

Январь

| 2012

Портал

учреждений

здравоохранения РФ

UZRF.ru

№04

Рязанская область

# Вопросы Здоровья и медицины

Бесплатный справочно - информационный  
медицинский журнал

КЛИНИКА  
**НИАРМЕДИК**

*С Новым годом!*

c.15

**БУДУЩЕЕ - СВОЕВРЕМЕННЫЕ  
ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ**



КЛИНИКА

**НИАРМЕДИК**

**Полный спектр медицинских услуг**

**UZRF**

ПОРТАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ

**Здоровье  
ребенка**

c.8

Для чего ребенку нужен общий  
анализ крови?

**Ортопедия**

c.13

Протезно-ортопедическая  
помощь

**История  
болезни**

c.26

«Я исчезну – и звукам не быть»  
Биографическая история болезни  
В.С. Высоцкого (Заключение)

ул. Праволыбедская, 40  
Тел.: +7 (4912) 706-706  
[www.nrmed.ru/ryazan](http://www.nrmed.ru/ryazan)



[www.UZRF.ru](http://www.UZRF.ru)



## Содержание номера:

### Интервью

Хранитель времени ..... 2

### Стоматология

Жемчужина на рынке стоматологических услуг.....6

### Здоровье ребенка

Для чего ребёнку нужен общий анализ крови?.....8

### Семейный доктор

Артрит - воспаление сустава.....11

### Здоровое питание

Как сделать праздничный стол здоровым.....12

### Ортопедия

Протезно-ортопедическая помощь.....13

### Народная медицина

Не омрачая праздника.....14

### Рецепты здоровья

Будущее – своевременные инвестиции в здоровье.....15

### Вопрос-ответ

Бюро медико-социальной экспертизы.....16

### Диагноз

Диагноз – варикоз.....17

### Скорая помощь

Дорожно-транспортные происшествия: актуальность проблемы, принципы оказания помощи.....18

### Персоны

МИАЦ - новый виток в медицинской статистике рязанской области.....20

### Спорт и здоровье

Йогатерапия позвоночника.....22

### Мэтры профессии

Врач от бога.....24

### История болезни

«Я исчезну – и звукам не быть...».....26

### Наша справка

Полезная информация журнала «Вопросы Здоровья и медицины».....31

### Кроссворд

Сканворд .....32



Вы открываете новогодний завершающий в 2011 году выпуск журнала «Вопросы здоровья и медицины».

Одна из основных задач издания при его создании - стать «домашним врачом» читателей и приятным собеседником. Журнал «Вопросы здоровья и медицины» призван распространять знания в области общественной и личной профилактики заболеваний, гигиены, семейного быта, здоровья детей, физической культуры.

Важное место на страницах журнала в 2012 году займут вопросы рационального питания, правильной организации режима дня, красоты и отдыха, а так же актуальные интервью со специалистами в области медицины.

Мы уверены, что журнал «Вопросы здоровья и медицины» станет для нашего читателя другом в самом важном деле – заботе о здоровье.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и умение радоваться жизни, светлым впечатлениям, доброму, красоте, любви.

**С Новым 2012 годом!**

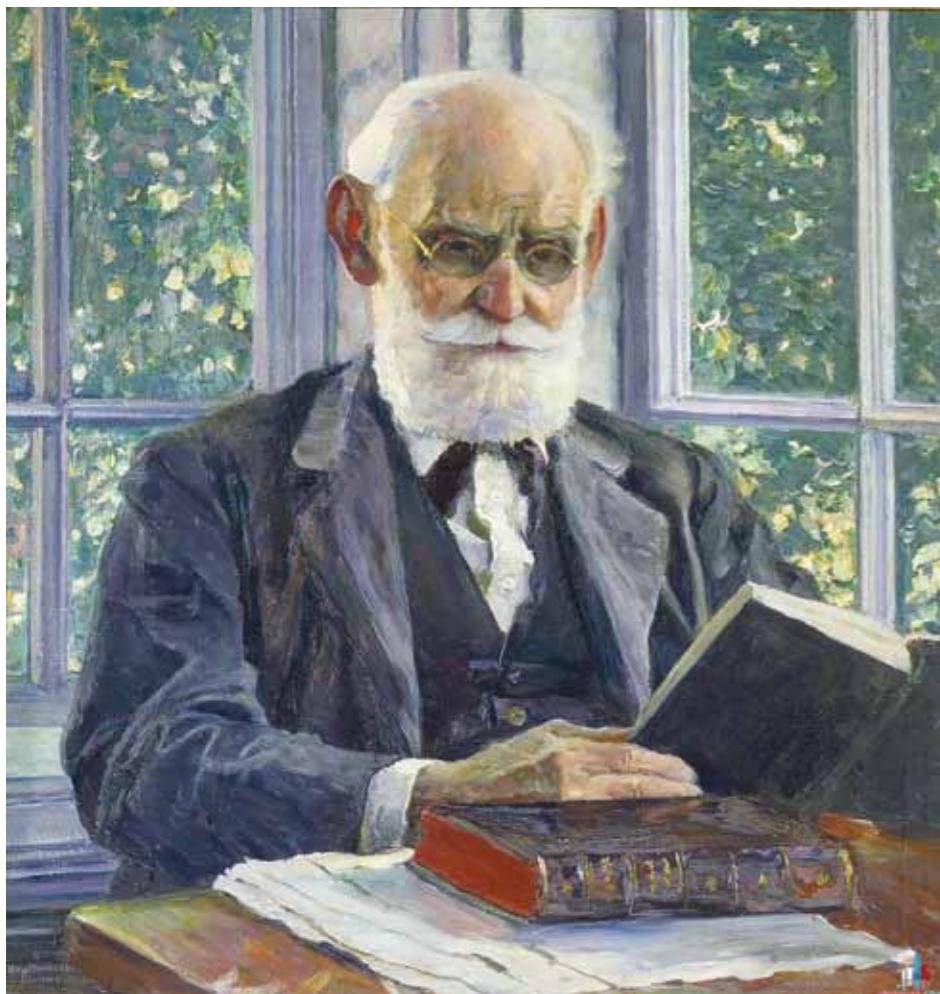
**Александр Баранов**  
Главный редактор журнала  
«Вопросы Здоровья и медицины»

# ХРАНИТЕЛЬ ВРЕМЕНИ

**Не так давно в Рязани вышла книга «Памятью пронзая время...», автором которой является Галина Павловна Вологжанина – прекрасный врач, талантливый писатель и краевед. В книге ведется повествование об истории здравоохранения Рязани, о ярчайших личностях медицины нашего города. Мы встретились с Галиной Павловной и побеседовали о книге:**



Вологжанина Галина Павловна,  
врач, писатель, краевед



*- Почему Вы решили написать эту книгу, что Вас к этому подтолкнуло?*

Четыре года назад я была на юбилее одного очень хорошего доктора. За столом были врачи, медсестры где-то тридцатипяти – сорокапятилетние. Тогда у нас с юбилем завязался разговор о врачах, ярчайших личностях, которые работали в 80-90-е годы.

И вдруг я увидела, что люди молчат вокруг нас, не участвуют в разговоре, а я привыкла всегда быть в контакте с окружающими. И я говорю: «А вы что молчите, давайте, вспоминайте, они работали рядом с вами». На что мне ответили, что таких врачей они не знают. Когда я пришла домой, я думала – как же так, почему врачи не знают своих коллег, ладно студенты, которым не читают историю медицины рязанской области. Мы, старые врачи, которые закончили наш рязанский медицинский не знали этой истории. А это печально, ведь те люди, о которых мы говорили, – это гордость, слава нашего города. Именно эта ситуация заставила меня написать книгу «Памятью пронзая время...».

*- В начале книги мы смотрим на медицину Рязани вашими глазами. Как получилось, что медицина и ваша*

*жизнь так тесно сплетены?*

- Моя мама была Заместителем Председателя Облисполкома, она для Рязани сделала много: перевод третьего московского мединститута, проведение столетнего юбилея со дня рождения Ивана Петровича Павлова – это все она. Представляете, в 1949 году в захолустный послевоенный город Рязань приехали учёные со всего мира – выездная сессия академии наук СССР! В наш дом всегда была вхожа медицинская, педагогическая, культурная – они были друзьями моих родителей. Уже с трехлетнего возраста я знала всех самых ярких личностей в городе. С пяти лет я решила, что буду врачом, поэтому, когда в наш дом приходили светочи медицины Рязани, я всегда была рядом – мне было очень интересно. И эти воспоминания давнего детства у меня остались.

В институте меня учили прекрасные интеллигентные профессора, доцентов, ассистентов. Многие из них приехали сюда из Москвы в пятидесятые годы – это были настоящие врачи от Бога – великолепные специалисты клинического.

Тридцать пять лет я отработала в

Рязани: начиная с участкового терапевта, кардиоревматолога четвертой поликлиники, в горздравотделе, где я трудилась пять лет, работала главным врачом в хозрасчетной четвертой поликлинике, четыре года работала Председателем комитета здравоохранения и социальной помощи рязанского городского совета.

И я все ждала десятки лет, что кто-то из института, человек, облеченный научной степенью, с опытом работы с такими делами, напишет об истории здравоохранения Рязани, но такого не произошло, и я решила, что «кто, если не я».

*- В книге вы говорите, что придаются забвению имена ярчайших личностей медицины Рязанской области – почему это происходит?*

Из медицинских университетов выходят сейчас цыплята, у которых в голове только заработка. А вот если бы им эмоционально, последовательно читали историю медицины рязанского края, то, может быть, где-нибудь отложилось. На конкретных примерах студентам должны объяснять, что медицина – это, прежде всего, служение

человеку, и человек к тебе приходит больной, он нуждается в твоей помощи, и ты обязан дать ему эту помощь бескорыстно. Это не вдлбивается в головы нынешних студентов.

*- А Вы бы смогли бы это сделать, например, не хотелось бы Вам преподавать в университете?*

Я бы могла прочитать лекцию шестому курсу. Когда было представление книги в Горьковской библиотеке, я очень переживала из-за того, что народ собрался не медицинский, в основном присутствовали краеведы. Тогда я намерила, что говорить буду минут сорок – думала, этого хватит, а проговорила два с половиной часа без перерыва. Меня просили рассказывать больше, аудитория не знала многоного из того, что я говорила.

*- Прибегали ли Вы к помощи краеведов, когда работали над своей книгой?*

Знаниями рязанских краеведов не пользовалась. Я такая кошка, которая гуляет сама по себе. Это бы навязало мне чужие мысли, я должна была



МЕДИЦИНСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

1. УЗИ внутренних органов
  2. УЗИ суставов, сухожилий и связок
  3. УЗИ сердца
  4. УЗИ сосудов брюшной полости, головы, шеи, позвоночника, верхних и нижних конечностей, полового члена
  5. УЗИ глаза
  6. Фиброгастродуоденоскопия
  7. Пункционная биопсия внутренних органов и поверхностных образований щитовидной и молочной желез
  8. Пункционная биопсия предстательной железы под контролем ультразвука (европейская методика)
  9. Анализы: биохимия крови, гормоны щитовидной железы, онкомаркеры предстательной железы (ПСА)
- Прием специалистов: эндокринолог, гастроэнтеролог, кардиолог

Наши адреса:

г. Рязань, ул. Татарская, д. 13  
Тел.: (4912) 96-60-66

г. Рязань, ул. Пушкина, д. 7  
Тел.: (4912) 92-98-82

## Новости

**В проекте рязанского бюджета-2012 депутаты заложили дополнительные средства на здравоохранение**

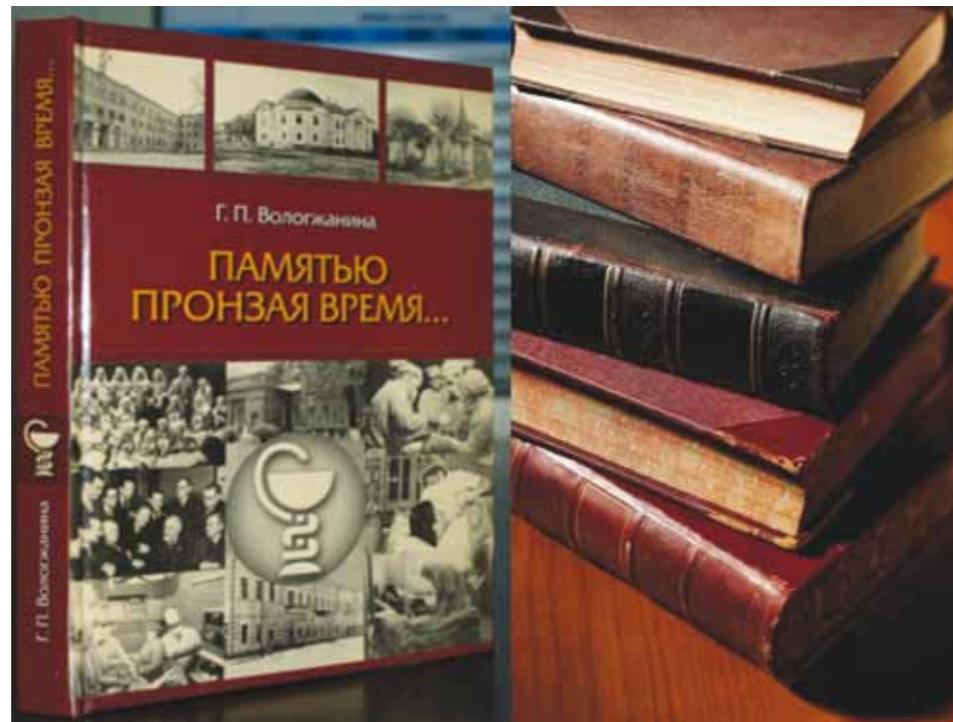
На заседание Рязанской городской думы депутаты внесли изменения в проект бюджета города на 2012 год.

Согласно предлагаемым изменениям, увеличиваются расходы на питание в детских садах - на 2909 тыс. рублей, на проведение спортивно-массовых мероприятий — на 200 тыс. рублей, на приобретение оборудования для музыкальных школ — на 794,5 тыс. рублей.

Кроме того, дополнительные средства в размере 46302 тыс. рублей выделяются на здравоохранение. Деньги пойдут на окончательные расчеты по выплате заработной платы, оплате коммунальных услуг в связи с передачей учреждений здравоохранения в государственную собственность Рязанской области.

Так же, в связи с увеличением объема субсидий и субвенций из вышестоящих бюджетов, увеличиваются расходы на модернизацию здравоохранения Рязанской области — на 106999,3 тыс. руб.; на реализацию общеобразовательных программ — на 48 273,4 тыс. руб.; на обеспечение жильем детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, - на 46 175,8 тыс. руб.; на приобретение жилья гражданами, уволенными с военной службы — на 37 713,7 тыс. руб.

Всего же в бюджете 2012 года общий объем доходов запланирован в размере 6 909 999,6 тыс. рублей, общий объем расходов — 7 363 950,1 тыс. рублей.



делать так, как считала нужным. Многое из того, что я написала в это книге, они не знают: я не говорю про историю зданий, о событиях, а о персоналиях. Краеведы — не медики, они с этими людьми, о которых я писала, не работают. Ученые медики краеведы — не знают практического здравоохранения, так как знаю его я.

**- Занимались ли Вы раньше подобной работой?**

- До этого у меня была только одна статья, в ней говорилось про дом на Полонского, 13, где сейчас находится Областной центр медицинской профилактики, с необыкновеннейшей историей, заинтересовавшей меня. Вот тогда, в девяностых я впервые сопри-

коснулась с краеведением, историей здравоохранения в нашем городе.

**- Где вы нашли так много интересной информации?**

- Я хотела начать писать с персоналий, собирала биографии, искала по частным архивам, а потом подумала — а что есть в архиве? Я ничего не нашла о здравоохранении ни в городском, ни в областном здравотделах. И отправилась в областной архив. Там я наткнулась на множество интересной информации, которая «поволокла» меня в краеведение здравоохранения. Я подружилась со всеми работниками архива: с Людмилой Владимировной Рогожкиной мы теперь друзья, она мне очень помогла в работе.

## ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «МедСити»

- обследование и консультация больных с заболеваниями глаза
- весь комплекс терапевтического лечения глазных болезней
- подбор очков
- подбор и установка контактных линз
- лазерное лечение дистрофий сетчатки при: близорукости, сахарном диабете, тромбозах сосудов сетчатки, возрастной и иной макулодистрофии
- лечение глаукомы
- удаление доброкачественных новообразований в области век лазерным способом
- стоматология: протезирование зубов, лечение десен, эстетическая реставрация зуба, рентгендиагностика

г. Рязань, Первомайский пр-т, д. 40, корп. 1

(ост. «Дом художника» (за памятником Петрову)

Тел.: (4912) 274-742

ООО «Медцентр» ОГРН 1026201263316 Лиц. № ЛО-62-01-000459 от 19.08.10 выд. Министерством здравоохранения Рязанской области.

*С Новым годом и  
Рождеством!*

Пусть весь грядущий год  
будет полон приятных событий,  
радостных встреч и замечательного  
настроения.  
Здоровья Вам и Вашим близким!

Коллектив  
офтальмологического центра «МедСити»



ранее годов. Само оформление книги мне очень нравится, в типографии очень хорошо постарались.

**- Многие писатели по несколько раз редактируют свои записи. А как Вы работали?**

- Я, как гоголевский Хома, очертила себя кругом. Писала только о лечебно-профилактических учреждениях горздравотдела, областные учреждения, как и институт, я не брала. Я работала с тем, что хорошо знаю. Писала о тех, кого сама знаю. Я хотела, чтобы те персоналии, о которых я писала, были «живыми», пытаясь создать объемные образы. Их можно «потрогать», «попробовать» - поэтому в книге можно узнать о том, какого роста человек, цвет его волос и глаз, манеры общения.

**- В книге Вы не обошли вниманием и медсестер...**

- Ставила себе задачу — написать книгу о врачах, но после, когда уже закончила работу, я поняла, что чего-то не хватает, и не хватает медсестер. Поэтому я и написала в книге, что работа врача не мыслима без работы медицинской сестры. В книге рассказывается о двух медсестрах, которых я прекрасно знала — Федюковой Марии Андреевне и Валентина Алексеевне Грицу. Мария Андреевна — единственная в Рязанской области и одна из 33 медицинских сестер СССР, получившая медаль имени Флоренс Найтингейл. Валентина Алексеевна Грицу, организовавшая ассоциацию медицинских сестер Рязанской области.

**- Книга прекрасно проиллюстрирована, есть очень много интересных фотографий. Скажите, откуда они?**

- У меня было много своих фотографий, многие я нашла в архиве. Есть достаточно редкие — пятидесятых и



## КЛИНИКА ЛАЗЕРНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

- лазерная косметология (лазерная биоревитализация «Vulonik», микроперфорация)
- терапевтическая косметология (биоревитализация, биомармирование)
- мезотерапия
- аппаратные методики коррекции фигуры и лечение целлюлита
- SPA-процедуры с применением косметических средств «Ericson Laboratoire» (Франция)
- Массаж
- Лечение волос

г. Рязань, ул. Горького, д. 59

Тел.: (4912) 25-39-32, 25-39-59

e-mail: [laserkosmetolog@mail.ru](mailto:laserkosmetolog@mail.ru)

[www.laserkosmetologi-ryazan.ru](http://www.laserkosmetologi-ryazan.ru)

Возможны противопоказания к применению процедур. Необходимо консультация врача.  
Лицензия 62-10-000046 выдана Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и соц. развития.

*Примите самые искренние  
и душевые поздравления*

*с Новым годом и Рождеством!*

Пусть 2012 год принесёт радость,  
новые впечатления, надежды и оптимизм.  
Желаем вам крепкого здоровья и красоты.

Коллектив клиники  
лазерной косметологии.

## Новости

**Рязанской области будет введена новая система аттестации врачей**

22 ноября в Рязанской областной медицинской библиотеке состоялся день врача-информатора.

В читальном зале собралось около 50 врачей из больниц и поликлиник Рязани и области. Исполнительная обязанности директора библиотеки Наталья Конычева сообщила присутствующим, что в регионе планируется ввести новую систему аттестации врачей.

— Внедрение новой системы аттестации врачей связано с тем, что обычная сертификация, которая проходит один раз в несколько лет, сопряжена со многими организационными и финансовыми трудностями. Новая, кредитно-модульная система, которая в ближайшее время придет и в наше региональное здравоохранение, предполагает постепенную систему обучения в течение 5 лет. Будет оцениваться участие в различных семинарах как российских, так и региональных, написание статей, рецензирование статей, внедрение новых методик.

С докладом о «Модернизации регионального здравоохранения» выступила заместитель начальника отдела анализа и стратегического планирования развития здравоохранения Министерства здравоохранения Рязанской области Наталья Ковачева. Она особо подчеркнула, что процесс модернизации и обновления материально-технической базы лечебных учреждений будет продолжен и в следующем году.

# ЖЕМЧУЖИНА НА РЫНКЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

**Стоматологическая клиника «Жемчужина» на рынке стоматологических услуг уже более 15 лет, с 1997 года. Мы представляем весь спектр современной стоматологии. Наша клиника зарекомендовала себя с наилучшей стороны, что подтверждено дипломом Европейской Академии естественных наук, где наша клиника является действительным членом, так же имеем дипломы и награды Европейского и Российского уровня.**



Гибкая ценовая политика рассчитана на любой достаток: от элит класса до вполне демократичного эконом лечения. Неизменно высокое качество, индивидуальный подход, абсолютная безопасность лечения (программа антиспид, антигепатит), дальнейшее профилактическое наблюдение пациентов.

Наша клиника продолжает активно развиваться, мы не стоим на месте. Инновационные технологии стали доступны в Рязани в Жемчужине. Последняя новинка – протезирование по CAD/CAM системе на сверхточном немецком оборудовании Церек.

**Каждый десятый рязанец проходил лечение в нашей клинике и продолжает наблюдаваться.**

Наши пациенты приезжают из других городов и регионов. Каждый десятый рязанец проходил лечение в нашей клинике и продолжает наблюдаваться. «Жемчужина» находится в самом центре города, поэтому в клинику легко добраться и на личном транспорте (есть возможность парковки) и на общественном (остановка ... )

То, что казалось фантастикой, теперь доступно у нас: безметалловая (в пять раз прочнее аналогов) керамика в виде коронок, виниров и вкладок в течении одного часа. Все виды керамики моделируются в 3D в вашем присутствии. И всего через один час Вы можете с удовольствием улыбаться и наслаждаться своей улыбкой.

Теперь у Вас есть выбор – Здоровые красивые зубы

#### Керамическая реставрация зубов шаг за шагом

- Удаляется поврежденная пломба или разрушенный участок зуба. Наносится специальный слой отражающего порошка, который подготавливает зуб к получению изображения.
- Оптическое 3D (трехмерное) изображение выводится на экран благодаря маленькой камере, которая помещается непосредственно у Вас во рту.
- Недостающая часть зуба воссоздается прямо на экране посредством

CAM).

- После небольшого шлифования новая конструкция идеально устанавливается на зуб.

- Специальная лампа обеспечивает отвержение соединительного материала, который связывает фарфор с зубом.

- Шлифование или полирование позволяют получить сверхгладкую поверхность конструкции и такое же комфортное ощущение во рту, как от собственного зуба.

- По цвету и внешнему виду специальный керамический материал будет абсолютно незаметен на рабочей основе из Вашего зуба.

- Фарфор с превосходными связующими свойствами обеспечит сверхдлительный срок службы изделия.

- Оптимальная прочность, эстетическая безупречность!

#### Вкладки (внутренние/наружные)

После удаления поврежденных участков зуба и старых пломб ...

Индивидуально изготовленное керамическое изделие будет точно установлено.

В зависимости от степени сложности вся процедура продлится один-два часа.

#### Коронки

Для получения наиболее прочных зубов традиционно использовался метод установки коронки, который проходил в несколько посещений врача.

С помощью метода CEREC реставрация коронки проводится за один прием. Никаких слепков, никаких временных коронок – нет никакой необходимости в повторном приёме.

Стандартное время работы – всего лишь один-два часа.

#### Виниры

Неправильно расположенные и изменившие цвет зубы могут быть восстановлены с помощью фарфоровых виниров.

Ваш зуб проходит предварительную подготовку, и к нему надежно прикрепляется тонкий слой фарфора.

Эстетический внешний вид, качественное крепление позволяют создать прекрасную естественную улыбку – и всё это возможно сделать за одно лишь посещение врача.

#### Почему именно CEREC?

- Защищает и предотвращает от возможных повреждений целостность Ваших собственных зубов

- Керамика является биологически совместимым материалом
- Только одно посещение врача
- Эстетическая безупречность
- Максимальный комфорт
- Превосходное качество
- Долгий срок службы и максимальная износостойкость материала
- Без сомнения это самый рентабельный способ реставрации зубов, который только есть на сегодняшний день.

Специалисты стоматологической клиники «Жемчужина» повышают свой профессиональный уровень в лучших клиниках России и Европы.

Запись ведётся ежедневно по телефону 8 (4912) 25-68-67. Вы можете так же прийти без предварительной записи: Вам обязательно помогут.

Наш адрес: г.Рязань ул.Соборная д.48А

www.zhemchuzhina62.ru,  
e-mail: pearl97@mail.ru

Для иногородних пациентов – гибкий график приёма, приемлемые цены, возможность получить любую стоматологическую помощь в кратчайшие сроки.

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

# Жемчужина

Все виды стоматологических услуг  
Европейское качество  
Гарантия  
Консультация бесплатно!

Тел.: (4912) 25-68-67  
Рязань, ул. Соборная, д. 48а  
Все жалобы и предложения высыпайте по e-mail: pearl97@mail.ru



## ДЛЯ ЧЕГО РЕБЁНКУ НУЖЕН ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ?

**Если у Вашего ребенка бледная кожа, тусклые волосы, плохой аппетит, частые ОРВИ, возможно, у него анемия. Это патологическое состояние организма, при котором в крови уменьшается количество красных кровяных телец - эритроцитов и снижается концентрация гемоглобина – основного переносчика кислорода из легких ко всем органам.**

Основной причиной развития анемии является дефицит железа вследствие недостаточного питания или кровопотери. В группе риска по развитию анемии находятся дети раннего возраста, девочки-подростки и беременные женщины. Анемия также может развиваться вследствие воспалительного процесса. Почему железо так важно для организма? Оно активно участвует во всех процессах обмена веществ, в том числе в головном мозге. Дефицит железа приводит к задержке роста, пониженному аппетиту и другим расстройствам пищеварительной системы, отставанию в психомоторном развитии (у маленьких детей уменьшается словарный запас, у старших – изменяется поведение, ухудшаются

внимание, память, способность к сосредоточению), нарушениям в иммунной системе с повышением риска простудных заболеваний. Особенно часто железодефицитная анемия развивается у бурно растущих и часто болеющих детей.

**Особенно часто ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ развивается у БУРНО РАСТУЩИХ и ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.**

У пациентов с анемией отмечаются головокружение, повышенная утомляемость, слабость, сердцебиение, склонность к обморокам, бледность кожи, выпадение волос. Наличие подобных

жалоб является поводом для проведения общего анализа крови. Чаще всего анемия развивается медленно, организм ребенка успевает к ней адаптироваться, поэтому подобные симптомы у детей в большинстве случаев незаметны и ориентироваться на них можно

только в тяжелых случаях. В три раза чаще встречается скрытый дефицит железа. Уровень гемоглобина в этом случае нормальный и диагноз можно установить, только определив запасы

железа в организме пациента. Дефицит железа также неблагоприятно влияет на здоровье человека, часто сопровождается повышенной утомляемостью, слабостью, повышением частоты простудных заболеваний. Только опытный специалист может заподозрить скрытый дефицит железа и назначить обследование. Это несложный анализ, но делают его в специальных лабораториях. Снижение запасов железа в организме требует обязательного лечения препаратами железа.

Установить точную причину анемии и назначить необходимое лечение поможет только врач. Следует помнить, что невозможно вылечить анемию только диетой! Врач обязательно назначит пациенту с железодефицитной анемией препараты железа. Конечно, дополнительно необходимо правильное, соответствующее возрасту питание, богатое железом и витаминами. Лучше всего железо усваивается организмом из говядины. Из растительной пищи предпочтительнее черная смородина, цитрусовые, бобовые, курага, зеленые овощи. А вот роль гранатов и яблок, как источника железа, в народе сильно преувеличена. Тормозят всасывание железа чай, молочная и мучная пища,



растительные волокна, соли кальция, поэтому их не стоит совмещать с железосодержащими препаратами. Продолжительность лечения составляет 1 – 6 месяцев в зависимости от тяжести дефицита железа.

**ИНЯКОВА Н.В.,  
Врач-гематолог  
Рязанского филиала ФНКЦ ДГОИХ**



**Федеральный научно-клинический  
центр детской гематологии,  
онкологии и иммунологии**

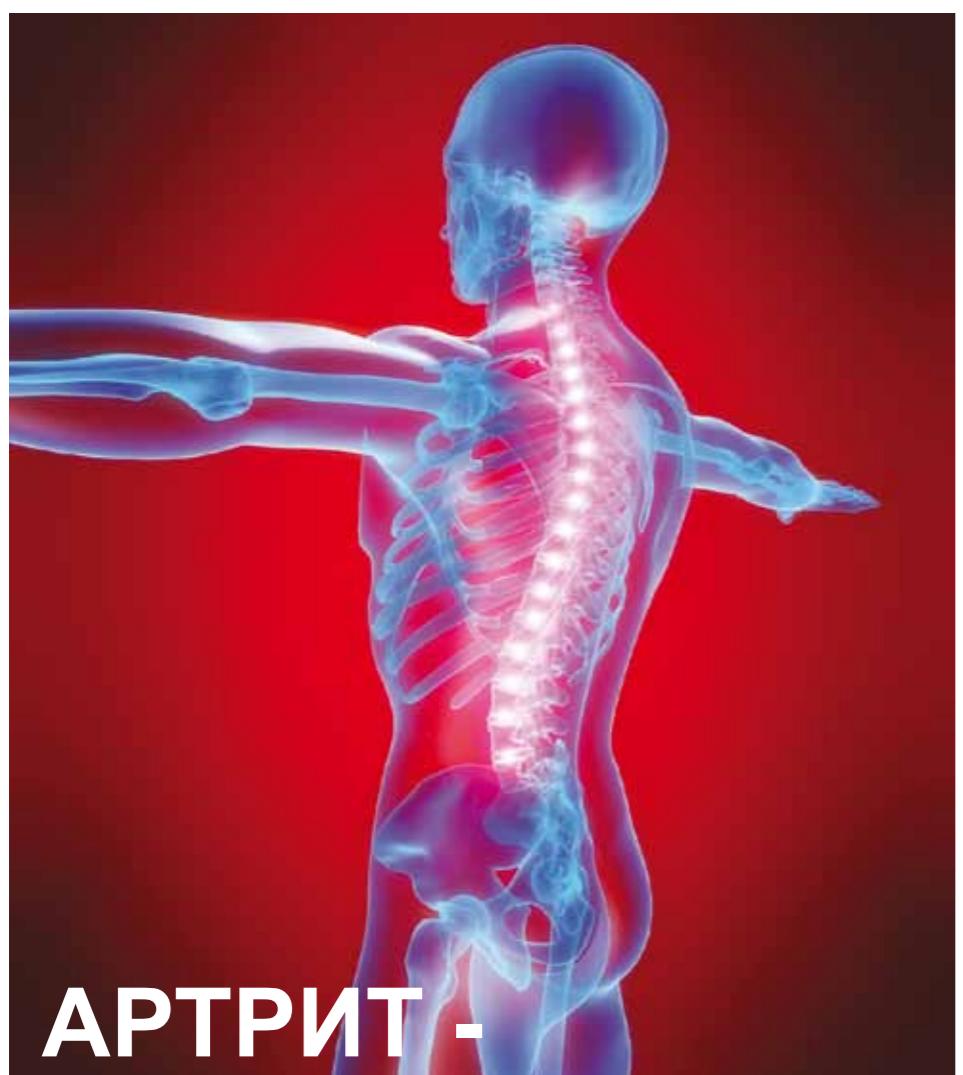


Центр детской гематологии поздравляет своих пациентов с Новым годом и желает всем вам и вашим близким крепкого здоровья, счастья, благополучия в наступающем году. От всей души благодарим за доверие к нашему Центру. Ваше здоровье и благополучие – наша главная задача. Будьте здоровы, дорогие друзья!

Коллектив ФНКЦ ДГОИ

**г. Рязань, ул. Строителей, д. 5-В  
тел.: (4912) 76-21-49**

**г. Рязань, ул. Маяковского, д. 49  
тел.: (4912) 24-69-95  
[www.hemacenter.org](http://www.hemacenter.org)**



## АРТРИТ - ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВА

Артритом принято называть воспаление сустава (название "артрит" происходит от греческого слова arthron, что и означает "сустав"). Артрит может иметь травматическое, инфекционное и дистрофическое происхождение. Наибольший интерес вызывает ревматоидный полиартрит (поражение нескольких суставов), причина возникновения которого неизвестна. Предполагается наличие изменений иммунной системы и деформирующий остеоартроз, причиной которого являются различные нарушения обмена веществ, в том числе и возрастные изменения.

При осмотре врач обращает внимание на конфигурацию сустава, его подвижность, наличие изменений со стороны мышц и связочного аппарата.

Среди артритов, не последнее место занимают остеоартриты (остеоартрозы). При остеоартрозах, суставной хрящ как бы стирается, изменяется его поверхность и это приводит к появле-

нию боли при движении в суставах. Обычно он встречается у лиц пожилого и старческого возраста, при ожирении, когда значительно возрастает нагрузка на суставы, особенно коленные, тазобедренные, голеностопные. Имеет зна-

чение и наследственность. Страдает и позвоночник. Симптомами остеоартрита могут являться боль при движении, отечность сустава, покраснение (если началось воспаление). При отсутствии

Последние годы характеризуются увеличением продолжительности жизни и, соответственно, это приводит к увеличению болезней, связанных с возрастом. Среди них, наряду с онкопатологией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, не последнее место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата. В США именно эта патология является основной причиной инвалидности. В России также немало больных страдающих заболеваниями суставов.



воспалительных изменений может наблюдаться боль при движении, деформация сустава. Следует отметить, что женщины климактерического возраста и наличием остеоартроза имеют более высокий риск развития перелома шейки бедра, чем женщины без остеоартроза.

### ЛЕЧЕНИЕ

Полное излечение артритов возможно только при известной причине поражения сустава (инфекционной или травматической), при ДОА на современном этапе развития науки излечение невозможно, хотя ранняя диагностика и своевременное и адекватное лечение может способствовать прекращению прогрессирования заболевания, улучшению состояния больного, длительной ремиссии.

1. Изменение образа жизни, снижение веса, диета (ликвидация дефицита витамина С, являющегося необходи-

мым для нормальной работы сустава; лечение остеопороза при его наличии, так как он предрасполагает к появлению остеоартроза)

2. Нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, наиз, индометацин, вольтарен) в виде мазей, таблеток, инъекций.

3. Глюкокортикоидные гормоны, включая и инъекции в сустав.

4. Лечебная физкультура

5. Биодобавки (глюкозамин, хондроитин и др.)

6. Хирургическое лечение: с помощью артроскопа удаление кист, поврежденных участков и пр. Артропластика (искусственный сустав)

**Митряев О.М.,  
травматолог-ортопед,  
зам. главного врача МУЗ «Городская  
клиническая больница №10»**

## Артрит? Ревматизм? Артроз? Радикулит? Остеохондроз? МЫ ПОМОЖЕМ!



Скорая помощь при болях в мышцах и суставах - фитокрем для тела «Секрет 24-го Карат» (Израиль)



Для заказа «Секрет 24-го Карат» и консультации:  
Представительство DENOVA (Израиль) в Рязани:  
Тел.: (4912) 996-774  
ул. Семашко, д. 5 (Аптека №4)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

### Новости

Губернатор пообещал, что уже с января у всех рязанских медицинских работников повысится зарплата

«В рамках программы модернизации здравоохранения в 2012 году повысится зарплата всех медицинских работников», - заявил глава региона на заседании Президиума Правительства Рязанской области 22 ноября.

Олег Ковалев сообщил, что планирует встретиться с коллективом областной Думы, чтобы выслушать мнение депутатов по подготовке проекта бюджета 2012 года ко второму чтению и выработать согласованную позицию. По словам Губернатора, законопроектом предусматривается продолжение программы модернизации здравоохранения, в рамках которой планируется модернизировать более 70 ЛПУ, намечено дальнейшее введение медико-экономических стандартов, повышение заработной платы медицинским работникам. «В рамках программы модернизации здравоохранения в 2012 году повысится зарплата всех медицинских работников», – заявил Губернатор Олег Ковалев.

Он отметил, что в поликлинических отделениях максимальное повышение коснется врачей-специалистов и работающих с ними медицинских сестер, которые не получили надбавок в 2011 году. При росте в 75% зарплата врачей составит 18-20 тыс. рублей, медсестер – 12-13 тыс. рублей (рост – 65%). Таким образом, они сравняются с теми, кто получил прибавку в 2011 году. Повышение будет и у всех медработников стационаров, но максимальный рост зарплаты ожидает тех специалистов, которые не получили надбавку в прошлом году. Как для врачей, так и для медсестер увеличение составит 25%. Таким образом, зарплата врача, работающего в стационаре по медико-экономическим стандартам, достигнет 18-20 тыс. рублей, медсестры – 12-13 тыс. рублей.

Губернатор подчеркнул, что новую зарплату сотрудники должны получить уже в конце января.

# КАК СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ ЗДОРОВЫМ



**Череда новогодних праздников - а это, прежде всего застолья с огромным количеством различных кушаний и яств, которые таят в себе множество неприятных сюрпризов, в первую очередь для деятельности пищеварительной системы.**

**Но можно сделать новогоднее застолье не только красивым и вкусным, но еще и полезным для нашего здоровья.**

Для начала — определимся с целями. Съесть понемногу разных вкусных блюд и получить от этого процесса удовольствие или просто наполнить желудок огромным количеством вкусностей? Если нас с вами интересует все же разнообразие и приятные вкусовые ощущения, давайте вспомним некоторые правила: как хорошо покушать и при этом не навредить своему организму.

**Основное правило праздничного новогоднего стола** - диета на новогоднем столе не нужна. А вот разумную диету до этого вполне можно себе позволить. Например, прием пищи до трех часов дня, в результате уходит исключительно в энергию, необходимую в предновогодней суете. Поэтому не голодайте целый день 31 декабря до тех пор, пока сядете за новогодний стол. Просто учтывайте, что основной «большой обед» у вас будет вечером. Перерыв в сутки между приемами пищи приведет к сильному перееданию за праздничным столом.

**Постарайтесь, чтобы не было резких переходов от ограничений к активному поеданию вкусностей за новогодним столом.** Можно позво-

лить себе попробовать все блюда, не обязательно увлекаться только фруктовым салатом, думая о фигуре.

Секрет - в количестве. Пусть на вашей тарелке будет все разнообразие новогодних блюд, но в небольших количествах. К концу застолья вы по достоинству оцените мудрость этого метода — ощущение бодрости, легкости при полученном гастрономическом удовольствии не сравнится ни с чем.

**Ведите активную беседу.** Это приводит к перерывам в приеме пищи. За это время углеводы успевают усвоиться, увеличивается уровень сахара в крови и уменьшается аппетит. Включите в меню овощные салаты, а майонез используйте в меньшем количестве или замените его некалорийными подливками-приправами.

За полчаса, перед тем как сесть за праздничный стол, полакомитесь чем-то сладким или выпейте сладкий чай. Это обеспечит быстрый подъем уровня сахара в крови и, как следствие, снижение аппетита. Также желательно съесть яблоко или несколько ложек салата из свежей капусты, и выпить стакан воды. Клетчатка из яблок или капу-

сты вместе с водой создаст некоторый объем в желудке. Кроме того, клетчатка связывает жиры.

**Празднуйте Новый год активно.** Много двигайтесь, обязательно прогулайтесь. Активное празднование улучшит настроение, нормализует аппетит и не позволит набрать лишних килограммов.

## Советы на заметку:

Начинайте праздничную трапезу с салата из свежих овощей или фруктов.

Не наедайтесь сразу! Чувство насыщения наступает как минимум через 20 минут, поэтому при приеме пищи делайте паузы.

Не пропускайте ни одного танца! Ведь танцы — это та же гимнастика.

Говорите тосты, проводите новогодние розыгрыши и игры, участвуйте во всех конкурсах.

Больше улыбайтесь!

# ПРОТЕЗНО-ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

**Наша задача - помогать людям с ограниченными возможностями жить полноценной жизнью**

**Не каждый рязанец знает, что на территории нашего города уже почти 70 лет работает государственное протезно-ортопедическое предприятие, ставшее центром социальной адаптации инвалидов. С помощью его специалистов, люди, попавшие в беду, снова возвращаются к активной жизни.**



**Алексанянц Самвел Арамаисович,**  
Директор ФГУП «Рязанское  
протезно-ортопедическое  
предприятие»

ная версия протеза для долговременного применения. В стационаре получают помощь и пациенты с тяжелыми или сложными атипичными случаями. Кроме того, в состав предприятия входит поликлиническое отделение и два производственных цеха: протезный и ортопедический.

Для удобства инвалидов, по инициативе управляющего Фондом социального страхования Куряшова И.И., на нашей территории разместился филиал ВТЭКа — медико-социальный экспертизы, которая освидетельствует больных.

В отделении выдачи технических средств реабилитации (а это трости, ходунки, поручни для оборудования жилья и проч.) инвалиды получают все необходимое им в пользовании на бесплатной основе. По просьбам пациентов также открыт еще и ортопедический салон, где можно приобрести продукцию, произведенную не только на предприятии, но и товары других производителей, в том числе зарубежные.

Протез — инженерное сооружение, подбор которого — далеко не простое мероприятие. Во время подбора оптимального варианта с пациентом, кроме врача, работает инженер протезист. Они вместе рассчитывают конструкцию

с учетом возраста, веса, образа жизни и нагрузок человека и выбирают приемлемый вариант.

Сегодня предприятие может предложить различные виды таких конструкций, вплоть до электронных протезов нового поколения. Ассортимент ортопедической продукции огромен: от стекел и обуви до бандажей и подушек. Надо сказать, что ортопедические приспособления обладают высокой эффективностью, особенно в тех случаях, когда их начинают применять на ранней стадии заболевания.

3 декабря в стенах предприятия прошел концерт, приуроченный к всемирному дню инвалида. На праздничном мероприятии выступали коллективы учащихся школ-интернатов № 18 и № 26 г. Рязани. Для людей с ограниченными возможностями прозвучали стихи, песни и теплые слова.

ФГУП «Рязанское протезно-ортопедическое предприятие» не стоит на месте: на базе предприятия планируется создать реабилитационный центр, где будет проходить обучение инвалидов специальностям, в том числе и дистанционно. Кроме того, по примеру других городов, планируется открыть в центре объединения инвалидов по интересам, включающие 8 кружков и автошколу.



## Рязанское протезно-ортопедическое предприятие

Кости, ходунки, трости; инвалидные коляски; противоролевые матрасы и подушки, поручни, ортопедические подушки; ортопедические стельки, корригирующие приспособления для ходьбы, межпальцевые перегородки; бандажи; ортопедическая обувь (лечебно-профилактическая).

г. Рязань,  
ул. Радиозаводская, д. 33/19

Регистратура: (4912) 44-34-65  
Салон-магазин: (4912) 21-04-47

[www.prototorpred.ru](http://www.prototorpred.ru)



## НЕ ОМРАЧАЯ ПРАЗДНИКА...

**Наступает новогодняя пора – время праздников и застолий. Самые веселые часы хочется провести с семьей и близкими, и как печально, если торжество прервется из-за появления дискомфорта в животе. Помните, что стоит быть умеренными в потреблении еды и алкоголя, используйте только качественные и свежие продукты, но все же если отравление застало вас, вот пара советов, которые могут спасти:**

- Замечательное средство – отвар укропа с мёдом. Можно заваривать свежий укроп или сушёный, а также его размолотые семена. Если вы берёте свежую зелень, то надо взять столовую ложку; сухого укропа – чайную ложку, а семян – 0,5 чайной ложки. Залить укроп стаканом кипятка, и прокипятить в течение 20 минут на слабом огне. Остудить, долить остывшей кипячёной водой до прежнего объёма, добавить мёд – столовую ложку. Принимать по полстакана отвара 3-4 раза в день.



**Асфандиярова Н.С.,  
доктор медицинских наук:**

Асфандиярова Н.С., доктор медицинских наук: Очень часто, во время праздников, которые делятся не один день (а это касается именно Новогодних праздников) возможно развитие пищевых отравлений, связанных как с использованием некачественных продуктов питания, так и с приемом пищи, приготовленной несколько дней назад.

Предложенные народные методы лечения пищевых отравлений могут Вам помочь, но настоятельно рекомендуется обратиться к врачам скорой помощи, если поликлиника будет закрыта. За маской пищевого отравления могут скрываться острые заболевания, требующие консультации хирурга. Не исключается также отравление алкоголем, что может спровоцировать токсический гепатит. В связи с этим, если после праздничного застолья появились тошнота, рвота, боли в животе, повышение температуры – вызывайте врача!



- Имбирный настой также облегчает состояние при пищевых отравлениях. Стаканом кипятка заливают чайную ложку молотого имбиря, настаивают в тёплом месте 20 минут, и пьют по столовой ложке через каждые полчаса или час.



# БУДУЩЕЕ – СВОЕВРЕМЕННЫЕ ИНВЕСТИЦИИ В ЗДОРОВЬЕ

**30 сентября 2011 года в Рязани открылся многопрофильный медицинский центр НИАРМЕДИК - Рязань. Это уникальный франшизный проект старейшей сети частных клиник России, привлекший в рязанский регион мощнейший программный пакет медицинских сервисов и услуги, а также европейские подходы в системах контроля качества и клиентоориентированности.**

«Безупречный пятнадцатилетний опыт работы сети частных клиник НИАРМЕДИК в Москве дает нам все основания для оптимистичных прогнозов и в отношении рязанского проекта. При его запуске мы делали ставку на клиента, жителя города и области, ему и его семье должны быть в полной мере доступны все виды медицинской помощи – будь то консультация узкого специалиста, лабораторная и функциональная диагностика. Думаю, что мы не ошиблись», – комментирует работу рязанского центра руководитель сети клиник «НИАРМЕДИК», Олег Рукодайнов.

Клиника располагает собственной многопрофильной клинико-диагностической лабораторией, которая была открыта в 1996 году на базе ГУ НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Н.Ф. Гамалеи РАМН. Лаборатория оснащена новейшим оборудованием, позволяющим выполнять более 1 000 видов различных исследований (в том числе редких), с применением как фундаментальных, так и современных методов лабораторной диагностики.

Стоит отметить, что достойный старт клиники НИАРМЕДИК-Рязань не остался без внимания деловой общественности. В ноябре клиника стала лауреатом премии «Деловые итоги 2011 года» в номинации «Успешный дебют года».

Клиника НИАРМЕДИК - Рязань рассчитана на полный объем амбулаторно-поликлинической помощи. Здесь ведут прием несколько десятков специалистов: терапевт, стоматолог, гинеколог, лор-заболеваний,

ролог, кардиолог, невролог, аллерголог, эндокринолог, хирург, травматолог-ортопед, онколог и др.

Предусмотрены УЗИ, функциональная диагностика (ЭКГ, суточное мониторирование ЭКГ и артериального давления, велоэргометрия), физиотерапия, массажные процедуры, сформирована собственная «служба выезда», которая предоставляет услугу выезда врачей на дом, а также забора биоматериалов (анализов) на дому и в офисах. Разработаны целевые программы обследования и диспансеризации женщин, мужчин, дошкольников, школьников.

В состав клиники входит педиатрическое отделение, в котором ведут приём высококлассные детские специалисты. Будущим мамам в клинике НИАРМЕДИК-Рязань готовы предложить комплексные программы ведения беременности.

Стоит отметить, что достойный старт клиники НИАРМЕДИК-Рязань не остался без внимания деловой общественности. В ноябре клиника стала лауреатом премии «Деловые итоги 2011 года» в номинации «Успешный дебют года».

В клинике НИАРМЕДИК-Рязань закуплено и успешно применяется новейшее оборудование для лечения гинекологических, урологических и лор-заболеваний.

Аппарат ЯМИК используется для

борьбы с синуситами, острыми или хроническими воспалениями слизистой оболочки придаточных пазух носа. Особенно хорошо зарекомендовал себя этот метод в лечении тех пациентов, кто имел безуспешный опыт борьбы с лор-патологией с помощью антибиотиков и пункций. Процедура исключает травму слизистой оболочки и костной структуры полости носа и околоносовых пазух и является практически безболезненной для пациента, ее легко переносят даже дети.

В арсенале специалистов клиники радиохирургический аппарат СУРГИТРОН. Он позволяет проводить десятки различных оперативных вмешательств. В линейке лазерной терапевтической аппаратуры, представленной в клинике НИАРМЕДИК-Рязань, достойное место занимает установка «Матрикс-уролог», доказавшая свою эффективность в комбинированном лечении больных простатитами и эректильной дисфункцией.

«Мы располагаем всеми возможностями, чтобы обеспечить качественное медицинское обслуживание как физическим лицам, так и большим коллективам предприятий города с учётом имеющихся годовых программ прикрепления и на индивидуальных условиях» – рассказывает медицинский директор Илья Смагин.

КЛИНИКА  
**НИАРМЕДИК**  
ПОЛНЫЙ спектр медицинских услуг

ул. Праволыбедская, 40  
Тел.: +7 (4912) 706-706  
[www.nrmed.ru/ryazan](http://www.nrmed.ru/ryazan)



## БЮРО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

**«Нужно получать инвалидность» - такая мысль приходит в определенный момент, после долгой болезни, когда усилия врачей становятся тщетными, когда хронически продолжающийся недуг начинает мешать работе и снижает качество жизни.**

**О первых шагах в оформлении инвалидного статуса рассказывает заместитель начальника ГБ МСЭ по Рязанской области Лесовой Андрей Евгеньевич.**

**Вопрос:** Каков порядок первичного освидетельствования в учреждении медико-социальной экспертизы граждан, имеющих признаки инвалидности?

**Ответ:** Порядок проведения освидетельствования с целью определения инвалидности регламентируется действующими «Правилами признания лица инвалидом» (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 20 февраля 2006 г. №95 в редакции постановлений Правительства Российской Федерации от 07.04.2008 №247 и от 30.12.2009 №1121). Согласно разделу III указанного документа, гражданин направляется на медико-социальную экспертизу организацией, оказывающей лечебно-профилактическую помощь, органом, осуществляющим пенсионное обеспечение, либо органом социальной защиты населения.

При направлении на МСЭ любой из указанных организаций оформляется «Направление на медико-социальную экспертизу» установленного образца (для ЛПУ это форма 088/у-06, утвержденная Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 января 2007 г. №77 (в ред. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 28.10.2009 N 853н).

С оформленным «Направлением на медико-социальную экспертизу» гражданин должен прибыть в бюро по месту жительства (по месту пребывания, по месту нахождения пенсионного дела инвалида, выехавшего на постоянное жилье за пределы Российской Федерации), где после подачи гражданином (его законным представителем) заявления и будет проведена медико-социальная экспертиза.

Следует отметить, что согласно п.5 «Правил» для признания гражданина

инвалидом обязательными условиями являются не только нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, но и наличие ограничений жизнедеятельности, а также нуждаемость в мерах социальной защиты, включая реабилитацию.

**Более подробную информацию о порядке проведения освидетельствования, а также по другим вопросам, входящим в компетенцию ФКУ «ГБ МСЭ по Рязанской области», можно получить на сайте Учреждения (<http://www.gbmse.ryazan.ru>), либо по телефону (4912) 96 14 03.**

Лесовой Андрей Евгеньевич,  
заместитель начальника ГБ МСЭ

## ДИАГНОЗ – ВАРИКОЗ

**Врачи поставили диагноз -варикоз. Что это значит? Говорят, в последнее время с этой проблемой справляются с помощью лазера. Насколько это эффективно?**

**Нас проконсультировал врач-флеболог Андрей МУРАВЬЕВ:**

- Варикозная болезнь - заболевание, в развитии которого значительную роль играет генетическая предрасположенность, гормональные влияния (беременность, прием эстрогенов), половая принадлежность (женщины болеют чаще), трудовая деятельность (работа в положении стоя, тяжелые физические нагрузки). При развитии болезни постепенно расширяется просвет подкожных вен, вследствие чего развивается относительная недостаточность венозных клапанов. Это ведет к возникновению венозного застоя.

Хроническая венозная недостаточность – патологическое состояние, характеризующееся застоем или изменением кровотока в венозной системе нижних конечностей, нарушениями венозного оттока. Эти нарушения приводят к дезорганизации регионарной системы микроциркуляции. Венозная патология нередко осложняется трофическими язвами, дерматитами, целлюлитом. Основными жалобами больных являются тяжесть в ногах, отеки, боли, кожный зуд.

Известно, что наиболее радикальным методом устранения флегогипертензии является хирургическая операция. Но в некоторых ситуациях консервативное лечение - единственная возможность улучшить качество жизни пациента. Лечение должно быть длительным, этапным и проводиться дифференцированно с учетом стадии заболевания и индивидуальных особенностей больного.

Сейчас в России, в том числе и в Рязани, набирает популярность лечение варикоза лазером. Эффект лазеротерапевтического лечения проявляется в: 1) ускорении венозного оттока и снижении патологической емкости венозной сети, 2) усилении лимфодренажа, 3) возрастании реабсорбции интерстициальной жидкости в венозном отделе капиллярной сети и снижении фильтрации в артериальном, 4) восстановлении

микроциркуляции, 5) улучшении реологических свойств крови.

Лазерная терапия у больных заболеваниями сосудов нижних конечностей вызывает местные и системные изменения микроциркуляции, снижая при этом гипоксию тканей и нормализуя трофические процессы, обладает сосудорасширяющим и тромборассасывающим действием. Эти изменения носят долговременный характер за счет фотактивации структурной перестройки микроциркуляторного русла.

**Как придется менять свой образ жизни в связи с поставленным диагнозом?**

Основными составляющими изменения образа жизни при варикозе являются:

- ограничение статических нагрузок,
- регулярные физические упражнения,
- диета, снижение массы тела,
- правильный подбор одежды и обуви,
- выполнение рекомендаций лечащего врача.

Пересмотрите гардероб: в нем не место утягивающим поясам, тесным джинсам и юбкам, тугим ремням, водолазкам и рубашкам с тесным воротом. Одежда, сдавливающая шею и туловище, повышает давление в центральных отделах венозной системы, затрудняет значительное давление на мышцы и тонизирует их. Учитывая такой обьюндый эффект, врачи советуют пациентам посещать бассейн. Грамотно составленный спортивный распорядок не может принести никаких отрицательных результатов.

### РЯЗАНСКИЙ ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ МЕДИЦИНЫ

**ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:**  
МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ГРЫЖ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ  
ПЯТОЧНЫХ ШПОР  
ВАРИКОЗА ВЕН  
ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

г. Рязань, ул. С. Середы, д. 29  
(проезд до ост. «Муз.училище»)



**КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА  
БЕСПЛАТНО**

**(4912) 76-98-12**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

# ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ: АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ, ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

**Ежегодно по причине ДТП в мире погибают 1,2 млн человек и около 50 млн получают травмы различной тяжести, приводящие к инвалидизации.**

**По прогнозам ВОЗ к 2020 году количество жертв достигнет 2,3 млн человек в год. Дорожно-транспортный травматизм стал крупнейшей социальной проблемой.**

Практически любой автолюбитель за свою жизнь хоть раз да попадал в ДТП, а если по счастливой случайности не попадал, то легко сможет вспомнить несколько эпизодов, когда от ДТП его отделяли секунды. А это значит, что каждый водитель должен иметь представление о том, что следует делать, если подобная ситуация все же произошла.

Во-первых, конечно, нужно сразу же определиться, есть ли пострадавшие. При этом совершенно неважно, кто именно был причиной аварии. Чтобы оказаться чистым и перед своей совестью, и перед законом, важно сразу же вызвать «скорую помощь», если у кого-то из участников происшествия

есть тяжелые травмы.

#### Как помочь пострадавшим при ДТП

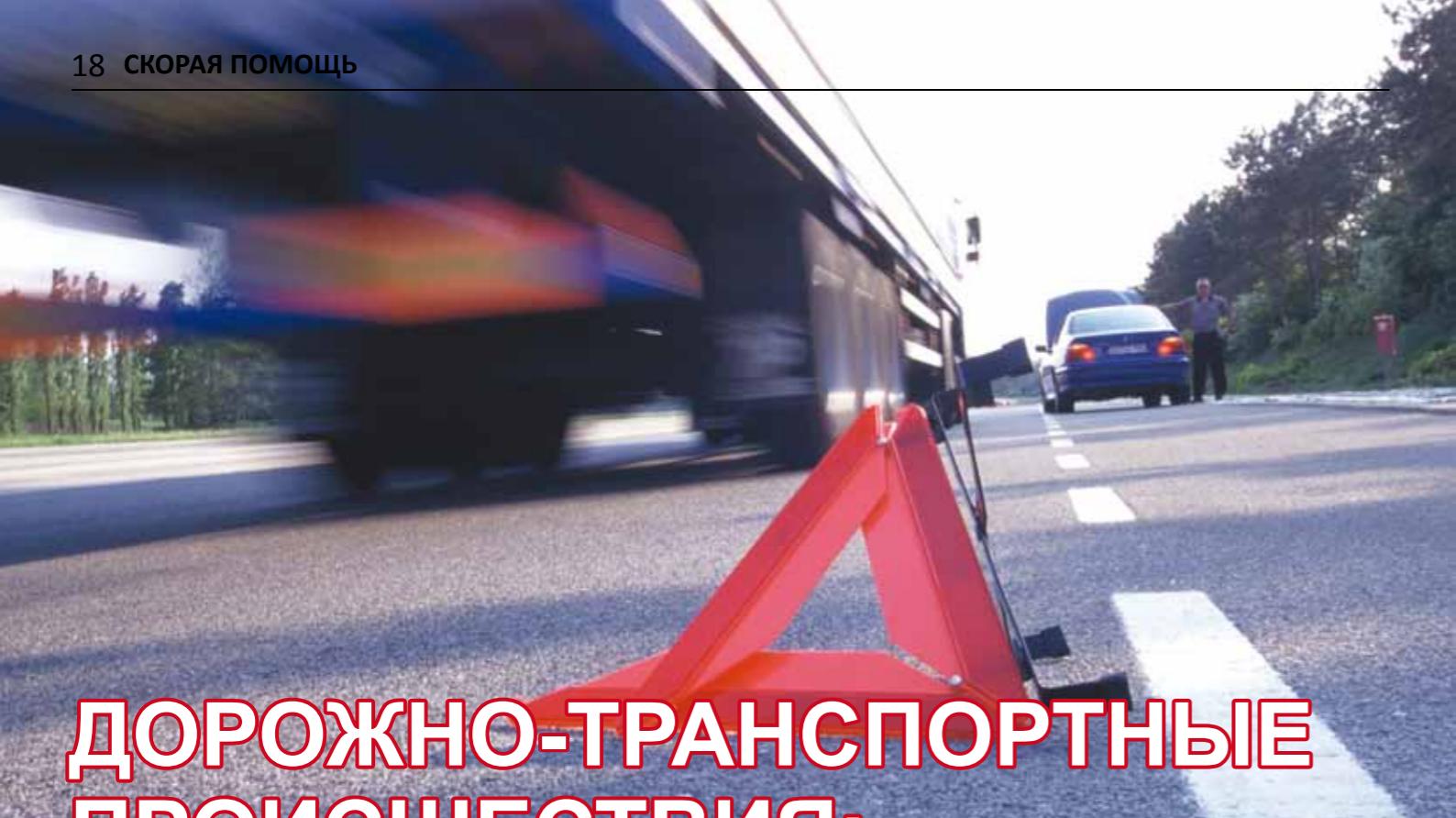
Чтобы увеличить шансы на жизнь серьезно пострадавшего в аварии человека, необходимо оказать помощь строго в течение первого часа после ДТП. Этот час медики называют «золотым», поскольку по прошествии шестидесяти роковых минут происходит истощение резервов организма, и нервная система «выключает» менее важные участки тела, обеспечивая остатками жизненных сил самую главную свою часть – мозг.

#### Что делать?

Итак, вы – свидетель ДТП. Остановите машину вне транспортного потока,

не ближе 20 метров от аварии с наветренной стороны. Обезопасьте себя, заблокировав неустойчивые транспортные средства, обращайте внимание на острые обломки и осколки на месте происшествия.

Трезво оцените ситуацию: существует ли опасность в данный момент, сколько пострадавших, какова степень тяжести их повреждений. Для этого прощупайте пульс, установите наличие дыхания и сильных кровотечений. Вызовите «скорую помощь», сообщив конкретные подробности: место происшествия, что произошло, количество пострадавших, число находящихся в тяжелом состоянии, нелишним будет записать время вызова и номер наряда.



Определите уровень сознания пострадавших. Задайте любой вопрос, одновременно фиксируя голову: большие пальцы – на затылке, указательные – с боков, средние – на углах нижней челюсти, безымянные – на сонной артерии для определения пульсации. Проверьте реакцию зрачка на свет, наличие дыхания и сердцебиения. Если повреждения салона машины незначительны и позволяют извлечь человека без помощи профессиональных спасателей, осторожно извлеките пострадавшего (попытайтесь взять его как ребенка на руки – ни в коем случае нельзя тащить раненого за руки или за ноги, дергать, пытаться силой вырвать из сжимающих его фрагментов автомобиля и т.д.). Помните – неправильное извлечение пострадавшего может привести к его смерти.

Прежде чем оказывать первую медицинскую помощь с помощью средств из автомобильной аптечки, следует установить разновидность полученных травм.

#### РАСТЯЖЕНИЕ

Повреждение тканей с их частичным разрывом с болью в области сухожилия, мышцы или сустава, движение ограничено.

#### Что делать:

- неподвижно зафиксировать место растяжения;
- применить обезболивание; приложить холод на место травмы.

#### ВЫВИХИ

Смещение суставов с резкой болью, изменением формы в области сустава, ограничением движения. При вывихах конечность пострадавшего принимает вынужденное положение.

#### Что делать:

- обезболивание;
- приложить холод на место травмы.

**Что делать нельзя:** не пытаться вправлять вывих.

#### ПЕРЕЛОМ

При смещенном переломе происходит искривление и укорочение конечности, вызванное смещением костей. Наличие кожной раны над местом перелома говорит об открытом переломе. Признаки – резкая боль, нарушение активных движений в конечности. Отломки кости могут повредить сосуды, нервы и органы.

#### Что делать:

- при открытом переломе обработать кожу вокруг раны пятипроцентным

раствором йода;

- остановить кровотечение путем наложения повязки;
- обеспечить иммобилизацию конечности (неподвижность костных отломков), зафиксировав не менее двух прилежащих суставов – выше и ниже перелома;
- положить портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер на место раны;
- дать пострадавшему обезболивающие таблетки (анальгин, аспирин – одну-две таблетки по 0,5 г);
- провести противошоковые мероприятия.

**Что делать нельзя:** не пытаться вправлять перелом.

#### РАНЫ

Нарушение целостности кожных покровов с возможным повреждением внутренних тканей и органов. Обильное артериальное кровотечение представляет опасность для жизни. Колотые раны – несмотря на частое отсутствие внешнего кровотечения и незначительные внешние повреждения, существует опасность поражения крупных сосудов и внутренних органов. Крупные сосуды и нервы могут повреждаться и при глубоких зияющих резаных ранах. Обширные множественные раны приводят к изменению общего состояния пострадавшего, может развиться шок.

#### Что делать:

- обработать кожу вокруг раны пятипроцентным раствором йода;
- остановить кровотечение наложением повязки;
- приложить холод на место травмы с помощью портативного гипотермического (охлаждающего) пакета-контейнера;
- дать пострадавшему обезболивающие таблетки (анальгин, аспирин – одну-две таблетки по 0,5 г).

**Что делать нельзя:** не терять контроль за кровотечением и общим состоянием больного.

#### ОЖОГИ

Поражения от воздействия высокой температуры. Обширные ожоги осложняются шоком.

Поверхностные ожоги: I степень – покраснение, сильная боль; II степень – образование пузырей. Что делать:

- для снятия боли необходимо смочить ожоговую поверхность чистой холодной водой или при возможности погрузить в воду;
- накрыть влажной чистой тканью;

- наложить на обожженную область слабую повязку; произвести обезболивание;
- приложить холод на место ожога. Глубокие ожоги III степени – выгорание, обугливание кожи; IV степень – глубокое обугливание тканей.

#### Что делать:

- наложить на ожоговую поверхность свободную повязку из стерильного перевязочного материала;
- произвести обезболивание.

**Что делать нельзя:** не допускается очищать поверхность ожога и вскрывать или удалять пузыри, удалять прилипшую одежду, накладывать на вату или другой материал с рыхлыми волокнами.

#### ТРАВМЫ ГОЛОВЫ

При сотрясении мозга пострадавший испытывает сильную головную боль и головокружение, часто теряет сознание. В сознании человек обычно не помнит обстоятельств травмы и событий, предшествующих травме. Ушиб мозга характеризуется тяжелым повреждением этого органа с длительной потерей сознания, тошнотой, рвотой и параличом. Переломы костей черепа – наряду с признаками перечисленных травм головы – часто сопровождаются кровотечением из ушей, носа, рта и кровоподтеками вокруг глаз.

#### Что делать:

- на рану накладывается повязка;
- пострадавшего в сознании уложить на спину без подушки; в бессознательном состоянии человека уложить на спину в положении полуоборота, для чего под одну из сторон туловища подложить валик из верхней одежды, голову при этом повернуть в сторону, чтобы в случае рвоты рвотные массы не попали в дыхательные пути, а вытекали наружу;
- при острой нарушениях дыхания для снятия боли и головокружения сделать искусственную вентиляцию легких;

• при любой травме головы с расстройством сознания, тошнотой или рвотой бережно ограничить движение головы и не сгибать шею пострадавшего.

**Что делать нельзя:** при переломах костей черепа бинтование не производится.

(продолжение читайте в следующем номере)



## МИАЦ - НОВЫЙ ВИТОК В МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКЕ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

*Часто говорят, что цифры управляют миром;  
по крайней мере нет сомнения в том, что  
цифры показывают как он управляет.*

Иоганн Вольфганг фон Гёте

22 марта 2011 года во исполнение приказа Министерства здравоохранения Рязанской области № 215 от 21.03.2011 года для организации сбора, обработки, хранения и анализа медицинских статистических данных о сети, кадрах, деятельности учреждений здравоохранения и состоянии здоровья населения и управления системой статистического учета и отчета в организациях и учреждениях здравоохранения Рязанской области главным врачом ГУЗ «Рязанская областная больница» (далее – ГУЗ РОКБ) А.А. Низовым был издан приказ о создании в структуре ГУЗ РОКБ медицинского информационно-аналитического центра (далее – МИАЦ).

Сбор информации от подведомственных учреждений ведет в дальнейшем автоматическое формирование стати-

стических форм в соответствии с запросами и требованиями по приказу МЗ РФ и предоставления гибкого инструмента для конструирования любых форм отчетности с возможностью сохранения шаблонов и их дальнейшего использования.

Организация МИАЦ приведет к сокращению времени ведения медицинской документации за счет использования программных продуктов, автоматического формирования документов на основе имеющихся данных. Доступ к электронному архиву статистических форм существенно сократит время на оформление ежедневной документации, даст возможность оперативного получения статистической информации, снизит трудозатраты при формировании квартальной и годовой

отчетности, поможет организовать качественную работу с документами и оперативному формированию корректной отчетности.

МИАЦ – позволит активно решать аналитические вопросы и управленические задачи, разрабатывать прогнозные данные по демографической ситуации в регионе, заболеваемости населения для выделения приоритетных задач медицины.

Высокие технологии, в том числе информационные и телекоммуникационные, уже стали локомотивом социально-экономического развития страны. В сфере здравоохранения – информационные технологии являются одним из важнейших инструментов, обеспечивающих решение задачи инновационного развития России, а

также продвижению по пути формирования и развития информационного общества. Именно поэтому, МИАЦ одной из своих важнейших задач ставит повышение качества и доступности медицинской помощи в регионе, путем автоматизации процессов учета и отчетности в лечебно - профилактических учреждениях области путем эффективного взаимодействия с каждым учреждением.

На МИАЦ Рязанской области возложена задача по организации сбора, обработки и анализа данных из ЛПУ области, контроль правильности ведения отчетной документации и достоверности предоставляемых данных, накопление банка данных, а также составление сводных медицинских статистических отчетов и разработка предложений по принятию управленических решений. В ведении МИАЦ находится 166 ЛПУ. До настоящего момента не было ни информационной системы, которая могла бы обеспечить взаимодействие всех участников процесса, ни единого центра обработки данных, аккумулирующего информацию для анализа и контроля деятельности учреждений здравоохранения. Весь документооборот осуществлялся на бумажных носителях. В таких условиях невозможно было оперативно решать задачи, которые ставились перед работниками медицинской статистической службы. Чтобы повысить качество работы статистической службы, необходимо было автоматизировать процесс. Учитывая динамичный характер работы специалистов МИАЦ, на территории области планируется создание единого информационного пространства как единого центра обработки данных,



позволяющих вести мониторинг и контроль деятельности медучреждений. Статистическая отчетность по региону будет получаться незамедлительно, что позволит органам управления здравоохранением оперативно контролировать работу медицинских учреждений и оценивать качество медицинской помощи, оказываемой гражданам.

Благодаря организации МИАЦ полностью будет автоматизировано и такое важное направление деятельности ЛПУ, как медико-статистический контроль, учет, планирование, а также использование коечного фонда и движение пациентов в стационаре. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации и министерство здравоохранения Рязанской области являются ведомствами – координаторами, определяющими стратегию в сфере установления единой системы статистического учета

и отчетности. Координация усилий, использование положительного опыта и согласованность дальнейших действий в поэтапной реализации поставленных задач рассматриваются нами, как серьезный потенциал для их достижений. Дополнительно будут урегулированы вопросы маршрута первичной статистической документации на всех этапах оказания медицинской помощи. И первой вехой становления МИАЦ стало совещание, проведенное на новом уровне, в котором приняли участие практически все руководители службы медицинской статистики подведомственных учреждений Рязанской области.

Несмотря на то, что планка поставленных целей весьма высока и полное их решение потребует длительной работы, первые результаты работы мы надеемся получить уже в 2012 году.

Выражаем особую благодарность руководству министерства здравоохранения Рязанской области за решение создания МИАЦ и пониманием важности медицинской статистической информации, которая призвана способствовать принятию эффективных управленических решений, а также главному врачу областной клинической больницы на базе которой создан центр и от всего сердца поздравляем их с Новым годом, желаем исполнения желаний и совместного плодотворного сотрудничества.

**Бондарева Е.М.,  
И.о. начальника МИАЦ,  
заведующая отделом медицинской статистики**



## ЙОГАТЕРАПИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

**Йога – древнейшая система развития человека на нашей планете.**

**В современном мире существует много разновидностей и направлений йоги с огромным количеством методов воздействия на человеческий организм. Во всем этом многообразии практически каждому человеку можно найти что-то свое. Поэтому так много людей и практикуют йогу.**

Не секрет, что корректная практика хатха-йоги позволяет человеку улучшить свое здоровье. Однако этот путь кажется многим долгим и благие результаты от занятий ждут далеко впереди, «на горизонте», а проблема со здоровьем уже назрела. Здесь-то и приходит на помощь йогатерапия: она работает с конкретно поставленными задачами по улучшению здоровья человека «здесь и сейчас».

Йогатерапия – одно из древнейших направлений йоги, описанное в классических текстах по хатха-йоге. Она представляет собой специфическую

практику с целевым воздействием на организм для решения конкретных задач по коррекции здоровья. В зависимости от «точек приложения» йогатерапия может быть разной. Существует, например, йогатерапия женской репродуктивной системы, йогатерапия дыхательной системы и др.

Большинство людей, приходящих на занятия йогой, жалуются на боли в спине – постоянные, тянувшиеся долгие годы или периодические. Но ведь боль – это внешний симптом какого-то внутреннего процесса, и она может появляться при различных заболеваниях,

например, при межпозвоночных грыжах, протрузиях межпозвоночных дисков и остеохондрозе.

Часто встречаются и другие «проблемы со спиной», вредящие здоровью человека в целом: нарушения осанки – сколиозы и нарушения естественных изгибов позвоночника – кифозов или лордозов (уплощенные или, наоборот, сильно выраженные). Иногда эти нарушения настолько ярко выражены, что накладывают отпечаток на все сферы жизни человека.

В наше время проблемы с позвоночником особенно актуальны. Ведь совре-



менный образ жизни – это настояще царство гиподинамии, наполненное малоподвижными перемещениями по местности на авто, сидячей работой, сидячим свободным времяпрепровождением (кино, кафе, телевизор дома и т.п.).

Поэтому йогатерапия позвоночника наиболее востребованная сейчас практика, о чём поговорим подробнее.

Для начала немного анатомии. Наш позвоночник имеет S-образный вид, если смотреть на него сбоку. Выступающая дуга позвоночника, направленная вперед, называется лордоз, а направленная назад – кифоз. Такая конструкция создана природой специально для амортизации толчков при ходьбе и другой двигательной активности.

Каждый знает, что позвоночник состоит из позвонков и межпозвоночных дисков между ними. Диски – это необычная по строению структура с гелеобразным (пульпозным) ядром и окружающим его плотным кольцом из крепких разнонаправленных фиброзных волокон. Это позволяет равномерно распределить давление на нижлежащие позвонки. В некоторых ситуациях диск может выходить за свои пределы, при этом возможно сдавливание нервного корешка или проникновение в тело соседнего позвонка – появление грыжи Шморля.

Что же в этих случаях предлагает йога? При сколиозах можно подобрать асаны (положения тела), ежедневно выполняя которые, можно скорректировать искривления за счет изменения тонуса мышц спины и коррекции дуг искривлений. В таких случаях программа должна быть индивидуальна, т.к. искривления у разных людей различны.

Чтобы исправить уплощенный поясничный лордоз, можно укрепить мышцы поясницы (они будут увеличи-



вать поясничный прогиб) и укрепить подвздошно-поясничную мышцу (она крепится к поясничному отделу позвоночника, подвздошной кости, бедру). Простой пример работы этой мышцы: попробуйте поднять ногу вперед и вверх над полом. А если ногу поднять и задержать на весу? В этом случае мышца будет тренироваться. Такая асана называется утхита хаста падангуштасана 3. Укрепление этой мышцы также будет увеличивать поясничный прогиб.

Людям с межпозвоночными грыжами, страдающим от боли, йога может помочь упражнениями на вытяжение позвоночника. Когда вытягивается позвоночник, увеличивается межпозвоночное пространство, тем самым снимается сдавливание нервных корешков.

Йогатерапевтические практики можно выполнять без всяких вспомогательных аппаратов, без мануального терапевта, здесь нет привязки к кон-

кретному месту и человеку, что существенно экономит денежные средства. Человек, посещая занятия по йогатерапии, осваивает техники, которыми он может самостоятельно пользоваться каждый день.

Для этого в Рязанском Йога Центре есть специализированное занятие «Йогатерапия опорно-двигательного аппарата». Здесь с учётом специфики групповых занятий используются собранные по крупицам из различных направлений йоги специальные асаны (статические элементы практики), виньесы и вьямы (динамические элементы), пранаямы (дыхательные техники), пропсы (вспомогательные средства), что в целом способствует вытяжению позвоночника и укреплению окружающих его мышц.

**Гулянов Артур,  
ведущий преподаватель Рязанского  
Йога Центра**



ФИТНЕС КЛУБ  
**beauty & body**  
оздоровительный комплекс

г. Рязань,  
Заводской пр-д, д. 1  
Тел.: (4912) 34-65-00






ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ  
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
СТЕП, ЙОГА, ПИЛАТЕС  
АЭРОБИКА  
СИЛОВЫЕ КЛАССЫ  
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ  
АКВААЭРОБИКА  
POLE DANCE  
СВАДЕБНЫЙ ТАНЦ



ФИТНЕС КЛУБ  
**beauty & body**  
оздоровительный комплекс

Тел.: (4912) 34-65-00

Желаем всем быть стройными,  
здоровыми и красивыми!!!  
Рады видеть Вас в нашем клубе  
в Новом году!!!

## Новости

**В поселке Варские будет запущено экологически чистое фармацевтическое производство**

16 ноября в Рязани прошло совещание, посвященное созданию промышленного парка в поселке Варские Рязанского района.

По проекту, промышленный парк в районе поселка Варские, находящегося в семи километрах от областного центра, займет четыре земельных участка площадью 748, 123, 43 и 15 га. Из плюсов разработчики проекта отмечают наличие всех необходимых коммуникаций и дорожной сети.

По заявлению руководства области, в новом технопарке будут созданы экологически чистые инновационные производства в сфере фармацевтики, электроники, радиоэлектроники, энергосбережения. Особо отмечается то, что в проекте принимает участие Государственная корпорация «Роснано».

**Рязанский губернатор предложил внести изменения в федеральный закон о монетизации льгот**

Губернатор Рязанской области Олег Ковалев в ходе совещания по вопросу разграничения полномочий между уровнями власти с участием председателя Совета Федерации ФС РФ Валентины Матвиенко предложил внести корректировки в федеральный закон о монетизации льгот.

По мнению главы региона, следует отменить возможность замены дополнительного льготного обеспечения лекарственными средствами денежными выплатами – в первую очередь для людей, страдающих хроническими заболеваниями.

«Получается, что часть людей берут вместо льготных медикаментов деньги, но потом все равно обращаются к нам за лекарствами. И мы вынуждены обеспечивать их бесплатными медикаментами. Получается, что они пользуются этой льготой дважды, что несправедливо по отношению к другим людям», – пояснил свое предложение Олег Ковалев.

«В этом плане необходимо подкорректировать законодательство», – добавил губернатор.

**ВРАЧ ОТ БОГА**

**Эммануил Сергеевич Тихонов – профессионал с большой буквы и один из самых уважаемых работников медицины Рязани. Доктор медицинских наук, академик Международной академии информатизации, профессор Рязанского государственного медицинского университета, челюстно-лицевой хирург высшей категории, заслуженный изобретатель РСФСР, ветеран труда Великой Отечественной войны – это еще не все регалии Эммануила Сергеевича.**

Профессор активно занимается воспитательной работой. Прежде всего, он прививает студентам-стоматологам любовь к профессии и воспитывает чувство патриотизма. Он всегда в гуще студенческой жизни, является для ребят примером для подражания, интересным и равноправным собеседником.

Эммануил Сергеевич читает лекции и ведет практические занятия, подкрепляя свои рассказы интересными

фактами из личной практики. Молодое поколение стоматологов отвечают ему уважением и благодарностью. На его занятиях всегда царит дружественная атмосфера, профессор строит свои занятия в форме диалога со студентами, подбирая живые, интересные и запоминающиеся темы для обсуждения.

Студенты не зря с почтением относятся к своему лектору – Эммануил Сергеевич является автором более 180

научных работ, многих изобретений и патентов. Созданные им сшивающие аппараты и разработанные методики оперативного лечения позволили улучшать результаты лечения больных с переломами нижней челюсти, ускорять процессы проведения оперативного лечения, что особенно важно в условиях массовых поражений в экстремальных ситуациях.

Несомненно, Эммануил Сергеевич – врач от бога, но чтобы стать профессионалом высочайшего уровня, ему пришлось пройти долгий путь. Он начинал в 1944 году, работая в Саратовском военном госпитале. Тогда шестнадцатилетний юноша был офи-

циальным заслуженным врачом РСФСР. В 1963 году был ассистентом кафедры хирургической стоматологии Кемеровского медицинского института, после работал ассистентом по курсу стоматологии при кафедре госпитальной хирургии Рязанского медицинского института и в этом же, 1963 году, был избран доцентом по курсу стоматологии при кафедре травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии. В 1976 году избран профессором кафедры травматологии по курсу стоматологии Рязанского медицинского института.

В 1965 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Химический остеосинтез перелома нижней челю-

**За значительный вклад в развитие здравоохранения города решением Рязанской городской Думы Эммануил Тихонов был награжден почетным знаком «За заслуги перед городом Рязанью».**

циально зачислен в штат военного госпиталя, там он помогал принимать больных и раненых, переносить их при госпитализации в палату и при выписке домой. Именно тогда, работая в госпитале, благородный и самоотверженный труд врачей определили будущее Эммануила Сергеевича, он стал медиком, посвятившим свою жизнь облегчению страданий людей. Перипетии судьбы сложились так, что ему пришлось оказывать помощь раненым в лицо и челюсти. Эммануил Сергеевич невольно увлекся этой специальностью, стал работать в зуботехнической лаборатории, помогая зубным техникам выполнять сложные операции. В последующие послевоенные годы окончил зубоврачебное отделение медучилища, медицинский институт, прошел специализацию и клиническую ординатуру на кафедре хирургической стоматологии в Московском стоматологическом институте. Заметив увлечение Эммануила Сергеевича научной работой, заведующий кафедрой Евдокимов Е.А. оставил его в клинической ординатуре. Тогда Эммануил Сергеевич глубоко увлекся актуальной и по сей день проблемой медицины – применением клеевых композиций для соединения костей. Ей и посвятил свои дальнейшие изыскания. После окончания ординатуры работал младшим научным сотрудником во Всесоюзном научно-исследовательском и испытательном институте медицинской техники. С 1962

года по 1963 год был ассистентом кафедры хирургической стоматологии Кемеровского медицинского института, после работал ассистентом по курсу стоматологии при кафедре госпитальной хирургии Рязанского медицинского института и в этом же, 1963 году, был избран доцентом по курсу стоматологии при кафедре травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии. В 1976 году избран профессором кафедры травматологии по курсу стоматологии Рязанского медицинского института.

В 1965 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Химический остеосинтез перелома нижней челю-

## Новости

**Валентина Матвиенко: «В Рязани к детям должно быть особое отношение – вдруг родился новый Есенин!»**

В четверг 17 ноября в ходе рабочего визита в наш город председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко посетила рязанский Перинatalный центр.

Прежде всего, Матвиенко отметила, что такие центры, как в Рязани, есть далеко не во всех европейских странах. Она подчеркнула, что в Рязанской области в этом году на 22% снизилась младенческая смертность, и во многом это заслуга Перинatalного центра.

Председатель Совета Федерации совместно с губернатором Рязанской области Олегом Ковалевым побывали в реанимационных и акушерском отделениях. Она обратила внимание, что аппаратура в Центре используется в основном импортного производства. «Надо обеспечить нашу медицину высококлассным оборудованием отечественного производства», – заметила Матвиенко.

В акушерском отделении председатель Совета Федерации пообщалась с молодой мамой Еленой Осиповой. Елене было сделано кесарево сечение – ребенок у нее оказался большим (3,890 кг), и к тому же он неправильно прилежал. Сейчас и молодая мама, и новорожденный мальчик, которого назвали Сережей, чувствуют себя хорошо и готовятся к выписке. Валентина Матвиенко одобрила имя малыша. «В Рязани к детям должно быть особое отношение – вдруг родился новый Есенин!» – отметила она. На прощание Матвиенко подарила Елене Осиповой сертификат на детскую коляску.

Позднее, во время встречи со студентами РГУ, Валентина Матвиенко позвонили из Перинatalного центра и сообщили, что после ее визита там родился настоящий богатырь – мальчик весом 4,5 кг – и к тому же по фамилии Матвиенко. «Если нужно, я готова каждый день приезжать в Рязань, чтобы традиция укрепилась», – пошутила председатель Совета Федерации.



«Я лег на сгиб бытия  
На подороге к бездне  
И вся история моя -  
История болезни»

B. Высоцкий

## “Я ИСЧЕЗНУ – И ЗВУКАМ НЕ БЫТЬ...”

(продолжение,  
начало см. №3)

«БОЛЕЗНЬ и ОДИНОЧЕСТВО родственны. При...болезни человек чувствует себя еще более ОДИНОКИМ, чем раньше».

O. Вейнегер

«Я лежу в больнице, где кололи, нюхали, глотали все подряд...»

Пятнадцать раз Высоцкий госпитализируется в психиатрические, соматические стационары, Центральный госпиталь МВД, «Склиф», шесть раз ему имплантируют «эспераль», который, по мнению М. Влади позволил артисту «На шесть с лишним лет...отодвинуть роковую дату. «Светлые промежутки длились от полутора лет до нескольких недель. При этом Высоцкий вполне осознанно пишет: «Хочу пить и не

мешайте. Сдохну - моё дело...». Люди, близко знавшие Высоцкого, поражались, как под влиянием алкоголя Высоцкий «делался неузнаваемым, как будто кто-то подменил... человека, с которым так приятно иметь дело, когда он был трезв». На каком-то, уже позднем этапе Высоцкий это понял... но это осознание привело к еще более страшной трагедии:

«Устал бороться с притяжением земли, Лежу - так больше расстоянье до петли И сердце дергается, словно не во мне,-

мешайте. Сдохну - моё дело...». Люди, близко знавшие Высоцкого, поражались, как под влиянием алкоголя Высоцкий «делался неузнаваемым, как будто кто-то подменил... человека, с которым так приятно иметь дело, когда он был трезв». На каком-то, уже позднем этапе Высоцкий это понял... но это осознание привело к еще более страшной трагедии:

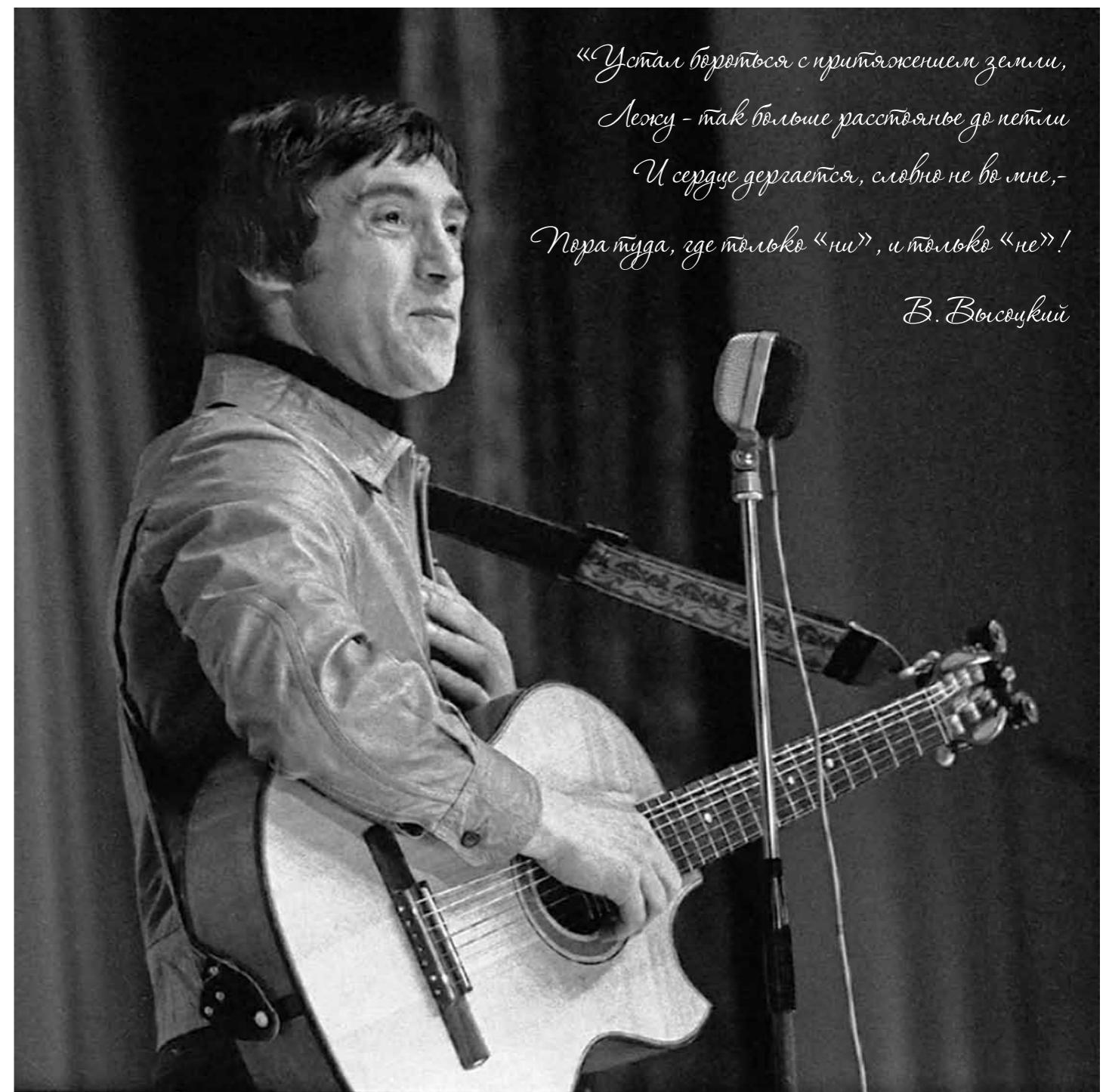
Пора туда, где только «ни», и только «не»!  
В 1977 году, во время пребывания на гастролях в Горьком, некая женщина-врач (?) якобы посоветовала Высоцкому для облегчения выхода из запоя применить морфин (?!) А. Федотов, правда, считал, что «наркотики всерьез у него начались в конце 1975 года». Однако, в 1975-76 гг. серьезной зависимости не было, ни по записям, ни по фотографиям это не чувствуется», пишет биограф Высоцкого. Близкие В. Высоцкому люди ( О. Афанасьева, С. Щербаков и др.) считали, что наркотики позволяли

артисту компенсировать затраты энергии («вначале он делал укол только после «Гамлета», чтобы восстановить силы»), морфин был для Высоцкого формой социальной защиты. И, самое главное- наркотики «позволяли внешне нормально жить и работать», не было срывов спектаклей, съемок, отсутствовал компрометирующий запах и т.д. Довольно долго о страшной тане Высоцкого не догадывались и очень близкие артисту люди- М. Влади, Ю. Любимов, родители, товарищи по театру. Болезнь,

между тем, прогрессировала семимильными шагами, быстро наступила трансформация опьянения наркотиками, не говоря уже о зависимости... Морфин и алкоголь- наркотики разных классов и «уживаются» достаточно сложно, поэтому первое время Высоцкий прибегает к ним параллельно. В течение полутора лет «Высоцкий «пршел» весь ряд: от промедола до герона...» В Канаде он курил марихуану, чуть позднее применяет амфетамины, но первой и самой сильной «привя-

занностью» остался морфин... Оно и понятно, в условиях тогдашнего Союза его было проще всего достать (ссылаясь на «больного» дядю, которому «из-за онкологии» не хватает выписываемого врачами», разыграв приступ почечной колики и т. д.)

К 1980 году психическое (обсессивное) и физическое (компульсивное) влечение к морфию сформировалось в полной мере: Высоцкий с помощью наркотика уже «не переживает удовольствие, а уходит от дискомфорта»:



«Устал бороться с притяжением земли,  
Лежу - так больше расстоянье до петли  
И сердце дергается, словно не во мне,-

Пора туда, где только «ни», и только «не»!

B. Высоцкий

«Лучше я загуляю, запью, заторчу  
Всё, что ночью кропаю, в чаду растопчу,  
Лучше голову песне своей откручу  
Но не буду скользить словно пыль по лучу!  
Не ломаюсь, не лгу- не могу. Не могу!»

В конце 1979 года Высоцкий говорит, что «ощущает в себе два «я»: одно хочет работать, творить, любить и второе, которое тянет его совсем в другую сторону. Два раздирающих начала делали его жизнь страшной и невыносимой». Он пишет о страшном «двойнике»:

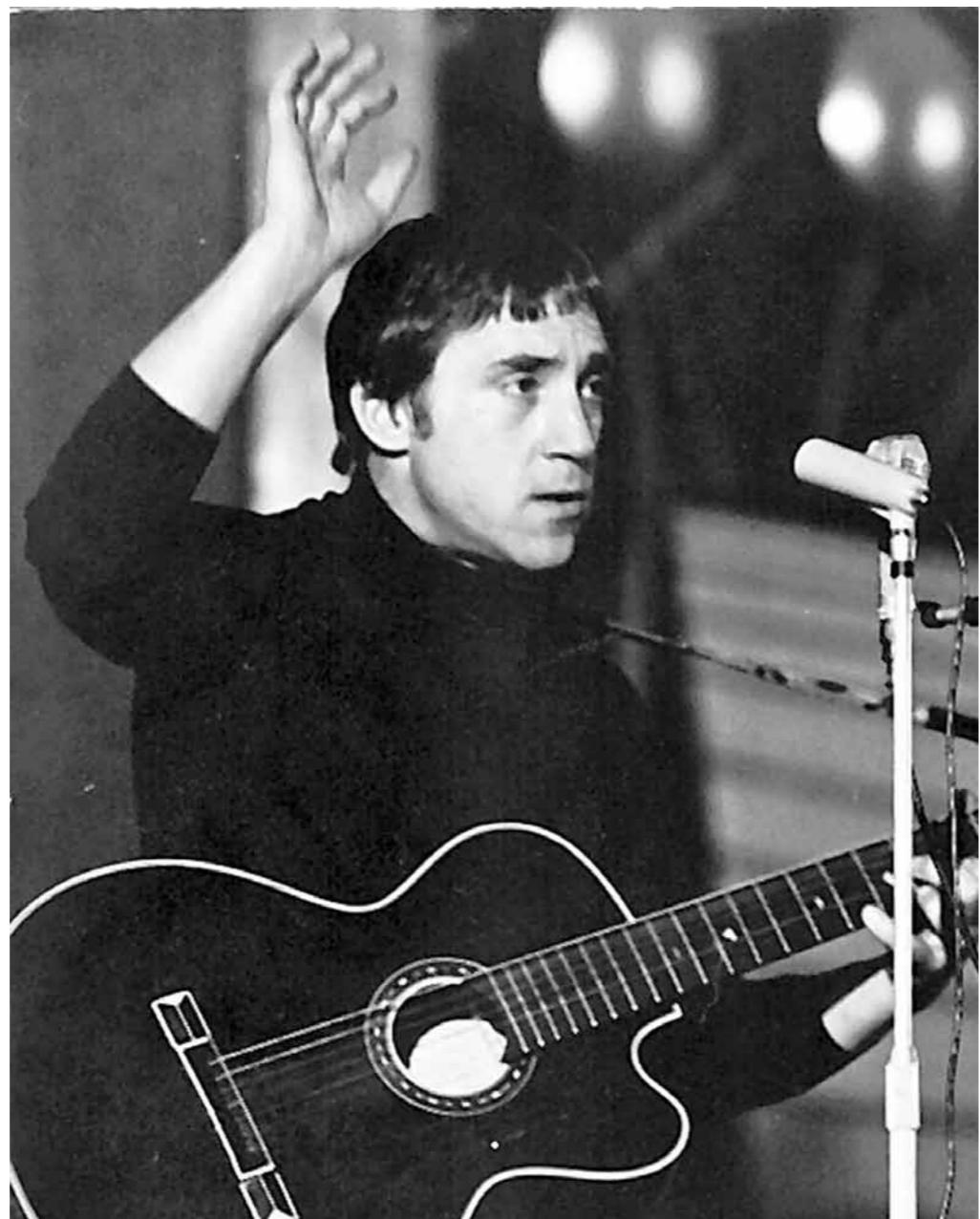
«И я собрал еще остаток сил,  
Теперь его не вывезет кричая:  
Я в глотку, в вены яд себе вгоняю-  
Пусть жрёт, пусть сдохнет- я перехитрил!»

Нет, перехитрить «двойника» не удалось: начиная с февраля года нача-

лись постоянные поиски наркотика, в которые были вовлечены знакомые, врачи, сотрудники аптек, НИИ, «скорой помощи», «Склифа»... В Париж «лекарство» доставляли во флаконах из-под корвалола командиры экипажей «Аэрофлота». Поразительно, все они всерьез полагали, что делают доброе дело! Между тем, за год до смерти, 25 июля 1979 года в Бухаре Высоцкий, введя в вену лидокаин, снова впал в состояние клинической смерти... В гrimёрной артиста под ногами хрустят обломки ампул...

**«Вы завалили меня цветами, как братскую могилу».**

«Перед спектаклем (на высоте действия морфия) Высоцкий был возбужден, на взводе, после спектакля- как



#### B. Высоцкий «Мне скучны от досады сводит...»

Мне скучны от досады сводит:  
Мне кажется который год,  
Что там, где я, — там жизнь проходит,  
А там, где нет меня, — идёт!

А дальше — больше, каждый день я  
Стал слышать злые голоса:  
— где ты — там только наважденье,  
Где нет тебя — все чудеса!

Ты только ждёшь и догоняешь,  
Врёшь и боишься не успеть,  
Смеёшься меньше ты и, знаешь,  
Ты стал разучиваться петь!

Как дым твои ресурсы тают,  
И сам швыряешь всё подряд.  
Зачем? Где ты — там не летают,  
А там, где нет тебя, — парят.

Я верю крику, вою, ляю,  
Но, всё-таки, друзей любя,  
Дразнить врагов я не кончу  
С собой в побеге от себя.

Живу, не ожидая чуда,  
Но пухнут жилы от стыда —  
Я каждый раз хочу отсюда  
Бежать куда-нибудь туда.

Хоть всё пропой, проторабань я,  
Хоть всем хоть голым покажись,  
Пустое всё: здесь — прозябанье,  
А где-то там — такая жизнь!

Фартило мне, Земля вертелась,  
И взявиши пары три белья,  
Я шасть — и там! Но вмиг хотелось  
Назад, откуда прибыл я.  
1979



Первую Градскую больницу и сделать инъекцию морфия. Приезд Высоцкого 10 мая 1980 года в Париж был ознаменован жутким запоем... Семейный врач М. Влади П. Онигман советует госпитализацию в психиатрическую клинику Шарантон под Парижем (тюремного типа):

«Жизнь-алфавит, я где-то  
Уже в «ц», «че», «ши», «ще»  
Уйду я в это лето  
В малиновом плаще.»

(В клинике Высоцкий, по воспоминаниям М. Шемякина, был в малиновом халате.)

С 11 по 23 мая Высоцкий «лечился» в клинике (23-26 мая в 1923 года в клинике «Мейсон де Сантре» лечился С. Есенин...) Сразу после выписки пилоты доставляю в Париж «лекарство». Высоцкий еще находит в себе силы лететь на театральный фестиваль в Польшу- играет Гамлета... После этого он с М. Влади едет на юг Франции, где пытается «забыть» о морфии. Не получилось- «Я уеду, я больше не могу, я больше не хочу. Это слишком тяжело-

хватит». «Морфиный голод» гонит Высоцкого в Москву, куда он приезжает 12 июня в «жутком состоянии». Ночью этого же дня он едет в «Склиф» за дозой... Со дня приезда (с наркотиками перед Олимпиадой возникли сложности) «Высоцкий практически ни одного дня не был трезвым. Он всё время был в каком-то болезненном состоянии. Все время что-то болит- то рука, то нога». Мучения усиливаются во время гастролей в Калининграде — «Я покончу с собой. Я выброшусь из окна...». После возвращения в Москву Высоцкий, по словам А. Федотова: «Ушел в такой запой,- никогда его таким не видел...» Высоцкий часто говорит: «Или скоро умру, или уеду на полгода в Америку...» Он надеялся, что американские врачи смогут ему помочь (в США до 1983 года действовала метадоновая программа: метадон по активности в 10 раз слабее героина, но равен морфию). 18 июля во время концерта в МНИИЭМ: «Володя был со стеклянными глазами. На сцене стоял совершенно невменяемый человек». Испытывая жуткие мучения, Высоцкий пытается оглушить себя алкоголем: 0,5 л водки и две-три бутылки шампанского в день, вводит себе седуксен... Аркадий Высоцкий, сын артиста, стал свидетелем ужасной сцены: Высоцкий пытался нюхать кокаин... Не помогает. Он «метался, рвался, просто ревел от боли и бешенства: ну сделайте что-нибудь!» Добытой с трудом ампулы морфина «хватало на час-полтора, не больше». У Высоцкого билет в Париж на 29 июля, виза в США на 5 августа... 21 июля он уже не в силах играть в «Преступлении и наказании», но по телефону уверяет М. Влади: «... уже выхожу, дозу уменьшил, чувствую себя лучше...» (?!), 23 июля «... я заявлял...» Высоцкий был уже совсем плох. Он стонал, кричал всё время... Он исходил, наверное, много десятков километров (по квартире — Н. Л.), задыхался, падал, хватался за сердце, всё время рвался куда-то... всё время показывал пальцем- шприц, шприц...» А. Федотов, пытаясь снять крайне тяжелую абстиненцию снова берется за «лечение» (не будучи наркологом!) Трагедия в том, что Высоцкого нельзя было госпитализировать с истинным диагнозом,- это не только дезавуировало бы его в глазах фанатов, но и власти, и это могло бы

**В. Высоцкий**  
**«В сон мне — жёлтые огни...»**

В сон мне — жёлтые огни,  
 И хрюлю во сне я:  
 «Повремени, повремени —  
 Утро мудренее!»  
 Но и утром всё не так —  
 Нет того веселья:  
 Или куришь натощак,  
 Или пьёшь с похмелья.  
 Эх, раз, да ещё раз,  
 Да ещё много, много, много, много раз,  
 Да ещё раз...  
 Или пьёшь с похмелья.

В кабаках зелёный штоф,  
 Белые салфетки —  
 Рай для нищих и шутов,  
 Мне ж — как птице в клетке.  
 В церкви — смрад и полумрак,  
 Дьяки курят ладан...  
 Нет, и в церкви всё не так,  
 Всё не так, как надо!

Эх, раз, да ещё раз,  
 Да ещё много, много, много, много раз,  
 Да ещё раз...  
 Всё не так, как надо!

Я — на гору в опояхах,  
 Чтоб чего не вышло.  
 А на горе стоит ольха,  
 А под горою — вишня.  
 Хоть бы склон увить плющом —  
 Мне б и то отрада.  
 Хоть бы что-нибудь дать...  
 Всё не так, как надо!

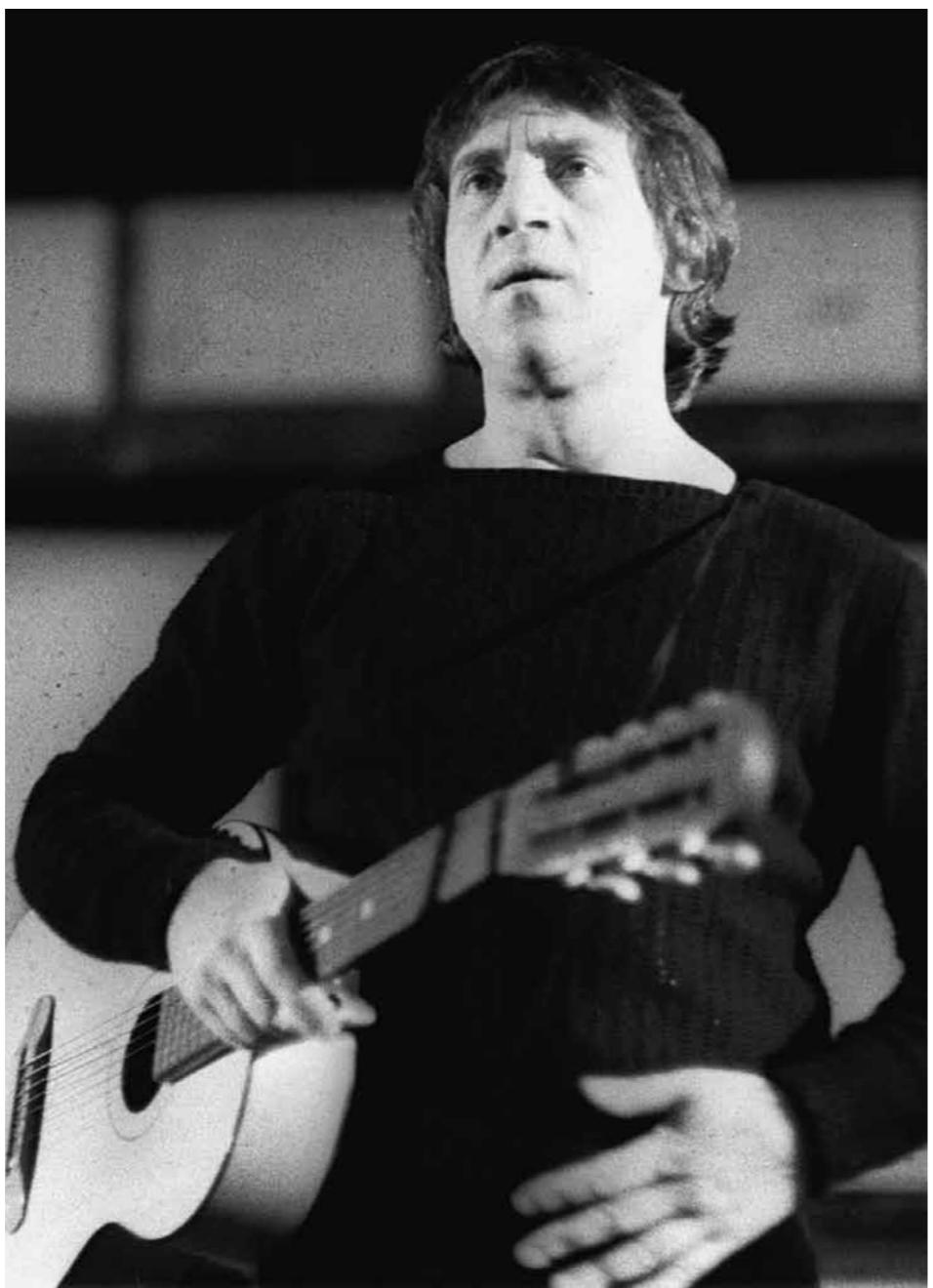
Эх, раз, да ещё раз,  
 Да ещё много, много, много, много раз,  
 Да ещё раз...  
 Всё не так, как надо!

Я тогда — по полю вдоль реки:  
 Света — тьма, нет Бога!  
 А в чистом поле — васильки,  
 И — дальняя дорога.  
 Вдоль дороги — лес густой  
 С бабами-ягами,  
 А в конце дороги той —  
 Плаха с топорами.

Где-то кони пляшут в такт,  
 Нехотя и плавно.  
 Вдоль дороги всё не так,  
 А в конце — подавно.  
 И ни церковь, и ни кабак —  
 Ничего не свято!  
 Нет, ребята, всё не так!  
 Всё не так, ребята...

Эх, раз, да ещё раз,  
 Да ещё много, много, много, много раз,  
 Да ещё раз...  
 Всё не так, ребята!

1967



закрыть границу! Реланиум, седуксен, промедол, хлоралгидрат- вот «арсенал» А. Федотова! Подобное лечение привело к тому, что лежавший на спине Высоцкий в состоянии релаксации 23 июля едва не погиб от задания языка- уже начал «синеть»... Попытка лечить Высоцкого на даче с применением ИВЛ и миорексантов, сама по себе совершенно фантастическая, не удавалась, его оставляют дома, А. Федотов привязывает его к дивану простынями, чтобы не рвался, не бился головой... Вечером 24 июля Федотов «наливает Володе рюмочку», за компанию выпивает сам, делает Высоцкому седуксен и засыпает... Пробуждается «горе-лекарь»

тогда, когда тело Высоцкого уже остыло. Причина смерти- вновь запавший язык, механическая асфиксия. Поразительно, что участковый врач Ильиных выдает свидетельство о смерти 42-х летнего человека, ни разу к нему не обратившегося- без вскрытия!!! Диагноз вписывается со слов А. Федотова (получившего, благодаря Высоцкому, 3-х комнатную квартиру). В. Высоцкого А. Федотов просто «проспал»...

«Сгинул, канул он, как ветер сдунал...»

**Н. Ларинский**

## АДРЕСНАЯ ПРОГРАММА РАСПРОСТРАНЕНИЯ журнала «Вопросы Здоровья и медицины»

1. Управление здравоохранения администрации города Рязани  
г.Рязань, Первомайский проспект, 62/2. <http://rgorzdav.uzrf.ru/>  
Начальник управления т. 76-54-15
2. ГУЗ «Рязанская областная клиническая больница»  
г. Рязань, ул. Интернациональная, 3-А. <http://rokub.uzrf.ru/>  
т. 21-41-52, 21-35-57, 36-97-43
3. МУЗ Городская клиническая больница №4  
Рязань, ул. Есенина, 17. <http://rgb4.uzrf.ru/>  
т. 44-52-35
4. Поликлиника ГУЗ «Рязанской областной клинической больницы»  
г.Рязань, ул. Интернациональная, д. За. <http://rokub.uzrf.ru/>  
т. 53-79-95
5. МУЗ Рязанская клиническая больница им. Семашко  
г.Рязань, ул. Семашко, 3 т. 76-53-54  
<http://rokbsm.uzrf.ru/>
6. МУЗ Городская клиническая больница №11  
г.Рязань, ул. Новоселов, 26/17. <http://rgb11.uzrf.ru/>  
т. 41-58-60, 41-40-22
7. Поликлиника МУЗ Городской клинической больницы №11  
г.Рязань, ул.Новоселов, 26/17. <http://rgb11.uzrf.ru/>  
т. 41-58-60, 41-43-14
8. МУЗ Городская больница №5  
г.Рязань, ул. Медицинская, 9. <http://rgb5.uzrf.ru/>  
т. 330252, 330242
9. МУЗ Центр планирование семьи и репродукции  
г.Рязань, ул. Крупской, 266. <http://rcpsir.uzrf.ru/>  
т. 551672, 351535
10. МУЗ Городская детская поликлиника №7  
г.Рязань, ул. Новоселов, 32а. <http://rdp7.uzrf.ru/>  
т. 326352
11. МУЗ Городская клиническая больница №8  
г.Рязань, Каширинская, 6. <http://rgb8.uzrf.ru/>  
т. 253725
12. МУЗ Городская клиническая больница №10  
г.Рязань, Крупской, 26. <http://rgb10.uzrf.ru/>  
т. 550779, 55-00-88
13. МУЗ Рязанский областной клинический кардиологический диспансер  
г.Рязань, ул. Стройкова, 96. <http://rokdd.uzrf.ru/>  
т. 75-25-93
14. МУЗ Рязанский областной клинический кожно-венерологический диспансер  
г.Рязань, ул. Спортивная, 9. <http://rokvd.uzrf.ru/>  
т. 77-27-07, 25-27-07
15. МУЗ Рязанский областной клинический психоневрологический диспансер  
г.Рязань, ул. Баженова, 24. <http://rokpd.uzrf.ru/>  
т. 75-25-71
16. Городская клиническая больница скорой медицинской помощи  
г.Рязань, ул. Дзержинского, 11. <http://rbsmp.uzrf.ru/>  
т. 76-38-17
17. МУЗ РЯЗАНСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА  
г.Рязань, ул. Мервинская, д.16. <http://rb-rzn.uzrf.ru/>  
т. 345965, 350196, 373396, 350766, 350046, 350036, 350355
18. Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн  
г.Рязань, ул. Вознесенская, 63. <http://rokvv.uzrf.ru/>  
т. 25-67-83
19. ГУЗ Рязанский областной консультативно-диагностический центр для детей  
г.Рязань, ул. Свободы 66. <http://rokdc.uzrf.ru/>  
т. 25-41-87
20. Детская поликлиника №2  
г.Рязань, ул.Циолковского, 10. <http://rdp2.uzrf.ru/>  
т. 44-65-04
21. Детская поликлиника № 1  
г.Рязань, ул.Дзержинского, 16а. <http://rdp1.uzrf.ru/>  
т.76-57-74, 76-27-88
22. Детская поликлиника № 5  
г.Рязань, ул. Полетаева, 28. <http://rdp5.uzrf.ru/>  
т. 92-01-65, 98-41-42
23. Женская консультация №1  
г.Рязань, ул. Астраханская, 36. <http://rgk1.uzrf.ru/>  
т. 25-54-54, 25-47-15
24. Барс Premium  
г.Рязань, Московское шоссе, д. 7. [www.bars-premium.ru](http://bars-premium.ru)  
т. 93-92-00
25. ФГУП «Рязанское протезно-ортопедическое предприятие»  
г. Рязань, ул. Радиозаводская д.33/19. <http://проторпред.рф/>  
т. 44-34-65

Директор  
Дмитрий Старков

Главный редактор  
Александр Баранов

Руководитель отдела рекламы:  
Елена Черемисина

Отдел рекламы: 8 (4912) 258-258  
Сергей Иноземцев

Журнал «Вопросы здоровья и медицины» выпускается при информационной поддержке Управления здравоохранения Рязанской области.

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ 62-00109

Распространяется в городских больницах, диспансерах, поликлиниках.

Учредитель – ООО Издательский Дом «Валерий»

390000 г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, д. 27, оф. 82

Тел.: 8 (4912) 258-258

Тираж 8000 экземпляров.

Дизайн  
Ирина Левитина

Верстка  
ООО РПК «Спринт» - (4912) 27-47-76  
[www.sprintr.ru](http://www.sprintr.ru)

Фотограф  
Яна Мамочкина, Артем Фетисов

Журналист, корректор  
Карина Кожаринова, Аня Бровская

Отдел распространения  
Артем Казьмин

Отпечатано в типографии ООО «КОЛОРИТ»  
301430, РФ, Тульская обл., г. Суворов, ул. Привокзальная, 1B, тел. 8(48763)28064

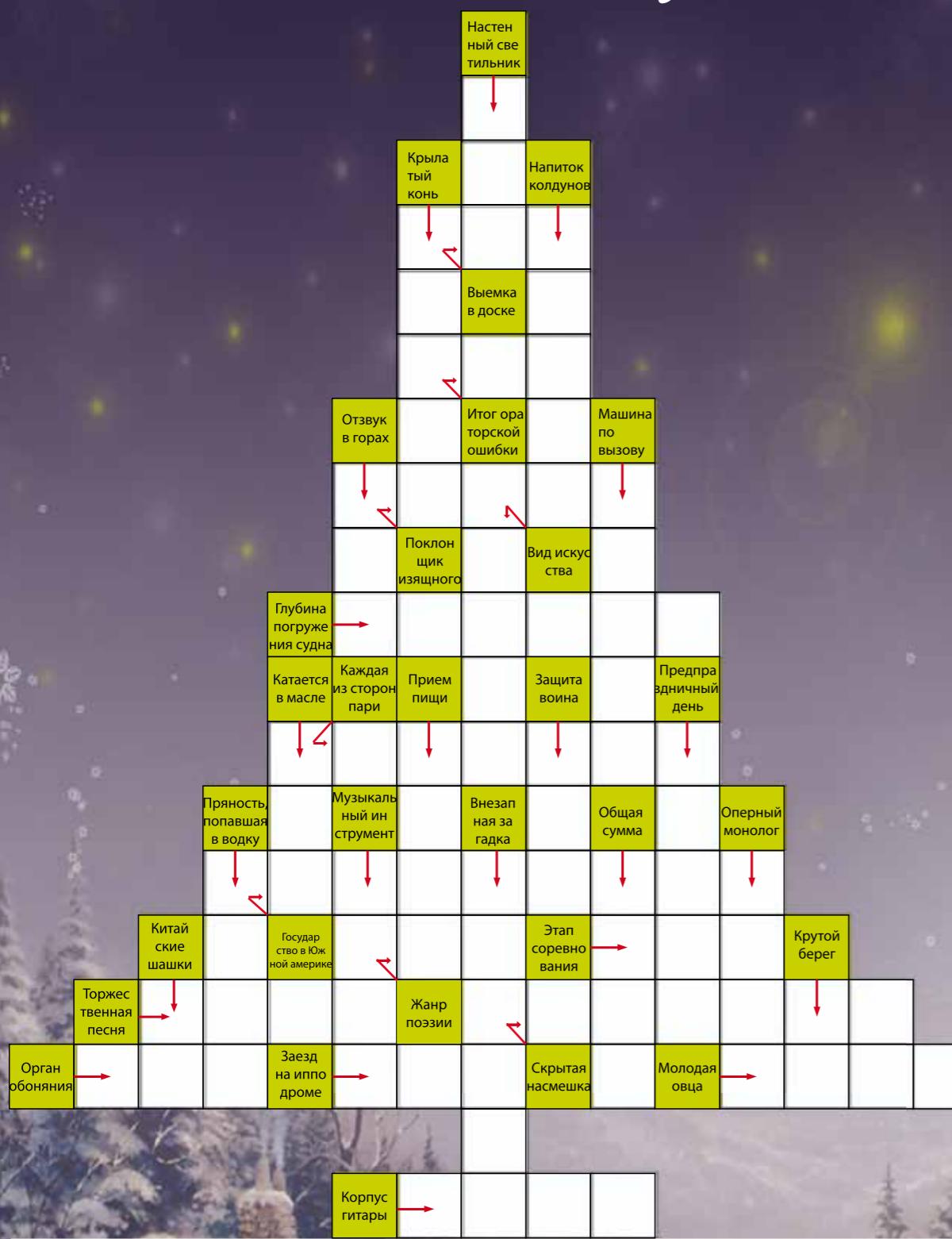
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности несет. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Перепечатка материалов допускается только по согласованию с редакцией.

В журнале использованы материалы портала учреждений здравоохранения Российской Федерации [www.uzrf.ru](http://www.uzrf.ru) и сети Интернет.

\*По техническим причинам редакция не гарантирует точной цветопередачи опубликованных оригинал-макетов.

# Сканворд



**UZRF** 

ПОРТАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Приглашаем к сотрудничеству авторов, публицистов, корреспондентов, участников и свидетелей социально-значимых событий.

news@uzrf.ru

Новостная служба Портала UZRF:  
тел. +7 (4912) 93 72 04  
факс. +7 (4912) 93 72 03

**ДЕКА** 

медицинский сервис

Ремонт аппаратов для измерения давления и медицинской техники

250-557  
250-558

г. Рязань, Старообрядческий проезд, 1  
(в здании «МЕДМАРКЕТА»)



**МЕДМАРКЕТ**

РОЗНИЧНО-ОПТОВЫЙ ЦЕНТР

АКЦИЯ!

Распродажа медицинских халатов по сверхнизким ценам!

Халат женский модель «Классика» белый, Ткань ТиСи, на пуговицах, все размеры. **210 р.**

Халат мужской модель «Классика» белый, Ткань ТиСи, на пуговицах, все размеры.

Особые условия для студентов и оптовиков

Рязань, Старообрядческий пр. д.1 (Рембыттехника) +7(4912) 27-54-44

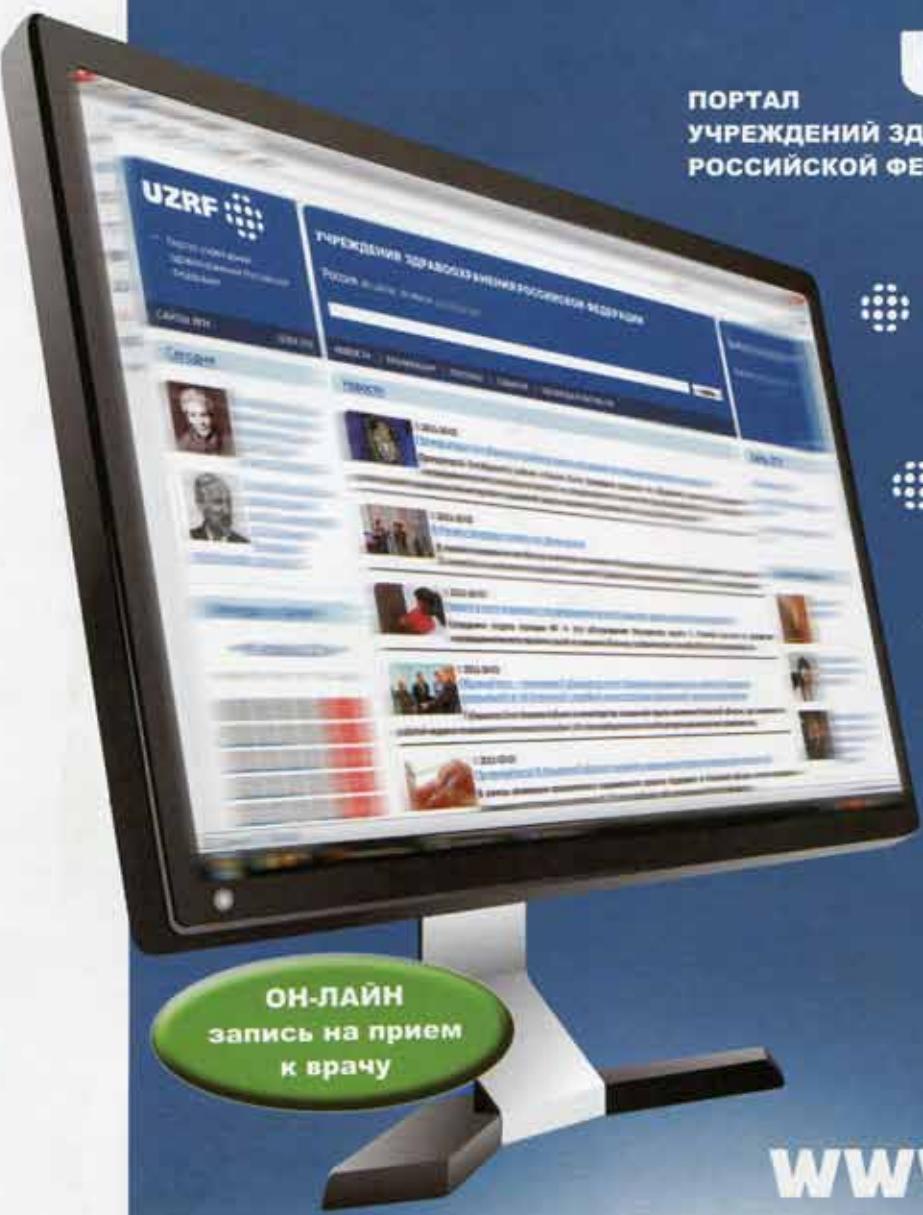



Квалифицированная психотерапевтическая помощь и психологическое консультирование

Тел.: (4912) 99-40-96



ПОРТАЛ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



- сайты лечебных учреждений
- медицинские новости
- события в мире медицины
- статьи, публикации, интервью

@ info@uzrf.ru

☎ +7 (4912) 93 72 04

**WWW.UZRF.RU**

Дорогие друзья!

Коллектив и авторы Портала  
искренне желают вам в наступающем  
году здоровья, новых достижений и  
открывающихся перспектив!

Пусть мудрый Новогодний Дракон  
наполнит вас силой и обеспечит защитой,  
проводят вас по лабиринтам  
жизни к новым сияющим целям, и, надеемся, что  
Портал UZRF.ru в 2012 году  
останется вашим надежным  
помощником и навигатором в  
мире здоровья и здравоохранения!  
С Новым годом!

**С Новым 2012 годом!**