



Кардио Версия

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА

№ 54

Октябрь, 2021

Филиал
Томского НИМЦ РАН
«Тюменский
кардиологический
научный центр»

cardio-news@mail.ru

Осенний выпуск

Заведующая детским консультативным отделением, кандидат медицинских наук, врач – детский кардиолог высшей категории, заслуженный врач РФ Татьяна Викторовна Чернышева с любимым мопсом по кличке Люся на встрече, посвященной Всемирному дню сердца

**Всемирный
день сердца
с питомцами**

В Тюменском кардиоцентре новый «Заслуженный врач РФ»!

Указом Президента за заслуги в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации» присвоено руководителю отделения неотложной кардиологии научного отдела клинической кардиологии, старшему научному сотруднику, кандидату медицинских наук, врачу-кардиологу высшей категории Н.А. Мусихиной. Наталья Алексеевна – известный в Тюменской области эксперт в сфере здравоохранения по вопросам ишемической болезни сердца, артериаль-

ной гипертонии, воспаления, как причины развития острых и хронических коронарных ситуаций. Стаж её работы в отрасли составляет более 38 лет, в Тюменском кардиологическом научном центре – 32 года. Доктор успешно сочетает клиническую работу с научной деятельностью. Наталья Алексеевна – соавтор патентов на изобретения, координатор ряда международных клинических исследований, автор свыше 70 печатных работ. Благодаря богатейшему опыту работы Н.А. Мусихина является наставником и руководит работой аспирантов и молодых научных сотрудников. Коллектив нашего центра еще раз поздравляет Н.А. Мусихину со страниц



этого выпуска с получением звания и желает ей новых профессиональных побед!

С 25 по 27 мая в Тюменском кардиоцентре состоялся XI Международный конгресс «Кардиология на перекрестке наук», который впервые был организован в онлайн-формате.

Трехдневная дистанционная встреча была посвящена актуальным проблемам ведения пациентов с сердечно-сосудистой патологией и новой коронавирусной инфекцией.

Мероприятие объединило 1620 участников из 181 города и 10 стран мира. Научная программа включала 17 симпозиумов с участием международных экспертов, ученых, клиницистов, молодых специалистов, 97 лекторов представили 127 докладов.

В рамках конгресса также состоялись конкурс молодых ученых и конкурс стендовых докладов. В сборник материалов конгресса вошли 155 тезисов. На виртуальной выставке с участием 22 фармкомпаний были представлены современные достижения в диагностике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Подробная информация о конгрессе «Кардиология на перекрестке наук» представлена на сайте www.cardiocongress.ru. Следующий конгресс запланирован к проведению в мае 2022 года.



В Кардиоцентре торжественно поздравили ординаторов с завершением обучения.

В августе прошло торжественное вручение дипломов ординаторам Кардиоцентра. Четыре талантливых доктора получили государственные дипломы, благодарственные письма и добрые напутствия от руководителей. Врио директора, заслуженный врач РФ Марина Игоревна Бессонова, произнося торжественные слова, отметила:

«Мы все вложили частичку души в ваше обучение. Уверены, что работа с нашими преподавателями и нахождение в наших стенах имели для вас важное значение. Потому что здесь вы получили не только знания, а смогли прочувствовать особую атмосферу заботы и любви к пациентам; ответственность, которую принимает на себя врач, когда говорит, что работает в Тюменском кардиоцентре. Надеюсь,



что мы вас не разочаровали, и вы получили то, что ожидали. Каждый из вас показал себя с самой лучшей стороны. Вы – замечательный выпуск, и я абсолютно уверена, что дальше вы только с успехом реализуетесь в наших полноправных коллег!»

Марина Игоревна и теперь уже врачи-кардиологи Александра Мама-

рина, Мария Карева, Дарья Нистрян, Андраник Севоян поблагодарили также учебно-методический отдел центра, который существует 4 года. Именно его сотрудники осуществляют поддержку, которую наши ординаторы чувствуют ежедневно. Мы не планируем на этом останавливаться и будем дальше совершенствовать

Ученые Кардиоцентра приняли участие в главном кардиологическом событии года.

27-30 августа 2021 года прошел самый масштабный Европейский конгресс по сердечно-сосудистым заболеваниям (ESC 2021 Congress). Результаты исследования, в котором принимают участие специалисты не только Кардиоцентра, но и других лечебных учреждений Тюмени, в



первый день форума представила заведующая лабораторией инструментальной диагностики Елена Ильична Ярославская. Она рассказала о работе «Сравнение эхокардиографических показателей пациентов с пневмонией COVID-19 в стационаре и через три месяца после выписки».

«Хотя наблюдение еще продолжается, уже известно, что сердце перенесших пневмонию COVID-19 претерпевает изменения: в процессе госпитализации испытывают перегрузку его правые отделы, ответственные за кровообращение в пораженных легких. Далее через 3 месяца после выписки нагрузка на правые отделы уменьшается, поскольку картина в легких в большинстве случаев, по компьютерной томографии, нормализуется. Это и было озвучено в рамках выступления, – отмечает Е.И. Ярославская. – То есть сердце вроде бы структурно возвращается к норме, но при обследовании тех же людей через год после выписки появились вопросы, насколько миокард сохранен функционально. Говорить об окончательных выводах преждевременно, но уже ясно, что долгосрочные последствия действия COVID-19 на сердце существуют, изучать их надо,

образовательные программы, чтобы соответствовать всем мировым трендам и готовить самых лучших докторов.

Любые вопросы об обучении в нашем центре можно уточнить на сайте www.infarkta.net в разделе «Образование».



и делиться этими результатами с мировым сообществом важно».

Еще одну научную работу презентовала врач-кардиолог, младший научный сотрудник Альфира Вагисовна Белокурова. В своем исследовании ученый изучала предсказатели тромбоза ушка левого предсердия, который является причиной ишемического инсульта у пациентов с фибрилляцией предсердий без клапанной патологии сердца.

Официально и с большой гордостью сообщаем, что Наталья Юрьевна Хорькова теперь не только аритмолог, старший научный сотрудник и кандидат медицинских наук, но и заведующая отделением! Отделение хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции теперь разделилось на два. Первым остается заведовать доктор Всеволод Евсеевич Харац, а заведующей отделением хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции № 2 стала Наталья Юрьевна.

«В нашем отделении молодые доктора, которые кроме того, что ведут пациентов, еще и занимаются научной работой, – рассказывает Н.Ю. Хорькова. – Они планируют многому обучиться, в первую очередь – самым современным методам ле-



чения аритмий. Эта область широко развивается, а наши специалисты всегда на передовой. Конечно, мы и

дальше будем работать со всеми отделениями центра единой командой, потому что цель у нас общая – помогать пациентам, количество которых с диагнозами по нарушению сердечного ритма, к сожалению, растет».

Напомним, что теперь уже в двух аритмологических отделениях проводят диагностику и лечение пациентов с нарушениями ритма и проводимости сердца с помощью медикаментов и с применением высокотехнологичного оборудования. Мы выполняем операции по имплантации различных ЭКС-систем пациентам с брадиаритмиями, бивентрикулярных стимуляторов для лечения хронической сердечной недостаточности, кардиовертеров-дефибрилляторов для профилактики внезапной сердечной смерти, а также осмотр и программирование ЭКС.

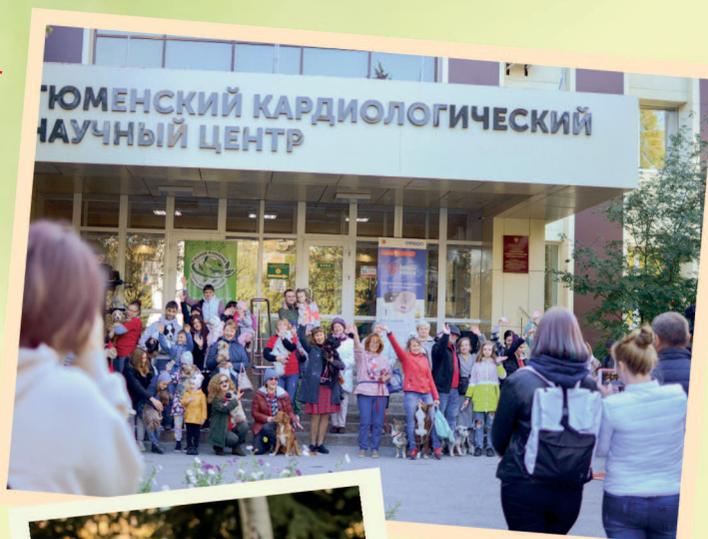
Лохматый друг избавит от болезней

Ежегодно 29 сентября отмечается Всемирный день сердца.

Наша команда традиционно проводит в честь этого события социальные акции, обследования, семинары и школы для пациентов, консультации через мессенджеры и даже футбольные матчи с врачами. Все мероприятия призваны обратить внимание на важные факторы риска, которые способствуют развитию болезней сердца. В этот день участниками сердечной встречи мы предложили стать тюменцам вместе со своими четвероногими домашними питомцами.

В преддверии праздника – 25 сентября – у Кардиоцентра собрались сотрудники и пациенты со своими любимыми и очень разными собаками. В рамках «пушистой акции» прошли собачье шоу и лекция от кинолога, всем желающим измеряли артериальное давление, и, конечно, было много общения с собаками, которым в конце встречи выдали угощения.

– У меня тоже есть собака. Хотя я не «собачник», и питомец у нас появился по просьбе детей. Я нисколько не жалею, что этот комочек счастья есть в нашей семье. Любой четвероногий друг приносит радость общения, положительные эмоции, улыбки и смех! – поделилась **главный врач Тюменского кардиологического научного центра, кардиолог Юлия Викторовна Ташкеева.** – Уверена, каждый доктор согласится, что радостные эмоции продлевают жизнь, отлично поднимают настроение и профилактируют осеннюю апатию. Такой встречей мы хотели обратить внимание жителей на то, как важно получать положительные впечатления, физически активно проводить время, общаться с друзьями, уделять внимание нуждающимся людям и просто напомнить, что наши доктора всегда рядом. Любую болезнь лучше предупредить, чем лечить, а в случае, если заболевание сердечно-сосудистой системы уже есть, лучше не доводить его до тяжелых последствий, а планомерно проходить консультации у специалистов. И возможно, что появление в вашей жизни четвероногого друга как раз и научит заботиться о себе. Ведь от вашего здоровья и самочувствия будет зависеть и его благополучие!



Доктора и ученые отмечают, что регулярное общение с доброжелательными животными снижает уровень тревожности, усталости, поднимает настроение, постоянные прогулки помогают похудеть, замедлить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, быстрее восстановиться после инфаркта и инсульта, а также повысить иммунитет. Владельцы собак имеют более низкий уровень холестерина, потому что регулярно занимаются физической активностью и ежедневно гуляют на свежем воздухе. Кстати, наши детские кардиологи поддерживают! Не только для взрослых полезны прогулки с собакой. Преимущества общения детей с собаками неоспоримы: снижение тревожности, ощущение безопасности, улучшение социальных навыков, формирование чувства ответственности и заботы. Благодарим всех, кто присоединился ко Дню сердца – 2021!



Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая еда, где не допускается курение и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и сосудов.

В этом номере с юбилейными праздниками поздравляем летних и осенних именинников



3 июня – врач-невролог высшей категории, врач-рефлексотерапевт высшей категории **Добрынина Людмила Арнольдовна**



25 июня – лифтер **Мельникова Вера Савельевна**



3 июля – лаборант-исследователь **Визнер Лариса Робертовна**



12 июля – уборщик служебных помещений **Яминова Танзиля Ишмухаметовна**



27 июля – медицинская сестра отделения функциональной диагностики № 2 **Рублева Наталья Геннадьевна**



4 августа – врач-кардиолог отделения неотложной кардиологии **Храмова Елена Робертовна**



4 августа – заведующий отделением функциональной диагностики № 2, врач высшей категории, ведущий научный сотрудник **Тодосийчук Виктор Викторович**



14 августа – медсестра отделения **Попова Анжела Владимировна**



22 августа – врач функциональной диагностики **Лыкасова Елена Александровна**



11 сентября – уборщик служебных помещений **Пандырева Лидия Григорьевна**



13 сентября – старшая медсестра отделения артериальной гипертонии **Пальянова Елена Ивановна**



19 сентября – медицинская сестра по массажу **Леванюк Татьяна Феофановна**



25 сентября – медицинская сестра диетическая **Ворошилина Надежда Владимировна**

«Массажист работает не только с телом, но и с душой»

В честь юбилейного дня рождения мы расспросили нашу медицинскую сестру по массажу Татьяну Феофановну Леванюк о работе и не только.

– За столько лет (прим.: у Т.Ф. Леванюк стаж 30 лет!) уже легко могу почувствовать чужую энергетику. Просто посмотрела на человека и знаю, какой он. Массажист работает не только с телом, но и с душой. Нужно, чтобы пациент как бы отдался тебе, открылся, расслабился. Самое приятное, я всегда вижу, как после курса человек меняется: становится спокойнее, даже красивее, без зажимов, его настроение на глазах преобразуется. Вот он приходил скованный, импульсивный, как колючка, ему плохо, он не хочет, чтобы до него дотрагивались, он болен, ничего не помогает, а к концу процедуры он уже хороший, добрый, спокойный, разговаривает, улыбается. Мне радостно, что есть пациенты, которые годами приходят, даже из других городов приезжают на лечение в стационар и помнят меня!

– Как выбрали делом своей жизни именно массаж?

– Я начинала постовой и процедурной медсестрой в Госпитале ветеранов войн. Но дети росли, и мне хотелось дневную работу без ночных смен, суток, без работы в выходные. Предложили выучиться на массажиста, я не задумываясь пошла. Очень благодарна педагогам и коллегам, которые мне помогли ставить руки, правильно дышать, не напрягать суставы, расслаблять тело. Так 14 лет я проработала в санатории «Ласточка». Мой коллега пригласил меня в Кардиоцентр, туда как раз искали нового специалиста. Это было в 2004 году. Но я долго сомневалась! Я такой человек – прирастаю к

одному месту, и меня тяжело оторвать. Нашла выход: работала до обеда в Кардиоцентре, а после обеда в санатории. Потихоньку привыкла ко всем и легко перешла сюда. В Кардиоцентре мне никогда не было плохо. Здесь мне попадались только хорошие люди, без негатива. За мой скромный труд меня наградили Благодарственным письмом Областной Думы. Это помогло оформить звание «Ветеран труда». Спасибо!

– Как проводите свободное время?

– Летом занимаюсь дачей. Зимой мне нравится собирать алмазную мозаику. Еще у меня две внучки – 13 и 11 лет. Младшая потеряла отца, и сейчас для нее я как вторая мама. Слышать каждый день ее голос для меня уже счастье. Она занимается танцами, и мы всегда ходим на ее концерты, поддерживаем. С удовольствием дарю им свою любовь.

– Если уйти от профессиональной темы в личную, о чем Вы мечтаете?

– Мечта одна, – чтобы здоровье еще долго не подводило. Потому что есть желание и силы работать больше. Я даже не представляю себя пенсионеркой, сидящей дома. Не дозрела психологически, чтобы все бросить и уйти. Я довольна тем, что у меня есть.



– Как сохранить любовь к своей работе и быть хорошим специалистом?

– Конечно, важен профессионализм. Нужно знать показания, противопоказания, лечебную методику, интенсивность, где можно погладить, нажать или постучать, а где делать это только аккуратно или совсем нельзя. Самое главное – любить людей. И, наверное, в такой работе нужно быть просто хорошим и порядочным человеком, чтобы к тебе хотели возвращаться, чтобы твоя помощь была эффективной. Мы же еще и как психологи работаем – постороннему человеку всегда легче выговориться: рассказал что-то и забыл. Я стараюсь оправдать доверие, которое мне оказали. Я свою работу люблю, хотя она тяжелая и физически, и морально, но делаю ее так, чтобы пациент ушел и сказал: «Спасибо. А когда еще можно?» Так обычно и происходит после массажа! У массажиста аура должна быть светлой, а руки – теплыми.

Привет, я привит!

Прививочная кампания в Тюмени идет уже почти год. Но несмотря на доступность и бесплатность вакцины от COVID-19, есть те, кто пока не решил точно: прививаться или нет. Мы попросили коллег ответить на вопрос: почему они вакцинировались?



Заведующая пищеблоком-столовой Елена Каледа:

– Я решила вакцинироваться, потому что, как любой здравомыслящий человек, понимаю, что болезнь может не обойти меня стороной, но мой организм будет готов принять это без тяжелых последствий. Боялась ли я ставить прививку? Нет, не боялась! С раннего детства я вакцинировалась от многих болезней, и уверена, что мой иммунитет вынослив к инфекционным и вирусным заболеваниям. Первый этап прививки перенесла прекрасно. Надеюсь, что второй этап тоже пройдет благополучно. Желаю всем, и себе тоже, сибирского крепкого здоровья!

Биолог клинико-диагностической лаборатории высшей категории Надежда Лысцова:

– Моя приверженность к вакцинации от новой коронавирусной инфекции очевидна. Осенью 2020 года мы всей семьей тяжело переболели. Пережить повторно этот недуг – честно, не желаю! Эпидемическая ситуация в стране остается неблагоприятной, хотя уже и контролируемой, но упустить возможность поддержать свой иммунный ответ на должном уровне – непозволительно. Через полгода после перенесенного заболевания мы вместе с мужем легко приняли решение вакцинироваться. Теперь ждем, когда разрешат вакцинацию у детей.



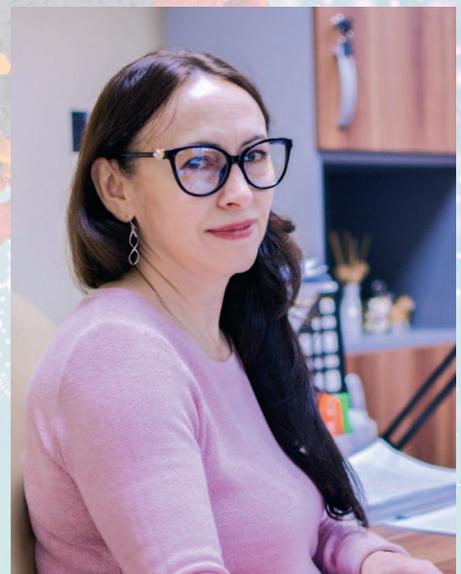
Менеджер по рекламе Геннадий Щербаков:

– Я однозначно за вакцинацию! В силу специфики работы у меня всегда много контактов с людьми. Некоторые близкие знакомые тяжело перенесли ковид. Поэтому я привился уже два раза, и всех призываю к тому, чтобы защитить свое здоровье, помочь иммунитету, обезопасить окружающих. Конечно, надо следить за уровнем антител – при их снижении необходимо ревакцинироваться.

Заведующая отделом государственных закупок Лена Дьякова:

– Так как я каждый год прививаюсь сама и прививаю всю свою семью от простого сезонного гриппа, то вопрос о прививке от коронавируса передо мной вообще не стоял. Привились тем, что было предложено: моя семья – «Спутником», я – «КовиВаком». Все прививку перенесли хорошо. Но я понимала, что это не защитит на 100%. Когда заболела, мыслей о том, что зря вакцинировалась, совершенно не было, конечно!

Такая пандемия, какой в мире еще не было! Как можно еще раздумывать – прививаться или нет?! Никому не желаю заболеть ковидом. Сейчас я восстанавливаюсь, это долгий процесс. У меня еще легкая форма, а тех, кто не вакцинировался, к сожалению, приходится уже госпитализировать. Если бы не прививка, то,



мне кажется, я бы точно оказалась в больнице. Вакцинация не дает самого страшного печального исхода, в этом я уверена. Не ждите, пока кто-то из близких тяжело заболеет! Уже сейчас жизненно необходимо бежать вакцинироваться.



**Терапевт, гастроэнтеролог,
кандидат медицинских наук
Мария Ляпина:**

– Я привилась от COVID-19 вакциной «Спутник V», как только такая возможность появилась, в феврале 2021 года, и ревакцинировалась «Спутник Лайт» в августе. Все прошло хорошо, ожидаемые поствакцинальные реакции перенесла в легкой форме. Зная, что за период пандемии пока так и не зарегистрирован эффективный противовирусный препарат от коронавируса, а все лечение направлено на купирование осложнений и последствий, привиться – это единственный способ защитить себя. Вопрос – прививаться или подождать – даже не стоял. Во-первых, методика разработки и применения векторных вакцин уже давно разработана, широко применяется и доказала свою безопасность и эффективность в борьбе с вирусными инфекциями, во-вторых – это ответственность перед пациентами – мы, врачи, не имеем права подвергать опасности окружающих, так как по роду профессии контактируем с большим количеством людей и, в случае заболевания, можем стать источником распространения коронавирусной инфекции. А для многих, в особенности для пациентов с хроническими заболеваниями, она может стать фатальной. Радует, что наша отечественная вакцина «Спутник V» показала прекрасные результаты и, наряду с Pfizer и Moderna, широко применяется во всем мире, защищая целые государства от пандемии.

**Главный бухгалтер Оксана
Орзаева:**

– Мое решение вакцинироваться было очевидным – я не хочу быть угрозой для окружающих людей и своих пожилых родителей. Я слежу за ковидной статистикой и вижу, как умирают люди разных возрастов. И это можно и нужно профилировать. Изучала мнения специалистов: говорили разное, но главным аргументом было то, что отсутствие вакцинации может привести к тяжелым последствиям. Для меня очень важно ощущение свободы, возможность перемещаться, посещать любимые страны, а сертификат о вакцинации – единственная возможность куда-либо попасть. Поэтому я прошла вакцинацию для заботы о себе и окружающих.



**Заведующая отделением
хирургического лечения
нарушений ритма сердца и
электрокардиостимуляции № 2
Наталья Хорькова:**

– Я переболела ковидом в октябре прошлого года относительно легко. Но при этом мне было очень плохо: слабость, одышка, после болезни ухудшился слух, зрение, пульс был высокий. До сих пор есть проблемы со здоровьем. Заболеть снова, еще и в тяжелой форме, – мне бы не хотелось такое испытать. Обязательно надо защитить свою семью, близких. Мы постоянно общаемся с пациентами, которые ослаблены, и если я на себе «принесу» вирус, то могу стать причиной неблагоприятного и даже летального исхода. Конечно, хочется прежней жизни, хочется конференций, конгрессов вживую, выступлений с докладами. Мои родители и сын тоже вакцинировались. Пациенты постоянно спрашивают о вакцинации, и если раньше я в чем-то сомневалась, то сейчас мой ответ однозначен – прививаться.

**В Тюменском кардиоцентре 362 вакцинированных
сотрудника.**

**Помните: делать прививку или нет – ваша личная
ответственность.**

Берегите себя и близких!

Проект «Адаптация» или Как в Тюменском кардиоцентре помогают новым сотрудникам успешно освоиться на рабочем месте

В этом году в учреждении впервые прошли встречи в рамках многообещающего проекта «Адаптация» для новичков, чтобы помочь им быстрее и легче приспособиться к трудовой среде, к условиям и режиму работы, к ценностям, к атмосфере нашего центра.



На первой встрече врио директора, заслуженный врач РФ Марина Игоревна Бессонова отметила:

– Успешная и быстрая адаптация нового работника – это показатель нашей сплоченности. Поэтому в Кардиоцентре вас не оставят без внимания, а сделают все, чтобы первые шаги и привыкание ко всей команде было комфортными и плавным. В Тюменском кардиоцентре сейчас адаптация новых сотрудников будет отработана до мелочей. Чем меньше времени новый сотрудник потратит на вступление в должность, тем увереннее начнет работать, а значит – не только повысит свою личную эффективность, но и укрепит нашу внутрикорпоративную культуру.

Корпоративный тренер Анастасия Федотова, которая курирует проект, с начала года провела уже семь встреч с новыми сотрудниками.

– Почему в последнее время такое внимание уделяется адаптации новых сотрудников в коллективе?

– Это та отправная точка, с которой должна начинаться новая жизнь нового сотрудника в новой организации. Когда ты не знаешь, к кому и куда обратиться, задать важные вопросы, которые часто требуют срочных ответов, то начинаешь испытывать стресс. Он поселяется в тебе независимо от занимаемой должности и стажа работы. Чтобы минимизировать этот стресс (который и так живет в людях, особенно



начиная с 2020 года) и помочь сотруднику максимально быстро и эффективно влиться в команду, была создана адаптационная программа.

– Из каких этапов состоит проект?

– Программа включает в себя два блока. Первый – это информационная часть. Мы знакомим сотрудников с историей учреждения, руководителями, структурой, направлениями работы, профилем, достижениями, миссией, ценностями, возможностями и т.п. Второй блок – практический. На этом этапе мы проводим индивидуальное знакомство, упражнения, кейсы, игры, обсуждения, тестирование, фидбэк. Если на первой части я рассказываю о нашем центре, то вторая часть посвящена общению и взаимодействию. Замечая, как многие приходят на программу сначала с небольшим нежеланием, они чувствуют напряжение, волнуются. Одни не понимают, что будет происходить, другие ожидают очередную монотонную лекцию. Но в конце все уходит с искренней благодарностью и еще большим желанием здесь работать, быть настоящей командой.

– А зачем Кардиоцентру такая программа? Мы ведь и раньше были доброжелательны и открыты.

– Адаптация для новых сотрудников – это не просто знакомство. Это помощь, поддержка, необходимая и нужная информация, общение, это физическое взаимодействие, это возможные перспективы, понимание того, насколько новый человек хочет и может работать в профессиональной команде. Наш Филиал – далеко не маленький центр, численность сотрудников превышает 800 человек. Даже проработав здесь несколько



месяцев, некоторые не знают, в какой структуре мы состоим, что у нас расположено на этажах, кто является руководителем, какие есть личные перспективы. Безусловно, мы всегда стремимся к пациентоориентированности и доброму отношению к каждому, но у любого сотрудника на этот счет может быть сформировано свое представление. А когда мы транслируем одинаковую информацию о нашей корпоративной культуре, то вероятность того, что мы сможем работать четким и слаженным механизмом, гораздо выше!

– Поделитесь планами.

– Мы готовимся к внедрению системы наставничества, как метода более глубокой адаптации для каждого сотрудника. Это самый проверенный и действенный метод. Иначе как бы мы передавали свои профессиональные и социокультурные компетенции, как не через живой пример. Я благодарна всем, кто принимает в этом активное участие и понимает важность такой программы. Уверена, что каждый сотрудник, который пройдет через такие адаптационные мероприятия, оценит подобный вклад!

Наталья Бруцкая, медсестра отделения хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции:

– Когда меня пригласили на адаптацию, был вопрос «А зачем это нужно? Что это такое?». Пришла, послушала. Было интересно, потому что рассказали про весь Кардиоцентр, где какое отделение, на каком этаже, к кому обратиться и за какой



помощью. Потом были игротехники. Я работала вожатой в детском лагере и видела похожие методики. В целом люблю взаимодействовать с людьми, поэтому мне было легко. После этого такое настроение хорошее. Здесь ну просто идеальный коллектив, я такой не видела нигде. В другой больнице, где я работала, все только кричали друг на друга и всегда были недовольны. А здесь сразу: «Наташенька, у тебя все получится, ничего страшного». Поддержка чувствуется постоянная, я ни разу не столкнулась с тем, что кто-то на тебя накричал, если ты ошибся. Коллектив в отделении тоже супер. Работаю уже месяц и мне так нравится! К тому же у меня есть в планах продолжить обучение по кардиологии, а здесь много врачей, и с ними всегда можно пообщаться, посоветоваться, попросить что-то пояснить.



Оксана Титова, повар:

– Я подумала: это что-то новенькое, схожу узнаю! В первую очередь были любопытны подробности

о Кардиоцентре. Например, я не знала, что кроме лечения здесь еще занимаются наукой, проводят исследования. Не ожидала, что в центре такой большой коллектив работает, и думала, сотрудников намного меньше. Игра прошла хорошо, я совсем не стеснялась. Работаю в пищеблоке-столовой уже месяц, до этого какое-то время не работала поваром и сейчас чувствую себя немного студентом, но команда хорошая, все помогают. Мне интересно. И опыт участия в адаптации, конечно, был очень полезен!



Татьяна Николаенко, психиатр:

– Когда мне было выдано приглашение на проект «Адаптация» как сотруднику, недавно пополнившему команду специалистов Кардиоцентра, в большей степени я ожидала достаточно скучные 2 часа, наполненные сводом правил и указаний, но это оказалось совершенно не так. Сначала тренер познакомила нас с самыми значимыми моментами в жизни учреждения, остальное время мы... играли! Было очень необычно отчасти забыть о бытовых проблемах, подвигаться, а с другой стороны – обратить внимание на важные моменты будущей работы – умение слушать и слышать собеседника, быть внимательным. Также мы повторили основные этические моменты, которые могут, но не должны уходить на второй план из-за спешки или усталости. Поэтому участием в «Адаптации» я осталась довольна и считаю, что подобный формат работы в малых группах, с точки зрения психологии, крайне удачен и помогает получить максимальное количество знаний и хорошего настроения.

Во вторую субботу сентября отмечается Всемирный день оказания первой медицинской помощи. Жизнь показывает, что ситуации, требующие такой помощи, возникают чаще всего неожиданно. Поэтому важно в этих случаях не поддаваться панике, а действовать решительно.

В честь такого важного дня для наших немедицинских сотрудников провели семинар. Старший врач реанимации, кандидат медицинских наук Юлия Сергеевна Крошкина показала два учебных фильма, продемонстрировала работу автоматических наружных дефибриллято-

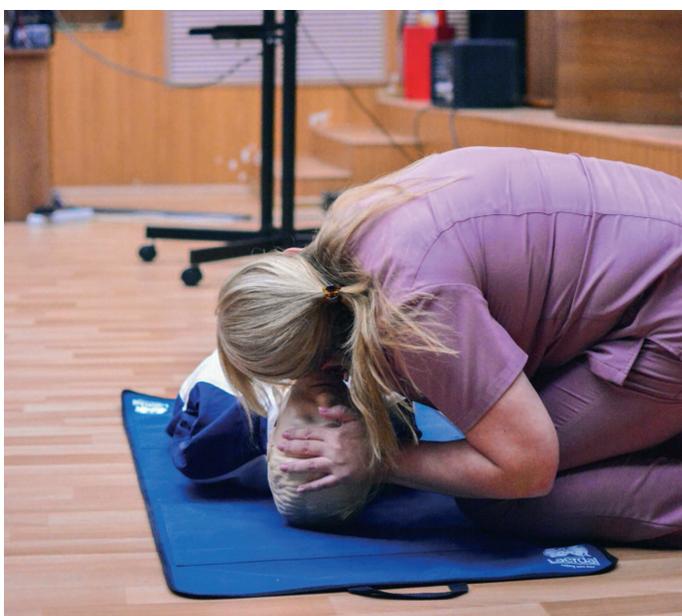
ров, показала, как делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, как проводится прием Геймлиха (чтобы спасти человека, который подавился), ответила на вопросы и дала возможность всем желающим применить полученные знания на манекене.

Напомним:

в отличие от скорой медицинской помощи, первая помощь может осуществляться любым человеком, в том числе и без медицинского образования.

Что такое «остановка сердца» и можно ли ее предвидеть?

! Остановка сердца (или внезапная сердечная смерть) – это нарушение ритма сердца, когда оно внезапно начинает сокращаться настолько быстро, что не успевает набрать в себя кровь и вытолкнуть ее, питая мозг и органы. Сердце начинает





трепыхаться. Такое состояние называется трепетанием или фибрилляцией желудочков (бывает также фибрилляция предсердий, но от этого состояния внезапно не умирают).

Это наиболее распространенная причина внезапной остановки сердца (90% случаев).

Остановка сердца часто возникает без предупреждения и убивает за несколько минут. Спасти человека можно, если немедленно начать делать непрямой массаж сердца.

⚡ Прежде чем оказывать первую помощь, оцените окружающую обстановку. Важно, чтобы она была безопасной как для вас, так и для пострадавшего.

⚡ Подходить к человеку без сознания нужно

со стороны его головы, чтобы обезопасить себя.

⚡ Необходимо убедиться в критическом состоянии пострадавшего: аккуратно потрясти его за плечи, громко задать вопрос «С вами все в порядке?»

⚡ Как только вы убедились, что человек без сознания, оцените, в норме ли его дыхание: положите одну руку ему на лоб, а другую — на подбородок. Слегка разогните ему шею, поднесите ухо ко рту пострадавшего и прислушайтесь к дыханию в течение 10 секунд, наблюдайте, поднимается ли грудная клетка человека. Если признаков дыхания нет или оно очень слабое, немедленно вызывайте скорую помощь по телефону 112 и начинайте проводить

сердечно-легочную реанимацию.

⚡ Освободите грудь пострадавшего (расстегните рубашку, куртку, снимите галстук), положите одну руку на середину грудной клетки, другую руку поставьте сверху, и сожмите их в замок. Руки должны быть прямыми, а угол между вами и пострадавшим должен составлять 90 градусов.

⚡ Необходимо делать 30 быстрых нажатий на грудную клетку на глубину 5-6 см, при этом ведя счет вслух, после этого сделать 2 искусственных вдоха. Помните, что при отсутствии средств защиты в целях собственной безопасности делать искусственное дыхание незнакомому человеку вы не обязаны.

⚡ При вдыхании воздуха в рот пострадавшего боковым зрением следите, чтобы его грудная клетка поднималась. Это показатель того, что легкие наполнились воздухом, и вы все делаете правильно.

⚡ Проводить сердечно-легочную реанимацию необходимо до того, как пострадавший придет в сознание и начнет подавать признаки жизни (дышать, двигаться или разговаривать), или до приезда бригады скорой медицинской помощи.

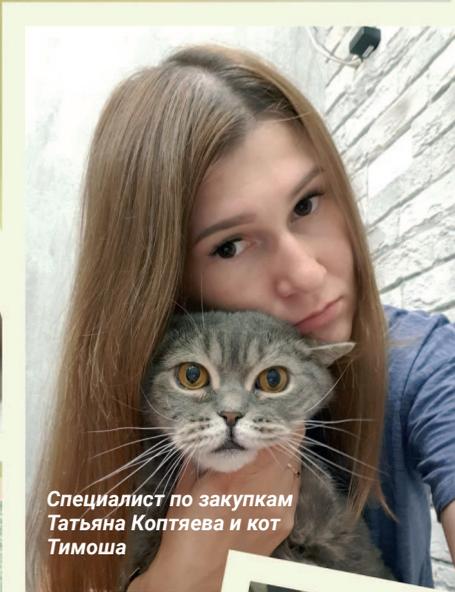
Чтобы обезопасить себя и своих родных, регулярно проходите кардиологическое обследование!

Больше полезной информации вы найдете в наших социальных сетях.

Многие обращали внимание, что домашние питомцы порой в чем-то копируют своих хозяев. Мы решили проверить эту теорию и просто поулыбаться, разглядывая фотографии наших сотрудников с любимыми питомцами.



Кардиолог Анастасия Балабанова и ее кошка Мура



Специалист по закупкам Татьяна Коптяева и кот Тимоша



Специалист по закупкам Олеся Зырянова и Юки



Заведующая отделением артериальной гипертонии Инна Анатольевна Жевагина и малышка Дора



Невролог Лилия Граф и конь Марко Поло



Врач УЗД Аркадий Плюснин с Ньюшей



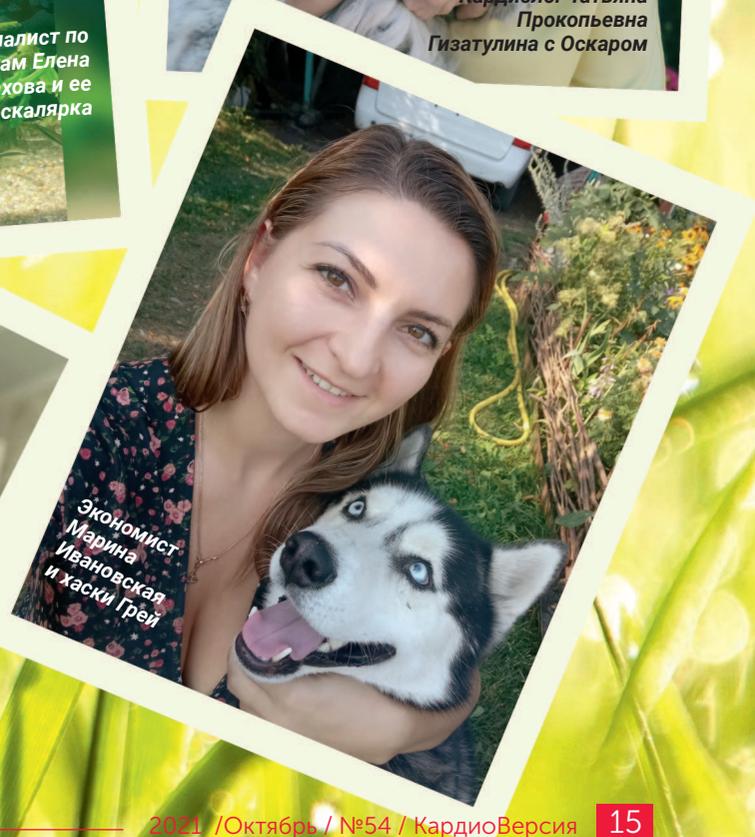
Детский кардиолог, педиатр Татьяна Чахчахова и йорк Шакира



Менеджер Юлия Горбунова и Герда



Менеджер Мария Батт и ее активные питомцы – Чип и Бульдозер



Восстановиться после COVID-19 быстро и эффективно!

Побороть коронавирус – только половина дела. Важно еще правильно восстановиться. Доктора уверены: после того, как человек перенес ковид, он уже не будет жить как прежде, ведь вирус очень коварен. Даже если вы переболели бессимптомно и легко, обследоваться просто необходимо.

Наши доктора подобрали рекомендации на самые популярные постковидные жалобы:

Дыхание

Ускорить процесс поможет дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений корректирует ритм дыхания, укрепляет дыхательные мышцы, улучшает отхаркивание. И, конечно, правильное дыхание способствует увеличению силы и выносливости, помогая стать более активным и дышать свободнее.

Как дыхательная гимнастика, так и физические упражнения на основные группы мышц должны подбираться грамотно и индивидуально, с учетом состояния здоровья. Только в таком случае можно получить хороший реабилитационный эффект.

Память

Мозг – орган, который в первую очередь страдает от гипоксии, возникающей при COVID-19. И трудности с вниманием, памятью и ясным мышлением после перенесенного заболевания встречаются часто. Восстановить работу помогают физические упражнения, в идеале – программа общеукрепляющих тренировок.

Полезны и дополнительные нагрузки для мозга, например, головоломки, игры со словами и числами, упражнения на запоминание, чтение. Невролог поможет вам с этим.

Усталость

Энергия и жизнерадостность, которые были у вас до болезни, непременно вернуться, но, может, не так быстро, как хотелось бы. Нужно набраться терпения. Вот, что вам поможет:

- старайтесь отложить дела, для выполнения которых нужно много стоять, наклоняться или приседать, и не пытайтесь возвращаться к прежнему ритму жизни, пока не почувствуете себя готовым,
- хорошо высыпайтесь – не меньше 7-8 часов в день,
- сведите к минимуму употребление алкоголя и никотина – они всегда вредны, а в период постковидного синдрома, когда появляется склонность к тромбозам, усталости и депрессии, и подавно,
- питайтесь сбалансированно, ешьте много фруктов, овощей, круп, мяса, а если врач рекомендует – принимайте поливитаминные комплексы.



Пройдите восстановительную программу, если после болезни вы продолжаете долгое время чувствовать такие симптомы, как:

- усталость и сонливость, ухудшение памяти,
- перебои в работе сердца,
- страхи и депрессивные эпизоды,
- отсутствие аппетита, тошноту и боли в животе,
- скачки артериального давления.

Амбулаторный формат подойдет тем, кто уже активно вернулся к труду. С учетом пожеланий и свободного времени пациента мы составим программу так, чтобы в день 2-3 часа вы могли получать комплексную терапию и быстрее восстанавливаться.

В зависимости от ваших показаний, пожеланий и наших рекомендаций в комплекс может входить:

- ✓ диагностика – чтобы понять, в каком состоянии ваш организм в данный момент;
- ✓ консультации докторов – кардиолога, невролога, эндокринолога;
- ✓ немедикаментозные методы лечения (физиотерапия, массаж, лечебная физкультура);
- ✓ современная терапия (капельницы, инъекции, уколы).

Подробнее по телефону **+ 7 (3452) 68-14-14**
или в регистратуре на 1 этаже.