



# ПОЛИКЛИНИКА №1

## на Сивцевом Вражке

ИЗДАЕТСЯ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ БЮДЖЕТНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ «ПОЛИКЛИНИКА №1» УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



### Дорогие женщины!

Март – светлый весенний месяц, когда природа оживает, а прекрасные женщины принимают теплые поздравления.

Меняются времена, приходят новые поколения, но ценности, которые олицетворяет Женщина, остаются неизменными.

Женщины – работники Кремлевской медицины – восстанавливают и берегут главное богатство человека – его здоровье. Чтобы поистине помогать людям, медицинским работникам мало обладать глубокими профессиональными знаниями и отработанными навыками – необходимы душевная щедрость, чуткость и благородство персонала, которые вы, женщины, умело вносите в свою ответственную и важную работу. Своей заботой, профессионализмом и мудростью вы ежедневно дарите надежду тем, кто нуждается в помощи, а ваше внимание вдохновляет пациентов на скорейшее выздоровление.

От всей души желаю всему женскому коллективу медицинских учреждений Управления делами Президента Российской Федерации здоровья, счастья, благополучия и дальнейших успехов в реализации добрых планов и начинаний!

С уважением,

Управляющий делами Президента  
Российской Федерации А.С. Колпаков

### В НОМЕРЕ

#### Акция

Красота  
доступна всем

Стр. 2



#### Актуально

В ритме здорового  
сердца

Стр. 3



#### Методика

Лечимся волной

Стр. 4



#### Диагностика

Очень редкая  
профессия

Стр. 5

#### Технологии

Трехмерное  
моделирование  
в диагностике  
и лечении

Стр. 7

### ГЛАВНОЕ – ЗДОРОВЬЕ!

## Психотерапия для всех

Пациенты порой не видят отличия в том, какими проблемами занимаются психотерапевт, психолог и психиатр.

Сходство, конечно же, есть: эти специалисты работают с разнообразными проявлениями психики человека. Разобраться в отличиях помог врач-психотерапевт к.м.н. Юрий Вячеславович Емельянов.

— Психологу не требуется медицинское образование. Он оказывает консультативную и лечебную помощь нелекарственными способами.

Психиатр и психотерапевт – это прежде всего врачи, которые ставят диагнозы, назначают необходимое лечение. Психотерапевты, помимо лекарственных способов лечения, используют в своей практике немедикаментозные методики. Они чаще имеют дело с пограничной психической патологией – наиболее распространенной в настоящее время.

Продолжение на стр. 6

### Стр. 3 Стопроцентная точность

Новообразования в щитовидной железе сегодня не редкость. Врач достаточно легко их может обнаружить и рассмотреть с помощью привычного всем ультразвукового исследования. Оно, как мы знаем, абсолютно безболезненно и показывает происходящие в организме процессы в реальном времени. Однако чтобы оценить характер новообразования, понять, доброкачественное оно или злокачественное, нужно изучить ткань под микроскопом.

### Стр. 4 Всегда быть в движении

По статистике, в России остеоартрозом страдают 80% людей, перешагнувших 50–60-летний рубеж. Это заболевание суставов, при котором нарушается суставной хрящ, покрывающий трущиеся концы костей. Без этого естественного амортизатора они начинают соприкасаться, из-за чего движения становятся затрудненными и болезненными. Изменяется и костная ткань: по краям сустава формируются выросты, как бы компенсирующие потерю хряща.



**Елена Васильевна Ржевская,**  
главный врач  
ФГБУ «Поликлиника № 1»  
Управления делами  
Президента  
Российской Федерации

Дорогие женщины!  
Уважаемые коллеги!

Сердечно поздравляю вас с прекрасным весенним праздником — 8 Марта!

В России эта дата всенародно любима — это день чествования Женщины.

Вы наполняете этот мир добротой, красотой, гармонией, а жизнь — смыслом. Поддерживаете в трудные минуты, вдохновляете своих близких на решительные поступки, даете им силы. Но и сами добиваетесь самых разных высот — в карьере, науке, спорте. Своим трудом Вы показываете пример профессионального отношения к работе. И Вы по праву можете гордиться своими достижениями.

Особых слов благодарности заслуживают женщины, посвятившие себя медицине. Ежедневно Вы дарите людям надежду на исцеление, спасаете чужие жизни, помогаете сохранять здоровье. Огромное спасибо Вам за отзывчивость и внимательность к каждому пациенту нашей Поликлиники.

От чистого сердца желаю всем женщинам замечательного весеннего настроения, огромного счастья, поддержки близких и родных. Пусть каждый новый день приносит только восторг, радость и яркие незабываемые эмоции.

Будьте всегда прекрасны!  
С праздником!

## АВАНСОВЫЙ ДОГОВОР

# Медицинские услуги — без ограничения!

Уже более года в Поликлинике действует новая форма обслуживания — авансовый годовой договор. Пациент, заключивший этот контракт, получает комплексную медицинскую помощь без ограничения, а также возможность прикрепиться к VIP-отделению.

Человек может посещать любых специалистов и процедуры — как по показаниям лечащего врача, так и по своему желанию. Ему также доступны хирургические операции и

манипуляции с применением общей и местной анестезии, наблюдение в хирургическом дневном стационаре и многое другое. При этом пациент платит только за те услуги, которые ему оказаны.

Авансовый договор заключается на год и начинает действовать с любого числа. Минимальная сумма при его подписании составляет 30 тысяч рублей. Если по истечении срока действия договора на личном счете пациента остается

неиспользованный остаток, то деньги могут быть перенесены на следующий год или же возвращены.

Огромным преимуществом авансового договора являются скидки, которые составляют от 5% до 15%. Например, стоматологические услуги будут дешевле на 10%.

Получить консультацию, узнать подробности прикрепления на коммерческой основе, заключить договор медицинского обслуживания можно в



отделе организации платных медицинских услуг (1 корпус, 1 этаж), понедельник–пятница с 9.00 до 17.00. Телефоны: 8 (499) 241-19-09, 8 (499) 241-67-69, 8 (499) 241-30-24, 8 (499) 241-21-45.

Для записи пациентов на платные услуги выделен отдельный телефонный номер 8 (495) 620-81-03



## КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

**Ирина Вячеславовна Вихрова,**  
заместитель главного врача по кадровым  
и правовым вопросам:

Врачевание, лечение исконно было женским занятием. С древнейших времен женщины оказывали лечебную помощь, накапливая и передавая следующим поколениям жизненно важные знания и навыки. Сегодня в Поликлинике медицина имеет женское лицо (84% медицинских работников — женщины).

При этом на хрупкие женские плечи ложатся еще семейные обязанности и материнство. Руководство оказывает помощь по реализации социальных и трудовых прав работающим сотрудницам согласно положениям главы 41 Трудового кодекса Российской Федерации и коллективного договора.

Так, предоставляются отпуска по беременности и родам с выплатой пособия в установленном законом размере и отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет. В период отпуска за женщиной сохраняется место работы, а по желанию она может работать на условиях неполного рабочего времени с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию.

По медицинскому заключению беременные женщины и женщины, имеющие детей до 1,5 лет, переводятся по личному заявлению на облегченную работу, а также работу, исключающую неблагоприятные производственные факторы, с сохранением среднего заработка.

Имеется возможность медицинского прикрепления детей, санаторно-курортного лечения, отдыха в летнем лагере, предоставления места в ведомственном детском саду.

## АКЦИЯ

# Красота доступна всем

От 15% до 35% — размер сезонных скидок на некоторые косметологические процедуры

Многие косметологические процедуры противопоказано проводить летом, когда солнце очень активно. Причина — в уязвимости кожи: на время она станет слишком восприимчива к ультрафиолетовым лучам. Поэтому вторая половина зимы и ранняя весна — оптимальный для этого период.

Есть и еще одна причина реализовать задуманное: в отделении дерматовенерологии и косметологии действуют сезонные акции, по которым на ряд процедур предоставляются скидки.

**Акция «Биоревитализация кожи лица».** Это внутрикожные микроинъекции препаратами гиалуроновой кислоты. Она помогает восстановить водный баланс кожи, улучшить ее эластичность и цвет, избавиться от мелких морщин и дряблости.

**Акция «Мезотерапия кожи лица».** Это поверхностные внутрикожные микроинъекции лечебными коктейлями или их комбинациями непосредственно в проблемную зону (подробнее об этой процедуре читайте на стр. 5).

**Акция «Пилинг кожи лица».** Это отшелушивание и удаление старых, отмерших клеток кожи. Благодаря процедуре происходит стимуляция выработки коллагена и эластина, повышается упругость кожи, она выглядит моложе, улучшается цвет лица, устраняются мелкие дефекты, морщинки, последствия перенесенной угревой сыпи.

**Акция «Контурная пластика лица».** Процедуры применяются для коррекции возрастных и иных дефектов кожи с помощью введения в проблемные области

различных инъекционных препаратов — микроимплантатов. Они рекомендованы для устранения глубоких носогубных складок, морщин в уголках глаз, межбровных морщин, посттравматических рубцов, для устранения асимметрии лица, изменения формы губ и так далее.

Перечисленные акции продлятся до 30 апреля. Скидки составляют от 15% до 25%.

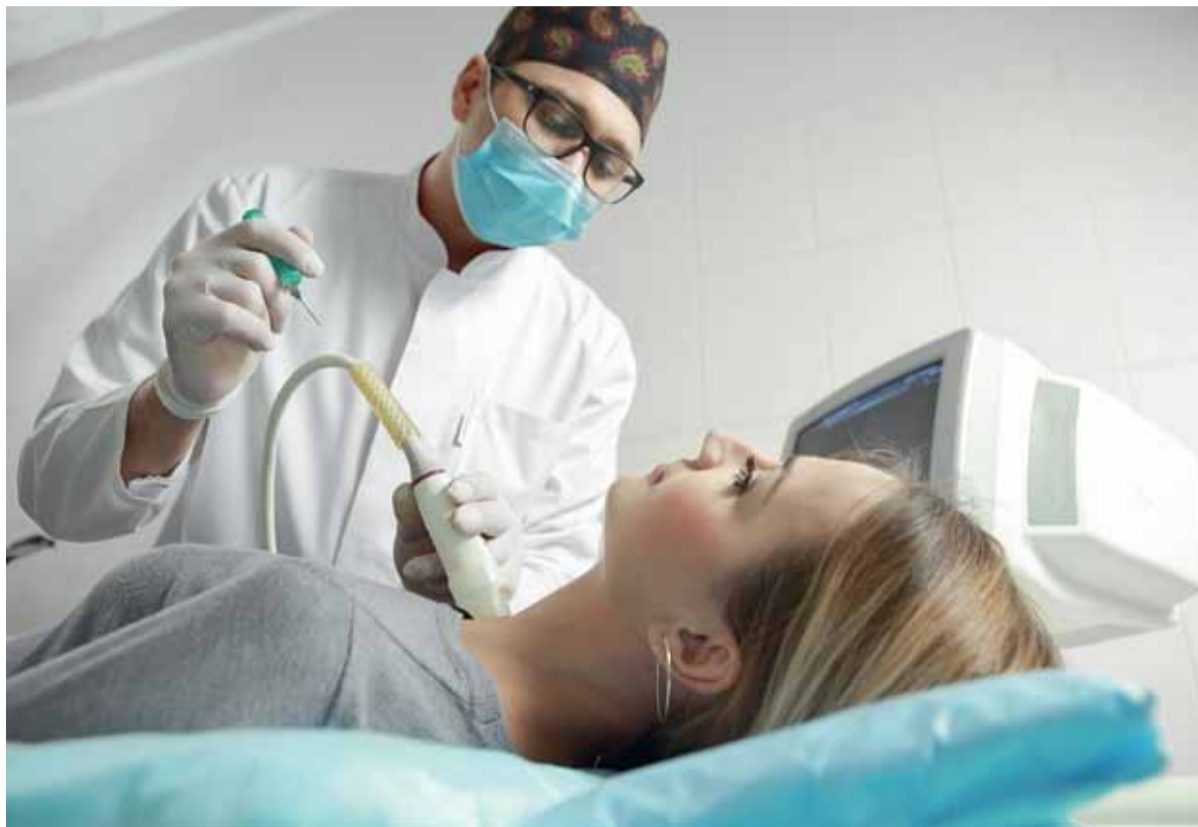
**Акция «Стройная фигура к лету».** Процедуры проводятся на аппарате CosmeStar Bi-Polar RF Body Shape — это неинвазивная липоскульптурная система, сочетающая биполярные радиочастоты и вакуумный массаж. Они помогают повысить эластичность кожи лица и тела, ускорить обмен веществ, устранить глубокие и мелкие морщины, а также возрастные изменения на всех участках тела и сформировать красивую фигуру. Акция продлится до 31 мая. Скидка составляет 35%.

Записаться на прием или получить дополнительную информацию можно по телефону 8 (499) 241-05-16

## ТЕМА НОМЕРА

# Стопроцентная точность

Получить необходимый образец ткани из щитовидной железы позволяет тонкоигольная аспирационная биопсия (ТАБ). Что это за метод и когда назначается, рассказал врач-хирург хирургического отделения Олег Евгеньевич Тришневский.



Продолжение. Начало на стр. 1

— Олег Евгеньевич, когда эта процедура назначается?

— Уплотнения в щитовидной железе могут быть симптомом злокачественных или доброкачественных новообразований. Установить их природу и необходимость оперативного вмешательства помогает тонкоигольная аспирационная биопсия. Но сначала эндокри-

нолог назначает ультразвуковое исследование щитовидной железы. Оно необходимо для того, чтобы определить количество новообразований, их расположение и размер.

Основными показаниями к назначению тонкоигольной аспирационной биопсии являются узелковые образования в щитовидной железе, диаметр которых более 1 см.

— Наверное, пациенты начинают переживать, когда врач рекомендует провести биопсию?

— Многие ошибочно считают, что если назначили биопсию, — это плохой признак. Конечно же, врач предполагает, что в организме происходит определенный негативный процесс, но в этом необходимо либо убедиться, либо опровергнуть. Нужно понимать, что

тонкоигольная аспирационная биопсия поможет поставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение. Например, за последние шесть месяцев ТАБ была проведена около 400 раз. И у восьми человек выявили злокачественные образования. Можно сказать, что для этих пациентов данная методика является спасительной. Плюс исследования еще и в том, что оно позволяет избежать нежелательной операции на щитовидной железе.

— Как эта процедура проводится?

— Каких-то специальных рекомендаций по подготовке нет.

Больной ложится на кушетку. Чтобы увеличить угол раз-

уже через пару часов после процедуры пациент может заниматься своими привычными делами, в том числе и спортом.

— Во время проведения манипуляции или после нее могут быть негативные последствия?

— Обычно она не вызывает никаких негативных проявлений. Осложнения могут быть в виде незначительной гематомы в области укола.

— Насколько результаты исследования точны?

— Биопсия — это высокоточное исследование с достоверным результатом. Трудности могут быть, если узловое образование не податливо на отдачу

## Выявленные новообразования щитовидной железы в 3–5% случаев являются злокачественными

гибания шеи и тем самым упростить доступ к щитовидке, под позвоночник кладется небольшая подушка.

Врач проводит один-два укола. Это необходимо для того, чтобы набрать нужное количество материала. Ткань для исследования берется из стенок узла щитовидной железы — именно здесь могут быть раковые клетки. Игла находится под постоянным контролем и направляется при помощи аппарата УЗИ.

Процедура практически безболезненная, поэтому забор материала проводится без анестезии. Если у пациента кожа чувствительная, хирург может нанести анестезирующий крем.

необходимого количества материала, обильно васкуляризовано, когда ткань насыщена кровеносными сосудами. Тогда интерпретация результата затруднительна, но подобные случаи встречаются редко.

Мы направляем материалы в нашу лабораторию, специалисты которой в течение двух-трех дней готовят заключения. Все очень оперативно и, что самое главное, качественно.

Всегда нужно помнить, что своевременное обследование щитовидной железы помогает обнаружить раковое заболевание на ранней стадии, определить тип онкологии, начать своевременное и эффективное лечение, которое даст хорошие результаты.

## АКТУАЛЬНО

# В ритме здорового сердца

Даже у совершенно здорового человека случаются скачки сердечного ритма. И в этом нет ничего необычного. Из-за стресса, эмоциональных переживаний, физической нагрузки и даже из-за переудара сердце может биться быстрее, а во время сна и отдыха оно, напротив, замедляется.

Вышеописанные случаи имеют вполне доброкачественный характер и никак не отражаются на жизни пациента.

«Нужно разграничивать нарушения ритма сердца, которые не являются болезнью, и аритмию — группу сердечно-сосудистых патологий, некоторые из которых очень опасны для жизни, поэтому такие пациенты нуждаются в специализированной помощи», — рассказывает врач-кардиолог к.м.н. Ирина Викторовна Талызина.

Заподозрить аритмию можно после проведения обычной электрокардиограммы, но чтобы обнаружить органические

изменения в сердце, ставшие ее причиной, необходимы дополнительные исследования: ультразвуковая диагностика сердца, общий анализ крови, определение электролитов крови, гормонов, липидов. Чтобы изучить состояние больного в динамике, назначается холтеровское мониторирование ЭКГ. Для этого на теле пациента крепится специальный переносной электрокардиограф, который в течение суток фиксирует информацию о работе сердца.

Часто аритмия является осложнением, возникшим в результате метаболических и вегетативных нарушений, сбоях в работе эндокринных

органов, болезней желудочно-кишечного тракта. Например, очень высока вероятность ее развития у пациентов, страдающих сахарным диабетом, особенно если он сочетается с ожирением и повышенным артериальным давлением. Поэтому человека осматривают и другие специалисты: эндокринолог, гастроэнтеролог, невролог.

В завершение нашей беседы Ирина Викторовна напомнила об опасности самолечения: «Антиаритмические препараты могут спровоцировать дополнительные нарушения в работе сердца, поэтому принимать их нужно строго под контролем врача».





## МЕТОДИКА

## Лечимся волной



Ударно-волновая терапия — это аппаратная методика, в основе которой — лечебное воздействие звуковой волной низкой частоты. Процедура применяется в травмато-

логическом отделении при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Один из главных ее плюсов — она помогает избежать хирургического оперативного вмешательства.

### Как это работает?

Звуковая волна создается с помощью специального прибора и направляется на наиболее болезненный участок. Она беспрепятственно и безопасно проходит сквозь кожу, подкожную жировую клетчатку, сосуды и жидкости, а плотные структуры — мышцы, связки, кости — оказывают ей различное сопротивление.

В результате воздействия звуковой волной ослабевают болевые ощущения, уменьшается воспаление, расслабляются чрезмерно напряженные мышцы, улучшается обмен веществ, кровоток, увеличивается прочность костной ткани, разрушаются костные наросты и отложения солей.

Одна процедура длится примерно от 15 до 25 минут. В зависимости от заболевания и его течения курс включает пять процедур, которые проводятся один-два раза в неделю.

### Когда применяется?

Ударно-волновую терапию назначают при артритах, остеоартрозе, искривлениях позвоночника, радикулите, подагре, пяточной шпоре, при болях в суставах, воспалительных заболеваниях сухожилий, остеохондрозе, невралгиях, плоскостопии и так далее. Она востребована и в косметологии: для лечения послеоперационных шрамов, ожогов, целлюлита.

К процедуре не нужно специально готовиться, лечение не доставляет неприятных ощущений и не вызывает побочных эффектов. Впрочем, у некоторых пациентов боли могут временно усилиться.

### Противопоказания

У процедуры есть противопоказания. Это наличие кардиостимулятора, злокачественного новообразования, нарушения свертываемости крови, тяжелой формы сахарного диабета и т.д. Запрещено проводить процедуру при беременности, а также в детском возрасте.

**Записаться на прием и получить консультацию специалиста можно по телефону контакт-центра 8 (495) 620-81-01.**

## НАШИ ОТДЕЛЕНИЯ

## Всегда быть в движении

Какой-то одной причины возникновения данного заболевания, по словам заведующего ревматологическим отделением к.м.н. Василия Станиславовича Бабанина, нет; значение имеют несколько факторов, вредное воздействие которых может «накапливаться» на протяжении многих лет.

*Продолжение. Начало на стр. 1*

Болезнь чаще всего развивается в тазобедренных и коленных суставах, суставах стоп и кистей. Может быть и генерализованный остеоартроз, т.е. затрагивающий почти все суставы и позвоночник. Течение болезни может быть весьма вариablyно, иметь признаки других патологий.

### Факторы

**Старение.** С возрастом хрящ становится менее эластичным и утрачивает свою сопротивля-

емость нагрузке. Это не значит, что у всех людей в старости развивается остеоартроз. Но при наличии других предрасполагающих факторов риск заболеть повышается.

**Генетическая предрасположенность.** Доказано, что узелковая форма остеоартроза, когда поражаются суставы пальцев кистей, передается по наследству. Также может быть врожденная слабость соединительной ткани. Это проявляется в чрезмерно повышенной подвижности суставов, часто в сочетании с плоскостопием,

пролапсом клапанов сердца, миопией.

**Травмы.** Ушибы, переломы, вывихи, повреждения связочного аппарата сустава могут стать причиной заболевания. Повторяющаяся микротравматизация является причиной развития остеоартроза у работников некоторых профессий и спортсменов: у шахтеров, футболистов страдают коленные суставы, у балерин — суставы стоп, у боксеров — рук, у стоматологов — мелкие суставы кистей.

**Сопутствующие заболевания.** Остеоартроз чаще развивается у тучных людей, у больных сахарным диабетом, у женщин в климактерическом периоде. Различные нарушения кровообращения в конечностях, такие как варикозная болезнь вен, атеросклероз, также способствуют развитию этой патологии.

### Симптомы

Обычно это тупая, ноющая периодическая боль в суставах рук и ног, позвоночнике. Она чаще появляется при движении и ходьбе, после физической нагрузки, при перемене погоды, при изменении положения тела после длительного сидения или при спускании с лестницы. Ее интенсивность бывает различной — от резко выраженной, ограничивающей подвижность сустава, до умеренной, возникающей лишь при определенных движениях. Обычно она проходит после небольшого отдыха. Иногда в суставе может появиться припухлость и потепление кожи — вторичное воспаление. В этом случае нужно обязательно обращаться к врачу.

### Лечение

Лечение остеоартроза — это сочетание фармакологических, нефармакологических и хирур-

гических методов. В качестве фармакологических средств используются препараты для улучшения состояния хрящей и купирования болей.

**Лечебная гимнастика.** Один из основных методов немедикаментозного лечения остеоартроза. Она подбирается в соответствии со степенью изменений в суставах.

**Физиотерапия.** Процедуры способствуют улучшению кровообращения, питания сустава, уменьшению болей. Показаны мягкие методы воздействия: магнитотерапия, лазеротерапия, электрофорез. При отсутствии противопоказаний курсы физиолечения проводят один-два раза в год.

**Средства ортопедической коррекции.** Они помогают уменьшить нагрузку на сустав: супинаторы используют при плоскостопии, наколенники — для разгрузки и фиксации коленного сустава. Выбор ортезов, бандажей и других средств для поддержки суставов назначает лечащий врач.

**Массаж.** Проводится только в том случае, если нет обострения заболевания.

**Санаторно-курортное лечение.** Комплексная реабилитация включает процедуры с лечебной грязью, ванны, сауны, физиопроцедуры, массаж, заня-

тия лечебной физкультурой. Лечение можно проводить только вне обострения болезни.

### Профилактика

Людям, у которых уже появились даже небольшие боли в суставах, Василий Станиславович рекомендует следить за своим весом: «Установлено, что избыточная масса тела способствует не только возникновению заболевания, но и быстрому его прогрессированию».

Для укрепления мышц следует заниматься легкими видами спорта и ежедневной гимнастикой с обязательным последующим отдыхом. Перегрузки суставов недопустимы!

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата часто рекомендуется плавание. В воде возможен максимальный объем движений в суставах без нагрузки весом. Это является оптимальным для суставного хряща.

Необходимы и общие закаливающие мероприятия: обтирания водой комнатной температуры, утренний душ, прогулки на свежем воздухе. Людям, имеющим врожденные или приобретенные дефекты опорно-двигательного аппарата — искривление позвоночника, плоскостопие, травму сустава, — следует посоветоваться со специалистом.



Для лечения остеоартроза применяются внутрисуставные инъекции препаратов гиалуроновой кислоты, которая улучшает состояние хряща, снимает боль и воспаление, увеличивает смазывающие способности синовиальной жидкости. Фактически гиалуроновая кислота выполняет функцию амортизатора, уменьшая трение костей друг о друга.

Это курсовая терапия, длительность зависит от степени разрушения суставного хряща. Эффект длится до года. Повторные уколы считаются достаточно безопасными. Лечение имеет противопоказания, о которых расскажет врач.

## ДИАГНОСТИКА

# Очень редкая профессия



Грибковые заболевания лечить непросто. Процесс этот длительный, требует от пациента определенной дисциплинированности, пунктуальности, внимательности. Но его можно сделать эффективнее и, что самое главное, безопаснее.

Любой врач лабораторной микологии, особенно увлеченный своей работой, скажет, что возбудители грибковых заболеваний под микроскопом могут быть необычайно прекрасны. Однако если смотреть, что называется, невостуженным взглядом, когда они поразили слизистую, кожу или ногти, привлекательными их не назовешь.

«Антимикотические средства — достаточно токсичные препараты, очень вредные для печени. Их нельзя подбирать методом проб, иначе можно нанести вред пациенту, — рассказала врач-бактериолог клинико-диагностической лаборатории Поликлиники Марина Анатольевна Кахерская. — Поэтому для дрожжевых грибов мы проводим дополнительные исследования: определяем их чувствительность к тому или иному лекарственному препарату».

Как это происходит? Сначала специалист выясняет, есть ли элементы гриба в изучаемом биоматериале. Для этого его высевают в специальной питательной среде и помещают в термостат, в котором поддерживается определенная влажность и температура. Здесь он «созревает» в течение месяца. Это позволяет определить, какая грибковая инфекция перед ним: дрожжевая, плесневая или диморфная. Чувствительность определяется только к дрожжевым грибам.

«Подобные исследования редко проводят в других лабораториях. Дело в том что в России специалистов лабораторной микологии готовят только в одном медицинском вузе, который расположен в Санкт-Петербурге. Получается, это до-

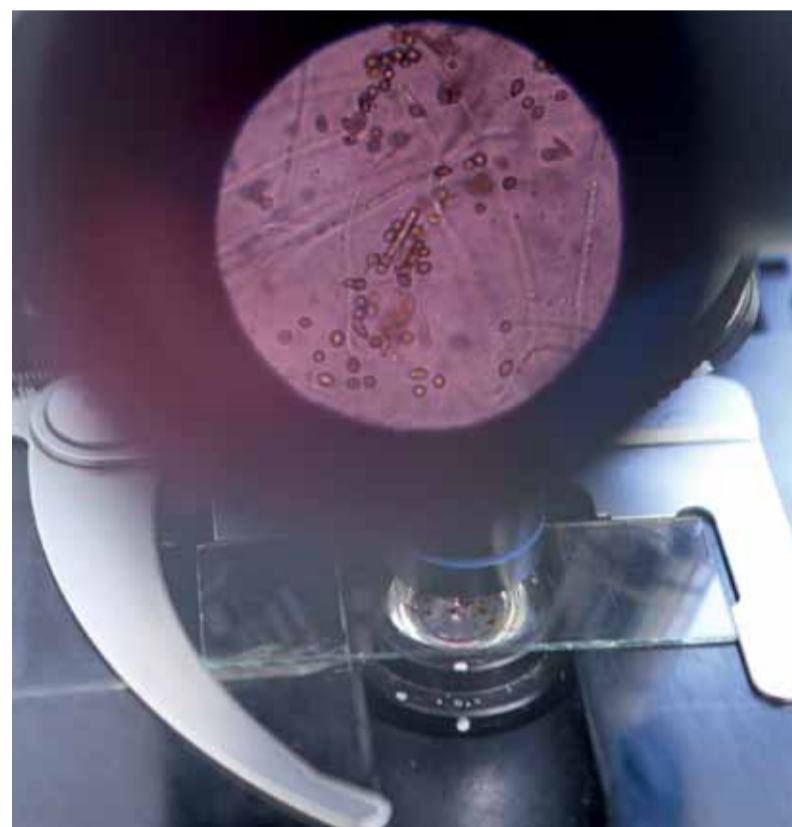
статочно редкая специальность. Поэтому некоторые медицинские учреждения, заключившие договоры с нашей Поликлиникой, направляют материалы для исследования в нашу лабораторию», — говорит врач клинической лабораторной диагностики Наталья Юрьевна Буренина.

Чаще всего гинекологам, урологам и оториноларингологам требуется знать чувствительность инфекции к лекарству. Это позволяет установить точ-

ный диагноз и назначить эффективное лечение.

В завершение стоит напомнить: заразиться грибковыми заболеваниями можно в бассейне, сауне, на пляже, на отдыхе в экзотических странах. Ослабляют иммунитет и открывают дорогу инфекции бесконтрольный прием антибиотиков, гормональных препаратов, стероидов. Избежать этого помогут элементарные меры предосторожности.

*«Антимикотические средства — токсичные препараты, очень вредные для печени. Их нельзя подбирать методом проб, иначе можно нанести вред пациенту...»*



## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

# И мизинца не стоит!

## Что такое экзема кончиков пальцев и как ее лечить?

Экзема кончиков пальцев — достаточно распространенный дерматоз. Зимой течение заболевания может серьезно обостриться, поэтому мы решили рассказать о нем в этом номере.

Тот, кто уже столкнулся с подобной проблемой, знает, какой дискомфорт она приносит: кожа сухая, шелушится, трескается, вызывая зуд, жжение и болезненность. Небольшое воспаление, возникшее даже на кончике одного пальца, может медленно распространиться на всю ладонь. И, что самое печальное, порой это состояние длится годами и очень трудно поддается лечению — из-за факторов,

которые сложно учитывать и устранять.

Зачастую причиной возникновения экземы являются внешние раздражители. Например, частое мытье рук, воздействие химических веществ, высоких температур, трение. Но это может быть и атопия — предрасположенность к аллергическим заболеваниям. Поэтому доктор проводит дифференциальную диагностику, чтобы исключить разнообразную кожную патологию, например, контактную аллергию или псориаз.

«Если у пациента псориаз, то у него будут и другие признаки и локализации по-

ражения, — рассказывает врач-дерматовенеролог Лилия Халиловна Дубина. — Перечисленные симптомы могут быть и нетипичным проявлением контактной аллергии. Обычно она бывает у тех, кто работает с клейкими веществами, смолами, растениями. Или же так маскируется аллергия на искусственные ногти».

Советы по лечению экземы кончиков пальцев просты, но следовать им на практике не так легко, как хотелось бы. В первую очередь, врачи рекомендуют исключить циклы «намокание-высыхание». Если это связано с профессиональной деятельностью, человеку нужно при-

менять специальные перчатки и избегать воздействия влаги. Они же оградят и от контактов с раздражающими кожу рук химическими веществами.

Заживлению должны помочь смягчающие эмульсии, кремы с молочной кислотой, а если они неэффективны, то дегтярные мази. Также перед сном

руки можно смазать сильными увлажнителями, надев затем хлопчатобумажные перчатки. Впрочем, самодиагностикой и самолечением лучше не заниматься, и пока болезнь не приобрела хронический характер, следует обратиться к специалисту, который составит правильный курс терапии.



## ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЬЕ!

# Психотерапия для всех



**Ю.В. Емельянов:** «В переводе с греческого слово «психотерапия» означает «лечение души». Это коррекция эмоций и поведения пациента. Задача врача — помочь человеку избавиться от определенных страхов и комплексов, неуверенности в себе и своих силах, переосмыслить негативные поступки, настроить на позитивное восприятие окружающего мира».

Продолжение. Начало на стр. 1

— С какими проблемами обращаются за помощью к психотерапевту?

— Чаще всего на прием приходят пациенты, которые испытывают тревоги, страхи, сниженное настроение, панические атаки, навязчивые мысли и действия. Они могут возникать как реакция на тяжелый стресс, допустим, смерть близкого человека, конфликтную ситуацию дома или

на работе, какое-то чрезвычайное событие...

Важно понимать, что многие «телесные» заболевания в своей основе имеют психосоматический характер, то есть переживания, негативные эмоции, длительное воздействие стрессовых факторов приводят к повышению артериального давления, аритмии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ощущениям «кома в горле», кожному зуду, сексуальным нарушениям и другим расстрой-

ствам. Поэтому психотерапевты Поликлиники работают в тесном контакте с врачами других специальностей: кардиологами, терапевтами, гастроэнтерологами, эндокринологами, дерматологами, урологами.

— Расскажите, какие методы лечения применяете?

— Кабинет психотерапии появился в Поликлинике еще в 1983 году в структуре психиатрического отделения. Через несколько лет вышел приказ

Минздрава СССР о развитии психотерапевтической помощи, и кабинет стал самостоятельной структурной единицей. Почти 35 лет врачи помогают пациентам с пограничной психической патологией. Мы используем такие немедикаментозные методы лечения, как рациональная психотерапия, релаксационный тренинг, аутогенная тренировка, эриксоновский гипноз, когнитивно-поведенческая психотерапия, элементы гештальт, аналитической, телесно-ориентированной терапий. При выраженности аффективных (тревожных, депрессивных) расстройств назначаем психофармакологическое лечение.

— Давайте поговорим о жизни в мегаполисе. Как она влияет на душевное состояние человека?

— На человека, живущего в большом городе, ежедневно действует множество неблагоприятных факторов, ведущих к стрессу. Это и экология, и ежедневное напряжение, и высокая конкуренция в социуме... Как следствие, снижается интерес к жизни, человек перестает получать удовольствие от того, что его радовало. Поэтому могут возникать тревоги, бессонница, утомляемость, снижение работоспособности, чувство усталости от жизни, потеря смысла. И человек заболевает не только душевно, но и физически, вплоть до развития сердечно-сосудистой патологии и других соматических расстройств.

Чтобы это предотвратить, нужно вовремя обращаться к специалисту. Консультация психотерапевта поможет разобраться в себе, обсудить и решить накопившиеся проблемы, восстановить семейное благополучие и вернуть утраченное душевное равновесие.

— Но ведь человек не может полностью оградить себя от стресса... Как быть?

— Да, людей, не испытывающих стресс, не существует. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс может нанести здоровью огромный урон. Как правило, острая стрессовая реакция всегда немедленная и интенсивная. Последствия ее могут быть самыми разнообразными. А если психотравмирующая ситуация затягивается по времени и увеличивается по интенсивности, то консультация психотерапевта будет просто необходима.

— Подскажите, как сохранить свое психическое здоровье?

— Советов есть великое множество. Каждый выбирает сам то, что он может, хочет, во что верит и на что надеется. Один из афоризмов Козьмы Пруткина гласит: «Хочешь быть счастливым — будь им!». Все в руках человека — и даже сохранение полноценного психического здоровья. Что для этого необходимо? Радоваться всем своим достижениям, жить в гармонии с самим собой, никому не завидовать, не строить интриг, быть открытым к людям.

Нужно постоянно расширять пространство счастья и любви в своей жизни: больше времени проводить с близкими людьми, детьми, заниматься любимым делом, ходить в театры, кино, на выставки, читать книги, завести питомца и заботиться о нем... Если и случились неудачи, то видеть в них новые возможности. Регулярно заниматься физическими упражнениями, хорошо высыпаться, периодически позволять себе вкусно кушать. Как можно чаще честно отвечать себе на вопрос: чего я хочу в жизни? И при этом избегать негативной рефлексии.

Кабинет психотерапии: 3 корпус, 5 этаж. Телефон регистратуры 8 (499) 241-48-82

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

## Мезотерапия: микроинъекции для здоровья кожи

Для улучшения состояния кожи, укрепления волос, коррекции проблемных зон тела, в том числе для устранения жировых отложений, в эстетической медицине применяют мезотерапию.

Это метод поверхностных внутрикожных микроинъекций. Врач делает уколы короткими тонкими иглами на глубину 1–5 миллиметров. В качестве лечебных коктейлей используют витамины, микроэлементы, аминокислоты, препараты, укрепляющие капиллярную стенку, и так далее. Для каждого пациента выбор ингредиентов уникален и подбирается индивидуально. В их составе только натуральные компоненты. Например, масла семян сои, артишок, центелла азиатика, иглица шиповатая, органический кремний, кофеин.

Мезотерапия рекомендована тем, у кого кожа вялая, обезво-

женная, имеет усталый вид или серый цвет. Процедура помогает убрать морщины, устранить «мешки» под глазами, избавиться от сосудистых звездочек, расширенных капилляров, застойных пятен, возникших после угревой сыпи, рубцов и так далее.

Врач воздействует точно, непосредственно на источник проблемы. А за счет того, что лекарственные вещества накапливаются в коже и очень медленно рассасываются, эффект будет длительным.

Локальные жировые отложения, оплывший овал лица, «второй» подбородок, липодистрофия (целлюлит) также являются

показаниями к процедуре. Лекарственные вещества стимулируют метаболический процесс расщепления жиров: уже после первых сеансов наблюдается выраженное уменьшение эффекта «апельсиновой корки», зона коррекции выглядит более гладкой истройной. Мезотерапия помогает не только избавиться от запасов подкожного жира, но и способствует регенерации клеток.

Препараты для похудения действуют поэтапно: сначала одни из них растворяют мембраны клеток, другие переводят твердые жиры в эмульгированные, благодаря чему они легче расщепляются и выводятся. В тканях также улучшается



микроциркуляция, активизируются лимфодренаж и детоксикация, уменьшается отечность, восстанавливается эластичность и упругость кожи, укрепляются стенки кровеносных сосудов.

Для коррекции веса рекомендуется проводить от четырех до десяти процедур. Этого достаточно, чтобы похудеть примерно на 3,5 кг. Не ранее чем через пол-

года можно проводить повторный курс.

У процедуры есть и противопоказания. Она не проводится, если у человека индивидуальная непереносимость компонентов препаратов, имеются нарушения свертываемости крови, желчекаменная болезнь, воспалительные процессы кожных покровов грибковой, вирусной и бактериальной этиологии.

## ТЕХНОЛОГИИ

# Трехмерное моделирование в диагностике и лечении



Исследование проводит врач-рентгенолог отделения лучевой диагностики Любовь Борисовна Ломакина

С его помощью можно визуализировать все костные структуры, суставы, мягкотканые компоненты лица. Сфера его применения — стоматология, оториноларингология, челюстно-лицевая и пластическая хирургия.

Исследование производится в положении сидя. Доктор фиксирует голову пациента на специальной подставке, затем излучатель и детектор делает один оборот вокруг лица. Специальная компьютерная программа переводит полученную информацию в трехмерное изображение. Продолжительность исследования — около минуты, а лучевая нагрузка минимальна.

В стоматологии конусно-лучевая диагностика применяется для оценки практически любого заболевания, помогает исследовать состояние и формы корневых каналов зубов,

аномалии их положения, эффективна при планировании имплантаций и других операциях. В оториноларингологии — для диагностики полости носа, околоносовых пазух, слизистой, в челюстно-лицевой хирургии — для оценки костей и суставов, степени их повреждения, обнаружения опухолевых новообразований, мелких костных кист и так далее. Например, можно детально рассмотреть перелом кости, состояние сустава, мышц и связочного аппарата, наличие воспалительных процессов.

Обладая информацией, полученной благодаря конусно-лучевой компьютерной томографии, врач может принять правильное решение о целесообразности проведения хирургического вмешательства, детально прогнозировать ход лечения, корректировать его.

## Контурная пластика генитальной области

Специалисты акушерско-гинекологического отделения с помощью контурной пластики устраняют последствия родового травматизма, инволютивных изменений и индивидуальных особенностей анатомической области женщин.

В основе этой малоинвазивной процедуры — инъекции гиалуроновой кислоты. Она позволяет поддерживать равновесие внеклеточного матрикса, способствует регенерации тканей при повреждениях, оказывает противовоспалительное и противомикробное действие. Гиалуроновая кислота восполняет объем мягких тканей, корректирует эстетические и функциональные нарушения. Положительный результат сохраняется 6–8 месяцев.

Процедура может выполняться в любом возрасте, однако для исключения противопоказаний и обсуждения объема коррекции необходима консультация врача.

Запись на прием проводится по телефонам: 8 (495) 620-81-01, 8 (499) 241-08-56.

В кабинете конусно-лучевой томографии прием ведется по предварительной записи при наличии направления врача. Справки по телефону 8 (495) 620-81-02

## ПРОФИЛАКТИКА

## Здоровье — в овощах и фруктах!

Календарная зима неспешно движется к своему финалу, и многие с нетерпением ждут прихода солнечных весенних дней. Смену времен года лучше встречать полным энергии и здоровья. Поэтому критически взгляните на свой рацион питания: достаточно ли в нем свежих овощей, фруктов, ягод? Иначе говоря, продуктов, богатых витаминами.

Их нехватка вам дорого обойдется. В первую очередь ослабнет иммунная защита, а без этой преграды человека начнут одолевать частые простудные заболевания, герпес на губах, приступы усталости и слабости, апатии и раздражительности, бессонница и так далее. Признаками авитаминоза могут быть и проблемы эстетического характера: перхоть, ломкие волосы и ногти, сухая или жирная кожа.

Неприятная новость для тех, кто хочет похудеть за очень короткий срок: несбалансированные диеты и голодание также являются причиной авитаминоза. Поэтому следите, чтобы еда была полноценной и разнообразной. Больше ешьте свежих овощей и фруктов. Именно свежих, ведь большинство витаминов легко разрушаются. Допустим, при термической обработке про-

дукты теряют от 25% до 100% витаминов.

Часто дефицит витаминов связан с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Например, если нарушена микрофлора кишечника. Повредить ее могут инфекции, антибактериальная терапия, паразиты. В этом случае придется посетить врача. Он назначит необходимые исследования и поможет устранить дефекты, препятствующие полному усвоению витаминов.

Если человек решит принимать комплексные витамины, которые продаются в каждой аптеке, он должен помнить: их переизбыток опасен. Он может проявляться в виде аллергических реакций, воспалительных процессов, головных болей, головокружений, судорог, потери сознания и тому подобному. Поэтому лучше проконсультироваться с гастроэнтерологом или диетологом.

| ВИТАМИН               | ПОЛЬЗА  | ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ  |
|-----------------------|---|---|
| <b>A</b>              | необходим для хорошего зрения, здоровья кожи, слизистой оболочки рта, дыхательных путей, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, является важным компонентом фактора роста | морковь, помидоры, цитрусовые, абрикосы, сливочное масло, сыр, яичный желток, печень трески, рыбий жир  |
| <b>B<sub>2</sub></b>  | нужен для здоровья кожи, органов зрения, нервной системы, участвует в процессах роста ткани, в обмене белков, жиров и углеводов   | цельнозерновой хлеб, крупы, соевые бобы, капуста брокколи, печень, яичный желток, сыр, рыба, птица, молочные продукты, капуста, миндаль                     |
| <b>B<sub>6</sub></b>  | участвует в процессе образования эритроцитов, необходим для правильного обмена белков, жиров и углеводов, отвечает за деятельность нервной системы                                    | бананы, шпинат, морковь, помидоры, баклажаны, капуста, сладкий перец, чеснок, лук, авокадо, грецкие орехи, отруби пшеницы, мясо, печень, рыба, молоко, яйца |
| <b>B<sub>12</sub></b> | необходим для роста и нормального развития, участвует в процессе метаболизма углеводов, в строительстве нервных волокон   | печень, почки, мясо, рыба, дрожжи, морская капуста, икра, яйца, сыр, молоко, творог   |
| <b>C</b>              | помогает укрепить иммунную систему, улучшает сопротивляемость организма различным инфекциям, способствует уменьшению холестерина в крови  | цитрусовые, облепиха, черная смородина, киви, спаржа, земляника, шиповник, красный перец, петрушка, укроп   |
| <b>D</b>              | требуется для усвоения кальция, нормального роста костей и мышечной массы, улучшает работу сердца   | молоко, яичный желток, рыбий жир, морепродукты и, конечно же, солнечный свет  |
| <b>E</b>              | замедляет процесс старения кожи, помогает укрепить стенки сосудов, предотвратить образование тромбов  | оливковое, кукурузное, кунжутное, подсолнечное масла, брокколи, шпинат, горох, облепиха, яйца, орехи, малина  |

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

# У истоков ультразвуковой диагностики

Доктор медицинских наук, профессор Светлана Ивановна Жестовская возглавила отделение ультразвуковой диагностики в январе 2018 года. Когда она пришла в Поликлинику, то поменяла не только место работы, но и регион: в Москву Светлана Ивановна переехала из Красноярского края, где руководила кафедрой лучевой диагностики института последипломного образования Красноярского государственного медицинского университета и отделением ультразвуковой диагностики Краевой клинической больницы.



## Выбор профессии

Два мои старших брата выбрали медицинский университет, и я с интересом слушала их рассказы об учебе. Поэтому тоже решила стать врачом. Поступила на лечебный факультет и незаметно для себя увлеклась наукой.

Первые исследования начались еще в студенческом научном обществе. Я изучала

низкоэнергетическое лазерное излучение при патологии гепатопанкреатодуоденальной зоны. Свою работу продолжила в аспирантуре, куда меня пригласили сразу после окончания вуза, и этой теме посвятила кандидатскую. Тема докторской диссертации была посвящена комплексной ультразвуковой диагностике циррозов печени,

синдрома портальной гипертензии. И вот уже много лет я читаю лекции, продолжаю заниматься наукой и при этом остаюсь практикующим врачом. Могу проводить не только ультразвуковые исследования, но и хорошо владею технологиями компьютерной и магнитно-резонансной томографии, выполняю многие виды биопсии под контролем ультразвука.

## Спасибо случаю и японцам

Красноярский край имел тесные экономические связи с Японией. Мы им, например, поставляли древесину, а они — медицинское оборудование. В конце 80-х годов в Краевую больницу привезли два непонятных аппарата, которые долго стояли без дела — никто не знал, как они работают. Надо сказать, тогда ультразвуковая диагностика только-только стала применяться в медицине.

Когда я защитила кандидатскую диссертацию, мой научный руководитель дал мне инструкцию к этим аппаратам и сказал: нужно изучить и разобраться. Инструкция, естественно, была на японском.

За помощью я обратилась к сотрудникам одного научного института, с которыми совместно исследовали низкоэнергетическое лазерное излучение. Оказалось, что это ультразвуковые сканеры. Мне повезло: в этом институте шли разработки и испытания глубинного оборудования для изучения морского дна с помощью ультразвука. Они привезли свой аппарат к нам в больницу, и мы стали совместно осваивать новую технологию. Нужно ведь было понять, что именно видит врач на экране при исследовании.

Ни книг, ни справочной литературы у нас не было, и опытом своим никто со мной не мог поделиться. Ответ приходилось искать и, что называется, опытным путем: проводили исследования пациентов, которым предстояли хирургические вмешательства. А после операций сравнивали наши данные с теми, что получали хирурги.

## Кадры и новые исследования

Чтобы отделение развива-

лось, нужно закупать современное оборудование, внедрять новые методы диагностики. Один из них — ультразвуковое исследование с применением контрастного препарата. К сожалению, в России он используется редко, хотя по чувствительности и специфичности сопоставим с компьютерной томографией, но при этом полностью отсутствует лучевая нагрузка. В своей врачебной практике я провела более 200 подобных исследований.

Также хотим применять эластографию сдвиговой волны. Эта технология эффективна для оценки диффузных заболеваний печени, гепатитов, цирроза на ранней стадии. Метод хорош еще и тем, что у него нет таких противопоказаний, как при фибросканировании.

И еще один важный момент: сотрудничество с кафедрой рентгенологии и ультразвуковой диагностики Центральной государственной медицинской академии Управления делами Президента Российской Федерации. Это необходимо для того, чтобы у нас были свои прекрасные молодые специалисты. Они будут проходить подготовку на базе нашего отделения и одновременно являться нашими помощниками и потенциальным кадровым резервом.

**Светлана Ивановна Жестовская:** «Я никогда не ощущала профессионального выгорания. Наверное, потому что методы ультразвуковой диагностики постоянно развиваются. Появляются технологии, о которых всего несколько лет назад врачи не могли и подумать. С помощью ультразвука, например, сегодня можно увидеть периферические нервы, кровеносные сосуды самого маленького диаметра, исследовать кровоснабжение любого органа. Так что постоянно нужно учиться, узнавать что-то новое... В общем, скучать не приходится».

## ФАКТОРЫ РИСКА возникновения неинфекционных заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от неинфекционных заболеваний умирает 40 миллионов человек. Это 70% всех случаев смерти в мире.

### Наиболее опасные неинфекционные заболевания:

сердечно-сосудистые

онкологические

респираторные

сахарный диабет

На эти четыре группы приходится 81% всех случаев смерти

Врачи выделяют несколько основных факторов, влияющих на появление и развитие неинфекционных заболеваний. Одни из них являются немодифицируемыми, то есть повлиять на них нельзя, другие поддаются коррекции.

### Повлиять нельзя!



возраст



пол



наследственность

### Повлиять можно!

Даже один фактор риска может стать причиной появления неинфекционных заболеваний. Меняя образ жизни, отказываясь от вредных привычек, человек значительно снижает риск их возникновения или замедляет течение выявленной опасной патологии.



← курение



← нездоровое питание



← низкая физическая активность



← стресс



← избыточный вес



← чрезмерное потребление алкоголя



← плохая экология