



Филиал Томского НИМЦ РАН «Тюменский кардиологический научный центр»

КардиоВерсия

№ 47 октябрь 2019 г.

ГАЗЕТА ТЮМЕНСКОГО КАРДИОЦЕНТРА

Тел.: (3452) 68-76-84 | E-mail: cardio-news@mail.ru



Врач клинической лабораторной диагностики
Анна Забытова выполняет важнейший этап пробоподготовки —
выделение нуклеиновых кислот

Подробнее читайте на стр. 6

С 22 по 24 мая в Тюменском кардиоцентре прошел юбилейный X Международный конгресс «Кардиология на перекрестке наук». Специалисты традиционно коснулись самых разных тем в кардиологии: от генетических исследований, проблем диагностики обморочных состояний у детей до профилактики тромбозов и внезапной сердечной смерти. Было зарегистрировано 734 участника, в сборник тезисов вошли 122 работы из 22 городов, онлайн-трансляцию заседаний посмотрели почти 500 человек.

Впервые в России в рамках конгресса прошел форум «Дни белорусской кардиологии»: лучшие белорусские специалисты рассказали о своих достижениях в области кардиологической науки. Первым приветствовал гостей и участников конгресса врио директора Томского НИМЦ РАН, профессор, член-корреспондент РАН Степанов Вадим Анатольевич. Он отметил, что проведение такого масштабного форума на протяжении 10 лет невозможно без поддержки представителей власти, а также выразил благодарность за участие и отклик многочисленным лекторам и гостям-участникам. С торжественным словом также выступили: первый заместитель губернатора Тюменской области Н.А. Шевчик; директор Департамента здравоохранения Тюменской области И.Б. Куликова; заместитель председателя Тюменской областной Думы В.А. Рейн; руководитель научного направления Томского НИМЦ, научный руководитель НИИ кардиологии Томского НИМЦ, ака-



демик РАН, д.м.н., профессор Р.С. Карпов; заведующая кафедрой кардиологии и внутренних болезней учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», д.м.н., профессор Н.П. Митьковская; главный внештатный кардиохирург Министерства здравоохранения Республики Беларусь, академик НАН Беларуси, д.м.н., профессор Ю.П. Островский; Почетный генеральный Консул Республики Беларусь в РФ в Тюмени В.Ф. Шугля.

Среди докладчиков и гостей конгресса были известные зарубежные исследователи из Германии, Бельгии, Польши. Научные исследования и разработки представили именитые российские эксперты в области кардиологии и смежных специальностей из Санкт-Петербурга, Москвы, Новосибирска, Тюмени, Саранска, Томска, Челябинска, Барнаула, Кемерово. ■■



За пять дней работы форум посетили более 33000 делегатов. В числе участников традиционно ученые и врачи Тюменского кардиологического научного центра. Свои исследова-

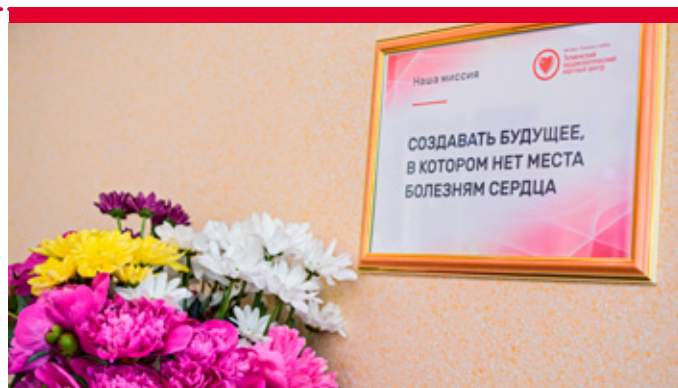
С 31 августа по 4 сентября 2019 года в Париже (Франция) прошел ежегодный самый крупный и влиятельный научный саммит сердечно-сосудистой медицины во всем мире – конгресс Европейского общества кардиологов (ESC Congress-2019).

ния в рамках постерной сессии представила врач-кардиолог, д.м.н., старший научный сотрудник Татьяна Прокопьевна Гизатулина. С устным докладом в рамках форума по цифровой медицине выступил наш врач ультразвуковой диагностики, к.м.н., научный сотрудник Георгий Сергеевич Пушкарев.

В центре внимания конгресса в этом году были вопросы глобального сердечно-сосудистого здоровья. Подробнее на сайте www.escardio.org. ■■

Весной 2019 года в Тюменском кардиоцентре прошел конкурс среди сотрудников на определение миссии учреждения – смысла существования и всех действий компании, ее глобального предназначения.

Участники — заведующие, медсестры, менеджеры, доктора — отправили столько интересных вариантов, что было принято решение объединить их. Теперь наша миссия, наше общее дело, которому мы служим, звучит так: «Создавать будущее, в котором нет места болезням сердца». Эта амбициозная формула означает, что наша команда постарается сформировать реальность, в которой болезни сердца будут иметь минимальные шансы на появление. Такой миссией мы определили себе направление движения. И мы уже этим занимаемся. Мы мотивируем жителей вести здоровый образ жизни, во время обращать внимание на профилактику, максимально до-



ступно повышаем их знания о работе сердца, диагностируем заболевания на ранних стадиях, проводим качественное лечение. Доступность знаний, профилактика, лечение – залог снижения заболеваемости и уверенного будущего. В этом суть нашей миссии. И участие каждого на этом пути важно! ■■

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ЛЕТНИХ И ОСЕННИХ ИМЕНИННИКОВ. ПРИМИТЕ ИСКРЕННЮЮ БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ВАШ КРОПОТЛИВЫЙ ТРУД И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, ЗА ВЕРНОСТЬ ПРИЗВАНИЮ, СОСТРАДАНИЕ И ДОБРОТУ. ПУСТЬ ВО ВСЕХ ХОРОШИХ ДЕЛАХ ВАМ СОПУТСТВУЕТ УСПЕХ И ПУСТЬ КАЖДЫЙ ВАШ ДЕНЬ БУДЕТ НАПОЛНЕН РАДОСТЬЮ.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!



28 июня с юбилейным днем рождения поздравили заведующую кабинетом лечебной физкультуры, врача высшей категории, к.м.н. Татьяну Александровну Митрофанову.



29 июня наш большой коллектив дружно поздравлял с праздником юбилея директора, заслуженного врача РФ Марину Игоревну Бессонову.



9 июля поздравления принимала диспетчер транспортного участка Людмила Николаевна Ашимова.



21 июля поздравили с юбилеем сотрудницу хозяйственной службы Нину Семеновну Родикову.



19 августа наш коллектив поздравлял санитарку отделения неотложной кардиологии Ольгу Александровну Петрову.



28 августа день рождения отметила медсестра отделения функциональной диагностики № 2 Людмила Александровна Дмитриенко.



16 сентября – праздничный день у медсестры приемного отделения Ариадны Вильевны Амировой.

СТАНЬ ГЕРОЕМ ДЛЯ СВОЕГО СЕРДЦА!

ТАКОЙ ЛОЗУНГ ВЫБРАЛА ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СЕРДЦА
ДЛЯ ПРАЗДНОВАНИЯ ДНЯ СЕРДЦА – 2019

Ежегодно в последнее воскресенье сентября во многих странах, в том числе в России, отмечается этот сердечный праздник. Тюменский кардиологический научный центр на протяжении многих лет выступает организатором профилактических акций, имеющих широкий общественный резонанс и призванных обратить внимание на проблему распространенности болезней сердца и сосудов, напомнить о факторах риска, рассказать о профилактике, преимуществах здорового образа жизни. Ежегодно тематика и формат встреч меняются.

В этом году в неделю, предшествующую Всемирному дню сердца, наши доктора — врач-кардиолог первой категории, лаборант-исследователь Анастасия Такканд и врач-кардиолог, научный сотрудник, к.м.н. Ксения Авдеева — отправились в школы Тюмени с важной миссией — рассказать ученикам старших классов о том, как оставаться здоровыми и как позаботиться о своих близких.

Анастасия Глебовна и Ксения Сергеевна выступили с лекциями в СОШ №70, Гимназии №1 и Физико-математической школе. В программе были доклады о работе сердца, влиянии на него вредных привычек, об основных симптомах инфаркта, инсульта, гипертонического криза и многое другое.

«Подростковый возраст — один из кризисных периодов в жизни каждого человека. В это время важно заложить надежный фундамент для счастливого будущего. Цель наших профилактических встреч — помочь школьникам выбрать здоровый жизненный путь. Надеемся, что они еще больше расширят кругозор учеников и принесут им пользу в практической жизни, в формировании здоровых привычек. Нам задавали много ин-

тересных вопросов после выступлений. Приятно знать, что современных подростков волнует работа сердца, отложение холестерина, влияние сна и физических нагрузок на здоровье, различные исследования в этой области. Мы тоже получили большое удовольствие от общения с ребятами. Благодарим их за активность и любознательность!» — поделилась А.Г. Такканд.

Кроме того, с 23 по 27 сентября Тюменский кардиоцентр запустил спортивный интернет-челлендж в своем инстаграм-аккаунте @cardiotmn, предложив всем желающим выполнить полезные и простые упражнения для своего здоровья. Врачи-кардиологи и инструкторы по лечебной физкультуре напомнили, что недостаточная физическая активность (гиподинамия) стоит на 4-м месте среди причин смертности. Уступает этот фактор риска только гипертонии, курению и сахарному диабету. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни! Физическая активность человека снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, в любом возрасте.

На момент выхода номера челлендж уже завершился, но вы всегда можете найти упражнения участников по хештегу #ЯЗаЗдоровоеСердце и сделать свою приверженность к здоровым привычкам реальной. Присоединяйтесь к нам! ■■







Ленту разрезали врио директора Томского национального исследовательского медицинского центра РАН Вадим Степанов и заместитель директора по научной работе Тюменского кардиоцентра Татьяна Петелина

В ТЮМЕНСКОМ КАРДИОЦЕНТРЕ ОТКРЫЛАСЬ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ: ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ТЕПЕРЬ МОЖНО УЗНАТЬ СО 100% ВЕРОЯТНОСТЬЮ

В мае 2019 года в Тюменском кардиологическом научном центре прошло официальное открытие новой лаборатории клинико-диагностических и молекулярно-генетических методов исследования. Доктора и научные сотрудники учреждения с помощью результатов ДНК-тестов получили возможность определять у своих пациентов предрасположенность к артериальной гипертензии, тромбозу и другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы на генетическом уровне.



Выделенная ДНК содержится в надосадочной жидкости (лаборант-исследователь Екатерина Зуева)

Врио директора Томского национального исследовательского медицинского центра РАН, член-корреспондент РАН Вадим Анатольевич Степанов, открывая лабораторию в Кардиоцентре, отметил:

— В генетике нет пределов! А в кардиогенетике поле для изучения гигантское. Молекулярно-генетические технологии плотно проникают в сферу интересов многих медицинских направлений, расширяя область применения результатов генетических исследований. Открытие лаборатории — важ-

ный шаг вперед. НИИ медицинской генетики г. Томска, который, как и Тюменский кардиоцентр, входит в состав Томского НИМЦ, будет помогать тюменским коллегам в развитии генетического направления.

Работа лаборатории началась с обработки биологического материала, предназначенного для научных исследований, который хранился в замороженном виде.

— Главная задача лаборатории — определение молекулярно-генетических основ наследственной предрасположенно-



Этап постановки реакции
проходит в зоне выделения нуклеиновых кислот

сти к мультифакториальным заболеваниям, в частности к артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, тромбофилии, сахарному диабету и другим, — поясняет **врач клинико-диагностической лаборатории Тюменского кардиоцентра Анна Владимировна Забытова**. — В основе исследований, которые мы проводим, лежит выявление генетических полиморфизмов, ассоциированных с нарушениями системы свертывания крови, липидного и углеводного обмена методом полимеразной цепной реакции в режиме реального времени. В перспективе рассматриваем возможность проведения оценки молекулярно-генетических факторов методом пироследования на основе определения нуклеотидной последовательности в молекуле ДНК. Пока мы выполняем пробные постановки в небольшом объеме, но уже в ближайшее время все желающие смогут пройти необходимое генетическое тестирование.

Современное оборудование, установленное в новой лаборатории, может обнаружить генетические полиморфизмы — замену одного нуклеотида (части ДНК) на другой в пределах одной популяции. Если определенный полиморфизм обнаружен, доктора говорят о склонности человека к патологическим процессам — мутациям, то есть определяют наследственную предрасположенность к заболеваниям,

оценивают индивидуальный генетический риск, разрабатывают стратегию ранней диагностики и персонализированного подхода к терапии для конкретного пациента.

— Генетика в кардиологии сегодня посвящена изучению основ ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, нарушений сердечного ритма и проводимости, артериальной гипертонии и коморбидных состояний, — рассказывает **заместитель директора по научной работе Тюменского кардиологического научно-го центра, д.м.н. Татьяна Ивановна Петелина**. — Изучение полиморфизма генов при этих заболеваниях — стратегическая задача не только для медицины, но и для государства в целом. Определение генетической предраспо-

ложенности к этим заболеваниям может поднять их первичную профилактику на принципиально новый уровень. Обладая полученной информацией, на основе применения аналитических программ генетического рискометра возможно рассчитать риск развития осложнений кардиологических заболеваний. В целом, генетическое тестирование дает возможность выявить существующие пока только в геноме зачатки к развитию будущих болезней и, исходя из современного врачебного опыта, наметить пути ранней профилактики заболеваний. Перспективным направлением работы научной лаборатории будет также исследование генетических особенностей развития атеросклероза в популяции коренных народов арктического региона.

Параллельно специалисты лаборатории могут выполнять широкий спектр исследований: на инфекции, передаваемые половым путем; вирусные заболевания; грибковые и паразитарные инфекции; алергопанели; тесты на системные заболевания; фармакогенетическое типирование для расчета индивидуальных доз препаратов и многое другое.

Отметим, что подобные лаборатории для Тюмени не новы. Однако так плотно исследованиями в области кардиологии будет заниматься только Кардиоцентр, двери которого всегда открыты для совместной клинической и научной работы, проведения обследования всех желающих пациентов. ■■



Осуществляется постановка полимеразной цепной реакции (ПЦР)
по определению генетических полиморфизмов тромбофилий

В июле 2019 года завершилась стажировка нашего научного сотрудника, к.м.н. Анны Солдатовой. Пройдя многоступенчатый отбор, она получила стипендию Фулбрайта (Fulbright Foreign Student Program) – это программа, предоставляющая грант на обучение в США. Чтобы выполнить свой научный проект в рамках полученного гранта, Анна выбрала лучшую и крупнейшую клинику мира – Мэйо.



На данный момент клиника Мэйо имеет три кампуса, а количество пациентов в год достигает населения небольшого городка

КАК

ЛЕГЕНДАРНАЯ КЛИНИКА МИРА ПРИНЯЛА УЧЕНОГО ИЗ СИБИРИ



Молодой и перспективный ученый, кандидат медицинских наук Анна Солдатова

Стипендию Фулбрайта выдают специалистам в области искусства и науки, в том числе медицины. За все время существования программы более 370 000 человек из 160 стран мира стали ее участниками. Эта программа полностью спонсируется за счет бюджета Соединенных Штатов Америки. Чтобы ее получить, нужно пройти три этапа: утверждение научного проекта, собеседование с представителями программы Фулбрайта в России, проверка проекта и всей документации экспертами из Америки. Научный проект Анны изучили специалисты в области медицины. Среди российских участников программы доктора встречаются редко: в этом году Анна была единственным представителем.

— О чем твой научный проект и почему ты хотела выполнить его именно в Америке?

— Мой проект касался выявления механической диссинхронии у пациентов при отборе на сердечную ресинхронизирующую терапию (прим. *сердечная ресинхронизирующая терапия или СРТ — современный эффективный метод лечения хронической сердечной недостаточности*). Мне было интересно проверить наши результаты на другой группе людей, так как сегодня в Мэйо более 2500 пациентов с имплантируемыми устройствами для СРТ. Я ставила перед собой еще одну цель — освоить новые эхокардиографические методики, которые сейчас мы можем применять и у наших пациентов. После утверждения проекта я проходила устное собеседование с комиссией, в которую входили представители программы Фулбрайт в России, преподаватели из МГУ, выпускники программы. Они оценивали личностные качества претендента: способность адаптироваться в незнакомой обстановке и коллективе, уровень владения английским языком и другие. Затем оставалось согласовать все с принимающей клиникой. Свой проект, еще до утверждения стипендии, мы с моим научным руководителем — профессором В.А. Кузнецовым — отправили в клинику Мэйо. И в тот же день получили гарантийное письмо, в котором был отмечен высокий интерес к нашей работе

и готовность принять меня. Это стало весомым аргументом в утверждении моей кандидатуры на получение гранта.

На окончательное согласование с момента подачи документов на конкурс программы прошло больше года. В августе 2018 года ученый получила положительный ответ. Кстати, большой плюс этой программы — возможность взять с собой близких родственников. С Анной в Америку отправились муж и двое маленьких детей.

— Думаю, поддержка близких сыграла основную роль в том, что я в принципе решилась участвовать в этом проекте, — говорит Анна. — После подтверждения я, как и все участники программы, получила письмо из Белого дома от Президента США Дональда Трампа. В нем он от имени американского народа поздравил меня с возможностью представлять нашу страну в качестве участника Государственной программы обмена, пожелал получить уникальный опыт, познакомиться с новыми людьми и изучить их страну с богатой культурой и историей.

— С чего началась стажировка?

— Была небольшая предотъездная ориентация в Москве. Но, конечно, чувствовалось, что в практическом плане мы абсолютно не готовы. Программа направлена на адаптированных людей, поэтому никто не встречал нас в аэропорту, практически никакой помощи не было. Это большой стресс, — уже с улыбкой вспоминает Анна. — Но и непередаваемый опыт выхода из зоны комфорта. Повезло, что мы смогли быстро найти жилье рядом с клиникой. В городе, в который мы приехали, много русскоговорящих людей, готовых быстро прийти на помощь. Они очень дружелюбные и открытые. Клиника Мэйо — огромная структура. Ее штат составляет около 52 000 человек (прим. — для сравнения — в Тюменском кардиоцентре работают около 730 сотрудников). Она находится в Рочестере, штат Миннесота. Зимой здесь ужасно холодно, дуют сильные ветра, поэтому в городе активно действует система подземных переходов. Городок небольшой, всего 100 тысяч населения, то есть половина из них — это сотрудники клиники. Здесь оказывается медицинская помощь по всем профилям.

— Как проходила подготовка к научной работе?

— Я была на должности научного сотрудника. Приступила к работе через неделю после приезда. Все началось с ознакомительной встречи, которую обязательно проходят новые сотрудники клиники. Она включает в себя лекцию об истории учреждения, о правилах работы и взаимодействия с коллегами и пациентами. Но как только я приступила к работе, меня отправили в свободное плавание. Пришлось со всем разбираться самостоятельно. На начальных этапах научный куратор оказывала минимальную помощь. Только через несколько месяцев я поняла, какой это был плюс. На научную стажировку приезжают люди со всего мира, и, так или иначе, в течение первых месяцев ты контактируешь со всеми, каждый как-то помогает тебе. Потом и я так же помогала новеньким. Так, например, трое из них стали для меня по-настоящему близкими друзьями. Я очень надеюсь, что мы сможем сохранить



Симуляционная комната в клинике Мэйо

не только научное сотрудничество, но и крепкие дружеские отношения. Кстати, для знакомства с коллегами я подготовила презентацию о нашем центре и о городе Тюмени. Все хорошо ее восприняли, было много вопросов! Пригласила всех к нам в гости! Что касается научной работы, то система хранения и поиска какой-либо информации о пациентах в клинике очень запутанная. Только через три месяца я получила доступы ко всем программам и смогла заняться научной работой. Звучит смешно, но каждый, кто был в клинике Мэйо, это поймет. Мое рабочее место было в эхокардиографической лаборатории. Это огромная территория! На этаже было около 50 кабинетов, в которых ультразвуковые исследования выполняются целый день. УЗИ делают специалисты-сонографы, а затем доктор смотрит изображения и подписывает заключение. Без специального разрешения прямой контакт с пациентами запрещен, но мне разрешили выполнять ультразвуковые исследования в рамках моего проекта. Все пациенты реагировали на это позитивно. Научная база клиники огромна, там всегда обучается много людей, поэтому это воспринимается нормально.

— Расскажи о докторам клиники? Кто выполняет ультразвуковые исследования в Мэйо?

— Девиз всей их команды — «Нужды пациентов превыше все-



Бронзовый памятник братьям Уильяму и Чарли Мэйо, имя которых носит самая престижная клиника мира

го». Этот принцип соблюдается беспрекословно, и действия каждого сотрудника каждую минуту на каждом этапе обследования и лечения направлены на это. В клинике Мэйо поражает коллективный подход к работе. Даже самые именитые и опытные доктора не стесняются говорить, что чего-то не знают. Они всегда готовы посоветоваться с коллегами, а коллеги всегда готовы помочь. Интересно, что в отделении УЗИ доктора и сонографы каждый день меняются, работают по принципу «вертушки». Их протокол настолько унифицирован, что любой врач может работать с любым другим сотрудником, с любым аппаратом, что в конечном

счете большой плюс для пациента. В стационарных отделениях большую нагрузку берут на себя медицинские сестры. Именно они доверительно беседуют с пациентом, ведут основную документацию, выясняют все подробности его состояния. А у доктора есть возможность пообщаться с пациентом не только о заболевании, но и поговорить о чем-то отвлеченном, что расслабляет, внушает доверие, успокаивает. Также всегда на обходе с врачом и медсестрой присутствует менеджер по качеству, готовый решить все сервисные вопросы.

— Правда, что там не носят белые халаты?

— Да, в клинике Мэйо провели исследование и выяснили, что пациенты так чувствуют себя ком-

фортнее. Чтобы не дистанцировать врача от пациента, решили ввести классический дресс-код. Все носят чипированные бейджи, которые различаются по цвету. У меня был серый, по нему все понимали, что я нахожусь здесь на научной ставке. Клиника всегда открыта — 24 часа в сутки. Сотрудник может пройти в любое отделение и когда угодно. Так они показывают свою открытость для общения, для обмена опытом.

— А что насчет научной и практической открытости?

— И в этом тоже действует политика открытости! В Мэйо не скрывают свои проекты. Они с огромным удовольствием делят-



Стипендиаты программы Фулбрайта

ся информацией. Тактика при выполнении любого научного проекта следующая: прежде чем начать, исследователь пишет подробный запрос, обосновывает материалы, которые ему могут понадобиться, актуальность исследования, делает обзор литературы — а это уже практически целая статья. Затем этот запрос обрабатывают врачи, юристы, специалисты по статистике, эпидемиологии и другие эксперты. Проходит больше месяца, прежде чем тебе вообще разрешат хоть к чему-то приступить. Вся информация о пациентах в базе закрыта, все четко регламентировано. Получить данные можно, только когда у тебя есть одобренный протокол исследования. При этом нельзя будет ни на один шаг отступить от того, что в нем указано. Любые изменения согласовываются дополнительно. Это делается, во-первых, для защиты персональных данных пациентов, и конечно, для повышения качества научных исследований.

— Пациентов они любят — это отлично, а сотрудников?

— Вообще они все очень трудолюбивы, их рабочий день начинается с 6:00. В 6:30 — 7:00 уже проходят тематические лекции. И это нормально! Днем снова лекции, где кормят очень вкусным обедом — «lunch and learn». Это на самом деле удобно: можно слушать интересную лекцию и при этом вкусно обедать. Есть круглосуточные столовые почти в каждом корпусе,

фитнес-клуб, который открыт 365 дней в году, бассейн. Все плакаты и листовки, размещенные в центре, напоминают о том, что сотрудники заботятся о своих пациентах, а клиника — о своих сотрудниках. Активно внедряются различные скидки, бонусы для сотрудников, льготное страхование здоровья, стоматологическая помощь, материальная поддержка для сотрудников, чьи дети получают высшее образование и т. д.

— Чем закончилась стажировка? Ты продолжишь заниматься наукой, сотрудничая со специалистами из Мэйо?

— Суть гранта — обмен профессиональным и культурным опытом. В клинике я за период прохождения стажировки набрала научный материал. Сейчас готовлю его для научных публикаций. Продолжаю удаленное сотрудничество с коллегами из Мэйо: я все еще задействована в нескольких проектах. В итоге за все время стажировки я выполнила четыре научных исследования: несколько их проектов и параллельно свой, на который и получила грант.

— Хотелось ли тебе остаться?

— Самый популярный вопрос! Меня все об этом спрашивают. И нет, ни капельки. Мне приятно было вернуться домой. У нас в Кардиоцентре все прекрасно! Многие ученые из России говорят, что хотели бы вернуться обратно и, возмож-

но, кто-то действительно вернется. В Америке тоже есть свои недостатки и трудности.

— Самое большое отличие между нашими учреждениями, на твой взгляд? Кроме объемов работы, конечно.

— У нас больше общего, а все отличия минимальны. В нашем центре наука и практика — одно целое. В клинике Мэйо лечение пациентов преобладает, однако наука всегда идет рядом. Если в Мэйо делают научное открытие, оно служит поводом для смены клинических рекомендаций, которые соблюдает весь мир. Но заниматься наукой в Кардиоцентре удобнее и в чем-то проще. Мы похожи в командной работе, в мультидисциплинарном подходе к лечению. Пациенты выбирают Мэйо за отношение к ним, за сервис. Там им пропитано все! А лечение и оборудование на уровне любой другой клиники.

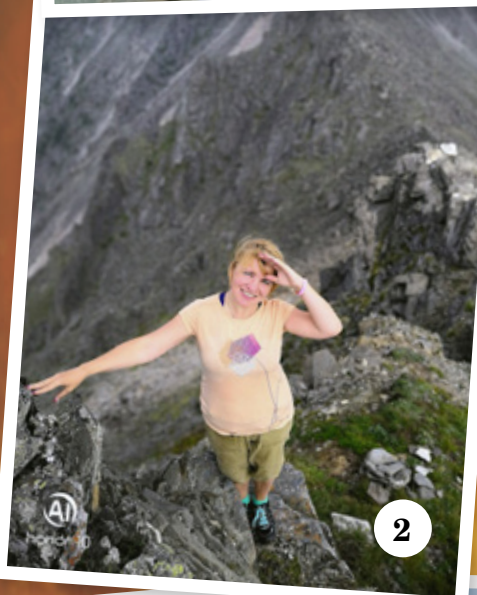
— А какие у тебя сейчас планы?

— Очень надеюсь, что смогу привнести новое в свою работу в Кардиоцентре. Уже есть идеи по взаимодействию со студентами нашего медицинского университета, например. Безусловно, я рада, что получила возможность посетить лучшее медицинское учреждение в мире. Но не менее рада я была вернуться в любимый дом и к родной команде, чтобы продолжать свой путь во благо здоровья наших пациентов. ■

*Где отдыхали наши сотрудники
летом, какой урожай собрали,
как провели отпускные дни —
показываем в нашей фотогалерее...*



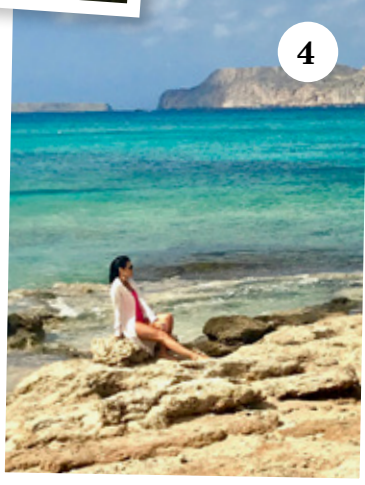
1



2



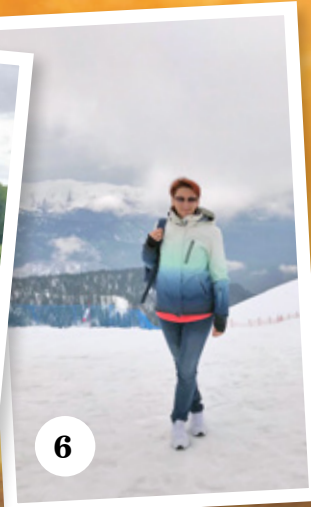
3



4



5



6

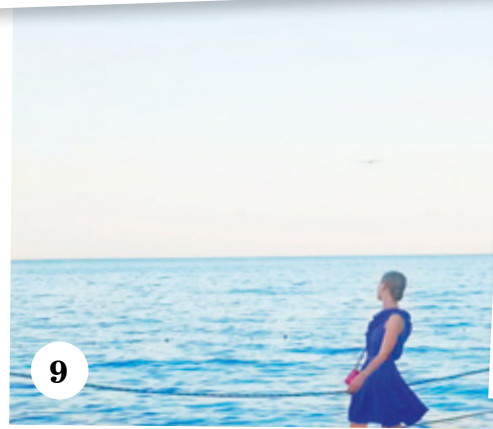
- 1 Постовая медсестра отделения аритмологии Анастасия Марченко с сыном Матвеем на набережной в г. Ялте.
- 2 Врач-кардиолог, к.м.н. Елена Фролова с младшим сыном и друзьями совершила 15-дневное путешествие по Байкалу, г. Аршан, Бурятия. На фото Елена Юрьевна на пике Любви (Саянские горы).
- 3 Сотрудник аптеки Татьяна Байгилдина собрала богатый ягодный и цветочный урожай на даче.
- 4 Делопроизводитель Марина Мунтян посетила необитаемый остров Грамвуса на Крите. На фото волшебная бухта Балос, где встречаются три моря – Критское, Ливийское и Ионическое.
- 5 Медицинская сестра-анестезист Людмила Кунщикова с дочерью Лизой отдохнули на Алтае, село Горная Колывань, озеро Белое.
- 6 Врач-кардиолог высшей категории, липидолог, к.м.н. Инна Жевагина побывала в Сочи. Без посещения знаменитого горнолыжного курорта «Роза Хутор» не обошлось!
- 7 Аритмолог Эллона Дубровская с супругом Игорем и детьми Ромой и Денисом побывали на Крите. Признаются, что их покорили невероятные горы во время поездки через ущелья с северной на южную сторону острова.
- 8 Менеджер по рекламе Геннадий Щербаков с супругой — оператором контакт-центра Анастасией — и дочками провели долгожданный отпуск на голубых озерах Казахстана.
- 9 Врач клинической лабораторной диагностики высшей категории Анна Забытова на Средиземном море.
- 10 Главная медицинская сестра Кардиоцентра Анастасия Дорошенко провела культурный отдых в Вероне. На фото Анастасия Анатольевна рядом с римским арочным мостом Понте Пьетра.
- 11 На обзорной экскурсии по Анапе менеджер Наталья Силаева с сыном Даниилом.
- 12 Врач анестезиолог-реаниматолог Екатерина Нохрина свой летний отдых провела, наслаждаясь величественной и суровой красотой Алтая. Вместе с друзьями она преодолела 170 км на велосипеде, 15 км пешком, 70 км на скоростных катаерах.



7



8



9



10

13 Врач ультразвуковой диагностики, д.м.н., ведущий научный сотрудник Елена Ярославская посетила древний город Мира, который был основан в V веке до н.э., Демре (Турция).

14 Специалист по закупкам Олеся Зырянова во время отпуска проездом где-то в Челябинской области сделала вот такой живописный кадр.



13



11



12



14

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ...



Так поется в любимом многими фильме «Служебный роман» режиссера Эльдара Рязанова. И это правда! Вспомните себя в детстве, когда первый снег вызывал бурю восторга, осенние деньки казались уютными. Особенно, если ты дома, укрытый теплым пледом и с чашкой ароматного чая в руках.

Так почему в последние годы люди стали пристальное внимание уделять погоде? Осень сейчас ассоциируется с «промоглой слякотью», лето в нашем регионе звучит как-то «чего и не было», зима — «холодища».

Отчасти это связано с массивированной информацией, которая свалилась на нас в связи с изменением климата. Человек впечатлительный и тревожный обязательно будет примерять на себя любые сведения о влиянии магнитных бурь на здоровье, сокращения солнечных дней — на настроение.

Этому есть множество примеров.

Вот один из них. Приезжает человек из северного климата на юг погреться. Возьмем наше Черноморское побережье: в таких городах, как Геленджик, Анапа, Новороссийск, есть климатическая особенность — ветра. И пусть много солнца, пусть температура воздуха и вода на морском побережье идеальная — людей непривыкших будет раздражать именно ветер.

К чему я веду? И как все-таки поднять себе настроение осенью?

Если в душе все хорошо, нет накопившихся обид, череды стрессов в жизни и на работе, каких-то неурядиц в личной жизни, то никакая погода вам не помеха и плохое настроение — лишь привычка видеть во всем плохое. Расскажу мой любимый анекдот:

«Сидит лягушка на бегемоте и все квакает, ворчит... мол и погода такая мерзкая, и дождик этот просто надоед, и все окружающие в этом болоте такие противные... И ЕЩЕ ЭТОТ БЕГЕМОТ К ЗАДНЕЙ ТОЧКЕ ПРИЛИП!» Эта лягушка все сделала, чтобы довести себя до точки кипения. Неправда ли?

А если в душе нехорошо и есть проблемы? Надо их решать! Есть форма психотерапии, где любую проблему можно представить, как некую задачу, которую ты в силах решить. Остается только найти правильный ответ. Совсем как в математике. Что проще? Но есть и хитрости.

Проблема должна быть четко сформулирована. Допустим: «Осенью у меня плохое настроение». Есть проблема? Нет! Такая формулировка не может быть задачей. Потому что от вас она не зависит, а значит и решения не имеет.

Снова формулируем: «У меня плохое настроение, потому что пришла осень, а я и не отдыхал толком три года. Накопил негатива». Уже лучше. Ключевое слово — «не отдыхал», и с этим уже можно работать.

Дальше дело техники и возможностей, путей решения этой проблемы много. Да хоть простое — «возьмите отпуск и отдохните». А сколько среди нас людей, которые прочитали эту фразу и возмутились: «Да я бы хоть завтра, но такой возможности нет!» И все, что написано выше, не будет усвоено.

Я сделала акцент — путей решения множество. Один из них: если не можешь повлиять на ситуацию — измени свое отношение к ней!

Есть притча: «Шел один человек в дурном настроении, потому что ему не хватало денег на ботинки, которые он хотел купить. Он шел и проклинал свою горькую долю, маленькую зарплату, неудавшуюся жизнь. Проклинал до тех пор, пока случайно не встретил своего бывшего одноклассника, который сидел в инвалидном кресле без ног».

Мораль очевидна. Всегда есть ситуация, которая может быть гораздо хуже. Надо радоваться тому, что мы имеем. Мы не замечаем и не ценим многие хорошие вещи, а понимаем это, только встретив того, кому хуже. Надеюсь, формулу «как поднять настроение» я до вас довела. Хорошего вам настроения в любое время года!

Врач-психотерапевт Н.Ю. Веселова



ВСЕВИДЯЩИЙ УЛЬТРАЗВУК

Ультразвуковая диагностика — эффективный и проверенный временем способ обследования организма. Метод заключается в безопасном воздействии на органы и ткани ультразвуковыми волнами и считывании компьютером их отражения. Современные аппараты УЗИ позволяют получать объемные изображения в 3D- и 4D-режиме. Ультразвуковые исследования обладают массой преимуществ: они не имеют противопоказаний и могут проводиться многократно даже в течение дня, а их высокая результативность позволяет выявить малейшие нарушения в работе внутренних органов.

В ультразвуковом отделении Тюменского кардиоцентра выполняют все виды УЗИ взрослым и детям:

- **Эндокринная система и сосуды**
- **Сердце (в том числе УЗИ сердца плода)**
- **Суставы**
- **Внутренние органы**
- **УЗИ для женщин (гинекология, беременность, УЗИ молочных желез)**
- **Мочевыделительная система и надпочечники**
- **Пункция щитовидной или паращитовидной железы**

В нашем отделении одновременно работают семь кабинетов, оборудованных аппаратами последнего поколения. Они имеют специализированные датчики и программы для более глубокой оценки. Чем качественнее характеристики аппарата, тем более «незаметную» патологию можно выявить при исследовании.

Все наши врачи имеют высшую категорию и многолетний опыт работы, что очень важно при проведении ультразвуковых исследований — хорошие знания специалиста в этой области и применение специальных ультразвуковых методик позволяют различить все на экране монитора. А это напрямую зависит от подготовки доктора.

Благодаря тому, что в нашей клинике работают узкие специалисты, пациенты могут пройти не только УЗИ, а ряд других обследований и процедур, необходимых для постановки диагноза. Любое исследование в стенах Тюменского кардиоцентра гарантирует высокую точность результатов.

Чтобы узнать подробности, обратитесь к администратору на 1 этаже или позвоните по телефону контакт-центра: 8 (3452) 68-14-14.





СУПРУГИ ГАЛИНА ИВАНОВНА И АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ КОВАЛЕВЫ ИЗ ТЮМЕНИ

Галина Ивановна оказалась в Кардиоцентре в 2014 году в тяжелейшем состоянии.

— Я даже день помню — 10 июня меня положили, а 11-го уже прооперировали, — вспоминает она. — В другой больнице не смогли помочь, посоветовали обратиться к вам. Мы планировали просто на прием попасть, а пришлось госпитализироваться. Я знаю, что тогда мой лечащий доктор — Инна Анатольевна Жевагина (на фото) — сделала все возможное и невозможное, чтобы меня прооперировали. Она была такой уверенной, что и я поверила в успех. Благодаря всей команде своих докторов, в том числе замечательному хирургу Денису Владимировичу Белоногову, я начала ходить. Хотя раньше почти не двигалась.

Мне уже 75 лет, и даже пять лет продержаться в моем возрасте — это невероятно. Инна Анатольевна наблюдала меня все это время. Потом и муж присоединился. Каждый год вместе стараемся попадать именно к ней. Она особенный для нас теперь человек. Это доктор, который действительно может поставить на ноги и подарить жизнь. Спасибо ей за эти годы. Может быть, теперь и еще пять лет у меня есть. Хотя я полностью осознаю свое состояние и понимаю, что чудес не бывает, но здесь делают чудеса!

В Кардиоцентре можно попутно пройти и другие обследования, не только кардиологические. А обстановка в отделениях добрая, домашняя. И это тоже лечит. Всюду командная работа ощущается. В этом особая заслуга и руководства — заведующая отделением Ирина Аркадьевна Велижанина прекрасно организует всю работу. И главное, здесь заинтересованы в результатах. Это видно! Здесь абсолютно одинаковое отношение к пациентам, которые лежат платно, и к тем, кто приехал бесплатно. Здесь работают не за деньги, а хотят вылечить людей! ■■■



ГАЛИНА ВАСИЛЬЕВНА ЗУС-ЗЯТЬ ИЗ ГОРОДА ТАТАРСКА (НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ):

— С сердцем у меня проблемы давно: я и таблетки пила, и лечение разное проходила. Ничего не помогало. С этой зимы у меня начались приступы — пульс падал до 19 ударов. Наши врачи говорили мне: «Бросай пить таблетки!» А что мне было делать тогда? Разве я бы без лекарств смогла? Вот мне и посоветовали обратиться в Тюменский кардиоцентр. Я нигде не встречала такого прекрасного отношения к пациентам, как здесь. Санитарки, медсестры, врачи — все молодцы! Ни разу не было такого, чтобы мой лечащий врач Хрущева Ольга Александровна зашла и не улыбнулась. Она такой чуткий и понимающий человек, а главное — профессионал в своем деле. И не только лечащие доктора внимательные. Мне очень понравилась работа врача по УЗИ. Ни в одной больнице меня так хорошо не обследовали! Я приехала в Кардиоцентр платно, а мне здесь сделали квоту. Вы представляете? Пациенты, в том числе и я, обычно квоты месяцами добиваются! А здесь мне за 10 дней ее оформили. Все мои знакомые, кому я об этом рассказала, были в шоке. И сама я очень удивилась и от всей души благодарю за такую помощь!

Я рада, что хоть где-то у нас в Сибири есть такой центр. У меня даже не хватает слов восхищения и благодарности. Ведь я думала, что уже умираю... Когда только приехала в Кардиоцентр, буквально по стеночке ходила: мне было так плохо. А теперь знаю, что у меня жизнь только начинается. Мне намного легче, хотя я здесь всего неделю. Я не ожидала, что мне здесь так понравится. Да и не верила, что меня на ноги поднять смогут. Но теперь я себя чувствую снова здоровой и бодрой, как девочка! Мне еще предстоит операция, но я уже уверена, что все будет хорошо. ■■■