



ДИАВЕРУМ

№4, декабрь 2019



ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ



КОМПЕТЕНТНОСТЬ
ВДОХНОВЕНИЕ
УВЛЕЧЕННОСТЬ



СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРСОНА	стр. 4
ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА	стр. 6
ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОПУСКА ПРОЦЕДУР	стр. 8
ПОЗДРАВЛЕНИЯ	стр. 10
ПИТАНИЕ	стр. 12
ТРАДИЦИИ НОВОГО ГОДА	стр. 14
НОВОСТИ	стр. 16
ВОПРОС-ОТВЕТ	стр. 19

Дорогие друзья!

До Нового года и Рождества осталось совсем немного времени.

Эти праздники любимы нами с детства. Пушистая елка, запах мандаринов и пирогов, гости, бой курантов ... А утром – долгожданные подарки, спрятанные под еловыми ветками. Кто их принес и положил туда? Конечно, Дед Мороз – главный волшебник и друг всей благодарной детворы.

Нам кажется, что мы меняемся с возрастом. Но только не в эти дни!

Пройдет еще совсем немного времени, и даже самые рациональные из нас загадают желание пока часы бьют 12 раз. И глядя в самые дорогие, любимые лица, мы будем верить в исполнение этих желаний, мечтать и строить планы на будущее.

В основе всего нового, что появляется в нашем материальном мире, лежат нематериальные мечты, ранее считавшиеся излишне смелыми, ненужными, опасными...

Миссия компании «Диаверум» – повышение качества жизни пациентов с хронической болезнью почек – тоже, когда – то, была только мечтой. Теперь же это – реальность, позволяющая тысячам пациентов, их родным и близким жить, строить планы, любить, творить и радоваться. И мечтать, конечно.

Друзья – дорогие пациенты, коллеги, уважаемые партнеры!

Пусть в Новом году все ваши мечты сбудутся, и появятся новые, не менее жизнеутверждающие, смелые, востребованные в современном мире.

«Диаверум» поздравляет всех с Наступающим новым годом и Рождеством!

Желает всем счастливой, здоровой, яркой жизни, в которой всегда есть место настоящей МЕЧТЕ!

Габриелян Владимир Георгиевич
Генеральный Директор ООО «Диаверум Русс»
Региональный Директор «Диаверум Евразия»

V. Gueorgievich



Елена Викторовна Миронова «Идти вперед!..»

ООО «УРАЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР» - КРУПНЕЙШЕЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДИАВЕРУМ» НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ. НА ДАННЫЙ МОМЕНТ УСПЕШНО ФУНКЦИОНИРУЮТ 11 ФИЛИАЛОВ, В БЛИЖАЙШЕЙ ПЕРСПЕКТИВЕ ПЛАНИРУЕТСЯ ОТКРЫТИЕ НОВЫХ, ЧТО ПОЗВОЛИТ МНОГИМ ПАЦИЕНТАМ ПОЛУЧАТЬ УСЛУГУ В «ШАГОВОЙ ДОСТУПНОСТИ». ЕДИНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ВСЕМИ КЛИНИКАМИ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ВОПРОСОВ ЧИСТО МЕДИЦИНСКИХ) ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ДИРЕКТОРОМ ООО «УМЦ» ЕЛЕНОЙ ВИКТОРОВНОЙ МИРОНОВОЙ, ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ЗАНИМАВШЕЙ ПОСТ ЗАМЕСТИТЕЛЯ ДИРЕКТОРА ПО ФИНАНСАМ.

«ДИАВЕРУМ»: Елена Викторовна, как Вы пришли в нефрологию, в диализное дело?

ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА МИРОНОВА: по основному образованию я – экономист. Закончила Уральский государственный экономический университет по специальности «Финансы и кредит», прошла MBA на базе УПИ со стажировкой во Франции, планирую ординатуру по специальности «Организация здравоохранения». Когда меня пригласили в сеть на должность заместителя директора по финансам, опыта работы в чисто медицинском учреждении у меня не было. Но были очень хорошие отношения с цифрами (смеется) и детская мечта стать врачом. И все сложилось. Я проработала на этой должности не один год, сеть значительно расширилась, когда совет акционеров принял решение об изменении моей должности – мне предложили возглавить УМЦ.



– Уральский медицинский центр обслуживает более 1000 пациентов из Свердловской области, а какое количество сотрудников работает с ними?

Порядка 300. Кадры – это наше все. То, чем мы занимаемся ежедневно, на что делаем основной упор. Понимаете, мы установили себе очень высокую планку по качеству оказания медицинской помощи и мы лидеры, а с лидеров спрашивают больше... С одной стороны – это европейские стандарты качества оказания медицинских услуг Диаверум, с другой – стандарты РФ и наши собственные внутренние правила, едва ли не более жесткие, основанные на местных реалиях и особенностях. Конкуренты у нас есть, но лидерские позиции в своем деле мы сдавать не собираемся, а развиваться возможность есть всегда.

Независимо от того, кто это – санитарка или заведующий, люди должны понимать, что они ценны, их труд важен, о них заботятся, дают возможность профессионально расти, совершенствоваться. Каждый сотрудник для себя должен понимать за что ему платят и почему, труд медицинского персонала нелегок. Кадровая политика УМЦ направлена на личную мотивацию и вовлеченность всех сотрудников на оказание медицинской помощи – услуги гемодиализа – самого высокого уровня. Процедура должна быть реализована максимально – безопасно и комфортно для пациента.

Каждый год компания «Диаверум» проводит масштабные опросы с целью изучения индекса удовлетворенности пациентов (PSS) и вовлеченности сотрудников (MOC). Сейчас как раз завершен такой опрос по 2019 году.

Опрос вовлеченности персонала – это своеобразный индикатор настроения сотрудников в компании, возможность

узнать уровень их мотивации, отношение к условиям работы и возможным изменениям. Основная задача опроса (проводится добровольно и анонимно) – помочь руководству компании лучше понимать своих работников, выявить их ожидания и проблемы, чтобы сформировать и поддерживать комфортные условия для продуктивной работы и раскрытия потенциала каждого. Отличным результатом в области кадровой политики может считаться тот факт, что показатели MOC за последний год составили 3.76 балла из 5 возможных. Фактически, они соответствуют показателям европейских опросов, а ведь уровень жизни там объективно выше. И, конечно, мы озабочены статусом, «имиджем» врача – нефролога в стране. Он необъяснимо низок, этих врачей катастрофически не хватает, и в медицинских ВУЗах эта специальность не пользуется популярностью. Необходима просветительская работа в этом направлении, помощь молодым специалистам, профориентация. Со средним медперсоналом ситуация другая, но мы помним о том, что позиция диализной медсестры, объективно, очень непростая.

И, конечно, мы озабочены статусом, «имиджем» врача – нефролога в стране. Он необъяснимо низок, этих врачей катастрофически не хватает, и в медицинских ВУЗах эта специальность не пользуется популярностью. Необходима просветительская работа в этом направлении, помощь молодым специалистам, профориентация. Со средним медперсоналом ситуация другая, но мы помним о том, что позиция диализной медсестры, объективно, очень непростая.

– Но определенная кадровая текучка все же есть?

Да, конечно. Прежде всего из – за высоких стандартов принятых в компании, повышенных требований к профессиональному и личному профилю сотрудников. Не секрет, что у нас правила жестче, чем у наших коллег – конкурентов. Не все справляются. Точнее, не все хотят справляться. Кому – то удобнее работать в обычном процедурном кабинете, пусть и за меньшие деньги и худшие условия труда. Но это не единственная причина, конечно. Есть ситуации, когда люди просто уходят из профессии. Хотят, видят себя в другом деле, получают новое образование и уходят из медицины. Это жизнь, мы с пониманием относимся к их выбору.

– Но все вышеперечисленное не является тенденцией, это обычные рабочие моменты.

Компания разрабатывает специальные программы помощи, развития, профессионального роста сотрудников, потому что понимает: материальная составляющая – очень важна, мы постоянно над ней работаем, не смотря на то, что тариф по оказанию услуги не поднимается так как цены, искиваем внутренние резервы, так прошло повышение окладов у младшего медицинского персонала, но это не единственная причина, по которой высококлассный сотрудник остается на своем рабочем месте. Перспективы карьерного роста, возможности профессионального совершенствования, социальные программы, комфортные условия труда (удобная спец

одежда, оборудованные комнаты отдыха для персонала) не менее важны для формирования слаженной и дружной команды. А такая команда – залог качества работы в целом. Так в 2019 году был разработан годовой план обучения для сотрудников, внедрена система наставничества и программа адаптации новичков, проводятся регулярные аттестации медсестёр. В октябре стартовала программа обучения кадрового резерва на должность старшей медсестры. Если человек хочет расти в компании, возможности мы ему предоставим.



оборудование объединены в единый контур, а вся информация заносится медперсоналом через планшет. Это минимизирует ручной труд, все данные с планшета и АИП переносятся в программу автоматически. У девочек – медсестер будет больше времени для работы с пациентами.

Второй – проект «d.Care» – приложение для смартфонов пациен-

тов и их родственников, в котором представлены все данные о пациенте: результаты ежемесячных анализов, их динамика, данные по процедуре – параметры проведения, динамика.

Возвращаясь к теме ежегодного опроса пациентов PSS, необходимо отметить, что результат прошедшего опроса составил 92,94 баллов из 100. Нашими преимуществами остались, как и в прошлом году, «доверие к медицинским командам наших клиник и качество оказания медицинской помощи». Основной областью для улучшения является «время ожидания регулярного осмотра врача и участие пациентов в принятии решений по лечению».

На основании полученных результатов и комментариев от пациентов топ-менеджментом компании были разработаны планы мероприятий по каждому юридическому лицу. Например, были приобретены весы для пациентов с ограниченной мобильностью, установлены усилители сигнала wi-fi в залах, произведена замена мебели в зонах ожидания пациентов, размещены дополнительные информационные стенды. По многочисленным просьбам в ЦАД г. Асбест утвержден проект помещения для приема пищи пациентов.

Появилась техническая возможность воспроизведения видеороликов с действительно полезной информацией по диетам, подготовленной нашими сотрудниками, проведен День почки с участием ведущих специалистов России в области диализа и Оперативным нефрологом Свердловской области, совместно с пациентской организацией Нефро-лига. Пациентам оказывается психологическая помощь, продолжаем работать в этом направлении.

– Елена Викторовна, как при такой занятости, таком объеме работы Вы отдыхаете, снимаете стресс?

Я занимаюсь живописью, пишу маслом ... уже очень давно. Езжу на пленэры, уральская природа, горы очень располагают. В детстве очень хотела в художественную школу, а отдали в музыкальную (смеется).

– А спорт, физические практики есть в Вашей жизни?

Да, конечно! Очень люблю йогу, дыхательные практики. Тоже давно занимаюсь. Движение необходимо. Мой сын – ему 25, он – IT-специалист, занимается компьютерной безопасностью – двигается гораздо меньше, чем я в его возрасте. Меня это беспокоит ...

– Елена Викторовна, какие жизненные принципы Вам наиболее близки?

Идти вперед! И «один в поле не воин» – когда работаешь в команде, понимаешь, насколько это важно и ... справедливо.

ПОЗДРАВЛЯЮ ВСЕХ С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!

Здоровья, семейного благополучия, счастья, материального достатка и красоты!

– Елена Викторовна, эти программы – «лицензионный пакет» или собственные разработки российской компании?

Это наши программы, преимущественно. Кадровый департамент и HR директор очень серьезно работают в этом направлении. Хотя, конечно, стратегия вовлеченности, командная работа и заинтересованность – общемировая тенденция. Но особенности – то, специфика у всех разная. Нам приходится иметь дело со своими уникальными обстоятельствами, приспосабливаться к местным условиям.

– 2019 год подходит к концу. Принято подводить итоги. Что Вы считаете наиболее ценным из проделанной работы, что можете выделить особенно?

Чуть забегаю вперед ... но это очень важно: обсуждается вопрос с Минздравом СО об открытии новых диализных центров точечной локации на территории Свердловской области. Это решит крайне важную проблему транспортной доступности для пациентов. Не секрет, что многие пациенты по – прежнему тратят на дорогу 2-3 часа в один конец. Это крайне нежелательно, изнурительно для них. Нами заявлено 5 локаций, это будут малоформатные центры на базе уже функционирующих медучреждений. Кроме этого, в Екатеринбурге, в районе Сортировка уже строится крупный, 3 – х этажный центр, частично с размещением на 1 этаже лабораторного центра компании «INVITRO».

Парк оборудования заменен на 70%. Мы устанавливаем аппараты нового поколения производства Японии, для проведения 2-х видов процедур: ГД и ГДФ. Последний, хотя и показан не всем пациентам и требует более дорогих расходников, крайне востребован. Процедура ГДФ позволяет удалять патогенные вещества, которые не удаляются на обычном ГД. Используя ее, мы снижаем процент развития сопутствующих патологий ЗПТ и утяжеления сопутствующих диагнозов. Планируем – 50% оснащение всех наших клиник аппаратами ГДФ. На следующий год планируем приобретение дополнительного аппарата УЗИ для контроля сосудистого доступа и сосудов и современных мониторов для фиксации сердечного ритма и давления и, конечно, продолжение программы замены старого парка оборудования.

Еще 2 проекта по улучшению качества контроля и оптимизации проведения процедуры и состояния пациентов находятся на стадии успешного внедрения. Оба они «лицензионные» – есть в профиле основной компании, но прошли серьезную адаптацию под местные условия.

Первый – это проект «TGS» – медицинская программа и

Максим Хмельков *Небо ...*

ЕСТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ВСЕГДА НЕКОГДА. ОНИ СЛИШКОМ ЛЮБЯТ ЖИЗНЬ – А ЛЮБОВЬ ЭТА ВСЕГДА ВЗАИМНА, - ЧТОБЫ УПУСКАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ОНА ДАЕТ. ПОКА ДРУГИЕ ЖАЛУЮТСЯ, РАЗДУМЫВАЮТ, ПРИКИДЫВАЮТ, ЛЕНЯТСЯ «НАШИ» РЕШАЮТ, ДЕЛАЮТ, РАДУЮТСЯ И ПОЛУЧАЮТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ОТВЕТ.

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ НА ДИАЛИЗЕ 5 ЛЕТ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ЕГО ЮНОШЕСКАЯ МЕЧТА, НА КОТОРУЮ В ТОЙ ПРОШЛОЙ, ЗДОРОВОЙ, ЖИЗНИ НЕ ХВАТАЛО ТО ВРЕМЕНИ, ТО ДЕНЕГ, ТО РЕШИМОСТИ ВОПЛОТИЛАСЬ В ЖИЗНЬ. МАКСИМ СЧИТАЕТ, ЧТО ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ХОББИ В СИЛУ ОБЪЕКТИВНЫХ ПРИЧИН. НО КТО ЗНАЕТ ... ЖИЗНЬ ПОЛНА СЮРПРИЗОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ТЕХ, КОТОРЫЕ ЛЮДИ НАЗЫВАЮТ ЧУДЕСНЫМИ. ТЕМ БОЛЕЕ В ЭТО ВОЛШЕБНОЕ ПРЕДНОВОГОДНЕЕ ВРЕМЯ.

ДИАВЕРУМ: Максим, что привело к необходимости получать процедуру?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Как я заболел? Как многие, к сожалению ... Подхватил ангину, лечился на ногах «Терафлю», думал, что «само пройдет». Не прошло. 30 декабря 2013 года попал в больницу. А в 2014 уже стал диализным пациентом.

ДИАВЕРУМ: Чем Вы занимались в тот период? Работали, учились? Чем была заполнена жизнь еще совсем молодого человека (28 лет – прим. ред.)?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Я работал в автосалоне «Мазда», в университете (Уральский педагогический, юриспруденция) не доучился. Занят был сильно, а из основных увлечений тогда был сноуборд. Катался много с друзьями, но для себя, без соревнований и разрядов. Адреналина и так хватало. На небо поглядывал лет с 17, парашютный спорт привлекал очень. Но что – то все не складывалось: то учеба, то работа, то деньги ...

ДИАВЕРУМ: Вас привлекали и привлекают именно экстремальные виды спорта? В детстве были хулиганистым ребенком?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Ну без «криминала», хотя что – то изобразить мог (смеется). Экстрим – не самое важное в этих занятиях, хотя так может показаться со стороны.

ДИАВЕРУМ: Как парашютный спорт все же стал реальностью? К тому времени Вы уже были на диализе?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Друзья внезапно предложили. И опять

под Новый год, в декабре 2016, совершил свои первые прыжки с инструктором, конечно.

ДИАВЕРУМ: А врачи? Вы с ними советовались? Страшно не было?

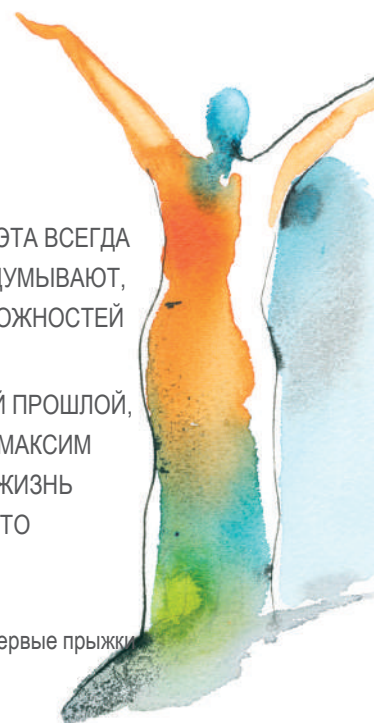
МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: С врачами советовался потом. Когда решил пройти обучение для самостоятельных прыжков. Это уже весной 2018. Страшно не было, хотя о возможных реакциях организма я не забываю. Но все проходит нормально. Один раз только давление упало, голова закружилась перед выходом. И сразу как рукой сняло, когда в «небо шагнул».

ДИАВЕРУМ: Максим, что Вы испытываете во время прыжков? Что это за ощущения? Что они Вам дают?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Небо – там потрясающе красиво ... А свободное падение – это полет и контроль над собственным телом одновременно. Ведь мы не просто «парим», мы совершаем определенные действия, чтобы менять траекторию движения, оказаться рядом друг с другом, делать какие – то фигуры в воздухе. Прыжки очень разные, все зависит и от высоты, и от того, откуда прыгаешь. Мне особенно с воздушного шара запомнился, высота 3300 была. Описать это сложно. Надо пробовать! И это лучшее для саморазвития на мой взгляд.

ДИАВЕРУМ: Ваша жизнь сильно изменилась с тех пор, как Вы в первый раз пришли в аэроклуб?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Сильно. Она теперь почти вся там. Я провожу на аэродроме все выходные, иногда бываю на неделе. Не только прыгаю, разумеется. Там полно всякой работы,





очень разной. Для меня она на общественных началах. Стать профессиональным инструктором, какой бы опыт у меня в результате ни был, я не смогу. Не пропустит медкомиссия (так я прыгаю по «автомобильной» справке, все по закону), да и я не возьму на себя такую ответственность за жизнь и здоровье людей – мало ли что ...

Но появились новые друзья, новый круг общения и интересов. А старые товарищи привыкают, что я часто отказываюсь от встреч. Потому что выходные у меня заняты. И это не просто мое желание, зависимость – быть там. Это новые обязательства, правила, новая ответственность. Жизнь новая.

ДИАВЕРУМ: Какие качества Вы наиболее цените в людях? Что не приемлите категорически?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Преданность и уважение очень важны для меня. Предательство и обман простить труднее всего.

ДИАВЕРУМ: Скоро Новый год. Время особенное, когда все строят планы на будущее и загадывают желания. Что Вы пожелаете нашим читателям, своим друзьям и коллегам, людям вообще?

МАКСИМ ХМЕЛЬКОВ: Здоровье надо беречь, конечно! А так – я мало рассуждаю о жизни, я живу. Надо жить и действовать! Делать то, к чему лежит душа и помнить, что по – настоящему невозможного не так много. С Наступающим всех! Пусть все исполнится!



В УФЕ ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ КЛИНИКА ДИАЛИЗА СФЕРА-ЭСТЕЙТ

В рамках реализации проекта частно-государственного партнерства на территории Республики Башкортостан в г. Уфа открылась еще одна - 2-я по счету - специализированная клиника Диаверум по уходу за больными с хронической почечной недостаточностью.

Клиника, общей площадью 600 м², расположена по адресу: г. Уфа, ул. Гагарина 64/2

Клиника оснащена 11 Аппаратами Искусственной Почки, она сможет принять в течение суток более 60 пациентов на гемодиализ (ГД) и гемодифльтрацию (ГДФ)

Для пациентов, а также их родственников в клинике, на бесплатной основе, реализуется программа психологической поддержки пациентов.

На территории России она стала 15-й клиникой сети.

В будущем планируется расширить спектр услуг, предоставляемых медицинским центром: открыть кабинет амбулаторного приема по терапевтическим специальностям (нефрология, кардиология, эндокринология), а также предложить возможность сдачи крови на анализ.

В клинике установлено самое современное оборудование мировых лидеров по производству оснащения и расходных материалов для диализа, таких как Nipro (Япония) и Digitem (Венгрия), что позволит медицинскому персоналу максимально адаптировать программы диализа к потребностям пациента.

При строительстве клиники использовались современные материалы и дизайнерские решения, что делает ее светлой, уютной и максимально удобной для пациентов.

23 и 24 октября 2019 компания Диаверум провела День Открытых Дверей и экскурсию по клинике по случаю ее открытия с участием пациентов





Последствия пропуска процедур гемодиализа

ЧАСТО, ВО ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ, ПАЦИЕНТЫ ПРОПУСКАЮТ ПРОЦЕДУРЫ ГЕМОДИАЛИЗА. В ОСНОВНОМ ЭТО СВЯЗАНО С ТРАНСПОРТНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, НО НЕ РЕДКО ЭТО ВЫБОР САМИХ ПАЦИЕНТОВ

Гемодиализ (гемодиализация) следует проводить не менее 3 раз в неделю, и общее эффективное диализное время должно быть не менее 720 минут в неделю. С дальнейшей расшифровкой: 3 раза в неделю по 4 часа – это минимальная программа с возможностью увеличения до 6 часов, но при этом кратность не сокращается или ежедневный диализ по 2 часа 6 раз в неделю или еженочный диализ 6-8 часов 3-6 раз в неделю (последние два применимы только для домашнего гемодиализа) – это клинические рекомендации от Научного общества нефрологов России.

Может последовать вопрос: «а что если провезти диализ 6 часов, но не 3 раза в неделю, а два? Ведь сумма часов за неделю не изменится». В этом случае, как и в случае пропуска хотя бы одной процедуры гемодиализа организм испытывает то же состояние, что и перед выходом на диализ (особенно, если выход был экстренным), только в меньшей степени, а при регулярных пропусках все эти симптомы накапливаются и возникает, так называемое, состояние «хронического недодиализа».

И может привести к следующему:

1. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КРЕАТИНИНА

Креатинин – это химическое вещество, которое образуется в мышцах человека во время физических нагрузок в результате распада химических соединений, являющихся источником энергии для сокращения мышечных волокон. Повышение его сопровождается следующими симптомами: слабость, сонливость, упадок сил, тошнота, головная боль, тяжелое дыхание.

2. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОЧЕВИНЫ

Мочевина синтезируется в печени в биохимических реакциях обезвреживания аммиака, являющегося токсичным соединением для организма. Повышение мочевины в крови может вызвать появление симптомов интоксикации: слабость, сонливость, головокружение, головные и мышечные боли, потерю аппетита, тошноту. Кроме того, мочевина притягивает к себе

воду, что еще больше усугубляет ситуацию с артериальной гипертензией.

Уремическая интоксикация при хронически высоких цифрах креатинина и мочевины отражается на центральной и периферической нервной системе -снижение памяти и внимания, эмоциональная заторможенность, раздражительность, тремор рук и др.

3. ГИПЕРГИДРАТАЦИЯ ... РУСЛО ПЕРЕПОЛНЕНО.

Приводит к повышению артериального давления, так как кровяное русло переполнено. Регулярные пропуски гемодиализа приводят к хронической сердечной недостаточности, а иногда к острым сосудистым катастрофам- инфаркт миокарда, инсульт.



4. ЗАДЕРЖКА НАТРИЯ.

Натрий поступает в организм с пищей каждый день не только в составе явно соленых продуктов питания, но и в качестве консервантов в готовых продуктах. Основная часть его выводится почками (диализом), незначительная часть выходит с потом и через желудочно-кишечный тракт. Натрий тянет за собой и задерживает воду, а также сам по себе приводит к повышению артериального давления. Осложнения тем тяжелее, чем больше погрешности в питании.

При значительных междиализных прибавках жидкости, повышенном уровне натрия уже становятся не эффективными гипотензивные препараты, а артериальная гипертензия сама по себе может стать причиной острых сосудистых катастроф.

5. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КАЛИЯ В КРОВИ (ГИПЕРКАЛИЕМИЯ).

Гиперкалиемия - это очень опасное состояние и может стать причиной остановки сердца. Калий в организм поступает с продуктами питания. Диапазон его нормы очень узкий 3,5-5,1 ммоль/л, и даже незначительное превышение нормы может иметь грозные последствия. Признаки повышения уровня калия: быстро нарастающая слабость в ногах и руках, онемение кожи, поднимающееся от кончиков пальцев к центру тела, необычные ощущения в пальцах рук и ног («ползание мурашек»), замедление сердцебиения.

6. ФОСФОР.

Содержится в продуктах преимущественно животного происхождения, избыточное содержание фосфора в крови вызывает выраженный кожный зуд. Прием антигистаминных (противоаллергических) препаратов не снимает зуд.

7. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГЕМОГЛОБИНА.

В крови с избыточным содержанием жидкости снижено количество эритроцитов и гемоглобина. Это усугубляет течение, и без того характерной для почечной недостаточности, анемии. Стоит помнить, что после процедуры гемодиализа, назначенный врачом, эритропоэтинстимулирующий препарат и препарат железа, для лечения анемии, не будут введены из-за пропуска процедуры.

8. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.

У пациентов, страдающих сахарным диабетом и получающих инсулинотерапию, может отмечаться гипогликемия при тех же дозах инсулина, либо нестабильный уровень глюкозы.

Кроме того, отмечаются нарушения со стороны гомео-

стаза (свертываемость крови), метаболические отклонения др.

Итак, следующая за пропуском процедура гемодиализа будет восприниматься организмом, как очередной стресс, ведь вредные вещества накапливались относительно медленно, а удалить их нужно за 4 часа.

Быстрое удаление жидкости и натрия приводит к резкому снижению артериального давления, иногда до критических цифр, что может сопровождаться головокружением, слабостью, рвотой, а в тяжелых случаях потерей сознания. Быстрое снижение уровня исходно выраженной уремии может привести к развитию характерного неврологического синдрома. В случае умеренной выраженности наблюдается беспокойство, головная боль, тошнота, рвота, а в более тяжелых – помрачение сознания и генерализованные судороги. Резкий перепад калия может спровоцировать нарушение сердечного ритма. А резкое удаление фосфора усиливает и без того выраженный зуд. И очень сложно предугадать, как себя поведет уровень глюкозы в крови у пациентов, страдающих сахарным диабетом.

врач-нефролог Дудина Т.В.

ДИАЛИЗ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ В ИНТЕРЕСАХ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ. ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ. ДАВАЙТЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО!





г. ЛЫСЬВА

Спешим поздравить всех с Новым годом! Желаем духовного богатства, душевной теплоты, заботы и поддержки со стороны близких. Пусть исполнятся все желания, которые вы загадаете под бой курантов. Благополучия и успехов Вам и вашим близким!



г. ПЕРВОУРАЛЬСК

Уважаемые пациенты мы поздравляем Вас с Новым годом! Желаем Вам душевной гармонии и доброты, семейного тепла и уюта, незывлемого счастья, ярких впечатлений и улыбок, радости и конечно же Здоровья! Берегите себя и фистулу!! Не только смотрите на окружающий мир, но и любуйтесь им - он прекрасен!



г. НИЖНИЙ ТАГИЛ

Дорогие пациенты, Вам желаем от души, Чтоб всегда была надежда и сбывались все мечты, Чтобы чаще улыбались мы друг другу в Новый год Наша фирма Диаверум всех Вас знает, помнит, ждет.



Дорогие пациенты! От всей души поздравляем Вас с Новым годом и Рождеством! Пусть этот год принесет много счастья, удачи, улыбок, тепла и света! Пусть он будет полон ярких красок, приятных впечатлений и радостных событий! Здоровья и благополучия Вам и Вашим близким.



г. СРЕДНЕУРАЛЬСК

Искрятся хрупкие снежинки,
Одеты в кружева леса...
Заветной скаочной тропинкой,
придут сегодня чудеса...
И станет на душе светлее
в волшебный праздник новый год...
Мечты в заветном исполнении
Пусть он подарок принесет!



г. КРАСНОТУРИНСК

Уважаемые пациенты! Примите наши искренние и теплые поздравления с наступающим Новым годом! Желаем, что бы в новом году исполнились ваши светлые мечты, что бы вы жили в радости, достатке и любви. Благополучия, добра и процветания вашим близким!



г. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

Желаем в наступающем году сказочного настроения, мира, сердечного тепла, душевного и физического здоровья. Пусть мечты превращаются в цели, а родные люди дарят поддержку и понимание. Пусть неудачи обходят стороной, а благосостояние растёт с каждым днём. Любви, веры, исполнения желаний, приятных событий, успеха, чудес и стабильности.

С Новым годом!



г. ГРОЗНЫЙ

От всей души поздравляем пациентов и коллег с наступающим Новым годом! В наступающем году желаем Вам крепкого здоровья, счастья, душевной стойкости, уверенности в своих силах и оптимизма. Пусть всегда с Вами будут Ваши родные и друзья, а в Ваших домах царят благополучие, любовь и процветание.



г. УФА

От всей души поздравляем коллег и наших пациентов с наступающим Новым годом! В первую очередь желаем крепкого здоровья и исполнения самых заветных желаний. Самое главное в Новом году – это поверить в чудо, и тогда настроение станет просто волшебным, глаза загорятся от счастья, а на лице будет сиять улыбка.



г. КРАСНОУФИМСК

Поздравляем своих пациентов с Новым годом и желаем Всем им, их близким крепкого здоровья, счастья, благополучия в наступающем году. От всей души благодарю за доверие к нашей компании и нашему делу. Ваше здоровье и благополучие – наша главная задача. Будьте здоровы, дорогие друзья!



г. ЕКАТЕРИНБУРГ

Дорогие пациенты!

Поздравляем Вас с Новым Годом!

Пусть в новом году ждут лишь приятные сюрпризы, отличные новости, удача и успех, а друзья, любимые и близкие люди радуют Вас своим пониманием и поддержкой, надёжным плечом, верной рукой.

Желаем Вам праздничного настроения, смеха, радости и никаких огорчений!

Новогодний стол 2020 год, что обязательно должно быть на столе

СИМВОЛ ГОДА — МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ КРЫСА. ОНА НЕ ПРИВЕРЕДЛИВА В ЕДЕ, ПОЭТОМУ НА НОВОГОДНИЙ СТОЛ 2020 МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВСЕ, И ВО ВСЕ НЕ НУЖНО ЛОМАТЬ СЕБЕ ГОЛОВУ, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА СТОЛЕ, А ЧТО НЕТ. ОСНОВНОЕ, И ЕДИНСТВЕННОЕ ПРАВИЛО— НА СТОЛЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО МЯСА. КРЫСА ВСЕЯДНА. ОТ ХИЩНИКОВ ЕЕ ОТЛИЧАЕТ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ КЛЫКОВ. НО НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ ЭКЗОТИЧЕСКИМИ БЛЮДАМИ, СИМВОЛ ГОДА ЦЕНИТ ПРОСТОТУ.

НОВОГОДНЯЯ КОРЗИНА ДИАЛИЗНОГО ПАЦИЕНТА.



СОДЕРЖИМОЕ КОРЗИНЫ: Для основного блюда: тушка индейки; 150–200 г сливочного масла; соль, перец молотый черный; лавровый лист; оливковое масло; 3 лимона; 3 зубчика чеснока; петрушка — около 100 г; 2 луковицы репчатые; 6–7 тонких ломтиков бекона. Для соуса: 4 веточки розмарина; 3 небольших помидора (лучше черри); сухой сидр — 0,5 л; куриный бульон — 1 л; 50 г очищенных грецких орехов.

ДЛЯ САЛАТА: филе куриное 400 г; перец болгарский 1 шт.; помидоры 300 г; листья салата 1 пучок; кунжут 1 ст. ложка; укроп свежий 2–3 веточки; соус соевый 50 мл; масло оливковое — 3 ст. ложки; уксус бальзамический 1 ст. ложка.

ДЛЯ ДЕСЕРТА: Для теста для медово-клюквенного новогоднего пирога понадобится: растительное неарома-

тизированное масло (54 мл.); разрыхлитель (полторы ч. ложки); сметана средней жирности (160 г.); пшеничная мелкомолотая мука (190 г.); песок сахарный обычный (170 г.); песок сахарный ванильный (9 г.); яичный желток сырой (три штуки). Компоненты для приготовления клюквенной прослойки для пирога: мед цветочный душистый (120 г.); пюре из свежей клюквы (120 г.). Для клюквенно-белкового крема понадобится: клюквенное пюре (56 г.); мед цветочный самого лучшего качества (120 г.); яичный сырой белок (две штуки)

НА СТОЛЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ:

- мясо: говядина, баранина, свинина, курятина, индюшатина, утка;
- салаты с добавлением мяса;
- свежие и тушеные овощи;
- фрукты: яблоки и апельсины;
- десерты.

ИНДЕЙКА С ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ



1. Индейку помыть, очистить (если нужно), высушить бумажными полотенцами.
2. В сливочное масло добавить соль и перец, 2 стол. ложки оливкового масла, цедру двух лимонов и их сок, измельченные чеснок и петрушку. Все перемешать.
3. Индейку поперчить и посолить внутри тушки.
4. Лук очистить от шелухи, оставляя последний (золотистый слой), хорошо вымыть, разрезать на 2 части и нафаршировать им птицу. Добавить в середину индейки целый лимон, 2 лавровых листа.
5. Теперь нужно тушку натереть заправкой. Для этого, начиная с области ножек, аккуратно поддеваем пальцем шкуру птицы, чтобы отделить ее от мяса. Повторяем то же самое со стороны шеи. Подкладываем под кожу масляную заправку и массируем сверху кожу, аккуратно распределяя равномерно смесь в подкожном слое. Оставшейся массой натираем индейку сверху.
6. По возможности, оставляем птицу мариноваться в холодильнике в течение нескольких часов.
7. Перед отправкой в духовку смазать противень с высокими бортиками оливковым маслом. Поместить в него птицу, которую тоже полить сверху оливковым маслом.
8. Поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 10 минут.
9. После этого достаем мясо из духовки, поливаем выделившимся соком и накрываем сверху ломтиками бекона.
10. Отправляем обратно в духовку и выпекаем при температуре 190 градусов около 2 часов. Чтобы проверить готовность тушки, проткните ее до косточки вилкой или крепкой деревянной палочкой. Если прибор легко входит в мясо, а в месте прокола выделяется полностью прозрачный сок, индейка готова.
11. Перекладываем тушку на праздничное блюдо и приступаем к приготовлению соуса:
 - в сковороду с толстым дном добавляем немного оливкового масла и ставим посуду на огонь;
 - снимаем с индейки запеченный бекон, лук (без кожицы) и лимон, нарезаем их и отправляем в сковороду;

Кунжут содержит большое количество фосфора (720 мг в 100 г продукта) и калия (497 мг на 100 г продукта) поэтому не стоит им злоупотреблять и использовать лишь в качестве украшения салата.

Так же, как и грецкие орехи в основном блюде, они используются в ничтожно малом количестве для создания особого горьковатого привкуса.

- добавляем 2 веточки розмарина;
- часто помешиваем;
- отправляем в будущий соус порезанные помидоры;
- аккуратно срезаем с тушки кончики крыльев, голеней и заднюю часть (где крепился хвост), кладем все это в сковороду;
- поливаем смесь сидром;
- тушим пару минут;
- разминаем все толкушкой, чтобы ингредиенты отдали жидкости свой вкус и аромат полностью;
- добавляем бульон и кипятим около 5 минут;
- процеживаем готовую жидкость через сито, стараясь протереть и плотные ингредиенты (по возможности);
- опускаем в соус 2 свежие веточки розмарина на несколько секунд;
- измельчаем в ступке орехи, высыпая их в соусницу и заливаем сверху приготовленной ароматной смесью.

12. Готовую индейку нарезаем ломтиками и подаем, полив соусом.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

Острым ножом нарежьте куриное филе тонкими пластинками толщиной примерно 5-7 мм. Выложите куриное филе в миску. Добавьте соль, чёрный перец и соевый соус. Перемешайте. Оставьте куриное мясо мариноваться на 10-20 минут. Обжарьте замаринованное куриное филе на оливковом масле до румяности по 5-7 минут с каждой стороны.



Сладкий перец нарежьте небольшими кусочками произвольной формы. На оставшемся после обжарки филе масле слегка обжарьте сладкий перец в течение 3 минут, постоянно помешивая. Листья салата вымойте, обсушите, порвите руками на крупные кусочки и выложите на тарелку для подачи. Помидоры нарежьте небольшими дольками.

Сверху выложите кусочки печёного перца.

Поверх овощей разложите ещё тёплые кусочки куриного мяса. Украсьте салат зеленью укропа и полейте бальзамическим соусом.

Посыпьте тёплый салат с курицей, печёным болгарским перцем и помидорами кунжутом.

МЕДОВО-КЛЮКВЕННЫЙ ПИРОГА ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА



Сметану выложить в самую большую и достаточно глубокую емкость, добавить неароматизированное масло, сахар и сырые куриные желтки, венчиком взбить все. Насыпать в сметано-желтковую смесь дополнительно ванильный сахарный песок, просеянную муку вместе с разрыхлителем, до однородного состояния перемешать все очень тщательно.

Приготовленное тесто необходимо выложить в форму для запекания среднего размера, предварительно смазанную каким-нибудь кулинарным жиром. Поставить форму с заготовкой для медово-клюквенного новогоднего пирога в духовой шкаф, заранее прогретый до 185 градусов, до готовности запекать минут сорок, остудить полностью корж, лишь после этого его можно вынуть из емкости.

Пока корж остывает, можно заняться приготовлением белково-клюквенного крема и прослойки, а для этого промыть необходимое количество клюквенных ягод, предварительно их перебрав. После этого перетереть все ягоды в пюре, отделить 120 г тертой клюквы, добавить в емкость с ней необходимое количество цветочного меда в том же количестве. Теперь до мягких пиков взбить предварительно охлажденные сырые белки, в отдельной маленькой кастрюльке практически до кипения прогреть цветочный мед, затем в три приема ввести его в белковую смесь. Минут пятнадцать электрическим миксером взбивать белково-медовую смесь, в результате обязана выйти масса с довольно тугой консистенцией. В эту массу с очень плотной консистенцией добавить тертую клюкву, продолжить процесс взбивания еще в течение пяти минут.

На две равные части разрезать медовый ранее приготовленный бисквит, затем поверхность каждого коржа смазать прослойкой из клюквы. Соединить оба коржа в одну конструкцию, сверху украсить белково-клюквенным густым кремом, сверху можно посыпать шоколадной стружкой и до полного остывания убрать в холодильную камеру приготовленный новогодний пирог.

Не забывайте принимать во время приема пищи фосфор связывающие препараты, назначенные вашим лечащим врачом!

СОДЕРЖАНИЕ ВЕЩЕСТВ В НАБОРЕ:

Питательный компонент	Количество	Комментарии
Белки	81 г	суточная норма для пациента с весом 68 кг
Жиры	267 г	
Углеводы	105,9 г	
Калорийность	3 000 г	суточная норма для пациента с весом 86 кг
Фосфор	1398 мг	на 40% превышает суточную норму
Калий	2 000 мг	100% суточная норма

Традиции Нового Года в странах присутствия Диаверум

ИТАЛИЯ:

В Италии считают, что, вступая в новый год, нужно непременно избавиться от всего старого и ненужного. В канун Нового года темпераментные итальянцы выбрасывают старые вещи прямо из окон своих домов.



ИСПАНИЯ:

В Испании для всех участников новогоднего застолья заранее подготавливают по двенадцать виноградин (число ударов новогоднего колокола). Испанцы верят, если все ягоды будут съедены за двенадцать ударов, год обязательно будет успешным.



ШВЕЦИЯ:

В Швеции, в отличие от большинства европейских стран, подарки детям приносит не высокий бородатый старик, а гном Юль Томтен. А помогают ему разные зверюшки, тролли, феи, принц с принцессой и даже Снежная Королева. Шведы очень любят разные гадания. В новогоднюю ночь они разбивают тарелки о двери соседей. Чем мельче осколки, тем больше счастья придет в новом году.



АНГЛИЯ:

Новый год в Англии отмечается традиционным карнавальным шествием, которое возглавляет Лорд Беспорядок. В толпе сказочных героев можно увидеть Мартовского зайца, Шалтая-Болтая и прочих любимцев детей. Дома и улицы Англии украшаются венками из омелы, которая, по поверьям, обладает магической силой. Во время звона новогоднего колокола влюбленные целуются под таким венком, чтобы жить в согласии.



ФРАНЦИЯ:

В католической Франции зимние праздники заканчиваются 6 января на Богоявление. Этот праздник посвящен библейскому сюжету о трех волхвах, которые принесли дары младенцу Христу. В современной Франции в этот день едят знаменитый слоеный пирог с начинкой из миндаля — Пирог Волхвов. Пирог разрезается на части, один из гостей забирается под стол и оттуда выкрикивает, кому какой кусок следует отдать. В прежние времена в пироге запекался боб, и человек, которому он попадался, становился королем вечера. Сейчас в пирог кладут керамическую фигурку и корону из картона.



БРАЗИЛИЯ:

В жаркой Бразилии в новогоднюю ночь океан сверкает огнями. По традиции, люди загадывают желания и пускают по воде плоты со свечами и дарами богине моря. В прибрежные волны бросают лепестки белых цветов в надежде, что океан примет желания и не выбросит лепестки на берег. Приход Нового года сопровождается выстрелом из пушки, после которого бразильцы обнимают всех вокруг, чтобы год был полон любви.



ВЕНГРИЯ:

Венгры уверены в том, что злые духи очень боятся звука свистков и дудочек. Чтобы наступающий год был счастливым, перед его приходом обязательно нужно очистить города от духов-вредителей. И в новогоднюю ночь Венгрия наполняется громкими трелями и свистом.



АЛБАНИЯ:

У албанского Нового года есть множество названий, но самое любимое — Kolendë. Так называется традиционный пирог в форме кольца. Самый распространенный обычай — сожжение полена. Где-то за неделю до Нового года в дом приносят срубленное дерево. В идеале оно должно быть ровным и красивым. В праздничную ночь его сжигают вместе с травами — символами плодородия. Они принесут в дом благополучие и прогонят прочь все невзгоды.



АРГЕНТИНА:

В последний рабочий день уходящего года аргентинцы без сожаления прощаются со старым годом: выбрасывают старые календари, квитанции, бланки и прочие ненужные документы. Тротуары под окнами покрываются толстым слоем бумаги, которая потом, конечно же, убирается. Но обычай, несмотря на последующую уборку, веселый. Непосредственно в новогоднюю ночь открывается бутылка шампанского и зажигаются фейерверки.



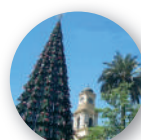
КИТАЙ:

В Китае принято наряжать Дерево Света — аналог нашей елки. Помимо Древа, китайцы запасаются изрядным количеством разнообразных фонариков. Они должны осветить новый год и путь к нему. А перед самим праздником принято заклеить окна и двери рисовой бумагой, чтобы отпугнуть злых духов, а в новогоднюю ночь взорвать хлопушки, чтобы духи наверняка испугались и покинули жилище.



ЧИЛИ:

В маленьком городке в Чили существует одна из самых странных новогодних традиций. Местные жители собираются на кладбище, чтобы встретить Новый год в компании ушедших от них родственников и любимых. Этой традиции уже пара сотен лет и зародилась она, по легенде, когда дети пришли на кладбище в последний день года, чтобы быть рядом со своим покойным отцом. Теперь каждый год 31 декабря в 11 часов вечера мэр города открывает ворота кладбища и туда устремляются тысячи людей. Кладбище красиво освещено и играет классическая музыка.



РУМУНИЯ:

В Румынии есть поверье о том, что животные знают человеческий язык, и связанная с этим новогодняя традиция, особенно популярная у фермеров. Они идут в конюшню или хлев и напрягаются изо всех сил в попытке услышать,



какие звуки издают лошади или другие животные. Если вдруг они услышат, что животные говорят с ними человеческим языком, это плохой знак и следующий год будет не из легких. Ну а если ничего не слышат – это к удаче.

ПОРТУГАЛИЯ:

В новогоднюю ночь большинство португальцев кладут в кошелек лавровый лист и хранят его там целый год, не вынимая. Эта традиция должна помочь людям разбогатеть и пополнить семейный бюджет.

ГЕРМАНИЯ:

Одна из старинных и забавных традиций – «впрыгивание» в Новый год. Для этого все гости забираются на стулья и с последним боем часов спрыгивают с них. Эту традицию немцы соблюдают и в наши дни.

ПОЛЬША:

Лишняя тарелка обязательно должна присутствовать на польском рождественском столе. Предназначена она для нежданного гостя. Любопытный человек, зашедший в дом во время рождественского ужина, должен был чувствовать себя долгожданным гостем.

Чет и нечет. За столом во время праздничного ужина должно присутствовать четное число людей, чтобы в дом вошла удача, а вот количество подаваемых блюд обязательно должно быть нечетным.

Обмен облатками (вафли круглой формы) проводится между гостями и хозяевами перед началом праздничного застолья. Круглая вафля когда-то символизировала солнце, которое уже повернулось на весну и скоро согреет землю, принесет богатый урожай, а значит достаток и счастье.

Одновременно вставать из-за праздничного стола считается хорошей приметой, так как тот, кто зазевался, непременно, prospit в наступающем году свое счастье.

ЛИТВА:

В Литве молодые литовцы гадают на тарелках: они садятся вокруг стола и выкладывают на тарелки кольца, ключи, мелкие деньги и ставят рюмки с водой. Тарелки накрывают салфетками и в свободном порядке меняют местами, затем каждый человек выбирает себе одну из них.

Кому выпадет тарелка с кольцом – в будущем году женится, а вот тарелка с рюмкой означает, что будущий супруг (супруга) будет алкоголиком. Тот, кто обнаружит под салфеткой ключ – непременно переедет в новый дом, а если человеку достались мелкие монеты – будущий год подарит богатство.

МАРОККО:

В Марокко отмечают берберский новый год по-разному. Однако, неотъемлемой традицией остается запрет на приготовление пищи в новогоднюю ночь. Все отмечающие праздник едят блюдо под названием «такла». Оно представляет собой тесто из муки, воды, соли, сливочного масла и меда. После новогодней ночи, то есть в первый день нового года необходимо посадить дерево оливы. Берберские традиции отдают дань почве и ее плодотворности, чтобы новый год

принес большой урожай. Так что, можно назвать берберский новый год праздником плодородности.

КАЗАХСТАН:

Новый год в Казахстане – праздник особенный и отмечается не раз в год, а целых два.

Первый – традиционно в ночь с 31 декабря на 1 января. А второй раз с 21 по 23 марта. Второй Новый год называется «Наурыз мейрамы».

Для казахов этот день служит символом весеннего обновления, торжества любви, плодородия и дружбы. Местные жители облачаются в традиционные костюмы, участвуют в представлениях, уличных шоу и спортивных соревнованиях.

МАКЕДОНИЯ:

Существует традиция, когда буханку домашнего хлеба выпекают со спрятанной внутри монеткой. Позже буханка разделяется между всеми участниками трапезы, и один кусок специально оставляют нетронутым. Кому достанется монетка

– тому в скором времени должно невероятно повезти. Но чтобы не потерять удачу, монетку нужно носить на себе весь следующий год. Традиция с монеткой воспринимается македонцами довольно серьезно. После рождественского ужина запрещено убирать со стола. Вся посуда остаётся до следующего дня.

НОВОГОДНЯЯ ТРАДИЦИЯ «ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ»

Самая излюбленная традиция. Ведь каждый верит в чудо и в новогоднюю сказку. Как загадывать желание на Новый год, чтобы оно сбылось:

- ✳ по новогодней традиции необходимо написать желание на листике, поджечь его и растворить в бокале шампанского. Выпить его необходимо пока бьют куранты;
- ✳ напишите 12 желаний на маленьких листиках и положите под подушки. Встаньте с утра и вытащите один из них. То желание, которое вы вытащили обязательно сбудется. Если же во время сна у вас выпало несколько бумажек из под подушки, значит судьба исполнит все ваши желания;
- ✳ еще одна новогодняя традиция загадывать желания по незнакомцу. Если вы проводите Новый год в компании друзей, но есть человек, которого вы видите в первый раз, то после 12-00 возьмите его за руку и загадывайте что угодно;
- ✳ запустить в небо китайский фонарик, в который заранее уложить письмо с пожеланием;
- ✳ поймите снежинку, и если она не растает, пока бьют куранты, все сбудется (это осуществимо при праздновании на улице);
- ✳ зажгите свечу и загадайте желание под бой часов, если свеча догорит до конца, не потухнув, оно сбудется;
- ✳ под бой курантов съешьте 12 виноградин, успев выплюнуть косточки;
- ✳ в 00-00 подпрыгните и загадывайте желание;
- ✳ вырежьте снежинку из бумаги и напишите на ней свое желание, можно сделать их несколько. Затем скиньте их с балкона.

Как вернуться к прежнему темпу жизни после новогодних праздников

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ АССОЦИИРУЮТСЯ У НАС С ДОЛГОЖДАННЫМ ОТПУСКОМ, ЯРКИМИ ЭМОЦИЯМИ, ВЕСЕЛЬЕМ, ВКУСНЫМИ БЛЮДАМИ, ПЫШНЫМ ЗАСТОЛЬЕМ И, КОНЕЧНО ЖЕ, ЧУДОМ. НО ЧЕРЕЗ 9 ДНЕЙ НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА РУТИННОСТЬ И ОБЫДЕННОСТЬ СНОВА ВОЗВРАЩАЮТСЯ В НАШУ ЖИЗНЬ, И ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ЭТОТ МОМЕНТ ЯВЛЯЕТСЯ РАЗОЧАРОВАНИЕМ, А НЕКОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЮТ СЛОЖНОСТИ В АДАПТАЦИИ К ПРИВЫЧНОЙ ЖИЗНИ, ПЕРЕЖИВАЮТ ТОСКУ И ЧУВСТВО ГРУСТИ. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ И КАК С ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

К ощущению грусти и апатии приводят как биологические причины, так и психологические, которые возникают на фоне прошедших праздников.

К БИОЛОГИЧЕСКИМ ПРИЧИНАМ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- ❖ **АЛКОГОЛЬ.** Похмелье всегда возникает наряду с плохим настроением, чувством вины и упадком сил;
- ❖ **ПЕРЕЕДАНИЕ.** Учеными было доказано, что большое количество жиров в пище негативно сказывается на настроении, вдобавок лишние сантиметры на талии не добавляют радости и не повышают нашу самооценку;
- ❖ **НАРУШЕНИЕ ЦИКЛА СНА-БОДРСТВОВАНИЯ.** В новогодние праздники мы часто ходим по вечерам в гости, засиживаемся до утра, а спим до обеда. Такой режим является изматывающим для организма, нарушается правильный ритм выделения гормонов;
- ❖ **ДЕФИЦИТ ДНЕВНОГО СВЕТА;**
- ❖ **СТРЕСС.** Канун новогодних праздников вызывает тревогу и беспокойство, мы боимся не успеть приобрести подарки, во время не накрыть на стол, не купить подходящие продукты и т.д. Все это ведет к выработке гормонов стресса и усталости;
- ❖ **ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ.** После пережитого стресса наступают моменты радости, веселья, мы смеемся, танцуем, поем, и так может продолжаться несколько дней, что в свою очередь негативно сказывается на энергетическом потенциале нашего организма, происходит истощение запасов таких гормонов, как серотонин и дофамин, а что бы снова их накопить, нашему организму нужен полноценный отдых и спокойствие.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ:

- ❖ **РАЗОЧАРОВАНИЕ.** Мы возлагаем на праздники большие ожидания, надеемся на чудо, предвосхищаем события, ждем, что все пройдет так, как мы себе представляем, но когда этого не происходит, чувство ожидания сменяется разочарованием, ощущением обманутости;
- ❖ **ОДИНОЧЕСТВО.** Многие люди чувствуют себя покинутыми, им кажется, что они никому не нужны. Часто это касается пожилых людей;

- ❖ **ОБРЫВ СВЯЗИ.** Новогодние праздники мы чаще всего отмечаем со своими близкими, а с выходом на работу меняется ритм жизни, связь с родными резко обессточивается, мы вновь редко встречаемся, поскольку каждый погружается в свои дела и заботы. Это, в свою очередь ведет к ощущению пустоты и одиночества;
- ❖ **ФИНАНСОВЫЕ ТРУДНОСТИ.** Новогодние праздники бьют по карману, кошелек пустеет, а зарплата еще не скоро. Это вызывает тревогу за будущее, возникает вопрос: «А на что я буду жить в январе?»;
- ❖ **НЕЛЮБИМАЯ РАБОТА.** Возвращаться на работу, которая не вызывает чувство удовлетворения крайне тяжело. Приходится заставлять себя возвращаться в нелюбимую обстановку, общаться с неприятными людьми, и мысль о возвращении в такую атмосферу пугает и вызывает сильный стресс.

Все эти причины могут привести к так называемой «послепраздничной депрессии». Чаще всего, человек сам справляется со своими негативными переживаниями и достаточно быстро адаптируется к прежнему образу жизни, однако бывает так, что данный процесс затягивается. Итак, как же можно, наиболее быстро и успешно вернуться к прежнему ритму жизни, без эмоциональных затрат?

Прежде всего, начинайте готовиться к возвращению в «реальность» заранее. Откажитесь от алкоголя и жирной пищи, легкость в организме несет легкость и в душе. Заранее займитесь легкой физической нагрузкой, больше гуляйте на свежем воздухе, ловите каждый солнечный лучик, и не экономьте на электричестве дома - пусть в вашей жизни будет как можно больше света и бодрости. Постепенно регулируйте свои биологические часы, с каждым праздничным днем, старайтесь ложиться на час раньше прежнего.

НЕ ВОЗЛАГАЙТЕ БОЛЬШИХ НАДЕЖД НА ПРАЗДНИКИ И ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ РЯДОМ. Если вы ждали от выходных дома - не стоит расстраиваться. Просто наслаждайтесь каждым моментом, плывите по течению, отпустите свое желание все контролировать, учитесь не впадать в крайности.

ЕСЛИ ОЩУЩАЕТЕ ОДИНОЧЕСТВО, ПОМНИТЕ - ЗАЧАСТУЮ ЭТО ЛИЧНЫЙ ВЫБОР ЧЕЛОВЕКА. Всегда есть возможность выйти в люди, завести новые знакомства, либо наладить старые. Не ждите, что кто-то догадается о вашем чувстве одино-



Смысл Нового года не в том, чтобы получить еще один год, а в том, чтобы обрести новую душу

Гилберт Кит Честертон

чества, если вас это беспокоит, то введите в курс дела окружающих, быть может, тогда, они постараются помочь вам в этой ситуации.

ЗАРАНЕЕ СПЛАНИРУЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ЗАТРАТЫ. распределите бюджет, отложите или скопите какую-то сумму на «всякий пожарный». Поймите, на что вы точно готовы потратиться в новогодние праздники, а на чем лучше сэкономить.

ВОЙДИТЕ В НОВЫЙ ГОД ОБНОВЛЕННЫМ. Быть может вы вернетесь к привычным делам с новой прической или в новом наряде? Может, переставите мебель в квартире или повесите новую картину? Ощущение новизны заряжает энергией и вдохновляет.

ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К РАБОТЕ. От праздников тоже нужно отдыхать, и чаще всего для многих людей работа является спасением от вечно «ничегонеделания». Ведь можно переключиться на новые задачи, собрать себя в руки, мобилизовать силы! А если мысли о работе не вызывают у вас такого желания, тогда стоит спросить себя «Почему? Что вас не устраивает? Что можно поменять?» Быть может, стоит составить план по поиску новой работы, четко зная, что вам будет от нее нужно и не нужно, что бы в следующем году вы смогли выйти на работу как на праздник.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН НА ГОД. Гораздо легче будет влиться в будни, имея какой либо смысл. Пусть это будут маленькие, но выполнимые цели, которые будут давать вам мотивацию и вдохновленность. Быть может, вы заранее спланируете следующий отпуск, либо задумаете ремонт, или захотите заняться спортом, тогда подумайте каким и где можно приобрести абонемент.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ АКТИВНУЮ СВЯЗЬ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ ПОСЛЕ КАНИКУЛ. Заведите традицию ходить вместе в кино или театр раз в месяц, иницируйте совместные выходы, приглашайте к себе в гости друзей и родных, либо просто чаще звоните любимым.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ ПРОЩАТЬСЯ С ПРАЗДНИЧНЫМИ АТТРИБУТАМИ. Пусть елка и украшения побудут дома подольше. Тогда, возвращаясь, домой, вы будете окунаться в приятную послепраздничную атмосферу, ностальгируя о прошедших праздниках, а воспоминания будут вас согревать, вместе с теплым пледом, ароматным чаем и светом новогодней гирлянды...

Поздравляю вас. С НОВЫМ ГОДОМ! Желаю войти в 2020-ый год полными сил, энергии и радости!

Медицинский психолог Ускова Е.В.

Миссия Диаверум заключается в улучшении качества жизни пациентов с заболеваниями почек. Большая часть работы, которую делают клиники Диаверум, - это предоставление диализа пациентам, чьи почки больше не могут эффективно функционировать самостоятельно.

Существует множество аспектов общего состояния здоровья реципиента диализа, которые должны постоянно контролироваться врачами для обеспечения оптимального ухода и максимального повышения качества жизни пациента.



В Диаверум придумали d. CARE - мобильное приложение, которое позволит пациентам стать более вовлеченными в их лечение, имея легкий доступ к данным их процедур.

Приложение отображает данные с каждого сеанса диализа и ежемесячных анализов крови. Это также позволяет пациентам информировать своего врача о самочувствии в междиализный период. Информация, введенная пациентом, дает врачам более полную картину состояния здоровья человека, которая затем может быть использована для мониторинга и модификации ухода для конкретного пациента.

Приложение доступно для загрузки на самые популярные платформы - iOS и Android.

Благодаря централизации информации о клинических процедурах диализа и расширению возможностей людей участвовать в их лечении, d.CARE помогает диализным пациентам вести максимально нормальную жизнь. Приложение поддерживает отношения между пациентами и их врачами, предоставляя последним круглосуточный доступ к медицинским данным пациентов. Это, в свою очередь, помогает снизить частоту возникновения осложнений и необходимость госпитализации. Самое главное - приложение позволяет пациентам активно управлять своим уходом и играть важную роль в улучшении качества их жизни.

В России запуск d.Care состоится в начале 2020 г.

Ждите новостей!

Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day)



Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day) — этот день служит важным напоминанием всему человечеству о том, что распространённость заболевания неуклонно возрастает. Впервые Всемирный День Диабета был проведен IDF (Международной диабетической федерацией) и ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения) 14 ноября 1991 года для координации борьбы с диабетом во всём мире. Благодаря деятельности IDF Всемирный День Диабета охватывает миллионы людей во всём мире и объединяет диабетические общества 145 стран с благородной целью повышения осведомлённости о сахарном диабете и его осложнениях.

Отмечается ежегодно 14 ноября — дата выбрана в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. На сегодняшний день во всём мире зарегистрировано около 200 млн. случаев, но реальное число заболевших примерно в 2 раза выше (не учтены лица с лёгкой, не требующей медикаментозного лечения, формой). При этом заболеваемость ежегодно увеличивается во всех странах на 5-7%, а каждые 12-15 лет — удваивается. Следовательно, катастрофический рост числа заболевших принимает характер неинфекционной эпидемии.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови (гипергликемия), может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия. Различают сахарный диабет 1 типа или инсулинозависимый и сахарный диабет 2 типа или инсулиннезависимый. Катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом 2-го типа, доля которого составляет более 85% всех случаев.

11 января 1922 года Бантинг и Бест впервые сделали инъекцию инсулина подростку Леонарду Томпсону, страдающему сахарным диабетом — началась эра инсулинотерапии — открытие инсулина явилось значительным достижением медицины XX столетия и было удостоено Нобелевской премии в 1923 году. Жизнь пациентов продлилась, они перестали умирать непосредственно от сахарного диабета. Успехи диабетологии последних десятилетий позволяют оптимистически смотреть на решение проблем, вызываемых диабетом.

Влияет ли хроническая болезнь почек на потребность в инсулине и сахароснижающих препаратах?

- Изменение потребности в инсулине у больных сахарным диабетом, как правило, возникает при снижении скорости клубочковой фильтрации <30 мл/мин/1,73 м².

- Потребность в инсулине, как правило, снижается из-за удлинения периода выведения инсулина из крови. Скорость снижения потребности в инсулине может измеряться несколькими единицами в день. Это диктует необходимость коррекции доз инсулина во избежание развития гипогликемической комы.
- У больных с сахарным диабетом 2-го типа при снижении скорости клубочковой фильтрации <60 мл/мин/1,73 м² может возникнуть потребность в замене сахароснижающего препарата. Это связано с тем, что многие лекарственные препараты выводятся через почки и могут накапливаться при почечной недостаточности.

Картина гипергликемии на диализе тоже меняется. Даже выраженная гипергликемия у пациентов на диализе может протекать с неярко выраженными симптомами: жажда, быстрая прибавка веса, и, как следствие отек легких. Поэтому уровень глюкозы важно контролировать и в плане хорошей переносимости диализа, ведь большие междиализные прибавки, а значит большие объемы ультрафильтрации провоцируют падение давления на диализе, что иногда сопровождается головокружением, головной болью, рвотой и даже потерей сознания. А гипотензия (низкое артериальное давление) сама по себе провоцирует сердечно-сосудистые осложнения. В тяжёлых случаях, у инсулин-зависимых больных может развиваться диабетический кетоацидоз, часто сопровождающийся повышением калия и комой.

Важнейшие аспекты в контроле сахарного диабета для профилактики других осложнений у пациентов, находящихся на диализе:

- Первое и самое важное: соблюдайте диету! Не ешьте торты, конфеты, и прочее, что вам не разрешают эндокринологи. Дозировки и регулярность инъекций инсулина и приема таблетированных сахаропонижающих препаратов соблюдайте согласно назначениям эндокринолога. Но, само собой разумеется, плохо отрегулированное лечение самого диабета — это один из важных факторов развития осложнений.
- Целевые значения уровня глюкозы в крови у больных сахарным диабетом с разными стадиями хронической болезни почек устанавливаются индивидуально лечащим врачом.
- Целевой уровень артериального давления для пациентов с сахарным диабетом: $<130/80$ мм рт. ст.
- Целевые значения холестерина крови: $<5,2$ ммоль/л, а при наличии сердечно-сосудистых заболеваний $<4,8$ ммоль/л. Целевой уровень триглицеридов: $<1,7$ ммоль/л.

врач-нефролог Дудина Т.В.

Как похудеть пациенту, находящемуся на диализе?

В целом, принципы для достижения желаемого веса ничем не отличаются от таковых для человека, не находящегося на диализе. Здесь важно задаться целью и правильно организовать путь к достижению её. Будьте требовательны к себе, но не жестоки и полюбите всё, что делаете, ведь когда «через силу» ничего не приносит ни удовлетворения, ни результата.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- ▶ исключение фаст-фуда. Сюда входят не только гамбургеры, но и любые полуфабрикаты, колбасы, сосиски, картошка-фри, консервы, шаурма и прочее. Готовая еда крайне высококалорийна, содержит огромное количество консервантов, искусственных красителей и ароматизаторов, придающих ей аппетитный запах и вкус, а также жирные или острые соусы. К тому же в заведениях быстрого питания сотни порций делаются на одном и том же перегоревшем масле, содержащем канцерогены. А также, исключение газированных напитков, промышленных сладостей, чипсов, почти всех продуктов, приготовленных вне дома и не имеющих правильного соотношения белков, жиров и углеводов. Категорически нельзя употреблять пищу с добавками глутамата, заменителями сахара или его обилием;
- ▶ ограничение соли;
- ▶ ежедневно после сна в первую очередь необходимо медленно выпивать 200-300 мл теплой воды;
- ▶ блюда готовят на пару, методом запекания, отваривания, тушения. Жареная пища под запретом;
- ▶ пятая часть рациона состоит из свежих фруктов и овощей;
- ▶ почти полностью исключают быстрые углеводы, заменяя их продуктами с медленными: кашами (не быстрого приготовления), хлебом (из муки грубого помола), макаронными изделиями высшего сорта, несладкими овощами. Ягоды, фрукты и мед – источники быстрых углеводов – включают в приемы пищи в утреннее и дневное время. Помните, что цельнозерновой хлеб содержит много фосфора!
- ▶ общий объем животных белков рассчитывают по массе тела: на 1 кг веса должен ежедневно поступать 1,2 г белка;

углеводные блюда распределяют для приема в первую половину дня, белковые – во вторую;

- ▶ прием пищи – 4-5 раз в сутки, с максимальным периодом между едой в 4 часа. Последний прием пищи – за 3 часа до сна. Возможны перекусы (не более 2 раз в сутки, в числе общих приемов пищи, например, 200 г кефира или несладкое яблоко). В дни диализа рационально принимать пищу перед процедурой и после (если путь до центра занимает много времени, то берите еду с собой), еда должна быть теплой, перекусы в виде бутербродов не желательны;
- ▶ блюда из картошки и макаронных изделий не сочетают с белком;
- ▶ питаться следует в одно и то же время, без сопровождающих занятий (просмотра телевизора, игр на компьютере, разговоров по телефону и т. п.), пережевывать тщательно, медленно: это способствует лучшему усвоению пищи и более быстрому насыщению.

Для похудения важна регулярная! физическая нагрузка. Наибольшую пользу приносят те упражнения, которые вы выполняете с удовольствием. Это может быть обыкновенная ходьба, или так модная сейчас (и между прочим полезная)-скандинавская ходьба. Нагрузка на суставы при этом минимальна, и вы всегда можете увеличить темп, если почувствуете, что готовы к этому.

Совершайте прогулки два-три раза в неделю, постепенно увеличивая время и нагрузку. Но в самом начале ставьте реальные цели.

Не стремитесь к рекордам, в норме человек должен сбрасывать от 250 грамм до одного килограмма в неделю, не больше. Оценивайте динамику каждую неделю в один и тот же день и в одно и то же время.

И важно знать, что ультрафильтрация – это не способ похудеть, это процесс удаления излишней жидкости, а не избыточного жира. Чрезмерное удаление жидкости приводит к выраженной гипотонии, отдаленные органы недополучают кровь и, соответственно, кислород. Страдает в первую очередь мозг, что может проявляться зевотой, головокружением, сонливостью, потемнением в глазах, потерей слуха, вплоть до потери сознания. А частые эпизоды гипотонии ускоряют процессы склерозирования в главном мозге, а это уже необратимые изменения.

Группа компаний «Диаверум Русс»:

Центральный офис

119034 Москва, Турчанинов переулок, 6 стр2

ООО «Уральский медицинский центр»

620102 г. Екатеринбург, ул. Волгоградская 189/11

620023 г. Екатеринбург, ул. Щербакова, 77

620137 г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 68

624070 г. Среднеуральск, ул. Парижской коммуны, д. 1

624260 г. Асбест, Больничный городок, д.1

622002 г. Нижний Тагил, ул. Фрунзе, д.27 б

622007 г. Нижний Тагил, ул. Ильича, д.1

624440 г. Краснотурьинск, ул. Ленинского Комсомола, д.41

623106 г. Первоуральск, ул.Металлургов, д.3а

623428 г. Каменск-Уральский, пр-кт Победы, д.97б

623300 г. Красноуфимск, ул. Буденного, д. 7

ООО «Диасан»

364013 г. Грозный, А.Айдамирова, д.133 б

618900 г. Лысьва, пр-кт Победы, д.48, литер А

ООО «Сфера Эстейт»

450039 г. Уфа, Ферина, д. 13

450105 г. Уфа, ул. Юрия Гагарина, д. 64/2

