

# ПОЛИКЛИНИКА №1

## на Сивцевом Вражке

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

### ТЕМА НОМЕРА

## Праздник гуманной профессии



В третье воскресенье июня в России традиционно отмечается День медицинского работника. Торжество в честь праздника одной из самых гуманных профессий на земле прошло в Поликлинике 17 июня.

*Продолжение на стр. 3*

### КРУГЛЫЙ СТОЛ



## Забота о ветеранах

Вопросы медицинского обеспечения ветеранов всегда на особом контроле. Этой теме был посвящен круглый стол, который состоялся 27 апреля в Поликлинике.

Открывая встречу, управляющий делами Президента Российской Федерации А.С. Колпаков сказал: «Наша стратегическая задача — обеспечение высокого качества жизни, активного долголетия у лиц пожилого возраста. Мы собрались, чтобы обсудить вопросы медицинского обслуживания ветеранов, ответить на накопившиеся вопросы, услышать пожелания, понять, что необходимо усовершенствовать в медицинском обеспечении ветеранов Великой Отечественной войны».

С приветственным словом к собравшимся обратился заместитель управляющего делами

Президента Российской Федерации — начальник Главного медицинского управления Управления делами Президента Российской Федерации К.В. Котенко. Константин Валентинович отметил, что ветераны Великой Отечественной войны — это особая категория пациентов. На их долю выпали тяжелейшие испытания: многие из них имеют ранения, перенесли огромные психологические нагрузки, трудились в экстремальных условиях. Стоит учесть и их преклонный возраст. Поэтому ветеранам требуется специальное медицинское обслуживание.

*Продолжение на стр. 3*

### Стр. 4 День борьбы с меланомой

Профилактическая акция «День борьбы с меланомой» состоялась в Поликлинике 28 мая. Главная цель — предупреждение и ранняя диагностика этого заболевания. Участники акции прошли бесплатное обследование и получили консультации нескольких специалистов: дерматолога, офтальмолога. А если врач видел, что пациенту необходим более углубленный осмотр, его направляли к онкологу, назначалось цитологическое исследование.

### Стр. 5 Профилактика — залог долголетия

В Поликлинике №1 этот принцип формировался десятилетиями. В его основе лежит диспансерное обследование, суть которого — выявление факторов риска возникновения различных заболеваний и диагностика их начальных стадий.

О том, почему диспансерное обследование положительно влияет на продолжительность и качество жизни человека, рассказала д.м.н., профессор Людмила Алексеевна Алексеева.

Началом профилактической работы можно считать 20-е годы прошлого века: врачи Кремлевской поликлиники боролись с эпидемией тифа и холеры. Когда данная задача была решена, они активно занялись болезнями неэпидемического характера. В первую очередь, сердечно-сосудистыми, которые до сих пор остаются одной из основных причин смертности во всем мире. Для их диагностирования ввели регулярные медицинские осмотры, которые и стали прообразом диспансеризации.

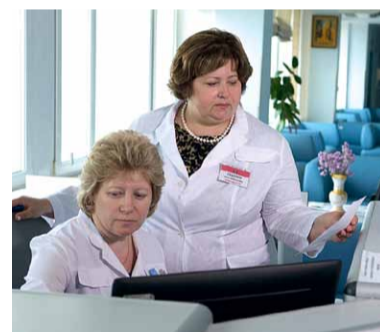
### В НОМЕРЕ



#### Актуально

Всегда ли родинка — признак тревоги?

*Стр. 4*



#### Праздник

Главные помощники врачей

*Стр. 6*



#### Главное — здоровье

Как избежать аллергии при использовании косметики и парфюмерии?

*Стр. 7*

#### От первого лица

Математика успеха

*Стр. 8*



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

Уважаемые коллеги, дорогие друзья!  
Поздравляю вас с Днем медицинского работника!

Медицина — это призвание, служение, миссия! Наша профессия — одна из самых гуманных и благородных в мире, мы по праву можем гордиться своим выбором.

Ежедневно каждый из нас помогает людям сохранить здоровье или вновь его обрести. Это возлагает и огромную ответственность, ведь от отношения к делу, упорства, стремления помочь, от опыта и знаний зависит жизнь человека.

Врачу, медицинской сестре, фельдшеру — всем, кто работает в сфере медицины, необходимо постоянно повышать квалификацию, ставить перед собой новые цели и стремиться к ним. Такое отношение к призванию является одной из традиций Поликлиники.

Наши профессиональные достижения являются значимым вкладом в развитие отечественной медицины. Пусть ваш личностный, научный, творческий, инновационный рост никогда не останавливается.

Новых профессиональных достижений, успехов во всех начинаниях, мира, счастья, здоровья! С праздником!



## ЮБИЛЕЙ

# Медпункту Кремля — 95 лет!

Медицинский пункт в Кремле — многопрофильное подразделение Поликлиники. Основными направлениями его работы являются организация плановой и неотложной медицинской помощи. Пациентам проводятся необходимые реабилитационные мероприятия после перенесенных операций, заболеваний и травм, при необходимости принимаются меры для экстренной госпитализации.

В апреле медицинский пункт в Кремле, который входит в состав ФГБУ «Поликлиника №1» Управления делами Президента Российской Федерации, отметил 95-летие с момента образования. Торжественное мероприятие состоялось в Государственном Кремлевском дворце, где в настоящее время он располагается.

Сотрудников медпункта поздравили заместитель коменданта Московского Кремля генерал-майор М.А. Филимонов, заместитель начальника Главного медицинского управ-

ления Управления делами Президента Российской Федерации Н.А. Амосова, главный врач ФГБУ «Поликлиника №1» Управления делами Президента Российской Федерации Е.В. Ржевская и другие.

Елена Васильевна поблагодарила работающих здесь врачей, фельдшеров, медсестер — за профессионализм и чуткое отношение к делу. Лучшим сотрудникам главврач вручила благодарности и почетные грамоты Поликлиники.

«От вашей работы зависит очень многое, а иногда и жизнь



человека. И вы всегда первые приходите на помощь», — сказал М.А. Филимонов. Руководителю медпункта Кремля Сергею Викторовичу Коновалову он вручил медаль Фе-

деральной службы охраны, а сотрудникам — почетные грамоты — за безупречную работу, активное участие в оздоровлении сотрудников службы охраны Московского Кремля.

## КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

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

Сохранение исторической престижности, процветание и развитие Поликлиники, несомненно, зависит и определяется вкладом каждого сотрудника, его искренней самоотдачей.

В соответствии с программой поэтапного совершенствования системы оплаты труда в государственных (муниципальных) учреждениях на 2012–2018 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 26.11.2012 №2190-р, в Поликлинике осуществляется работа по переходу на эффективный контракт. Реализуется задача по совершенствованию системы стимулирующих выплат: установление оплаты труда в зависимости от оценки эффек-

тивности деятельности работников по заданным критериям и показателям, в том числе и от качества оказываемых медицинских услуг.

Проводимые мероприятия призваны обеспечивать справедливое соответствие уровня оплаты труда работников результатам их деятельности, сохранять исторически сложившийся высокопрофессиональный кадровый состав, способствовать его развитию. Наши усилия направлены на повышение чувства внутренней причастности, значимости и личной ответственности каждого сотрудника за свой вклад в развитие не только Поликлиники, но и отрасли в целом.

## ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

# Для комфорта наших юных пациентов

Педиатрическое отделение Поликлиники переехало на 1-й этаж 3-го корпуса, где созданы более комфортные условия для наших маленьких пациентов.

Здесь есть игровая зона, которая поможет детям «привыкнуть» к новой обстановке и незнакомым людям.

В отремонтированных кабинетах установлено необходимое медицинское оборудование. А благодаря отдельному входу со стороны Калошина переулочка родители с малышами попадают сразу в отделение, что исключает «нежелательные» контакты с другими пациентами.

Прием ведут педиатр, невролог, детский хирург, травматолог-ортопед, оториноларинголог, уролог, окулист, логопед, психолог. В отделении принимают кандидаты медицинских наук, врачи с большим опытом практической работы. Здесь оборудован свой кабинет лечебной физкультуры и массажа — при необходимости доктор назначает процедуры детям с самого рождения и до 18 лет. В

**ПЕДИАТРИЯ** — одно из приоритетных направлений Поликлиники. Отделение предоставляет самый полный комплекс амбулаторной помощи — от диагностики до вакцинопрофилактики. Для каждого ребенка составляется индивидуальная программа.

Врачи наблюдают детей с самого рождения. Это очень важно, ведь первый год жизни ребенка — уникальный период, позволяющий проводить коррекцию выявленных отклонений, профилактику возможных заболеваний.

В отделение педиатрии могут обратиться родители с детьми любого возраста.

**Предварительная запись на прием с 8.00 до 20.00 с понедельника по пятницу по телефонам: 8 (499) 241-66-55, 8 (499) 241-93-95**

отделении можно пройти все диагностические исследования: УЗИ различных органов и суставов, ЭКГ, рентгенография, МРТ и так далее.

Одна из традиций Кремлевской медицины — тесное сотрудничество врачей всех структурных подразделений. Поэтому

если ребенку потребуется дополнительные консультации или обследования, их предоставят специалисты физиотерапевтического отделения, лечебной физкультуры, аллергологии и иммунологии, дерматологии, лучевой и функциональной диагностики и других специальностей.



## ТЕМА НОМЕРА

# Праздник гуманной профессии



Продолжение. Начало на стр. 1

Без преувеличения, в медицине трудятся неравнодушные люди. Они помогают сохранить здоровье, избавляют от боли, а порой — спасают жизни.

Официальная часть мероприятия была открыта главным врачом Е.В. Ржевской с зачитывания поздравительной телеграммы заместителя Управляющего делами Президента Российской Федерации — начальника Главного медицинского управления

Управления делами Президента Российской Федерации К.В. Котенко. Константин Валентинович отметил профессионализм, высокую требовательность и самоотверженное служение делу, умелое сочетание традиций Кремлевской медицины с новациями.

В честь праздника Благодарность Президента Российской Федерации вручили заведующей II терапевтическим отделением Надежде Васильевне Карпиковой и заведующей



Народный артист РСФСР Евгений Петросян

акушерско-гинекологическим отделением Нине Ивановне Портновой.

Четырех специалистов наградили Благодарностью Управления делами Президента Российской Федерации: медицинских сестер Ольгу Григорьевну Адвокатову и Алевтину Ивановну Новикову, врача-хирурга Марину Викторовну Севостьянову и фельдшера скорой медицинской помощи Ирину Васильевну Ярченко.

Поликлинические знаки отличия «За заслуги» вручены 14 сотрудникам. Всего же в честь праздника руководство Поликлиники отметило и поощрило без малого сто отличившихся специалистов.



Приятным сюрпризом стал короткометражный фильм, в создании которого приняли участие врачи и медицинские сестры Поликлиники. В непринужденной стихотворной форме они поздравили коллег, чем вызвали не только положительные эмоции, но и показали: талант наших медицинских работников не ограничивается профессиональной сферой деятельности.

Праздничное настроение поддержали именитые и начинающие артисты. Народный артист РСФСР Евгений Петросян, который уже 40 лет наблюдается в Поликлинике, свое выступление закончил словами — «Пусть здоровье, которое вы дарите, возвращается к вам!»

Восходящая российская звездочка Полина Вронская запомнилась зрителям зажигательным артистизмом. А баритон талантливый певца Артема Лейше поразил глубиной и личностью.



Авнер Вэйрус

Кульминацией стало появление на сцене скрипача-виртуоза Авнера Вэйруса, великолепная игра которого затронула каждого...

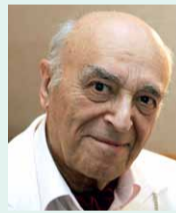
Чуть позже, во время чаепития, гости долго еще делились впечатлениями от праздника под звуки рояля.



Народная артистка РСФСР Валентина Талызина:

— Поздравляю всех врачей, медсестер, администраторов! Земной поклон за ваше внимание, за ваше желание понять и услышать человека. Я очень благодарна докторам, которые меня лечат. Особенно хочу передать привет сотрудникам, которые берут кровь из вены. Это просто наслаждение!

С праздником, дорогие мои! Желаю вам здоровья, радости и терпения!



Народный артист СССР Владимир Этуш:

— Я поздравляю всех работников Поликлиники №1 с праздником! Желаю здоровья, чтобы вы много-много вылечили моих коллег. Желаю вам хорошего настроения и удачи в жизни!

#### Поздравление пациента

— Уважаемые наши врачи! Поздравляем вас с профессиональным праздником — Днем медицинского работника! Здоровья вам, успехов в благородной работе, благополучия в семьях, хорошего настроения!

С уважением, семья Лубовых

## КРУГЛЫЙ СТОЛ

# Забота о ветеранах

Продолжение. Начало на стр. 1

Многолетний опыт организации медицинской помощи ветеранам в нашей Поликлинике был приведен в качестве положительного примера. Как рассказала главный врач Поликлиники №1 Елена Васильевна Ржевская, в настоящее время на активном наблюдении находятся 618 ветеранов (на основании Феде-

рального закона «О ветеранах», к этой категории относятся участники войны, труженики тыла, инвалиды, жители блокадного Ленинграда, узники концлагерей, люди, работавшие на объектах ПВО и другие — прим. ред.). Для этого выделены три терапевтических отделения, а врач-геронтолог консультирует пациентов и проводит методическую работу для сотрудников.

В силу своего возраста (282 пациента старше 90 лет, а двум более ста) 323 человека не могут посещать доктора, поэтому они обслуживаются только на дому.

Положительную роль играет система преимущественности пациентов (поликлиника — стационар — санаторий, реабилитационный центр), которая уже давно сложилась в медицинских учреждениях Главного медицинского управления. Такой подход позволяет максимально использовать возможности каждого этапа в профилактике и лечении ветеранов. Они регулярно

поправляют свое здоровье в санаториях, полностью обеспечены льготными лекарственными средствами. А если необходимо, то по решению врачебной комиссии дополнительно закупаются препараты, не входящие в этот перечень.

В завершение своего выступления Е.В. Ржевская озвучила предложения, которые помогут улучшить качество оказания медицинской помощи людям преклонного возраста.

Специально для участников круглого стола был подготовлен документальный фильм «Медицинская помощь ветеранам Великой Отечественной войны»,

который наглядно демонстрировал работу специалистов Поликлиники.

В этот день прозвучали доклады, посвященные современной концепции развития гериатрической службы в России, проблемам деменции, диагностике и лечению депрессии, психологическим аспектам оказания медицинской помощи пожилым людям и многим другим актуальным темам.

По итогам круглого стола принята резолюция с предложениями по улучшению качества оказания медицинской помощи ветеранам Великой Отечественной войны.

## НАША АКЦИЯ

## День борьбы с меланомой

Продолжение. Начало на стр. 1



В Дни борьбы с меланомой приняли участие 166 человек. Из них 18 для уточнения диагноза прошли цитологическое обследование. Онкология — базальноклеточный рак кожи — подтвердилась только в одном случае. Еще у 45 выявили факторы риска, на которые пациентам рекомендовали обратить внимание.

Днем ранее эта акция состоялась в подведомственных медицинских пунктах. Врачи обследовали 226 человек. У 16 они заподозрили наличие новообразований, а у 157 — факторы риска.

Данные цифры лишний раз доказывают, что профилактические осмотры с целью предупреждения развития заболеваний, их раннего выявления

необходимы для сохранения жизни и здоровья человека.

Традиционно в этот день работала «Школа здоровья». Из лекций пациенты узнали о видах злокачественных новообразований кожи, причинах возникновения заболеваний, лечении, а также получили рекомендации, позволяющие их предупредить.

Дни здоровья — профилактические акции, направленные на выявление социально значимых заболеваний, стали традиционными для медицинских учреждений, подведомственных Главному медицинскому управлению Управления делами Президента Российской Федерации. Напомним, в Поликлинике уже с успехом прошли День женского здоровья, День мужского здоровья, акция «Сердце для жизни».

*За два дня в Поликлинику и медицинские пункты пришли 392 человека. У 34 участников врачи заподозрили наличие новообразований кожи, а у 202 — факторы риска их развития.*

## АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

## Всегда ли родинка — признак тревоги?

Среди злокачественных новообразований кожи меланома — наиболее опасное. Наряду с инфарктом и инсультом, онкологическая патология является одной из частых причин смертности.

Мы попросили заведующую отделением дерматовенерологии к.м.н., доцента Елену Владимировну Свечникову рассказать, какие причины ведут к возникновению меланомы.



— Эта опухоль состоит из меланоцитов — клеток, которые вырабатывают пигмент меланин, определяющий наш цвет кожи и глаз. Для развития болезни необходимы два основных условия. Первое — это негативное влияние ультрафиолетового излучения. Основной мишенью для него является ДНК наших клеток. При его систематическом воздействии на кожу возникают точечные мутации, которые накапливаются в течение жизни. Дальнейший сценарий будет

зависеть от восстановления клетки. Пока эти процессы успешные, прогрессирования опухоли не будет. Однако с возрастом возникает естественное снижение иммунитета — иммуносупрессия. В результате защита клетки ослабевает. Это может стать фактором для развития меланомы и рака кожи. Иммуносупрессия — естественная или вызванная другим заболеванием, приемом определенных лекарственных препаратов — является вторым необходимым условием развития злокачественного новообразования кожи.

— Существуют ли факторы риска, индивидуальные особенности человека, из-за которых одни люди более подвержены опасности, чем другие?

— Да, например, развитию меланомы более подвержены люди, обладающие светлой кожей и светлым цветом глаз. У них генетически не вырабатывается стойкий меланин. Этот пигмент призван защищать нашу кожу от губительного действия солнечных лучей.

Другим фактором риска является большое количество невусов (родинок) — более ста у взрослого и более 50 у ребенка.

Неким маркером может быть наличие у пациента так называемого диспластического невуса. Однако даже если его удалить, это не гарантирует защиту от болезни.

И конечно же, тревожным сигналом является наличие меланомы в анамнезе у близких родственников.

Стоит понимать, что с современных позиций любая родинка — это доброкачественная опухоль, потому что в ней есть клональность. Меланоцит в составе родинки обречен стать атипичным — для этого просто нужно время...

— Можно ли самостоятельно выявить меланому?

— Человеку необходимо обращать внимание на каждое новое пятнышко на коже, каждое изменение невуса. Например, его края стали неровными, изменился цвет, поверхность, он стал увеличиваться в размерах. В этих случаях нужно незамед-

лительно обратиться к дерматовенерологу.

Впрочем, заболевание — не всегда следствие перерождения невуса. Примерно половина всех меланом возникает на участке кожи, где родинок никогда не было.

— Что в связи с этим Вы порекомендуете?

— В целях профилактики и раннего выявления любых новообразований один раз в полгода стоит посещать дерматовенеролога с целью осмотра кожи и наблюдения за существующими невусами. И уж тем более систематическими сделать свои визиты к врачу людям преклонного возраста, а также при наличии перечисленных выше факторов риска.

При регулярном осмотре у дерматолога и своевременном к нему обращении при первых симпто-

мах заболевания, диагностика меланомы на ранней стадии (так называемого горизонтального роста) достаточно высока.

Выявить специфические для злокачественной опухоли признаки позволяет дерматоскопия. Это абсолютно безболезненный метод диагностики новообразований кожи. Впервые в нашей стране это исследование было внедрено в дерматовенерологическом отделении Поликлиники. Сделал это мой учитель — известный врач и ученый, профессор Ю.В. Сергеев.

Если же требуется исключить сомнения в установке диагноза, применяется гистологическое исследование. Самое главное, раннее выявление заболевания позволяет назначить своевременное лечение, что дает более благоприятный прогноз выздоровления пациента.



Профессор, д.м.н. Геннадий Иванович Суколин — всемирно известный ученый, имеющий колоссальный опыт клинической работы. Ежедневный прием пациентов он успешно совмещает с преподавательской деятельностью, обеспечивая преемственность знаний молодыми специалистами отделения.



## ТРАДИЦИИ КРЕМЛЕВСКОЙ МЕДИЦИНЫ

# Профилактика — залог долголетия

Продолжение. Начало на стр. 1

Врачи пришли к заключению, что большинство болезней возникает при определенных условиях, которые назвали факторами риска. Их выявление и стало главной задачей диспансерного обследования. Совершенствование методов диагностики позволило врачу обнаруживать заболевания на бессимптомной стадии, когда они еще никак себя не проявили, и назначать эффективное лечение.

Факторы риска разделили на две группы: модифицируемые, то есть те, на которые человек может воздействовать, и тем самым уменьшить или, наоборот, усилить их негативное влияние, и немодифицируемые, повлиять на которые невозможно.

К немодифицируемым факторам риска относятся возраст, наследственность, пол. Например, сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще болеют мужчины, и болезнь у них проявляется раньше, чем у женщин.

Модифицируемые факторы риска — это высокое артериальное давление, курение, избыточный вес, повышенный уровень холестерина, сахара крови, малоподвижный образ жизни. Их можно и нужно корректировать. Главная задача пациента, заинтересованного в сохранении здоровья, — самому влиять на данные факторы, следовать рекомендациям врача.

## Уникальная программа обследования

В качестве примера расскажем о разработанном в Поли-

клинике уникальном углубленном комплексном обследовании сердечно-сосудистой системы — «сосудистом маршруте». Оно проводится в отделении функциональной диагностики с 1995 года. В него входят такие исследования, как электрокардиограмма в покое (ЭКГ покоя), эхокардиограмма (ЭхоКГ), цветное дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий, суточное мониторирование ЭКГ. Затем по результатам стандартной ЭКГ, ЭхоКГ и суточного мониторирования ЭКГ определяются показания для назначения нагрузочных тестов. В последние годы в «сосудистый маршрут» для лиц с повышенным артериальным давлением

Более 20 лет назад ведущими специалистами Главного медицинского управления Управления делами Президента Российской Федерации была разработана и внедрена комплексная программа по борьбе с артериальной гипертонией.

В последние годы при назначении лечения больному с артериальной гипертонией используется риск-стратегия согласно рекомендациям Европейских и отечественных кардиологов. Это позволяет подобрать индивидуальную программу лечения и активного наблюдения в зависимости от степени риска.

«Врач может оценить опасность и разработать профилактические меры. Однако важней-

*Диспансеризация как метод профилактической и лечебной работы является одним из значимых вкладов Поликлиники в отечественную и мировую медицину*

или ожирением включены методы суточного мониторирования артериального давления с определением артериальной жесткости и суточная пульсоксиметрия.

В результате врач может выявить различные бессимптомные формы сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе опасные для жизни и требующие активного лечения.

шим аспектом лечения является непосредственное воздействие самого пациента на модифицируемые факторы риска, то есть изменение своего образа жизни, отказ от вредных привычек, следование назначенному лечению. Если пациент выполняет эти рекомендации, риск возникновения заболеваний существенно снижается», — говорит профессор Алексеева.



*Профессор Л.А. Алексеева: «Своевременное распознавание предболезненных состояний, выявление заболеваний на ранних стадиях и эффективное их лечение существенно продлевают трудоспособность, улучшают качество жизни и даже сохраняют жизнь, дорожке которой, как известно, нет ничего».*

В Поликлинике за последние пятнадцать лет случаев инфаркта миокарда стало меньше три раза снизилась смертность. Острых нарушений мозгового кровоснабжения стало в два раза меньше, а смертность снизилась в пять раз. По словам Людмилы Алексеевны, положительные изменения явились следствием внедрения комплексной программы по борьбе с артериальной гипертонией, а также риск-стратегии при лечении артериальной гипертонии.

## Предупредить онкологические заболевания

В активном наблюдении нуждаются не только пациенты с сердечно-сосудистыми патологиями, но и с многими другими, так как некоторые из них способны вызвать возникновение злокачественных опухолей. Выявление пациентов с бессимптомными стадиями онкологических заболеваний и лиц с факторами

риска их развития также является задачей диспансерного обследования.

В настоящее время внедрены современные методы ультразвуковой диагностики в гинекологии и урологии, накоплен эффективный опыт применения маммографии, эндоскопических исследований. Как результат — в Поликлинике самые высокие в стране показатели выявления онкологических заболеваний на ранних (I–II) стадиях — более 80%.

Итак, современная диспансеризация — это высокотехнологичный метод выявления малосимптомных или бессимптомных форм заболеваний и факторов риска. Каждому человеку необходимо задуматься о сохранении собственного здоровья и понять, что профилактика позволит предупредить развитие болезни. А диспансерное обследование и рекомендации специалистов помогут вылечиться и сэкономят ваш бюджет.

## КОНФЕРЕНЦИЯ

# Чем опасна эндотелиальная дисфункция?

26 мая в Поликлинике состоялась научно-практическая конференция, посвященная клиническим признакам эндотелиальной дисфункции у пациентов с факторами риска сердечно-сосудистых осложнений.

В ней приняли участие молодые врачи, подготовившие доклады под руководством ведущих специалистов — докторов медицинских наук Поликлиники и кафедр ФГБУ ДПО «Центральная государственная медицинская академия» Управления делами Президента Российской Федерации.

О том, что такое эндотелиальная дисфункция, почему она возникает и как приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, рассказала заведующая V терапевтическим отделением к.м.н. О.В. Андропова.

Эндотелий — это внутренний слой сосудистой стенки. Он состоит из эндотелиальных

клеток, которые выполняют ряд важных функций: регулируют тонус сосудов, способствуют изменению их диаметра, реагируют на повреждение, запускают механизм свертывания крови. Дисфункция эндотелия крупных артерий приводит к их утолщению и формированию атероматозных бляшек.

Выступление врача-терапевта Н.А. Кожухарь было посвящено сосудистой жесткости и суточным колебаниям артериального давления у пациентов с факторами риска сердечно-сосудистых осложнений. В частности, Наталья Александровна рассказала о том, что ученые выявили взаимосвязь скорости распространения пульсовой волны и продолжительности жизни человека. В Поликлинике исследования сосудистой жесткости проводятся с 2006 года.

В докладе заведующей II терапевтического отделения Н.В. Карпиковой была представлена распространенность начальных форм атеросклероза магистральных артерий головы и хронической болезни почек у

больных гипертонической болезнью трудоспособного возраста. А терапевт Н.Б. Шашина рассказала о влиянии менопаузы на эндотелиальную дисфункцию.

Курение и хроническая обструктивная болезнь легких — известные факторы повреждения функции эндотелия. Как именно это происходит — продемонстрировала терапевт Е.А. Демочко.

Из доклада терапевта В.В. Сизова участники конференции узнали о распространенности нарушений функции почек и сердечно-сосудистых осложнений у лиц старческого возраста и долгожителей, а также о благоприятном влиянии длительного лекарственного лечения на состояние функции почек.

Результаты 15-летнего активного наблюдения в Поликлинике пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями анализировала в своем докладе заведующая кардиологическим отделением к.м.н. Е.В. Дорофеева.

В завершении мероприятия академик Н.А. Мухин отме-



*Е.В. Дорофеева*

тил глубину исследований и их большую значимость для развития медицины, а профессор Л.А. Алексеева высказала мнение, что врачи, участвовавшие в конференции, должны продолжить начатые исследования, часть из которых может в дальнейшем претендовать на соискание научной степени.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

# Главные помощники врачей

Медицинские сестры обеспечивают во время лечения всесторонний уход за пациентами, выполняют различные диагностические и лечебные процедуры. Они были и остаются самыми главными помощниками докторов. Сегодня в Поликлинике работает около 600 медсестер.



Главная медицинская сестра Поликлиники А.Н. Головки и старшая медицинская сестра стерилизационного отделения Е.Е. Кривонос

Главная медицинская сестра Поликлиники Анна Николаевна Головки провела экскурсию по отделениям. Первым стало стерилизационное. Медицинские сестры, которые здесь работают, обеспечивают Поликлинику, подведомственные медпункты, а также многие другие лечебно-профилактические учреждения Москвы и Московской области стерильным инструментарием.

главный этап — стерилизация в паровом стерилизаторе при температуре 134 градуса и давлении пара 2,2 атмосферы.

Каждый этап подвергается жесткому производственному контролю качества. Помимо этого дважды в год плановую проверку проводит ФГБУ «Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора» Управления делами Президента Российской Федерации.

краснухи, клещевого энцефалита, желтой лихорадки и многих других.

«Нашу профессию я считаю одной из самых важных на Земле, — говорит А.Н. Головки. — Оказывая помощь пациентам, частичку их боли мы принимаем на себя. Несмотря на это, нам важно оставаться профессиональными, спокойными и открытыми. Поздравляю своих коллег и желаю им здоровья, благополучия, семейного тепла и счастья!»

## 12 мая – Международный день медицинской сестры

Стерилизация — процесс сложный. Он состоит из нескольких этапов. Сначала инструменты сортируют и помещают в моечно-дезинфекционные машины. Здесь они обрабатываются и сушатся при температуре более 130 градусов. После этого их раскладывают в специальные комбинированные пакеты (они состоят из бумаги и термопленки, однако способны выдерживать очень высокие температуры — не горят и не плавятся). Самый

Мы посетили процедурный кабинет. Сюда врачи направляют пациентов для проведения различных лечебно-профилактических процедур. Медицинские сестры измеряют кровяное давление, делают инъекции, туберкулиновую пробу (реакция Манту), вакцинопрофилактику вирусных и инфекционных заболеваний — против гриппа, вируса папилломы человека, пневмококковой инфекции, гепатита А и В, кори, брюшного тифа,

Процедурный кабинет Поликлиники



Сестры Крестовоздвиженской общины, Севастополь, 1855 год

Ежегодно 12 мая отмечается Международный день медицинской сестры. В качестве даты профессионального праздника был выбран день рождения Флоренс Найтингейл, которая является одной из основательниц службы сестер милосердия.

Впервые труд медицинских сестер организовали и применили в России. Было это во время Крымской войны (1853–1856). Тогда одними из первых в район боевых действий отправились сестры милосердия Московской Никольской обители и Крестовоздвиженской общины, которые ухаживали за ранеными.

Годом официального появления профессии медицинской сестры в России можно считать 1863-й. Тогда был издан приказ военного министра Российской империи о введении по договоренности с Крестовоздвиженской общиной постоянного ухода за больными в военных госпиталях.

Когда профессия только зарождалась, стало очевидно, что без специальной подготовки не обойтись. Современная медицина требует еще больше специфических знаний и навыков. В настоящее время сестринское дело подразделяется на такие направления, как лечебное, операционное, акушерское, анестезиологии и реанимации, функциональной диагностики, физиотерапии, рентгенологии, лабораторной диагностики, медицинского массажа, лечебной физкультуры и многие другие.

## 17 мая – День пульмонолога

Ежегодно 17 мая в России отмечается День пульмонолога. Каждый год несколько тысяч пациентов обращаются за помощью к специалистам фтизиопульмонологического отделения Поликлиники. Здесь лечат бронхиальную астму, бронхит, хроническую обструктивную болезнь легких, пневмонию, дискинезию трахеи и крупных бронхов, плеврит и многие другие заболевания легких. Врачи также занимаются ранним выявлением туберкулеза.

Современные функциональные методы обследования позволяют выявлять факторы риска тех или иных болезней, проводить дифференциальную диагностику респираторных симптомов, оценивать степень и прогноз нарушения респираторной функции, проводить динамическое наблюдение в процессе лечения.

## 20 мая – Всемирный день врача-травматолога

Травматология — один из древнейших разделов медицины. Впоследствии именно она стала основой хирургии.

История травматологического отделения Поликлиники началась в 1969 году — с открытия ортопедического кабинета, в котором пациентам оказывали первую помощь (позднее его переименовали в травматологический).

С каждым годом спектр помощи расширился. Поэтому в 1999 году было образовано самостоятельное отделение. Основными направлениями его работы стало лечение травматических повреждений опорно-двигательного аппарата и их последствий, а также дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов.

Сегодня отделение оснащено оборудованием ведущих зарубежных производителей. При переломах и повреждениях мягких тканей здесь применяют полимерные повязки, шины и другие материалы, которые обеспечивают большую комфортность, помогают снизить неблагоприятные последствия иммобилизации и ускорить выздоровление.

Для лечения пациентов, у которых диагностирован остеоартроз (ежегодно в Поликлинику обращаются за помощью более пяти тысяч человек с таким заболеванием), используются хондропротекторы последнего поколения, среди которых преобладают высокомолекулярные препараты.



## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

# Красота или здоровье?

На наш сайт [vipmed.ru](http://vipmed.ru) написала Ольга С. «Мне нравится хорошо выглядеть, — пишет девушка. — Но в последнее время я вынуждена отказаться от косметики. Почему-то у меня появилась аллергия»... Прокомментировать ситуацию мы попросили заведующего отделением аллергологии и иммунологии Поликлиники д.м.н. Георгия Игоревича Дрынова.

— Прежде всего, надо понимать, что при использовании косметических средств и парфюмерии побочная реакция проявляется не только со стороны кожи, но и органов дыхания, глаз. Чаще всего это различные формы дерматита, фотодерматита, контактной крапивницы, бронхиальной астмы, аллергического ринита, конъюнктивита...

Поначалу человека беспокоят зуд, сухость кожи. Затем возникают различные высыпания, трещины, отеки, пузыри. Тяжелые случаи грозят сильным покраснением кожи, шелушением, образованием корки и омертвением пораженных участков.

— **Различные высыпания, зуд и так далее — все это появляется только на коже, где косметика применялась?**

— Не всегда. Например, при простом контактном дерматите реакция ограничивается только теми участками кожи, которые соприкасались с косметикой, а при аллергическом поражении гораздо обширнее.

У большинства заболеваний есть характерные клинические особенности. Например, дерматит в области лица обычно возникает на веках. Это обусловлено тем, что кожа здесь более чувствительна.

Причинами как простого контактного, так и аллергичес-

кого дерматита могут являться крем для кожи вокруг глаз, тени для век, краска для ресниц и бровей, средства демакияжа. В этом случае клиническим признаком заболевания являются четкие границы очагов поражения. Дерматит, как правило, начинается во внутреннем углу глаза и затем распространяется на другие участки кожи: вокруг рта, на подбородке, ушной раковине, нижней части шеи. Кстати, аналогичные симптомы аллергии наблюдаются также на наращенные волосы и акриловые ногти.

— **То есть и наращенные волосы, и искусственные ногти могут вызвать заболевание?**

— И искусственные ногти, и лак для ногтей являются частой причиной дерматита. В этом случае болезнь характеризуется эпизодическим отеком век, а также появлением четко ограниченных пятен и полосовидных эритем на лице, шее, в заушной области.

— **Наверное, есть перечень компонентов, которые чаще всего вызывают аллергию или же все индивидуально?**

— В современной косметологии используется огромное количество различных химических соединений натурального и искусственного происхождения. Подавляющее их большинство может выступать в качестве потенциальных аллергенов и химических раздражителей, особенно для чувствительной кожи. Самыми частыми аллергенами являются ароматизаторы, консерванты, синтетические красящие вещества, ультрафиолетовые химические фильтры, ланолин и так далее.

Иногда болезнь — это следствие внешних факторов. Например, существует такой процесс, как фотосенсиби-



зация — повышение чувствительности кожи или слизистых оболочек к ультрафиолетовому облучению.

В составе косметических препаратов могут присутствовать вещества, которые являются фотоаллергенами. И для развития дерматита им необходим контакт с солнечным светом. В таких случаях поражаются открытые участки тела: лицо, шея, предплечья, тыльная поверхность кистей.

Клинически фотосенсибилизация проявляется в виде дерматита, контактной крапивницы, отечной эритемы, иногда с пузырями — в местах, ограниченных облученными зонами, на которые наносилась косметика.

Консерванты и ароматизаторы, содержащиеся в губной помаде, вызывают аллергический хейлит — воспаление слизистой оболочки или красной каймы губ. Причиной болезни могут быть и зубная паста, неправильно подобранные зубные протезы, коронки или импланты.

Чувствительность к тому или иному химическому аллергену определяется многими факторами. И прежде всего — состоянием иммунной системы. Реакция легче развивается у людей с наследственной предрасположенностью к аллергическим заболеваниям или с очагами хронической инфекции. Поэтому очень важно поддерживать общее состояние здоровья.

## Для профилактики развития непереносимости косметики и парфюмерии необходимо:

- выбирать косметику без парфюмерных отдушек или с минимальным их содержанием;
- не наносить на травмированную или воспаленную кожу депиляционные кремы и средства для укрепления ногтей;
- обязательно смывать макияж перед сном;
- регулярно проводить чистку косметических кисточек и аппликаторов;
- избегать попадания на косметику прямых солнечных лучей;
- не разбавлять тушь и лак для ногтей водой или ацетоном;
- не использовать косметику с посторонним запахом или изменившимся цветом;
- стараться приобретать препараты с минимальным количеством ингредиентов;
- ограничить применение средств с этиловым спиртом и другими обезжиривающими веществами;
- не наносить на кожу косметики (за исключением солнцезащитных кремов) непосредственно перед выходом на улицу в солнечную погоду;
- не менять слишком часто проверенные средства на новые;
- не использовать одновременно большое количество косметики, особенно разных производителей;
- не применять препараты с истекшим сроком годности (особенно из натуральных ингредиентов!);
- пациентам с поллинозом следует с осторожностью использовать средства с натуральными компонентами, а также маски из овощей и фруктов;
- приобретать гипоаллергенные препараты в специализированных магазинах или аптеках.

## Натуральная косметика

«Кремлевская косметика» — это натуральные косметические средства для ухода за лицом, телом и волосами. Она разработана для всех типов кожи и служит для очистки, питания, увлажнения и тонизирования.

«Кремлевская косметика» производится по собственной специально разработанной нашими специалистами рецептуре. Не содержит синтетических отдушек, консервантов и красителей. Поэтому она пользуется особой популярностью и любовью среди наших постоянных пациентов.

Получить консультацию и приобрести «Кремлевскую косметику» можно в аптеках Поликлиники по адресам: Москва, переулоч Сивцев Вражек, д. 35 (стоматология Поликлиники, 1 этаж) или переулоч Сивцев Вражек, д. 26/28 (аптечный пункт 1-го корпуса Поликлиники, 2 этаж).

## НАША ПРОГРАММА

# В поисках гармонии

Жизнь в мегаполисе ежедневно испытывает нас на прочность. Часто мы находимся в состоянии повышенного напряжения — такова защитная реакция организма на различные неблагоприятные факторы.

Каковы признаки стресса? Это могут быть нарушения сна, тревожные состояния, быстрая утомляемость, ухудшение памяти, эмоциональная неуравновешенность, подавленное настроение, апатия. Человека беспокоят головные боли,

головокружения, обострение соматических заболеваний...

Для формирования адекватного отношения к травмирующим психику факторам специалисты Поликлиники применяют программу «Антистресс». Она помогает выйти из неблагопри-

ятной ситуации с наименьшими потерями для физического и психического здоровья.

Эффективная методика включает экстренную краткосрочную психотерапию с использованием современного психоанализа, психофизиологические методы снятия стрессовых проявлений, когнитивно-поведенческую, эмоционально-образную и другие терапии. Здесь же — поддерживающая общеоздоравливающая программа, в которую входят психотерапевтическое консультирование, обучение навыкам стрессоустойчивости, индивидуальный подбор оптимальных лечебных мероприятий (преимущественно немедикаментозного характера), учитывающих соматическое состояние человека.

Сотрудничество психотерапевта и психолога позволяет увидеть возникшую проблему и максимально эффективно восстановить душевное и соматическое здоровье. А самое главное — человек учится самостоятельно справляться с различными негативными ситуациями.

**Телефон регистратуры психотерапевтического кабинета**  
+7 (499) 241-48-82.

**Психотерапевт к.м.н. Терехова Елена Игоревна,**  
тел.: +7 (910) 491-77-63, +7 (499) 241-16-45;  
3 корпус, 5 этаж, кабинет 574.

**Психотерапевт к.м.н. Емельянов Юрий Вячеславович,**  
тел. +7 (499) 241-36-95; 3 корпус, 5 этаж, кабинет 575.

**Медицинский психолог АLEXИЧЕВА Наталья Николаевна,**  
тел. +7 (985) 220-83-98; 1 корпус, 2 этаж, кабинет 213.

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Согласитесь, хорошие жизненные принципы. Высказывание это принадлежит Ольге Борисовне Ефремовой, заместителю главного врача Поликлиники по экономическим вопросам.

Ольга Борисовна окончила Ленинградский университет. С учебным заведением она определилась задолго до поступления — «всегда мечтала здесь учиться». А вот факультет выбирала долго и вдумчиво. В приоритете было два, так сказать, взаимоисключающих направления: посвятить свою жизнь естественным наукам или все же гуманитарным, продолжить изучать любимую математику

или в совершенстве овладеть английским языком.

— Откуда такие разносторонние интересы? — *поинтересовались мы у Ольги Борисовны.*

— До восьмого класса я училась в школе с английским уклоном. Но родители-педагоги хотели для меня более фундаментального образования, поэтому перевели в математическую. В свободное от школы время занималась музыкой, танцами, рисованием, языками... Играла в гандбол, ходила в кружок юных корреспондентов, была членом городского пионерского штаба.

— Как же был сделан выбор?

— Помогли родители: коллегиально решили поступать на

## Математика успеха

«Нет ничего более важного, чем люди и человеческие отношения. Многие годы моей работы в разных медицинских учреждениях приучили меня к принципу «не навреди». И я стараюсь не нарушать его. Учусь у врачей и с огромным уважением отношусь к этой святой профессии»...

факультет прикладной математики. А когда на первом курсе вновь возникли сомнения, и я захотела перевестись на филфак, их развеял мудрый профессор. Усмехнувшись, он мне сказал: «Деточка, ваша прикладная математика обязательно куда-нибудь приложится, а английский язык никуда не денется». Потом я ни разу не пожалела, что прислушалась к нему.

Университет дал мне не просто академическое образование, но задал высокую жизненную планку, научил мыслить, принимать решения и отвечать за них...

— Как сложилась Ваша карьера после окончания университета?

— Получив диплом, немного поработала математиком-программистом. А после декретного отпуска меня приняли на кафедру экономической кибернетики Всесоюзного сельскохозяйственного института. Так математика, по завету мудрого профессора, приложилась к экономике.

Чтобы лучше разбираться в предмете, там же, в институте,

я отучилась на курсах бухгалтерского учета и экономики. И почти сразу попала на работу в медицинскую систему МИДа. В то время бухгалтеры и экономисты считали на счетах и вручную вели бухгалтерский учет. Компьютеризация только проникла в нашу жизнь. Помню, как мы устанавливали первые персональные компьютеры, извлеклись от перфокарт.

Затем было глубокое погружение в теорию и практику бухгалтерского учета, институт профессиональных бухгалтеров и второе высшее образование

в Дипломатической академии Министерства иностранных дел. А английский язык, в самом деле, никуда не делся. Особенно пригодился он, когда работала в Посольстве Российской Федерации в Швеции, и в Московском государственном институте международных отношений. Кстати, моя дочь окончила филологический факультет МГУ и работает переводчиком.

Иногда думаю, почему не мечтала стать доктором?.. Впрочем, у каждого человека свой путь. Я сделала свой единственно правильный выбор, и не жалею.

**О.Б. Ефремова:** «В Поликлинике работают разные люди — по образованию, социальному статусу, психоэмоциональному складу и так далее. В основном — безусловные профессионалы в своей области. Но профессионализм каждого в отдельности — еще не залог успеха, а лишь необходимое условие. Положительный результат экономической деятельности учреждения достигается объединением усилий всех этих разных людей. Успех гарантирован только тогда, когда все нацелены на получение общего результата. Это предполагает умение услышать чужое мнение, предъявление высоких требований прежде всего к себе, уважение друг к другу и другие прописные правила сосуществования в коллективе».

## Новый томограф



В Поликлинике открылся новый кабинет магнитно-резонансной томографии (МРТ). Он оснащен современным компактным томографом «ТМРпм РЕНЕКС» открытого типа, что позволяет проводить исследования у пациентов с клаустрофобией — боязнью замкнутого пространства.

Аппарат предназначен для исследования суставов и мягких тканей рук и ног человека: локтевого, лучезапястного, коленного, голеностопного суставов. С его помощью можно также проводить томографию кисти и стопы.

Магнитно-резонансная томография — это высокоинформативный, современный и безопасный метод лучевой диагностики, который поможет оценить ваши связки, хрящи, мениски, капсулу и мягкие ткани. Этот метод позволяет визуализировать внутрисуставные и внесуставные изменения, а также определять строение костной ткани. МРТ незаменима в травматологии, ортопедии, ревматологии.

Предварительной подготовки к исследованию не требуется, но консультация специалиста все же необходима.

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

### Здоровье — в движении!

Стресс, волнение, тревога могут стать причиной боли в спине. Они приводят к напряжению скелетных мышц, кожи, фасций, связок. А в дальнейшем нарушение мышечного тонуса могут явиться причиной болевого синдрома, нарушения движений и даже заболеваний внутренних органов.

Одна из частых причин напряжения мышц и фасций — перегрузка. Например, при длительной работе в одной и той же позе. Не менее опасен и малоподвижный образ жизни. Боли в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника, в мышцах плечевого пояса и его суставах, в кистях рук, ухудшение зрения и слуха — привычные жалобы тех, кто проводит почти весь рабочий день за компьютером.

Что рекомендуют врачи? Каждые 40–45 минут работы выполнять физические упражнения, расслабляющие утом-

ленные мышцы, снимающие усталость с мышц глаз.

Впрочем, порой лечение и профилактика болей в спине без специальных физических упражнений невозможны. В отделении лечебной физкультуры Поликлиники такие упражнения назначаются индивидуально после проведения

функционального мышечного тестирования. Оно позволяет установить характер, выраженность и локализацию изменений в опорно-двигательном аппарате. Для каждого пациента составляется программа. В зависимости от сложности клинического случая проводятся групповые или индивидуальные занятия. Они могут включать лечебную гимнастику в зале и воде, высокотехнологичную терапию, релаксацию, механотерапию.

Курс лечебных процедур избавит от боли в спине, восстановит подвижность суставов и позвоночника, тренирует силу и выносливость мышц, повысит адаптацию к нагрузкам.



Отделение лечебной физкультуры: 3 корп., 7 эт., каб. 776, тел. 8 (499) 241-08-69