



Омский клинический

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

корпоративная газета

Декабрь 2021

**Комплексный подход
к диагностике
беременных
- стр. 3**

Тема номера:

**Мы изменили представление
о своих возможностях**

работа в период пандемии COVID-19

- стр. 4-5

**КАК СБЕРЕЧЬ
ЗЕРКАЛО ДУШИ -
рекомендации врача-офтальмолога
- стр. 6-7**

7 СОВЕТОВ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

Как подготовить новогодний стол без вреда для здоровья

стр. 8



Федеральный контроль качества пройден

Централизованная лаборатория КДЦ приняла участие во всех циклах программы межлабораторных сличительных испытаний «Выявление антител IgG и IgM к вирусу SARS-CoV-2». ЦЛ регулярно участвует в федеральном контроле качества клинических лабораторных исследований.



Профилактика кризисных ситуаций

Заместитель главного врача по организационно-методической работе Татьяна Бодрова и заведующая консультативным отделом Ирина Бычковская приняли участие в работе Всероссийской конференции «Управление кризисами в медицинской организации», которая проходила 13-16 декабря в г. Казань.



Сотрудники КДЦ повышают квалификацию

Заведующая Централизованной лабораторией Ирина Шелестова, заведующая патоморфологическим отделом и бактериологической лабораторией Галина Андреева и главный бухгалтер Антон Барсуков проходят обучение в рамках Президентской программы подготовки управленческих кадров. Омская область участвует в реализации Президентской программы с 1998 года. За это время прошли обучение 1398 руководителей высшего и среднего звена организаций различных сфер деятельности.



«На протяжении последних лет Диагностический центр участвует в Президентской программе подготовки управленческих кадров, несколько наших сотрудников успешно прошли обучение, разработали интересные проекты на актуальные темы, - рассказывает главный врач КДЦ Наталья Орлова. - Некоторые проекты уже успешно внедрены в практику».

В рамках конференции рассматривались наиболее актуальные вопросы: что такое кризис в медицинской организации, какие они бывают и чем опасны; внутренние и внешние угрозы, природа появления кризисов; управление медицинской организацией в условиях кризиса; как профилировать кризисные ситуации.

«Тема конференции является очень актуальной, поскольку медицинская организация - это живой организм, который ежедневно сталкивается с различными внешними и внутренними факторами, - делится мнением заместитель главного врача по организационно-методической работе БУЗОО «КДЦ» Татьяна Бодрова. - Важно выстраивать профилактическую работу, чтобы максимально предотвращать кризисные ситуации, а если они произойдут - знать, как оперативно и с минимальными проблемами решить ситуацию».

Обмен опытом на Всероссийском Форуме

Специалисты Омского КДЦ (заместитель главного врача по лечебной работе Анна Брейль и заведующая консультативным отделом Ирина Бычковская) приняли участие в самом масштабном конгрессно-выставочном мероприятии в стране в сфере охраны здоровья - во Всероссийском форуме «Российская неделя здравоохранения». В рамках Форума проходила Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медицина и качество-2021».



На Форуме подвели итоги развития системы российского здравоохранения и определили новые задачи и тренды на следующий год. Лейтмотивом конференции стал тезис: обеспечение качества и безопасности медицинской деятельности является одним из приоритетов национального масштаба в здравоохранении.

Не секрет, что наибольшего успеха добиваются организации, использующие наиболее современные и эффективные подходы к осуществлению медицинской деятельности, поэтому крайне важно обмениваться профессиональным опытом.



На базе Диагностического центра организован Кабинет антенатальной охраны плода, один из 6 на территории Омска и Омской области. Беременным женщинам проводится комплексная диагностика: ультразвуковой осмотр в I и II триместре с измерением роста-весовых показателей, артериального давления, а также биохимический скрининг в I триместре.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДИАГНОСТИКЕ **беременных**



Анна Ерофеева
заведующая отделом
ультразвуковой диагностики



Кабинет антенатальной охраны плода укомплектован самой современной ультразвуковой системой премиум класса Voluson E10, которая специально разработана для удовлетворения медицинских потребностей женщин, включая гинекологию и акушерство, фетальную и репродуктивную медицину, и является самой совершенной и продвинутой на сегодняшний день системой в области ультразвуковой диагностики. Эта система может формировать непревзойденные 4D (3D в реальном времени) изображения плода.

Voluson E10 позволяет рассмотреть на экране сверхточное изображение малыша, получить очень подробную информацию о работе мозга, сердца, сосудистой системы плода с возможностью изучения кровотока. Крайне важно, что уже в первом триместре беременности можно диагностировать пороки развития и, при необходимости, назначить требуемое лечение.

Максимальная детализация и сверхточное качество изображения позволяют врачам получить полную информацию о состоянии здоровья малыша и мамы. Даже самые незначительные отклонения могут быть установлены на минимальном сроке беременности. Новая 4D технология радикально меняет качество визуализации сердца плода. Технология HDlive улучшает коммуникацию врача и пациента и повышает достоверность диагностики, поднимая планку оказания медицинских услуг на качественно новый уровень.

Новая ультразвуковая система разработана для передовых учреждений в области женского здоровья, она обеспечивает инновационную четкость, скорость и гибкость акушерско-гинекологических исследований. Исследования выполняют опытные, высококвалифицированные врачи, имеющие специальный сертификат для проведения исследований в I и II триместрах.

Налажено оперативное и эффективное взаимодействие со всеми службами и медицинскими организациями. Если по результатам биохимического скрининга или ультразвукового исследования выявляются какие-то отклонения, пациентка отправляется на консультацию к генетику для решения дальнейшего вопроса о тактике ведения беременности и назначения дообследований.

В условиях Диагностического центра осуществляется комплексный подход к решению задач пренатальной диагностики: проведение ультразвукового скрининга, биохимического скрининга, инвазивных манипуляций в сформированной группе риска и получение цитогенетического результата после инвазивных акушерских пункций.

«В Диагностическом центре накоплен большой опыт работы в направлении пренатальной диагностики, регулярно обновляется технический парк, исследования беременным проводятся на самом современном оборудовании, - подчеркивает заведующая отделом ультразвуковой диагностики Анна Ерофеева. - Новый подход к системе обследования беременных, в том числе в рамках Кабинета антенатальной охраны плода БУЗОО «КДЦ», обладает рядом преимуществ и создан для обеспечения комплексного подхода к обследованию. За нашим Кабинетом закреплены 13 районов Омской области. Всё организовано в интересах беременных женщин и их будущих малышей».





Одним из основных вызовов последнего времени стала пандемия COVID-19. Главный врач Омского КДЦ Наталья Орлова вспоминает: «Мы и до этого занимались ПЦР-диагностикой инфекционных заболеваний, но в общем объеме доля таких исследований была не столь значительной. А потом пришел COVID-19. Конечно, пришлось перестраивать свою работу, причем в максимально сжатые сроки, мы открыли ПЦР-лабораторию уже в первых числах мая 2020 года. С тех пор прошло чуть больше полутора лет - наша жизнь круто изменилась с того момента. Изменился режим, изменились нагрузки. Но главное - мы изменили свое представление о своих же возможностях! В начале пандемии, не скрою, казалось, что мы с чем-то не справимся, что сил не хватит. Однако справились. Хватило».

Мы изменили представление о своих возможностях

СТАЛИ УВЕРЕННЕЕ

В считанные дни в Омском Клиническом диагностическом центре была организована красная зона, один из двух компьютерных томографов (КТ), самый мощный, был изолирован в отдельном кабинете (на нем стали проводить исследования для пациентов с COVID-19 или с подозрением на него). Работа проводилась практически в круглосуточном режиме, пиковая нагрузка на это оборудование выпала на 7 ноября 2020 года, когда было проведено 175 исследований! При такой нагрузке техника выходила из строя, но люди - нет. Наши сотрудники - врачи и медицинские сестры - достойно приняли этот вызов и работали в режиме 24/7.

- Если в начале пандемии под коронавирус перепрофилировали только те госпитали, в которых уже были компьютерные томографы, то с ростом заболеваемости работать с COVID-19 начали практически все медицин-

ские учреждения региона. Такая техника есть не у всех, поэтому и понадобилась наша помощь, - объясняет заместитель главного врача по медицинской части Омского КДЦ Вадим Смяловский.

Ситуация с пандемией в Омской области остаётся напряженной. Хотя население и вакцинируется, отступать коронавирус пока не собирается.

- Сейчас мы достигли максимума - не снижаемся, но и не растем по количеству заболевших, - отмечает Наталья Орлова. - COVID-19 никуда не делся, может, наоборот, стал еще опаснее, чем в прошлом году. Разница лишь в том, что врачи научились работать с этой инфекцией. Мы стали увереннее в своих силах.

УСПЕШНЫЙ ОПЫТ

Основы для успешного противостояния коронавирусу были заложены в Омской области ещё в 2014 году. Именно тогда произошел прорыв в лабораторной диагностике, когда стартовал проект по централизации лабораторных исследований. Это значит, что биоматериал из всех 85 лечебных учреждений региона, даже самых отдаленных, стал поступать в централизованную лабораторию, созданную на базе Омского Клинического диагностического центра.

- До 2014 года мы выполняли около 100 тысяч исследований ежегодно. Количество лабораторных тестов увеличивалось в геометрической прогрессии. В 2019 году этот показатель составил десять миллионов, - рассказывает заместитель главного врача по лечебной работе Омского КДЦ Анна Брейль.

За выполнение этих 10 миллионов исследований отвечают всего 8 врачей, работающих в Централизованной лаборатории. Рост производительности происходил за счет внедрения высокотехнологичного оборудования без значительного увеличения штата. Ежегодно парк оборудования пополняется новыми анализаторами, более мощными и высокопроизводительными. На сегодняшний день лаборатория работает на 36 современных анализаторах.



- На пробирках нет ни имен, ни фамилий пациентов, - рассказывает заведующая Централизованной лабораторией Ирина Шелестова. - Зачем нужно штрихкодирование материала? Это очень важный инструмент, который помогает свести к нулю количество лабораторных ошибок, возникающих в процессе идентификации пациента и подготовки проб.

Отметим, что опыт Омского КДЦ по созданию Централизованной лаборатории был признан успешным на федеральном уровне (Росздравнадзором) и рекомендован к тиражированию в разных регионах страны.

«ОТ» И «ДО»

Омский Клинический диагностический центр был создан одним из первых в стране. И фактически с первых лет своей работы Омский КДЦ использовал инноваторский подход как в лечении пациентов, так и в документообороте. Например, если некоторые медицинские учреждения в стране по-прежнему используют в своей работе бумажные носители, то Омский КДЦ перешел на электронный документооборот в далеком 1992 году.

- Медицина - одна из тех областей, которая не стоит на месте, а постоянно развивается. Каждый год появляются новые методики лечения и новые исследования, - констатирует главный врач Омского КДЦ Наталья Орлова. - Должны развиваться и мы, врачи. На мой взгляд, будущее за персонифицированной медициной, за генетической паспортизацией населения. Я уверена, что уже в самое ближайшее время мы научимся заранее определять, кто к каким болезням предрасположен. А это позволит предотвращать возникновение этих заболеваний.

Рассказывая о планах Омского Клинического диагностического центра, Наталья Орлова говорит о намерении развивать постковидную реабилитацию на базе круглосуточного стационара, который сегодня перепрофилирован для работы с пациентами с новой коронавирусной инфекцией. Нормализация работы сердечно-сосудистой системы, восстановление вентиляции легких и нормализация сна - вот лишь некоторые задачи, которые решают специалисты.

- Наша главная задача - провести пациента от постановки диагноза до полного выздоровления, - резюмирует Наталья Орлова.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Омский Клинический диагностический центр оснащен новейшим оборудованием, что позволяет осуществлять диагностический поиск более чем по 1600 методикам, часть из которых является эксклюзивными для региона.

Кроме того, Омский КДЦ - один из немногих в нашей стране диагностических центров, который развивает и такое направление, как пренатальная диагностика беременных. Здесь представлены все виды лабораторной диагностики, функциональные и ультразвуковые исследования, которые назначают беременным женщинам.

Омский Клинический диагностический центр реализует пилотный проект по холтеровскому мониторингу ЭКГ в удаленном режиме. Для этого специалисты Омского КДЦ предоставили восьми районным центрам десять регистраторов. Все данные стекаются на центральный сервер в Омске, врачи изучают их и отправляют свое заключение по электронной почте. В условиях пандемии, когда желательно избегать лишних перемещений, такой метод стал особенно актуальным.



Наталья Орлова,
главный врач КДЦ

«В 2020 году коронавирусная инфекция ворвалась в нашу жизнь и кардинально её изменила. Борьба с заболеванием требует оперативных организационных и управленческих решений. Перед нашим учреждением, одним из первых, была поставлена задача обеспечить максимальную доступность диагностики COVID-19. Организована работа ПЦР-лаборатории.

По мере регистрации в России реагентов и расходных материалов на определение антител к COVID-19 иммуноферментными методами, Централизованная лаборатория БУЗОО «КДЦ» одной из первых в регионе приступила к выполнению данных исследований. За год работы проведено более 180 тысяч исследований на выявление антител к коронавирусной инфекции.

Лабораторная служба является живым организмом, который способен перестраивать свою работу под актуальные задачи в самые короткие сроки - это показала пандемия COVID-19».



Вадим СМЯЛОВСКИЙ,
заместитель главного врача
по медицинской части КДЦ,
кандидат медицинских наук

«Если раньше в Красной армии было три человека на одну винтовку, то сейчас один человек на десять винтовок с оптическим прицелом. Примерно такая же ситуация с ультрасовременным медицинским оборудованием. Гораздо проще решить вопрос с его приобретением, чем найти специалиста, который будет уметь им пользоваться. Мы стремимся одновременно решать обе задачи в Омском клиническом диагностическом центре, и у нас это получается. Коллектив, в котором сочетаются опытные профессионалы и начинающие специалисты с горящими глазами - наше главное достижение».

СБЕРЕЧЬ ЗЕРКАЛО ДУШИ

Об основных способах профилактики, диагностики и лечения патологий глаз рассказала врач-офтальмолог Омского клинического диагностического центра Елена Блохина.



Елена Блохина,
врач-офтальмолог
КДЦ

Елена Николаевна, с какими жалобами чаще всего обращаются пациенты?

- В основном люди жалуются на небольшое снижение зрения, появление мелькающих пятен в глазах, мушек, вспышек, двоение.

- Это тревожные симптомы?

- Можно какое-то время понаблюдать за своим состоянием - не больше суток, но лучше при появлении подобных жалоб обращаться к врачу-офтальмологу. У нас в глазу находится стекловидное тело, которое в течение

жизни накапливает продукты своей жизнедеятельности. Периодически они могут выплывать как раз в виде таких мушек, которые «плавают». Такое случается, но этот же симптом может быть следствием более серьезной ситуации - кровоизлияния.

- Общие заболевания могут вызвать проблемы со зрением? Например, сердечно-сосудистые патологии.

- Всё, что действует на весь организм, влияет и на отдельные его части. Артериальная гипертензия вызывает сосудистые сужения, которые мы можем увидеть у людей на сетчатке в виде спазмов сосудов. При длительных нарушениях они могут приводить к снижению зрения. Если их не устранить, то могут образовываться тромбы, разрывы, эмболии и нарушения функции сетчатки, а это в будущем может привести к слепоте.

- Красные глаза после сна - это опасно?

- Бывает так, что люди ложатся спать с нормальными глазами, а просыпаются с красным залитым глазом - это как раз кровоизлияние. Оно может быть следствием того, что накануне вечером давление у человека было

повышенным, он принял препараты для его снижения, а ночью оно резко упало. Спазмированные сосуды вовремя не расширились, и произошло кровоизлияние. В таких случаях необходимо обратиться к офтальмологу. Да, кровоизлияние снаружи не повлияет на зрение, но если оно есть и внутри, то существует риск утратить способность видеть безвозвратно.

- Какие болезни глаз чаще всего встречаются у людей? Каковы их причины?

- Кроме близорукости, дальнозоркости и астигматизма, чаще всего пациентам ставят диагнозы «синдром сухого глаза», «глаукома», «катаракта», «макулодистрофия». Во многих случаях причиной является сахарный диабет. Он влияет на весь организм и может провоцировать быстрое созревание катаракты. Или же происходит активный рост сосудов, что может спровоцировать рост внутриглазного давления и тем самым вызвать приступ глаукомы.

- Можно ли вылечить макулодистрофию?

- К сожалению, до конца болезнь не изучена, вылечить ее на сегодняшний день нельзя. Из-за недостатка питания страдает сетчатка глаза. Для сдерживания прогрессирования макулодистрофии назначаются специальные препараты: питательные, защищающие от ультрафиолетового излучения, антиоксиданты. Важно проходить терапию курсами. Темпы нарастания слепоты у всех индивидуальны, зависит от общего состояния. Но можно постараться максимально отсрочить этот период.

- Что делать с синдромом сухого глаза?

- Конечно, синдром сухого глаза нужно лечить, если этим не заниматься, то жалобы у пациента будут только усугубляться. Это может привести к ксерозу, дистрофии роговицы и, как следствие, снижению зрения. Лечение бывает как консервативное, так и хирургическое. Среди симптомов отмечается утомляемость, покраснение, чувство инородного тела в глазу. Использование увлажняющих капель далеко не всегда достаточно.

ДО 90 % ИНФОРМАЦИИ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ БЛАГОДАРЯ ЗРЕНИЮ. ПОЭТОМУ ЛЮДИ ТАК ДОРОЖАТ СПОСОБНОСТЬЮ ВИДЕТЬ.

- С детства слышим, что морковь и черника полезны для зрения. Так ли это?

- Морковь действительно полезна. В ней содержится необходимый витамин А, дефицит которого вызывает «куриную слепоту», то есть в темное время суток человек плохо видит. Кроме того, это профилактика синдрома сухого глаза.

Петрушка, укроп, шпинат, брокколи содержат лютеин и зеаксантин, которые защищают сетчатку от ультрафиолетового излучения, насыщают ее пигментом, добавляют красок. Рыба содержит омега-3, полиненасыщенные жирные кислоты, которые укрепляют стенки сосудов. Творог богат витамином В.

Эти продукты полезны и их следует включать в свой рацион, но чтобы получить суточную дозу, необходимо съесть очень много. Поэтому созданы витамины, которые пропиваются курсами в осенне-весенний сезон. Перед приемом любых препаратов, в том числе витаминов, требуется консультация специалиста.

- Часто люди жалуются на активное слезотечение, особенно при взгляде на яркий свет. Что может быть причиной такой реакции?

- Сложно ответить однозначно, так как их много. Это и глаукома, и непроходимость носослезного протока, и

синдром сухого глаза. При синдроме сухого глаза многих удивляет такая реакция, но в мозг поступает информация, что глаз не защищен и слез вырабатывается в два раза больше. Часто это бывает в зимний период, потому что холод, ветер, солнечный свет отражается от снега.

- Обращаются ли к вам пациенты с жалобами на ухудшение зрения после перенесенной коронавирусной инфекции?

- Да, особенно в первые несколько месяцев после болезни. Это связано с тем, что COVID-19 затрагивает сосуды, спазмирует их и у людей затуманивается зрение. Как только сосуды расширяются, зрительная функция восстанавливается. Но иногда на фоне спазмов возникает разрыв, кровоизлияние, тогда нужно срочно оказывать медицинскую помощь, чтобы сохранить зрительную функцию.

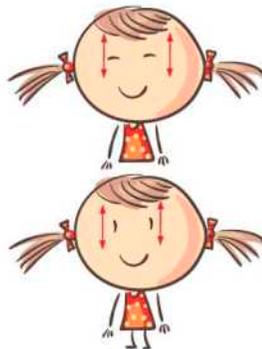
- С какого возраста следует наблюдаться у офтальмолога?

- В норме человек видит на всех расстояниях, во всех фокусах. К 40 годам люди начинают испытывать затруднения со зрением. После этого возраста необходимо раз в году посещать офтальмолога даже без каких-либо жалоб.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПОЛЕЗНА, КАК И ЗАРЯДКА ПО УТРАМ.



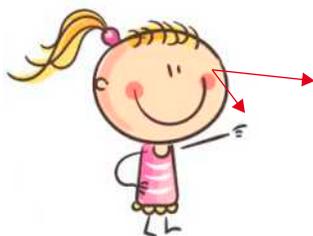
Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. ПОВТОРЯТЬ ЧЕТЫРЕ - ПЯТЬ РАЗ.



Крепко зажмурить глаза (считать до трех), открыть их и посмотреть вдаль (считать до пяти). ПОВТОРЯТЬ ЧЕТЫРЕ - ПЯТЬ РАЗ.



Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. ПОВТОРЯТЬ ЧЕТЫРЕ - ПЯТЬ РАЗ.



Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 5 - 6. ПОВТОРЯТЬ ЧЕТЫРЕ - ПЯТЬ РАЗ.



В среднем темпе проделать три - четыре круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6 ПОВТОРЯТЬ ОДИН - ДВА РАЗА.



На работе можно просто подходить к окну и в течение пары минут смотреть вдаль, на линию горизонта, чтобы глаза расслабились и отдыхали.

НОВОГОДНИЙ СТОЛ

СЕМЬ СОВЕТОВ ВРАЧА

Совет №1: подбирать продукты

Сложно составить какое-то универсальное и идеальное меню для всех, ведь у каждого разные предпочтения в еде, состояние здоровья. Поэтому самое главное правило заключается в том, что продукты должны быть качественными и сочетаться друг с другом. Например, мясо лучше подавать с овощами, не жарить, а тушить или запекать. Любимый всеми майонез доктор советует оставить в магазине. В качестве заправок в традиционных салатах легко можно использовать оливковое масло, несладкий йогурт или нежирную сметану. Сладким и газированным напиткам тоже следует сказать твердое «нет», выбрав вместо них минеральную воду или морсы из сухофруктов и ягод.

Конечно, совсем не хочется себя ограничивать в эту праздничную ночь, но за раз лучше не съедать больше 250-300 граммов. Если соблюдать умеренность и дробность, то можно будет попробовать каждое блюдо.

Совет №2: не голодать

Голодать 31 декабря до 12 часов ночи точно не стоит. Это может привести к сбою в работе желудочно-кишечного тракта. К тому же ночью снижается активность выработки пищеварительных ферментов. Желательно, чтобы даже в этот день у человека был полноценный завтрак и обед, а праздничное застолье организовать уже в качестве ужина. Ночью лучше ограничиться легкими закусками.

Совет №3: поспать днем

Взрослые часто отправляют на дневной сон детей, иначе они могут просто не дожидаться прихода Дедушки Мороза. Оказывается, взрослым такой отдых нужен не меньше. Лучше всего вздремнуть между 13 и 16 часами. Это сэкономит силы для праздничного вечера, снизит повышенный тонус нервной системы и улучшит настроение.

Гастроэнтеролог КДЦ
Юлия Нефедова
рассказала, как
сохранить фигуру и
не провести каникулы
на больничной койке.



Совет №4: планировать

Все мы любим откладывать на потом. Чтобы не перегружать последний день в году, следует заранее закупить продукты для праздничного стола, подарки, приготовить все то, что можно приготовить, подобрать наряд и т.д. Все это поможет снизить эмоциональную нагрузку на нервную и сердечно-сосудистую систему и предотвратить плохое самочувствие: приступы активного сердцебиения, повышение давления, головные боли.

Совет №5: больше двигаться

Следует помнить, что новогодняя ночь – это не только повод поесть. Это возможность общения с близкими, активные танцы, катание на горке, прогулки на свежем воздухе. Если не засиживаться за столом, то лишние килограммы не осядут на талии.

Совет №6: готовить умеренно

Даже небольшая семья стремится приготовить на Новый год тазик салата. Съесть его удастся не каждому, особенно, если следовать советам выше. А ведь они хранятся недолго. Ничего удивительно, что любители доедать могут столкнуться с пищевым отравлением. Среди симптомов: спазмы в животе, тошнота, рвота, высокая температура и другие. Они же могут говорить и об обострении хронических заболеваний пищеварительной системы. В такой ситуации лучше не экспериментировать с домашней аптечкой, а сразу обращаться за помощью к врачу.

Совет №7: не злоупотреблять алкоголем

Лучше всего обойтись без алкоголя в новогоднюю ночь. Но не все это могут и хотят. Традиционно больше пьют шампанское, но если не лежит к нему душа, лучше не пить, либо пригубить символически, а дальше выбрать себе один напиток и ни с чем его не мешать. Отдавать предпочтение лучше сухим винам. Любителям шампанского следует налить бокал заранее и дождаться, когда из него выйдет газ. Большая ошибка запивать алкоголь минеральной водой, лучше запить чистой водой, тогда площадь всасывания вредных веществ будет меньше. Конечно, нужно следить за количеством выпитого – праздник есть праздник, но в больших дозах алкоголь токсичен и для печени и для поджелудочной железы. Излишество одной новогодней ночи может испортить вам все новогодние праздники.