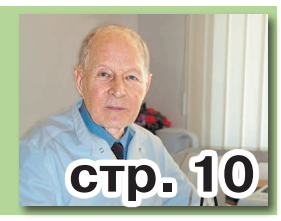
СЛАЖЕННО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО стр. 3

ЖИВАЯ ЛЕГЕНДА стр. 6

МЫ – ДЕТИ ПРИРОДЫ стр. 10



ВОЕННО-МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

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

www.3hospital.ru

Декабрь 2017 – Январь 2018

С Новым 2018 годом!

Мы прожили еще один год нашей жизни. Этот год принес нам и радости, и огорчения, но не будем помнить о плохом, а возьмем с собой только хорошее, тем более что хорошего всегда больше, несмотря на то, что иногда кажется наоборот.

Мы стали на год старше, опытнее, мудрее, и время «перехода» в новый год для нас является временем подведения итогов нашей с вами работы, а самое главное – работы нашего госпиталя за долгие 50 лет, ведь в следующем году мы отмечаем полувековой юбилей 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского, заслуженно ставшего за эти годы одним из лучших лечебных учреждений Министерства обороны РФ.

Новый год, в который мы вступаем, несет нам новые испытания, новых пациентов, новые технологии лечения, и все это мы должны помнить и понимать, что от каждого из нас зависят и авторитет, и уважение окружающих к нашему госпиталю. А еще надо помнить, что наша работа – сложная и ответственная, и от того, насколько слаженно мы будем выполнять свои обязанности, зависят жизни людей, и мы не имеем права забывать об этом.

На пороге Нового 2018 года примите самые теплые и искренние пожелания. Пусть хотя бы одно, но самое заветное Ваше желание сбудется. И пусть Новый год принесет всем нам как можно меньше испытаний, а больше добра, здоровья, любви, счастья и благополучия.

С Новым годом!

Начальник госпиталя
генерал-майор м/с
Александр ЕСИПОВ

Новый уровень военной медицины

Генерал армии
ШОЙГУ Сергей Кужугетович –
Министр обороны
Российской Федерации

В Москве под руководством главы военного ведомства генерала армии Сергея Шойгу состоялось заседание Коллегии Минобороны России, на котором была проанализирована деятельность органов военного управления по выполнению майских указов 2012 года Президента России В.В. Путина и мероприятий Плана деятельности Министерства обороны до 2020 года.

В заседании Коллегии приняли участие руководящий состав Вооруженных Сил, представители органов государственной власти и общественных организаций.

Обозначая повестку дня заседания, Министр обороны напомнил, что Президентом Российской Федерации в майских указах 2012 года поставлен ряд важных задач по строительству и развитию Вооруженных Сил на долгосрочную перспективу.

Мы публикуем выдержки из выступления Цаликова Руслана Хаджисмеловича – Первого заместителя Министра обороны Российской Федерации, касающиеся положения дел и перспектив в военной медицине.

(Полный текст выступлений на Коллегии МО РФ опубликован на сайте Министерства обороны: www. mil.ru)

Говоря о медицинском обеспечении, необходимо отметить, что к 2013 году в результате ошибочных действий сложилась ситуация, когда 100 тысяч военнослужащих и членов их семей были лишены квалифицированной медицинской помощи, накапливалась технологическая отсталость военной медицины, произошел серьезный отток специалистов.

За период с 2013 года построено и реконструировано более 240 объектов медицины и санаторно-курортных комплексов.

Менее чем за два с половиной года создана многопрофильная высокотехнологичная клиника Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова, которая не имеет аналогов в стране.

Ее возможности позволяют ежегодно оказывать специализированную медицинскую помощь 50 тыс. пациентам, проводить более 20 тыс. операций, 16 тыс. из которых – с использованием уникального медицинского оборудования.

ЦАЛИКОВ
Руслан Хаджисмелович –
Первый заместитель
Министра обороны РФ

Окончание на 2-й стр.

НОВЫЙ УРОВЕНЬ ВОЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Продолжение. Начало на стр. 1

При этом одновременно здесь могут обучаться 1 300 курсантов и слушателей Академии.

В целом оснащение объектов современной медицинской подвижной техникой и оборудованием – одна из важнейших задач, которая была решена в последние годы.

В результате военная медицина выведена на новый высокотехнологичный уровень, который позволяет выполнять уникальные операции в ведущих клиниках Минобороны и проводить лечебно-эвакуационные мероприятия с использованием авиационных модулей, медицинских мобильных комплексов на базе пневмокаркасных сооружений, а также развивать передовую систему телемедицины в подразделениях Вооруженных Сил, в том числе расположенных в Арктике.

За последние пять лет медицинские учреждения Министерства обороны получили современное оборудование на сумму свыше 24 млрд руб. Повысилась доступность высокотехнологичной медицинской помощи. В сравнении с 2012 годом ее получили в полтора раза больше пациентов.

Особое внимание уделялось укреплению здоровья военнослужащих, принимавших участие в выполнении боевых и специальных задач. В короткие сроки была сформирована эффективная система медико-психологической помощи на базе военных санаториев и домов отдыха, где проходят реабилитацию все военнослужащие, выполнявшие особые задания.

Главным результатом в решении задач медицинского обеспечения стало значительное снижение уровня общей заболеваемости военнослужащих. В течение последних пяти лет показатель заболеваемости сократился на 12 %, а это ежегодно 2,5 тыс. здоровых бойцов в строю.

СПРАВОЧНО

В 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского и его филиалах за отчетный период 2017 года:

– на стационарном лечении находились 60 017 человек;

– амбулаторную медицинскую помощь получили 214 567 человек;

– проведено операций – 23 398, из которых 8 083 – операции повышенной сложности;

– в 2016 году заготовлено 1 506 л крови, в том числе сотрудниками госпиталя сдано – 38,5 л, заготовлено плазмы методом аппаратного плазмафереза – 109 л, из них от доноров-сотрудников – 93 л (данные за 2017 год будут в конце января);

– сдан в эксплуатацию новый многофункциональный хирургический (100) корпус, оснащенный новейшим оборудованием.

Медицинскую помощь оказывают 59 докторов медицинских наук, 232 кандидата медицинских наук, многие из которых имеют звание профессора и доцента, более 110 врачей, имеющих звание «Заслуженный врач РФ», более 200 сотрудников, имеющих опыт работы в боевых условиях, 1 лауреат Государственной премии (Е.П. Кохан), 1 лауреат национальной премии «Золотой ланцет» (О.В. Берлев), многие врачи удостоены звания «Лучший врач года».

Страницу подготовил участник заседания Коллегии Минобороны России Александр ДРОБЫШЕВСКИЙ

СЛАЖЕННО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО

На вертолетной площадке нашего госпиталя совместно с летчиками Чкаловского авиагарнизона в соответствии с планом профессионально-должностной подготовки офицеров прошло инструкторско-методическое занятие.

Целью данного занятия являлось совершенствование умения и навыков личного состава в вопросах организации и проведения авиамедицинской эвакуации раненых и пострадавших с использованием медицинского вертолетного модуля на вертолете К-226.

Под руководством заместителя начальника госпиталя полковника м/с Романа Зенина были отработаны вопросы налаживания интегральных связей между авиационной и медицинской составляющей при организации экстренной аэромобильной эвакуации раненых и пострадавших.

В ходе тренировки медицинский персонал изучил технику безопасности при работе на медицинских вертолетах, отработал порядок действий при получении различного рода команд для выполнения санитарно-авиационной эвакуации. Проведена тренировка медицинской эвакуации пострадавших с применением модулей медицинских вертолетных (ММВ), а также с медицинским персоналом были отработаны навыки установки и подключения съемной медицинской аппаратуры и кислородной группы на ММВ.

В данном мероприятии приняли участие: руководящий состав госпиталя, начальники центров, начальники отделений, ведущие врачи госпиталя, а также руководители и врачи филиалов.

Давая оценку проведенному инструкторско-методическому занятию, начальник госпиталя генерал-майор м/с Александр Есипов отметил слаженную и профессиональную работу как медицинского персонала, так и летчиков. Он сказал, что «участники плановой тренировки в очередной раз показали свои умения и навыки, закрепив свой уже имеющийся опыт работы, а сотрудники, которые еще не имели опыта работы такого рода, получили возможность всему этому научиться. Все участники показали высокие результаты. И это важно, ведь мы уже долгое время занимаемся аэромобильной эвакуацией сложных пациентов не только с других лечебных учреждений, но и напрямую с дорожного полотна, когда жизнь пострадавшего решают порой секунды. Сегодня наша площадка принимает вертолеты всех видов, что дает возможность эвакуировать пострадавших вертолетами МЧС, медицины катастроф и других – это помогает снизить смертность до минимума... Такие тренировки будут проводиться регулярно, так как есть еще моменты, которые не совсем удовлетворяют наши потребности. Например, вертолетная площадка расположена за территорией госпиталя, поэтому в планах перенести площадку на внутреннюю территорию, поближе к приемному отделению, чтобы максимально уменьшить время от транспортировки до оказания помощи пострадавшим... Мы и дальше будем оттачивать свои навыки по аэромобильной эвакуации, ну, а сегодняшняя тренировка достойна высокой оценки...»

Начальник отдела режима и охраны Николай КИТАИН

В МИНУТЫ ОТДЫХА

В нашем госпитале прошел очередной концерт для сотрудников и пациентов госпиталя. Концертную программу представил Центральный пограничный ансамбль ФСБ России под управлением заслуженного артиста России Андрея Капралова.

Коллектив ансамбля уже не первый раз удивляет зрителей новизной и разнообразностью своего репертуара.

Очередной концерт открыл танцевальный коллектив ансамбля, который своей задорной, подлинно русской ноткой сразу задал нужное настроение.

Пациенты, военнослужащие и сотрудники госпиталя тепло благодарили солистов ансамбля, исполняющих душевные лирические и патриотические песни, так близкие по духу всем, кто собрался в зале.

Особую благодарность (в виде бурных оваций) вызвало выступление мужского хора. А две песни, исполненные им под руководством хормейстера М.А. Попова без музыкального сопровождения, вызвали восторг слушателей, сопровождающийся криками «браво».

В такую хмурую погоду, как стоит в Москве, концерт явился праздником, поднял настроение слушателям. Радость и грусть, ностальгия и игра, вложенные исполнителями в каждое произведение, были в полной мере прочувствованы залом, благодарившим Центральный пограничный ансамбль ФСБ России искренними и долгими аплодисментами.

Мы очень надеемся, что сотрудничество нашего госпиталя и ансамбля продолжится и будут новые музыкальные программы и новые встречи.

Инструктор ОГП Леонора БЕЛОВА

ГРАВИТАЦИОННАЯ ХИРУРГИЯ КРОВИ

Гравитационная хирургия крови (ГХК) (расслоение вне организма цельной крови пациента на компоненты (из-за разности их плотности) под действием силы гравитации (осаждения, центрифугирования)) – это одно из направлений медицины, заключающееся в проведении экстракорпоральной очистки крови. Она назначается при развитии патологических состояний, сопровождающихся значительным накоплением токсических веществ в этой жидкой среде организма.

Именно кровь разносит необходимые вещества во все органы и ткани. Она же обеспечивает удаление продуктов распада и выводит углекислый газ. При присутствии в крови токсических продуктов (например, при патологии почек, печени, сердца, легких, селезенки и т.п.) организм испытывает недостаток в питательных веществах и страдает от воздействия отравляющих его компонентов. Для стабилизации его работы в таких случаях могут использоваться методики гравитационной хирургии крови, обеспечивающие ее очищение. В результате достигается необходимый лечебный эффект даже в тех случаях, когда другие способы терапии остаются бессильными.

В нашем госпитале отделение гравитационной хирургии крови развернуто в новом, 100 корпусе. Удобное расположение, хороший ремонт, новая мебель, достаточное количество необходимых помещений (только залов для проведения экстракорпоральных методов лечения – 3), «родные стены» и, как следствие, хорошее настроение коллектива.

Немного истории:

В феврале 2010 года в штат госпиталя было введено отделение «Экстракорпорального лечения», входящее в Центр анестезиологии и реанимации, которое в 2012 году было переименовано в отделение «Гравитационная хирургия крови».

При создании отделения преследовались следующие цели:

Заведующий отделением В.А. Хлобыстов

– обеспечение возможности круглосуточного выполнения операций ЭМЛ (экстракорпоральных методов лечения – продленная низко- и высокопоточная вено-венозная гемофильтрации, гемодиафильтрация, изолированная ультрафильтрация, гемодиализ, плазмаферез, плазмообмен, гемосорбция, УФО крови, ВЛОК) при проведении интенсивной терапии неотложных состояний;

– лечение аутоиммунных, аллергических и других видов расстройств гомеостаза.

Основными задачами отделения являются:

– обеспечение круглосуточной специализированной медицинской помощи раненым и больным, находящимся на лечении в реанимационных отделениях госпиталя, для удаления из организма патогенных веществ экзогенного и эндогенного генеза, нормализации иммунного ответа, улучшения реологических свойств крови, коррекции ВЭ (водно-электролитных) и КЩС (кислотно-щелочных состояний) при состояниях, связанных с острой патологией;

– обеспечение плановой специализированной медицинской помощи раненым и больным других отделений госпиталя при заболеваниях, связанных с хронической патологией, требующей ЭМЛ;

– внедрение в практику лечения важнейших научных достижений медицины и новых технологий в области ЭМЛ.

Территориально отделение размещалось в двух небольших помещениях хирургического корпуса. Формирование отделения было начато с «нуля». Подбор кадров, обучение персонала проходили в процессе плановой и экстренной работы в условиях палаты пробуждения отделения анестезиологии, реанимационных отделений госпиталя.

Сегодня отделение оснащено современной аппаратурой: аппараты Multifiltrat (в том числе с приставкой «Ci-Ca»), аппараты «Aqvarius», аппараты «PCS-2», аппараты «искусственная почка» Fresenius 4008S, водоподготовка Aqua WTU, аппараты УФО крови «Надежда», аппарат «Матрикс-ВЛОК», аппараты для операционной реинфузии крови «C.A.T.S.», аппарат «MARS».

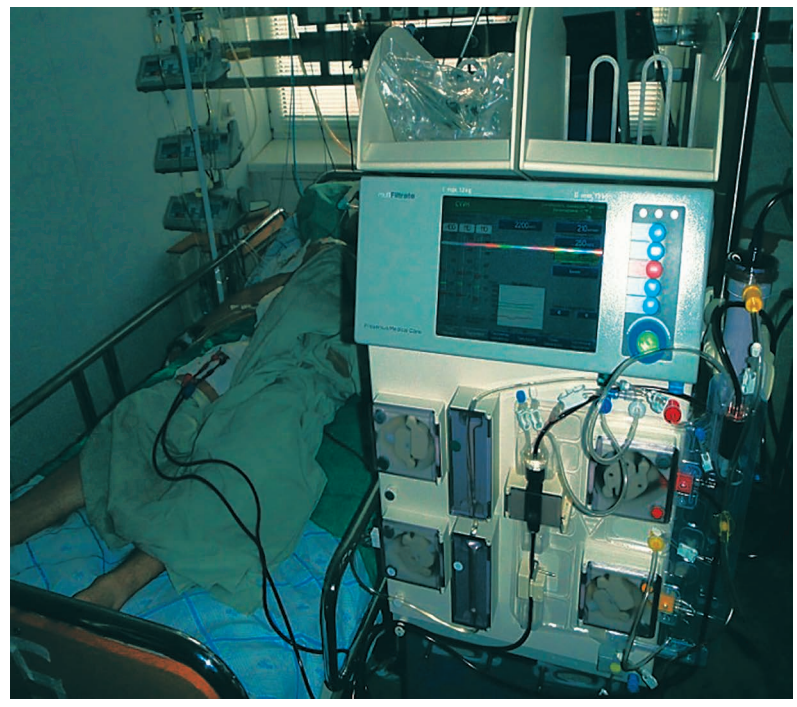
На базе отделения освоены и внедрены в практику лечение больных плазмаферезом, гемосорбцией, УФО крови, внутривенным лазерным и УФО облучением крови. После получения аппаратуры планируется освоить и внедрить каскадный плазмаферез.

Лечение крайне тяжелых больных осуществляется в условиях реанимационных отделений госпиталя (хирургическая реанимация, реанимация для гнойно-септических больных, нейрореанимация, реанимации кардиохирургического центра, 50 отделение) мобильными методами экстракорпорального лечения, непосредственно «по месту» у постели реанимационного больного.

Это позволяет исключить перемещение нетранспортабельного пациента, находящегося в реанимационном окружении, и снизить риски, связанные с его транспортировкой. Совместное лечение пациентов реаниматологом и специалистом методов ЭМЛ взаимно обогащает опыт в лечении больных с синдромом полиорганной недостаточности, расширяет кругозор и возможности лечащих врачей по применению по показаниям методов внеорганной детоксикации.

В реанимационных отделениях госпиталя для лечения тяжелых и крайне тяжелых раненых и больных отделением ГХК применяются по показаниям экстракорпоральные методы лечения (ЭМЛ):

– высокообъемная гемофильтрация, гемодиафильтрация, продленная вено-венозная гемофильтрация, гемодиализ, плазмообмен, гемосорбция, фотомодификация крови при тяжелом



сепсисе (тяжелые: ранения, травмы, пневмонии, перитониты, панкреатиты и т.д.) с развитием полиорганной недостаточности, грубом нарушении водно-электролитных и метаболических нарушений, отравлении средне- и низкомолекулярными экзо- и эндотоксинами;

– мембранная плазмасепарация при Краш-синдроме, синдроме Гийена-Барре, остром внутрисосудистом гемолизе;

– изолированная ультрафильтрация у больных с гипергидратационным синдромом, тяжелой сердечной недостаточностью, резистентной к лекарственным средствам.

Проведение вышеперечисленных методик лечения без подготовленного, сплоченного коллектива невозможно.

В настоящее время в отделении работают врачи-трансфузиологи: Переверзева Инна Александровна, Антонова Любовь Евгеньевна; врачи-хирурги: Карандин Валерий Иванович, Харитонов Виталий Викторович; операционные сестры: Любченко Оксана Анатольевна, Шайкина Ирина Александровна, Шалаева Наталья Алексеевна.

Большая роль в создании отделения принадлежит Главному анестезиологу С.И. Апевалову (*справа*)

Перспектива развития отделения:

– расширение штата для работы в круглосуточном режиме с обучением персонала;

– внедрение новых современных методик ЭМЛ (каскадный плазмаферез и др.);

– установка двухпросветного катетера в бедренную вену под УЗИ контролем.

P.S. Хочется сказать несколько добрых слов о нашей старшей операционной медицинской сестре Светлане Владимировне Сапожниковой (на общем снимке крайняя слева), первой медицинской сестре отделения.

Ей принадлежит огромная часть работы по становлению отделения, ведению повседневных дел, практической работе с крайне тяжелыми больными.

Светлана Владимировна окончила Егорьевское медицинское училище и принята на работу в кардиологический ОРИТ 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского». С марта 1988 до декабря 2000 года она работала операционной медицинской сестрой в операционном отделении. В декабре 1988 года принимала участие в лечении пострадавших после землетрясения в г. Ереване (Армения). В мае 2010 года принята на должность старшей медицинской сестры в отделение экстракорпорального лечения. С мая 2012 года Светлана Владимировна занимает должность старшей операционной медицинской сестры отделения (гравитационной хирургии крови).

Очень приятно и надежно работать в одном коллективе со столь профессиональным и порядочным во всех отношениях человеком.

Владимир ХЛОБЫСТОВ

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

Из опыта успешного совместного лечения больного с вирусно-бактериальной пневмонией тяжелого течения, осложненной грамотрицательным сепсисом, септическим шоком, полиорганной недостаточностью с применением экстракорпоральных методов детоксикации в сочетании с ЭКМО (экстракорпоральной мембранной оксигенацией).

Военнослужащий срочной службы В., доставлен в ФГБУ «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского» Минобороны России и размещен в ОРИТ для гнойно-септических больных с диагнозом: Внебольничная двухсторонняя полисегментарная пневмония с локализацией в верхней и средней долях правого легкого, верхней и нижней долях левого легкого, тяжелого течения. ДН 1–2 ст.

Состояние тяжелое, стабильное. Сознание ясное. Жалобы на общую слабость, недомогание, кашель с вязкой мокротой. Гипертермия – 38,5 °С.

В анализах: лейкопения, гиперазотемия, положительный прокальцитониновый тест (полуколичественным методом ≥ 2 нг/мл). Начата антибактериальная терапия (азитромицин; зинфоро (цефтаролин)), коррекция КОС, гипопротеинемии, противовирусная терапия (тамифлю), УФО крови, динамическое наблюдение, лабораторный контроль.

Через два дня после поступления, в связи с нарастанием дыхательной недостаточности, начато проведение ИВЛ через эндотрахеальную трубку. Несмотря на проводимую терапию, исчерпывающее использование возможностей аппарата ИВЛ, отмечено прогрессирование дыхательной недостаточности (гипоксемия pO2 53 мм рт.ст. при FiO2 более 50 %) – больной подключен к аппарату экстракорпоральной мембранной оксигенации.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ:

1. Экстракорпоральные методы лечения на протяжении 43 суток (аппарат Multi-Filtrat), проведено:

– 12 гемодиафильтраций (с применением диализатора EMIC-2) продолжительностью 259 часов 25 минут; общий объем эффлюэнта – 822 литра; общий объем инфлюэнта (раствор Дуосоль К-2 и 4 ммоль/л) – 781 литр; общий гидробаланс минус 41 литр;

– 7 высокообъемных вено-венозных гемофильтраций продолжительностью 56 часов 40 минут; общий объем эффлюэнта – 232 литра; общий объем инфлюэнта (раствор Дуосоль К-2 и 4 ммоль/л) – 222 литра; общий гидробаланс минус 10 литров;

– 5 продленных веновенозных гемофильтраций продолжительностью 105 часов; общий объем эффлюэнта – 235 литров; общий объем инфлюэнта (раствор Дуосоль К-2 и 4 ммоль/л) – 210 литров; общий гидробаланс минус 25 литров;

– 6 плазмаферезов;

– 2 LPS-сорбций.

2. ИВЛ – 45 суток.

3. ЭКМО (экстракорпоральная мембранная оксигенация) – 12 суток.

4. Антибактериальная терапия.

5. 3 курса иммунозаместительной терапии пентаглобином.

6. Стимуляция лейкопоэза (миеластра).

7. Переливание компонентов крови (эр. масса, СЗП).

8. Парентеральное/энтеральное питание.

ОПЕРАЦИИ И МАНИПУЛЯЦИИ

1. Операция: трахеостомия.

2. Операция: пункция гайморовых пазух.

3. Операция: двусторонняя антромастоидотомия с шунтированием барабанной полости.

4. Дренирование левой плевральной полости.

РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ

На 58-е сутки лечения больной в удовлетворительном состоянии переведен в ЛОР-отделение для дальнейшего лечения.

Владимир ХЛОБЫСТОВ

ЖИВАЯ ЛЕГЕНДА

Почти полвека совместной работы в хирургии, обсуждений развития сосудистой хирургии, освоения новых методик хирургических вмешательств, новых научных поисков. И все эти годы можно только удивляться и восхищаться талантами, упорством, трудолюбием и настойчивостью этого незаурядного человека. Он стал первым начальником первого и единственного в 1968 году в Вооруженных Силах СССР отделения сосудистой хирургии, в одночасье изменив бытующее в то время, привычное для большинства хирургов представление о том, что «основным уделом сосудистой хирургии является врачевание варикозной болезни вен нижних конечностей».

Евгений Павлович Кохан

Благодаря его упорству, на базе этого отделения уже через год стали выполняться сложнейшие операции на аорте и ее ветвях, операции, которые в то время выполнялись только в ведущих научно-исследовательских институтах страны. И организовано это было быстро, спокойно, без всякой шумихи.

Мало кто знал, что перед этим Евгений Павлович лично добился, чтобы двух рентгенологов направили для обучения ангиологическому обследованию больных и оснастили хирургический блок необходимым хирургическим инструментарием и аппаратурой.

Он скрупулезно изучал хирургические и анатомические атласы, следил и изучал все этапы выполнения сложных сосудистых операций, которые проводили его учителя. А затем с блеском выполнял их своими руками.

Наука двигалась вперед и вместе с ней развивался и двигался Евгений Павлович как врач и проходил становление как личность.

Сначала он защитил кандидатскую, затем докторскую диссертации. Монографии, учебные пособия и рекомендации Евгения Павловича Кохана выходили с завидной регулярностью, не говоря уже о научных статьях. А когда госпиталь стал клинической базой ГИУВ (Государственного института усовершенствования врачей) МО РФ, благодаря Евгению Павловичу учебный цикл по сосудистой хирургии стал одним из самых интересных и популярных среди врачей. На его лекции приезжали врачи из самых отдаленных уголков нашей страны.

Сбылась давняя мечта и реализовались усилия Евгения Павловича по созданию специализированных сосудистых хирургических отделений в окружных и крупных гарнизонных госпиталях, а сосудистое отделение нашего госпиталя стало научно-методическим центром сердечно-сосудистой хирургии, вошедшего в состав медицинской службы Вооруженных сил.

Был выпущен ряд новых учебных пособий и руководств, полностью переработан раздел «Ранения и повреждения сосудов» в «Руководстве по военно-полевой хирургии». Каждые 3–4 года на базе госпиталя проводились научные конференции по сосудистой хирургии, на которые приглашались виднейшие специалисты этого профиля, в том числе из учреждений гражданского здравоохранения.

Этот огромный вклад Евгения Павловича в развитие сердечно-сосудистой хирургии в лечебных учреждениях был по достоинству оценен присвоением ему звания «Лауреат Государственной премии». Его имя было известно далеко за пределами нашего госпиталя, он являлся постоянным участником и членом президиума всех конференций, совещаний, съездов, касающихся вопросов сердечно-сосудистой хирургии не только в Москве, но и во всех точках тогдашнего Советского Союза.

А что касается его детища – первого отделения сосудистой хирургии в военных учреждениях страны, то надо отдать должное, что даже выйдя на такой высокий уровень, Евгений Павлович о нем не забыл. При его непосредственном участии на базе «Первого отделения» последовательно открылись два отделения – микрохирургии сосудов и кардиохирургическое, которые вместе образовали центр сосудистой хирургии. А далее просто «гигантский шаг»: создаются два центра – центр сосудистой хирургии, в состав которого вошли три отделения, и кардиохирургический центр, состоящий из пяти отделений. Оба эти центра, по объему выполняемые за год хирургические вмешательства, на протяжении многих лет по ряду позиций занимают лидирующее место среди ведущих учреждений сердечно-сосудистого профиля страны. А вскоре, опять-таки не без усилий Евгения Павловича, был создан центр рентгенэндоваскулярной хирургии, ставший одним из крупнейших подобного профиля учреждений в стране.

Поистине «титанический труд» проделал этот могучий духом человек, хотя и не богатырского телосложения. Ему пришлось и самому перенести несколько сложных заболеваний, но даже болезни отступали перед его духовной силой.

И сегодня, в свои 87 лет Евгений Павлович энергичен, трудоспособен и по-прежнему в кругу своих соратников с увлечением обсуждает случаи сложных патологий, а также дальнейшие шаги развития сердечно-сосудистой хирургии в госпитале, строит планы по научной работе и еще находит время для своих учеников и диссертантов.

И дома у него все в полном порядке. Он с трогательным вниманием относится к своей жене и другу Александре Федоровне, с которой они вместе уже более 60 лет. Его сын и внук также пошли по его стопам. Все его внуки и правнуки просто боготворят своего дедушку и прадедушку.

Правда, он немного чаще стал ездить на свою родину – родную Беларусь, чтобы поклониться могилам своих предков и повидаться с друзьями детства. После таких поездок он возвраща-

С сыном и внуком

С начальником госпиталя А.В. Есиповым

На операции с внуком

«Мой дедушка – мой наставник по жизни! С самого детства я горжусь им! И с годами это чувство только нарастает и приобретает невероятную силу. С раннего возраста дедуля воспитывал меня, учил всему тому, что знал и умел сам. Он научил меня много работать над собой, не бояться трудностей, никогда не останавливаться на середине пути, когда идешь к своей цели. Он научил меня быть сильным, справедливым и ответственным в принятии важных решений. Мне всегда бывает очень мало времени, проведенного с дедушкой. Я уверен, что у него еще очень много знаний, которые он хотел бы передать мне. Для меня он – авторитет во всем, пример для подражания, очень высокая планка, которой я просто не могу себе позволить не соответствовать!»

Врач-уролог Евгений КОХАН (внук)

ется домой в приподнятом настроении, словно родная земля дала ему новые силы.

И пусть походка у него уже не такая легкая, и фигура изменилась, но его внимательный и мудрый взгляд всегда чуть прищуренных глаз, неторопливая, обстоятельная и образная речь выдают в нем человека большого ума, с первого взгляда внушающего к себе уважение. Своим поведением и своей творческой активностью он как бы говорит нам всем, что его заслуги и возраст не дают ему права отдыхать, «почивая на лаврах», и что он по-прежнему должен творить, работать и жить. И пусть так будет еще долго-долго...

Когда я смотрю на него, то невольно ловлю себя на мысли, что передо мной живая легенда сердечно-сосудистой хирургии госпиталя.

Ветеран госпиталя, друг и соратник Александр РОЖКОВ

«ГОСПИТАЛЬНЫЙ МАРШ» – 10 ЛЕТ СПУСТЯ!

В предыдущем номере нашей газеты был напечатан текст «Госпитального марша». Сегодня мы, на пороге 50-летнего юбилея госпиталя, предлагаем нашему читателю историю его «рождения», а в приложение – ноты этого легендарного марша.

Один из вопросов, который определил оргкомитет по подготовке к празднованию 40-летия нашего госпиталя, – создание видеофильма о ЦВКГ им. А.А. Вишневского. После утверждения его сценария ветераны госпиталя профессор Е.П. Кохан и доцент А.Г. Рожков высказали мнение о том, что «... кинолента будет более весомая и значима, если в ней прозвучит песня о госпитальных буднях».

На мои обращения к коллегам-музыкантам следовал ответ: «... это непростая задача. Для написания такого произведения необходимо жить в гуще событий госпиталя и съесть с сотрудниками не один пуд соли». Другие брались за работу, но при условии достойного финансового вознаграждения. Третьи рекомендовали: «Дерзайте! У Вас получится!»

В силу данных обстоятельств я (в то время заместитель начальника госпиталя по научно-методической работе) вынужденно взялся за перо. Слава Богу, что определенный опыт литературно-музыкального творчества имелся. За плечами были – студия игры на гитаре, участие в ВИА, обучение музыке и вокалу у Заслуженной артистки СССР О. Андреевой. К этому времени становился неоднократным лауреатом международных музыкальных конкурсов – «Виват, Победа», «Катюша», «Серебряная псалтирь», изданы книги: «От всей души», «Записки военного врача», «За Веру, Отечество, Честь», вышел хронико-документальный фильм «Военные медики на фронтах чеченской войны».

Начальные строчки будущей песни записаны после одной из операций на волне вдохновения красотами реликтовых лесов, окружающих госпиталь. Далее текст ложился на бумагу сам собой. В основе музыкального темпа – маршевый такт, как символ уверенной поступи госпиталя в своем историческом развитии.

Первый мой слушатель – супруга Лариса. Ее справедливые замечания были учтены, так как она знает не только толк в музыке, но и в госпитале работает свыше 30 лет. Для оформления цельного произведения потребовались аранжировка и студийная запись. В этом мне охотно помогли друзья из ВИА «Форпост» и в особенности Заслуженный артист России полковник А. Демидов.

Прошли годы, но в памяти торжественное собрание, которое завершилось демонстрацией нашего фильма – «ЦВКГ им А.А. Вишневского – 40 лет на страже здоровья». А когда по ходу его сюжета зазвучали первые аккорды «Госпитального марша», зал встал, подхватил припев песни и долго аплодировал. С того времени встречи делегаций, которые посещали госпиталь, как правило проводились в музейной комнате (которая также была обустроена к данному юбилею), и мероприятие завершалось просмотром фильма.

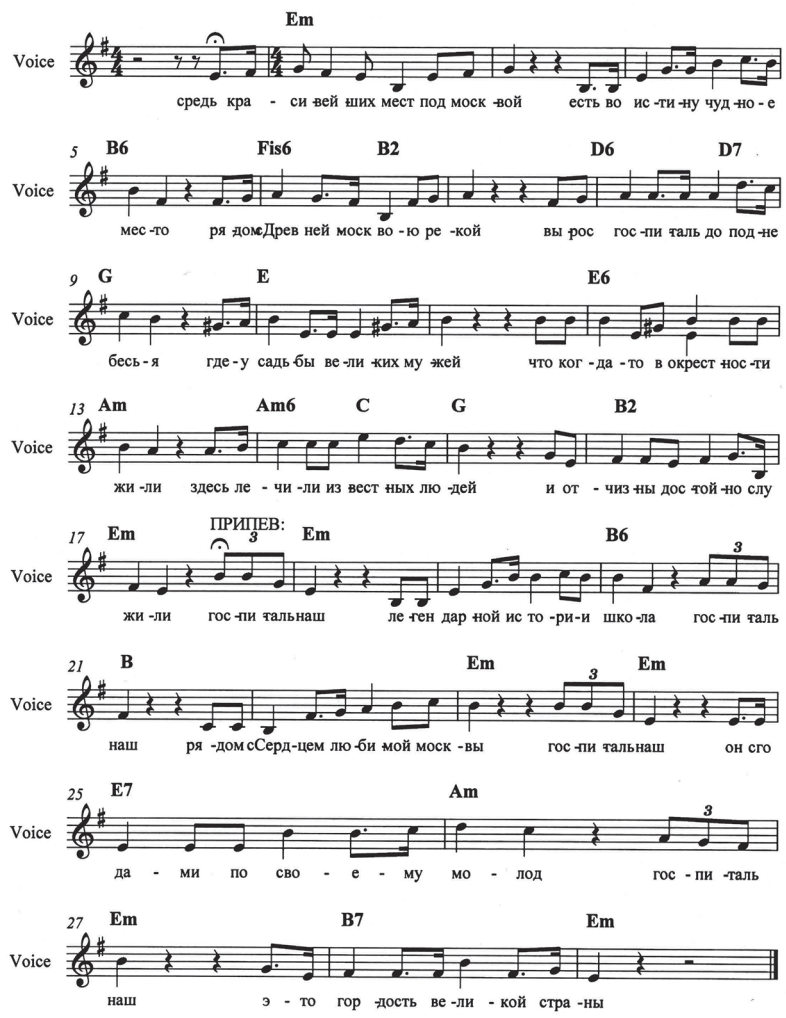
Сегодня мелодия марша периодически звучит из динамиков автомобилей и окон квартир наших сотрудников, она в репертуаре ансамбля «Форпост», исполняем ее также и мы – семейный ансамбль «Профессор и Лариса». А в этом году на День медицинского работника «Госпитальным маршем» завершено мое интервью на радио «Комсомольская правда». Отрадно заметить, что в наш адрес поступило немало звонков и писем от бывших сотрудников и пациентов госпиталя со словами благодарности, в т.ч. за песню. Правду говорил в свое время генералиссимус А.В. Суворов: «Музыка удваивает, утраивает силы!»

«Госпитальный марш» живет и будет жить, а вместе с ним и память о всех врачах, среднем и младшем медицинском персонале, работниках тыла госпиталя, каждый из которых внес свой посильный вклад в становление и развитие одного из ведущих лечебно-диагностических центров России – 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского.

Хирург консультативно-диагностического центра Юрий ФОКИН

Госпитальный марш

Юрий Фокин



НАЧАЛЬНИК АВТОМОБИЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Гараж – пожалуй самая нужная Служба в госпитале. Территория довольно большая, а отвезти-привезти нужно многое: продукты, мебель, аппаратуру, белье, пациентов… это только внутри госпиталя. А поездок за его пределы – еще больше. Всем – нужно, всем – срочно, всем – важно. И идут все к кому? К нему, к завгару, к Владу. А в ответ на мой вопрос: «Что вы можете сказать о Владе Анисимове?» я слышала почти одно и то же: «Хороший парень! Отзывчивый! Всегда поможет!» Он действительно всем помогает. Спокойно. Собранно. Деловито.

Владислав Леонидович родился 15 марта 1972 года в г. Грозном ЧИАССР в семье служащих. В 1987 году, после окончания 8 классов поступил в Грозненский нефтяной техникум (ГНТ), который окончил по специальности «пожарный-техник». Срочную военную службу проходил в Республике Беларусь с 1991 по 1993 год.

С 1995 года работал по специальности в ППЧ-33 г. Кашин Тверской области в должности начальника караула.

С 2002 года работал начальником службы безопасности в коммерческих предприятиях.

С сентября 2008 года – начальник гаража 5 ЦВКГ ВВС, затем – начальник группы планирования и эксплуатации автомобильного транспорта, начальник транспортного отдела, начальник автомобильного отделения филиала № 1 ФГБУ «3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского» Минобороны РФ, кем и работает по сей день.

Имеет спортивные звания и разряды, в частности: мастер спорта по плаванию, 1-й разряд по боксу и 1-й разряд по пожарно-прикладному спорту. Но это сюжет отдельной истории.

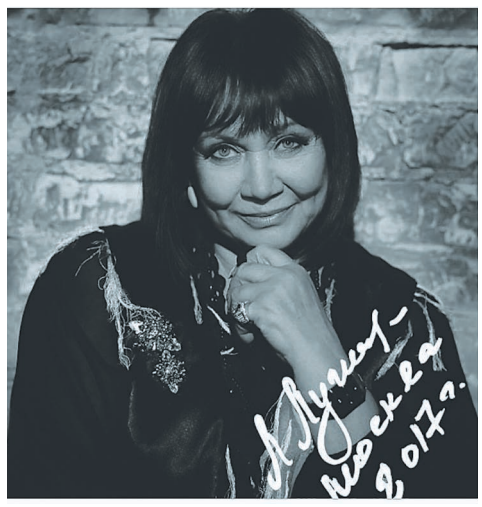
Оксана КУЛИКОВА,
заведующая библиотекой
Филиала № 1
3 ЦВКГ им.
А.А. Вишневского

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

Дорогие мои друзья, хочу сказать сердечное спасибо и низко поклониться врачам центра кардиохирургии 3 Центрального военного клинического госпиталя им. А.А. Вишневского.

Дорогой Александр Николаевич, спасибо Вам за доброту, внимание, высокий профессионализм, за ваши руки, которые вернули мне радость жизни.

Я от всей души благодарю всех врачей, которые были рядом со мной: Ивана Григорьевича, Алексея Николаевича, Андрея Николаевича, Георгия Александровича. Начальника госпиталя Александра Владимировича Есипова. Спасибо всем девочкам-медсестрам и всему персоналу, окружившим меня теплом и вниманием. Я попала в атмосферу добра и заботы и это помогло мне сохранить мужество перед операцией. Спасибо всем, кто молился за меня: матушке Феовиле, отцу Константину Крестовоздвиженского храма в с. Дарне, моим друзьям, Елене Викторовне и коллегам, Людочке Буткевич, Надежде, Виктории, Михаилу, Юрочке Чернову и Наташеньке Гвоздиковой и всей моей большой семье. Спасибо вам большое за поддержку.



Я благодарю Господа Бога.

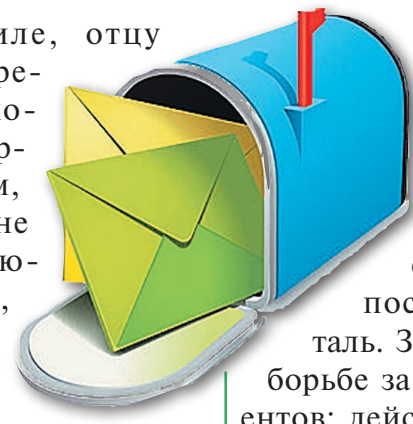
«Мой Бог, за все тебя благодарю, за то, что я живу, дышу, хожу, люблю,

За то, что солнце светит мне в окно, за дождь, за снег, за облака, за жизнь, что прожита не зря!

За все тебя благодарю я!»

Пользуясь случаем, от всей души поздравляю всех с Новым годом! Всего вам доброго!

Ваша Лариса
ЛУЖИНА



От всего сердца хочу выразить свою признательность за квалифицированную помощь, которая была оказана врачами при поступлении в госпиталь. За неутомимый труд в борьбе за здоровье всех пациентов: действующих военных и ветеранов, инвалидов ВОВ и ветеранов труда и других пациентов большое спасибо.

Огромное спасибо за ваши старания и знания, советы, доброту и понимание. Вы все прекрасные врачи!

От всей души благодарна начальнику госпиталя А.В. Есипову, начальнику медицинской службы Б.А. Шкловскому, а также всем, работающим в 11 неврологическом отделении, и моему лечащему врачу Н.Г. Горшкову.

Вы, изо дня в день помогая людям, облегчаете их боль. Спасибо вам за это!

Разрешите от себя лично и от всех вдов ветеранов ВОВ поздравить вас всех с наступающим Новым годом и пожелать, чтобы ежедневной наградой для вас были улыбки близких и уважение окружающих.

Пусть удача сопутствует вам на долгие годы!

Вдова инвалида,
участника ВОВ
Светлана ТРУСОВА

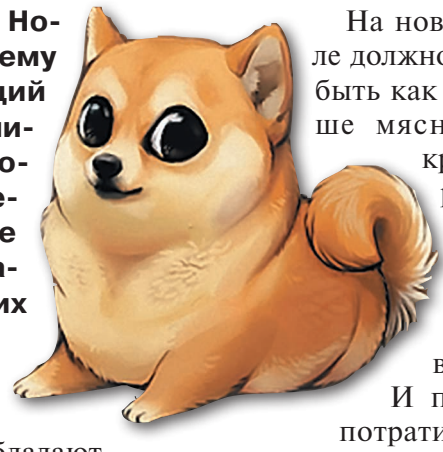
Уважаемый Александр Владимирович, позвольте выразить слова благодарности за профессионализм и душевную заботу, оказанную нам, военным журналистам, врачами, медсестрами и всеми сотрудниками госпиталя. Благодаря им мы сегодня вновь продолжаем выполнять свой профессиональный долг, освещая мирные и военные будни наших доблестных Вооруженных Сил России.

С Новым годом вас! И пусть Новый год принесет всем только радость, а самое главное – мира и благополучия!

От имени и по поручению
всех военных журналистов,
находящихся на лечении
в 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского,
Константин ХУДОЛЕЕВ
и Дмитрий СТАРОДУБСКИЙ

2018 ГОД – ГОД ЖЕЛТОЙ (ЗЕМЛЯНОЙ) СОБАКИ

Каждый год мы с трепетом ждем Новый год, стараемся основательно к нему подготовиться, чтобы этот, грядущий год стал для нас счастливее и удачливее предыдущего. Существует множество традиций и примет, соблюдение которых приносит в дом счастье и удачу. Правда или нет, сложно сказать, но, на всякий случай, лучше их соблюсти.



КАК ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД?

Начнем с того, что уборку в доме следует делать заранее, так как 31 декабря и 1 января лучше этого не делать, иначе в Новом году не избежать материальных потерь. А еще лучше в канун Нового года избавиться от всех старых ненужных вещей, чтобы вместе с ними ушли все неприятности, накопившиеся за целый год, но при этом надо помнить, что за день до наступления Нового года и в первый день Нового года мусор выносить из дома нельзя, чтобы случайно не вынести вместе с ним рождающееся новое счастье и удачу.

При сервировке стола используйте только самую лучшую посуду, чтобы привлечь в дом материальное благополучие. То же самое касается елки, на которой не должно быть битых или треснутых игрушек, ведь они обладают негативной энергией и могут помешать удаче войти в Ваш дом.

Если у Вас есть собака, обязательно хорошенько угостите ее в новогоднюю ночь, приласкайте и в виде исключения, если она живет на улице, позвольте ей обогреться и немного побыть с Вами в доме – Желтая Собака обязательно это оценит, и успех Вам обеспечен.

На новогоднем столе должно обязательно быть как можно больше мясных блюд, а крупная купюра, лежащая под главным блюдом стола, привлечет достаток в Ваш дом. И помните, что потратить ее можно только после 1 января.

И, конечно же, постарайтесь в новогоднюю ночь поздравить всех своих близких, родных и всех, кого Вы встретите на улице, ведь сказанное доброе слово всегда вернется к Вам с добром!

В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД?

Этот вопрос в большинстве своем задают себе женщины, но есть и представители сильного пола, которых также волнует этот вопрос.

Желающим угодить Желтой Собаке обязательно следует иметь в своем наряде что-нибудь с оттенками желтого. Для девушек подойдет шифоновое платье лимонно-желтого цвета, но можно обойтись и простыми аксессуарами. Единственное, чего не следует забывать, – это то, что Земляная (Желтая) Собака любит простоту и терпеть не может вычурности и помпезности.

НА ЗАМЕТКУ:

В 2018 году в моде будут следующие цвета:

– коричневый, ведь этот цвет, особенно в бархате, притягивает финансовое благополучие;

– золотой и серебристый – цвета, как брызги новогоднего шампанского, помогают создать обворожительный образ и праздничное настроение, что всегда притягивает внимание противоположного пола;

– винные и коньячные оттенки, например, бордо или марсала – такие наряды прекрасно смотрятся и в бархате, и в кружевах, и в шифоне, добавляя элегантности обладательнице такого наряда;

– пастельные оттенки: коралловый, розово-голубой и оранжевый, которые подчеркивают чистоту и очарование;

– незаменимый черный, ведь никто не в силах отказаться хотя бы от одного черного платья в своем гардеробе;

– зеленый, ведь этот цвет также относится к стихии Земли, а это значит, что Земляная Собака будет благосклонна ко всем, носящим все оттенки, которые связаны с растениями.

А в общем, выбирая наряд, помните, что он должен быть удобен, комфортен, и чтобы Вы себя в нем чувствовали уютно, при этом оставаясь самой собой в своем очаровании и природной красоте, которую подчеркнут легкий макияж и красивая прическа.

Хорошего Нового года!

РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО

7 января все православные отмечают праздник Рождества Христова. На Руси было принято встречать этот праздник в новой одежде, так и говорили: «На светлой рубаха хоть плохонька, да белехонька: к Рождеству хоть сурова, да нова».

> **«Какая жизнь самая лучшая и справедливая? – Когда мы не делаем сами того, что осуждаем в других».**
> ***Фалес Милетский***

В сочельник до появления первой звезды на небе в доме никто не ест, не пьет – строгий пост, строжайший!

Уже с середины дня дети поминутно выбегают во двор, прилипают носом к окошку: не зажглась ли звездочка? Первая вечерняя звезда оповещает людям про великое чудо – рождение Сына Божьего! Все домочадцы собираются около стола и читают молитву, а там и за стол. Еда в сочельник постная: хлеб, капуста с квасом, тертый горох.

Обязательным блюдом трапезы в рождественский сочельник всегда была кутья. По окончании трапезы часть оставшейся кутьи дети из более обеспеченных семей разносили по домам бедняков, чтобы и они могли отпраздновать событие Рождества. А в наши дни есть обычай брать остатки праздничной кутьи, идя в церковь, и по пути всю до последнего зернышка раздать бедным людям.

Кутью (сочиво) готовят из любой недробленой крупы; варят на меду, затем добавляют изюм, цукаты, орехи, мак, пряности и прогревают все вместе 10 минут.

Зерно в кутье символизирует вечную жизнь и изобилие, а сладость – символ райского блаженства. Кутья бывает не только постной, но и скоромной – «богатой», «щедрой» – на молоке, сливках с большим количеством масла (обычно на крестины и другие праздники). Еще одно особое блюдо сочельника – взвар. Его рецептов множество, например, взвар ванильный. Для его приготовления берется: 250 г кураги, 100 г меда, 1 л воды, все это варится, затем добавляется шафран или ванилин на кончике ножа. Охлаждается и взвар готов.

По окончании трапезы все благоговейно собираются в храм Божий – встречать родившегося Христа.

Страницу подготовила Надежда ДРОБЫШЕВСКАЯ

МЫ – ДЕТИ ПРИРОДЫ

Самым мощным источником излучения, под влиянием которого развивается и совершенствуется организм человека, является Солнце. Достигающее земной поверхности излучение Солнца совершенно необходимо для нормальной жизнедеятельности растительных и животных организмов, а также для организма человека. Если чрезмерное количество солнечной радиации может вызывать повреждение растительной и животной ткани, то не менее серьезные нарушения влекут за собой и длительное отсутствие солнечной радиации, что характерно для осенне-зимнего периода года.

Лучистая энергия Солнца является источником жизни на Земле. Вся энергия, заключенная в органических соединениях, в результате фотосинтеза (белки, жиры, углеводы, витамины) в конечном счете является энергией Солнца.

Сезонные колебания солнечной радиации и связанные с ними изменения метеорологических условий оказывают влияние не только на деятельность организма человека, но и на жизнедеятельность многих микроорганизмов, в той или иной степени угрожающих здоровью человека. Наиболее отчетливое отрицательное влияние на человека оказывают резкие колебания атмосферного давления и температуры одновременно с высокой влажностью воздуха, что характерно для межсезонья (осень, весна). Для межсезонья характерны подъемы острых респираторных заболеваний, связанные с простудой. Для возникновения заболевания не обязательно охлаждение всего организма. Иногда достаточно охлаждения наиболее чувствительных участков тела: подошвы ног, шеи, спины или головы.

Периоду межсезонья соответствует снижение общей сопротивляемости организма, а также повышение верулентности патогенной микрофлоры, гнездящейся на слизистой оболочке дыхательных путей и зева (аутогенная, эндогенная инфекции), а также патогенные микробы и вирусы внешней среды (экзогенная инфекция). Чаще болеют дети, а также взрослые с ослабленным иммунитетом, обусловленным курением, злоупотреблением алкогольными напитками, а также нерациональным питанием и образом жизни.

Установлено, что активное размножение эндогенной патогенной микрофлоры начинается через 18 часов после простуды. Восемнадцать часов – это тот промежуток времени, в течение которого можно предупредить развитие простудного заболевания следующими способами, для чего необходимо:

1. Прогревание подошв стоп сухим теплом в течение 14 минут (печка, электронагреватель и т. п.).
2. Согревание стоп и кистей рук в горячей воде (температура – 40–45°С) в течение 15–20 минут с последующим одеванием шерстяных носков и общим согреванием в постели.
3. Горчичники на область подошв в течение 30 минут.
4. Общие гипертермические ванны (температура – 40–45°С) в течение 15–20 минут с последующим отдыхом в постели в течение часа.
5. Банная процедура в сочетании с ароматерапией (эвкалиптовое, пихтовое масла и др.), а также березовый, эвкалиптовый и другие веники.
6. Применение отваров липы с калиной (1 столовая ложка липы + 1 столовая ложка калины залить 2 стаканами воды, кипятить 5–7 минут). Пить горячим. Также цветки липы с малиной – по той же методике.
7. Сок редьки с медом (взять редьку, вырезать середину, заполнить ее медом, закрыть и поставить в темное место на сутки). Применять по 1 столовой ложке 3 раза в день. Редьку использовать несколько раз.
8. В рацион питания включить цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, чеснок, лук.
9. Витаминизирует и повышает иммунитет смесь: курага, изюм, орехи, лимон, мед (в равных частях измельчить и применять по 1 столовой ложке 3 раза в день).
10. В открытой посуде оставлять нарезанный лук и чеснок (природные фитонциды убивают микробы и вирусы, находящиеся в воздухе).
11. Обильное теплое питье, особенно при появлении первых признаков заболевания, с малиной, липовым цветом, лимоном, калиной, соком облепихи, шиповником и т. д.

Для профилактики сезонных заболеваний следует носить соответствующую сезону одежду и обувь. Для улучшения иммунологического состояния организма и повышения общей сопротивляемости необходимы: закаливание, утренняя гимнастика, водные процедуры (души, обтирания влажным полотенцем и т. д.), прогулки на свежем воздухе в любую погоду и в любое время года, регулярное проветривание жилых и служебных помещений.

И еще. Среди тех, кто в холодное время года щеголяет с непокрытой головой, рискуют получить переохлаждение, а в последующем заболевание мышц корней волос и головные боли. Раньше это заболевание было распространено, особенно в зимнее время, когда к концу ночи печи остывали, и в комнате становилось прохладно. Ведь недаром наши предки в плохоотапливаемых помещениях спали в колпаках.

Начальник отделения фитотерапии — врач-фитотерапевт Николай ЗУБОК

ЛИМОН ОТ ПРОСТУДЫ

Зима – это время, когда «совершенно распоясываются» грипп и ОРВИ. И особенно тяжело идет восстановление организма, «потратившего» много сил на борьбу с этими недугами.

«Порывшись» в бабушкином сундучке, мы нашли для Вас рецепт очень полезного лимонного обеда, который использовали наши бабушки для восстановления витаминной недостаточности во время простудных заболеваний.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

Лимонная крошенка с толченой капустой

1 лимон,1/2 кг капусты, 2 зубчика чеснока, 2,5 ложки оливкового масла, небольшой пучок укропа.

Мелко нашинкованную капусту размять деревянной толкушкой, добавить давленый чеснок, тертую цедру, мелко нарубленную зелень укропа, масло, лимонный сок.

Чечевичная похлебка с лимоном

1–2 лимона, 400 г чечевицы, 2 л куриного бульона, 3 луковицы, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки тмина, щепотка кайенского перца.

В кипящий бульон опустить промытую чечевицу, добавить 2 мелко нарезанные луковицы, очищенные от кожицы и разрезанные на 4 части помидоры, очищенный и крупно нарубленный чеснок и варить на медленном огне около 45 мин.

Растопить 0,5 ст. ложки масла и подрумянить, непрерывно помешивая, мелко нарезанную оставшуюся луковицу.

Готовый суп взбить в блендере, снова нагреть, заправить солью, перцем, тмином и оставшимся маслом с зажаренным луком. В каждую тарелку перед подачей положить дольку лимона.

ПОМНИТЬ ВСЕ

Одним из главных критериев здорового организма является ясная память. И это не просто слова, ведь от того, насколько человек владеет информацией и насколько память может удерживать эту информацию, зависит очень многое, а может даже все.

По мнению врачей-иммунологов, чернослив активизирует память, помогает нормализовать углеводный обмен, устранить ощущение тревоги, повышает устойчивость организма к стрессовым ситуациям.

Согласно последним исследованиям, в одной сливе содержится витаминов и минералов столько же, сколько в горсти черники, ягоды которой считаются самыми богатыми по содержанию антиоксидантов. Особенно полезно включать в постоянный рацион сушеный чернослив пожилым людям. Однако необходимо помнить, что калорийность сушеных слив в 4–6 раз превышает калорийность свежих плодов. Именно поэтому чернослив противопоказан людям, страдающим ожирением и сахарным диабетом. Также от чернослива следует отказаться кормящим матерям. Для всех остальных рекомендуемая норма – 2–3 штучки в день.

И еще – при выборе чернослива предпочтение отдавайте сушеным сливам, а не влажным копченым, которые может и выглядят более красиво, но пользы от них никакой.

Можно также приготовить одно из блюд предложенного черносливового обеда, взятого из старинной «поваренной» книги, которая гласит, что «черносливовый обед обостряет ум и улучшает память».

Пряная закуска из черных слив по-голутвински

400 г чернослива (с косточками), 400 г грецких орехов, 3 дольки чеснока, 2 ч. ложки сока лимона,1 стакан сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

Чернослив залить холодной водой и оставить на 3 часа. Удалить косточки. Растереть орехи с чесноком, посолить, добавить сок лимона. Нафаршировать чернослив и залить его сметаной, взбитой с сахарной пудрой.

Утка с черносливом по-мещански

1 утка, 500 г чернослива (без косточек), тертый мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Утку вымыть, посолить, посыпать мускатным орехом и фаршировать черносливом. Частью чернослива обложить утку, влить в форму для выпечки 1/2 стакана воды и запечь в течение часа, не забывая переворачивать и добавлять холодную воду. (Можно запечь в пакете для запекания.)

Холодный суп из чернослива (по рецепту Юсуповых)

300 г чернослива (с косточками), 3/4 стакана сахара, 1 стакан фруктового сока (у Юсуповых это белое сладкое вино), 1 ст. ложка крахмала, корица, гвоздика.

Чернослив залить холодной кипяченой водой и оставить до набухания, затем сварить его с пряностями и протереть (взбить в блендере). В готовое пюре добавить сахар, ядра сливовых косточек, влить фруктовый сок, разведенный крахмал и все довести до кипения. Подавать охлажденным.

Чернослив, томленый в молоке (старорусский десерт)

1 стакан молока, 30 г чернослива, 1 ст. ложка сахарного песка.

Чернослив промыть, залить его снятым с огня кипящим молоком и оставить на 1 час, затем добавить сахарный песок, перемешать, поставить в духовку и потомить при невысокой температуре в течение часа.

КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА

Всего одно упражнение для королевской осанки.

Сутулость – это не только эстетический недостаток. Пренебрегая упражнениями для осанки, мы наносим вред многим важным органам – сердцу, легким, желудку, поджелудочной железе, которые вынуждены функционировать в «сдавленном» положении.

Для красивой осанки помогает всего одно простое базовое упражнение, которое широко используется в медицине и спортивных тренировках.

Исходное положение и выполнение:

– лягте на живот, вытяните руки вдоль туловища, зафиксируйте ноги;

– на выдохе поднимите верхнюю часть тела от пола, сохраняя положение рук и ног. На вдохе опуститесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Выполняйте это упражнение 3 раза в неделю – и ваша осанка будет идеальной. Кроме того, оно дополнительно еще и подтягивает ягодичные мышцы.

P.S. Важный комментарий: осторожно тем, у кого проблемы или боли в поясничном отделе. Мышцы, отвечающие за разгибание позвоночника, в основном у всех в постоянном напряжении, т.к. еще должны удерживать и стабилизировать его. А это упражнение введет мышцы в еще больший тонус и углубит лордоз, что, в свою очередь, спровоцирует еще большую нагрузку на поясничный отдел.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Инсульт – острое нарушение кровообращения мозга. Это своеобразный инфаркт мозга, когда питающая артерия закупоривается сгустком тромбоцитов и белков крови. В результате повышенного давления в слабом месте возникает повреждение с последующим кровоизлиянием и в результате – паралич мышц конечностей противоположной стороны тела.

Нейрохирурги говорят, что если они в течение 3–6 часов придут на помощь, то последствия приступа могут быть устранены. Главное – распознать инсульт и приступить к его лечению как можно быстрее – что, конечно, непросто.

Существуют 4 способа распознавания инсульта:

1. Попросить пострадавшего улыбнуться. При инсульте улыбка будет кривая – одна сторона тела не слушается, уголок губ опускается вниз, а не поднимается вверх.

2. Попросить пострадавшего представиться или сказать простое предложение (например, «Сегодня хорошая погода»). Во время удара человек говорит медленно, запинаясь (как пьяный).

3. Попросить поднять обе руки. В данной ситуации руки сложно поднять на одну высоту. Рука со стороны, противоположной пораженной, всегда ниже.

4. Попросить пострадавшего высунуть язык. В данном случае он будет кривой и несимметричной формы либо западет на одну сторону.

Если проблемы возникнут даже с выполнением одного из этих заданий – звоните в неотложку и описывайте симптомы по телефону.

Страницу подготовила
Надежда ДРОБЫШЕВСКАЯ

ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ НА 2018 ГОД

ОВЕН

В год Собаки Овны не будут особо подвержены простудным заболеваниям, но лучше поберечься, ведь избавиться от запущенного недуга в разы труднее, чем от того, который диагностировали на раннем этапе.

Еще один момент – это головные боли различного генеза. Их ни в коем случае нельзя терпеть! Как Вы будете решать эту проблему – не имеет значения, главное – сделать это сразу. В этом году уделите время своему здоровью. Свежий воздух, активный образ жизни – все, что делает человека здоровым.

ТЕЛЕЦ

Многие Тельцы не особенно любят заботиться о своем здоровье. Здесь нужно понять одну простую вещь: не жалея себя, Вы делаете хуже тем, кого любите. Если Вы это поймете, то Ваша собственная жизнь изменится в лучшую сторону.

В этом году Вас могут подводить нервы. Выход прост – учитесь контролировать себя, свои эмоции. На самом деле, это не сложно, нужно лишь сосредоточиться и понять, что именно Вы делаете не так. Ведь львиная доля проблем со здоровьем является следствием неправильного образа жизни, стрессов, эмоциональных перегрузок различного рода. Исключить все это из своей жизни Вы не можете, зато, как минимум, можете взять себя в руки.

БЛИЗНЕЦЫ

В целом, этот год для Вас окажется неплохим периодом в плане здоровья. Правда о себе напомнят старые травмы, но у Вас будет немало возможностей улучшить свое состояние, например, избавившись от вредных привычек.

Обратите внимание на домашнюю атмосферу. Сделайте окружающее пространство максимально комфортным для себя и близких. При этом неважно, сколько времени Вы проводите дома, главное, что это поможет решить многие проблемы, в том числе – со здоровьем.

РАК

Ракам стоит обратить особое внимание на свой образ жизни. Начать можно с зарядки по утрам, дополнив вечерними прогулками.

Год будет хорош и продуктивен, если Вы сумеете обеспечить себе нормальный, полноценный отдых. Не забывайте о том, что если Вы сорветесь в результате перенапряжения, то все Ваши труды (возможно многолетние) пойдут прахом. А еще Вы в этом году сможете с легкостью избавить себя от лишнего веса.

ЛЕВ

В целом для Львов этот год окажется достаточно стабильным. Однако сердце все же следует поберечь. Меньше переживайте, не напрягайтесь по мелочам, качественно отдыхайте и не забывайте о том, что работа – не единственное, что есть в Вашей жизни. Не допускайте возникновения новых проблем, которые могут стать результатом длительного отсутствия нормального отдыха.

А еще звезды настоятельно рекомендуют искать компромиссы в общении с коллегами. Сейчас не стоит разжигать конфликт, ни в коем случае нельзя выступать агрессором, а если ситуация все же накалилась – защищайтесь, но никого не провоцируйте. Именно с работой может быть связана большая часть потенциально негативных ситуаций, способных плохо сказаться на Вашем здоровье. Может Вам просто нужны перемены, пусть даже незначительные?!

ДЕВА

По-настоящему серьезной проблемой для Дев может стать переедание или неправильное питание. Выход – здоровое питание. Это совсем необязательно касается только представительниц женского пола. Девы-мужчины также могут хорошенько пересмотреть свой рацион, чтобы улучшить свои жизненные показатели. Также постарайтесь обратить внимание на свое эмоциональное состояние, которое самым непосредственным образом может повлиять на Ваше здоровье. Кроме того, в этом году есть отличный шанс заняться чем-то всерьез и надолго. Например, спорт, что позволит укрепить здоровье, а в потенциале добиться хороших результатов как в здоровье, так и в делах.

ВЕСЫ

Весы в этом году будут чувствовать себя достаточно спокойно в плане здоровья. Однако представителям сильного пола лучше отказаться от жирной пищи, так как это может вызвать внезапные проблемы с печенью. Слабого пола это предупреждение касается в меньшей степени.

У Весов риск серьезных проблем со здоровьем в этом году на самом деле невелик, хотя элементарные правила безопасности никто не отменял. В остальном, не переживайте по мелочам, это в 2018 году универсальное правило. Не торопитесь, сохраняйте позитивное расположение духа и будет Вам здоровье.

СКОРПИОН

Скорпионы просто ненавидят обращаться к врачам, но в 2018 году у вас не будет другого выбора. Не пугайтесь, просто могут обостриться хронические заболевания. Проявите стойкость, немного умерьте свои эмоции. Это необходимо для того, чтобы «не расклеиться» к середине года, когда Ваш иммунитет может дать серьезный сбой из-за проблем чувственного плана.

Но есть и хорошее. В этом году многих Скорпионов ждет пополнение. И не стоит ничего бояться, беременность пройдет отлично.

СТРЕЛЕЦ

В 2018 году Стрельцы не столкнутся с проблемами в плане здоровья, если не будут делать двух вещей – переутомляться и проявлять излишнюю эмоциональность. Все должно быть в разумных пределах, но хороший отпуск Вам действительно не помешает, а вот сверхурочная работа, напротив, станет источником проблем как семейных, так и связанных с Вашим здоровьем.

Второе полугодие этого периода будет значительно спокойнее первого. Чаще обращайте внимание не на самого себя, а на свое окружение, ведь именно оно может стать источником потенциальной опасности. К сожалению, Вы обязательно столкнетесь с ситуацией, когда кто-то из близких булет болеть. Это будет единичная ситуация, а в целом год будет не таким уж плохим.

КОЗЕРОГ

Козерогов в 2018 году ждет обострение хронических заболеваний, при этом в зоне риска окажутся ЖКТ, сердце и суставы. Так что если у Вас периодически возникают подобные трудности, то будьте особенно внимательными к себе. Обеспечьте себе профилактику того или иного заболевания, только делайте это заранее.

Семейные проблемы в 2018 году также могут стать причиной «разлада» в Вашем организме. Именно поэтому не пускайте ничего на самотек, решайте возникающие перед Вами задачи в кратчайшие сроки и не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Создайте в доме хорошую атмосферу, съездите на отдых, лучше – куда-нибудь в горы или на минеральные источники. Сейчас Вам нужны принципиально новые впечатления, ведь это поможет активизировать резервы вашего организма, и он в буквальном смысле начнет себя обновлять.

ВОДОЛЕЙ

Водолей окажется, пожалуй, наиболее стойким знаком. Вас никакие жизненные перипетии не застигнут врасплох, как следствие – проблемы со здоровьем действительно окажутся маловероятны. Но если Вы будете проверять себя на прочность, тогда сразу же обострятся хронические заболевания, а то и появятся новые.

Некоторые Водолеи в начале года могут страдать бессонницей. Возникнет она абсолютно спонтанно, и на первый взгляд не будет никаких предпосылок. Однако если хорошенько подумать, то причина быстро найдется. Причину надлежит ликвидировать до весны, иначе может стать хуже. В теплое и относительно теплое время года звезды рекомендуют Водолею прогуливаться перед сном. В этом году пешие прогулки вообще могут стать для Вас чуть ли не панацеей! Если позволяет погода – ходите в походы, развлекайтесь с друзьями на природе, спите в спальнике у костра.

Подальше от города и стресса!

РЫБЫ

В начале года многие Рыбы могут страдать от головных болей. Причиной тому станет перенапряжение как на работе, так и дома. Звезды рекомендуют меньше заботиться о других. В целом, Рыбам свойственен повышенный уровень альтруизма и человеколюбия. Не переусердствуйте, ведь в стремлении сделать как можно лучше другим Вы вполне можете сделать хуже себе.

Особое указание Меркурия на этот год для Рыб касается ежедневного отдыха. Перед сном не забывайте выключать динамики компьютера и другие устройства, которые могут издавать белый шум, находящийся за пределами Вашей слышимости. Также Рыбы могут столкнуться с проблемами лишнего веса. Как ни удивительно, но это может коснуться даже молодых Рыб, у которых стройность – преимущество юного возраста. Возможно возникновение аллергии.

Главный редактор – Надежда Дробышевская.
Верстка – О. Дмитриенко.
Корректура – И. Бортникова.

Фото – Алексей Ловен.
Отпечатано в ООО «Издательство «Граница»
123007, г. Москва, Хорошевское ш., 38
Номер заказа:

Тел.: +7 (495) 941-26-66, +7 (495) 941-27-49
www.granicagroup.ru
E-mail: granica_publish@mail.ru
Выпускает: 3 ЦВКГ им. А.А. Вишневского

143421, Московская обл., Красногорский район, п/о Архангельское, п. Новый. Госпиталь.
E-mail: 3hospital@mil.ru

Телефоны редакции:
8 (929) 525-65-82;
8 (495) 561-98-01.
E-mail: naadegdaa@mail.ru