым. Незаурядная личность, великолепный врач, замечательный ученый, мудрый руководитель, интеллигентнейший человек. В наше время мало можно найти людей, которые сочетали бы в себе такое количество благородных качеств».

Заместитель директора по научной работе, д.м.н. А.Ю. Рычков: «С 1985 года, когда был создан Тюменский отдел Томского института, мы работаем в тесном сотрудничестве с томичами. Томский НИИ кардиологии – это заслуга Ростислава Сергеевича, это уникальный научно-исследовательский клинический институт. Здесь собран коллектив специалистов высочайшего уровня. Мы тоже являемся его частью и вместе решаем важнейшие задачи здравоохранения нашего Западно-Сибирского региона, направляем все свои силы на здоровье наших людей. Мы работаем в едином большом коллективе!».



РАБОТА СЕРДЦЕМ

За 32 года работы Тюменского кардиологического центра – одного из ведущих в России – медицинскую помощь в нем получили около 700 000 пациентов. Столько проживает в немецком Франкфурте, испанской Севилье или итальянском Палермо. Если бы это были только жители Тюмени, то порог учреждения переступил бы каждый горожанин. Хроническая сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, нарушение сердечного ритма – врачи овладели сотнями сложнейших техник, большинство из них – высокотехнологичны. О работе одного из ведущих федеральных кардиологических центров – в материале журнала tnp.

Однажды, прибывший на тюменский конгресс «Кардиология на перекрестке наук», руководитель отделения кардиологии медицинского центра «Эразмус», экс-главный редактор ведущего европейского журнала по эхокардиографии, профессор Джос Роланд (Нидерланды) был поражен организацией кардиологической клиники в Тюмени, работающей на высочайшем мировом уровне. «Я думаю, что вы даже лучше организованы по сравнению с клиниками в Западной Европе. Это был сюрприз для меня. Я знаю, что так не везде в России и Сибири. Вы ведущий или, по крайней мере, один из ведущих кардиологических центров».

КАРДИОЛОГИЯ НАСТОЯЩЕГО

Сегодня Тюменский кардиоцентр является одним из ведущих медицинских центров в России по качеству и количеству выполняемых операций. Центр оперирует пациентов с острым инфарктом миокарда круглосуточно. Только в прошлом году хирурги Кардиоцентра прооперировали более 400 экстренных пациентов, и это серьезный вклад в сохранение здоровья жителей региона.

В Тюменском кардиологическом научном центре работает 581 сотрудник, в том числе 16 докторов и 57 кандидатов медицинских наук.

За время работы центра написано и опубликовано около 5000 научных статей и тезисов докладов, в том числе и за рубежом.

За 32 года существования Кардиоцентра было подготовлено свыше 200 ученых и врачей.

Именно здесь ежегодно выполняется около 7000 современных оперативных вмешательств, которые проводятся без прямого хирургического вмешательства, но под контролем рентген-оборудования. В условиях стационара, рассчитанного на 200 коек, высокотехнологичную медицинскую помощь получают от 5 до 7 тысяч пациентов в год, в поликлиническом отделении амбулаторно обследуются и консультируются свыше 40 тысяч пациентов.

В целом за последние десять лет смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Тюменской области снизилась на 25% и это колоссальный результат.

«Мы доказали, что это связано с увеличением количества современных вмешательств на коронарных артериях. Зависимость прямая – чем больше мы делаем операций – тем меньше смертность. Большую роль играет и то, что жители региона могут проверить свое здоровье не только в областной столице. Например, сосудистые центры сейчас работают в районных центрах», – отмечает директор Тюменского кардиоцентра, профессор Вадим Кузнецов.





В операционной отделения
рентгенхирургических
методов диагностики
и лечения № 1

За строгими цифрами – человеческие жизни. Именно в Кардиоцентре знают, как работать так, чтобы каждый пациент, который нуждается в специализированной медицинской помощи, получал ее в полном объеме. Для этого приобретается новое оборудование, а врачи, медицинские сестры и хирурги постоянно проходят обучение.

ПРОЦЕСС ТЕХНОЛОГИЙ

Хирурги центра одними из первых в стране внедряют самые передовые технологии лечения ишемической болезни сердца, нарушений ритма сердца, хронической сердечной недостаточности, артериальной гипертензии, атеросклероза сосудов нижних конечностей.

«Можно сказать, мы пионеры по новым передовым методикам лечения больных с сердечной недостаточностью. Альтернативой пересадке сердца, которая у нас в стране, к сожалению, слабо развита, является сердечная ресинхронизирующая терапия. Суть методики заключается в имплантации специального многофункционального устройства с электродами – кардиостимулятора, который контролирует работу сердца, помогает его камерам сокращаться синхронно. Первый такой электрокардиостимулятор был имплантирован в Тюмени в 2003 году. На сегодняшний день выполнено более 200 вмешательств – это очень хороший результат для российской клиники. При нарушениях ритма сердца мы используем современные технологии, в том числе криоабляцию – операция проводится при помощи холода», – говорит директор Тюменского кардиоцентра, профессор Вадим Кузнецов.

МИРОВОЕ НАУЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

В 2016 году Тюменский кардиологический центр стал филиалом Национального исследовательского медицинского центра, который объединил шесть институтов: ведущие НИИ Томска и научный центр в областной столице. Сегодня НИМЦ – один из самых крупных и авторитетных научных центров в России, объединивший такие области медицины и науки, как онкология, кардиология, фармакология, психиатрия, акушерство, гинекология и другие.

Посетив Тюмень в рамках традиционного конгресса «Кардиология на перекрестке наук» в мае этого года, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, директор НИИ кардиологии Томского НИМЦ Сергей Попов подчеркнул важность междисциплинарного подхода.

«Идея заключается в объединении усилий специалистов разных профилей. Исторически кардиолог был всегда связан с онкологом, психиатром, генетиком и другими специалистами. Сегодня мы пропагандируем принцип: обратившись в центр, человек должен выйти из него здоровым», – сказал профессор.

Кроме того, в НИМЦ продвигают трансляционную медицину, которая позволяет внедрять достижения фундаментальной науки в клиническую практику, что в свою очередь решает конкретные проблемы пациента непосредственно у его постели в палате больницы. В России этот процесс существовал всегда, но от открытий методов лечения до тиражирования в глобальное здравоохранение проходили годы. Сергей Попов заявил, что успешный опыт зарубежных стран доказывает эффективность трансляционной медицины. Теперь такие ресурсы, специалисты, образовательные программы есть и у Томского НИМЦ, в состав которого входит Тюменский кардиоцентр.

Материал подготовлен корреспондентом журнала tmn, № 33, г. Тюмень, июль, 2017 г.



На открытии международного конгресса
«Кардиология на перекрестке наук», 2017 г.



Научный руководитель Томского НИМЦ,
научный руководитель НИИ медицинской генетики,
академик РАН В.П. Пузырев
на конгрессе в Тюменском кардиоцентре, 2017 г.

Сердечно-сосудистые заболевания остаются главной причиной смертности и инвалидизации людей трудоспособного возраста во всем мире. Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения во многих странах отмечается День сердца, который актуален и для России.

На протяжении многих лет Тюменский кардиоцентр выступает организатором акции «Неделя здорового сердца», направленной на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний среди жителей г. Тюмени и Тюменской области. Наши главные задачи – привлечь внимание населения к своему здоровью, рассказать о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проинформировать жителей о самых простых и доступных способах профилактики, провести кардиологические экспресс-обследования и т.д. Ежегодно формат акций меняется, привлекая к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний разные целевые группы (дети, женщины, мужчины, врачи). В этом году в рамках «Недели здорового сердца» каждый желающий мог получить бесплатную консультацию нашего кардиолога, ответив на вопросы анкеты и рассказав о своих жалобах. В первые дни акции в центр поступило более 100 звонков, сообщений в социальные сети и мессенджеры от жителей Тюмени и Тюменской области.



Врач-кардиолог высшей категории консультативного отделения Тюменского кардиологического научно-центра Ирина Иосифовна Григоренко рассказала о заболеваниях сердца, основных принципах профилактики и возможностях современной диагностики.

– С какими жалобами чаще всего обращаются к вам пациенты?

– Головные боли, нестабильность артериального давления, одышка, учащенное сердцебиение, слабость, быстрая утомляемость – это наиболее распространенные причины. Что касается заболеваний, то здесь «лидируют» артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, нередко встречается вегето-сосудистая дистония.

– Правда ли, что сердечно-сосудистым заболеваниям часто подвержены люди не только пожилого, но и трудоспособного возраста?

– Давно не секрет, что в группе риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы оказались в основном мужчины до 40 лет. Часто в таком воз-

расте люди не задумываются о здоровье сердца, даже не подозревая о возможных патологиях. Проблемы могут возникнуть внезапно, на фоне, казалось бы, полного здоровья. Поэтому мы рекомендуем всем прислушиваться к своему организму и при малейших неприятных ощущениях обращаться к специалисту и проводить хотя бы основную проверку сердечно-сосудистой системы.



– Какие факторы могут привести к сердечно-сосудистым болезням?

– Главным фактором риска является наличие артериальной гипертензии, выявляется она легко – достаточно в течение недели измерять артериальное давление, если показатели стабильно выше, чем 140 на 90 мм рт.ст., то уже есть повод для обращения к врачу.



– Какие обследования и анализы нужно пройти, чтобы понять: все ли в порядке с сердцем и сосудами?

– В первую очередь нужно выполнить электрокардиограмму сердца, если она в порядке, и у пациента никаких жалоб нет, то этого может быть вполне достаточно. Также каждому полезно знать свой обычный уровень артериального давления. Что касается людей с измененной кардиограммой, то здесь дальнейшее обследование будет зависеть от характера жалоб пациента. Методик для выявления болезней сердца сейчас существует достаточно много – тесты с физической нагрузкой, суточное мониторирование электрокардиограммы и артериального давления, ультразвуковая диагностика сердца и сосудов.



– Какие продукты вредны для работы сердца, а какие, наоборот, полезны?

– Конечно, диета как основной компонент здорового образа жизни имеет колоссальное значение. В первую очередь нужно ограничить употребление жирной пищи, нужно «съедать» столько калорий, сколько организм сможет потратить. Огромное значение имеет присутствие в ежедневном рационе овощей и фруктов, как правило, люди едят их меньше, чем нужно (оптимальный объем – 500 г в день). В них содержится большое количество калия и магния – элементов, обеспечивающих правильную работу сердца.

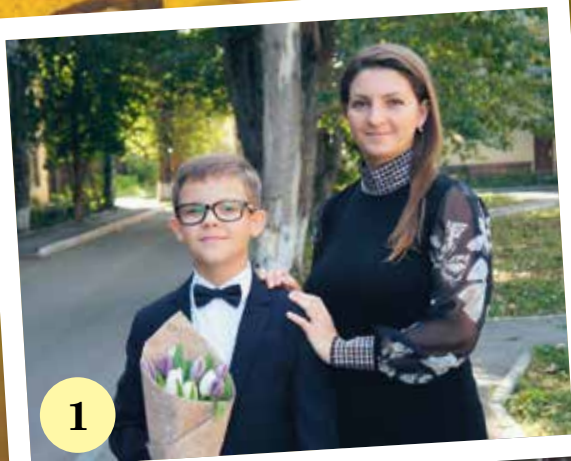
Калий в большом количестве содержится в помидорах, огурцах, укропе, петрушке, зимой можно пополнить запасы этого элемента с помощью сухофруктов. Магнием богаты овсяная и гречневая каши, отруби, фасоль, арбузы, сладкоежки могут побаловать себя горьким шоколадом, полезна халва. Очень важно ограничивать употребление соли и пить чистую питьевую воду, несладкие морсы, травяные отвары.



– Многие люди страдают резкими перепадами давления в связи с изменением погоды. Как этому противостоять?

– Метеозависимость часто встречается у людей с вегето-сосудистой дистонией. В связи с изменениями атмосферного давления, геомагнитными явлениями, солнечной активностью происходит изменение тонуса сосудов, соответственно меняется уровень артериального давления, наблюдается учащение пульса. Людям, знающим о чувствительности своего организма, стоит соблюдать меры предосторожности в неблагоприятные дни – контролировать уровень артериального давления, не планировать серьезных нагрузок и вовремя принимать лекарства. Если у человека нет серьезных патологий, но он при этом является метеочувствительным, то ему подойдут средства из группы адаптогенов – это препараты магния и глицин, они помогают организму приспособиться к изменению погоды.







- 1 Экономист Марина Ивановская с сыном Иваном, который в этом году пошел в математический 5-й класс.
- 2 Администратор Наталья Елгешина с сыновьями. Дима уже пятиклассник, а Семен только готовится стать школьником, в сентябре – перешел в новую детсадовскую группу.
- 3 Юрисконсульт Ирина Пономарева и ее первоклассник Марк.
- 4 У коллег, фармацевта Палецких Варвары и санитарки Байгилдиной Татьяны, дочери – одноклассницы – Полина и Яна перешли уже в седьмой класс, а Палецких Семен – в третий.
- 5 Третьеклассница Зырянова Софья.
- 6 Сын программиста отдела автоматизированных систем управления Мадина Кусаиновой – Алишер идет на свой первый урок.
- 7 Больше самой Маши радовалась началу учебы в 1 классе ее мама – экономист Антонина Титаренко.
- 8 Процедурная медсестра Ольга Крашанина с супругом Евгением и дочкой-первоклассницей Лизой на торжественной линейке.
- 9 Дочь врача клинко-диагностической лаборатории Надежды Поливцевой Дина в этом году – ученица 3-го класса. На фото с любимой учительницей Ириной Сергеевной.
- 10 Пятиклассник Андрей Лысцов. Его мама – Надежда Леонидовна – врач клинической лабораторной диагностики.
- 11 Первоклассница Лиза с мамой – медицинской сестрой Ольгой Мизовой.
- 12 Яна Харац – дочка заведующего отделением хирургического лечения сложных ритмов сердца и электрокардиостимуляции Всеволода Евсеевича.
- 13 Первоклассник Иван Костылев.
- 14 Романа Тараненко на первую школьную линейку привели младший брат, папа и мама – врач-невролог Татьяна Антипина.



6 августа свой юбилейный день рождения отметила санитарка отделения неотложной кардиологии Л. А. Серебренникова. Работает в Кардиоцентре с 2012 года. «Попала бы сюда еще в 2007 году, но с другой работы не отпустили. Всю жизнь занимаюсь физическим трудом, – рассказывает Людмила Анатольевна. – Я человек спокойный и терпеливый, поэтому и с пациентами и с коллегами мне хорошо. Коллектив добрый, все контактные, а какие замечательные студенты у нас проходят практику. Для меня юбилей, как вторая молодость, возраста я не замечаю. Мне до сих пор в душе 17 лет, и я всегда чем-то занята: дома, в поселке, я курочками занимаюсь, огородом, зимой – рукодельничаю, вяжу, пряду, с удовольствием провожу время с внуками. Мечтаю отправиться в путешествие по России и приобрести квадроцикл, а пока на велосипеде гоняю. Себе пожелала бы здоровья – это самое главное, а остальное приложится».



26 сентября врач-офтальмолог консультативного отделения Лилия Владимировна Каналина отметила юбилей. Трудовой стаж – более 30 лет, 10 из которых трудится в Тюменском кардиоцентре. Врач рассказывает, что дело, конечно, не в возрасте, а в состоянии души, желании трудиться. «Работать в нашем коллективе приятно и легко, отделение сплоченное, всегда есть поддержка, – говорит Лилия Владимировна. – У пациентов сейчас меняется отношение к медицине в целом. Они чаще перепроверяют, сомневаются, даже если действительно получают хорошее лечение. Но я всегда за плохой мир, чем хорошую войну. Такой неконфликтный характер помогает находить подход к разным людям». В другой специальности доктор себя не представляет, хотя в студенчестве выбирала между офтальмологией и психиатрией.

«Мне очень нравится выражение «Жизнь слишком коротка, чтобы просыпаться утром с сожалениями. Важно любить тех, кто относится к вам хорошо, прощать тех, кто не прав, и верить, что все происходит неслучайно». Оно очень точно описывает мое отношение к миру. Я бы пожелала себе в юбилейный день рождения душевного спокойствия, гармонии в душе. Хочется, чтобы в мире, в стране все было благополучно и, конечно, в семье. Чтобы меньше было резких перемен, а если бы и были, то только хорошие», – отмечает именинница. На юбилей Лилия Владимировна больше всего ждет творческий подарок от дочери Светы, которая недавно окончила музыкальную школу по классу скрипки.



27 сентября юбилейный день рождения отметила медицинская сестра отделения неотложной кардиологии Марина Антоновна Семашко.

В Кардиоцентре трудится с 2014 года. «Переехала в Тюмень из небольшого северного города в Сургутском районе, – рассказывает именинница. – 20 лет там жила, работала в терапевтическом отделении медицинской сестрой, потом – старшей медсестрой. Ехала как-то мимо Кардиоцентра и подумала «Буду здесь работать!», так и вышло». Старшая медицинская сестра отделения Елена Геннадьевна Ларионова говорит, что Марина замечательный сотрудник: «Она не только профессионал в работе, но и активистка – всегда организует нас на участие в каком-нибудь конкурсе, всегда выручит, даст совет». Марина Антоновна с удовольствием рассказывает о замечательном коллективе своего отделения, о работе с пациентами, о доброте и человеколюбии своих коллег-медсестер. Сейчас свободное время она посвящает дочери Валерии, вместе с которой и на танцы ходила, и в бассейн. «Чем старше становишься, тем больше думаешь, как мало мы еще знаем, – с улыбкой говорит М.А. Семашко. – Я всегда была заводилой, всех куда-то тянула, а в последнее время хочется немного отдохнуть и потом опять начать заново». Желаем Марине Антоновне крепкого здоровья, тепла, радости!



2 октября отметил юбилейный день рождения врач-физиотерапевт, массажист Сергей Валерьевич Авилов.

Сергей Валерьевич работает в Кардиоцентре почти 15 лет. Выбор профессии не был случайностью: по маминей линии все родственники имеют прямое отношение к медицине. Успешно совмещает деятельность массажиста и физиотерапевта, а начинал со спортивного массажа. Пациенты всегда выходят с улыбкой, выражают признательность за внимательное отношение – после массажа, проведенного Сергеем Авиловым, становится лучше. В книге отзывов Тюменского кардиоцентра много душевных благодарностей за его труд. Юбиляр признается: «Главный секрет – в успешном совмещении сеанса профессионального массажа с душевным общением. Я стараюсь каждому пациенту внушить оптимизм, зарядить энергией и позитивным настроением». Сергей Валерьевич говорит, что фундамент для счастья – это гармоничные отношения в семье.