

# Илизаровские ВЕДОМОСТИ



## О главном

**С 14 по 15 июня Центр Илизарова принимал гостей со всего мира.**

С 14 по 15 июня Центр Илизарова принимал гостей со всего мира. В эти дни прошла Международная научно-практическая конференция «Илизаровские чтения». Двухдневный научный марафон собрал более 300 делегатов из разных городов России и стран ближнего и дальнего зарубежья. С научными докладами выступили специалисты из Швейцарии, Франции, Румынии, Алжира и др.

В день торжественного открытия конференции состоялось возложение цветов к памятнику академика Илизарова, кроме того, делегаты посетили Рябковское кладбище, где был похоронен Гавриил Абрамович.

На конференции обсуждались актуальные вопросы патологии позвоночника и нейрохирургии, лечения травм, удлинения и устранения деформаций конечностей; новые методики лечения пациентов с заболеваниями суставов, проблема лечения больных с остеомиелитом. Также были представлены научные разработки в области диагностики и реабилитации пациентов с патологией кисти, стопы и ортопедо-травматологических больных. Параллельно с основной программой конференции проходили мастер-классы по темам: эндопротезирование, лечение сосудистых заболеваний, профилактика остеопороза и т.д.

В рамках научной конференции «Илизаровские чтения» прошла конференция Молодых ученых РНЦ «ВТО», на которой были представлены стендовые и устные доклады.



Визуальным воплощением обсуждаемых тем на конференции стала традиционная выставка «Медицина XXI века». На ней были представлены новинки рынка фармацевтической продукции, медицинских товаров и услуг. В этот раз она собрала рекордное количество экспонентов. Генеральными спонсорами конференции стали компании: ЗАО «Байер», ООО НПО ДЕОСТ, ООО «Симплант». В качестве официальных спонсоров крупномасштабное научное мероприятие поддержали: «Sanofi Aventis», ООО «Джонсон & Джонсон» и компания «Юникс».

Конференция стала настоящим праздником для большого медицинского коллектива. В первый день съезда делегатов приветствовали духовой и камерный оркестры Курганского областного музыкального колледжа им. Д. Шостаковича. Во время закрытия конференции богатая культурная программа ожидала молодых ученых. Для них были организованы веселые старты и игра в пейнтбол.



## В канун празднования дня рождения академика Г.А. Илизарова стартовал III Кубок по легкой атлетике на призы кавалера ордена Улыбки

4 июня на территории РНЦ «ВТО» прошли традиционные соревнования по легкой атлетике - ежегодный Кубок на призы Кавалера «Ордена Улыбки». На беговые дорожки вышли около 400 участников. Это воспитанники 11 детских садов, ученики 5 школ, а также просто любители бега. Помимо приглашенных участников в забеге активно проявили себя пациенты и сотрудники ортопедической клиники.

Открывали спортивный праздник первый заместитель директора Департамента здравоохранения Курганской области Сергей Жуков и Председатель Курганской областной Думы Владимир Казаков.

Почетным гостем соревнований стала Анастасия Джаникян, серебряный призер чемпионата России по плаванию среди людей с нарушениями двигательного аппарата. В 2009 году Анастасия была пациенткой травматолого-ортопедического отделения №9 РНЦ «ВТО». Своим примером юная спортсменка показала, что проблемы со здоровьем - не помеха для спортивных достижений.



В программе состязаний было несколько забегов.

Сначала стартовали воспитанники детских садов. 130 ребятшек соревновались за звание самого быстрого среди мальчиков и девочек. Первым среди малышей стал Саша Ефимов (детский сад №74). Для Саши это не первые соревнования и не первая победа: он выигрывал во многих областных и городских спортивных мероприятиях. Помимо легкой атлетики, он также занимается и другими видами спорта.

Следующими волю к победе проявили пациенты Центра Илизарова. Тем, кто не смог самостоятельно преодолеть дистанцию, помогли родители. Команда пациентов на костылях и колясках одержала самую главную победу – они победили страх над болезнью, и уверенно бегут к выздоровлению. Лучший результат показали Лобачев Максим (15 ортопедия) и Кадочникова Катя (9 ортопедия).

Пример здорового образа жизни продемонстрировали и сотрудника Центра.



Наравне с врачами и медсестрами Центра Илизарова на беговую дорожку забега «Улыбки» вышли директор РНЦ «ВТО» Александр Губин и заместитель директора Андрей Кобызев. Самыми быстрыми в этом этапе забега оказались: Александр Тряпичников (ортопедия №7) и Лидия Камшилова (ортопедия №7).

Помимо этого, в рамках III-го международного Кубка по легкой атлетике прошла эстафета 7x400. Победителями среди начальных классов стали школьники СОШ №54, среди старшеклассников – Гимназия №47, команде был вручен переходящий Кубок кавалера «Ордена Улыбки» в виде дерева в аппарате – фирменного знака Центра Илизарова.

Завершились соревнования забегом на личное первенство под названием «Илизаровская миля» (1609,35 м). В этом забеге заявилось свыше 60 участников. Свои команды выставили МУП «Курганводоканал», телекомпания «Регион 45», информационное агентство «Уралпресс» и т.д. Среди мужчин победу одержал студент Шадринского пединститута, победитель различных соревнований по легкой атлетике Мокин Станислав, а среди женщин первой стала Рябова Вероника, воспитанница СДЮШОР №1.



На протяжении всего спортивного праздника участники поддерживал коллектив чиерлидеров «Зефир».

Кроме радости побед и заряда бодрости все участники легкоатлетического соревнования (а это более четырёхсот бегунов + болельщики и гости из Курганской, Челябинской, Тюменской, Омской, Магнитогорской, Курской областей и Казахстана) получили Урок стойкости, когда дистанцию преодолевали инвалиды-колясочники и пациенты на костылях, утверждая:

«Спорт – надежда на здоровую жизнь!»

Ну, и, конечно, всех порадовал призовой фонд соревнований и многочисленные подарки от спонсоров: компании «Зауральский Домострой», «ИП Скомоорохова», предприятия «Андреевская лавка», корпорации «Сибирское здоровье», компании «Гедеон Рихтер» и компьютерной фирмы «МБК».



# Илизаровские ВЕДОМОСТИ

## Лента новостей

### Детский хирург из Санкт-Петербурга провела лекции для курганских коллег

Сегодня для курганских акушеров-гинекологов, педиатров и детских хирургов прошли лекции по хирургии новорожденных. О принципах организации перинатального Центра и диагностике врожденных хирургических патологий врачам рассказывала профессор, д.м.н. Немилова Татьяна, главный детский хирург Санкт-Петербурга. Семинар прошел в стенах Курганского областного перинатального центра.

Одним из важных вопросов в ходе обсуждения стала проблема ранней диагностики патологий у плода, чтобы рационально решить вопрос о дальнейшем ведении беременности, родов и лечении ребенка.

Инициатором приезда хирурга из северной столицы выступило руководство Центра Илизарова. Это уже не первый опыт организации выездных лекций столичных врачей разных специальностей для курганских коллег. В этом году с подобным визитом Курган посетил профессор, детский вертебролог Эдуард Ульрих. Совместно с илизаровскими врачами он провел плановый обход в травматологическом отделении областной больницы им. Красного Креста, прочитал ряд лекций по хирургии врожденных патологий позвоночника у детей.

### Нейрохирурги Центра Илизарова провели целый ряд уникальных операций

За текущий месяц врачи отделения нейрохирургии Центра Илизарова провели сразу 4 операции, проходящие под грифом «впервые в России». Показательно, что одна из прошедших операций считается уникальной не только в России, но и во всем мире, аналог операции такого характера проводили только во Франции.

Первый клинический случай: пациент, 3,5 года, в РНЦ «ВТО» поступил с деформацией позвоночника, возникшим в результате тяжелого заболевания обменных процес-

сов – мукополисахаридоз, или болезнь накопления. В результате искривления у пациента был сдавлен костный мозг и нарушены основные двигательные функции. В возрасте 1 года мальчику пересадили костный мозг, на операцию пациент поступил в тяжелом состоянии - началось отторжение донорского мозга, из-за пересадки в крови мальчика были остатки старой группы крови, один из симптомов мукополисахаридоза – отек слизистых, также ребенок находится на постоянном медикаментозном лечении.

Все перечисленные симптомы и вызвали затруднение в проведении операции. Илизаровские хирурги в течение двух недель решали, как провести наркоз при отеке, какую кровь переливать и как снизить риски при нестабильном состоянии пациента во время операции. Как упоминалось ранее, во всем мире подобная рискованная операция при тяжелом сопутствующем заболевании проводилась только во Франции один раз.

Следующая пациентка жила с «неоперабельным», по мнению врачей, случаем 25 лет. У девушки из Баку была эмбриональная опухоль позвоночника, к 25 годам она поразила почти весь позвоночник и распространилась от грудного до поясничного отделов, был сдавлен позвоночный канал, возникла деформация.

Третий пациент – 8-летний мальчик из Курганской области. Из-за травмы в раннем возрасте у мальчика развилась тяжелая аномалия развития шейного отдела позвоночника, 1 и 2 позвонки сместились в позвоночный канал, из-за чего у ребенка возникли нарушения движений в верхних и нижних конечностях. Во всех случаях пациентам были поставлены фиксирующие внутренние системы на позвоночник из металлоконструкций. Уникальность каждой операции – в сложности проведения, запущенности случая и сопутствующих заболеваниях. Хирурги провели буквально филигранную работу в тех случаях, в которых не смогли помочь врачи других клиник. Случай либо признавался неоперабельным, либо граничил со смертельным риском для пациента.

Стоит отметить, что на прошлой неделе нейрохирурги Центра Илизарова провели подобную уникальную по сложности операцию в Бурятии.

21 марта срочным рейсом санитарной авиа-

ции в Баунтовскую центральную районную больницу (республика Бурятия) вылетели директор РНЦ «ВТО» Александр Губин и заместитель директора Андрей Кобызев.

Илизаровские нейрохирурги прибыли в Бурятию бороться за жизнь восьмилетнего мальчика, который серьезно пострадал в автомобильной катастрофе. В результате аварии ребенок получил многочисленные травмы, в том числе черепно-мозговую, ушиб головного мозга тяжелой степени, перелом бедренной кости со смещением, перелом шейных позвонков с повреждением спинного мозга и дыхательного центра ствола головного мозга.

Состояние мальчика оценивалось как крайне тяжелое, требовалась операция на позвоночнике высокой сложности. Единственными, вызвавшимися помочь оказались врачи Центра Илизарова. Транспортировка больного мальчика была исключена в связи с его нестабильным состоянием. По инициативе и поддержке Министерства здравоохранения Бурятии, Республиканской клинической больницы им. Н.А. Семашко 21 марта в республику из Кургана прибыли специалисты РНЦ «ВТО».

22 марта курганские врачи совместно с местными нейрохирургами провели пациенту сложнейшую операцию по фиксации четырех верхних шейных позвонков к затылочной кости.



# Илизаровские ВЕДОМОСТИ



Такая операция является наиболее эффективным хирургическим лечением при повреждениях верхней конечности. Благодаря проведенной профессиональной работе врачей ребенок получит возможность сидеть, появилась надежда на восстановление движений в конечностях.

## Высокий уровень качества работы консультативно-диагностического отделения Центра Илизарова

Филиал ООО «Росгосстрах – Медицина» – «Росгосстрах – Курган – Медицина» провел независимую социологическую экспертизу в марте 2012 года. Специалисты страховой компании опрашивали людей, получивших медицинскую помощь в консультативно-диагностическом отделении РНЦ «ВТО». Среди критериев опроса: доступность медицинской помощи, квалификация и профессионализм медицинских работников, этика и т.д. По результатам выявлен высокий уровень удовлетворенности пациентов качеством медицинской помощи – 98,2% от числа опрошенных.

## Качество по мировым стандартам

Система менеджмента качества ФГБУ «РНЦ «ВТО» им. акад. Г.А. Илизарова» Минздравсоцразвития России успешно прошла 1-ый инспекционный аудит на соответствие требованиям международного стандарта ISO 9001:2008.

С 21 по 25 мая ведущим аудитором компании «СЖС Восток Лимитед» Андреем Сливкиным была проведена проверка системы управления учреждением в области научно-медицинского проектирования, разработки медицинских услуг и оказания лечебно-профилактической и реабилитационной помощи в области травматологии и ортопедии.

В ходе проведения аудита была отмечена деятельность по формализации и документированию процессов СМК, сбору данных об их функционировании, результативности

об их функционировании, результативности внутренних аудитов как инструмента для поддержания и улучшения СМК

В заключение аудитором отмечено, что учреждение поддерживает СМК в соответствии с требованиями международного стандарта и демонстрирует её постоянное улучшение.

## Более 1000 ямальских детей осмотрел специалист Центра Илизарова

С 10 по 27 апреля текущего года на базе стационарных учреждений Тазовского района прошла массовая диспансеризация детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Прием проводила врач травматолог-ортопед Центра Илизарова Наталья Чиркова. В ходе обследования более 1200 воспитанников детских домов и школ-интернатов Тазовского района были осмотрены на возможные ортопедические патологии. По наблюдению специалистов, часто встречающимся ортопедическим заболеванием детей севера являются врожденные аномалии развития тазобедренного сустава. Ямальские пациенты с таким диагнозом довольно часто поступают на лечение в ортопедическую клинику им. Г.А. Илизарова.

Беспрецедентный выездной осмотр пациентов проходил по маршруту Тазовский-Газ-сале-Антипаюта-Находка-Гыда. Работа в поселке Гыда совпала по времени с проведением там традиционного праздника Дня оленевода, что дало возможность пройти обследование жителям Тазовского района, ведущим кочевой образ жизни.

Среди средств передвижения специалиста из РНЦ «ВТО» по северным широтам были вертолет и снегоходы. Сотрудничество между северным регионом и Илизаровским центром началось более 12 лет назад, тогда было подписано первое соглашение между лечебным учреждением и департаментом здравоохранения ЯНАО. За этот период более 2 тысяч северян прошли курс лечения и оздоровления в ортопедической клинике Зауралья. За прошлый год 228 пациентов автономного округа были пролечены в РНЦ «ВТО».

16 мая на базе РНЦ «ВТО» в рамках сотрудничества северного региона и ортопедической клиники прошел День Ямала, который был организован представительством ЯНАО в Курганской области и окружным Домом ремесел (г. Салехард).



# Илизаровские ВЕДОМОСТИ



## Аппарат Илизарова для хирургии лица

Впервые возможность использования всемирно известного метода чрескостного остеосинтеза по Илизарову для челюстно-лицевой хирургии была принята турецкими ортопедами. Для изучения метода хирургии не раз посещали Илизаровский центр, а крупнейший в Турции университет Гази заключил долгосрочный договор о сотрудничестве с РНЦ «ВТО».

На днях, в рамках этого договора, турецкие хирурги совместно с врачами Центра Илизарова провели первый международный симпозиум по дистракционному остеогенезу в челюстно-лицевой хирургии и ортопедии. Научный сбор врачей прошел в Анталии (Турция). В работе симпозиума приняло участие более 170 врачей из Австралии, Азербайджана, России и Турции.

Показательно, что помимо научных докладов, звучали и практические рекомендации, как говорится, из первых уст. Старшая медицинская сестра ортопедического отделения № 8 РНЦ «ВТО» Татьяна Тихомирова ознакомила зарубежных коллег с работой среднего медперсонала Центра Илизарова. Обсуждали специфику ведения больного с аппаратом Илизарова, санитарную обработку, перевязку и т.д. Стоит отметить, что для Центра Илизарова это первый подобный опыт представления на международных симпозиумах докладов медицинских сестер.

Подобные симпозиумы стороны решили проводить регулярно, сейчас решается, где будет проходить очередная научная конференция: в России или в Турции. В свою очередь турецкая сторона подтвердила свое участие в международной научно-практической конференции «Илизаровские чтения», которая пройдет 14-15 июня в Кургане.

## Врачи Центра Илизарова провели показательную операцию для алжирских коллег

По инициативе травматологов-ортопедов республики Алжир и университета им.



Баджи Мохтар г. Аннаба были приглашены специалисты РНЦ «ВТО»: профессор Юрий Солдатов, д.м.н. Иван Мартель, д.м.н. Николай Ключин. Плотный график российских хирургов включал 2 лекционных дня по чрескостному остеосинтезу по Илизарову и один операционный день. Помимо практических занятий на муляжах по установке конструкций аппарата Илизарова, Николай Ключин провел показательную операцию алжирскому пациенту по устранению гнойной инфекции в кости голени, с одновремен-

ным исправлением посттравматической деформации. Следует отметить, что операция такого типа в стенах медицинского центра г. Аннаба выполнялась впервые.

В завершающий день визита российской делегации хирургов был разработан и подписан договор о сотрудничестве в сфере науки, медицины, техники и образования между медицинским и инженерным факультетом университета г. Аннабы и Центром Илизарова.

# Илизаровские ВЕДОМОСТИ



## Эдуард Ульрих:

**«Без здоровья, счастья не будет. Поэтому вся наша работа направлена на то, чтобы сохранить это другим людям или дать возможность получить здоровье».**

Доктор медицинских наук, профессор, высококвалифицированный детский хирург и вертебролог, внесший крупный вклад в медицинскую науку и практику. С конца 70-х годов Э.В. Ульрих занимается хирургией позвоночника. Опыт общего хирурга позволил ему быстро освоить хирургические доступы на всем протяжении позвоночника. Им предложены принципиально новые подходы к методам лечения врожденных пороков развития позвоночника (два авторских свидетельства), впервые в России применен у маленьких детей интерпедикулярный метод фиксации позвоночника. В Курган Эдуард Ульрих за 2011 год неоднократно приезжал для проведения семинаров и показательных операций в Центре Илизарова. Во время последнего его визита в ортопедическую клинику нам удалось пообщаться с прославленным врачом.

**Журн.** Усталый, после очередной операции Эдуард Владимирович Ульрих заходит в кабинет своего ученика, директора Центра Илизарова Губина А.В. Тот уговаривает учителя перед интервью выпить чая с молоком, но Эдуард Владимирович говорит: «Вначале работа, потом чай». И начинает рассказывать об операции, которую нейрохирурги под его руководством провели трехлетнему ребенку, подарив возможность дышать. Такие операции будут проводить только в Новосибирске и Кургане.

**Э. Ульрих** «Пациент с тяжелыми пороками развития позвоночника в грудном отделе и грудной клетке. В процессе роста одна половина грудной клетки развивалась неравномерно. В результате возникла дыхательная недостаточность. И если эту грудную клетку не расширить нашими методиками, то в итоге больной потеряет функцию дыхания на многие годы и во взрослом периоде ему будет это уже не восстановить. Поэтому надо эти операции проводить в раннем возрасте от года до трех лет. Это по-



гружная система сконструирована так, что она позволяет вытягиваться в процессе роста с помощью дополнительных оперативных вмешательств, которые проводятся через год, полтора, в зависимости от интенсивности роста ребенка. Повторные операции уже минимальны. Система остается с ребенком до периода полового созревания, когда позвоночник будет расти минимально, тогда конструкция убирается и позвоночник окончательно фиксируется в той позиции, которую удалось достичь в результате долгой борьбы с природой.

**В Кургане Вы уже стали наполовину местным жителем, вас часто показывают в информационных программах, курганцы узнают вас в лицо. Понравилась ли Вам столица Зауралья?**

Вопрос на засыпку, потому что, когда я приезжаю в Курган, то собственно Курган-то и не вижу. Я вижу только театр, Александр Вадимович меня пару раз сводил. У меня впечатление о Кургане из окон Илизаровского центра. А что касается самой клиники, может это и не профессорское выражение, но это класс!

**А лично с Илизаровым Вы были знакомы?**

Нет. Я его видел однажды на конференции, он выступал. Тогда я был еще молодым и даже не знал, что буду заниматься чем-то подобным, о чем мы сейчас говорим.

**У Вас успешная карьера. Почему Вы**

**пошли в медицину?**

Случайность, наверное. Я вообще-то думал поступать на биофак или лесохозяйственный факультет. Но у нас соседи были врачи, и они меня отговорили: «Медицина – тоже биология». Они сагитировали, я и пошел.

**Вы, как и Илизаров, начинали свою карьеру с районной больницы в Архангельской области. Сложно было?**

Интересно было работать. Мы тогда о сложностях не думали. Коллектив был интересный, местность необычная – таежный край, лесной.

**В детской хирургии Вы больше 40 лет. Дети – особые пациенты, к которым нужен особый подход...**

С детьми приятно работать. И знаете, дети, студенты, ординаторы, аспиранты – кругом молодежь. И получается, что все время чувствуешь себя молодым. Хотя, казалось бы, физически уже пора закончить, но психологически не чувствуешь барьера.

**Илизаров считал своей главной наградой орден Улыбки, который ему вручили дети. Что Вы считаете самой важной наградой в жизни?**

Если говорить, состоялся, не состоялся по жизни, конечно, самая большая награда, когда приходит женщина лет 40-45 и г

# Илизаровские ВЕДОМОСТИ



говорит: «Вы меня помните? (Нет, говорю, не помню) Ну как же так, Эдуард Владимирович, вы меня в 3 года оперировали».

**Под вашим руководством 18 человек защитили кандидатские диссертации и 1 – докторскую. Один из учеников сегодня руководит крупнейшей ортопедической клиникой в мире. Вы гордитесь своими учениками?**

Конечно, горжусь. Слов нет.

**Вы закончили с ними работу и выпустили в свободное плавание, или опекаете их постоянно, чувствуете за них ответственность?**

А не выпускать их нельзя. Наоборот надо толкать. Я помню, как мы говорили с Александром Вадимовичем Губиным по этому поводу. Когда замаячила перспектива стать директором Центра в Кургане, я сказал - без разговоров! Хотя, мне было очень трудно его отрывать от себя, потому что я думал, честно говоря, что он будет моим преемником, но здесь гораздо больше перспектив, гораздо интереснее работа, поэтому никаких вопросов, сомнений не было и никаких обид.

**В течение этого года Вы, как правило, приезжали в Центр учиться и передавать свой опыт. Есть ли чему Вам учиться в Центре?**

Без сомнения. Никогда не будешь нормальным специалистом, если не будешь постоянно учиться. А тем более здесь, в Центре. Есть вещи, которые я абсолютно не умею делать, так как делают здесь, есть вещи, которые я впервые увидел. Даже не перечислить. Это тоже не позволяет стареть. Конкретно меня поразили доктора отделения нейрохирургии. То, чего они достигли в лечении болезни Олье, это потрясающе, просто потрясающе! Теперь ребенок не просто дышит, он сможет ходить.

**В жизни Вам не раз довелось поработать корабельным доктором. Вспомните, как это было...**

Я очень люблю путешествовать. В свой отпуск я устроился на громадный лайнер, который после войны в составе контрибуции перешел России и был переименован в



«Максим Горький», а в период перестройки его снова отдали Германии, но корабль остался «Максимом Горьким». А я поехал туда в отпуск посмотреть на мир. И так случайно стал корабельным доктором. Работы было много: 1500 немецких путешественников, туристов. А еще я был корабельным доктором на ледоколе, тоже в отпуске по северному морскому пути.

**Сегодня Вы одновременно работаете в нескольких лечебных учреждениях, часто в командировках. Есть ли у Вас время на интересы и увлечения?**

Еле-еле на внуков. У меня их 4, но занимаюсь постоянно двумя мальчишками в

силу семейных обстоятельств, потому что две девочки-внучки более устроены. Внуки еще маленькие, в первом классе, но на рыбалку ходим вместе. Любимые занятия уже немножко отошли в сторону. Но самое любимое – путешествовать. Я ездил на байдарке, путешествовал на мотоцикле. Трижды проехал на мотоцикле в одиночку по пути, которым прошел Ломоносов. Правда, мотоцикла уже давно не существует. Когда жена увидела, как я езжу, она сказала, либо я, либо мотоцикл. И я его продал. Но я же не могу оставаться совсем без транспорта, и купил байдарку.



# Илизаровские ВЕДОМОСТИ

## Полезно знать

### Мир здоровых сновидений

Треть нашей жизни мы проводим в кровати. За ночь положение тела может поменяться ни один раз, но засыпать нужно стараться в наиболее расслабленном положении. К примеру, американские учёные советуют спать на животе, так распрямляются межпозвоночные хрящи, почки активнее выводят из организма вредные примеси. Какое положение тела во время сна советуют принимать российские врачи, мы выяснили у Михайловой Елены Александровны, кандидата медицинских наук, врача-невролога отделения нейрохирургии Центра Илизарова.

### Какое правильное положение тела необходимо принимать во время сна?

Наилучшее положение человека во время сна – лежа на спине, на жестком матрасе, с опорой под область шеи. Так же Вы можете спать на боку, но для этого вам необходима соответствующая подушка, поддерживающая голову. Подушка должна быть мягкой и пластичной, ее необходимо подкладывать под шею и голову, два угла подушки должны располагаться над плечевым суставом.

### Какая поза во время сна может спровоцировать боли в позвоночнике?

Нормальное положение позвоночника нарушается, если, например, спать «калачиком» или с высоко приподнятыми на подушке плечами, в слишком мягкой или неровной постели, на диване и тем более на раскладушке. Вредно для позвоночника спать, редко меняя положение тела, так как нарушается кровообращение, а также читать лежа в постели. Не следует спать на животе, когда голова повернута в одну сторону, это обуславливает неправильное положение шейных позвонков и растягивание связок и мышц шеи.

### Если спать «неправильно» постоянно, какие проблемы с позвоночником могут возникнуть?



Постоянно неправильное положение тела во время сна может стать причиной развития плохой осанки и искривления позвоночника. Веками люди неправильно спали, подкладывая подушку под плечи. На самом деле утолщенный край подушки должен лишь касаться плеча. Во время сна в опоре нуждается не столько голова, сколько шея. При неправильном положении головы во сне шея не отдыхает, а шейные позвонки искривляются. Это может быть причиной головных болей и других неприятных ощущений.

### Сегодня в магазинах продают многочисленные ортопедические матрасы, подушки. Помогают ли они человеку принимать правильное положение тела во время сна?

Ортопедические матрасы и подушки несомненно позволяют человеку во время сна не травмируя свой позвоночник, принимать правильное и удобное положение тела. Безусловно, это действует только в том случае, если матрас и подушка качественные. Приобретая ортопедический матрас для себя, помните, что новый матрас должен быть не просто удобным, но и быть из высокоэкологичных материалов. Отдохнуть и восстановить силы на полностью синтетическом матрасе вряд ли можно. Современная ортопедическая подушка прямоугольной формы имеет вдоль одной из длинных сторон утолщенный валик, размер которого подбирается по ширине вашего плеча.

Вспомним старую русскую загадку: "Что мягче всего на свете?" Ответ: рука. Как бы мягка ни была подушка, многие, особенно дети (у них наиболее здоровый инстинкт), подкладывают под щеку сложенные ладошки. Значит, чего-то в подушке не хватает? Может быть, жесткости?

### Если уже есть проблемы с позвоночником, последствия травм, как необходимо спать: с подушкой, без подушки, или необходимы какие-то специальные валики.

Нужно заметить, что ни одна подушка не может вылечить остеохондроз и смещения позвонков, возникших в результате травм. Поэтому чудес исцеления от подушки ждать не стоит. Лечиться нужно у доктора. Тем не менее, облегчить боли и улучшить состояние правильно выбранная подушка может.

### Некоторые люди предпочитают сон вообще без подушки на ровной поверхности, это как-то может сказаться на позвоночнике?

Анатомия нашего тела такова, что в лежачем положении голове для комфортного сна обязательно нужна приподнятая опора, чтобы не искривлялся позвоночник. Еще древние египтяне придумали прямоугольную деревянную подставку, на которую клали голову во время сна.



# Илизаровские ВЕДОМОСТИ

**На какой поверхности полезнее спать: на твердой, на слишком мягкой, или на поверхности средней мягкости?**

Кровать должна быть на 15–25 см больше длины тела, а постель жесткая и ровная. Это дает возможность костям принимать свои собственные естественные изгибы. Небольшая, достаточно мягкая и пластичная подушка для головы и шеи позволяет удерживать верхнюю часть позвоночника в совершенно прямом положении, чтобы дать возможность мышцам полностью расслабиться во время сна.

**Японцы часто спят на полу, насколько это полезно для позвоночника?**

Японцы спят не только на полу, но и пользуются вместо подушки наклонную деревянную дощечку, но это вряд ли полезно для неподготовленного человека.

**Можно ли исправить осанку, если спать на специальном ортопедическом матрасе и подушке?**

Организация ночного сна должна быть направлена на профилактику ортопедических заболеваний. Но для исправления нарушений осанки этого не достаточно. При визуальных проявлениях нарушения осанки, как правило, в детском возрасте ребенок должен иметь не только удобную постель, но и встать на учет к врачу-вертебрологу, прежде всего выяснить причину нарушения осанки – это может быть наследственный фактор или же патология костно-мышечной системы. Заниматься спортом - лучше всего подойдет плавание или лыжи. А так же проходить курсы лечебного массажа, правильно питаться. Принимать препараты кальция и ежегодно для контроля делать рентгеновские снимки позвоночника.

**Самый «здоровый» сон будет, по-вашему, на какой поверхности? Выберите вариант и прокомментируйте:**

- А) в гамаке;
- Б) на кровати с пуховой периной;
- В) на кровати с пружинистой сеткой;
- Г) на полу;
- Д) на кровати с ортопедическим матрасом;

Е) на водяном матрасе;  
Ж) на надувном матрасе.

Ну, если самый «здоровый» сон – то это конечно как я уже сказала ортопедический матрас, хотя для романтического здорового сна подойдут также гамак и водяной матрас.

## Азбука

**Зоря, В. И.**

Деформирующий артроз коленного сустава: рук. для врачей / В. И. Зоря, Г. Д. Лазишвили, Д. Е. Шпаковский. - М. : Литтера, 2010. - 320 с

**Абельцев, В. П.**

Хирургическое лечение диспластического коксартроза / В. П. Абельцев. - М. : Медицина, 2008. - 224 с.

**Котельников, Г. П.**

Остеопороз / Г. П. Котельников, С. В. Булгакова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 512 с. - (Б-ка врача-специалиста. Травматология. Ревматология. Эндокринология).

**Широков, В. А.**

Боль в плече: патогенез, диагностика, лечение / В. А. Широков. - Екатеринбург : [Изд-во АМБ], 2011. - 284 с.

**Пулатов, А. Р.**

Юношеский эпифизеолиз головки бедренной кости: диагностика, лечение / А. Р. Пулатов ; Ур. НИИТО им. В. Д. Чаклина. - Екатеринбург : [Изд-во НаукаСервис], 2009. - 142 с. .

**Сердюк, А. В.**

Асимметрия тела. Сколиоз. Спинальный болевой синдром. Новый взгляд на старую проблему / А. В. Сердюк. - Донецк : Издатель Заславский, 2010. - 392 с.

**Архипов, С. В.**

Плечо: современные хирургические технологии : атлас / С. В. Архипов, Г. М. Кавалерский. - М. : Медицина, 2009. - 192 с.

## В цифрах:

В 2011 году в Центре Илизарова пролечилось **9193** пациента (для сравнения, в 2008 году были пролечены чуть более 7000 человек, в 2009 - 7906 пациентов, в 2010 - 8870).

### Кстати:

Сравнительный анализ показателей 2010 и 2011 годов показал: объем квот в РНЦ «ВТО» значительно вырос. Количество квот в 2011 году в сравнении с 2010 годом стало **на 1195 больше**. Это показатель выросших возможностей Центра и оптимизации всех ресурсов. Напомним, что еще два года назад количество квот увеличивалось из года в год максимум на 300. А в 2011 году Центр совершил настоящий прыжок.

## С миру по нитке

### Цинк помогает восстанавливать здоровье новорожденных

Индийские ученые установили, что прием минимальных доз цинка новорожденными детьми, позволяет добиться ускоренного восстановления состояния их здоровья при наличии таких заболеваний, как менингит и пневмония.

### Отказ от газировки и соков подарит жизнь без диабета

Женщинам стоит забыть об этих сладких напитках. Для них лучший выбор - вода, пресный чай и кофе ведь они снижают риск развития диабета, говорит десятилетнее исследование состояния более 80000 женщин. Авторы научной работы подчеркивают: разбавлять сладкие напитки водой бесполезно. А вот полный переход на простую воду защитит от метаболического синдрома, связанного с диабетом.

### Телевизор занижает самооценку детей

Регулярный просмотр телевизора может существенно вредить самооценке детей, что в свою очередь часто приводит к весьма плачевным последствиям – убеждены ученые из Университета Мичиган. Исследователи обнаружили

# Илизаровские ВЕДОМОСТИ



весьма сильную взаимосвязь между количеством часов проведенных перед экраном телевизора и риском развития комплекса неполноценности у детей в возрасте до 14 лет.

## Средиземноморская диета признана наиболее здоровой из всех существующих

В рамках масштабного исследования, проведенного совместно несколькими университетами Испании, было установлено, что наиболее полезной диетой из всех существующих на сегодняшний день является средиземноморская модель питания.

Средиземноморская диета, включающая в себя множество овощей, фруктов, потребление значительного количества рыбы, морепродуктов, орехов, оливкового масла в значительной степени снижает риск развития основных заболеваний, из-за которых сегодня страдает человечество.

## Гороскоп здоровья на июнь

### Гороскоп здоровья для Овнов.

На улице лето, а вы можете заболеть простудными заболеваниями. Гороскоп здоровья на июнь 2012 года рекомендует Овнам больше бывать на свежем воздухе и укреплять свой иммунитет, например, пробежками.

### Гороскоп здоровья для Тельцов.

В июне Тельцам стоит обратить внимание на те заболевания, которые могут протекать бессимптомно. Если вы чувствуете усталость, прислушайтесь к гороскопу на июнь 2012 года для Тельцов – наберитесь сил и снова вступайте в бой. Рекомендуется заниматься обычными пешими прогулками по 40 мин в день. Также гороскоп здоровья на июнь 2012 советует Тельцам обратить внимание на глаза.

### Гороскоп здоровья для Близнецов.

Основную заботу обеспечьте глазам. Они могут уставать, пересыхать, слезиться. Неважно! Главное берегите глаза и заботьтесь о них. Лучшим вариантом для вас станет отпуск. Гороскоп здоровья на июнь 2012 года рекомендует Близнецам больше отдыхать. Даже, если не получится органи-

зовать себе отпуск, старайтесь отдыхать в рабочем режиме.

### Гороскоп здоровья для Раков.

Обратите особое внимание на состояние щитовидной железы. Также гороскоп здоровья рекомендует вам, Раки, тщательнее следить за гигиеной полости рта. Общие оздоровительные и укрепляющие процедуры обязательны. Вы сейчас в прекрасной физической форме, так что не разрушайте ее сидением на диване в выходной день.

### Гороскоп здоровья для Львов.

В июне вы станете более нервными, особенно, если будете принимать решения на эмоциях. Контролируйте себя. Окружение может существенно подорвать, как ваше психологическое здоровье, так и просто веру в себя, понизив самооценку. Гороскоп здоровья на июнь советует Львам расслабиться и никого не слушать. Думайте своей головой и принимайте решения хладнокровно.

### Гороскоп здоровья для Девы.

Инвестируйте! Гороскоп здоровья на июнь 2012 года для Девы рекомендует заняться инвестициями в себя. Это может быть абонемент в спортзал. На дворе лето, так что вы должны быть готовы к купальному сезону. Следите за тем, что вы кушаете. Бутерброды и прочая сухомытка может сильно навредить вашему ЖКТ. Гороскоп здоровья советует Девам заняться закаливанием.

### Гороскоп здоровья для Весов.

Весам в июне следует обратить особое внимание на насекомых. Также не рекомендуется переохлаждаться, так как ваш иммунитет будет более подвержен всевозможным заболеваниям, чем раньше. Гороскоп здоровья на июнь 2012 года предупреждает Весов о том, что в этом месяце существует большая вероятность заполучить заболевания половых путей. Даже, если вы не наблюдаете симптомов, но чувствуете дискомфорт – обратитесь к врачу.

### Гороскоп здоровья для Скорпионов.

В июне ваше здоровье будет подвержено влиянию других людей. Например, вам кто-то нахамил - вы расстроились и эмоциональное состояние пошатнулось. А может быть и наоборот: вам на работе посоветовали пить чай с имбирем, и он чудесным образом вас от чего-то исце-

лил. Гороскоп здоровья на июнь 2012 года рекомендует Скорпионам больше времени проводить на свежем воздухе и закаляться.

### Гороскоп здоровья для Стрельцов.

Стрельцы, будьте готовы к тому, что, если вы заболите в этом месяце, то это надолго. Гороскоп здоровья также предостерегает Стрельцов – вам противопоказана острая пища, так как возможно проявление старых хронических заболеваний, которые в последнее время вас не мучали. Уделите больше внимания своему здоровью: делайте оздоровительную гимнастику, принимайте водные процедуры, легкая пробежка по утрам – самый класс!

### Гороскоп здоровья для Козерогов.

Козерогам лучше отказаться от приема алкоголя в этом месяце. Также гороскоп здоровья советует не нагружать спину. Делайте общие развивающие упражнения и откажитесь от подъема тяжестей. Обратите особое внимание, Козероги, что в этом месяце у вас могут обостриться хронические заболевания, так что примите все меры для того, чтобы этого избежать.

### Гороскоп здоровья для Водолеев.

В этом месяце вам не стоит перегружать свое сердце. Следите за общими показателями здоровья. Гороскоп здоровья на июнь 2012 года для Водолеев предупреждает о том, что у вас может понизиться качество слуха. Старайтесь избегать переохлаждения, больше времени проводите на свежем воздухе. Например, легкая утренняя пробежка даст прекрасный заряд бодрости на весь день.

### Гороскоп здоровья для Рыб.

В этом месяце вам советуется заниматься своими глазами. Гороскоп здоровья предупреждает Рыб, что в этом месяце у вас могут начаться проблемы с лишним весом, давлением – это следствие проблем со щитовидной железой. Гороскоп здоровья на июнь 2012 года для Рыб советует вам больше гулять на свежем воздухе и отдыхать. Не перенапрягайте себя, это может вызвать обострение хронических заболеваний.



## Обеденный перерыв

Диетологи утверждают, что перекусы полезны. И они правы, потому что легкие закуски дают нам необходимую энергию, выносливость и при этом содержат мало калорий, если использовать здоровые рецепты.

К сожалению, многие из нас предпочитают заполнять время от завтрака до обеда и от обеда до ужина шоколадками и снеками, в которых много сахара и натрия. Рецептами полезных перекусов с нами поделилась врач-рентгенолог Новикова О. С.

### Помидорная закуска с сыром Моцарелла



#### БЕРЕМ:

10 помидоров черри  
10 ломтиков сыра Моцарелла  
Базилик

#### ГОТОВИМ

Это очень простой и вместе с тем вкусный и полезный перекус. Все, что вам нужно сделать: промыть помидоры, просушить на бумажном полотенце, вырезать аккуратно сердцевину и вложить туда кусочки Моцареллы и листики базилика. Не забудьте сбрызнуть шедевр оливковым маслом. Необыкновенно вкусно и полезно!

### Парфе из йогурта и фруктов

#### БЕРЕМ:

3 упаковки греческого обезжиренного йогурта  
5 столовых ложек меда  
1 1/2 чайных ложки тертой цедры лимона  
1 столовая ложка лимонного сока  
1 кусочек свежего имбиря  
1 папайя (извлечь семена и порезать на кубики)  
200 грамм свежемороженой ежевики  
200 грамм свежемороженой малины  
1/4 чашки свежей мяты (нарезать)  
1/2 стакана мюсли

#### ГОТОВИМ

Парфе – это десерт или холодная закуска. Соедините в небольшой миске йогурт, 3 столовые ложки меда и цедру лимона. Отложите. На терке натрите имбирь, выжмите сок (так, чтобы получилась 1 столовая ложка) через сито в отдельную миску. Добавьте сюда 2 столовые ложки меда и лимонный сок, перемешайте при помощи венчика. Добавьте папайю, ежевику и малину. Аккуратно перемешайте. Возьмите высокие бокалы, выложите ложкой фруктовую смесь так, чтобы заполнить половину объема, затем высыпьте нарезанную мяту. Оставшийся объем заполните йогуртовой смесью и мюсли. Украсьте фруктами и веточками мяты

### Банановый смузи



#### БЕРЕМ:

1/2 стакана обезжиренного молока  
1/2 стакана обезжиренного ванильного

йогурта

2 столовых ложки кунжутных семян  
1 столовая ложка масла арахиса  
1 чайная ложка меда  
1/4 чайной ложки ванильного экстракта  
1 спелый банан (нарезать)

#### ГОТОВИМ

Питательный и простой в приготовлении смузи, его можно сделать всего за пару минут. Поместите все ингредиенты в блендер, хорошенько смешайте и получите здоровый и бодрящий напиток. Рецепт варьируется в зависимости от предпочтений: попробуйте заменить молоко на кефир, а семена кунжута на быстрорастворимую овсянку.

### Мини-пицца с лососем

#### БЕРЕМ:

24 лепешки Гедза  
Оливковое масло  
4 ломтика (30 г каждый) лосося холодного копчения  
2 столовых ложки мелко нарезанного красного лука  
1 столовая ложка нарезанного укропа  
5 чайных ложек тертой лимонной цедры  
Несколько зубчиков чеснока

#### ГОТОВИМ

Побалуйте себя тонкими, хрустящими ломтиками мини-пиццы с копченым лососем, сливочным сыром и сельдереем. Для этого в магазине нужно найти тонкое японское тесто Гедза, низкокалорийное и вкусное. Разогрейте духовку до 200 градусов. Застелите противень листами для выпечки, положите лепешки, сбрызните оливковым маслом при помощи разбрызгивателя. Выпекайте в течение 6 минут до получения хрустящей корочки. Охладите лепешки. Разрежьте каждый ломтик лосося на 6 равных частей. Смешайте сливочный сыр, укроп, красный лук и цедру. Выложите полученную смесь и лосось на лепешки, добавьте измельченный чеснок и украсьте каждую лепешку перышками зеленого лука..



# Илизаровские ВЕДОМОСТИ

## Игровая комната

### Вопросы

#### По горизонтали

4. Артерия большого круга кровообращения.
7. Область клинической медицины.
8. Воспаление мышц.
9. Мельчайший организм.
11. Элемент скелета.
12. Патологическое состояние, вызванное отравлением.
14. Специалист с высшим медицинским образованием.
16. Фенилсалицилат, дезинфицирующее средство, применяемое при заболеваниях мочевых путей и кишечника.
18. Доброкачественная опухоль, происходящая из мышечной ткани.
19. Фиброзно-мышечный орган кровеносной системы.
20. Врач-специалист в области лечения опухолей.
21. Острая инфекционная болезнь

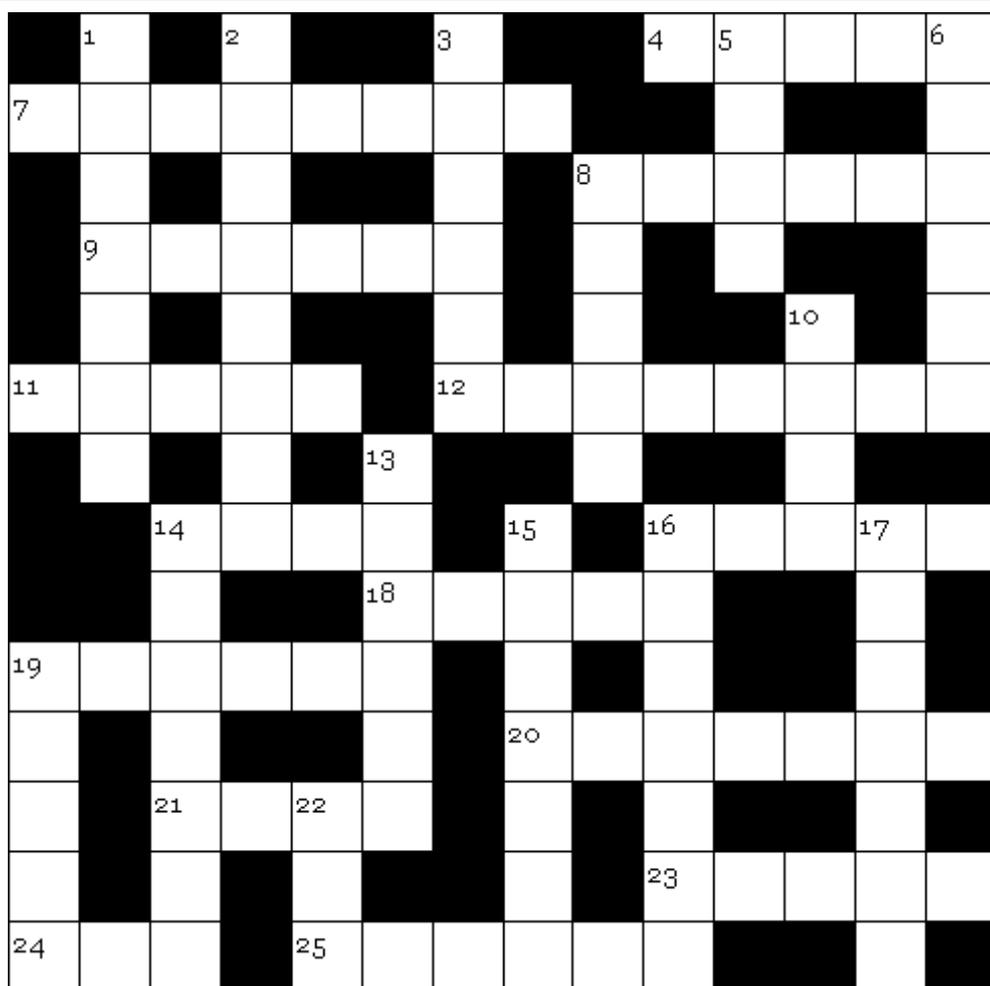
#### По вертикали

1. Процесс образования плотных свертков крови в полости сердца и сосудов.
2. Препарат, специфически связывающийся с определенными активными участками биологических структур.
3. Болезнь, характеризующаяся избыточным выделением мочи.
5. Повреждение тканей, причиненное внешним воздействием.
6. Болезнь суставов.
8. Устройство, накладываемое на лицо для ингаляционного наркоза.
10. Инъекция.
13. Острое гнойное воспаление века.
14. Патологическое изменение вен.
15. Дегидрохолевая кислота, желчегонное средство.
16. Злокачественная опухоль.
17. Воспаление яичников.

### Ответы.

#### По горизонтали

4. Аорта. 7. Урология. 8. Миозит. 9. Микроб. 11. Кость. 12. Токсикоз. 14. Врач.



16. Салол. 18. Миома. 19. Сердце. 20. Онколог. 21. Корь. 23. Мания. 24. Таз. 25. Эктима.

#### По вертикали

1. Тромбоз. 2. Блокатор. 3. Диабет. 5. Ожог. 6. Артроз. 8. Маска. 10. Укол. 13. Ячмень. 14. Варикоз. 15. Хологон. 16. Саркома. 17. Оофорит. 19. Спирт. 22. РОЭ.

## Врачи шутят

Разговаривают два хирурга:

- Представляешь, у меня один больной вообразил себе, что он автомобиль!  
-Да, и как ты собираешься его лечить?  
-Лечить? Да, я что больной? Я на нем на работу езжу!

Бог решил навести порядок в российской медицине.

Спустился на землю врачом в поликлинику.

Возле кабинета стоит большая очередь. В кабинет заезжает инвалид на кресле. Бог возложил на него руки и говорит:

-Встань и иди.

Он встает и выходит.

Очередь в коридоре интересуется:

-Ну, как новый?

-Да как и все. Даже давление не измерил.

Если вас мучает бессонница, примите слабительное. Уснуть вы все равно не уснете, но, по крайней мере, вам будет, чем заняться.

Мужик у психиатра:

-Доктор, мне уже третий месяц снится женщина.

-Ну и что?

-ВИДЕТЬ ЕЕ БОЛЬШЕ НЕ МОГУ!