

Телефон: (3452) 68-76-84, e-mail: cardio-news@mail.ru



Дорогие женщины!

От имени мужской части нашего коллектива поздравляю вас с первым весенним праздником – 8 Марта!

Ежедневно вы самоотверженно, достойно, добросовестно и на самом высоком уровне выполняете нелегкую и важную работу во имя сохранения и укрепления здоровья людей.

Ваша красота дарит радость и весеннее настроение всем вокруг; ваша доброта согревает сердца. Искренне желаю вам всегда сохранять эти замечательные качества, быть энергичными и сильными, но при этом – обаятельными и женственными. И пусть весеннее настроение сопутствует вам каждый день!

> Директор Томского НИМЦ, член-корр. РАН, профессор В.А. Степанов





Дорогие друзья! Поздравляю вас с Днем защитника Отечества!

В этот день чтят терпение, мужество, стойкость и любовь к своей стране и семье. Всегда быть примером и опорой, защищать тех, кому нужна помощь, беззаветно служить личному и профессиональному долгу — это то, что мы бесконечно ценим в вас! Пусть каждый ваш поступок будет достойным, каждое препятствие — преодоленным, а идея — реализованной и успешной. С праздником!

Врио директора, заслуженный врач РФ М.И. Бессонова





14 января в Кардиоцентре прошел День открытых дверей для ямальских старшеклассников. 40 ребят из Нового Уренгоя, Надыма и поселка Тазовского приехали в Тюмень для знакомства с медицинским университетом и ведущими лечебными базами города и области, чтобы увидеть, в каких учреждениях есть лучшие возможности осваивать медицинскую науку и практику. В ознакомительной презентации школьникам рассказали, как в Тюменском кардиоцентре лечебная практика успешно сочетается с исследовательской работой, и провели экскурсию по отделениям. Впереди у ребят масса медицинских лекций и занятий. Погружение в профессию – очень серьезное! Мы всегда рады пополнению наших рядов талантливыми докторами и учеными.



24-25 января в Москве прошел I Международный конгресс «Генетика и сердце». Среди участников – ведущие специалисты в области кардиологии и молекулярной генетики из России и зарубежных стран (Израиля, США, Италии, Великобритании, Германии, Испании). Эксперты Тюменского кардиоцентра в числе слушателей. Заместитель директора по научной работе, заведующая лабораторией клиникодиагностических и молекулярногенетических исследований, д.м.н. Петелина Татьяна Ивановна и врач клинической лабораторной диагностики высшей категории Забытова Анна Владимировна прослушали актуальные доклады о наследственных нарушениях липидного обмена, проблемах наследственных кардиоваскулярных заболеваний у детей, генетике артериальной гипертонии тромбофилии, наследственных аритмиях, кардиоонкологии и многом другом.



В конце января в Казани прошел один из крупнейших российских симпозиумов в области интервенционной кардиоангиологии. Устный доклад успешно представил ангиохирург Станислав Сапожников. Он рассказал коллегам об исследовании, целью которого было определить, влияет ли длина интродьюсера (проводника) на частоту закупорки лучевой артерии. Именно через нее проводится чрескожное коронарное вмешательство. Лучевой артериальный доступ рекомендован как стандартный подход для проведения коронароангиографии или стентирования. Но, несмотря на все его преимущества, есть и недостатки. Самым распространенным осложнением является окклюзия (полное отсутствие кровотока – закупорка) лучевой артерии. Это состояние в будущем затруднит или сделает невозможным повторное вмешательство. Исследование, которое провела наша научная лаборатория, показало, что возникновение окклюзий никак не зависит от длины проводника. Команда ученых планирует изучать другие критерии и продолжать поиск наиболее безопасного проведения операций.



В преддверии Дня российской науки, который ежегодно отмечается 8 февраля, студенты и ученые разных вузов города собрались в Тюменском кардиоцентре, чтобы сразиться в интеллектуальном состязании «Что? Где? Когда?». Совет молодых ученых и специалистов Тюменского кардиоцентра представил две команды, в состав которых вошли доктора, ординаторы, специалисты по ультразвуковой диагностике, студенты. Команды своих активистов собрали также Тюменский государственный медицинский университет, Тюменский государственный университет, Тюменский государственный институт культуры, Государственный аграрный университет Северного Зауралья. Даже в науке сегодня не обойтись без мультидисциплинарного подхода, поэтому дружба молодых исследователей из разных вузов необходима и в этом смысле. Прошедшая дружеская битва интеллектуалов – первый шаг на пути к сотрудничеству. Первое место по итогам встречи заняла сборная студентов Тюменского государственного университета и ученых Тюменского кардиоцентра.



20 февраля в Москве прошло вручение Премий Посла Китая. Младший научный сотрудник Тюменского кардиологического научного центра, аспирант кафедры алгебры и математической логики Тюменского государственного университета Сергей Дьячков получил награду в рамках конкурса «Инженер года – 2019».

Его работа «Разработка и внедрение в клиническую практику математических моделей диагностики сердечно-сосудистых заболеваний» была отмечена как перспективная. Исследование представляет собой попытку обобщить опыт применения математических моделей для обработки различных типов данных, в том числе суточных ритмов артериального давления и электрокардиограмм в едином программном продукте.

«На встрече были представлены все инженерные направления: от военнопромышленного комплекса и атомной энергетики до информационных технологий, - поделился молодой уче-<mark>ный С.М. Дьячков.</mark> – Это, безусловно, подчеркивает востребованность профессии и вдохновляет еще активнее работать на благо страны. Номинации, отмеченные послом КНР, говорят о важности их и на международных рынках, что не может не радовать!» В дальнейшем лауреаты Премии Посла Китая будут рассматриваться в качестве кандидатов в делегаты в Китайскую народную республику для посещения научных организаций и корпораций по тематикам своих проектов.

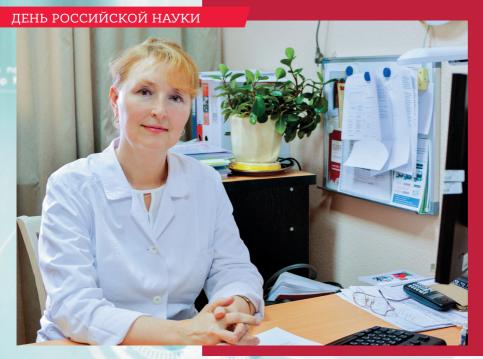
Все новости на сайте www.infarkta.net и в социальных сетях











8 февраля – ежегодный праздник для российского научного сообщества.

В этот день принято поздравлять выдающихся ученых и академиков, научных сотрудников и студентов, решивших посвятить СВОЮ ЖИЗНЬ ПОСТОЯННЫМ экспериментам и исследованиям. На несколько вопросов о науке мы попросили ответить в этом номере заместителя директора Тюменского кардиоцентра по научной работе, заведующую лабораторией клиникодиагностических и молекулярногенетических исследований, доктора медицинских наук Татьяну Ивановну Петелину.

- Что такое наука?

– Мне нравится классическое определение науки. Наука – это «область человеческой деятельности, направленная на выработку и систематизацию объективных знаний о действительности». По мнению президента РАН Александра Сергеева, «наука это абсолютная ценность, на которой базируется развитие нашего государства». Многие великие люди прошлых эпох говорили, что всякая наука есть предвидение; способ разгадки мировых тайн путем открытия новых загадок; нервная система нашей эпохи. Лично для меня наука, прежде всего, интересный и творческий процесс, который обязательно должен найти выход в практику.

- Какие тенденции в медицинской науке достойны особого внимания?

- В области высокотехнологичной медицины развивается множество интересных направлений. Конечно, это цифровые технологии - искусственный интеллект и носимые устройства, которые контролируют состояние человека в режиме реального времени и становятся привычными средствами организации лечебного процесса. Кардиомониторы, умная одежда с нательными датчиками, мобильные приложения обеспечивают сбор и хранение данных, используются для контроля здорового образа жизни, режима приема лекарств и наблюдения у врача. Это позволяет формировать персонализированный подход к терапии пациентов. Еще одно перспективное направление - телемедицина, то есть дистанционная связь между пациентом и доктором. Решение вопросов здоровья без реального посещения врача может помочь, когда пациенты

проживают в отдаленных местах, при чрезвычайных ситуациях, в период реабилитации и т.д. Уверена, что через 2-5 лет искусственный интеллект будет задействован во всех сферах здравоохранения. Очень актуальна и развивается технология редактирования генома, когда мы имеем шанс исправить проблемные участки в гене и подарить возможность для лечения многих заболеваний, в частности в кардиологии. Еще стоит обратить внимание на биохакинг - возможность улучшить жизнедеятельность организма, вывести его на совершенно новый уровень.

Каковы, на ваш взгляд, научные итоги прошлого года? На чем вы, как заместитель по науке, хотите сосредоточиться в ближайшее время?

2019 год для нас прошел хорошо. Даже успешно! Мы на 100% выполнили государственное задание. Мы завершили основные этапы выполнения фундаментальной и прикладной научных тем. Сейчас уже готовим базу для новых исследований, которые будут посвящены теме «Человек в Арктике». Планируем проводить исследования в ЯНАО, формировать экспедиционные команды, которые проведут согласно новым задачам обследование жителей Ямала. В перспективе обязательно используем возможности нашей генетической лаборатории для изучения молекулярно-генетических основ наследственной предрасположенности к мультифакториальным заболеваниям, в развитии которых играют роль не только генетические, но и средовые факторы. Наука и практика – неделимые вещи, и мы всегда помним, что результатом сегодняшних научных поисков должна стать завтрашняя практика. Однако не надо забывать о тенденциях настоящего времени, в частности о проблеме старения населения. К сожалению, доля пожилых людей растет, и уже сейчас для них как можно быстрее должны внедряться новые пациент-ориентированные направления, включающие и персонализированную терапию, и услуги телемедицинских информационных систем.

Чем отличается наука, которую делают студенты и аспиранты, от науки, которая делается именитыми учеными?

– У молодых ученых есть огромное желание работать! Это очень важно. Они разрабатывают амбициозные проекты, предлагают новые научные мысли, которые мы иногда не готовы принять сразу. Но я считаю, что молодой ученый не может и не должен работать один. Ему необходим руководитель, наставник. Только работа в команде помогает найти правильное направление и выдать результат, который будет своевременно внедрен в практику. Молодые специалисты нашего центра – замечательные! С уверенностью могу сказать, что эти ребята достойны носить звание ученого.

Что вы хотели бы пожелать молодым ученым в День российской науки?

– Опираясь на мудрость академика Павлова Ивана Петровича, хочу пожелать им быть последовательными в накоплении научных знаний, начинать работу с изучения азов науки, приучать себя к сдержанности, научиться делать «черную» работу, быть страстными к познанию, и самое главное — уважительно относиться к пациентам! Учитесь. Стремитесь. Дерзайте. Настоящие ученые получаются из тех, кто жаждет познания. Удачи всем!

В этом выпуске мы сердечно поздравляем юбиляров января и февраля:



2 января — санитарка отделения коронарной недостаточности Лариса Владимировна Рахматуллина



З января — заместитель главного врача по медицинской части, врачкардиолог высшей категории, заслуженный врач РФ Маина Васильевна Лузина



18 января – делопроизводитель Людмила Романовна Салмина



23 января — врач ультразвуковой диагностики высшей категории Анна Евгеньевна Окунева



26 января — врач-кардиолог консультативного отделения Ирина Иосифовна Григоренко



26 января — врачкардиолог, к.м.н., старший научный сотрудник отделения артериальной гипертонии Нина Юрьевна Савельева



7 февраля — инструктор по лечебной физкультуре высшей категории Елена Михайловна Забелина



13 февраля — заведующая детским консультативным отделением, детский кардиолог высшей категории, к.м.н., заслуженный врач РФ Татьяна Викторовна Чернышева



17 февраля — старшая медицинская сестра отделения коронарной недостаточности Любовь Михайловна Фомушкина



19 февраля — медсестра отделения хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и ЭКС Светлана Ивановна Мархасина



24 февраля — заведующая отделом международных отношений Елена Викторовна Логунова

МУЖСКОЙ **РАЗГОВОР**

День защитника Отечества, День настоящих мужчин, День всех защитников в широком смысле этого слова... Как бы ни назывался праздник 23 Февраля, именно в этот день мы отдаем дань уважения и благодарности тем, кто мужественно защищает нашу страну, и тем, кто даже в мирное время несет нелегкую и ответственную службу. В честь праздника мы решили побеседовать о настоящих мужчинах и, конечно, о женщинах с заведующим отделением ультразвуковой диагностики, врачом высшей категории, кандидатом медицинских наук и старшим научным сотрудником Дмитрием Криночкиным.

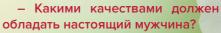


Военный аэродром Чкаловский, Московская область, 1988 г.

Еще будучи студентом мединститута, в 20 лет Дмитрий Владиславович, был призван на военную службу:

– В армию я попал в то время, когда военные кафедры, на которых можно было получить военное образование без отрыва от учебы, отменили. Я ушел на службу после третьего курса. Конечно, когда ты уже готовишься стать врачом, а должен на год выпасть из процесса – это тяжело. Когда я вернулся в институт, программа уже изменилась. Мне начинать сначала не хотелось, поэтому я занимался и сдавал экзамены в индивидуальном порядке, экстерном. Первые полгода служил в Украине, нес караульную службу при военном аэродроме. Потом был переведен в часть под Москвой в аэропорт Чкаловский. Там я уже был старшим сержантом, руководил взводом, поэтому работа была более творческая и интеллектуальная.

Это школа жизни для каждого мужчины, я считаю. Ты учишься коммуникации, работе в замкнутом пространстве, общению, отстаиванию своего мнения. У меня были неплохие отношения и взаимопонимание со всеми, но этому тоже пришлось учиться, привыкать к индивидуальным особенностям каждого. Вообще, очень многие профессии сейчас, особенно в государственных структурах, требуют службы в армии. Думаю, это правильно.



– Прежде всего мужчина должен быть Человеком с большой буквы. Быть бескорыстным, добрым, иметь честь и достоинство. Мужчина должен отвечать за свои слова и поступки. Это ключевое качество, на мой взгляд. Пообещал - сделай. И в работе, и в семейных отношениях. Даже в нашей профессии, при взаимодействии с пациентами. Нужно всегда отвечать за то, что ты говоришь и делаешь. Настоящий мужчина должен быть готовым жертвовать собой, делать жизнь своей семьи и других людей лучше. Настоящие мужчины не боятся трудностей, а преодолевают их. Еще я думаю, что мужчина обязан быть разносторонне развитым,



Присяга, город Хмельницкий (Украина), 1988 г.

иметь мужские навыки. Особенно в элементарных бытовых делах. И, конечно, любить свою семью! Если он любит своих близких, то будет по-человечески относиться и к окружающим.

- А что насчет женщин?

- Я за равноправие! Женщины сейчас хорошо командуют, занимают руководящие посты и в бизнесе, и в науке, и в семье. И это прекрасно! Но я все-таки за то, чтобы беречь женщин. Чтобы самые трудные и сложные решения принимали мужчины. Мне хочется, чтобы небольшой сдвиг в этом равноправии у женщин был в сторону семьи. Чтобы они были хранительницами дома и любили детей. Все зависит от личности и характера, я за то, чтобы каждому было комфортно в том выборе, который он сделал.
- Самый популярный вопрос: День защитника Отечества – это праздник военных или праздник для всех мужчин? Что вообще значит быть защитником?
 - 2<mark>3</mark> Февраля праздник для



Дмитрий Владиславович Криночкин — заведующий отделением ультразвуковой диагностики Тюменского кардиоцентра, врач высшей категории, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник

всех мужчин, а не только для защитников Отечества. Когда появляется проблема, защиту ищут в первую очередь у мужчин, но за-

> щищать можно не только на войне, но и в бытовых ситуациях. Мужчина должен быть выше любых неприятностей. И армия здесь ни при чем. Если кто-то помог пожилому человеку или в школе, например, заступился за девочку, то он уже защитник. И не все могут служить из-за состояния здоровья. Но это не значит, что они не защитники для своих родных и близких. Более того, я считаю, что это праздник и для женщин тоже! Они имеют на него полное право: они защитники своих детей, своей семьи. Врачи - это тоже защитники. Мы стоим на страже здоровья граждан

нашей страны, и конечно, в годы сражений заслуги медиков перед Отечеством очевидны.

- Ваша служба, работа, должность как-то повлияли на ваш характер, сделали вас более стойким или мужественным?
- Уверен, что да! Вникать в трудности, помогать другим, идти навстречу этому не учат в институте. А когда руководишь женским коллективом эти качества особенно необходимы (улыбается). Ты должен быть более коммуникабельным, внимательным. Это касается и правильного взаимодействия с пациентами.

- Самое главное, что нужно пожелать женщинам к 8 Марта?

– Конечно, любви. Чтобы они сами любили и всегда были любилымы в ответ. Чтобы тот самый, единственный человек делал для них сюрпризы, праздники. Чтобы каждый день в жизни были такие яркие звездочки — приятные события от дорогих людей.

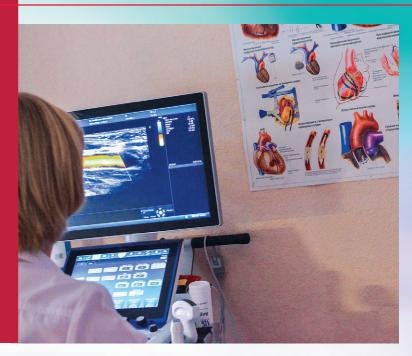
Подписывайтесь на инстаграмаккаунт Дмитрия Криночкина @krinochkindv, чтобы быть в курсе медицинских новостей и узнавать, как ультразвуковая диагностика помогает сохранять здоровье.



Д.В. Криночкин проводит ультразвуковое исследование во время биопсии узла в щитовидной железе

Даже если человек хорошо себя чувствует, он не может быть уверен в том, что абсолютно здоров.

Чтобы выявить болезнь на ранней стадии, когда симптомы еще отсутствуют, а шансы на излечение максимально высоки, доктора рекомендуют пройти полное обследование организма.





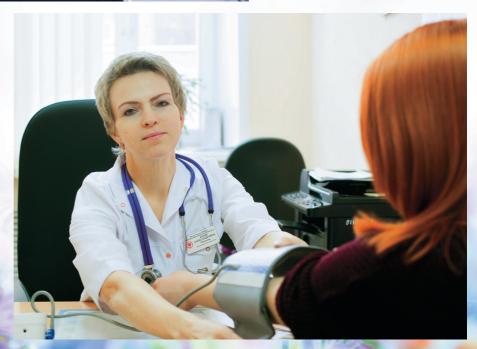
общего кальция в крови и ионизированного кальция в крови, исследование тиреотропина в сыворотке крови (ТТГ), уровня свободного тироксина сыворотки (Т4), антител к тиреопероксидазе в крови (ТПО), уровня пролактина в крови.

- Ультразвуковое исследование щитовидной железы и паращитовидных желез.
- Консультация врача-офтальмолога высшей квалификационной категории.
- Консультация врача-эндокринолога высшей квалификационной категории.

В нашем центре разработаны комплексные эндокринологические обследования для мужчин и женщин. За короткое время вы получите полную информацию о состоянии своего организма, рекомендации по поддержанию здоровья и лечению. Комплексное обследование проводится в сжатые сроки, что очень удобно при образе жизни современного занятого человека.

КОМПЛЕКСНОЕ ЭНДОКРИ-НОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДО-ВАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

• Анализы крови: исследование уровня глюкозы, определение гликозилированного гемоглобина,





КОМПЛЕКСНОЕ ЭНДОКРИ-НОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДО-ВАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН:

- Анализы крови: исследование уровня глюкозы, определение гликозилированного гемоглобина, общего кальция в крови и ионизированного кальция в крови, исследование тиреотропина в сыворотки крови (ТТГ), уровня свободного тироксина сыворотки (Т4), антител к тиреопероксидазе в крови (ТПО), уровня тестостерона в крови, уровня пролактина в крови, уровня лютеинизирующего гормона в сыворотке крови (ЛГ).
- Ультразвуковое исследование щитовидной железы и паращитовидных желез.
- Консультация врача-офтальмолога высшей квалификационной категории.
- **Консультация врача-эндокринолога** высшей квалификационной категории.
- Основные показатели деятельности организма в эндокринологии лабораторное исследование на гормоны, поясняет врачэндокринолог высшей категории Тюменского кардиоцентра Мария Варшавчик. Уровень гормонов чаще всего определяют в крови. Кровь для исследования берется из вены утром натощак. В разработанных комплексах мы уже определили основные показатели,

которые нужно сдать, чтобы понять состояние функции щитовидной железы. Например, анализ на ТТГ (тиреотропный гормон) – главный во всей «семье» гормонов щитовидной железы, он первым реагирует на изменение уровня периферических гормонов (Т4 и ТЗ). Кроме гормонов также важны антитела - это показатель, требующийся эндокринологам для установления диагноза, понимания причин процессов, происходящих в щитовидной железе.

При исследовании работы желез внутренней секреции

также назначаются аппаратные исследования. Наиболее информативный в эндокринологии диагностический метод – УЗИ щитовидной железы и паращитовидных желез. Кстати, нарушения в работе щитовидной железы могут развиться в любом возрасте, от рождения до глубокой старости. Причины развития болезней могут быть врожденными или приобретенными. Симптомы заболеваний щитовидной железы в различном возрасте могут отличаться друг от друга в зависимости от наличия сопутствующих хронических болезней и часто могут скрываться под маской других заболеваний.

- Патология щитовидной железы у женщин встречается чаще, чем у мужчин. Примерно в 8-20 раз чаще, нежели у мужчин той же возрастной категории.
- Но онкологическая настороженность со стороны щитовидной железы у мужчин более значима.
- Йоддефицитные заболевания в женском организме могут сопровождаться нарушениями репродуктивной функции.

Результаты лабораторных тестов и инструментальных исследований подробно изучит эндокринолог. На основании диагностики он поставить точный диагноз и назначит лечение.

Мы можем составить индивидуальный комплекс обследования для вас! На нашем сайте www.infarkta.net в окне обратной связи опишите свои жалобы и оставьте контакты. Наши доктора составят перечень обследований, исходя из описанных вами жалоб. В Кардиоцентре также есть

программы комплексного обследования по кардиологии, неврологии, гинекологии, при заболеваниях почек, при избыточном весе и т.д.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ РОДНЫХ! А МЫ СДЕЛАЕМ ВСЕ, ЧТОБЫ ВАШЕ САМОЧУВСТВИЕ ВСЕГДА ОСТАВАЛОСЬ НА САМОМ ВЫСОКОМ УРОВНЕ.

Всегда в наличии Подарочные сертификаты на услуги Тюменского кардиоцентра.





СИЛА -В ИММУНИТЕТЕ!

1 марта отмечается Всемирный день иммунитета. Этот день выбран неслучайно, ведь именно в начале весны иммунитет особенно нуждается в поддержке и внимании. Наш эксперт – врач-кардиолог высшей категории, терапевт, профпатолог, кандидат медицинских наук Галина Николаевна Веселина напомнила о сохранении и укреплении иммунитета и о проблемах, связанных с иммунными заболеваниями.

– Что такое иммунитет?

«Иммунитет» происходит от латинского «immunitas» – освобождение. Это способность иммунной системы сохранять целостность и постоянство внутренней среды организма, то есть сопротивляться различным инфекциям и вирусам, обезвреживать и разрушать их. Вокруг нас миллионы бактерий, вирусов, аллергенов, и, тем не менее, мы не заболеваем ежесекундно. Потому что на страже стоит иммунная система. Она начинает создаваться в утробе матери. Затем контакт с каким-нибудь микробом запоминается иммунной системой. И на каждый вирус у нее будет свой «ответ».

- Кто находится в группе риска?

Чаще всего резкое снижение иммунитета возникает при стрессах и больших нагрузках: физических и эмоциональных. Поэтому в группе риска люди, чьи профессии с этим связаны: космонавты, летчики, бизнесмены, спортсмены, военные, доктора и т.д. Рискуют «подорвать» иммунитет и дети в возрасте от 6 до 12 месяцев – их иммунная система еще несовершенна. Под угрозой также находятся пожилые люди и те, кто в силу рабочих или других причин вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи.

- Как заподозрить у себя снижение иммунитета?

Нарушения в работе иммунной системы проявляются частыми простудными заболеваниями, продолжительным повышением температуры, синдромом хронической усталости, болью в суставах <mark>и мышцах, увеличенными лимфа-</mark> тическими узлами. К явным признакам иммунодефицита относят частые рецидивы заболеваний, в частности отоларингологических. Тревожными признаками также служат: нарушение сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже.

- Каковы причины снижения иммунитета?

Самая главная причина – это мы сами и наш неправильный образ жизни. Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, постоянно недосыпаете (спать надо не менее 7-8 часов в сутки), если нарушен естественный биоритм (день-ночь), живете в условиях постоянного стресса, то когда-то иммунная система даст сбой. Еще одна причина сбоев в работе иммунной системы, которую не всегда можно изменить — это влияние окружающей среды. Мы не можем быть уверены, что пьем идеально чистую воду и дышим свежим воздухом. К причинам относятся также неправильное питание, дефицит витаминов, бесконтрольный прием лекарств.

- Чем опасна некорректная работа иммунной системы?

Иногда иммунитет становится заторможенным и не успевает среагировать на вторжение инфекций. В этом случае нам легко подцепить любую вирусную или бактериальную инфекцию. А порой, напротив, начинает слишком активничать. агрессивно атакуя не только вирусы и чужеродные клетки, но и родной организм. Это приводит к развитию аутоиммунных заболеваний (диабет, ревматоидный артрит, заболевания щитовидной железы и т.д.).

- Что делать при обнаружении у себя симптомов сбоя иммунной системы?

Все факторы, связанные со здоровым образом жизни, положительно сказываются на состоянии защитных сил организма. Основу нашего здоровья закладывают такие простые факторы, как полноценное сбалансированное питание, здоровый сон и дозированные физические нагрузки. Как правило, человек задумывается о роли <mark>и возможностях</mark> ее поддержания лишь во время тяжелого простудного заболевания. Однако само по себе заболевание уже является следствием иммунной недостаточности. Специфика профилактики состоит в том, что, предупреждая либо своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем. Так что берегите себя и укрепляйте свой иммунитет! Все в ваших руках!



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

Мир постоянно «лихорадит» событиями, которые даже самого спокойного и уравновешенного человека могут погрузить в состояние стресса. Падают самолеты, случаются землетрясения, ураганы, пожары и наводнения угрожают континентам, а последнее известие о коронавирусе из Китая и вовсе будоражит умы. А если и дома не все спокойно? Семейные и рабочие проблемы, утраты и другие сложности жизни совсем не дают нам шанса жить без стрессовых состояний.

Есть понимание, что к состоянию стресса можно выработать условный «иммунитет», т.е. выполняя определенные рекомендации, можно добиться повышения своей индивидуальной стрессоустойчивости. Но к состоянию, которое характеризуется как «эмоциональное выгорание», ни у одного человека иммунитета нет!

Давайте разбираться. Эмоциональное выгорание берет начало в ситуациях, которые несут в себе стрессовую нагрузку, но в корне отличается по проявлениям и механизму запуска. Никогда известие о новом вирусе, уносящем жизни многих людей, не вызовет у вас выгорание!

В чем подвох? Дело в том, что это состояние настигает людей, желающих достичь максимума во всех сферах: в работе, в личной жизни, в отдыхе (да, даже в нем!). Если хотите, это некий «синдром отличника», желающего во всем быть, если даже не самым первым, то самым правильным. Ключевое слово - «самым».

Если описать в нескольких словах человека, подверженного эмоциональному выгоранию, то получится портрет такого позитивного человечка, нон-стоп заряжающего всех и каждого своей неуемной энергией. Как правило, родители гордятся таким ребенком, поражаются его способности к многозадачности. А во взрослом состоянии уже и коллеги удивляются: «Как он может во всем так успевать?!»

Так чем же радикально отличается истинный стресс от состояния «эмоционального выгорания»?

Сравним:

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО выгорания:

- притупление и отсутствие эмоций;
- чувство беспомощности и безнадежности;
- потеря мотивации, собственных идеалов;
- отчужденность и депрессивные состояния;
- начинается с проблем на эмоциональном уровне;
- жизнь становится пустой и бессмысленной.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- излишняя эмоциональность:
- гиперактивность;
- недостаток жизненной энергии;
- развитие различных тревожных расстройств;
- отмечаются первые сбои на физическом уровне;
- внезапные болезни.

Что делать, если вы обнаружили у себя признаки эмоционального выгорания?

- 1. Первым делом признайтесь сами себе, что вы простой человек и как все имеете право: на усталость, на ошибку, на отдых. Возьмите за правило хотя бы один день в неделю посвящать только своим личным необходимостям. Замените в этот день слово «должен» на слово «хочу».
- 2. Отличным решением станет сбалансированное питание с минимумом жиров, включающее в себя

большое количество витаминов, клетчатки и минералов. Добавьте в жизнь больше физической активности и полноценный сон, соблюдайте режим дня.

- 3. Не стоит пытаться перебороть себя, напрягаться и ускорять процесс выполнения дел, даже очень важных. Врачи уверены, что при наличии синдрома эмоционального выгорания человеку необходимо замедлить свой темп. Это не значит, что следует отказаться от выполнения работы, просто пересмотрите свой подход к организации рабочего дня, добавьте в него побольше отдыха. Если перестроить режим не получается, попросите внеочередной отпуск или возьмите больничный на несколько недель. Это позволит проанализировать ситуацию, посмотреть на себя со стороны и отдохнуть. Хорошим подспорьем станет планирование с разбором причин. Это поможет расставить приоритеты, даст возможность понять главное и исключит новые срывы.
- 4. Поговорите о своем состоянии с тем, кому доверяете, - со специалистом или хорошим другом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш врач-психотерапевт Наталья Веселова

Дорогие читатели, если у вас есть вопросы к доктору или вы хотите предложить тему для следующей колонки, отправляйте свои пожелания и вопросы на почту cardio-news@mail.ru. Наталья Юрьевна ответит на них в следующих выпусках журнала.

Михаил Валентинович Осипенко,

Тюменская область:

– Первый раз оказался в Кардиоцентре в 2018 году: мне дали направление с работы. С тех пор наблюдаюсь у Эллоны Николаевны Дубровской. Очень доволен, что попал именно к ней: она красивая женщина и грамотный специалист. Это подтвердили даже московские специалисты! Расскажу историю: у меня есть соседка, ее зять – заведующий кардиологическим отделением в Москве. Мы с женой как-то



пришли к ним в гости, взяли выписки, попросили посмотреть.

И этот заведующий, только взглянув на мои бумаги, сказал: «Держись за этого врача». Вот до чего
Эллона Николаевна грамотный доктор! В Кардиоцентре мне выполняли ангиопластику — это помогло
привести давление в норму, а позже сделали радиочастотную аблацию (РЧА — нетравматичный метод
привести давление в норму, а позже сделали радиочастотную аблацию (РЧА — нетравматичный метод
привести давление в норму, а позже сделали радиочастотную аблацию (РЧА — нетравматичный метод
привести давления аритмий с помощью электрической энергии). У меня была страшная аритмия.

Ночами спать не мог: ложился — и начинались перебои в сердце. Буквально спал только сидя долгое время,
нока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить,
пока не сделали операцию. Я понятия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить.
Втомать не было, спам выписки не выпокатия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить.
Втомать не было, спам выписки не выпокатия не выпокатия не имел и никогда не слышал, что такую беду можно лечить.
Втомать не выпокатия не выпокатия не выпокатия не имел и никогда не средин.
Втомать не выпокатия не выпокатия не имел и никогда не выпокатия не выпокатия не имел и никогда не выпокатия не выпокатия не не выпокатия не имел и никогда не выпокатия не имел и никогда не выпокатия не имел и никогда не не выпокатия не имел и никогда не не выпокатия не имел и



Агафонова Алла Сергеевна,

г. Златоуст, Челябинская область:

- Первый раз я оказалась в Кардиоцентре в 2017 году.
С этих пор каждый год приезжаю на обследование и лечение неизменно к своему любимому лечащему доктору — Ксении Сергеевне Авдеевой. Она врач от Бога! Очень внимательная, на любой вопрос ответит, всегда на связи, замечательный специалист и прекрасный человек. Я счастлива, что попала к ней! В этом году по некоторым обстоятельствам К.С. Авдеева бережно «передала» меня другому врачу отделения — кардиологу Ани Арсеновне

Симонян. И снова я была приятно поражена! Ани Арсеновна — компетентная, доброжелательная, душевная, но Ксения Сергеевна мне все же немного роднее. Я ее просто люблю. И уверена, что эта любовь взаимная. Потому что с каждым приездом сюда мое состояние только улучшается. Конечно, я стараюсь послушно соблюдать все рекомендации, принимать назначенное лечение, но ведь и отношение докторов и персонала — тоже важный критерий в лечении. Я была в разных больницах, и нигде, кроме докторов и персонала — тоже важный критерий в лечении. Я была в разных больницах, и нигде, кроме Тюменского кардиоцентра, не проводили такое тщательное обследование! Буквально от кончиков тольцев до макушки головы. Всегда рассказываю только положительные впечатления о вашем центре. Очень благодарна всему персоналу. Каждый здесь относится к тебе с вниманием, лаской и улыбкой. Здесь все настолько прекрасно, что лучшего и желать нельзя. Успехов и новых достижений всем сотрудникам!