

ПОЛИКЛИНИКА №1

на Сивцевом Вражке

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

ТЕМА НОМЕРА

Железодефицитная анемия: мифы и реальность



Под термином «анемия» следует понимать снижение концентрации гемоглобина в крови, который, в первую очередь, является транспортом для кислорода: доставляет его к органам и тканям. Если концентрация гемоглобина падает, человека беспокоят нарастающая общая слабость, быстрая утомляемость и так далее.

Продолжение на стр. 3

ТЕХНОЛОГИИ

Расписание приема и преискурант

На сайте Поликлиники пациентам стали доступны единый преискурант медицинских услуг и расписание приема специалистов. Оба раздела обновляются в автоматическом режиме и предоставляют возможность быстрого поиска.

В расписании указывается время приема врачей на ближайшие две недели и номер кабинета. Информация носит справочный характер. Записаться к специалисту можно на сайте в разделе «Заявка для записи на прием» (заявки обрабатываются с понедельника по пятницу с 8.00 до 20.00), а также позвонив

в контакт-центр 8 (495) 620-81-01 или регистратуру платных услуг 8 (495) 620-81-03.

На сайте размещен преискурант медицинских услуг, которые предоставляются в нашей Поликлинике. Каждая позиция имеет индивидуальный код, зная который, легче получить консультацию при возникновении вопросов. Ознакомиться с преискурантом можно в разделе «Услуги», а также на страницах отделений.

Оба раздела доступны и в мобильной версии сайта, что позволяет получить доступ к нужной информации практически на ходу.

Стр. 4 Как защитить себя от вирусов?

В Европе зафиксирована очередная вспышка кори. В прошлом году подобная ситуация уже наблюдалась, и тогда несколько десятков случаев заражения окончились летальным исходом. Болезнь также способна привести к слепоте, тяжелым осложнениям в работе дыхательной и центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

Количество инфицированных растет и в России. А так как вирус передается воздушно-капельным путем и на все 100% заразен, это лишний повод задуматься о профилактических прививках — не только от кори: во многих случаях только они способны предупредить потенциально опасные и смертельные последствия.

Стр. 6 Сомнология — медицина сна

В отделении функциональной диагностики консультирует врач-сомнолог — специалист, который занимается выявлением и лечением различных нарушений сна: обструктивного апноэ сна, храпа, отдельных вариантов бессонницы, двигательных нарушений во время сна, суточных ритмов и так далее. Эти состояния нельзя игнорировать, так как многие из них являются факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В НОМЕРЕ

Наши акции

Медицинские процедуры со скидками

Стр. 2



Эстетическая медицина

Когда нужна отопластика?

Стр. 3

Профилактика

Что нужно знать о гепатите?

Стр. 4



Компетентно

Сердце или нервы?

Стр. 5



Образ жизни

Избавляемся от никотина и других ядов

Стр. 7



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

Одной из первоочередных задач, которые стоят перед современной медициной, является предупреждение, своевременная диагностика и разработка эффективных методов лечения онкологических заболеваний. В Послании к Федеральному Собранию в 2018 году Президент В.В. Путин подчеркнул актуальность этой проблемы и необходимость совершенствования профилактических мероприятий, позволяющих выявлять онкологические патологии на ранней стадии.

В 2017 году в среднем по России злокачественные новообразования на 1–2 стадии диагностировались в 51% случаев. Благодаря систематической работе и организации диспансерного наблюдения, в Поликлинике этот показатель значительно выше: по итогам прошлого года он составил 79%. В качестве примера можно привести отдельные виды онкологии. Наши специалисты выявляют рак почки на ранней стадии в 80% случаев, злокачественную лимфому — в 83%, различные новообразования кожи — в 99%, щитовидной железы — в 100%.

Работа по активному выявлению злокачественных новообразований продолжена и в 2018 году. Она касается совершенствования профилактических мероприятий и внедрения новых диагностических методик, которые позволяют обнаружить онкологию на ранней стадии. Данный показатель считается важнейшим, так как чем меньше распространенность опухолевого процесса на момент постановки диагноза, тем благоприятнее прогноз лечения.

ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЬЕ!

Безопасность и польза

В Поликлинике проводятся медицинские осмотры для желающих заниматься физкультурой, спортом или решивших сдать нормы ГТО

Перед тем как начинать заниматься физической культурой и спортом, человеку необходимо узнать состояние своего здоровья. Для этого ему рекомендовано пройти специальный медицинский осмотр. Обследование поможет оценить уровень физического развития, выявить противопоказания и факторы риска возникновения

патологий, в том числе угрожающих жизни, при занятиях физкультурой и спортом.

Учитывая состояние здоровья и функциональные изменения, врач определит целесообразность выбранного направления физической активности, составит медицинские рекомендации по планированию занятий.

В Поликлинике проводятся специальные медицинские осмотры, рекомендованные людям, желающим заниматься физической культурой, спортом, а также решившим выполнить нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Дополнительную информацию можно получить по телефону контакт-центра 8 (495) 620-81-01.



КАДРОВАЯ ПОЛИТИКА

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



Медицинские учреждения при осуществлении профессиональной деятельности проводят сбор и обработку персональных данных пациентов, в том числе информации, являющейся врачебной тайной, к которой относятся сведения о состоянии здоровья, диагнозе, факты обращения за оказанием медицинской помощи, сведения, полученные при обследовании, лечении и т.п.

В соответствии с действующим законодательством, каждому пациенту гарантировано право на защиту персональных данных. Этот вопрос регулируется Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных». А в соответствии с Федеральным законом № 13-ФЗ «О внесении изменений

в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях», ответственность организаций за нарушения обработки и защиты персональных данных ужесточилась и расширилась. Законодательство запрещает передавать и распространять упомянутую информацию без согласия пациента иным лицам.

Вопросам защиты персональных данных наше учреждение уделяет особое внимание. Конфиденциальность обеспечивается комплексом мероприятий организационного и технического характера. Касается это и информационной безопасности в сети Интернет. Так, официальный сайт Поликлиники работает на защищенном протоколе HTTPS, а доступ в «личный кабинет» пациента осуществляется путем двухфакторной аутентификации — с помощью индивидуального пароля и одноразового смс-кода. Это означает, что персональные данные, а также информация, которая вводится при заполнении установленных форм, также надежно защищены.

НАШИ АКЦИИ

Медицинские процедуры со скидками

Сезонные акции, которые регулярно проходят в Поликлинике, — это прекрасная возможность воспользоваться скидками на многие медицинские процедуры.

Они могут касаться как годового прикрепления к лечебному учреждению, например, по сокращенной программе «Амбулаторно-поликлиническое обслуживание» (это предложение действует до 31 августа 2018 г.), так и каких-то отдельных услуг наших отделений.

В настоящее время две акции действуют в отделении дерматовенерологии и косметологии. Скидка 15% на ультразвуковой лифтинг с помощью аппарата «Альтера систем» предоставляется до 31 августа 2018 г. Напомним, эта неинвазивная процедура

позволяет сделать круговую подтяжку кожи лица и шеи, не прибегая к хирургическому вмешательству. Еще одна акция — «Контурная пластика лица». До 30 сентября 2018 года на процедуры, которые применяются для коррекции возрастных изменений и устранения различных дефектов кожи с помощью инъекционных препаратов, предоставляется скидка 25%.

В клинко-диагностической лаборатории на 10% снижена цена на комплексное лабораторное исследование «Флороскопия и инфекции, передаю-

щиеся половым путем». Тест помогает определить микроорганизмы, выявление и исследование которых необходимо для получения объективной картины микрофлоры урогенитального тракта. Он рекомендован при планировании беременности, для выявления так называемых «скрытых» инфекций, при бесплодии, подготовке к операциям на органах малого таза и т.д. Акция завершается 31 октября 2018 года.

Также до 31 октября 2018 года в центре клинической и эстетической стоматологии действует 20-процентная скидка на установку имплантата Semados (подробнее об этом читайте на стр. 7).

Получить дополнительную информацию об акциях можно по телефонам 8 (499) 241-05-16 (отделение дерматовенерологии и косметологии), 8 (499) 241-51-43 (клинико-диагностическая лаборатория).

Скидки и бонусы по абонементу предлагает отделение лечебной физкультуры. Телефон для справок 8 (499) 241-08-69.

«Поликлиника на Сивцевом Вражке» (№ 34)
Учредитель: ФГБУ «Поликлиника № 1»
Управления делами Президента Российской Федерации
Главный редактор: Е.В. Ржевская
Редактор: И.В. Ховалкин
Фотограф: А.Я. Ирисметов
Дизайнер, бильд-редактор: С.В. Герасимова

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-46243 от 19.08.2011 г.
Газета распространяется бесплатно
Тираж: 3 000 экз.

Адрес издателя и редакции: 119002, Москва, пер. Сивцев Вражек, д. 26/28
Адрес типографии: 117545, Москва, Варшавское шоссе, д. 125 Д, корп. 2, оф. 205
Время подписания в печать по графику: 23.07.2018
Время подписания в печать фактическое: 23.07.2018
Дата выхода в свет: 30.07.2018

+6



УПРАВЛЕНИЕ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ТЕМА НОМЕРА

Железодефицитная анемия: мифы и реальность

Сегодня примерно каждый третий человек на планете имеет как минимум латентный дефицит железа, что обуславливает крайне высокую актуальность данной проблемы.

Продолжение. Начало на стр. 1

В чем же заключаются самые распространенные мифы о железодефицитной анемии? Об этом рассказала врач-гематолог Анастасия Валерьевна Чистякова.

Миф № 1

При всех анемиях не хватает железа

Вариантов анемий известно великое множество, и далеко не каждая — железодефицитная. Однако выявить именно железодефицитную анемию не составляет труда, достаточно сдать дополнительный, биохимический анализ крови, включающий в себя показатели обмена железа.

Миф № 2

Железодефицитную анемию можно скорректировать диетой

Ни в коем случае. На все потребности организма в сутки требуется около 22–24 мг железа, при этом из пищи всасывается всего 1–2 мг, при повышенной потребности в железе — до 3 мг железа в сутки. Остальные 20 мг организм получает из своих собственных запасов, которые регулярно пополняются за счет отживших свое, разрушенных эритроцитов. При развитии железодефицитной анемии требуется лекарственная терапия.

Миф № 3

Если не есть мясо, то обязательно разовьется анемия

Как я уже сказала, главная причина развития дефицита железа у взрослого человека — это вовсе не недостаток его в пище, а хроническая кровопотеря. Это не касается беременных и кормящих женщин, детей и подростков. У этой категории людей дефицит железа может быть вызван повышенной потребностью в связи с активным ростом, особенно при исходно низком запасе железа в организме.

Если человек по каким-либо причинам исключил из своего рациона мясо, достаточно один раз в полгода-год сдавать анализы крови на обмен железа в организме (в идеале к этому еще добавить анализ на витамин B12 и фолиевую кислоту), чтобы вовремя начать принимать необходимые лекарственные препараты.

Миф № 4

Продолжительность лечения железодефицитной анемии может составлять один-два месяца

Цель лечения железодефицитной анемии — это не только нормализация гемоглобина (что при правильном приеме препаратов обычно происходит в течение месяца, максимум — двух). Крайне важно сформировать депо железа, за счет ко-

торого компенсируется до 98% суточной потребности в нем. Это занимает, как правило, еще три-четыре месяца после нормализации гемоглобина. Итого продолжительность лечения составляет четыре-шесть месяцев.

Миф № 5

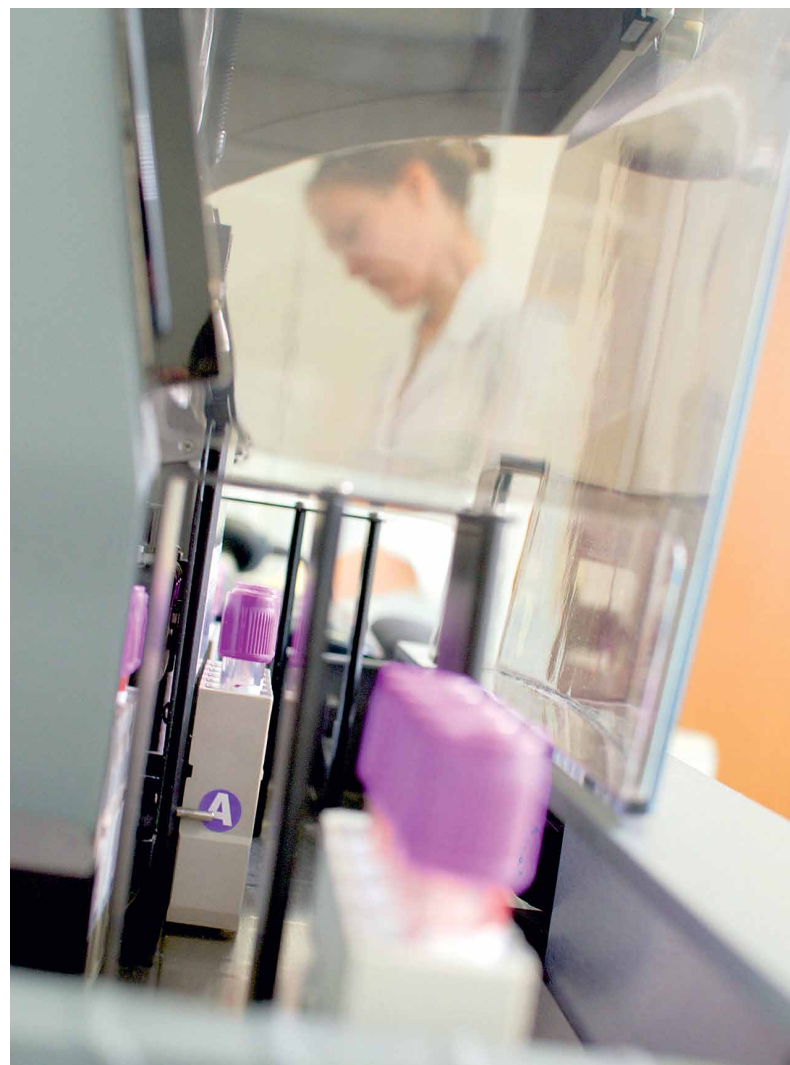
Диагностика железодефицитной анемии ограничивается анализами крови

Так как главной причиной развития дефицита железа у взрослых является хроническая кровопотеря, очень важно выявить ее источник, которым может оказаться как эрозия слизистой желудка, так и злокачественная опухоль с распадом. То есть не так страшна анемия, как причины, которые порой ее вызывают.

Миф № 6

Если от назначенного препарата железа у пациента ухудшается самочувствие, то он не сможет принимать другие лекарственные средства, содержащие железо

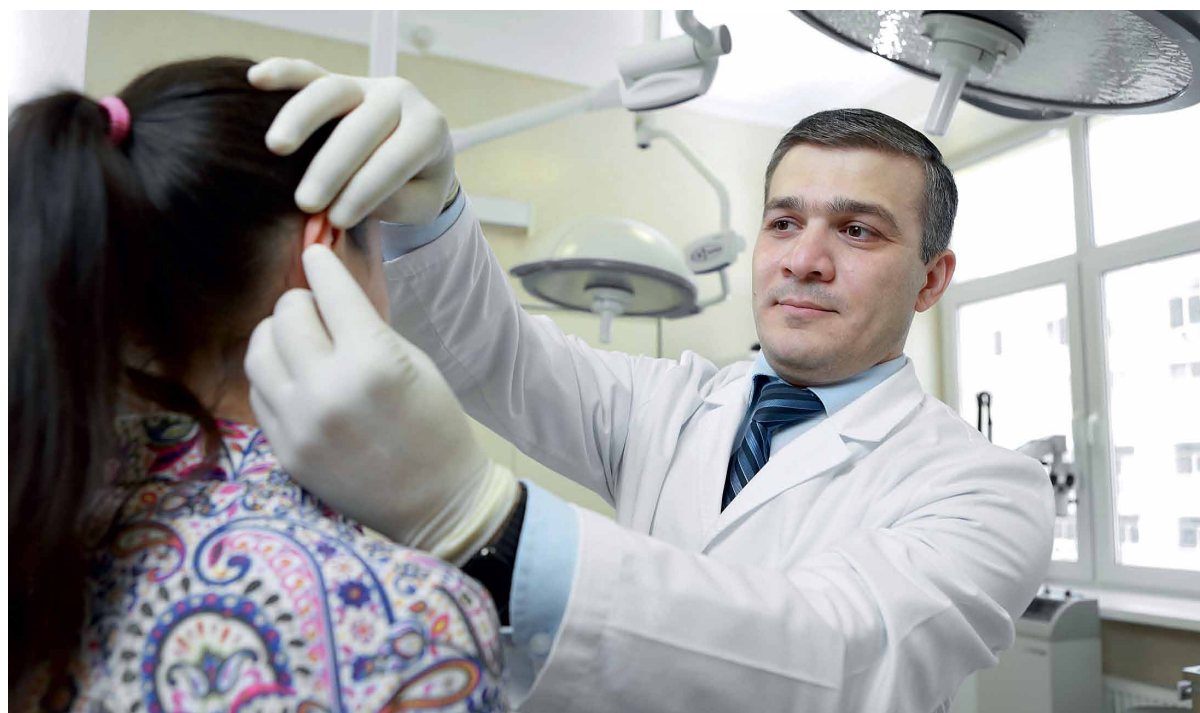
Сегодня на рынке представлен широкий ассортимент препаратов железа. Не нужно стесняться сообщать о побочных эффектах лечащему врачу. Человека могут беспокоить тошнота, боли в животе, проблемы со стулом. В каждом индивидуальном случае доктор подберет оптимальный препарат и схему его приема.



Врач-гематолог Анастасия Валерьевна Чистякова: «Дорогие пациенты, не пренебрегайте ежегодной диспансеризацией. Не поленитесь обратиться к врачу общей практики или терапевту, даже если вас всего лишь беспокоят общая слабость и утомляемость».

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Когда нужна отопластика?



Особенности строения ушных раковин порой становятся причиной серьезных переживаний, особенно в подростковом возрасте. Исправить

подобные врожденные дефекты, а также последствия травм и ожогов позволяет отопластика, или пластика ушей. С помощью хирургической манипуляции

можно улучшить форму, устранить лопухость и даже восстановить часть или всю ушную раковину. Результат сохраняется на всю жизнь.

«Операции предшествует тщательное обследование. Врач должен получить максимально полную информацию о состоянии здоровья пациента, оценить серьезность противопоказаний, — рассказывает пластический хирург хирургического дневного стационара Ахмед Якупович Рахимов. — Например, отопластику нельзя проводить при местных гнойных и вирусных воспалительных процессах в области ушных раковин, а также при декомпенсированных заболеваниях сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной систем и т.п.»

Как правило, операция проводится под местной анестезией и длится от 40 минут до полутора часов. В каждом конкретном случае хирург выбирает наиболее оптимальную методику.

«Если пациенту проводится эстетическая отопластика, хирург делает разрез кожи по задней поверхности уха. При необходимости он рассекает хрящ и удаляет его часть. Затем с помощью специальных швов формирует новую форму ушной раковины, — продолжает врач. — Более сложной является реконструктивная отопла-

стика. Обычно операции такого типа проходят в два этапа. Сначала хирург устанавливает под кожей подготовленный фрагмент собственного хряща пациента. Через некоторое время, когда он приживается, врач формирует из него ушную раковину. Как и в первом случае, разрез выполняется по задней поверхности уха».

Реконструктивная отопластика проводится в стационаре, а эстетическая — в амбулаторных условиях. Во втором случае после непродолжительного наблюдения, в течение одного-двух часов, пациент отправляется домой. У него возможны умеренные болезненные ощущения и незначительная отечность. Поэтому при необходимости врач назначает обезболивающие средства и обязательно антибактериальные препараты — для профилактики воспалительных процессов.

Через 10–14 дней швы снимают. Зафиксировать правильное положение ушных раковин помогает специальная повязка, время ношения которой определяет доктор. И уже через несколько дней после пластики пациент возвращается к своему привычному образу жизни.

Дополнительную информацию можно узнать по телефону контакт-центра 8 (495) 620-81-01

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Как защитить себя от вирусов?



Продолжение. Начало на стр. 1

Врач-инфекционист отделения аллергологии и иммунологии, пульмонологии и инфекционных заболеваний Оксана Анатольевна Ким рассказала, как обезопасить себя от инфекций.

— **Инфекционных болезней много. Какие профилактические прививки нужны в первую очередь?**

— Эксперты Всемирной организации здравоохранения счи-

тают, что иммунизация должна проводиться как минимум от десяти инфекций. В России, если мы говорим о вакцинации взрослых, в Национальный календарь профилактических прививок включены такие заболевания, как дифтерия, столбняк, гепатит В, корь, краснуха, грипп. Дополнительно есть рекомендации для различных категорий. При хронической

обструктивной болезни легких рекомендована вакцинация против пневмококковой инфекции, а тем, кого призывают на военную службу, — от ветряной оспы и менингококковой инфекции.

Существуют и другие показания. Например, если человек едет в неблагополучный по инфекционным заболеваниям регион.

— **Какие рекомендации по времени проведения прививок?**

— Есть инфекционные заболевания, рост которых происходит в определенный период. Яркая тому иллюстрация — грипп. Чаше всего всплеск болезни возникает в осенне-зимний период. Однако прививку необходимо сделать заблаговременно, чтобы у человека сформировался иммунитет против вируса.

Некоторые вакцины представляют собой курс инъекций в течение нескольких месяцев. Так, первичный комплекс против гепатита В для людей не из групп риска состоит из трех прививок. Схема следующая: вторая прививка делается через месяц после первой, а третья — через полгода. А для длительной защиты от кори, если нет сведений о прошлых прививках, необходимо сначала вакцинироваться, а через три месяца пройти ревакцинацию.

Если человек планирует поездки за границу или в какой-нибудь российский регион, то ему необходимо заранее обратиться к врачу и узнать, против каких заболеваний и в какие сроки можно сделать рекомендуемые прививки. Например, если район отдыха или командировки эндемичный по клещевому вирусному энце-

фалиту, то вакцинацию нужно начинать минимум за 45 дней до поездки, так как после двух прививок, проведенных с интервалом в один месяц, должно пройти еще две недели — столько требуется времени на формирование иммунитета. А перед тем как посетить страны Африки, Азии, Латинской Америки и даже некоторые страны Европы, врач может рекомендовать прививки против гепатита А и брюшного тифа. Они проводятся минимум за две недели до поездки.

Отдельные рекомендации касаются женщин, планирующих беременность. Если будущей матери не исполнилось 25 лет, она не болела краснухой, не помнит или не была привита от этой инфекции, либо прививка была ей сделана однократно, обязательно нужно вакцинироваться. Ведь если она заболит во время беременности, то это может вызвать серьезные отклонения в развитии плода, привести к выкидышу или формированию серьезных пороков органов и систем.

— **Как быть, если человек не знает, от каких инфекций он был привит?**

— Нужно проконсультироваться с врачом, он даст все необходимые рекомендации, скажет, какие прививки нужны.

Всем, кто боится иммунизации, хочу сказать: современные вакцины безопасны, прошли серьезные исследования и хорошо изучены, а их эффективность доходит до 90–95%.

По вопросам вакцинации можно обратиться к участковому терапевту или врачу-инфекционисту.

Телефон регистратуры отделения аллергологии, иммунологии, пульмонологии и инфекционных заболеваний 8 (499) 241-74-67

ПРОФИЛАКТИКА

Что нужно знать о гепатите?

По данным Всемирной организации здравоохранения, у более чем 325 миллионов человек диагностирован хронический вирусный гепатит. Это опасное воспалительное заболевание, которое разрушает клетки печени, провоцирует развитие фиброза, цирроза и даже запускает онкологические процессы.

Одними из самых частых причин гепатита являются вирусы. Болезнь могут вызвать и некоторые другие инфекции, химические и наркотические вещества, алкоголь, лекарственные препараты. Воспалительные процессы возникают и из-за аутоиммунных заболеваний.

Виды гепатита

Выделяют пять основных вирусов гепатита: А, В, С, D и Е. Каждый из них способен вызвать тяжелое заболевание.

Вирусный гепатит А. Чаше всего инфицирование происходит через зараженные пищевые продукты или воду. Симптомы схожи с гриппом, к специфическим признакам относятся пожелтение кожи и слизистых оболочек.

Болезнь не становится хронической, и человек в итоге выздоравливает. Впрочем, бывают

и тяжелые формы, опасные для жизни.

Вирусный гепатит В. Передается половым путем, через кровь, продукты крови, трансплантарно (от инфицированной матери плоду) и во время родов. Для острого гепатита В характерно повышение температуры тела, суставные боли,

Поначалу человек жалуется на слабость, повышенную утомляемость, подавленное настроение, нарушение пищеварения. При острой форме его беспокоят боли в мышцах и суставах, отсутствие аппетита, тошнота и так далее. Заболевание опасно тем, что, как правило, девять из десяти случаев переходят в хро-

гепатит Е (он, как и гепатит А, передается через зараженные пищевые продукты и воду).

Как избежать заражения?

Сегодня существуют несколько эффективных вакцин, способных предотвратить заражение вирусными гепатитами А, В и D. Вакцины против гепатита С нет. Профилактические прививки можно сделать в Поликлинике.

Избежать заражения гепатитами А и Е помогут элемен-

тарные гигиенические нормы. Врачи рекомендуют избегать контактов с больным человеком, тщательно мыть руки, овощи и фрукты, не употреблять пищу, качество которой вызывает сомнения, пить только чистую воду и т.п.

Чтобы снизить риск инфицирования гепатитами В, С и D, нельзя пользоваться чужими зубными щетками, бритвами и так далее. Помните: опасность могут представлять инвазивные медицинские процедуры, маникюрные и тату-салоны.

28 июля —
Всемирный день борьбы
с гепатитом

слабость и повышенная утомляемость, синдром желтухи. Хроническая форма заболевания может длительное время протекать бессимптомно, приводит к формированию цирроза и раку печени.

Вирусный гепатит С. Как и В, передается через зараженную кровь, реже — половым путем.

ническую форму и часто становятся причиной развития цирроза и рака печени.

Вирусные гепатиты А, В и С являются самыми распространенными. Реже встречаются **вирусный гепатит D** (человек может им заразиться только в том случае, если уже инфицирован вирусом гепатита В) и **вирусный**

Безинтерфероновая терапия

Традиционно вирусный гепатит С лечили препаратами, содержащими интерферон. Однако у них много тяжелых побочных эффектов. Они негативно воздействуют на работу щитовидной железы, могут вызвать лихорадку, подавленное настроение, депрессию, человек теряет аппетит и худеет. Препараты неудобны еще и тем, что применяются в виде инъекций. При этом продолжительность лечения составляет от 6 до 12 месяцев, а его эффективность достигает 60–70%.

В Поликлинике для лечения пациентов с хроническим вирусным гепатитом С применяется безинтерфероновая терапия. Это новые лекарственные средства прямого противовирусного действия. Они относятся к группе ингибиторов протеаз, представляют собой таблетки и, самое главное, не имеют побочных эффектов, поэтому могут быть назначены любым пациентам.

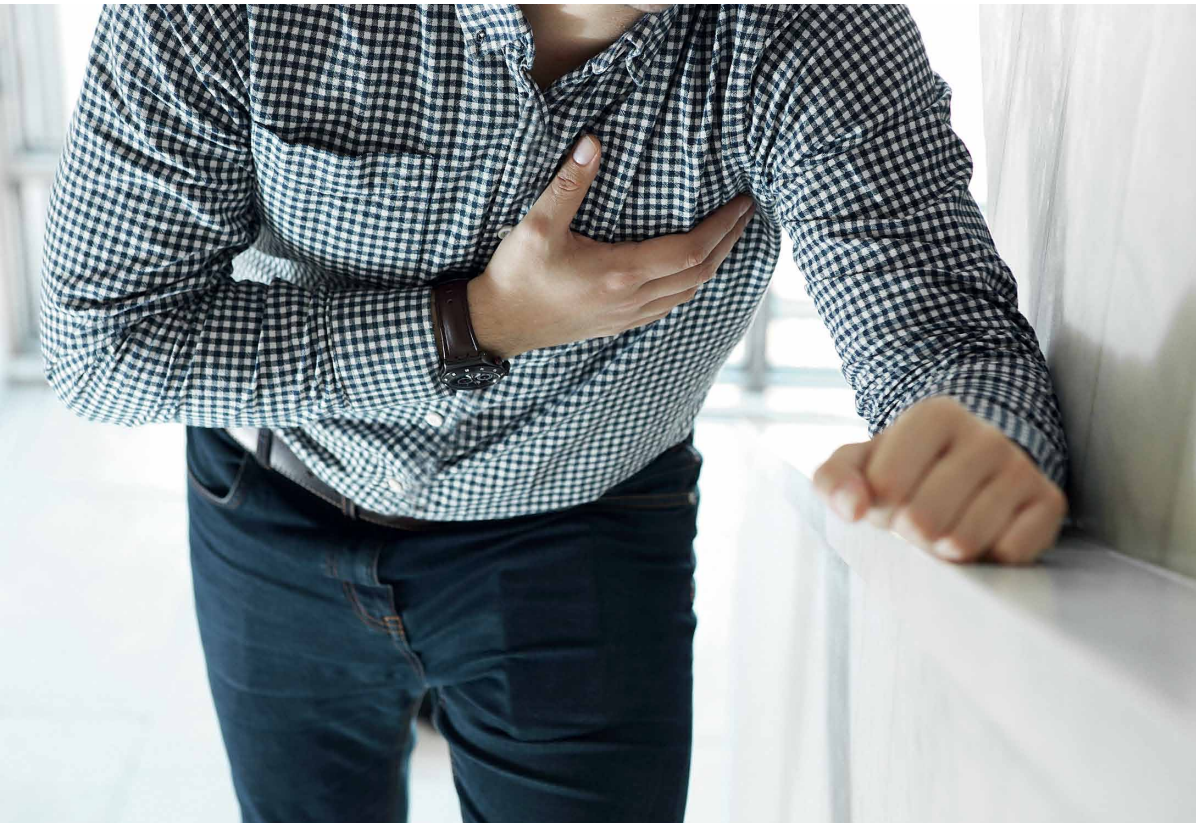
В 90% случаев безинтерфероновая терапия помогает человеку полностью избавиться от болезни. Длительность лечения составляет 3–6 месяцев.



КОМПЕТЕНТНО

Сердце или нервы?

Сравниваем две распространенные причины болей в груди



Если человека беспокоят болевые ощущения в левой половине грудной клетки, то в большинстве случаев он думает о проблемах с сердцем. Но есть и другие патологические состояния, которые очень похожи на сердечно-сосудистые, однако с ними они никак не связаны. Одно из таких заболеваний — межреберная невралгия. В этом случае пациент будет наблюдаться у невролога.

Причины межреберной невралгии

Спровоцировать болезнь могут спондилоартроз шейного, грудного отделов позвоночника, опоясывающий герпес, травмы позвоночника и ребер. К факторам риска также относятся артериальная гипертензия, сахарный диабет, ослабленный иммунитет, дефицит витаминов группы В, заболевания внутренних органов, сосудов и так далее.

Диагностика

Межреберная невралгия может быть очень болезненной, но, к счастью, она не представляет непосредственной угрозы для жизни, в отличие от инфаркта, стенокардии, сердечной недостаточности, с симптоматикой которых совпадает. Поэтому важно как можно раньше разобраться в причинах болей в груди. Для этого врач назначает комплекс исследований. Одни — для проверки сердца, другие — позвоночника и периферической нервной системы.

Как лечить?

Обратиться к врачам: терапевт и невролог определяют причину боли. Обычно невралгию лечат с помощью лекарств и физиопроцедур, рефлексотерапии, массажа, лечебной физкультуры.

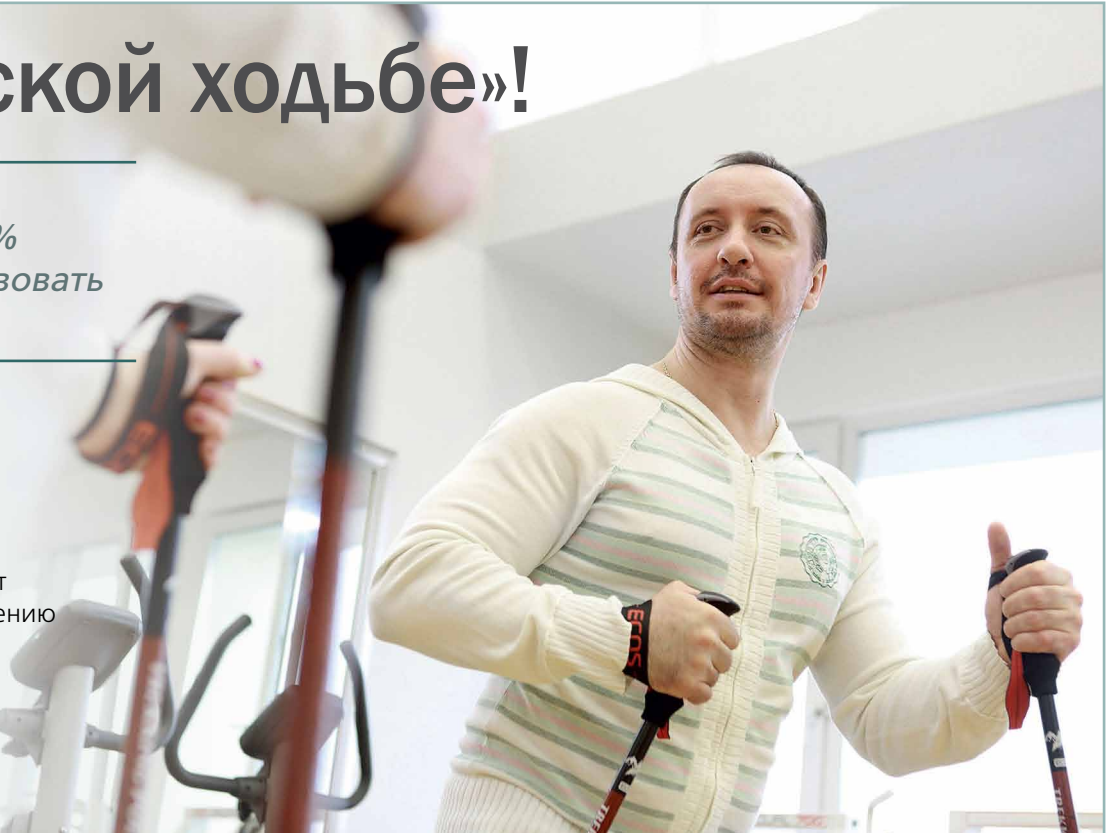
Как отличить сердечную боль от невралгической?

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ	В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?	НЕВРАЛГИЧЕСКАЯ БОЛЬ
За грудиной или слева от нее, на уровне пятого межреберья	Где именно болит?	В области сердца, по ходу расположения межреберных нервов; боль может отдавать в плечо, под лопатку, в спину, поясницу
Боль сильная, давящая, ноющая, тянущая; обычно возникает на короткий период	Интенсивность	Очень сильная, жгучая боль, обычно длится несколько часов или суток, но может быть и кратковременной
Одышка; повышенная утомляемость; бледный или синий оттенок губ, пальцев рук и ног, кожи; холодный пот; нехватка воздуха; тошнота	Дополнительные симптомы	Онемение некоторых участков грудной клетки
Эмоциональная или физическая нагрузка	Что провоцирует боль?	Резкие движения грудной клетки, ходьба, наклоны туловища

Научим «скандинавской ходьбе»!

«Скандинавская ходьба» — простой, доступный и эффективный вид фитнеса. Он активизирует 90% мышц тела. Для сравнения, бег позволяет задействовать только 45% мышц, а езда на велосипеде — 50%.

- «Скандинавская ходьба» выигрывает и по энергозатратам: за 1 час занятий человек сжигает 700 килокалорий. Это значительно больше, чем при беге (300 килокалорий) и езде на велосипеде (500 килокалорий).
- Этот вид физической активности не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Он эффективно тренирует и укрепляет мышцы живота, ног, спины, способствует улучшению и исправлению осанки, снижает нагрузку на суставы и колени, улучшает работу легких, сердца, кровеносных сосудов, снимает стресс.
- Опытные инструкторы отделения лечебной физкультуры научат правильно дышать, чередовать движения рук и ног, подберут нагрузку с учетом индивидуальных возможностей человека.



Отделение лечебной физкультуры: 3-й корпус, 7-й этаж, тел. 8 (499) 241-08-69

ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЬЕ!

Сомнология — медицина сна



Продолжение. Начало на стр. 1

Основным скрининг-методом исследования, который использует в своей практике врач-сомнолог в поликлинических условиях, является мониторинговая пульсоксиметрия. Она дает информацию об уровне насыщения крови кислородом и позволяет своевременно диагностировать развитие гипоксии — кислородного голодания.

Пациентам с расстройствами сна может быть назначена электроэнцефалография. Данный

метод особенно информативен для диагностики инсомний.

При выявлении проблем с дыханием во время сна врач может рекомендовать полисомнографию, которая проводится в стационаре. Во время сна с помощью специального аппарата фиксируются электроэнцефалограмма, электромиограмма, регистрируются движения глаз, электрокардиограмма, особенности дыхания. В зависимости от того, насколько выражены проблемы с дыханием, будет назначена соответствующая терапия.

Заболевания и симптомы, связанные со сном:

- храп;
- обструктивное апноэ сна;
- дыхательная недостаточность во сне;
- гиперсомния — слишком длительный сон, избыточная сонливость;
- нарушения циркадных ритмов — циклических колебаний различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи;
- парасомнии — двигательные, поведенческие или вегетативные отклонения, возникающие во время сна;
- нарколепсия — заболевание центральной нервной системы, характеризующееся наличием избыточной сонливости, катаплексии, сонного паралича и гипнагогических галлюцинаций.

Функциональные методы диагностики

Для выявления различных заболеваний, в том числе и на доклинической стадии, применяются функциональные методы диагностики. Мы расскажем о некоторых из них, которые проводятся в Поликлинике. Они назначаются и при проблемах со сном, однако область их применения гораздо шире...



Мониторинговая пульсоксиметрия

Мониторинговая пульсоксиметрия — это диагностический метод, с помощью которого изучается уровень сатурации крови, то есть ее насыщение кислородом. Сатурация падает, когда в легкие поступает недостаточное количество воздуха или когда легкие не извлекают из поступающего воздуха необходимый организму объем кислорода. Исследование позволяет своевременно диагностировать развитие гипоксии — кислородного голодания.

Пульсоксиметрия может быть рекомендована пациентам, у которых врач подозревает наличие синдрома обструктивного апноэ, ночной гипоксии/гиповентиляции, связанной с ожирением, хронических заболеваний легких и так далее. Симптомами этих состояний

могут быть храп, остановки дыхания во сне, приступы удушья в ночное время, ночная потливость, частые пробуждения, разбитость по утрам после сна, утренние головные боли.

Нормальным является уровень насыщения кислородом крови не менее 94–96%. Если он падает ниже 90%, у человека ухудшается переносимость физических нагрузок. При дальнейшем снижении может потребоваться кислородотерапия.

Врач проводит диагностику с помощью портативного пульсоксиметра — специального датчика, который крепится на пальце пациента. Перед сном пациент самостоятельно фиксирует датчик, и в течение ночи прибор снимает показатели.

Вызванные потенциалы

Метод основан на выделении слабых изменений электрической активности мозга на внешние раздражители или выполнение умственной задачи. Исследование все чаще применяется в клинической практике, так как позволяет получить объективную информацию о состоянии различных сенсорных систем как периферического, так и центрального звена. Оно рекомендовано при различных поражениях центральной нервной системы, для определения их уровня и характера.

Исследование «вызванные потенциалы» безболезненное, неинвазивное, не несет лучевой нагрузки. Оно бывает нескольких видов.

Зрительные вызванные потенциалы применяются для диагностики зрительного нерва, оценки остроты зрения и ее корригируемости, исследования функциональных и органических изменений.

Слуховые вызванные потенциалы позволяют исследовать слуховой анализатор почти на всех уровнях проведения импульса, который возникает при звуковом раздражении.

Соматосенсорные вызванные потенциалы используются для регистрации сигналов коры головного мозга, которые поступают при электрической стимуляции различных нервов.

При исследовании **когнитивных вызванных потенциалов** врача интересует реакция испытуемого на значимый стимул. Например, звуковую волну определенного тона. Данная реакция будет являться эндогенной, связана она с восприятием, опознанием и реакцией на стимул.



Электроэнцефалография

Электроэнцефалография — это неинвазивный высокоинформативный метод диагностики функционального состояния головного мозга. С его помощью можно составить картину последствий нарушения мозгового кровообращения или закрытой черепно-мозговой травмы, выявить патологии в сосудах и т.д.

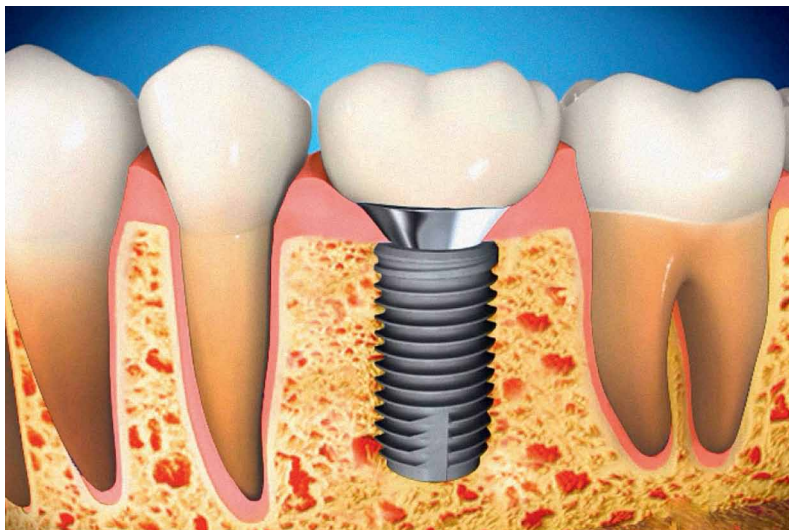
Исследование назначается пациентам с частыми головокружениями и головными болями, приступами потери сознания, при наличии симптоматической эпилепсии, при подозрении или обнаружении новообразований головного мозга. Также оно может быть рекомендовано людям с нарушениями сна, при снижении памяти, для диагностики депрессий и клинических проявлений хронического стресса.

Метод абсолютно безболезненный и почти не имеет противопоказаний. При проведении электроэнцефалографии на голове пациента крепятся специальные электроды. Они подключены к электроэнцефалографу, который регистрирует исходящие от головного мозга электрические импульсы. С помощью компьютерной программы полученные данные обрабатываются и преобразуются в графики мозговой активности.

Электроэнцефалография помогает не только выявить отклонения в работе головного мозга и причину различных его патологий, но и оценить динамику заболевания, эффективность терапии и при необходимости провести коррекцию лечения.

АКЦИЯ

Скидка на установку имплантата Semados



В центре клинической и эстетической стоматологии до 31 октября 2018 года пациентам предоставляется 20-процентная скидка на установку имплантата BEGO Semados S-Line/RI-Line.

Протезирование с применением имплантатов — современ-

ный метод, который широко вошел в ежедневную стоматологическую практику.

Зубные имплантаты BEGO Semados производятся в Германии. Они признаны инновационной разработкой в области стоматологии, поэтому известны и популярны в Европе. При их

изготовлении применяется современная технология, имеющая сертификат качества ISO 5832.

В качестве материала используется медицинский титан четвертой степени очистки, который устойчив к коррозии, имеет высокую биологическую совместимость, исключает аллергические реакции и побочные эффекты, поэтому и риски отторжения конструкции сведены к минимуму.

Уникальность данной системы заключается в ее конструкции, позволяющей установить имплантат быстро, надежно и безопасно для окружающих тканей, без раздражения слизистой оболочки десны. Высокая степень сцепления поверхности имплантата с костной тканью обеспечивает быструю приживаемость, что сокращает сроки послеоперационного периода.

Система Semados имеет огромный выбор размеров для самых разных клинических случаев, в том числе когда у пациента по каким-либо причинам атрофировалась костная ткань и некоторые другие имплантаты установить невозможно.

Безопасность, надежность, долговечность — вот основные отличия системы имплантатов Semados.

ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ

Что делать при укусе насекомого в веко?

Летом на прием к офтальмологу часто приходят пациенты с отеками век, возникшими после укуса насекомых.

Врач-офтальмолог Елена Ивановна Макуха дала несколько рекомендаций, которые помогут в подобных ситуациях.

— Укус насекомого в веко — неприятное и всегда неожиданное «дополнение» к отдыху на природе. Последствия развиваются практически мгновенно. Веко отекает, из-за чего глаз сдавливается. Нарушается отток слезы и возникают чувство сухости, зуд и покраснение глаз. Порой ситуацию осложняет гнойное воспаление, что чрезвычайно опасно.

После укуса насекомого в веко человеку необходимо как можно быстрее обратиться к офтальмологу. Что порекомендовать до визита к врачу? При несмыкании глазной щели каждые два-три часа можно капать препараты искусственной слезы в охлажденном виде.

Промывать глаза физиологическим раствором, если скапливаются выделения в уголках глаз.

Чтобы уменьшить отек, примерно на десять минут можно прикладывать что-нибудь холодное, но обязательно с десятиминутными перерывами. Эту процедуру повторяем несколько раз. Однако к месту укуса желательнее не прикасаться руками и тем более не чесать, особенно глаза.

При посещении тропических стран человек должен помнить о том, что насекомые могут переносить различные инфекции, то есть после укуса возникает риск заражения инфекционными заболеваниями. Поэтому рекомендую еще перед планированием поездки узнать о симптомах этих болезней, профилактических мерах, выяснить контакты медицинских учреждений, в которые следует обращаться в случае подозрения на инфицирование.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Избавляемся от никотина и других ядов

Решение принято — больше ни одной сигареты! Началось состязание из разряда «кто кого?» —

сила воли против силы привычки... Желание бросить курить подкрепляйте действенными мерами, которые поддержат в нелегкой борьбе с никотиновой зависимостью, помогут вывести из организма накопившийся яд, восстановить и укрепить здоровье.



Ешьте!

Для сердечно-сосудистой системы полезны гранат, имбирь, сельдерей. Они чистят сосуды и улучшают кровообращение.

Брокколи — прекрасное средство для защиты легких от окислительных и воспалительных процессов, вызванных курением, а восстановить поврежденные клетки органов дыхания поможет чеснок.

Хотите нормализовать пищеварение? Ешьте яблоки, капусту, сельдерей. Они же, а также лук и свекла помогут вывести из организма накопившиеся токсины, тяжелые металлы, шлаки.

Артишок рекомендуется для восстановления клеток печени. А еще это хороший антиоксидант.

Курение губительно сказывается на иммунитете. Чтобы его восстановить и укрепить, добавьте в свой рацион шпинат, морковь, пророщенную пшеницу. Также они участвуют в нормализации обмена веществ.

Отказ от вредной привычки — это стресс. Боритесь с ним цитрусовыми — апельсинами и лимонами!

Пейте!

Чтобы избавиться от вредных веществ, регулярно пейте обычную чистую воду. Вы также улучшите состояние кожи, волос и ногтей, которые из-за курения очень сильно страдают.

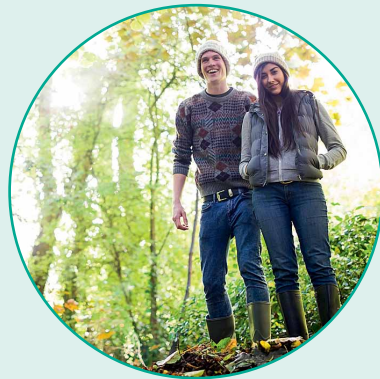
Антиоксиданты защищают клетки нашего организма от внешних и внутренних токсических воздействий. Они в достатке содержатся в зеленом чае, какао.



Кисломолочные продукты связывают вредные вещества и помогают их быстрому выведению из организма.

Прекрасным средством для очищения легких от смол считается чай из сосновых игол.

Двигайтесь!



Физические нагрузки укрепляют сердце и сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение, увеличивают объем легких, стимулируют обменные процессы. Кроме того, во время занятий усиливается потливость, а вместе с потом выходят и вредные вещества.

У курильщиков часто наблюдается кислородное голодание. Для насыщения органов и головного мозга кис-

лородом проводите больше времени на свежем воздухе. Особенно полезны прогулки по хвойному лесу.

Восстановить функции легких, очистить их от ядовитых веществ, которые накопились за время курения, насытить кровь кислородом позволяет дыхательная гимнастика.

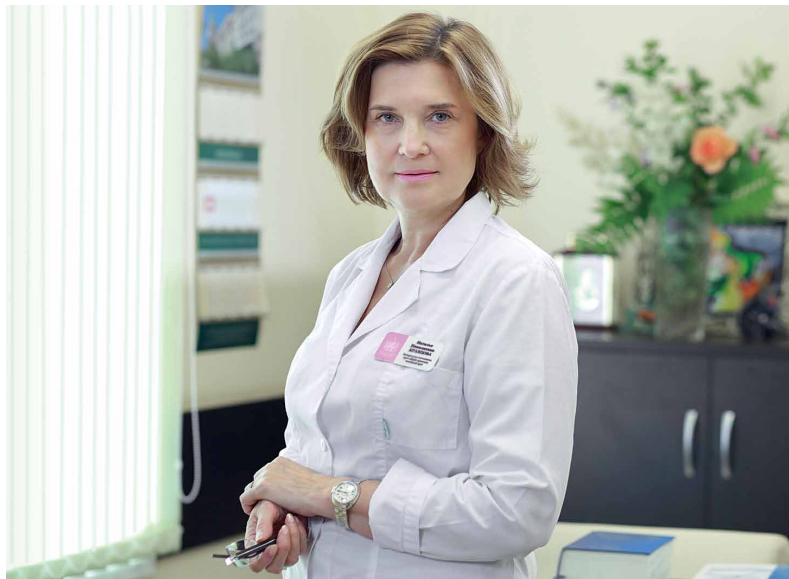
Парьтесь!

Избавиться от вредных веществ, усилить кровообращение, очистить дыхательную систему помогают баня и сауна. Благодаря воздействию высоких температур кожа распаривается, поры расширяются, усиливается потоотделение. Усилить эффект от процедур можно с помощью эфирных масел хвойных деревьев.



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Потребность — помогать людям



Пока мы боль чужую чувствуем,
Пока живет в нас сострадание,
Пока мечтаем мы и буйствуем,
Есть нашей жизни оправдание...

— Эти прекрасные строки принадлежат Андрею Дмитриевичу Дементьеву, который одно время был нашим пациентом. К сожалению, недавно его не стало, — говорит заведующая I терапевтическим отделением к.м.н. Наталья Николаевна Кравцова. — Думаю, благодаря этим принципам, о которых пишет поэт, жизнь че-

ловека становится осмысленной, счастливой... А еще они прекрасно иллюстрируют, как к своему призванию относится настоящий врач.

О выборе

— Меня, пожалуй, можно отнести к династии педагогов: и среди папиных родственников, и среди маминых много учите-

лей. А я, сколько себя помню, всегда знала, что буду врачом, и, к счастью, моя мечта осуществилась.

Мне кажется, не все, но большинство тех, кто приходит в медицину, начинают грезить этой профессией с самого детства. Возможно, уже тогда у них появляется желание или потребность помогать другим людям.

После школы я поступила в медицинский институт на факультет «Лечебное дело». Учеба была увлекательной, а студенческая жизнь — активной и насыщенной. Свой первый практический опыт я получила еще на старших курсах, когда пришла работать в «скорую помощь». Приходилось сталкиваться с самыми разными пациентами и ситуациями, многие из которых помню до сих пор. Будни «скорой помощи», кстати, прекрасно переданы в замечательном фильме «Аритмия», который вышел в прошлом году. С удовольствием его смотрела...

А затем были интернатура, ординатура, первый практический опыт в терапевтическом стационаре и, наконец, Поликлиника, где я работаю вот уже 23 года...

О терапии

— ...И вот Поликлиника. Здесь большая терапевтическая служба, множество специализированных отделений, современное диагностическое оборудование. А одним из основных координаторов диагностического и лечебного процессов является терапевт. Традиционно обсуждались результаты практической работы, анализировались трудности диагностики и лечения на клинических разборах и конференциях, куда приглашались ведущие специалисты учебных и научных медицинских учреждений страны.

Работа в Поликлинике существенно отличалась от стационара и требовала знаний как неотложной помощи, так и умения диагностировать бессимптомные формы заболеваний у практически здоровых пациентов. Например, внимание уделялось людям молодого возраста, которые на своей ответственной руководящей работе испытывали большие стрессовые нагрузки.

О науке

— Когда я пришла работать в Поликлинику, здесь стали впервые диагностировать метаболический синдром. Под руководством д.м.н. и профессоров

С.А. Чорбинской и Л.А. Алексеевой, д.м.н. Г.В. Чернышевой активно выявляли пациентов с повышенным артериальным давлением, нарушениями углеводного, жирового и пуринового обменов, обследовали и лечили. Спустя пять лет обобщили результаты в диссертационном исследовании. Эта тема значима с практической точки зрения: среди пациентов, которых мы активно наблюдали, и они следовали всем рекомендациям, удалось значительно сократить количество случаев сердечно-сосудистых осложнений.

Врач учится всю жизнь. Ему нужен не только его опыт, но и опыт коллег, других специалистов. Необходимо участвовать в консилиумах, клинических разборах, посещать научные конференции, заседания терапевтических обществ.

Об увлечениях

— Работа отнимает очень много сил, поэтому важны понимание и поддержка семьи, близких людей. Впрочем, я стараюсь находить время и на свои увлечения. Мы с семьей путешествуем как по России, так и по Европе. Много лет вместе с мужем занимаемся любительским дайвингом и подводной фотосъемкой. Из лучших фото потом делаем календари, которые дарим близким людям и коллегам. И на память остаются частицы моря, солнца и души.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНФАРКТ МИОКАРДА?

Основные симптомы

- Сильная жгучая боль в области груди, может отдавать в левую руку, лопатку, плечо, челюсть

- После приема нитроглицерина боль не прекращается



- Холодный пот

- Приступы слабости, тошноты и рвоты

- Дыхание затруднено

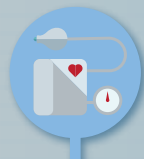
Первая помощь



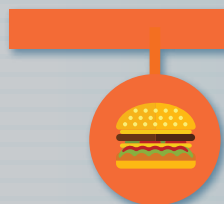
- Усадить человека
- Обеспечить доступ воздуха
- Дать ему нитроглицерин
- Вызвать «скорую помощь»

Факторы риска

Лишний вес
Неправильное питание
Малоподвижный образ жизни



Злоупотребление алкоголем
Курение
Стресс



Повышенное артериальное давление
Повышенный холестерин
Возраст



Для здоровья сердца!



Сбалансированное питание
Минимум поваренной соли
Прием витаминов А, группы В, С, D

Полноценный отдых и сон
Умеренная физическая нагрузка
Избавиться от никотиновой зависимости
Не злоупотреблять алкоголем

