



Омский клинический

# ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

корпоративная газета ■

Сентябрь 2023

## Современная диагностика

Межрегиональная научно-практическая конференция

- стр. 3

ТЕМА НОМЕРА:

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

## КАК СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНЫЕ НАВЫКИ?

— СТР. 4-5

## СОЗДАЕМ МЕДИЦИНСКИЕ ДИНАСТИИ

СТР. 6-7

СТР. 8

## УМЕЛАЯ МАСКИРОВКА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ



## ВРАЧИ КДЦ СТАЛИ ФИНАЛИСТАМИ ЕЖЕГОДНОГО КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ВРАЧ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ-2023»



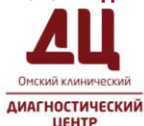
В НОМИНАЦИИ  
**«ЛУЧШИЙ  
ЭНДОКРИНОЛОГ»**  
ПОБЕДИЛА  
**ЕЛЕНА БЫКОВА**



В НОМИНАЦИИ  
**«ЛУЧШИЙ НЕВРОЛОГ»**  
СЕРЕБРЯНЫМ ПРИЗЕРОМ  
СТАЛА  
**ЛЮБОВЬ ТКАЧЕНКО**

**ЖЕЛАЕМ КОЛЛЕГАМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И  
КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**

**СОТРУДНИКАМ КДЦ ПРИСВОИЛИ НАГРУДНЫЙ ЗНАК  
«ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ» -  
НАГРАДЫ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ:**

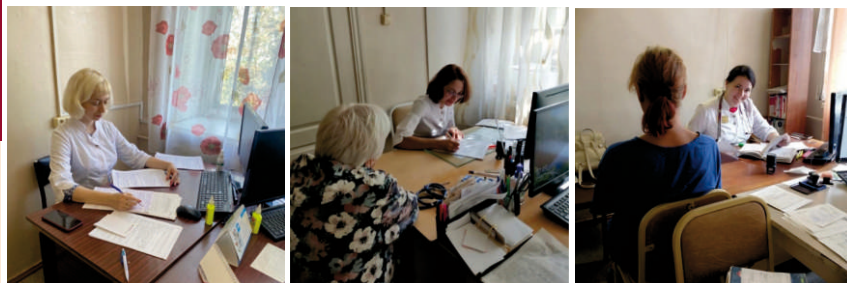


**НАТАЛЬЯ ОРЛОВА**, Главный врач

**ИРИНА ПРЕДВЕЧНАЯ**,  
заведующая дневным стационаром,  
кандидат медицинских наук,

**МАРИНА КРИТЕВИЧ**,  
врач-гастроэнтеролог, терапевт,  
кандидат медицинских наук

## ЗА ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



В августе бригада врачей Омского КДЦ дважды выезжала в Любинский район. Проводились консультации местных пациентов по наиболее востребованным специальностям: кардиология, неврология, гастроэнтерология.

«Любинская ЦРБ – наше курируемое лечебное учреждение, - рассказывает заместитель главного врача по организационно-методической работе Татьяна Бодрова. – Мы тесно сотрудничаем с коллегами с целью повышения доступности медицинской помощи, оказываем методическую поддержку и практическую помощь по самым актуальным направлениям».

## ОМСКИЙ КДЦ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ 30-ЛЕТИЮ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Параллельно работали 4 секции по самым актуальным вопросам здравоохранения. Специалисты со многих регионов страны представили свой опыт с акцентом на практическое применение.

В секции «Диагностические центры как базовые площадки для внедрения новых организационных и лечебных технологий» обсуждались различные организационные решения в сфере здравоохранения. Одна из тем – медицинский маркетинг.



Специалисты Омского КДЦ посетили Консультативно-диагностический центр Алтайского края, которому исполнилось 30 лет. Учреждение входит в число крупнейших диагностических центров страны, является членом Диагностической медицинской ассоциации «ДиаМА».

Главный врач КДЦ Наталья Орлова: «Обмен опытом в реальном времени – очень полезный формат взаимодействия. В повседневной суете мы порой не замечаем возможности для развития и упускаем хорошие идеи. Зато при посещении других клиник лучшие практики оказываются заметны сразу. Мы всегда стараемся перенимать успешный опыт коллег и внедрять его в Омском КДЦ. Вот и сейчас привезли несколько интересных идей».

## КОМАНДА КДЦ СПЛАВЛЯЛАСЬ ПО ИРТЫШУ



В один из летних выходных дней команда КДЦ устроила спортивные выходные – сплавлились по реке на сапбордах. Получили массу приятных впечатлений, провели время на свежем воздухе – с пользой для здоровья.

Кстати, сапбординг – отличный способ поддерживать физическую форму летом. Во время плавания на доске активизируются практически все мышцы – проверили на себе! Это способствует их укреплению, повышению выносливости и улучшению координации и равновесия.

Выбирайте разные виды активности, исходя из особенностей здоровья и учитывая возможные противопоказания. Будьте здоровы!



# О СОВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКЕ

В Омском КДЦ прошла Межрегиональная научно-практическая конференция «Современная диагностика: возможности, технологии, тренды», приуроченная к 35-летию Омского клинического диагностического центра.



Организаторами мероприятия выступили Министерство здравоохранения Омской области, Омский клинический диагностический центр и Омский государственный медицинский университет. Конференция прошла при поддержке Диагностической Медицинской Ассоциации «ДиаМА» и Федерации лабораторной медицины.

Конференцию открыла проректор по научно-исследовательской работе ОмГМУ Ольга Корпачева: «Омский клинический диагностический центр был создан одним из первых в стране и стал первым медицинским учреждением за Уралом, сумевшим реализовать идею концентрации высокотехнологичного и уникального оборудования в одной локации. За время своего существования ваше учреждение внесло большой вклад в развитие российской системы здравоохранения, стало ее славой и гордостью». Первый проректор ОмГМУ Иван Штейнборн поздравил коллектив КДЦ с юбилеем и вручил главному врачу памятный адрес.

География докладчиков конференции была обширна: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Уфа, Ростов-на-Дону, Воронеж, Барнаул, Кемерово, Омск. К онлайн-трансляции подключались специалисты, врачи и студенты из многих городов России.

Главный врач КДЦ Наталья Орлова рассказала в своём докладе об особенностях организации диагностической службы в регионе в формате отдельного учреждения, представила историю развития КДЦ. В онлайн-формате Президент Диагностической медицинской ассоциации, д.м.н., главный врач Областного консультативно-диагностического центра Ростова-на-Дону Дмитрий Бурцев выступил с докладом «Диагностические центры: новые реалии и перспективы».

Программа конференции была очень насыщенной, одновременно работали 2 секции. Конференцию очно посетили более 250 врачей.

Во второй день конференции прошли практические семинары и круглые столы – врачи оттачивали полученные знания на практике.





## СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Писатель, журналист, поэт и сценарист Антуан де Сент Экзюпери говорил: «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

Учёные проводили исследование, было более 400 тысяч участников. Выяснилось: одиночество не так сильно влияет на когнитивные нарушения, как социальная изоляция. Медики ещё раз в этом убедились во время пандемии коронавируса. Тогда мы все находились в ограниченном пространстве, меньше общались, редко встречались с другими людьми. К сожалению, ситуация повлияла на риск развития когнитивных нарушений. Можно сказать, на память воздействовал не только сам коронавирус, который обладает нейротоксическим свойством, но и изоляция.

*«Основной процент людей с болезнью Альцгеймера – люди одиноки. Но речь не про обычное одиночество, а именно про изоляцию от коллектива. У таких пациентов объём серого вещества в височной, лобной и других областях головного мозга был ниже. Это данные исследования на основе МРТ»,* – рассказывает врач-невролог.

Удалось доказать связь между детским опытом изоляции и когнитивными нарушениями в зрелом возрасте. Например, воспитанники детских домов больше подвержены риску деменции. Медики советуют общаться в обогащённой среде, иметь семейную жизнь. Удивительно, но улучшить память пенсионеру способен даже 10-минутный разговор с приятным человеком.

Вы знаете, кто такие билингвы? Это люди, которые свободно владеют двумя языками. Доказано: **знание языков** – нейропротектор против развития деменции, один из факторов когнитивного резерва.

Учёные проводили исследование. По результатам МРТ сравнивали зоны активности мозга у людей, которые владеют одним языком, и у переводчиков-синхронистов. У билингвов пятна в мозге, где нейроны активно работают и хорошо кровоснабжаются, были гораздо ярче. Но не обязательно быть полиглотом, чтобы снизить риск развития когнитивных нарушений. Для этого достаточно просто заниматься изучением незнакомого языка.

Лучшая пища для мозга – **книги**. Этот легкодоступный продукт влияет на нашу память. Любовь Ткаченко объясняет:

*«Мозг не умеет не учиться. Он создан для того, чтобы работать, даже когда спит. Известно, что обучение меняет мозг. При любом учебном процессе увеличивается количество нейронных связей. Нужно всё время что-нибудь учить, чтобы не страдали когнитивные функции».*

Читать несколько книг лучше, чем одну. Это научно доказано. Например, можно взять книгу по садоводству и параллельно погружаться в детектив. Ещё полезно пересказывать прочитанное друзьям или знакомым.

Нюанс: есть люди, которые поглощают информацию быстро и медленно. Но это не делает одних хуже других, всё дело в разной скорости нейронных сигналов. Поэтому процессы нужно подстраивать под себя, важна мотивация, получение удовольствия. В противном случае ради профилактики одной системы мы будем губить другую – нервную. А стресс является фактором риска для многих заболеваний.

Обучение всегда стоит планировать заранее. Часто детей, особенно перед экзаменами, заставляют учить в три раза больше и без остановки. Но отвлекаться от «зубрёжки» не только можно, но и нужно. А поспать перед важным зачётом просто необходимо.

**Мы разобрали факторы первичной профилактики деменции, то есть немедикаментозные методы.**

**Есть и вторичная – с помощью препаратов. Для борьбы с лёгкими, умеренными и тяжёлыми когнитивными нарушениями существуют отдельные лекарства. Но назначать их, контролировать дозировку и применение должен, конечно, врач. Некоторые препараты только ухудшают память: антидепрессанты, нейролептики, барбитураты, бензодиазепины, антигистаминные (от аллергии), статины, сердечные гликозиды и другие.**

## ХОРОШИЙ СЛУХ

Парадоксально, но и он влияет на свойства памяти. Даже при хороших когнитивных способностях снижение слуха в течение 9–17 лет приведёт к нарушению памяти. Эксперты советуют: если вы заметили снижение слуха, нужно вовремя обратиться к врачу, а при необходимости – не бояться слуховых аппаратов.

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Именно музыка вызывает у нас эмоции, ассоциации, воспоминания, заставляет почувствовать то, что было несколько лет назад. Это сильнейший эффект, который мы всегда осознаём, но не всегда о нём задумываемся.

Занятия музыкой, прослушивание так называемых сложных композиций (со множеством элементов, например, классические произведения) улучшают нейронные связи. Такой вид терапии используют при лечении деменции и депрессии. Вы наверняка слышали про **эффект Моцарта**? Любовь Ткаченко рассказывает о нём с научной точки зрения:

*«Есть такое выражение: хочешь сделать хорошо, послушай Моцарта. Проводился эксперимент. Известная балерина всю жизнь была примой в Нью-Йоркском балете, в старости её поразила болезнь Альцгеймера. Была уже тяжёлая стадия. Медики включили женщине «Лебединое озеро», и она начала танцевать в коляске. Так работает сложная музыка. Доказано, что произведения Моцарта повышают активность генов, которые отвечают за память».*

Ещё один пример. Участников эксперимента просили послушать концерт для скрипки № 3 соль мажор авторства Моцарта. Учёные увидели, что у тех, кто и раньше склонялся к классике, повышалась секреция дофамина и подавлялась выработка гормонов, которые влияют на утрату нейронных функций. У тех, кто ранее не предпочитал сложную музыку, никаких генетических изменений не было.

Стоит уделить отдельное внимание автору известной всем классики. Австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт родился в 1756 году, умер в 1791-м. Первые сочинения появились в пятилетнем возрасте. А уже с шести лет Моцарт активно гастролировал по всем странам Европы. Искусствоведы говорят, что стиль композитора отличается интонационной выразительностью, пластической гибкостью, богатством, изобретательностью мелодики, невероятным сочетанием инструмента и голоса. Основой мира Моцарт считал гармонию. Произведения были правдивыми и естественными, понятными. Он говорил и о вечном, и об обыденном, но одинаково красиво. Неудивительно, что плоды творчества музыкального гения используют даже в медицине.

*«Когда мы воздействуем одновременно на несколько факторов риска: следим за показателями, физически активны, общаемся с любимыми людьми, то, даже имея ген развития деменции, заболевания можно избежать»,* – подытожила врач-невролог Любовь Ткаченко.

**ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К ЗДОРОВЬЮ И СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ**

# 1 СЕНТЯБРЯ

## СОЗДАЕМ МЕДИЦИНСКИЕ ДИНАСТИИ



**НАТАЛЬЯ ОРЛОВА,** ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КДЦ:

В этом году мой старший внук Матвей поступил в ОмГМУ. Я поступала в Медицинский институт ровно 40 лет назад, а сегодня туда пошел учиться мой внук. Он давно проявлял интерес к медицине, и я рада, что он продолжит профессию, которая стала делом моей жизни.

Я всегда любила учиться и продолжаю это делать постоянно, в медицине иначе никак. Кстати, я закончила вуз с красным дипломом.

Самое сложное в работе врача – принимать решения и брать за них ответственность, ведь порой от твоих решений зависит жизнь человека. А самое приятное – ощущение того, что ты можешь помочь человеку. Моя специальность «акушерство и гинекология», наверное, самая позитивная, ведь ты стоишь у истоков новой жизни, помогаешь родиться человеку.

Сегодня перед студентами стоит большой выбор. Медицина стремительно развивается, появляются новые специальности и направления, можно найти себе применение совершенно в разных сферах. У молодых специалистов широкий простор для самореализации.

Я желаю всем студентам, чтобы они никогда не разочаровались в своём выборе. Медицина не терпит случайных людей. Уверена, что наши ребята с большим интеллектом и блестящим будущим. У вас всё получится!

**НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА** – всегда волнительный момент. Особенно для врачей. Быть первым врачом в семье сродни авантюризму, а вот когда дети или внуки продолжают твой путь – приходит гордое осознание в том, что создается медицинская династия. В Омском КДЦ сразу несколько детей стали студентами Омского государственного медицинского университета. Мы решили познакомиться с будущими докторами.



**МАТВЕЙ ОРЛОВ,**  
СТУДЕНТ 1 КУРСА ОМГМУ, ВНУК НАТАЛЬИ ОРЛОВОЙ:

Химия всегда была моим любимым предметом в школе. Потом у меня появился интерес к биологии, и быстро, как-то по инерции я стал интересоваться врачебными делами. С детства у меня было представление о том, что хирурги крутые и быть хирургом очень интересно. Если честно, бабушку как хирурга я тогда не воспринимал. А вот доктор Хаус впечатление, конечно, производил (шутка). Пока моё приоритетное направление – хирургия.

Думаю, что в профессии врача самое приятное – осознавать, что твоя карма чиста, ведь ты помогаешь людям, спасаешь жизни. Необязательно быть хирургом, врачи всех специальностей улучшают и спасают жизни многих людей. Самое сложное, что предстоит, это близость смерти. Увы, но в медицине без этого, наверное, не бывает.

Желаю всем поступившим в этом году терпения и успехов! Делайте всё, чтобы добиться своей цели. Воспитывайте в себе лучшие качества: упорство, изобретательность, трудолюбие и спокойствие. Но не теряйте свои детские черты - оставайтесь собой, пусть врачебное дело нас не калечит.





**ДМИТРИЙ ОРЛОВ, ВРАЧ-ХИРУРГ,  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ КДЦ:**

Я не предполагал, что сын пойдет по моим стопам и решит стать врачом. Раньше он хотел работать в какой-нибудь физико-химической лаборатории, изобрести что-то важное и получить Нобелевскую премию. Со временем он переориентировался на медицину, думаю, что я стал для сына неплохим примером и мотиватором.

Для меня стать врачом было мечтой самого детства. Живя в небольшом городке Киргизии, я подготовился к экзаменам, сел на поезд и поехал в Санкт-Петербург к своей мечте – поступить в Военно-медицинскую академию. И у меня всё получилось! В студенческие годы моим самым любимым предметом была анатомия.

Чтобы быть хорошим врачом, недостаточно образования и знаний. Важно любить людей, искренне желать помочь. Я стараюсь вокруг себя создать правильную, располагающую атмосферу. Некоторые пациенты иногда говорят «Даже не хочется от вас, доктор, уходить». Это значит, что мы всё делаем правильно. Сейчас я не оперирую, но работаю над тем, чтобы терапевтическими методами спасти людей, например, от ампутации или других особо тяжелых последствий.

Главное напутствие для студентов и начинающих врачей – научитесь искренне любить людей и будьте верными своей профессии.



**АЛЕКСАНДР ОРЛОВ, СЫН ДМИТРИЯ ОРЛОВА:**

Когда я был маленьким, у меня в голове часто возникала картинка, как я в белом халате спасаю чью-то жизнь. Я смотрел на отца, который вечером, приходя с работы, за ужином рассказывал интересные истории, сложные случаи. Безусловно, это повлияло на мой выбор – стать хирургом.

Поступить было сложно... бессонные ночи, волнение, долгая подготовка... но всё удалось. Я знаю, что профессия врача очень ответственная, впереди много трудностей. Но их будет интересно преодолевать. Самое сложное, что врач несет ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь каждого пациента, который к нему обращается.

Желаю всем студентам, которые поступили в этом году, справляться со всеми задачами и быть проще.

**САМАЯ БОЛЬШАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ ДИНАСТИЯ ИЗ ЧЕЧНИ**

История знает такие примеры, где на протяжении 500 лет члены одной семьи становились врачами. Чеченская семья Дудаевых занесена в книгу рекордов Гиннеса как самая большая медицинская семья.

В мире есть еще одна такая семья – династия Джекобсонов из США, у них восемь дантистов. У наших же Дудаевых – восемнадцать. А в общем семья Дудаевых насчитывает 26 медиков! И это только в настоящее время. А если посчитать все генеалогическое древо - будет больше сотни.

Медицинская династия продолжается уже шестое поколение и берет истоки еще в XVIII веке. Самый старший – основоположник династии Такли Дудаев успешно практиковал еще в XIX веке в Санкт-Петербурге вместе со знаменитым Пироговым, а во время Русско-турецкой войны был известен как искусный хирург.

Почему вот уже четвертое поколение этой семьи выбирает именно профессию стоматолога? Никто точно сказать не может. Но Дудаевы испокон веков славились искусством врачевания. «Я и мои братья даже не думали пойти по другому пути», – говорит Саид Магомедович в одном из интервью. Секреты народной медицины передавались из поколения в поколение.

Дорога к дому Дудаевых хорошо знакома многим жителям Алматы. Сорок лет назад Магомед Дудаев в одной из комнат своего дома оборудовал врачебный кабинет.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ НЕ ИМЕЕТ СПЕЦИФИЧНЫХ СИМПТОМОВ, ПОЭТОМУ ЕЕ МОЖНО СПУТАТЬ С ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ – ЭТО ГЛАВНЫЙ ФАКТОР СНИЖЕНИЯ РИСКА СМЕРТИ, ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА МИОКАРДА. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ЦИФРАМИ НА ТОНОМЕТРЕ.

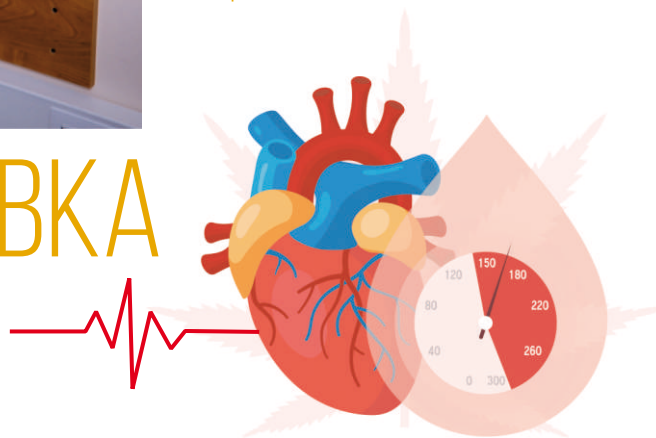
## УМЕЛАЯ МАСКИРОВКА

Если человек регулярно не контролирует артериальное давление, то заметить, что оно поползло вверх, крайне сложно. Проблема в том, что симптомы, встречающиеся при гипертензии, неспецифичны и могут наблюдаться при других заболеваниях: головные боли, одышка, боль в груди, кровотечение из носа, головокружение, отеки, расстройство зрения, ощущение жара, потливость, приливы.

- Многие пациенты с повышенным артериальным давлением могут не иметь никаких жалоб, - отметил врач-кардиолог Клинического диагностического центра Николай Каштанов. - Главным фактором снижения риска смерти, инсульта и инфаркта миокарда является контроль давления и поддержание его на уровне как минимум <math><140/90</math> мм рт. ст., поэтому важен самоконтроль в домашних условиях с использованием сертифицированных аппаратов для измерения артериального давления.

Особенно внимательным к собственному состоянию следует быть в жаркую погоду. По статистике, летом количество инфарктов увеличивается. В группе риска и мужчины, и женщины, в том числе совсем молодые – от 35 лет. Жара провоцирует скачки артериального давления и нередко приводит к его резкому повышению – гипертоническому кризу.

Помимо контроля цифр на тонометре, важно заниматься профилактикой. Особую роль в этом играет питание.



У пациентов с гипертонической болезнью оно должно быть полноценным, сбалансированным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Еще один важный момент, о котором говорят врачи, ограничение количества поваренной соли.

- Правила питания следует соблюдать всем: лицам с гипертонией, чтобы снизить артериальное давление и поддерживать его в нормальных пределах, а лицам с «предгипертонией» - чтобы не допустить развитие стойкого повышения давления в будущем, - подчеркнул доктор.

По словам Николая Каштанова, лучше вовсе отказаться от чипсов, консервированных продуктов, сухарей, соленых орешков, соевого соуса, копченостей, колбасы и тому подобного. При приготовлении пищи использовать соль умеренно или заменить ее бессолевыми приправами, травами и специями (сок лимона, овощные и фруктовые соки, зелень, чеснок, лук, хрен, перец, базилик). Убрать солонку со стола – известный совет. Отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием хлористого натрия.

Также среди рекомендаций медиков ограничить продукты животного происхождения, богатые холестерином и насыщенными жирами – жирное мясо, субпродукты, жирные молочные продукты и сорта сыра, сливочное масло, маргарин. А вот долю продуктов, содержащих пищевые волокна, которые выводят холестерин из организма, лучше увеличить. К таким относятся фрукты (груша, яблоко, персик), ягоды (малина, клубника, черника), овощи (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовые (горох, чечевица, фасоль).

В рационе должны быть продукты, богатые ненасыщенными жирами – нерафинированное подсолнечное и кукурузное масла, оливковое масло, рыба.

