



Первая *Ваше здоровье на первом месте!* клиническая

Корпоративная газета Городской клинической больницы № 1

№ 3 май-июнь 2015 года | г. Новокузнецк



Уважаемые коллеги! От всей души поздравляю вас с Днём медицинского работника!

Профессия врача, как говорил Антон Павлович Чехов, – это подвиг. Она требует чистоты души и помыслов. Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически. Выбрав однажды профессию-подвиг, вы ежедневно находитесь в борьбе за чью-то жизнь. Действительно, сила врача в его сердце, в слове, обращённом к пациенту. Для многих из вас работа стала образом жизни, состоянием души. Так самоотверженно работать, с такой отдачей могут только люди с большим сердцем. Быть врачом – это большой талант. У художников он выражается в гениальных картинах, у медицинских работников – это труд во имя спасения людей.

В Первой клинической больнице работают талантливые врачи, отличные специалисты, чей профессионализм и мастерство известны далеко за пределами учреждения. Они славят больницу, её прошлое, настоящее и будущее. Профессиональные заслуги многих из вас отмечены высокими наградами. Здесь трудятся династии, в которых искусство врачевать передаётся из поколения в поколение.

Сегодня за опытом медиков Первой горбольницы приезжают коллеги из других регионов, уровень работы учреждения отмечен на высоком уровне. В преддверии профессионального праздника Городская кли-

ническая больница № 1 Новокузнецка удостоена награды и признана победителем Всероссийского конкурса «100 лучших предприятий и организаций России - 2015» в номинации «Лучшее медицинское учреждение России». Это знак качества, являющийся результатом огромного труда всего коллектива учреждения и стимулом на дальнейшее улучшение медицинской помощи населению.

Пусть здоровье пациентов и их счастливые улыбки будут для вас ещё одной наградой! Пусть то добро, что вы делаете людям, возвратится к вам сторицей!

Желаю всем нам быть преданными делу, которому служим, гордиться своей профессией, шагать в ногу со временем, сохранять и приумножать традиции Городской клинической больницы № 1, честно и ответственно трудиться на благо здоровья новокузнецчан и как можно чаще слышать простое, искреннее, человеческое спасибо.

С праздником, с Днём медицинского работника! Крепкого здоровья, семейного благополучия, оптимизма, вдохновения и праздничного настроения!

С уважением и наилучшими пожеланиями,
Главный врач Василий Мальчиков.



С ДН

ПОЗДРАВЛЯЕ

МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ



С ПРАЗДНИК



Уважаемые медицинские сёстры!

Благородный, высокий труд, подобный искусству, – такими эпитетами наделена ваша профессия. Сестринское дело издавна олицетворяло собой милосердие и гуманность, а профессия медицинской сестры всегда была неразрывно связана с такими понятиями, как доброта, безграничное терпение, умелая забота о больном, потому что это женская профессия. При этом вы умеете держать руку на пульсе, идти в ногу со временем. Сегодня все вы активно работаете над повышением профессионального уровня, «растёте», укрепляете имидж профессии, проводите дни специалистов, творческие конкурсы и с оптимизмом смотрите в будущее. Уверен, что каждый из вас вкладывает свой труд и душу в успех общего дела.

Желаю медицинским сёстрам Первой горбольницы покорения новых вершин, успешного развития сестринской практики, вдохновения и энтузиазма!

С уважением, Главный врач В.В. Мальчиков.

От имени депутатов областного Совета народных депутатов поздравляю медицинских сестёр коллектива больницы с Всемирным Днём медицинских сестёр! Ваш почётный, ответственный и такой нужный нашему обществу труд требует не только высочайшего профессионализма, но и душевной теплоты, умения сострадать и сопереживать. Желаю вам крепкого здоровья, успехов в профессиональной деятельности и всего самого доброго!

Председатель Совета народных депутатов Кемеровской области
Е.В. Косяненко.

Уважаемые медицинские сёстры!

Трудно переоценить вашу благородную и социально необходимую миссию. Вы всегда находитесь на переднем крае борьбы за человеческую жизнь и сохранение здоровья. Высшая же степень признания вашего труда – это счастливые лица тех, кого вы поставили на ноги, кому помогли обрести здоровье и уверенность в своих силах. Примите искреннюю благодарность за ваш подвижнический труд и пожелания счастья, благополучия и, конечно, крепкого здоровья. Плодотворных вам будней и профессионального роста!

Зам. главного врача по работе с сестринским персоналом
М.И. Чибисова.



Уважаемые медицинские работники! Примите искренние поздравления с профессиональным праздником!

Первая больница всегда славилась своей школой и специалистами. Большинство медицинских работников – настоящие труженики: работают, не считаясь с выходными и праздниками, приходят на помощь в любое время, творят чудеса, помогая пациентам укреплять и восстанавливать здоровье. Сегодня мы шагаем далеко вперёд по многим направлениям, к нам на работу приходят молодые специалисты за опытом, за знаниями, за престижем. И каждый вносит на своём рабочем месте свою лепту в общее дело. За наш многотысячный коллектив испытываешь неподдельную гордость, радость и за это – огромное искреннее всем спасибо.

Счастья вам, дорогие коллеги, здоровья, удачи во всех начинаниях, профессионального роста, доброты и тепла, хорошего настроения, уверенности в завтрашнем дне!

Зам. главного врача по лечебной работе
Т.П. Айкина.

Дорогие коллеги!

Поздравляю вас с Днём медицинского работника!

Труд медиков полон забот, хлопот и бессонных ночей. Вы принимаете пациентов, ведёте документацию, дежурите в больнице, успеваете ходить на курсы повышения квалификации и заниматься научными исследованиями. Во многом благодаря вашему профессионализму и самоотдаче у нас развиваются высокие технологии, внедряются новейшие методы диагностики и лечения.

В результате улучшаются показатели эффективности помощи в хирургии, кардиологии, акушерстве, терапии. За сухими цифрами медицинской статистики стоят жизни людей и ваш ежедневный напряжённый труд.

Желаю вам здоровья, счастья, новых возможностей для профессионального роста и развития, а также благодарных пациентов и их родственников.

Зам. главного врача по хирургической работе
В.И. Халепа.

Сестринское дело

Благо больного – высшая цель

Трудно себе представить лечебное учреждение без медицинских сестер. Их работа эмоционально и физически трудная: вовремя помочь лечащему врачу, облегчить страдания больного, сказать доброе слово, ведь зачастую от этого зависит исход болезни. В будни и праздники они на своем посту, и каждый день они помогают бороться с болезнью другим. На плечи медсестер ложится до 80 % всей заботы о больных.

«Роль медицинской сестры трудно переоценить, – рассказывает заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом Марина Чибисова. – Медицинские сестры

Первой горбольницы – это «золотой фонд» учреждения: терпеливые, сдержанные, ответственные, любящие своих пациентов, постоянно повышающие свою квалификацию, профессиональное мастерство. Студенты медицинского колледжа приходят к нам на практику и остаются здесь работать. В Первой горбольнице разработано множество программ по обучению и адаптации молодых специалистов, мы всегда заинтересованы в том, чтобы лучшие оставались работать в ГКБ № 1.

Ежегодно коллектив пополняется выпускниками медицинских колледжей, особенно тесно мы работаем с нашим медицинским колледжем. Его студенты проходят на практику в больнице, затем остаются работать медицинскими сестрами, поэтому работа по наставничеству остается важным звеном в нашей работе.

В настоящее время в лечебно-профилактическом учреждении трудятся 950 медицинских сестёр. Труд каждой из них важен и значим. В преддверии Всемирного Дня медицинской сестры мы встретились с двумя представительницами этой профессии.

Они – из разных поколений. Надежда Ивановна Игольникова – «старейший» работник учреждения, посвятившая профессии более 40 лет. Кристина Вишнякова – молодой со-

трудник и работает в больнице около года.

«В медицину я пришла без колебаний, четко зная, что именно в этом мое призвание, – говорит Надежда Игольникова, медицинская сестра перевязочной оперблока хирургических отделений. – С 1967 года тружусь в Первой городской клинической больнице. Общий стаж в медицине – 45 лет. У меня уже взрослая дочь, она – старшая операционная сестра.

Начинала я работать санитаркой, видела, насколько важна работа медицинской сестры, как она помогает хирургу. Мечта осуществилась: более 30 лет я стояла у операционного стола. Осознание того, что ты нужен, что ты приносишь пользу и помогаешь людям выздоравливать – это моя работа, и я себя не представляю ни на какой другой».

В коллективе развито наставничество, молодежь перенимает опыт и навыки у мудрых учителей.

«Мне 23 года. Недавно закончила медицинский колледж. Работать в медицине – моя детская мечта, – делится с нами своими впечатлениями от работы Кристина Вишнякова, медицинская сестра палатная травматолого-ортопедического отделения № 1. – Я считаю, что сегодня медсестра – это, прежде всего, профессионал своего дела, она должна быть ответственной во всём. Она должна быть доброжелательным человеком, общительным, всегда понимать, что нужно пациенту. В планах дальше идти учиться, есть стремление и желание быть врачом».

Быть медсестрой – это не только взять



кровь на анализ, поставить капельницу, перевязать рану. Именно она в силу своей профессии ближе всего к больному человеку. Это и сочувствие, и способность внимательно его выслушать, и облегчить страдания. И как плата за это – благодарность пациента, его счастливая улыбка и тёплые слова.



Первая больница – 2014-2015



За год за помощью в ГКБ № 1 обратилось 458 тыс. пациентов. Мы провели более 23 тыс. операций, 105 тыс. рентгенологических исследований, 108 тыс. УЗИ, 2 млн. 500 тыс. лабораторных исследований и 99 тыс. функциональных диагностик.

Об исторической памяти

Городской клинической больнице № 1 – 85 лет! Наши успехи в диагностике и лечении сложных заболеваний, интеллектуальная и технологическая мощь больницы – результат работы нескольких поколений организаторов здравоохранения, талантливых врачей-клиницистов и среднего медицинского персонала. В день юбилея больницы на карте уникального городка появилось новое знаковое место – Аллея «Милосердие». Мы стали свидетелями уникального события – закладки капсулы с посланием к будущим потомкам.

Наша гордость

Сегодня Городская клиническая больница № 1 в числе лучших! Учреждение признано победителем Всероссийского конкурса «100 лучших предприятий и организаций России - 2015» в номинации «Лучшее медицинское учреждение России». В 2014 году больница стала лауреатом Всероссийской премии «Национальная марка качества» с присуждением почетного звания «Гарант качества и надёжности».

В рамках специализированных выставок «Интеграция. Реабилитация. Социализация», «Медицина и Здравоохранение» Городская клиническая больница № 1 награждена бронзовой медалью в номинации «Современные медицинские технологии и разработки».

О кадрах

Мы по определению сильны, профессиональны, умны, ведь мы работаем в Первой горбольнице Новокузнецка! Наши кадры – это «золотой» фонд учреждения, это большая армия преданных делу и клятве Гиппократова врачей и медицинских сестёр. В ГКБ № 1 трудятся 78 человек, чей стаж работы составляет 40 лет и более, они с единственной записью в трудовой книжке. У нас работает 31 «Отличник здравоохранения», 73 кандидата медицинских наук, из них 8 молодых учёных. 88% в нашем коллективе – представительницы слабого пола. У операционных столов стоят 200 женщин!

Бьём все рекорды!

Медицину 21 века невозможно представить без новых технологий, передовых методик диагностики и лечения. И сегодня Первая клиническая больница уверенно движется в этом направлении. Мы шагаем от Таштагола до Мариинска. Сейчас специалисты Регионального сосудистого центра принимают кардиограммы из 22 городов Кемеровской области: 40 ЭКГ в день, 1200 кардиограмм в месяц.

С открытием Регионального сосудистого центра мы начали новую эпоху в кардиохирургии. За период с 2014 по май 2015 г. здесь оказана помощь 4451 пациенту, проведено 907 коронароангиографий, 1398 чрезкожных ангиопластик со стентированием.

Уникальную операцию стентирования внутренней сонной артерии при стенозах провели впервые на юге Кузбасса врачи отделения рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения. Операция длилась около 30 минут, во время её проведения пациент находился в сознании и делился ощущениями.

В апреле 2015 года врачи Городской клинической больницы № 1 установили «рекорд» – спасли жизнь 93-летней пациентке с инфарктом миокарда.

В Первой горбольнице выполняется 52% операций от общего числа всех оперативных вмешательств в г. Новокузнецке.

О достижениях

В хирургическом отделении № 1 впервые проведены операции – лапароскопическое снятие одноствольной колостомы. В хирургическом отделении – № 2 активно внедряются малоинвазивные технологии в герниологии и эндокринной хирургии.

В отделении нейрохирургии выполняются сложные операции с помощью навигации и микрохирургической техники.

Расширился спектр операций в урологическом отделении № 2 при лечении пациентов с мочекаменной болезнью. Появилась возможность проведения биопсии простаты, врачи делают первые шаги в лазерной



хирургии аденомы простаты и опухоли.

В клинике травматологии и ортопедии активно разрабатываются методы лечения патологии стопы Шарко. Городскому травматологическому пункту ГКБ № 1 исполнилось 75 лет!

30 операций с использованием sling-систем для коррекции недостаточности мышц тазового дна у женщин проведено врачами-гинекологами в 2014 году, за пять месяцев текущего года – 16 оперативных вмешательств. Для беременных женщин ввели ЛФК.

Биохимическая лаборатория внедрила новые методы, в том числе по определению новых онкомаркеров, тропонина, пресепсина высокочувствительным методом.

Методами иммуноцитохимической диагностики в онкологии владеют врачи клинической лаборатории. В лаборатории клинической иммунологии и молекулярной диагностики выполняют исследование микроорганизмов, ассоциированных с развитием заболеваний пародонта.

Получена лицензия по ВМП по эндокринологии, теперь пациентам с сахарным диабетом будут устанавливать инсулиновые помпы и проводить постоянное мониторирование уровня глюкозы.

В 2014 году на базе поликлиники № 9 открыли женскую консультацию.

С момента открытия Регионального сосудистого центра специалистами отделения функциональной диагностики выдано около 10 тыс. электрокардиограмм.

С начала текущего года в неврологическом отделении для больных с ОНМК проведено четыре системных тромболитиса.

В отделении неотложной кардиологии успешно выхаживают пациентов пожилого и старческого возраста с острым инфарктом миокарда, осложнённым кардиогенным шоком.

Врачи кардиологического отделения № 2 освоили смежную специальность «Функциональная диагностика».

В отделении реанимации и интенсивной терапии № 1 введена новая методика контролируемой пациентом анестезии, апробирована методика интраоперационного согревания пациентов, автоматизированный метод интенсивной инсулинотерапии.

В отделении реанимации и интенсивной терапии № 2 отработана новая технология – неинвазивное измерение сердечного индекса. Внедрена методика «Местное лечение ожоговых ран с помощью гидрогелевых повязок».

Лазерные операции при ретинопатии недоношенных теперь могут выполнять в центре лазерной хирургии Первой больницы.

Внедрили в практику витрио-ретиальные операции в офтальмологических отделениях № 1 и № 3.

В отделении дезинфектологии, санитарии и гигиены введён в эксплуатацию газовый стерилизатор.

Социальная работа

За достигнутые успехи в эффективном решении социальных задач в номинации «За развитие социального партнёрства» ГКБ № 1 награждена Почётной грамотой от губернатора и благодарственным письмом от Кузбасского союза работодателей.

Ключи от служебных квартир получили двое сотрудников учреждения. Ольга Позднякова и Иван Верещагин стали счастливыми обладателями трёхкомнатных квартир.

Первая больница стала настоящей кузницей Победы! К 70-летию Великой Победы Первая горбольница выпустила в свет книгу «Первая городская. Годы испытаний». Это стало подарком не только для учреждения, но и для города и области в целом.

Знай наших!

Диплом 1-й степени «Хоровое пение» получил больничный хор «Элегия» в рамках 3 и 4 областных фестивалей. 25-го городского конкурса художественной самодеятельности ветеранов войны и труда памяти Н.С. Ермакова.

Врач кардиологического отделения № 2 Мария Смирнова победила во Всероссийских соревнованиях по бегу в программе полумарафона.

Директор клиники офтальмологии Виктор Мартынов стал чемпионом Европы по лёгкой атлетике среди ветеранов в Турции.

Корпоративная команда «Медик» получила «серебро» в общем Кубке Вызова. Осенью команда отметит свое 20-летие.



Медицина - призвание

52 года на страже здоровья



Тамара Герасимовна Ходич, врач-невролог, посвятила Первой горбольнице 53 года, в её трудовой книжке только одна запись. Она – патриот своего отделения, любит больницу, с восхищением рассказывает о своей профессии – медицинского работника.

«Работа в Первой больнице – это постоян-

Доброжелательная атмосфера в неврологическом отделении для больных с нарушением мозгового кровообращения всегда. Чтобы ни случилось, врачи такого серьёзного отделения всегда придерживаются установки: не падать духом. Ни минуты покоя у заведующей отделением Ольги Валерьевны Руденковой. Она успевает и пятиминутку провести, и пациентов осмотреть, и сориентироваться, какую помощь необходимо оказать в определённом случае. Коллектив, как говорят сотрудники, стабильный, дружный, сплочённый. Здесь работает мультидисциплинарная бригада из десяти врачей, все – профессионалы высшей пробы. С удовольствием работает молодёжь, которая задаёт настроение, ритм, энергию, трудятся в отделении и его «старожилы».

ное обогащение практическими навыками, это посещение съездов, конференций, – рассказывает Тамара Герасимовна.

– Я ни дня не пожалела, что сделала этот выбор. В институте на кафедре был кружок неврологии, с удовольствием его посещала, хотела знать всё о функциях мозга, неврологических болезнях. С самого детства мечтала стать врачом. В институте училась с большим рвением, была Ленинской стипендиаткой, получала 80 рублей. Конечно же, помню своих наставников, особое влияние на меня, молодого доктора, оказала встреча с Тамарой Ивановной Бобровниковой, которая прошла всю войну. Признательна профессору, заведующему кафедрой неврологии Якову Юрьевичу Попелянскому, а также Изабелле Рудольфовне Шмидт. У нас тогда были большие возможности для роста

и становления, в отделении работал очень хороший коллектив, была солидарность во всём. Привозят больного, мы все собираемся и решаем, что делать. Мне всегда нравилось лечить людей».

Даже несмотря на то, что работа невролога всегда связана с судьбой пациентов, где есть и радости, и слёзы, Тамара Герасимовна предана своей профессии до сих пор. Говорит, что «выросла» в отделении, которое стало для неё вторым домом. Сегодня у неё поступило два новых пациента с неясными диагнозами, каждому надо помочь. В месяц через это отделение проходит более семи-десяти человек, на одного врача по десять пациентов. Нагрузка на врачей и средний медицинский персонал колоссальная. За 53 года через руки невролога прошло около двадцати тысяч больных людей. Есть пациенты, которые помнят своих врачей, своих спасителей. Тамару Герасимовну тоже благодарят, встречают на улице, узнают. Обладающая высокими человеческими качествами – чуткая, внимательная, энергичная, – она интересуется последними научными и практическими достижениями.

«Помню своих пациентов, бывают всякие случаи, – продолжает доктор Ходич. – Мне

всегда везло на хороших людей, на хороших пациентов. Даже был такой случай, когда меня пациент благодарил сорок лет подряд за то, что спасла. У него был абсцесс головного мозга, вовремя прооперировали, ввели антибиотики, остался жив. Оперировали хирурги под мою ответственность, так как я сразу заподозрила, что с парнем что-то неладное, и головой «отвечала» за него. Ещё один запоминающийся случай из моей практики: больная была два месяца в коме с двумя гематомами в головном мозге. Когда пришла в себя, это была радость для всего отделения. Общими усилиями чудо свершилось потому, что больной есть человек, которому нужно помочь, и помогли мы всем отделением».

У каждого врача есть свой рецепт здоровья. Тамара Герасимовна разработала его сама. По её словам, нужно больше двигаться, вести здоровый, активный образ жизни, меньше переживать и чаще видеть позитивные моменты.

«В этом внуки очень помогают. Возможно, продолжат наши традиции. Мне приятно, что дочь пошла по моим стопам: она врач-невролог, заведует неврологическим отделением. Медицина – это наша судьба», – говорит она.

«...Мне в жизни всё интересно»

Функциональная диагностика – особый раздел в медицине. Поэтому задача врачей, которые выбрали эту специальность, – профессионально и быстро выполнить свою работу, чтобы как можно быстрее помочь страдающему человеку. О том, что в нашем организме органы между собой функционально взаимосвязаны, знают и врачи, и пациенты. Но о том, как эти связи могут повлиять на течение болезней, знают только функциональные диагносты, у них ключ к пониманию механизмов развития заболеваний.

О том, насколько интересна эта специальность и как «живётся» и работает молодёжи в Первой городской больнице, мы беседуем с врачом функциональной диагностики Александром Платоновым.

– Александр Викторович, вы молодой, перспективный врач, вам интересно знать всё новое, передовое. Почему ваш выбор – медицина?

– После девятого класса решил пойти в химико-биологический класс. Три раза в неделю приезжал в Новокузнецк за знаниями, это были курсы для желающих поступить в медицинский институт. В процессе учёбы появилось стремление стать врачом, также большую роль в выборе профессии сыграла мама, которая очень хотела, чтобы сын стал медиком. Когда познакомился со всеми специальностями, которые предлагали представители института, решил для себя выбрать направление «медицинская кибернетика». Увлёк, заинтересовало, видел за этим будущее. Затем была клиническая ординатура, и в 2009 году пришёл работать в Первую горбольницу. Всегда считал и считаю, что работать здесь престижно. В 2010 году учился в Барнауле по курсу «Эхокардиография», а в том году прошёл цикл «Ультразвуковая диагностика сосудистых заболеваний».

В городе у нас немного врачей-функционалистов, порядка тридцати человек. Специальность интересная, несмотря на дежурства и большую занятость, хочу дальше развиваться в этом направлении.

– Если говорить о телемедицине, вы делаете заключение на расстоянии. Как это возможно, не видя пациента, не общаясь с ним, результат через несколько

минут?

– Результаты по удалённому обслуживанию пациентов показывают, что оно может быть не менее результативным, чем реальное посещение врача. Когда врачи 22 городов Кемеровской области могут общаться с помощью новых технологий с высококвалифицированными коллегами для получения консультации, особенно когда речь идёт о сложных клинических случаях, – это здорово. Сегодня мы «читаем» до 40 кардиограмм в день, в месяц это 1200 пациентов. От Таштагола до Мариинска – это наши пациенты. Вот сейчас приняли сигнал из Анжеро-Судженска. Молодая девушка с нарушением сердечного ритма, синусовой брадикардией. Считаю, что телемедицина актуальна, особенно для отдалённых территорий. Сегодня мы работаем с большим потоком пациентов. Да, бывают случаи, когда пациенту сложно установить диагноз, в основном это происходит при наличии у больного нескольких заболеваний: они влияют друг на друга, усложняя его состояние.

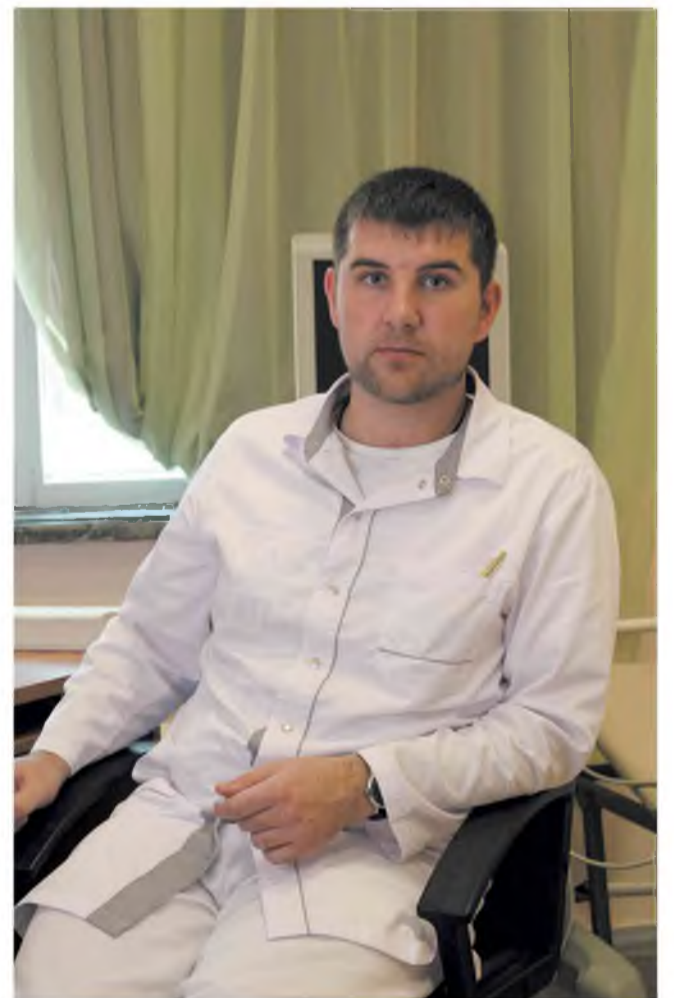
– Получается, вы работаете «по делам сердечным» – ЭХО-сердца, суточное мониторирование...

– Получается так. Эхокардиография – данный метод позволяет увидеть состояние сердечной мышцы и деятельность клапанов сердца, а также выявить наличие некоторых структурных аномалий или изменений в сердце, возникающих при

различных заболеваниях или пороках развития. Важно, что эхокардиография дает возможность увидеть сердце, все клапаны, четыре его камеры в реальном времени и в движении. Многие методы уходят в прошлое, им на смену приходят новые – функциональная диагностика постоянно развивается. Главное, чтобы желание было учиться. Всегда прислушиваюсь к опытным наставникам, к их мнению, это очень важно. Для меня всегда был и есть таким авторитетом Леонид Валентинович Солодков. Недаром говорят, качество обусловлено уровнем эксперта. Он на самом деле очень талантливый врач. Считаю, что в нашей больнице работает много грамотных специалистов, мастеров своего дела, для которых медицина – это не просто профессия, это подвиг и большой ежедневный труд.

– Александр Викторович, знаю, что вы успешно сочетаете работу с общественной жизнью. Как успехи?

– С 2012 года принимаю активное участие в работе молодёжного парламента. Инициировал написание проекта поправки областного закона № 58-03 «О предо-



ставлении долгосрочных целевых займов, социальных выплат на приобретение жилых помещений». Вошёл в состав рабочей группы, разработавшей проект поправки закона «О ежемесячной денежной выплате отдельным категориям граждан, воспитывающих детей в возрасте от 1,5 до 7 лет». Работы достаточно, много мыслей, идей, главное, чтобы был результат.

В новом формате

Медики ГKB № 1 обучились скандинавской ходьбе



Это интересно!

Ходьба с палками зародилась в 1940-х годах и была предназначена для тренировки финских лыжников в летнее время.

Скандинавской ходьбой занимаются более 30 млн. человек во всём мире.

Кто может ходить? Все без исключения!

При этой ходьбе участвуют почти весь костный скелет и 90 процентов мускул.

При скандинавской ходьбе калорий сжигается на 46 процентов больше, чем при обычной ходьбе.

За один час ходьбы в быстром темпе можно избавиться от 300 ккал.

Скандинавская ходьба принадлежит к разряду кардиотренировок.

Для новичков можно начинать с 15-минутных занятий 2 – 3 раза в неделю, затем время увеличивается до 45 минут 3 раза в неделю.

Очень важны правильно выбранные палки. Для выбора длины палки чаще всего используется формула: рост человека в сантиметрах умножить на 0,66.

В преддверии Всемирного дня борьбы с табакокурением медики Городской клинической больницы № 1 вывели новую формулу здоровья: «Курить не круто, круто заниматься скандинавской ходьбой».

Под таким девизом здесь стартовала акция, которая прошла в необычном формате и привлекла внимание общественности. Посвятить тридцать минут здоровому образу жизни собрались работники поликлиники № 9 и Центра здоровья МБЛПУ «ГКБ № 1» вместе со своими пациентами. Попробовать себя в новом виде спорта мог любой желающий. Провели массовую тренировку по скандинавской ходьбе заведующая Центром здоровья Татьяна Ерёмченко и инструктор-методист по лечебной физкультуре Ирина Князева, которые рассказали о преимуществах модного вида спорта и познакомили с техникой ходьбы.

Среди участников акции были те, которые уже не первый день занимаются скандинавской ходьбой, бодрым шагом шли и новички. Парадом здоровья они прошли по залу ЛФК и поделились своими впечатлениями.

«Это спорт для всех в любой сезон, – рассказывает Галина Кирьянова, медицинская сестра поликлиники № 9. – Это очень увлекательно и полезно, всем советую заняться скандинавской ходьбой. Я занимаюсь ею с большим удовольствием и скажу, что скандинавская ходьба – это отличный способ держать себя в тонусе, плюс это ощущение бодрости и легкости. Я была наслышана о скандинавской ходьбе, когда всерьёз ею занялась. Нашла информацию об этом спортивном движении, ознакомилась. Сканди-

навская ходьба пришлась по душе!»

«Я почувствовала прилив сил, улучшилось настроение, – говорит Галина Апарина, медицинская сестра Центра здоровья. – Мне понравился этот вид спорта, обязательно приобрету в магазине палки и буду заниматься скандинавской ходьбой в свободное время».

По словам заведующей Центром здоровья ГКБ № 1 Татьяны Ерёмченко, увлечение табаком отбирает здоровье, молодость, а главное – годы жизни. Отличная альтернатива этому – скандинавская ходьба, благодаря которой работают почти все мышцы тела, что позволяет держать организм в тонусе. При занятиях задействованы руки и плечи, укрепляется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, о важности функционирования которых знаем мы все. Занятия скандинавской ходьбой – это и профилактика остеопороза, и уменьшение жировой ткани, скопившихся токсинов, «плохого» холестерина. При систематических занятиях укрепляются мышцы спины и живота, что позволяет иметь идеальную осанку. Укрепляется и иммунная система, улучшаются память и сон.

И неудивительно, утверждают медики Первой горбольницы, ведь нагрузку абсолютно не чувствуешь, а только наслаждаешься ходьбой, и настроение от этого повышается. А позитив, как известно, – это еще одна составляющая на пути к здоровью.

Спасибо за труд!

Люди, профессия которых спасать и помогать

Умение медиков Первой больницы работать в команде спасает жизни пациентов. Можно быть очень талантливым специалистом, но в одиночку успеха достигнуть нельзя.

Пример тому недавний случай, который произошёл в кабинете ультразвуковой диагностики хирургического корпуса: во время проведения УЗИ у одного из пациентов произошла остановка сердечной деятельности. Меньше чем через минуту прибыли врачи-реаниматологи, провели ряд необходимых реанимационных мероприятий, после которых пациент получил «вторую» жизнь. Борьба за жизнь длилась около двадцати минут. Для пациента и врачей это были «золотые» минуты. В связи с этим врачи отделения ультразвуковой диагностики благодарят за помощь в спасении больного врача-анестезиолога-реаниматолога отделе-

ния реанимации и интенсивной терапии № 2 Андрея Косовских и клинического ординатора кафедры анестезиологии и реаниматологии Анну Вахрамееву. Благодаря их поддержке, целеустремлённости, оперативности и профессионализму спасение прошло удачно.

Быть начеку и при необходимости действовать одной командой – такой принцип врачей и среднего медперсонала Первой больницы. Образно говоря, все работающие в одной команде, говорят на одном, понятном друг другу языке, он понятен только медикам. В их работе все отработано на уровне автоматизма, потому что нет времени: любое промедление

может стать роковым – можно потерять человека. Подвиг – так можно назвать труд людей в белых халатах. Есть понятие «синдром врача». Это постоянная готовность к оказанию помощи. Десятки, сотни, тысячи людей, которые живут сегодня полноценной жизнью, обязаны своим спасителям за помощь в трудную минуту.

Сотрудники физиотерапевтического отделения тоже выражают огромную благодарность коллективу отделения реанимации за чуткое и внимательное отношение, за исключительное усердие и доброжелательность, внимание и профессионализм.

Как можно больше бы таких отзывчивых, понимающих и просто с лучшими человеческими качествами врачей и медицинских сестёр.

Спасибо за ваш благородный труд. Желаем

дальнейших профессиональных успехов, крепкого здоровья, счастья, благополучия вам и вашим близким.

Люди в белых халатах испокон веков ассоциировались у каждого из нас со способностью излечить любой недуг и помочь пациенту в трудный час. Самыми хорошими врачами становятся те, кто не только изучают теорию и практику, но и обладают ценными человеческими качествами. Врач должен быть сострадательным, понимающим, тактичным и соблюдать врачебную этику при общении с больными и его родственниками. Этим качествам не учат в медицинских учреждениях и институтах, это врожденные человеческие свойства воспитываются ещё задолго до поступления в медицинские институты. Врачами становятся не вдруг, это – призвание и подвиг.

Поздравления

Руководство и редакция газеты «Первая клиническая» поздравляют с днём рождения председателя профкома Людмилу Дмитриевну Багину.

*Примите наши поздравленья
В день чудесный, в День Рождения!
В сей день сбываются мечты,
Любви Вам, радости, весны!
Чтоб окружали верные друзья,
Чтоб с пониманьем относилась к Вам семья,
Чтоб были Вы всегда здоровы,
Чтоб легкою всегда была дорога!*

Операционный блок хирургических отделений поздравляет Анастасию Владимировну Куликову с юбилеем.

*Желаем счастья много-много,
Хотим, чтоб в жизни молодой
Твоя счастливая дорога
Не стала узкою тропой.
Ещё любви желаем чистой, как слеза,
Хотим, чтоб солнце улыбалось
В твои прекрасные глаза.
Удач желаем и успехов,
Здоровья, бодрости всегда,
Благополучия желаем
На все грядущие года.*

Коллектив эндокринологического отделения № 1 поздравляет всех медицинских сестёр с профессиональным праздником.

*У сестрички под белой повязкой
Нежный голос и добрые глазки,
Всех приветит она, успокоит,
Подборит, а потом уж уколёт.
Даст нам дозу здоровья с лекарством,
Терпелива, мила, без лукавства.
Целый день на ногах, как юла,
Всем вниманья уделит она.*

Руководство и редакция газеты «Первая клиническая» поздравляют с днём рождения зам. главного врача по работе с сестринским персоналом Марину Игоревну Чибисову.

*Пусть сегодня вам звезды сияют,
Светит солнце сегодня для вас!
От души пусть друзья поздравляют,
Чтобы радости пыл не угас.
Вам желаем во всем процветанья,
Пожелаем удачи всегда,
Пусть сбываются ваши желанья,
Вихрем счастья закружат года!*

Коллектив отделения физиотерапевтического отделения поликлиники КМК поздравляет с юбилейной датой медицинскую сестру Татьяну Николаевну Соболевскую.

*Пожелать Вам хочется счастья,
Широты, изобилия, добра.
Чтоб сегодня жилось интересней,
Чем минутой назад, чем вчера.
Чтоб в душе теплота не угасла,
Чтобы сердцу стучать да стучать,
И такого огромного счастья,
Чтоб руками его не объять.*



Руководство, профком и совет ветеранов поздравляют с юбилейными датами ветеранов, родившихся в мае – июне:

Галину Павловну Берковскую, Ольгу Тимофеевну Горуц, Раису Макаровну Кислюк, Светлану Савельевну Очиневу, Любовь Ивановну Шамшину, Нину Михайловну Яковлеву, Тамару Ивановну Абазову, Надежду Ивановну Косенко, Станиславу Андреевну Дубровину, Марию Александровну Ащеулову, Раису Георгиевну Бабакову, Евгению Ивановну Волкову, Нелли Александровну Капранову, Валентину Ивановну Позднякову, Ольгу Михайловну Иванцову, Альбину Николаевну Попову.

*Неслышно пролетают годы,
Как птиц небесных караван,
И мчится время незаметно,
Ты не грусти по пустякам.*

Поздравляем с днём рождения работников бухгалтерии:

**Елену Борисовну Покатилкову
Ингу Викторовну Леутину
Светлану Михайловну Сапожникову
Ирину Николаевну Кравченко
Елену Николаевну Лаврентьеву
Людмилу Николаевну Шведову
Елену Викторовну Грабовскую
Ларису Николаевну Орлову
Галину Васильевну Дякину
Светлану Владимировну Кащенко**



Коллектив профцентра поздравляет Елену Александровну Лебедеву с днём рождения.

*Уважаемая Елена Александровна!
Пусть день рождения, как утро раннее,
Несет с собой надежды светлые,
Пусть исполнятся Ваши желания
И все мечты Ваши заветные,
Пусть боль, невзгоды и тревоги
Минуют все Ваши дороги,
И чтоб светилась бы всегда
Вам счастливая звезда!!!*



Коллектив профцентра поздравляет Наталью Ивановну Осетрову с днём рождения.

*Уважаемая Наталья Ивановна!
Желаем счастья и добра
И вечной радости цветенья.
Улыбок, солнца и тепла
В Ваш светлый праздник –
День рождения!
Пусть счастья будет полон дом,
И станет, без сомненья,
Прекрасным, светлым, добрым днем
День Вашего рождения!!!*



Дела больничные

Мастер-класс по хирургии

24 апреля на базе Городской клинической больницы № 1 прошел мастер-класс по лапароскопической хирургии. Новосибирский профессор Владимир Анищенко, который входит в десятку лучших хирургов России, выполнил эндоскопические операции по поводу грыжи и опухоли толстой кишки, а так же реконструктивно-восстановительную операцию у пациента с колостомой.

Операции в прямом эфире транслировались в конференц-зале больницы на большом экране, и все присутствующие могли наблюдать за действиями хирурга и принимать участие в интерактивном обсуждении процесса. По словам заместителя главного врача по хирургической работе ГКБ № 1 Владимира Халепы, эндоскопическая хирургия всё больше завоевывает пространства. Ряд операций, которые проводит Владимир Анищенко, уже выполняются в Первой горбольнице. Данные операции относятся к достаточно сложным вмешательствам, требующим от оперирующих хирургов высокого профессионального мастерства.

Операции такого уровня возможны только при наличии современного оборудования, высококвалифицированных специалистов и развитой анестезиолого-реанимационной службы. Профессор Анищенко отметил слаженную работу коллектива хирургического отделения № 1 Первой горбольницы. Проведенный мастер-класс стал новым этапом многолетнего плодотворного сотрудничества ГКБ № 1 с ведущими специалистами из региональных центров. Продуктивная работа позволит еще более улучшить качество оказываемой хирургической помощи.



За заслуги перед Новокузнецком

В преддверии Великой Победы врач-хирург Городской клинической больницы № 1 Наталья Габидулина получила Почетный знак «За заслуги перед городом Новокузнецк».

Высокой награды Наталья Васильевна удостоена в честь своего юбилея за высокий профессионализм и заслуги в развитии медицины. Этот год для хирурга Габидулиной особенный. Она отмечает два юбилея: в День Великой Победы 70-летие и 40 лет трудовой хирургии.

Её трудовая биография, связанная с Первой горбольницей Новокузнецка, насчитывает порядка 33 лет. Являясь наставником и учителем молодого поколения, Наталья Васильевна владеет всеми видами операций в неотложной хирургии. Она спасла жизни сотням тысяч пациентов и действительно достойна высоких наград и благодарностей.



Регистратуры – на конкурс!

У пациентов появилась возможность выразить благодарность сотрудникам регистратуры своей поликлиники или, наоборот, высказать недовольство тем, как они работают. Областной конкурс «Поликлиника начинается с регистратуры» уже начался и закончится 31 июля. Чтобы поучаствовать в конкурсе, достаточно заполнить анонимную анкету в бумажном или электронном виде, в которой можно оценить работу регистратуры по 5-балльной шкале и внести свои предложения по ее улучшению. Бумажные анкеты находятся в регистратуре поликлиники, а электронные – на сайте. Желающие могут прислать еще и фотографии любимой регистратуры. Оценивать работу и выявлять лучших будут не только по тому, как формируются и распределяются потоки пациентов, хороши условия записи на прием к доктору, но и по тому, насколько вежливо и внимательно относятся сотрудники к посетителям. Победителем конкурса станет поликлиника, получившая наибольшее количество положительных отзывов пациентов с учетом поступивших фотоотчетов.

Когда объединили силы...

В состав клинической лаборатории Первой больницы вошли лаборатории поликлиники КМК и поликлиники № 9. Сейчас это мощная, централизованная служба. Между лечащими врачами поликлиники и лабораторией существует постоянная взаимосвязь.

Пункт забора анализов сохранился на местах, что удобно пациентам. Цель объединения лабораторий поликлиник и больницы – улучшить качество исследования за счет новой аппаратуры. Старая выработала свой срок, поэтому данное решение только во благо персоналу и пациентам. Ежедневно около 300 различных анализов поступают в лабораторию из двух поликлиник. Оперативность и контроль качества анализов – по-прежнему остаются главными преимуществами.

Благодарности пациентов – лучшая награда

Главному врачу МБЛПУ «ГКБ № 1» В.В. Мальчикову

Уважаемый Василий Викторович!
Благодарим коллектив ожогового отделения во главе с заведующим отделением А. В. Тузовским за теплоту и сердечность, за внимание и профессионализм.

До чего же вы красивы, каждому необходимы,
Всем поможете всегда, и работа на ура!
От утра и до утра! Заступают ровно в 8.00,
Сутки на ногах, завтрак, ужин и обед –
Всё обходится без бед!

И укол поставить, накормить, перевязку сделать, напоить,
Где микстурой, где таблеткой, где кому подать салфетку.
Всё успеют, разберутся, на подмогу прибегут,
От больных не отойдут.

Мы вам очень благодарны за заботу, за прекрасную работу и желаем всей душой: оставайтесь такими же радостными и заводными. Счастья и здоровья вам, задора и успеха, и любовь вам не помеха!

Т.И. Боброва.

Хочу выразить благодарность сотрудникам Первой городской клинической больницы.

Я поступила в больницу с острым сердечным приступом, здесь мне поставили диагноз «инфаркт». Мною занимались рентген-хирург Иван Евгеньевич Верещагин, анестезиолог Павел Геннадьевич Ситников. Возились со мной, как с родной: и уговаривали, и подбадривали и успокаивали. Если я что-то не понимала, объясняли, как маленькому ребёнку. В такой ситуации становится страшно, да ещё боль накладывается, очень тяжело. И потом, после процедуры, когда меня перевели в палату, эти ребята заходили и спрашивали: «Ну, как, бабуля, у вас дела?» Надо сказать, что очень приятна такая забота. Все медсёстры в отделении и операционной такие были заботливые.

Я думаю, что это заслуга заведующего отделением Юрия Григорьевича Гуцина. Это он подобрал и воспитал такой славный, добрый коллектив, даже не коллектив, а команду, которая чётко и слаженно работает по восстановлению нашего здоровья. Мне рассказали, что врачи больницы работают с прошлого года по современной методике, которая называется коронарография. Суть заключается в том, что сначала делают рентгеноконтрастное обследование, которое очень точно определяет место сужения сосудов, после чего в нужном месте ставят стенты. Вот таким образом меня и вытащили с «того света».

Хочу особенные слова благодарности сказать в адрес моего лечащего врача Юлии Александровны Солоповой. Недаром мои соседи по палате называли её «солнышком». Это необыкновенно добрый, светлый человек, от одного общения с ней становится легче. Заботливая, внимательная, если что спросишь, то всё объясняет, рассказывает. Назначенное Юлией Александровной лечение мне очень помогло. Как можно больше бы таких врачей!

Ну, и конечно, большое спасибо сестре-хозяйке Людмиле Хаценович, всем санитаркам, благодаря которым в отделении чистота и порядок. Если что-то попросишь, всё незамедлительно принесут. Буфетчицы – Екатерина Карстен и Анна Куренкова – вежливые, весёлые и очень милые девочки.

Благодарю сестринский коллектив отделения за неустанную заботу о своих пациентах: Т.А. Губину, Г.В. Грушевскую, О.В. Калинин, Л.А. Шипилову, Л.В. Ващенко, Е.И. Бабич, Е.И. Назарову, Е.В. Антонову, О.А. Каменщикову, О.Н. Купцову, Т.Ю. Прибылову.

Всем им низкий поклон, дай вам Бог крепкого здоровья, счастья вам и вашим близким, дорогие работники «солнечного» отделения.

Ольга Фёдоровна Степанькова.

Хочу выразить благодарность своему терапевту Е.В. Савушкиной за её доброту и назначение мне правильного лечения.

Благодаря ей я живу!

А.А. Таран.

Хочу выразить огромную благодарность реанимации гинекологического корпуса, а именно: заведующему отделением С.В. Воеводину, лечащему врачу А.В. Совгиря, всем медицинским сёстрам отделения и младшему персоналу, врачам гинекологического отделения № 3 И.В. Головиной и З.Т. Тишковой за спасённую мне жизнь. Низкий вам поклон за ваш нелёгкий труд.

С наступающим праздником, Днём медицинского работника!

О.В. Камышева.

Выражаю огромную благодарность коллективу гинекологического отделения № 3, там работают не люди, а настоящие ангелы, добрые, заботливые и внимательные. Заведующая отделением Ирина Викторовна Головина, несмотря на большую нагрузку, находит время и силы уделить внимание каждому пациенту и всех старается поддержать вселить уверенность, что всё будет хорошо!

Мария Попова.

Уважаемые врачи!

Наша семья Савиловых хотела бы поблагодарить вас от всего сердца и души за чёткую, оперативную и организованную работу и отметить работу амбулаторно-поликлинического комплекса ГКБ № 1 в лице Надежды Петровны Гарцевой, Марины Владимировны Аксёновой, Ларисы Анатольевны Монаковой и врача-аритмолога Михаила Юрьевича Курилина.

Спасибо вам за профессионализм в работе, улыбки, доброе отношение к нам, ветеранам, и терпение. Мы не всегда сразу всё понимаем, нам нужно на десять раз сказать, и вы это делаете. Низкий вам поклон и поздравления с наступающим праздником – Днём медицинского работника! Пусть будут здоровы вы и ваши семьи, продолжайте держать уровень доброго и вежливого отношения к нам, старикам. После этого даже легче дышится, и хочется жить дальше.

С уважением Виктор Иванович Савилов, пациент из Прокопьевска.

Творческая мастерская

Выставка поделок ветеранов Первой горбольницы открыта в Совете ветеранов. Диву даешься, когда смотришь на работы, сделанные умелыми руками этих людей. На выставке представлены картины, плетения из бисера, вышивка и различные другие художественные работы, практически произведения искусства. По словам председателя совета ветеранов Нины Марковой, это поддерживает статус пожилого человека и помогает им быть причастными к общественной жизни учреждения. Выставка проходит ежегодно, сейчас выставлены работы десяти человек, трое из них – постоянные творцы прекрасного.

