



**Здоровые
зубы — это
важно!**



стр. 7

**Моделируем
здоровый
образ жизни**



стр. 4

**Гостиная
«У Вишне-
вского»**



стр. 3



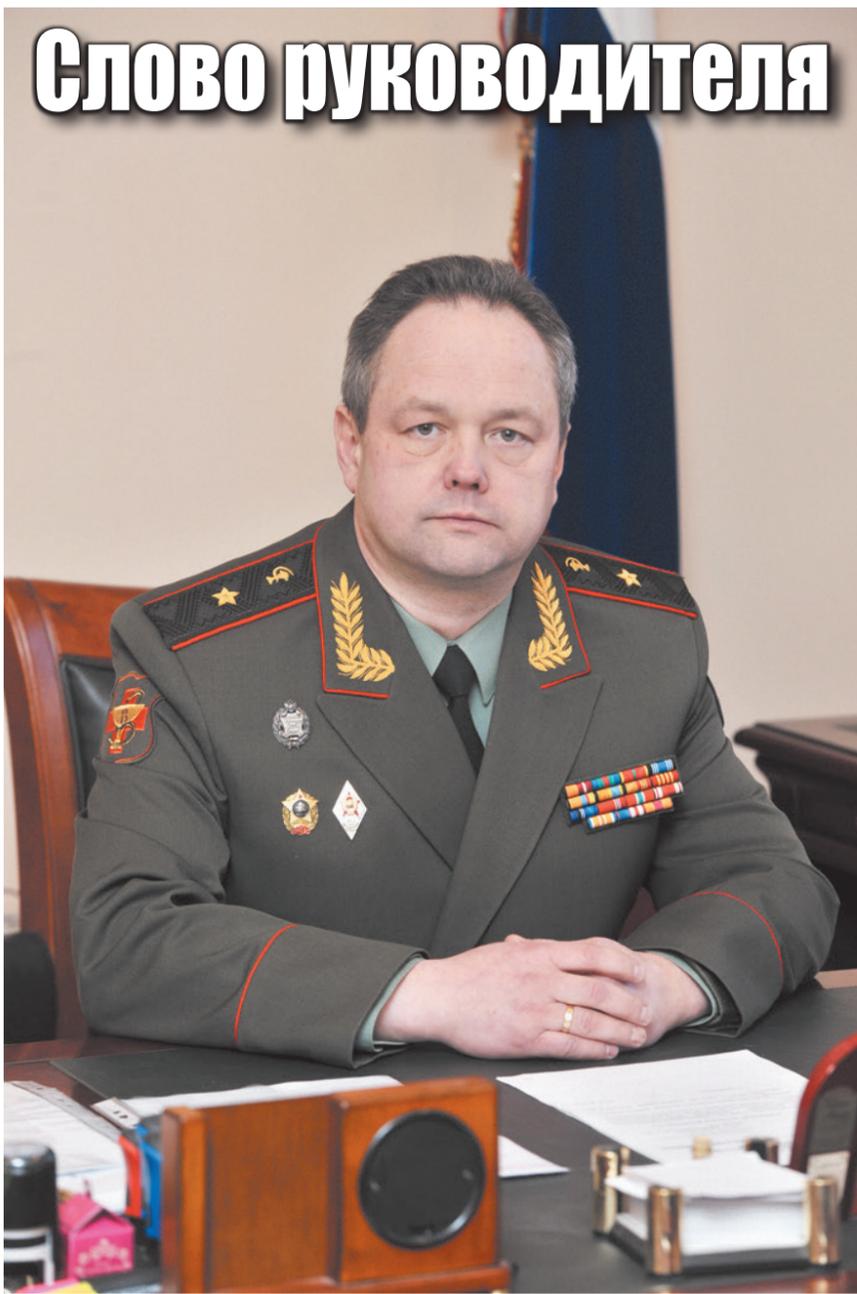
ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

Центрального военного клинического госпиталя им. А.А. Вишневого
Министерства обороны Российской Федерации

www.3hospital.ru

Октябрь 2016

Слово руководителя



Дорогие сотрудники и пациенты нашего госпиталя.

Вы держите в руках очередной номер госпитальной газеты. Первый ее выпуск был посвящен нашему профессиональному празднику.

Хотя идея создания своей газеты назрела давно, однако найти возможность для ежемесячного выпуска такого полноценного печатного издания, было сложно. Но, все же, понимая, насколько это необходимо всем нам, мы решили изыскать средства, и продолжить выпуск нашей «Военно-медицинской газеты».

На ее страницах мы будем публиковать все, что связано с жизнью госпиталя. И мы надеемся, что наша задумка по выпуску госпитальной газеты поможет и сотрудникам, и пациентам госпиталя больше узнать: о тех, кто трудится рядом с нами, об их разносторонних интересах, о возможностях нашего госпиталя и о многом другом, что может быть полезно и интересно любознательному читателю. А еще, я надеюсь, что решение общих задач, через страницы газеты, даст возможность нашему коллективу стать еще дружнее и еще сплоченнее, ведь мы с вами одна семья.

Начальник госпиталя генерал-майор
медицинской службы Александр Есипов

• События

БЕЗОПАСНОСТЬ — ЭТО НАША ПЕРВООЧЕРЕДНАЯ ЗАДАЧА



На базе нашего госпиталя, под руководством заместителя начальника Главного военно-медицинского управления Министерства обороны РФ генерал-майора медицинской службы Олега Калачева, прошло инструкторско-методическое занятие с руководящим составом военно-медицинских учреждений центрального подчинения, их филиалов и структурных подразделений.



Окончание на 2-й стр.

Тяжела ты, шапка Мономаха

• Анонс

• Наши кадры



В наше время руководитель все в большей степени становится ключевым звеном системы управления в любой отрасли, в том числе и в военном здравоохранении.

Руководителям военно-медицинской службы всех уровней уже давно ясно, что управлять службой, учреждением, частью или подразделением в современных условиях невозможно без соответствующих знаний вопросов экономики, права, бухгалтерского учета, маркетинга, социологии, психологии.

В системе медицинского обеспечения ВС РФ высокую значимость имеет работа военно-медицинских организаций, от эффективности деятельности которых зависят показатели полноты и качества предоставляемых медицинских услуг обслуживаемым контингентам. А эффективность деятельности

военно-медицинских организаций определяется уровнем профессиональной подготовки, морально-этическими, коммуникативными, волевыми и организационно-административными качествами их руководителей.

В современных социально-экономических условиях невозможно управлять госпиталем без формирования руководителей, которые бы не только имели высокую квалификацию врача-специалиста и талант организатора, но и профессиональную подготовку по использованию эффективных способов руководства.

Анализируя деятельность многих воен-

но-медицинских органов и военно-медицинских организаций, можно отметить, что при одинаковых кадровых и материальных возможностях, успехи отдельных коллективов заметно отличаются друг от друга. Следовательно, дело здесь не только в каких-либо объективных условиях, но и в личности руководителя, его умения правильно организовать работу вверенного ему коллектива.

В этой статье мы постараемся полностью раскрыть вопросы, касающиеся системы управления нашего госпиталя.

Заместитель начальника госпиталя полковник медицинской службы Роман ЗЕНИН



Читайте в следующем номере

Доктор волею судьбы

«С детства у меня была мечта — стать военным летчиком, — улыбнувшись, начал свой рассказ старший ординатор оториноларингологического отделения, подполковник медицинской службы Павел Александрович Овчинников. — А чтобы доктором? Даже в мыслях не было. Но в школе подружился с девочкой, которая сидела за соседней партой, и за компанию с ней пошел поступать в медицинский институт. Однако, по иронии судьбы, она поступила, а я нет».

В медицинскую академию Павел Александрович поступил на следующий год, а до этого год работал лаборантом. И только во время учебы он по-настоящему понял, что такое профессия врача и ему понравилось, только он никак не мог определиться со специализацией. Однажды, будучи на практике в роддоме, ему посчастливилось держать в руках новорожденного ребенка, совершенно беспомощного, еще с необрезанной пуповиной. И он настолько был этим впечатлен, что решил быть гинекологом. Но судьба распорядилась так, что выбор пал на иную специализацию. И сегодня, будучи опытным хирургом-отоларингологом, Павел Александрович совершенно не жалеет о своем выборе.

Окончание на 8-й стр.



БЕЗОПАСНОСТЬ – ЭТО НАША ПЕРВООЧЕРЕДНАЯ ЗАДАЧА



Окончание. Начало на 1-й странице

В ходе мероприятия были рассмотрены вопросы безопасности в целом, в том числе и пропускного режима в военно-медицинской организации центрального подчинения.

Занятие было разбито на две части: теоретическая и практическая.

В теоретической части заместитель начальника ФГБУ «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневого»

МОРФ полковник медицинской службы Роман Зенин ознакомил присутствующих с требованиями, содержащимися в руководящих документах, касаемо организации пропускного режима.

Практической частью руководил начальник отдела режима и охраны Николай Китаин. Он провел показательные занятия по организации и осмотру автомобилей, заезжающих на территорию госпиталя, а также прохода на территорию госпиталя и в лечебные корпуса сотрудников, больных и

посетителей.

На данном мероприятии сотрудники нашего госпиталя делились опытом работы.

Как сказал в конце мероприятия начальник госпиталя генерал-майор медицинской службы Александр Есипов, «мы ежемесячно проводим различные мероприятия по безопасности, в том числе и по эвакуации больных, ведь безопасность наших сотрудников, больных и всех посетителей госпиталя — это наша первоочередная задача».

СПРАВОЧНО

Выдержки из доклада заместителя начальника ФГБУ «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневого» Минобороны России полковника медицинской службы Р.В. Зенина на инструкторско-методическом занятии с руководящим составом военно-медицинских организаций центрального подчинения.

1. Пропускной режим в военно-медицинском учреждении организуется начальником учреждения. Непосредственная же ответственность за обеспечение пропускного режима возлагается на должностных лиц, ответственных за организацию охраны объектов военно-медицинского учреждения;

2. Пропускной режим на территорию военно-медицинских организаций обеспечивается:

- созданием охраняемого периметра и КПП;
- организацией охраны военно-медицинского учреждения; оснащением периметра и КПП инженерными и техническими средствами охраны;
- созданием бюро пропусков и определением должностных обязанностей его работникам;
- введением системы постоянных, временных, разовых и материальных пропусков, определением порядка их учета, выдачи, замены, перерегистрации, возврата и уничтожения;
- определением перечня должностных лиц, служащих определенных организаций, сотрудников различных силовых министерств и ведомств, имеющих право прохода на территорию военно-медицинского учреждения по предъявлению удостоверения личности;
- определением перечня должностных лиц военно-медицинской организации, имеющих право давать разрешение на выдачу пропуска соответствующего вида, на проезд автомобильного транспорта, на внос (вынос) и ввоз (вывоз) материальных ценностей и предметов, определенных в разрешающем перечне;
- выделением, при необходимости, на территории военно-медицинской организации локальных зон с обособленной системой охраны и ограничением допуска лиц в данные зоны;
- определением порядка передвижения по территории военно-медицинской организации (особенно на автотранспорте).



Мельдоний нам не нужен!



В соответствии с планом подготовки, утвержденным начальником ГВМУ Минобороны России, в «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневого» Минобороны России, прошла итоговая проверка по предметам профессиональной должностной подготовки за 2015–2016 учебный год. Офицеры показали достойные результаты.



Страницу подготовил Константин Панин



После представления своих очередных гостей, приглашенных в творческую гостиную «У Вишневого», которая, по доброй традиции, проходила в военном клиническом госпитале им. А.А. Вишневого, я вместе со зрителями наслаждалась действиями, происходящими на сцене.

Первый раз, когда я услышала пение Анны Власовой-Русской, одной из сегодняшних гостей, которую многие называют «наша будущая русская Селин Дион», была поражена не только ее голосом, но и манерой исполнения. Впечатление было такое, словно она проживала каждую песню, пропуская все, о чем она поет, через свое мироощущение. И только потом, узнав, что многие из исполненных песен написаны ей самой, поняла, что так и должно быть. Но еще сложнее было понять, чем так привлекает к себе ее самобытный талант, и откуда она черпает свои силы, но потом, слушая ее простой и, очень откровенный рассказ о себе, все стало совершенно понятно.

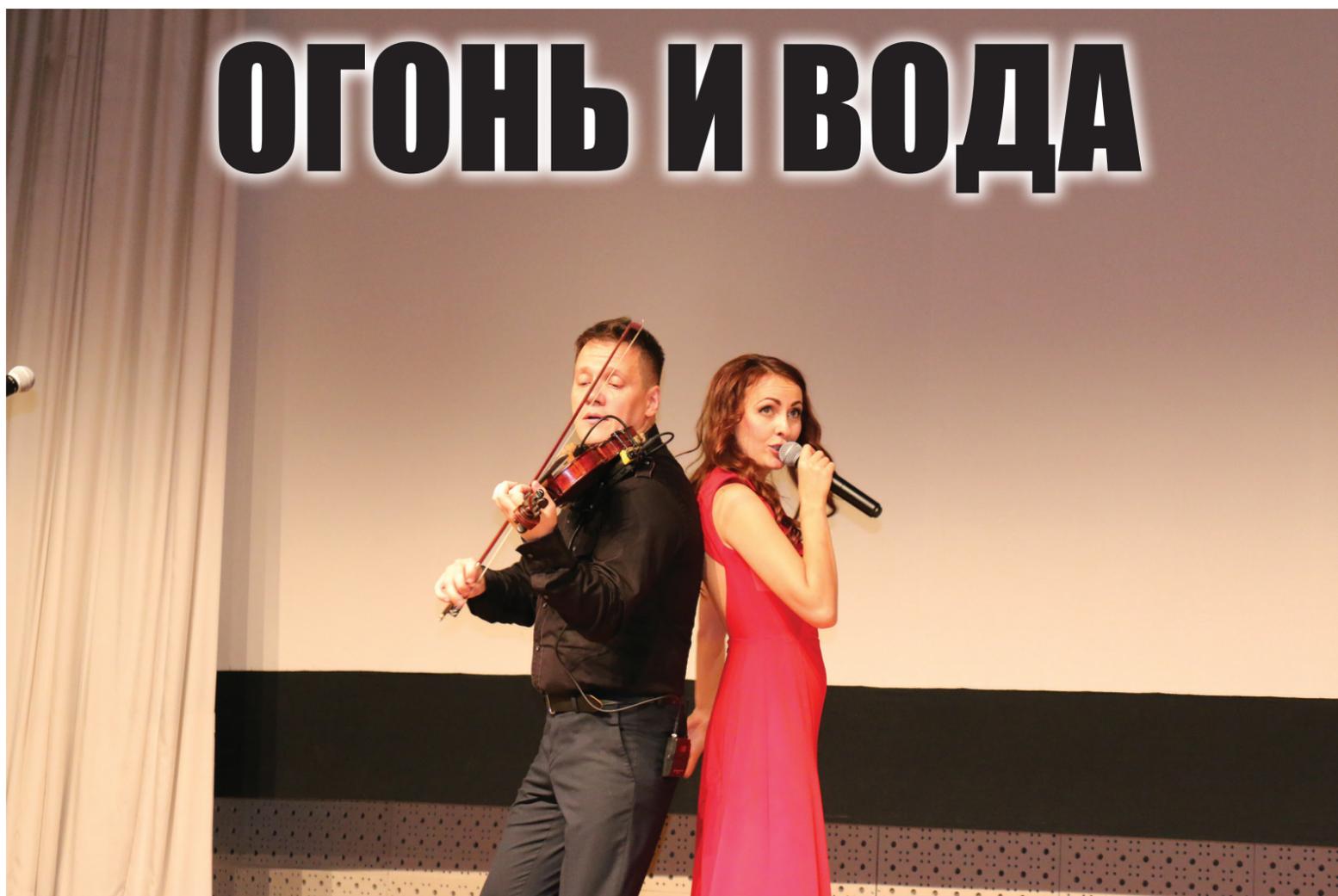
«Мне повезло, что я родилась на Алтае — это место силы. Мои родители научили меня любить родную землю, быть искренней и честной в отношениях с другими и любить свою Родину. И я ее действительно люблю и болею за нее всей душой и стараюсь сделать для ее блага и процветания все, что от меня зависит».

Анна окончила Московский институт современного искусства, является студенткой Щукинского театрального института, продолжает совершенствовать свои вокальные способности у лучших московских педагогов и писать песни.

«В песне для меня важны слова, безусловно, важна и музыка, но даже если написана хорошая музыка, а текст песни «пустой», то я такую песню исполнять не буду».

Степан Мезенцев, еще один гость нашей творческой гостиной, исполнитель иного рода. Он — блестящий скрипач-импровизатор, владеющий феерической техникой игры на скрипке.

Когда он начал играть, зал, от неожиданности, сначала замер, а затем поприветствовал музыканта бурными аплодисментами и криками «браво», что для нашего учреждения было не совсем обычно, так как зрители, сидящие в зале, — это, в большей степени, врачи и медсестры, которые, по



понятным причинам, привыкли сдерживать свои эмоции.

И не удивительно. Степан начал играть на скрипке в 5 лет, после школы было Барнаульское музыкальное училище, затем Новосибирская консерватория. Он является участником и победителем стольких конкурсов, передач, не говоря уже о гастрольных турах, в том числе и зарубежных, что перечислить их в столь маленьком формате текста нет возможности. Назову только некоторые из них. Степан — лауреат конкурса артистов эстрады «Москва-Ялта-транзит» 2006 года, гранд-чемпион среди инструменталистов и обладатель трех золотых медалей (Голливуд, 2001 г.), а также многократный участник популярных телепро-

грамм «Смеяться разрешается» и «Жизнь прекрасна».

«Юное дарование», «Паганини из Сибири», «Наш ответ Ванессе Мэй», «Танцующий скрипач» — как только не называли Степана Мезенцева в прессе, однако то, что ко всем своим титульным составляющим и к тому, что пишут о нем в прессе, он относится с долей иронии, вызвало у меня уважение.

«Я обычный музыкант, просто я живу музыкой, пишу ее для себя и стараюсь не разочаровывать своих зрителей».

И судя по тому, как его встречал зрительный зал, делает он это великолепно.

Удивительно, насколько богата сибирская земля талантами. Наши сегодняшние гости в очередной

раз подтвердили эту истину. Они с особой теплотой говорили о своих земляках — Михаиле Евдокимове, которого, к сожалению, с нами уже нет, и Александре Михайлове, как мы помним, тоже бывшего у нас в гостях. Они связаны между собой не только творческими узами — Степан еще и крестный отец внука Михаила Евдокимова. Вот это и есть сила Алтайской земли, о которой ранее говорила Анна. И в подтверждение своих слов, она, прощаясь, спела песню Михаила Евдокимова «Домик у дороги», которую подхватили участники и зрители творческой гостиной.

Встреча получилась очень насыщенной и, в то же время,

душевной. Мы в полной мере насладились и яркими образами, созданными песнями Анны Власовой-Русской, и виртуозной игрой талантливого скрипача-импровизатора Степана Мезенцева.

Представляя их в начале встречи, я сравнила этих разных по накалу и темпераменту исполнителей, с двумя противоположными стихиями: Анну — с водой, которая из тихо журчащего ручья перетекает в бурную реку, а Степана — со столпом огня, заволаживающего своей мощью и силой. И, судя по реакции зрителей, я не ошиблась...

Надежда ДРОБЫШЕВСКАЯ



Внимание, конкурс!

Наша газета объявляет конкурс на лучшее произведение о госпитале, о коллеге, об уникальных клинических случаях. Произведения могут быть разного жанра: стихотворение, рассказ и др. Условия конкурса: в конкурсе может принять участие любой сотрудник или пациент госпиталя. Высылая произведение, не забудьте сообщить ФИО, должность, место работы, а также свое фото. Все произведения будут напечатаны в газете, а лучшие — отмечены грамотами и призами. Отбор будет вести комиссия, в которую войдут писатели и журналисты Москвы и Московской области.

Материалы для конкурса отправлять по адресу: naadegdaa@mail.ru
Произведения, которые выберет конкурсная комиссия, будут собраны в сборник, который выйдет к юбилею госпиталя.

Главный редактор



МОДЕЛИРУЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



В нашей и даже мировой медицине, центр «Традиционной медицины» Центрального военного клинического госпиталя им. А.А. Вишневого является единственным, находящимся в составе штата специализированной клиники.

«Мы, врачи, более чем кто понимаем, что не все болезни человека можно вылечить только медикаментами. Это и стало отправной точкой для создания центра «Традиционной медицины». Начальник Центра «Традиционной медицины» полковник медицинской службы А.П. Петько.

Первое впечатление, когда заходишь в Центр — это сотрудники, приветливо встречающие каждого, кто обращается к ним за помощью. И сразу становится понятно, что тебе здесь действительно помогут. А иначе и быть не может, ведь врачи Центра специально ездили по разным странам, собирая по крупицам все достижения медицины, в плане возможной помощи при различного рода заболеваниях. Они собрали воедино методики лечения, которые уходят корнями в китайскую

медицину, тибетскую, не забыв при этом исконно русское лечение травами, дополнили все это достижениями современной медицины, и на основе всех этих знаний разработали свои собственные уникальные методики лечения, которые с успехом и применяют для лечения своих пациентов. А самое главное, что все эти методики объединены единой идеологией и направлены только на положительный результат.

Врачи, создавшие этот Центр, исходили из целостности существования всего организма человека. Этим обусловлен и штат Центра.

В его состав входят: терапевтический кабинет, кабинет психотерапии, кабинет рефлексотерапии, мануальной терапии, гомеопатии, психофизиологическая лаборатория. Отдельно функционирует фи-

тобар, в котором пациентам подбираются лекарственные сборы трав, из которых опытные сотрудники готовят вкусные и полезные чаи.

Психофизиологическая лаборатория помогает протестировать каждого больного перед началом лечения. Это работа врача-психотерапевта. Но он тестирует больного не только при поступлении, но и в процессе лечения, чтобы более четко видеть результат каждого этапа лечения.

Три кожных отделения терапевтического профиля осуществляют диагностику и лечение больных.

В кабинете мануальной терапии опытные мануальные терапевты, за несколько сеансов, избавляют пациентов от болевого синдрома, а опытные массажисты, работающие здесь же, владея всеми известными видами массажных техник, закрепляют полученный результат.

«Необходимо особо отметить отсутствие возрастных ограничений к мануальной терапии. Врачами кабинета накоплен опыт лечения пациентов в возрасте от 5 месяцев до 90 лет. За 20 лет функционирования кабинета, пролечено более 6000 пациентов. Осложнений не наблюдалось». Заведующий кабинетом С.В. Тимофеев.

«После сеансов в кабинете рефлексотерапии, у больного снижается мышечно-тоническое напряжение, болевой синдром, отек, улучшается кровообращение в зоне поражения, частично или полностью восстанавливаются утраченные рефлексы и функции организма». Врач-рефлексолог Н.В. Браптышева.

Особенно активно применяются методики лечебного голодания.

«Я считаю, что голодание — это самая полезная составляющая в нашем лечении. На мой взгляд, если человек здоров, то это два варианта: либо он правильно питается, либо он ничего не ест. В процессе голодания организм начинает сам решать проблемы, которые человек приобрел за годы своей жизни. В этом случае голод выступает в роли скальпеля, отсекая все ненужное, что накопилось в организме человека. Но это должно быть обязательно под наблюдением врача». А.П. Петько.

В Центре разработана специальная программа по лечебному голоданию, на основе которой разрабатывается программа отдельно

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

СПРАВОЧНО

Кабинет мануальной терапии Центра традиционной медицины был открыт в ноябре 1996 году.

Задачи кабинета:

- оказание консультативной, лечебной и диагностической помощи пациентам с вертеброгенной патологией.
- оказание консультативной и методической помощи лечащим врачам госпиталя при лечении больных с сопутствующей вертеброгенной патологией.
- учет больных с вертеброгенной патологией.
- участие в научно-методической работе по плану ЗЦВКГ.

Врачи кабинета являются сертифицированными специалистами в области мануальной медицины.

Массажисты кабинета мануальной терапии владеют всеми известными видами массажных техник и работают под руководством врачей кабинета.

Построение схемы лечения в каждом конкретном случае подчинено основной идее мануальной терапии — установлению степени обратимых функциональных расстройств.

В мануальной терапии показания для ее применения рассматриваются не на основе этиологии заболевания, а на основе патогенеза, когда установлено, что в клинической картине заболевания присутствует вертеброгенный фактор и функциональная блокада т.е. ограничение подвижности не органического, а функционального характера в пределах нормальной физиологической функции сустава.

Методы мануальной медицины имеют свои специфические особенности, которые весьма выгодно отличают их от ряда других методов и технологий в медицине.

Прежде всего — это быстрота наступления лечебного эффекта. Иногда достаточно одного сеанса, что бы избавить больного от болевого синдрома, от нарушения движений в периферическом суставе или позвоночнике. Однако, на практике, в подавляющем большинстве случаев, пациентам проводится курсовое лечение индивидуально подобранное как по количеству сеансов, так и по их периодичности.

Мануальная медицина с ее методами может внести существенный вклад в реабилитацию и лечение многих заболеваний на их ранних стадиях, когда нет четкой клинической картины, нет грубых морфологических изменений, а есть функциональные расстройства на уровне мышечно-суставного аппарата позвоночника.

Необходимо особо отметить отсутствие возрастных ограничений к мануальной терапии. Врачами кабинета накоплен опыт лечения пациентов в возрасте от 5 месяцев до 90 лет.

За 20 лет функционирования кабинета мануальной терапии пролечено более 6000 пациентов. Процент клинического улучшения в разные годы составлял до 80 %, клинического выздоровления до 20 %, серьезных осложнений не наблюдалось.

для каждого пациента, в зависимости от заболеваний и с учетом всех особенностей организма больного. Применение такого подхода позволяет каждому обратившемуся в Центр, «если не излечиться полностью, то заметно улучшить качество жизни и соответственно продлить годы жизни. А самое главное, если пациент до этого принимал какие-то медикаменты, то он, либо перестает принимать их вообще, либо их употребление снижается на несколько порядков». А.П.Петько.

Проще сказать, что для лечения методиками, разработанными в Центре, практически нет противопоказаний, в том числе и возрастных.

Применяя методику комплексного воздействия на организм, врачи добиваются хороших результатов. А самое главное, помогают смоделировать дальнейший здоровый образ жизни, что, конечно же, очень важно после любого лечения.

«Узкая специализация сама по себе и хорошо, в некоторых ситу-



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

СПРАВОЧНО

В задачи ПФЛ входит тестирование пациентов психологическими тестами. Мы применяем тест СМЛЛ, 16 факторный опросник.

Возможна коррекция психологического состояния человека при помощи психофизиологических методик:

- биологическая обратная связь;
- обучение расслаблению;
- обучения навыкам концентрации и расслабления.

Лечебная коррекция проводится в гипнозе на разных уровнях глубины гипноза:

Методом агрессивного гипноза и гипнопсихоанализа проводится лечение психосоматических расстройств и панических атак.

Лечение зависимостей (лекарственной, химической, алкогольной, никотиновой, переизбытка, ожирения, любовной) проводится в два этапа.

На первом этапе используется метод запрета, а на втором этапе проводится коррекция личности методом регрессивного гипноза и гипнопсихоанализа переживанием стрессовых ситуаций в жизни пациента от момента зачатия до настоящего времени. В последующем формируются адекватные реакции на объективную реальность. Коррекция личности требует от 12 до 30 часов работы с пациентом.

От пациента только требуется сильное желание изменить свою жизнь в лучшую сторону.

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ****Задачи кабинета:**

Оказание специализированной медицинской психотерапевтической помощи нуждающимся больным из числа больных, проходящих лечение в терапевтических и хирургических отделениях госпиталя, амбулаторных больных, оказание неотложной психиатрической помощи больным, находящимся на лечении в госпитале и поступающим больным в приемном отделении в отсутствие психиатра-консультанта.

Применение комплексных методов обследования с участием интернистов и психофизиологов психофизиологического кабинета госпиталя с целью определения характерологических особенностей личности пациента, стрессоустойчивости, определение уровня тревоги и депрессии. Это помогает врачу определить адекватную тактику ведения пациента, облегчает подбор лекарственных препаратов.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ В КАБИНЕТ ПСИХОТЕРАПИИ:

1. Диагностированные ранее неврозы и невротические расстройства.
2. Психосоматические заболевания с неустановленным этиологическим фактором (начальная стадия ИБС, гипертоническая болезнь, психогенно спровоцированные приступы нарушений сердечного ритма, гипертонических кризов, диспепсических расстройств, мигреноподобных состояний, кожно-аллергических реакций, физикальных расстройств, функциональное расстройство мочеполювой сферы).
3. Больные терапевтического и хирургического профиля с неадекватной реакцией на имеющееся заболевание.
4. Больные, нуждающиеся в психологической подготовке к сложным оперативным вмешательствам, инструментальным исследованиям.

ациях без нее нельзя обойтись, и плохо, так как из-за лечения узкой патологии многие моменты упускаются, в результате чего наносится вред всему организму. Практика показывает, что в ряде случаев не всегда учитывается психологическое состояние больного. Поэтому, при любом заболевании, надо в первую очередь «лечить голову», а потом уже переходить к устранению проблемы, по поводу которой обратился больной. Например, один наш больной, пройдя обследование у узких специалистов, причем полное, пришел к нам, что называется, «оздоровиться». В результате обследования в психофизиологической лаборатории, выяснилось, что у него довольно запущенный случай. Там было все: и вес, и гипертония, и тахикардия. К счастью, мы сумели его вытащить. Сегодня его не узнать — это совершенно другой человек.

Наша основная задача — помочь каждому, кто к нам обратился, всеми возможными методами, а самое главное — не мешать природе, а только помогать и направлять. А еще я считаю, что из любого человека можно «сделать конфетку». Даже если человек желает избавиться от зависимости, например, алкоголя, курения и даже от игровой зависимости — это вполне реально

выполнимая задача — было бы желание. И надо помнить, что не существует волшебной таблетки, которую выпил, и тут же выздоровел. Это своего рода большая работа, поэтому всех, у кого есть желание,

возможности и кто готов кардинально поправить свое здоровье, а также изменить свой образ жизни, конечно же, в лучшую сторону, милости просим». А.П. Петько.

Надежда ДРОБЫШЕВСКАЯ

СПРАВОЧНО

5. Нуждающиеся в психологической реабилитации после инфаркта миокарда, инсульта, тяжелых оперативных вмешательств, ограничивающих жизнедеятельность больного, некурабельные больные, знающие свой диагноз и исход заболевания.

6. Больные с характерологическими особенностями, затрудняющими полноценную адаптацию в лечебном отделении (сутяжные больные, эмоционально неуравновешенные, ипохондричные и с другими типами расстройств поведения).

7. Диагностически неясные больные с подозрением на психическое заболевание.

ОБЪЕМ ОКАЗЫВАЕМОЙ ПОМОЩИ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПИИ:

- рациональная психотерапия, когнитивная психотерапия.
- транзактный анализ.
- метод коррекции системы отношений личности по Мясищеву.
- ритуальная психотерапия (лечение заговорами, молитвами).
- индивидуальный аутотренинг.
- нейролингвистическое программирование (НЛП).
- психофизический и психосоциальный тренинг.
- трансперсональная психотерапия.
- эмоционально-стрессовая психотерапия.

Метод лечения выбирается исходя из физического состояния больного, его мировоззренческих взглядов, особенностей невротического расстройства, результатов психофизиологического обследования.

КАБИНЕТ ФИТОТЕРАПИИ
Фитотерапия — лечение растениями, которое использовалось на Руси испокон веков.

Благодаря природному происхождению и разнообразной структуре веществ лекарственных трав, чаи, приготовленные по рецептам опытного врача, оказывают положительное воздействие при различного рода заболеваниях.

Противопоказаний для лечения в отделении фитотерапии, кроме непереносимости тех или иных лекарственных растений, нет.

СПРАВОЧНО**КАБИНЕТ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ ЦТМ**

В кабинете рефлексотерапии применяются методики лечения:

1. АКУПУНКТУРА

- классическая, корпоральная акупунктура;
- аурикуло — ИРТ;
- прижигание полыньными бездымными сигарами;
- микроиглы.

2. ФАРМАКОПУНКТУРА по акупунктурным точкам препаратами:

- Траумель-С, Дискус композитум, Убихинон композитум, Церебрум композитум и др.
- витамины: Цианокабаламин.

При применении методики снижается мышечно-тоническое напряжение, болевой синдром, отек, а также улучшается кровообращение в зоне поражения, частично или полностью восстанавливаются утраченные рефлексы и функции организма.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- выпадение двигательной и чувствительной функций;
- ВСД;
- депрессия;
- ансонмия;
- мигрени;
- грыжи диска позвоночника;
- нарушение слуха, шум в ушах;
- ДЖВП, язва желудка, гастриты

СПРАВОЧНО



БОТУЛИНОТЕРАПИЯ



В неврологическом центре 3 ЦВКГ имени А.А. Вишневого проводится лечение различных патологий с помощью ботулинотерапии. Этот метод представляет собой периодиче-

ски повторяющиеся инъекции препарата ботулотоксина типа А (БТА) в пораженные мышцы, что позволяет снизить патологически повышенный мышечный тонус за счет временной локальной

обратимой нервно-мышечной блокады. В России зарегистрировано четыре оригинальных лекарственных препарата ботулотоксина типа А, относящихся к периферическим миорелаксантам — Ботокс, Диспорт, Лантокс, Ксеомин.

Область применения ботулинотерапии довольно широка. Наиболее часто применяется при таких состояниях, как: головная боль, гипергидроз (повышенное потоотделение), мышечные спазмы и боли шейной и лицевой мускулатуры, кривошея, асимметрия лица, мимические морщины.

Использование ботулинотерапии имеет ряд преимуществ в выраженности и эффективности действия, не вызывая побочных эффектов, характерных для препаратов, назначаемых, при лечении данных состояний.

В госпитале ботулинотерапия применяется как отдельный вид лечения, так и комбинировано с другими методами.

Например, для лечения спастичности хороший эффект достигается при комбинированном применении БТА с физиотерапией. При этом демонстрируется лучшее

соотношение стоимость/эффективность в лечении по сравнению с другими методами. Стоимость терапии БТА+физиотерапия в 10 раз дешевле, чем использование физиотерапии в качестве монотерапии и в 3 раза дешевле, чем применение физиотерапии+миорелаксантов центрального действия.

При возникновении необходимости лечения с помощью БТА, необходимо проконсультироваться с врачом-неврологом

центра, имеющим сертификат специалиста по ботулинотерапии. После проведения консультации врач-невролог назначает индивидуальную схему лечения. При необходимости, или по желанию пациента возможна госпитализация в круглосуточный стационар.

Записаться на прием или на консультацию можно круглосуточно по телефону: 8 (499) 645-52-34.

Александр ИВОЛГИН



СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ



Алексей Николаевич Колтунов, который вместе с Александром Николаевичем Лищуком и Иваном Григорьевичем Карпенко оперировал больную, рассказал, что пациентка поступила в отделение кардиохирургии 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневого 23 сентября с жалобами на выраженную слабость и онемение левой нижней конечности. После осмотра и консилиума врачей, был поставлен диагноз: «расслаивающаяся аневризма грудного, брюшного отдела аорты тип IA по DeBakey, недостаточность аортального клапана». Диагноз был подтвержден данными объективных методов обследования.

Учитывая жалобы, анамнез, данные проведенных исследований и крайне высокую вероятность развития жизнеугрожающих осложнений, при малой эффективности медикаментозной терапии и прогрессирующем течении заболевания, больной (26 сентября) была проведена операция — протезирование восходящего отдела аорты.

Риск операции был крайне высок, шансов на выживание было мало, но бригада хирургов сотворила просто чудо — буквально через час после операции была от-

мечена положительная динамика в состоянии пациентки. Сейчас ее состояние оценивается как стабильное с очень благоприятным прогнозом. «Проще говоря, — сказал А.Н. Колтунов, — она здорова.»

«Однажды мне стало очень плохо, у меня отнялась левая сторона, в груди была такая тяжесть, что я начала задыхаться. Я обратилась к врачу в городской поликлинике, где прошла полное обследование. Мне сказали, что у меня проблемы в позвоночнике. Я согласилась на предложенное

лечение. Но время шло, а мне становилось все хуже.

Я очень, по жизни, активный человек: люблю ходить с детьми на прогулки, ездить с палаткой на природу, да и много что еще. А тут, даже простая прогулка стала невыносимой от боли.

Обратилась в платную клинику. После прохождения всех обследований, врачи так и не смогли поставить мне точный диагноз. Везде стояли вопросы.

И только врачи поликлиники, к которой я была прикреплена, меня так напугали, что я якобы на грани смерти. Я сходила в другую

поликлинику для подтверждения диагноза и, спасибо кардиологу, который направил меня в госпиталь Мандрыки.

Я очень признательна врачам, которые оказались рядом, когда мне стало совсем плохо, за их помощь и за то, что они направили меня сюда, в госпиталь Вишневого.

Приехав на место, первое, что я услышала — «успокойтесь, Вы живы и в надежных руках».

Я каждый день буду благодарить Бога за врачей, которые меня спасли!

Не могу не плакать, вспоминая свои первые дни после операции, но это слезы благодарности. Ведь в первый же день, когда мне разрешили встать и сделали эхо сердца, я поняла, что снова могу жить и радоваться жизни.

Я восхищена всем коллективом врачей и сестер, которые меня спасли — у них просто талант по умению бороться за жизнь человека. При этом у них хватает сил быть настолько заботливыми и человечными, что так невероятно для нашего времени. Знаете, их умение внушить веру в свои силы, их теплота и забота не дают опустить руки, ведь, даже я, далекая от медицины из интернета знала, что у меня смертельный диагноз. Эти доктора от бога.

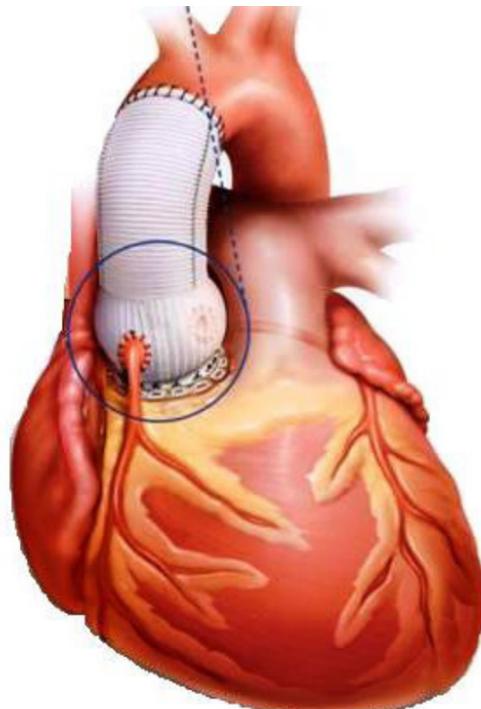
Обращаясь со своими врачами, я видела не просто хирургов, а людей — сопереживающих, готовых все объяснить и ответить на любой вопрос. Я просто восхищена ими!

Наверное, я везучий человек, потому что упала в нужное время и в нужном месте, а ведь могла упасть и на улице, да где угодно.

Но я попала сюда, в госпиталь Вишневого, поверила словам, что все в порядке, что я буду жить и, что врачи сделают для этого все возможное и невозможное.

Всем врачам и всему медицинскому персоналу — низкий поклон, мои родные, за ваш труд, теплоту, заботу и, дай Бог здоровья и долгих лет жизни вам и вашим близким! Спасибо вам!»

Пациентка отделения кардиохирургии Сильнова Ольга Юрьевна.



Эти цветы благодарная пациентка передает своим врачам.

Материал подготовил Константин ПАНИН



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ — ЭТО ВАЖНО!



«Уважаемые друзья, рад представить Вам короткое сообщение о стоматологической службе одного из флагманов отечественной военной медицины — ФГБУ «3 Центральный военный клинический госпиталь имени А.А.Вишневого» Минобороны России, тружусь в котором уже более четверти века. Стоматология и челюстно-лицевая хирургия со дня образования госпиталя были и остаются одними из приоритетных направлений лечебной и научной деятельности. Благодаря грамотному руководству и дальновидности командования, наша специальность продолжает идти в ногу со временем, осваивая новые высокотехнологичные виды помощи прикрепленному контингенту, а это ни много ни мало около 30 тысяч военнослужащих и военных пенсионеров. На настоящий момент стоматологическая служба госпиталя способна оказать любой вид стоматологической помощи и провести оперативное вмешательство любой сложности. Мне приятно осознавать, что я работаю в команде профессионалов, получивших неоценимый опыт в вооруженных конфликтах и при ликвидации последствий природных и техногенных катастроф».

Заведующий стоматологическим отделением, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор В.Б. Хышов.

Стоматологическое отделение было организовано как самостоятельное подразделение госпиталя в июле 1968 года. Размещалось оно на 3-ем этаже главного корпуса, включало в себя коечный фонд на

20 коек и зубопротезную лабораторию. Его первым начальником был Мазанов Петр Федорович, на долю которого выпала сложная и ответственная задача по становлению и развитию стоматологической службы госпиталя. В разные годы отделением руководили:

1970–1974 гг. — Пшонко Геннадий Андреевич;
1974–1977 гг. — Калинин Вячеслав Васильевич;
1977 по 1991 гг. — Акименко Николай Андреевич;

С 1991 года по настоящее время — Заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук, профессор, полковник м/с запаса Хышов Владимир Борисович.

Стоматологическое отделение (с зубопротезной лабораторией) оказывает весь спектр стоматологических услуг, включая: терапевтическую, хирургическую, ортопедическую и ортодонтическую стоматологическую помощь любой сложности. Терапевтическая стоматология: лечение кариозных и некариозных поражений зубов, эстетическая реставрация, заболеваний слизистой оболочки полости рта и языка, профессиональная гигиена полости рта, отбеливание зубов. Хирургическая стоматология: удаление зубов любой сложности, новообразований челюстей и слизистой оболочки, дентальная имплантация. Ортопедическая стоматология: съемное и несъемное протезирование любой сложности, в том числе на дентальных имплантатах.

Ортодонтическая помощь: исправление прикуса брекет-системами и аппаратным методом.

В 2009 году в связи с организационно-штатными мероприятиями произошло разделение отделения челюстно-лицевой хирургии и стоматологии на два отдельных подразделения — Стоматологическое отделение с зубопротезной лабораторией и 3 отделение челюстно-лицевой хирургии (с палатами гнойной хирургии и операционным блоком).

С 2009 по 2013 год отделение челюстно-лицевой хирургии возглавлял подполковник м/с Авдеев Александр Евгеньевич, продолжавший работать в отделении после увольнения с военной службы в запас на должности врача челюстно-лицевого хирурга. С 2013 года начальником отделения является подполковник м/с Демидов Игорь



Александрович.

Основными направлениями деятельности отделения являются:

- челюстно-лицевая травматология;
- лечение гнойно-воспалительных заболеваний челюстно-лицевой области;
- ортогнатическая хирургия;
- лечение слюннно-каменной болезни;
- устранение аномалий развития органов челюстно-лицевой области и шеи;
- удаление новообразований челюстно-лицевой области и шеи.

Специфика лечебной учреждения позволила сотрудникам приобрести богатый опыт по лечению и реабилитации раненых и пострадавших с огнестрельными и минно-взрывными ранениями, получивших их в ходе вооруженных конфликтов.

Помимо лечебной деятельности коллектив отделений активно занимается научной работой, тесно взаимодействуя с другими лечебными и научными учреждениями России и других стран, а также со Стоматологической ассоциацией России (СтАР). Сотрудники по-



стоянно выступают с докладами на различных конференциях, публикуют научные статьи в периодической печати. Уже стало доброй традицией проведение международных научно-практических конференций по специальности на базе госпиталя под эгидой Главного военно-медицинского управления МО РФ и СтАР. Под чутким руководством профессора В.Б.Хышова 12–13 февраля 2016 года проведена очередная VII Международная Научно-Практическая Конференция по реконструктивной челюст-

но-лицевой хирургии и протезной реабилитации пациентов с заболеваниями и травмами челюстно-лицевой области «ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ», в рамках которой обсудили тактику и методы лечения больных с травмами, опухолями и врожденными аномалиями лица, органов головы и шеи, определили основные направления хирургической и ортопедической реабилитации, повышения качества жизни больных с дефектами и деформациями лица.

Владимир САМСОНОВ



В 3 ЦВКГ оказываются все виды профессиональной стоматологической помощи (терапевтическая, хирургическая, ортопедия, имплантация). При этом используется опыт и научные достижения, достигнутые в мировой стоматологии за последние годы. Госпиталь предлагает уникальную возможность лечения зубов с возможной госпитализацией в стационар. Это очень удобно

при необходимости большого объема лечения. Экономит Ваше время. Потратив 1–2 дня своего времени, вы можете надолго решить проблему походов к стоматологу. Госпитализировавшись в госпиталь, Вам будет проведено необходимое обследование, включая лабораторную диагностику, представлен план лечения. Кроме того, лечение зубов возможно провести под общим наркозом.

Для получения услуг стоматолога необходимо предварительно записаться на консультацию к специалистам по телефону: **8 (499) 645-52-34** (круглосуточно).

Анна СТОЛЯРОВА



ДОКТОР ВОЛЕЮ СУДЬБЫ



Окончание. Начало на 1-й странице

Первое место работы новоиспеченного врача было в военном госпитале на Байконуре. Там он женился, там же у него родился сын. Затем Павел Александрович поступил в Питерскую военно-медицинскую академию, где у них родился еще один ребенок — девочка.

«Однажды во время учебы мне пришлось быть «подопытным кроликом». Когда на лекции по хирургии обсуждали удаление аппендицита, у меня случился острый приступ боли в области живота, и меня прооперировали прямо перед сокурсниками, устроив из операции наглядное

практическое занятие».

Как и многие слушатели академии, проживающие в общежитии, чтобы иметь возможность достойно жить и содержать семью, доктор Овчинников, в свободное от занятий время, занимался подработкой. В отличие от своих коллег, которые подрабатывали: кто в охране по ночам, кто извозом, ему повезло. Он устроился в частную детскую клинику, где имел возможность, кроме дополнительного заработка, получать практический врачебный опыт.

Но у Павла Александровича, родившегося в Казахстане, была давняя мечта — работать в столице. Ему всегда казалось, что лучшие столичных клиник нет, что только там он сможет получить возможность повышать свою квалификацию и двигаться вперед. И его мечта сбылась — после многих лет службы по дальним гарнизонам, он получил назначение в Москву.

Сегодня Павел Александрович занимается своим любимым делом и чувствует себя счастливым человеком. «В нашем отделении для лечения больных есть все: замечательные специалисты и новейшая аппаратура. Сейчас появился лазер». При этом он, довольно прищурившись, добавляет, что «не в каждой хваленной немецкой клинике есть такой».

Павел Александрович часто ездит в Питерскую академию для обмена опытом, мечтает увидеть

работу иностранных специалистов за рубежом.

На вопрос о любимом занятии, ответил просто. «Обожаю плавать, особенно после работы. Вода снимает стрессы, полученные за день, весь негатив, и домой приезжаешь, словно заново рожденный. И это хорошо для всех: и для семьи, и для пациен-

тов. Я считаю, что врач в хорошем расположении духа принесет намного больше пользы».

За время нашей беседы пришло понимание того, что Павел Александрович, как он себя называет, «простой казахский парень», всего добивающийся сам и своим трудом, постоянно совершенствуется в своей профессии.

И самое главное, что всегда стремится достичь большего, например, «стать министром здравоохранения». Но шутки шутками, а стремление вперед — это всегда здорово, как говорят: «плох тот солдат, который не мечтает стать генералом».

Надежда ДРОБЫШЕВСКАЯ



НАШИ ТАЛАНТЫ



Братышева Наталья — врач-иглоорефлексотерапевт.

Родилась в Москве. После окончания средней школы №208 Тимирязевского района Москвы поступила в 1-й Медицинский институт им. И.М. Сеченова, который закончила в 1982 году. В настоящее время работает в «3ЦВКГ им. А.А. Вишневого» Минобороны России, в должности врача-иглоорефлексотерапевта. Член Союза писателей России. Поэзией увлекается с юности. Является автором нескольких поэтических сборников: «Это все для тебя» (2000г.), «Любимый, спасибо за крылья» (2009г.), «Дорога к Богу» (2010г.) и др.

«Сборник стихов «Дорога к Богу» — книга о жизни, достойная духовного внимания читателя,

который непременно найдет в ней что-то важное для себя, для своей души. В ней много светлых и добрых строк, отражающих мгновения нашей жизни. Эти моменты, как яркий лучик света, наполняют нас счастьем и благодарностью к Создателю.

В искренних и добрых словах живет неиссякаемый источник любви к близким и окружающим людям, к Богу.

Я желаю Наталье Братышевой душевных сил, вдохновения и дальнейших творческих успехов.

С искренним уважением, Протоирей Константин Волков, настоятель храма Крестовоздвижения в Дарне, Московская Епархия».

ПОСПЕШИТЕ

Этой жизни так мало отмерено, Поспешите погладить, скорее, Не ушедших, случайно,

Тех, кто плачет, от горя немея.

Поспешите осыпать их радостью, Искупать в водопаде нежности, Одарите Божественной сладостью, Заслоните... от безнадежности.

диалог

Милый ангел шепчет в ухо, Прижимается к плечу. Но сердечко мое глухо — Перемены не хочу. Нежный ангел тешит душу, Дразнит сердце, уходя. Я ему кричу: «Послушай —

Ты — невольное дитя». Грустный ангел, улыбаясь, Говорит: «Вольна решать, Я совсем не обижаюсь, Каждый вправе выбирать. Выбери, чтоб не грустилось, Без забот легко спалось, Чтоб сердечко ровно билось И на части не рвалось. Чтобы жизнь не превратилась В череду чужих шагов, Выбор твой приму, как милость. Я — готов..., давно готов. Выбери светло, отважно, Не мечтай, выбери. А что выберешь, не важно, Лишь себе не изменяй». Милый ангел, ангел вечный, Грустный спутник веших снов, Благодарна бесконечно За твою ко мне любовь. За Божественную милость, За стремление летать, За возможность и за силу В этой жизни выбирать.

Спасибо Господи Спасибо, Господи за сына, Спасибо, Господи за дочь. Ты дал мне все, что я просила, Помог мне тяжесть превозмочь.

Я в трудный час тебя молила, Чтоб ты открыл им тайный свет. Откуда брались только силы, Когда надежды больше нет.

В плену у страха и сомненья Я все молилась и ждала. И ты отметил их прозреньем, Моя молитва их спасла.

Спасибо, Господи за сына, Спасибо, Господи за дочь. Спасибо, Господи за силы, Что дал мне горе превозмочь.

Что не позволил мне отречься, В сомненье руки опустить, Что ты позволил им обжечься, Но не сгореть, познавши жизнь.

Веди их дальше, сделай милость, Мирская жизнь так не легка. И, чтобы позже ни случилось, То будет лишь твоя рука.

Пусть от тебя все к ним приходит, Не покидай их никогда, Пусть стороной их дом обходит Неутолимая беда.

Спасибо, Господи за сына, Спасибо, Господи за дочь. Спасибо, Господи за силы, Что дал мне горе превозмочь.

ЦЕНА ЛЮБВИ

Что стоит любовь полевого цветка К огромному теплему солнцу? Что стоит любовь одного

Когда он над свечкою вьется?

Какая цена у великой любви? И кто ее ныне достоин? Цена ее — жизнь... А не стоит, не рви, Будь холоден, тих и спокоен.

РАННЕЙ ВЕСНОЙ

Хочется двигаться медленно, медленно, Каждую клеточкой чувствовать жизнь. Хочется впитывать жадно и трепетно Блики реальности, как миражи.

Неотвратимо душа наполняется И выливается в сладостный сон. Все оживляется, поет, расширяется, Переливаясь в волнующий звон.

Между реальностью и нереальностью, Стоя на цыпочках, еле дыша, словно березка от ветра качается Ранней весной, пробудившись, душа.

И в долгий путь, судьбу кляня, Уходишь ты своей дорогой, Как солнце луч на склоне дня, Я провожу тебя с тревогой.

И буду ждать, и буду петь Мелодию любви рассвета, Чтоб ты вернулся посмотреть, Послушать, искупаться в этом.

И ты придешь, откроешь дверь, И тихо скажешь: «Добрый вечер». Так в ожидании теперь Я буду жить до новой встречи.

Материал подготовил Константин ПАНИН





Праздники октября



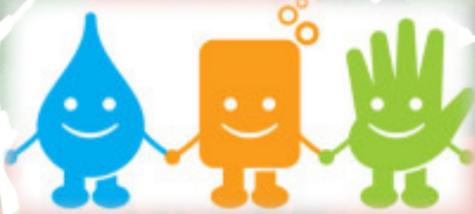
3 ОКТАБРЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ВРАЧА

Во многих странах мира отметили Международный день врача (International Doctor's Day), который считается днем солидарности и активных действий врачей всего мира. Ведь главная цель доктора любой национальности — улучшение и сохранение здоровья пациентов.

Инициаторами создания этого праздника выступили Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Международная медицинская гуманитарная организация «Врачи без границ» (фр. *Mdecins sans frontiers*, MSF). Именно эта независимая, неправительственная организация «Врачи без границ» в полной мере реализует задачи сегодняшнего Дня. Настоящие врачи не делают различий в национальной или религиозной принадлежности людей, а помогают всем нуждающимся, оказывают помощь жертвам природных катастроф, различных эпидемий, социальных и вооруженных конфликтов. Каждый год около тысячи врачей выезжают, чтобы помочь людям в разных странах мира, оказывая медицинскую помощь всем, попавшим в беду, безо всякой дискриминации и различия. Врачи также занимаются профилактической и просветительской работой, направленной на борьбу со СПИДом и наркоманией. В Международный день врача, в первую очередь, именно врачи получают свои заслуженные поздравления и слова благодарности. В этот день нельзя забывать всех представителей врачебного сообщества, кто, следуя клятве Гиппократова, оказывает меди-

цинскую помощь всем нуждающимся. Это праздник людей, выбравших самую гуманную профессию в мире, чье значение сложно переоценить, ведь медицинские работники ежедневно спасают человеческие жизни и лечат всевозможные заболевания и недуги.

15 ОКТАБРЯ Всемирный день мытья рук



«Мойте руки перед едой!» — плакаты с такими призывами висели во многих советских столовых, напоминая посетителям о необходимом ритуале предобеденной гигиены.

Со стен современных кафе и ресторанов строгое плакаты на нас не смотрят, зато призыв «мыть руки» звучит сегодня в более глобальном масштабе. Детский фонд ООН официально объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук (Global Handwashing Day), который впервые прошел в 2008 году в рамках провозглашенного Генеральной Ассамблеей ООН Года санитарии. Казалось бы, вопрос о том, мыть ли собственные руки — это личное дело человека, и каждый может решать его в силу своей чистоплотности и воспитания. С другой стороны, проблема невымытых рук имеет катастрофические последствия, если рассматривать ее в мировом масштабе. Не зря же говорят, что «лучше вовремя вымыть руки, чем потом мыть желудок».

Через невымытые руки в организм человека попадают возбудители таких страшных заболеваний, как холера, вирусная пневмония, гепатит, грипп и ОРВИ. «Грязные руки» являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке, поскольку нерегулярное мытье рук может вызвать такие заболевания, как холера, дифтерия, пневмония, гепатит, грипп и обычная простуда, коклюш, чесотка, различные грибковые заболевания. По данным ЮНИСЕФ, ежедневно только от диареи, которую еще

называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей. Половины этих смертей можно было избежать, если бы они тщательно мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета. Поэтому столь простая гигиеническая процедура, как обычное мытье рук, может спасти и спасает тысячи детских жизней ежедневно. Она не только помогает предупредить заражение организма вредоносными вирусами и инфекциями, но и делает нашу жизнь более комфортной, приятной и безопасной. Цель масштабных акций во всем мире в этот день (особое внимание уделяется странам Азии, Африки и Южной Америки), — привлечь внимание общественности к необходимости этой простой, но очень важной гигиенической процедуры, как ключевого подхода к профилактике многих заболеваний. Во многих странах в День мытья рук при помощи СМИ дается старт общенациональным гигиеническим кампаниям, школьникам раздают информационные брошюры. Не обходится и без своеобразных рекордов. Так, несколько лет назад 15 октября жители Бангладеш провели грандиозную по количеству участников акцию — по всей стране одновременно мыли руки 53 тысячи человек. В России этот день пока не получил столь широкого распространения. Тем не менее, вспомнив об этом празднике, родителям будет нелишне рассказать своим детям о причинах его возникновения и о том, почему необходимо мыть руки.

16 ОКТАБРЯ День анестезиолога

Анестезия — потеря чувствительности нервов. Искусственная анестезия применяется для обезболивания при хирургических операциях, лечении зубов, травмах и т.д., а также в других областях медицины. История этой области медицины началась в середине 19 века — 16 октября 1846 года американский зубной врач Томас Мортон провел операцию под эфирным наркозом. Так впервые было публично продемонстрировано успешное применение анестезии для создания общего наркоза. В качестве анестетика он применил ингаляцию диэтилового эфира.

Поэтому 16 октября и принято считать Всемирным днем анестезии (World Anaesthesia Day). Хотя, конечно же, средства обезболивания существовали в мире с давних времен. Например, многие индейские племена использовали для снижения чувствительности сок различных растений. Также известен древнегреческий врач и философ Диоскорид, который, путешествуя вместе с римской армией во времена императора Нерона и занимаясь медицинской практикой, обратил внимание, что применение успокаивающих лекарств, приготовленных из мандрагоры, позволяет более успешно проводить операции, что увеличивало и шансы на выздоровление у раненых воинов. Кстати, именно он первым и применил известный сегодня термин — «анестезия».

Вместе с развитием общества совершенствовались знания и в области медицины, в том числе и в анестезиологии, что в итоге привело к ее выделению в отдельную ветвь медицины, которая сейчас неотъемлемо сопровождается не только хирургией, но и психиатрией, и наркологией, и другие области медицины. Надо отметить, что и психиатрия (а позднее и наркология) уже в 19 веке находились в самом тесном контакте с анестезиологической дисциплиной. Чего только стоит применение в нашей стране длительной анестезии (около 10 суток!) при лечении шизофрении, а также электроанестезии. К тому же в современной медицине различают общую, местную и спинномозговую анестезию. Препараты и методология для проведения анестезии постоянно совершенствуются, как и знания и навыки специалистов данной области медицины.

29 ОКТАБРЯ Всемирный день борьбы с инсультом

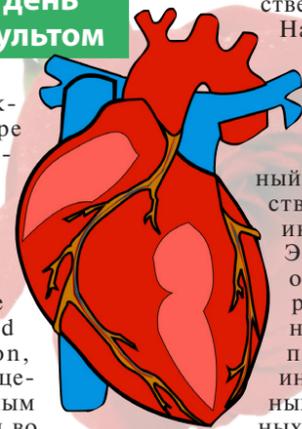
Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом (World Stroke Day), который был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом (World Stroke Organization, WSO) в 2006 году с целью призыва к срочным активным действиям во всемирной борьбе против этого заболевания. Но история даты, отмечаемой сегодня, началась в 2004 году, когда Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией, а в 2006 году была создана Всемирная организация по борьбе с инсультом, которая и учредила этот День. Инсульт — это состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток; это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения, с одновременным повреждением

ткани мозга и расстройством его функций.

Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем около пятой части из них наступает в трудоспособном возрасте. В России смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире. На ее долю приходится 175 смертей на каждые 100 тысяч человек. По данным Национального регистра инсульта, 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь восемь процентов выживших больных могут вернуться к прежней работе. Одним из важнейших способов профилактики инсульта является полноценное сбалансированное питание с учетом всех макро- и микронутриентов. Зачастую риск инсульта можно значительно сократить всего лишь исключив из рациона рафинированные и жирные продукты.

Профилактические мероприятия имеют огромное значение в решении проблемы роста заболеваемости во всем мире. Многие из них приурочивают как раз к Всемирному дню борьбы с инсультом. В частности, в России проводится акция «Скажи инсульту нет — протяни руку здоровью!». На сосудистые заболевания приходится более половины смертей в мире. В этот день медики и помогающие им волонтеры организуют работу с населением, осуществляют экспресс-диагностику факторов риска. В Москве и Санкт-Петербурге 29 октября действуют выездные медицинские центры, где каждый может проконсультироваться с врачом — неврологом или терапевтом — и получить информацию о том, как избежать инсульта. Кроме того, в России по инициативе группы родственников больных и

Национальной ассоциации по борьбе с инсультом (НАБИ) в 2006 году был создан межрегиональный фонд помощи родственникам больных инсультом «ОРБИ». Эта общественная организация обучает родственников больных основам ухода, предоставляет им информацию о лечебных и реабилитационных центрах, проводит просветительские акции для широких слоев населения. Многие из них проходят в конце октября — в День борьбы с инсультом. Ведь главная задача мероприятий и всей кампании, проводимых в рамках Всемирного дня борьбы с инсультом, — повышение осведомленности мирового сообщества, и прежде всего молодежи, о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи (именно вовремя оказанная первая помощь во многих случаях помогает не только сохранить жизнь, но и предотвратить инвалидность) и, конечно же, о профилактических мерах.





НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ



При содействии Государственного исторического музея, в нашем госпитале развернута выставочная экспозиция под названием: «Первая мировая война 1914–1918 гг.».

Как утверждают историки, — «эта война стала поворотным пунктом в мировой истории. В нее были втянуты 33 государства, что привело к невиданным, до той страшной поры, человеческим жертвам. И она же привела к крушению четырех империй и возникновению нового мирового порядка».

Главной целью выставки, размещенной в нашем госпитале, является восстановление исторической памяти о войне, которую в России именуют, не иначе, как «забытая».

Патриотические, благотворительные и сатирические плакаты, представленные в экспозиции, наглядно свидетельствуют о военно-политической пропаганде, которая захлестнула Россию в 1914 году.

Здесь же представлены документы, фотографии и рисунки художников, наглядно показывающие нам благотворительную и иную деятельность различных обществен-

ных организаций, что является подтверждением того, насколько все были втянуты в эту «забытую» сегодня войну.

Особый интерес у посетителей выставки вызывают рисунки художников, работавших в центре военных действий. Они же являются авторами знаменитой портретной галереи Георгиевских кавалеров.

Ярким примером документального свидетельства событий первой мировой войны являются письма из немецких лагерей, а также сочинения учащихся, которые в большом количестве представлены в этой экспозиции.

В дополнение к основной теме экспозиции, на выставке представлено множество автографов таких исторических личностей, как: императрица Александра Федоровна, Николай 2, А.А. Брусилов, В.А. Гиларовский и т.д.

Эльвира ИВАНОВА-ХОЛОДНАЯ



ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО? Немного об этикете

БАСНЯ

Пришла одна соседка
к другой соседке в гости,
Чтоб обсудить дела, и «кости
другим соседкам перемыть»,
И дальше
со спокойным сердцем жить.

Болтали долго о Петровне,
Что, дескать, муж то ей — не ровня,
Что надо ей глаза открыть,
И жизнь помочь ей изменить.

«А наш — то Паша, как актер —
До дыр штаны в экране стер», —
Со злостью молвила одна,
«Нашелся, тоже мне, — звезда!».

«А Петя — в депутаты влез,
А сам прошел ли хоть ликбез?» —
Воскликнула в сердцах другая,
«И что за жизнь у нас такая?»

Сидели долго так соседки,
Уж сумерки легли на ветки.
А им все хочется болтать,
«Белье соседок перебрать»...

Мораль сей басни такова —
Чтоб о самой не шла молва, —
Подумай, прежде чем болтать, —
Самой, «мишенью» бы не стать...

Надежда ДРОБЫШЕВСКАЯ



Правило этикета № 2

Когда ты просишь что-нибудь,
обязательно говори
«Пожалуйста».

Правило этикета № 3

Когда ты что-то получаешь,
обязательно говори «спасибо».

ДЛЯ ПОСИТИТЕЛЕЙ:

Время посещения больных в госпитале оговаривается сводом внутренних правил поведения.

Вот некоторые из них, которые необходимо помнить всем:

— Не стоит навещать больных в неурочный час, если у вас нет предварительной договоренности и специального пропуска, ведь в это время у пациента, к которому Вы пришли, могут быть процедуры.

— Не забудьте оставить верхнюю одежду в гардеробе.

— Решив принести продукты и напитки, учитывайте диагноз больного.

— Не засиживайтесь у постели, чтобы не утомить своего родственника или друга, а также соседей по палате, и, конечно же, ни в коем случае не говорите ему, что он плохо выглядит.

— Никогда не рассуждайте с тяжело больным по поводу его заболевания, но и не пытайтесь строить планы на будущее — лучше обсудить текущие дела.

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ:

— Помните, что в общей палате Ваше поведение может стать препятствием на пути Вашего соседа к выздоровлению. Громкая музыка, постоянно работающий телевизор может для ваших соседей превратиться в настоящую пытку.

Чтобы любому из Вас не оказаться в положении страдающего соседа, не снесите неудобства молча. Обязательно объясните ситуацию дежурной сестре или Вашему лечащему врачу, и, уверяю Вас, они предпримут те или иные меры, чтобы поправить положение.

Помните, что Ваше душевное спокойствие — немаловажная часть лечебного процесса.

УЧИМСЯ ДРУЖИТЬ



Конфликты на работе — распространенное явление, отвлекающее от работы и вызывающее лишние негативные эмоции и стресс. Как известно, стресс — это не просто некое душевное волнение или нервное напряжение. В первую очередь, стресс подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

Чтобы этого избежать, задумайтесь о причине конфликта. Возможно — это просто не точно прописанные должностные инструкции или их несоблюдение. Или ваш коллега переоценивает вас и ваш вклад в общее дело и предлагает выполнить слиш-

ком большой объем работы. В этом случае попробуйте уточнить, кому, кроме вас, и что именно необходимо сделать, чтобы «не завалить» работу. Этот вопрос, безусловно, усилит эмоциональный накал и переживания, но, зато результатом станет генерация идей для максимально простого решения проблемы, вызвавшей разногласие.

Причиной конфликта может быть и недостаточный объем информации у обеих сторон. В этом случае необходимо просто поговорить «по душам» — это всегда работает.

Есть еще одна проблема, с которой можно столкнуться на работе — во всех

учреждениях каждый человек имеет свой статус. Есть люди, к которым обращены симпатии большинства членов коллектива, есть руководители, статус которых не обсуждается, есть и низкостатусные группы людей. В данной ситуации важно не расстраиваться и понять, что все можно изменить, приложив усилия. Но самое главное — уважайте друг друга, помните о том, что работа — это большая часть вашей жизни, и ее не стоит тратить на выяснения отношений и пустые разговоры.

Берегите друг друга!
Ваш главный редактор.

Рецепты для здоровья

Советы от доктора Ермолина

Дорогие читатели, неслучайно в первой статье в открываемой рубрике «Здоровое питание» речь пойдет о тыкве. Как раз в сентябре сезон сбора этого длительно хранящегося овоща заканчивается, а его вкусовые и диетические качества проверены человеком тысячелетия.

Оптимальное соотношение для овоща необходимых организму микро- и макроэлементов, витаминов, других полезных веществ (в частности клетчатки и пектина) способствует наиболее благоприятному усвоению этого продукта и, таким образом, положительно влияет на обмен веществ, работу пищеварительной и других систем организма, иммунитет и даже на настроение.

Основа тыквы — вода — до 90 %, незначительно уступая по этому показателю лишь арбузу. Но в этой воде сконцентрированы такие полезные минеральные вещества, как соли железа (причем усвояемого железа в тыкве в разы больше по соотношению к массе продукта, чем, например, в яблоках), калия, магния, кальция, витамины группы В, аскорбиновая кислота, а также витамины А, Е, Д (в виде провитаминов, то есть тех веществ, которые в организме превращаются в активные формы), F, PP, T. Как раз эти элементы пищи и наиболее ценны. Содержание белков, жиров и углеводов как и в большинстве овощей очень небольшое, соответственно 1,3; 0,3 и 7,7 процентов, что составляет всего 22 ккал/100 г овоща. Иными словами — это еще и низкокалорийный продукт питания, что делает его вдвойне ценным для здорового питания.

Возвращаясь к анализу пользы, входящих в состав тыквы витаминов, следует отметить:

- **аскорбиновая кислота** — витамин С — усиливает иммунитет;

- **витамин А** — ретинол — название получил из-за влияния на зрение, так как при недостатке этого витамина или его предшествующих форм в виде каротина приводит к «куриной слепоте» — отсутствию возможности видеть в сумерках. Благоприятно влияет не только на зрение, но и на состояние кожи и ее придатков — волос и ногтей;

- **витамин Д** — эргокальциферол — образуется под действием солнечных лучей из провитамина в клетках кожи и при недостатке у детей приводит к рахиту. Влияет на обмен минеральных веществ и структуры костной ткани;

- **витамин Е** — токоферол — антиоксидант, обезвреживает активные продукты распада веществ в организме или «шлаки»;

- **витамин РР** — ниацин — принимает активное участие в окислительно-восстановительных процессах организма. Особенно необходим для нормальной работы желез пищева-

рительной, эндокринной системы, а учитывая наличие пищевых волокон в составе тыквы, также моторной функции желудка и кишечника;

- **витамин Т** — L-карнитин обеспечивает транспорт жирных кислот в «фабрики» (митохондрии клетки) для их переработки в энергию. Не характерен для растительных продуктов, а вот в тыкве есть. Карнитин с латыни переводится как «мясо» и был обнаружен и выделен более века назад именно из мясных продуктов. Особенно широко его используют в фитнесе для ускоренного «сжигания» жира;

- **витамин F** — антихолестеринемический витамин — представляет комплекс ненасыщенных жирных кислот (линолевая, линоленовая и арахидоновая). Также как и витамин Т не характерен для растительных продуктов, но в семечках тыквы его очень много. Раньше для нормализации уровня холестерина и жирового обмена использовали рыбий жир, где из естественных продуктов больше всего ненасыщенных жирных кислот. В настоящее время фармацевтическая промышленность производит специальные препараты с этими компонентами. Конечно, никакой синтетический препарат не заменит его содержание в натуральных продуктах.

Из тыквы можно приготовить сок, который наряду с морковным является одним из самых полезных, так как содержит вышеперечисленные ингредиенты в оптимальном для усвоения соотношении. Рекомендуется для профилактики заболеваний органов зрения, сердечно-сосудистой, пищеварительной системы, ожирения, нормализации сна и настроения. Суточная доза не более 500 мл. Выбирая магазинный сок, старайтесь покупать свежеприготовленный, без добавок или с наименьшим их содержанием.

Тыквенные семечки, помимо большого содержания витамина F, полезного для влияния на холестерин эффекта, обладают еще и противопаразитарным действием. Однако они очень калорийны, поэтому с целью воздействия на кишечных паразитов следует принимать не более 100 г в неделю.

Другое очень важное воздействие тыквенных семечек распространяется на профилактику опухолей предстательной железы и половую функцию. С этой целью их можно употреблять ежедневно курсами по 2 месяца по 10 штук в день.

Мы приводим рецепты блюд из мякоти тыквы. Включайте их в рацион чаще, потому что помимо приятного вкуса эти блюда обладают еще и массой полезных свойств. Кушайте на здоровье, и будьте здоровы!

Любопытный факт — самую большую тыкву вырастил в 1999 г. садовод любитель Джерри Чектон (США).

Весил этот овощ целых 513 кг.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты:
 Морковь — 300 г
 Тыква — 800 г
 Растительное масло — 30 мл
 Соль — 1 ч.л.
 Сметана — 100 г
 Чеснок — 3 зубчика
 Лук репчатый — 2 шт.
 Имбирь свежий — по вкусу
 Сливки 20 % — 100 мл
 Количество порций: 3–4

Приготовление

1. Приготовьте все необходимые для супа продукты. Помойте морковь и тыкву. Очистите от кожуры. Порежьте на небольшие кубики. Очистите от кожуры лук. Порежьте дольками.



2. Нагрейте сковороду. Добавьте растительное масло. Обжарьте в течение 6 минут приоткрытые овощи, периодически помешивая.

3. Налейте в небольшую кастрюлю воды. Добавьте овощи. Положите туда мелко натертый имбирь. Добавьте соль. Варите ингредиенты до тех пор, пока овощи станут мягкими. Это около 15 минут. Измельчите блендером все продукты. Добавьте сливки.

4. Налейте суп в тарелку. Добавьте сметану. Блюдо красиво оформите зеленью.

Каша из тыквы

Ингредиенты:
 Тыква — 1,5–2 стакана
 Пшено — 1 стакан
 Сахар — 4–5 ч.л.
 Соль — 1 ч.л.
 Молоко — 3 стакана
 Масло топленое — по вкусу

Количество порций: 5–6

Приготовление:

Тыкву нарезаем на кусочки и укладываем на дно горшочка.

Пшено тщательно перебираем и промываем не меньше пяти раз, затем обдаем кипятком.

Посыпаем тыкву сахаром и добавляем одну ложку соли.



Кладем в каждый горшочек небольшой кусок масла и засыпаем пшеном.

Заливаем кашу молоком так, чтобы до края оставалось примерно 1,5 сантиметра.

Ставим горшочки в разогретую до 170 градусов духовку на 1 час. Уже в готовую кашу добавляем топленое масло и приступаем к дегустации. Всем приятного аппетита!

Королевский тыквенный пирог

Ингредиенты

Тыквенный крем:

Мякоть тыквы — 430 г
 Сливки (любой жирности) — 150 мл
 Сахар — 50 г
 Корица — 1 щепотка
 Цедра апельсина — 1 шт.
 Тесто:
 Миндаль (очищенный) — 50 г
 Мука — 330 г
 Сливочное масло (комнатной температуры) — 200 г
 Коричневый сахар — 100 г
 Соль — 1 щепотка
 Яичный желток (вареный) — 4
 Шоколадный крем:
 Шоколад — 100 г
 Молоко — 250 мл
 Сливки — 50 мл
 Сахар — 50 г
 Яичный желток — 4
 Мука — 60 г
 Начинка:
 Изюм — 80 г
 Миндаль (измельченный) — 50 г
 Бренди — 3–4 ст.л.

Сливочное масло нарезаем кубиками. Муку просеиваем, сахар измельчаем в кофемолке, желтки натираем на терке. Смешиваем масло, муку, желтки, щепотку соли, сахар и замешиваем тесто.

Заворачиваем тесто в пищевую пленку и отправляем в холодильник на 30 минут. Изюм заливаем бренди и оставляем ненадолго. Тыкву нарезаем на кубики и готовим на пару 10 минут до мягкости. Смешиваем тыкву с сахаром, сливками, цедрой апельсина, корицей и бренди (сливаем с изюма). Взбиваем блендером до однородности.

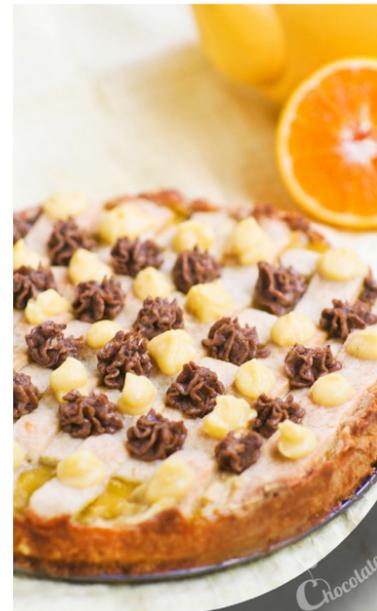
Сливки лучше добавлять понемногу, чтобы добиться нужной густоты. Для шоколадного крема молоко смешиваем со сливками и нагреваем. Желтки растираем с сахаром, вливаем тонкой струйкой молоко, тщательно перемешиваем. Добавляем муку и снова тщательно перемешиваем. Чтобы не было комочков, можно сначала развести муку в небольшом количестве молока. Добавляем к массе кусочки шоколада, ставим на небольшой огонь и нагреваем до растворения шоколада и запускания крема.

Остужаем крем до теплого состояния. Тесто разделяем на 3 части, 2/3 части распределяем по форме, формируя бортики. На дно выкладываем распаренный изюм, рубленый миндаль.

Сверху выкладываем шоколадный крем, а на него тыквенный. Небольшое количество кремов для украшения перекладываем в миски, накрываем пищевой пленкой и отправляем в холодильник. Оставшееся тесто раскатываем в пласт, нарезаем на полосочки, выкладываем их на пироги решеткой. Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 35–40 минут. Готовый пирог полностью остужаем в форме и с помощью кондитерского мешка украшаем его кремом.

Приятного аппетита!

Ваш доктор ЕРМОЛИН





Гороскоп здоровья



Рыбы (с 20.02 по 20.03)

Для Рыб октябрь — месяц повышенной травмоопасности. Некоторые травмы могут привести к операции. С 10 до 26 октября делать операции нежелательно. Есть два исключения: первое — если некуда деваться, то есть операция необходима экстренно. Второе — если это повторная операция. Такие операции пройдут идеально. Остальным Рыбам звезды советуют избегать травмоопасных ситуаций, беречь здоровье и выбрать более подходящее время для операций «по желанию» — пластических операций, стоматологических процедур и пр. Для всего этого прекрасно подходят первые четыре дня октября. Что касается предрасположенности к болезням, то у Рыб в октябре уязвима область поясницы. Кроме того, у многих появится тяга к переяданию. Для оздоровления Рыбам рекомендуются йога, процедуры с использованием электричества и акупунктура.



Водолей (с 21.01 по 19.02)

У Водолеев здоровье не будет напоминать о себе и требовать особого внимания. Октябрь пройдет ровно. Водолей — знак, по смыслу связанный с центральной нервной системой, поэтому с 10 до 26 октября Водоеи почувствуют ретроградность Меркурия: они станут рассеянными, забывчивыми, ухудшится сон. Об этом не стоит беспокоиться, их самочувствие придет в норму сразу же после 26 октября. Если Водолей интересуется здоровым образом жизни и хочет укрепить здоровье, ему полезны водные процедуры. Можно ходить в бассейн. Во время ретроградного Меркурия желательно принимать ванну с теми ароматическими маслами, которые успокаивают. Полезен расслабляющий душ (до 10 и после 26 полезней тонизирующий, контрастный, взбадривающий). В конце месяца (с 26 октября) увеличивается риск попасть в стационар с травмой, ожогом или резким воспалительным процессом.



Козерог (с 23.12 по 20.01)

Для Козерогов октябрь нейтрален почти до самого конца месяца. Единственная категория Козерогов, на которую звезды обращают пристальное внимание, — это те люди, которые собираются лечиться в стационар для хирургической

операции. Звезды приберегли для них удачу и везение. Все пройдет замечательно. Любой неприятности дорога к Козерогу закрыта. С Козерогами не может случиться ничего плохого, даже если речь идет о серьезном хирургическом вмешательстве. Все будет замечательно. К этой же категории относятся и будущие матери. Если Козерожке пришла пора родить в октябре, ее будет поддерживать ангел-хранитель. С 26 октября Козероги почувствуют прилив сил. Они станут активнее, у них будет больше дел. Поэтому им нужно не забывать про отдых, иначе они не будут успевать восстанавливать силы и могут из-за усталости и рассеянности порезаться или обжечься.



Стрелец (с 23.11 по 22.12)

Стрельцы будут очень активны и станут тратить много сил. У них усиливается риск травм. Некоторые могут стать жертвой нападения. Во всех этих случаях будет большая доля вины самих Стрельцов: их неосторожность, импульсивность и взрывное поведение. Избежать проблем очень легко — достаточно не рисковать попусту и думать перед тем, как что-то сделать. А еще у Стрельцов есть прекрасный способ восстановления потраченных сил. Им для этого не нужны специальные упражнения. Их энергичность связана с другими людьми. Чем больше рядом оптимистичных, бодрых, сильных людей, тем лучше будет самочувствие Стрельцов. И, соответственно, после общения с «энергетическим вампиром» Стрелец потеряет много сил. Так что им нужно внимательно относиться к выбору круга общения.



Скорпион (с 24.10 по 22.11)

Первым делом надо сказать о тех Скорпионах, которые плохо себя чувствуют. У этого знака выше, чем у других, шанс столкнуться с недомоганиями, ограничивающими активность и движение. Если Вы из числа таких людей, то одно только лечение Вам не поможет (хотя отказываться от него, конечно, не нужно). Такие ограничения активности получают те Скорпионы, которые побоялись взять на себя другие ограничения — в виде ответственности и обязательств. Вспомните, где Вы попытались избежать обязательств. Если Вы разберетесь в этом и перестанете бежать от ответственности, выздоровление пойдет быстрее. Теперь — обо всех остальных. Скорпи-

онам в октябре, до 26 числа, полезны физические нагрузки, спорт, активный образ жизни и тренировка мышц. С 10 до 26 октября есть риск попасть в больницу по давнему поводу. Что ж, это хорошая возможность долечиться!



Весы (с 24.09 по 23.10)

Весы будут чувствовать прилив сил и щедро их расходовать. То, что они тратят слишком много энергии и остаются выжатыми, они не почувствуют вплоть до конца месяца: вначале их будет переполнять энергия, а к концу месяца они станут подвижными, активными, и обратят внимание на самочувствие им будет некогда. А между тем, это нужно сделать с самого начала месяца (например, заняться разными оздоровительными мероприятиями). С 1 по 4 октября этого захочется многим Весам, но большинство обратит внимание лишь на экзотические методы оздоровления — жесткую диету, какие-нибудь сверхэффективные маски для лица, очищение организма. И уже с 4 до 10 октября эффект от них сойдет на нет. Весы уверяются в том, что оздоровление не приносит им пользы. Но это не так! Просто для них сейчас полезны мероприятия, рассчитанные на долгое, методичное и планомерное использование.



Дева (с 22.08 по 23.09)

Для Дев октябрь удачен. Так что Девы могут не обращать внимания на хандру и интеллектуальную вялость, которую принесет им ретроградный Меркурий. Октябрь даст прилив жизненных сил. Девам нужно не лечиться или опасаться болезней, а накапливать энергию и оздоравливаться. Для этого подойдут любые оздоровительные мероприятия, которые приносят удовольствие. С 10 до 26 октября можно вернуться к тем оздоровительным процедурам, которыми Девы когда-то уже занимались. От них будет много пользы. Полезно вообще возвращаться к прерванным занятиям. А вот если в этот период Девы только начнут заниматься собой, то, скорее всего, это будет ненадолго: уже после 26 октября они потеряют интерес к оздоровлению. Приятная новость есть и для тех, кто лечится или собирается лечиться в стационаре: им будет сопутствовать просто нереальное везение. Все неприятности будут обходить их стороной.



Лев (с 23.07 по 21.08)

Львы будут чувствовать себя хорошо. Единственная неприятность, которая может с ними случиться — появление лишнего веса. Сейчас, если лишние килограммы появились, бороться с ними бесполезно. Эффективно похудеть получится только в середине следующего года. А до того борьба с весом будет идти с переменным успехом. Но спокойный октябрь не значит, что Львам можно не следить за собой. Главное влияние на здоровье оказывает планета Плутон. Она закладывает долгие циклы, и Львы находятся в середине этих циклов. Если Львы будут жить в гармонии с ними, им обеспечено хорошее самочувствие. Плутон советует заниматься профилактикой наследственных болезней, болезней обмена веществ и опасаться венерических заболеваний. В последние дни октября повышается риск травм, ран, ожогов и быстротекущих болезней воспалительного характера.



Рак (с 22.06 по 22.07)

У Раков увеличивается склонность к воспалениям, высокой температуре, травмам, ранам и ожогам. Это не значит, что все Раки непременно заболеют. Но в ситуациях, где такой риск есть, человек другого знака выйдет невредимым, а Рак может заболеть. Поэтому им нужно вести себя осмотрительно, осторожно, не лихачить, не общаться с гриппующими людьми. В случае если Рак заболел, любая болезнь будет проходить бурно, быстро, с острыми состояниями и хорошо заметными симптомами. Нельзя пренебрегать походом к врачам. Здоровым Ракам не помешает заботиться о себе, укреплять здоровье, улучшать общее состояние организма. В октябре они могут существенно набраться сил. Им подходят дорогие, эксклюзивные процедуры, финансово затратные виды спорта, тренировки в хороших фитнес-залах. Им не стоит жалеть денег на себя.



Близнецы (с 22.05 по 21.06)

Близнецы сильнее остальных знаков чувствуют ретроградность Меркурия. Поэтому все проблемы с самочувствием, перечисленные во вступлении, для них будут особенно актуальны. Октябрь пройдет так: первые четыре дня октября опасайтесь простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания.

Если Вы лечитесь от подобной болезни и в начале октября почувствовали облегчение, не прекращайте лечение раньше времени, иначе с 4 до 10 октября болезнь вернется. 10-26 октября помимо проблем, характерных для ретроградного Меркурия (утомляемость, плохая память, бессонница), следите за состоянием зубов и костей. А с 26 числа общее самочувствие значительно улучшится, Близнецы повеселеют, однако взамен усиливается риск травм. Зато для операции последние дни октября подходят просто замечательно.



Телец (с 21.04 по 21.05)

Тельцам забывать о здоровье нельзя. Октябрь — важное время для лечения и профилактики болезней. С 10 до 26 октября о себе напомнит давний недуг. Как раз подходящее время для того, чтобы избавиться от него навсегда! Это касается, прежде всего, простудных заболеваний, застуженных нервов и болезней нервной системы. Среди Тельцов будет больше, чем среди других знаков, тех, кому предстоит операция. По этому поводу можно не волноваться, она пройдет хорошо. К сожалению, также у Тельцов повышен риск травм. Для операции больше всего подходят 4–10 и 12–22 октября. Наиболее уязвимы перед болезнями Тельцы будут 7–8 и 11 октября. В эти дни, если отнестись к плохому самочувствию небрежно, можно даже попасть в больницу.



Овен (с 21.03 по 20.04)

Здоровье Овнов не внушает опасений. Единственное, о чем нужно побеспокоиться — не получить травму по неосторожности. К таким травмам можно отнести не только неприятности по своей вине, но и нападение окружающих, которых Овны приблизили к себе от беспечности. Поэтому Овнам не нужно бравировать смелостью, вступать в спор с незнакомыми людьми и гулять по ночам. С 4 до 10 октября не рекомендуется делать операции. В эти дни увеличивается риск врачебной ошибки. В остальное время операция пройдет хорошо, а восстановление после нее целиком зависит от того, насколько у Овнов хватит терпения выполнять все предписания врача. Лучшие дни для операции 27-29 октября. Если у Овна есть проблемы с алкоголем, наркотиками, или психические заболевания, лечиться в стационаре полезно 27-29 октября.

Материал подготовила
Ольга ШВЫРКОВА