

Возвращение к ЖИЗНИ



Компетентность Вдохновение Увлеченность



Содержание

Интервью с Генеральным директором	стр. 3	Страничка психолога	стр. 14
История пациента	стр. 8	Физическая активность	стр. 16
Персона	стр. 10	Поздравления от пациентов	стр. 20
Новости	стр. 12	Питание	стр. 22
		Гороскоп	стр. 24

Владимир Георгиевич Габриелян:

«За успехом и отличными показателями в борьбе против COVID-19 стоят наши люди, которые усердно работали с самоотдачей, упорством и вдохновением, обеспечивая тем самым безопасность и высококлассный сервис. Я не могу подобрать слов, чтобы выразить мою признательность и благодарность за их работу.»



2020 год подходит к концу... Что Вы считаете главными достижениями компании в этот период?

2020 год выдался очень непростым для систем здравоохранения по всему миру. Компания Диаверум должна была оказывать услуги диализа своим пациентам, несмотря на пандемию и повсеместное закрытие компаний. Мы не стояли перед выбором, но мы должны были обеспечить бесперебойную работу наших центров более чем в 20 странах мира в новых критических условиях.

На раннем этапе, сразу после того как ВОЗ объявили всемирную пандемию, штаб квартирой компании была сформирована команда по управлению кризисными ситуациями для разработки планов действий в чрезвычайных ситуациях, ориентируясь на три результата: обеспечение здоровья и безопасности наших пациентов и персонала, обеспечение непрерывности работы диализных центров и поддержку персонала наших клиник.

12-й диализный центр в Свердловской области

842

площадь центра, м²

48

пациентов в день

16

аппаратов
искусственной почки



Наши клиники стали работать с новыми, более “строгими” протоколами, чтобы свести к минимуму риск заражения, обеспечить быструю идентификацию пациентов или персонала с симптомами и обеспечить правильное рассмотрение каждого случая. Мы ввели меры, направленные на то, чтобы держать наших пациентов на безопасном расстоянии друг от друга и избегать лишнего взаимодействия между пациентами или пациентами и персоналом. Нашими специалистами, в соответствии с рекомендациями Корпорации Диаверум и нормативными документами Минздрава РФ, были разработаны эффективные меры по снижению риска заражения пациентов и сотрудников. Эти меры внедрялись в каждом центре в максимальной возможной степени и поддерживаются по сей день.

Кроме того, перед входом в клинику мы внедряем строгие процедуры сортировки для выявления пациентов с подозрением на заболевание

Параллельно мы сотрудничаем с государственной системой здравоохранения для оказания поддержки и разработки совместных планов действий в чрезвычайных ситуациях для лечения пациентов с ХБП. В Екатеринбурге, например, мы передали 3 аппарата искусственной почки (АИП) и мобильную водоподготовку в городскую клиническую больницу №40 для организации палат-боксов (обсервации) для диализных пациентов, нуждающихся в круглосуточной госпитализации с признаками коронавирусной инфекции. Также, передали в городскую клиническую больницу №14 диализаторы разных размеров для оказания диализной помощи пациентам.

Для наших сотрудников мы сделали страховки ДМС на случай заражения КОВИД и организовали для них горячую линию психологической поддержки.

Несмотря на все вызовы и трудности, с которыми мы столкнулись из-

за пандемии, 28 июня 2020 года мы открыли свой 12-й диализный центр в Свердловской области (16-ый по счету в Российской Федерации). Клиника занимает общую площадь 842.74 квадратных метра. Она оснащена 16 мониторами и может принимать до 48 пациентов для проведения гемодиализа (ГД) и гемодиализации (ГДФ) в день.

Центр может похвастаться наличием самого современного в мире оборудования от промышленных лидеров по производству аппаратов и расходных материалов для диализа, таких как Nipro (Япония) и Digiterm (Венгрия), позволяющего медицинскому персоналу в максимальной степени адаптировать программы диализа к индивидуальным потребностям пациентов. Новый диализный центр являет собой образец современного медицинского учреждения с интегрированными цифровыми технологиями. Передовое оборудование центра позволяет отслеживать состояние каждого пациента в режиме реального времени в ходе процедуры, а также хранить эти данные до 4 лет. Кроме того, отпадает необходимость вручную заполнять медицинские карты.

Но, за успехом и отличными показателями в борьбе против COVID-19 стоят наши люди, которые усердно работали с самоотдачей, упорством и вдохновением, обеспечивая тем самым безопасность и высококлассный сервис. Я не могу подобрать слов, чтобы выразить мою признательность и благодарность за их работу. Как и ожидалось, были случаи заражения среди наших пациентов и персонала, приводящие к негативным

последствиям для рабочей нагрузки и к стрессу, которому подвергались команды. Тем не менее, жизнестойкость, работоспособность и целеустремленность наших сотрудников вселяют оптимизм в отношении трудностей с которыми мы продолжаем сталкиваться.

А своим личным? Что было самым сложным персонально для Вас на протяжении последнего года?

То, что пришлось перейти на полный он-лайн в общении с коллегами и членами управленческой команды - отсутствие возможности общаться "в живую".

Вы когда-нибудь представляли себе подобные «форс-мажорные» события, то, что нечто подобное может вмешаться в жизнь и работу миллионов людей? Какая была первая реакция (внутренняя, что Вы говорили самому себе), когда стало понятно, что это не просто «сезонные простуды»?

Нет, не представлял и не верил, что такое может произойти в наше время – сюжет из фильма катастроф, переключавшийся с экрана в нашу жизнь. А, когда стало понятно, что это надолго, я сказал себе, что хочу заснуть и проснуться в мире свободном от Ковида, вспоминая об этом как о страшном сне.



Сейчас все и на всех уровнях говорят, что «мир изменился, он никогда не будет прежним». Вы согласны и таким утверждением? Если да, то в чем именно, что изменилось, меняется или изменится под действием пандемии (кроме выработки иммунитета)))?

Пандемия коронавируса стала самым серьезным вызовом, с которым человечество столкнулось в XXI веке. Эту беду сравнивают со Второй мировой войной, Великой депрессией, терактом 11 сентября... мы шокированы, как и тогда, мы с тревогой вглядываемся в будущее и понимаем - перемены неизбежны. Подобно другим эпохальным событиям, пандемия COVID-19 приведет к фун-

даментальному сдвигу в общественном укладе и мышлении людей. Вот, что – на мой взгляд, станет нашей новой реальностью (лишь некоторые изменения) -

Гигиена превыше всего - еще совсем недавно человек в маске казался россиянам подозрительным фриком. Но уже сегодня маска и перчатки - это показатель сознательности и высокой социальной ответственности. Такое отношение к средствам индивидуальной защиты сохранится навсегда. В посткарантинном мире резко сократится число объятий, поцелуев и рукопожатий. Физический контакт при приветствии станет пережитком прошлого - негигиеничным и невежливым.

Офисные работники – По некоторым прогнозам, после пандемии коронавируса снизится количество людей, которые вынуждены ежедневно ездить в офис. В посткарантинной реальности исчезнут многочисленные командировки и совещания, особенно с большим количеством участников. Все это и долго, и дорого. А как показала пандемия COVID-19, еще и опасно. Большинство переговоров и собеседований перейдет в онлайн-режим. Хранение документов, внутрикорпоративные коммуникации, постановка и отслеживание задач - все эти процессы, как уже давно известно, можно осуществлять, он-лайн.



Эту беду сравнивают со Второй мировой войной, Великой депрессией, терактом 11 сентября... мы шокированы, как и тогда, мы с тревогой вглядываемся в будущее и понимаем – перемены неизбежны

40%

компаний сейчас начали вкладывать большие средства в роботизацию и автоматизацию бизнеса

Виртуальный гранит науки –

Учебные заведения, как и офисы, не исчезнут. Но эпидемия ускорит частичный переход к дистанционному образованию. Школьники и студенты будут дома слушать онлайн-лекции, а в учебном заведении закреплять и обмениваться полученными знаниями. Благодаря многочисленным онлайн-курсам люди смогут чаще менять специализацию и без особого труда повышать свои профессиональные навыки.

Технологии – Коронавирус подхлестнул автоматизацию всех отраслей. Аналитики Ernst & Young выяснили, что свыше 40% компаний сейчас начали вкладывать большие средства в роботизацию и автоматизацию бизнеса.

Все в онлайн – Цифровизация в посткарантинном мире наберет небывалые обороты. Современные технологии позволят не только учиться и работать удаленно, но и лечиться, оформлять документы, получать выплаты и пособия, и тд. Во время пандемии многим компаниям и учреждениям пришлось перестраиваться под новые цифровые реалии. С этой задачей справились не все. Но тем, кто выстоял в изменившихся обстоятельствах, удалось сделать жизнь людей проще и комфортнее.

Какие изменения в сфере здравоохранения (не только в России) Вы считаете наиболее актуальными, востребованными? Какие проблемы выявил, обострил коронавирус?

Во время пандемии на первый план вышло всё, что связано со здоровьем. Все страны мира, включая Россию, обратили внимание на важность медицины, ее техническое оснащение, научное обеспечение и организацию.

Взрывной рост на фоне коронавируса и карантинных мер уже показала телемедицина. В России ее легализовали в начале 2018 года, и до пандемии она находилась на подъеме. Помимо удаленных врачебных консультаций рост телемедицины

предполагает широкое использование домашнего диагностического оборудования. Появятся больше оборудования и экспресс-тестов для самостоятельной диагностики в бытовых условиях. Кроме того, будут развиваться системы с элементами искусственного интеллекта по сбору, передаче и анализу полученных данных.

Эпидемия выявила и невысокую обеспеченность собственными лекарствами. Многие препараты изготавливают в России с использованием китайских и индийских компонентов. В итоге доля импорта на российском рынке лекарств составляет около 80% (!). Нет и отечественных противовирусных препаратов нового поколения для защиты иммунитета. Но основная проблема – нехватка персонала. Существующая региональная привязка оплаты труда медиков неэффективна, и поэтому медики стремятся уехать в регионе побогаче.

Медицина, тем не менее, получила серьезный толчок и изменение фокуса своего развития. Если сегодня в развитых странах это в большой степени частное дело, частная ответственность каждого за свое здоровье, где ты покупаешь страховку в зависимости от своего дохода, то шок от пандемии с большой вероятностью приведет к расширению зоны и масштаба публичной ответственности за жизнь и здоровье граждан. Тем более что цифровая революция предоставляет достаточно приемлемые по цене решения в этой области. Ранняя диагностика и удаленный контроль состояния хронических больных – проекция «интернета вещей» на «интернет тела»; бесплатное или льготное обеспечение лекарствами – все это в конечном счете может изменить соотношение страховой и государственной (благотворительной) медицины в пользу последней.

Диаверум прежде всего – команда. Что Вы можете сказать о своих сотрудниках?

Я хочу выразить свою искреннюю благодарность и признательность всем своим коллегам – медицинским работникам, оказывающим помощь, принимая при этом все необходи-





Несмотря на сложности и увеличившуюся нагрузку наши сотрудники оказывали и продолжают оказывать услуги высочайшего качества.

мые меры предосторожности, чтобы защитить наших пациентов и самих себя. Несмотря на сложности и увеличившуюся нагрузку наши сотрудники оказывали и продолжают оказывать услуги высочайшего качества. Без жалоб, они просто делают свою работу.

В преддверии Нового года принято мечтать и загадывать на будущее: Ваши главные мечты/цели на ближайший год: профессиональная и личная?

На 2021 год у компании много планов по расширению и развитию бизнеса в России. Главный из них - мы продолжим реализацию проекта при участии Агентства по привлечению инвестиций по строительству новых центров диализа в Свердловской области. Для размещения новых диализных центров рассматриваются площадки в Богдановиче, Березовском, Полевском, Сысерти, селе Байкалово, Нижнем Тагиле.

Это поможет улучшить качество жизни диализных пациентов этих тер-

риторий. Еще один значимый плюс - будут созданы десятки рабочих мест.

Личная мечта - вернуться к до-ковидному образу жизни 😊

Пожелания сотрудникам, пациентам, партнерам, читателям - всем.

Поздравляя с наступающим Новым 2021 годом, я хочу пожелать каждому ЗДОРОВЬЯ и радости, интересного и эффективного труда, а также достижения поставленных целей.

Пусть Новый год принесет вам финансовую стабильность, душевный покой и оптимизм, семейное благополучие и уверенность в завтрашнем дне. Чтобы все ваши задумки были реализованы беспрепятственно, и удача сопутствовала вам.

С Новым Годом! С новыми начинаниями! С новыми возможностями!...

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



Валентина Черкас

«Диализ не самое плохое, что может случиться - живите! Радуйтесь!»

Мне 37 лет. Моя «вторая жизнь» началась в августе 2013...

До 30 лет я жила спокойной, размеренной жизнью: семья, работа, встреча с друзьями, кино, театр. И очень любила путешествовать.

К этому времени я уже находилась на учете в диализном центре: постоянно сдавала анализ крови, мочи, делала УЗИ почек. Ходила на прием к нефрологу, со мной проводили беседы о специальной низкобелковой диете, о необходимости снижения употребления соли в пище. И что особенно было трудно изменить в своей привычной жизни - ограничить употребление жидкости, чтобы уменьшить отечность.

То ли молодость, то ли несерьезное отношение ко всему, что происходило с моим организмом, но продержалась я в таком... невесомом

состоянии недолго. Начали беспокоить отеки, появилась усталость, бессонница, пропал аппетит, стали мучать тошнота и рвота. Мое самочувствие прогрессивно ухудшалось.

Мой лечащий врач-нефролог на каждом приеме предлагала гемодиализ, но я отказывалась. Упорно. Верила, что это состояние временное.

А в августе 2013 года на свой страх и риск полетела отдыхать в Объединённые Арабские Эмираты. На обратном пути во время перелета я очень сильно замерзла. За 5 часов нахождения в прохладном салоне мой организм сдался, ноги отекли, стали как у слона.

Дома стало совсем плохо.

Я подумала: «Все!.. пришла моя смерть!»

Так я промучилась две недели, пока не довела себя до критического состояния: трудно было передвигаться, очень сильно отекали ноги, появилась отдышка, давление "скакало" от высокого до низкого. Я собрала вещи и поехала «сдаваться» в диализный центр.

Мне поставили катетер, провели несколько процедур, «сняли» десять литров - и мне стало намного легче.

На тот момент я не задумывалась о том, что диализ является пожизненной процедурой, все надеялась, что когда-нибудь «это» кончится, а я вернусь к полноценной жизни.

Но увы. Осознание пришло позже...

Для меня это был сильнейший моральный, эмоциональный удар. В голове крутилась лишь одна мысль: "Теперь я навсегда привязана к городу: как я буду работать? Нужно менять полностью образ жизни, выходить из зоны комфорта..."

Но постепенно начала привыкать к жизни на диализе. Чувства волнения и страха начали проходить, я вернулась к жизни. Пересмотрела свой ежедневный распорядок дня, научилась совмещать обычную жизнь с процедурой.

На первом году лечения плотно занималась вопросом трансплантации донорской почки. Но в связи с индивидуальными особенностями моего организма от этой идеи отказалась. Взвесила все "за" и "против" и решила не рисковать.

В данное время я продолжаю работать. Работаю страховым агентом в



Постепенно начала привыкать к жизни на диализе. Чувства волнения и страха начали проходить, я вернулась к жизни



страховой компании. Имею два высших образования: педагогическое и экономическое (получила их до гемодиализа). Параллельно в социальных сетях занимаюсь продажами - интернет-магазин. Вожу автомобиль, стаж 10 лет. Продолжаю путешествовать, общаться с друзьями, много читаю книг (время на диализе позволяет). В свободное время раскрашиваю по номерам картины, вышиваю лентами подушки.

Жизнь продолжается...

Волей судьбы в августе 2019 года я потеряла слух. А через несколько месяцев умер мой близкий, родной, любимый человек - мама. Всю жизнь мы с ней шли рука об руку, она мне была и мамой, и лучшей подругой. Это было самая сильная потеря в моей жизни... В душе погас свет, остались только тьма, холод, бесконечная боль и сожаление...

К жизни «вернулась» благодаря поддержке близких и друзей, они помогли мне преодолеть ВСЕ.



Отдельное спасибо хочется сказать психологу, врачам и медперсоналу диализного центра. Большая вам сердечная благодарность за ваш труд! Вы не только улучшаете качество моей жизни, но и поддерживаете меня. Здесь я уверена в людях, доверяю им полностью, поэтому спокоина! Диализный центр для меня, как "второй дом!"

И в заключении своей истории хочу добавить: диализ не самое плохое, что может случиться в жизни! Пройдет острый период: больница, диагноз, катетер или фистула, назначение лечения, и все утрясется, жизнь войдет в свою нормальную колею.

Ловите момент! Живите на полную! Побольше вам счастья, удачи, веселых минут и оптимизма! Пусть каждый день будет праздником! Праздником жизни и победы над смертью, болезнью и страхом! Всем здоровья и долгих лет жизни!

Мужской взгляд на «женскую» работу

«В медицине работают по призванию, а не из-за какого-то расчета...»

2020 был объявлен годом медицинской сестры... Но пандемия внесла свои коррективы, сделав его всемирным годом медицинских работников – всех!

Диализные центры – особые лечебные учреждения: работа со сложной медицинской техникой, экстренные ситуации, пациенты, требующие повышенного внимания и эмоциональной отдачи.

Сейчас, вовремя пандемия (и никто не знает, сколько она продлится, какие еще «сюрпризы» преподнесет вирус всему миру), от профессионализма, человеческих качеств, самоотверженности и преданности делу всех сотрудников зависит жизнь пациентов.

Работа всего медперсонала превращается в каждодневный подвиг: кроме текущих обязанностей каждый работник на своем месте должен строго соблюдать все протоколы по предотвращению возможного заражения, распространения вируса среди пациентов и коллег. Кроме этого, каждый думает и о собственной безопасности. Заболевания среди медперсонала ведут и к ухудшению общей эпидемиологической ситуации отдельно взятого центра и к возможной кадровой проблеме.

Руководство компании безмерно гордится своими сотрудниками. Их ежедневная борьба за жизнь пациентов в постоянно меняющихся условиях пандемии – пример истинного мужества и высочайшего проявления гуманизма и сострадания – качеств, на которых основана профессия медика.

Коллектив наших центров преимущественно женский, ведь основной объем работы приходится на медицинских сестер. В России мужчины, занимающиеся «сестринским делом», тем более на руководящих позициях, все еще редкость. А в период экстренных, форс-мажорных ситуаций, затрагивающих жизнь всей страны, они вносят свой особый вклад в работу клиник. И тем приятнее, что такие специалисты есть в «Диаверум».

Старший медбрат клиники «Каменный ручей» Александр Владимирович Цуриков, потомственный медик, чьи личные и профессиональные качества помогли и помогают коллегам и пациентам в тяжелейшее время пандемии, рассказал об особенностях работы в этот тяжелый период.

Д: Александр, в сестринское дело обычно идут женщины, почему Вы выбрали эту профессию?

Александр Цуриков: Медициной я увлекся еще в школе, да и мама у меня была медиком, работала медсестрой в детском саду, хотя никогда и не пропагандировала мне эту специальность. Будущую профессию я выбрал сам. Но медбратом я стал гораздо позже. Изначально имею диплом фельдшера и, до того момента как стать медбратом, я в течении 10 лет работал фельдшером скорой помощи. Работал в составе бригады интенсивной терапии и самостоятельно.

Д: Как Вы пришли в нефрологию?

А.Ц.: В нефрологию я пришел совершенно случайно.

В нашем городе открывалась клиника гемодиализа и эта новая сфера деятельности стала интересна для меня при том, что я уже сам искал, что-то новое, но из медицины уходить не хотелось, а работать где-нибудь на ФАПе или в стационаре для меня было неинтересно.

Пройдя собеседование и обучение в Екатеринбурге в клинике на Волгоградской, я стал работать мед. Братом процедурной в клинике гемодиализа г. Лысьвы.

Д: Расскажите про диализный центр, где вы сейчас работаете и вашу рабочую команду.

А.Ц.: Клиника «Каменный ручей» начала свою работу в 2017 году. В этой клинике я начал работать с открытия и даже раньше, до открытия. Принимал участие в ее открытии. Клиника



За одну смену теряешь

1-1,5л

жидкости из-за жары

располагается в жилом комплексе с одноименным названием. Наша клиника, конечно, уступает размерами клинике на Волгоградской, но тоже достаточно крупная.

Д: Начиная с весны этого года всем медицинским работникам выпало тяжелое испытание - COVID-19. Это и новые условия работы, и моральное давление. Как пандемия отразилась на Вас? На Вашем центре и сотрудниках? Как строится работа диализного центра во время борьбы с COVID-19?

А.Ц.: Несмотря на пандемию, клиника работает в штатном режиме. Все сотрудники приняли эту информацию абсолютно адекватно и с пониманием отнеслись к некоторым нюансам работы в данный период времени. Но, как и остальных нас эта ситуация конечно же не обошла мимо. И у нас присутствуют пациенты, которые попадают в группу риска. Такие пациенты получают процедуру гемодиализа отдельно от других пациентов, в изоляторе с использованием средств индивидуальной защиты (костюма, респиратора, перчаток, бахил). В связи

с этим конечно же пришлось частично переорганизовать работу клиники и сотрудников. Работа в костюме – это не только морально, но и физически не просто, особенно летом. За одну смену теряешь 1-1,5 л жидкости из-за жары, а в нашем коллективе в основном девушки. В нашем случае мы с заведующим пришли к решению, что с подобными пациентами буду работать я, чтобы не нарушать целостность потока медсестёр в сменах и не подвергать их лишнему риску. Так же принятию этого решения способствовало, то, что несмотря на частое присутствие в залах и активному участию в жизни клиники я имею меньший контакт с пациентами и без нарушения работы клиники могу снизить контакт с остальными сотрудниками. А собственную работу могу сделать и в изоляторе, если перенесу туда все необходимое. Именно так я и сделал этим летом.

Д: Работа у сестринского персонала – это нелегкий труд. Как вы думаете, что же мотивирует их оставаться в профессии?

А.Ц.: Я считаю, что обычный человек в медицину не пойдет. В медицине работают люди по призванию, а не из-за какого-то расчета, т. к. работа в этой сфере никогда не была легкой и всегда требовала и требует от человека полной самоотдачи в своей профессии.

Д: Старший медбрат клиники – это руководитель. Какими качествами и компетенциями нужно обладать, чтобы сохранять эффективно работающую команду, развивать и поддерживать своих подчинённых?

А.Ц.: Я считаю, что руководитель должен обладать сильным характером, выдержкой, терпением. Принимать участие в жизни коллектива и по мере возможности учитывать его потребности.

Д: Как Вы помогаете своим пациентам сохранять спокойное эмоциональное состояние, не впадать в панику в эти сложные времена?

А.Ц.: В основном эту работу взяли на себя доктор и заведующий нашей клиники, а так же наш клинический психолог.

Д: Как Вы отвлекаетесь от рабочих будней? Есть ли у Вас хобби/увлечения?

А.Ц.: К сожалению, не часто получается отвлечься, т.к. работы всегда хватает. Но когда удается уезжаю с семьей за город

Д: Скоро Новый Год, что бы Вы хотели пожелать себе, своим коллегам и пациентам в Новом 2021 году?

А.Ц.: Хочется пожелать всем здоровья, удачи и везения с следующим годом. А также терпения.

Зачем диализному пациенту наблюдаться у эндокринолога?



Наблюдение у профильных специалистов очень важно для диализных пациентов. Это помогает улучшить текущее состояние здоровья и предотвратить возникновение новых проблем. 29 июля 2020 г в Екатеринбурге открылся новый центр амбулаторного диализа на Технической. Среди дополнительных услуг, предоставляемых центром (по ОМС) – прием эндокринолога. Не как разовая консультация (эта помощь доступна во всех клиниках города, где есть аппарат «искусственная почка»), связанная с острой эндокринной ситуацией, а постоянное наблюдение, ведение пациентов.

О важности специалистов этого профиля в лечении пациентов с ХБП рассказывает Оксана Сергеевна Дубровина – врач-эндокринолог (кандидат медицинских наук, врач высшей категории, специалист, работающий с диализными пациентами на протяжении 20 лет), ведущая прием в центре на Технической.

Оксана Сергеевна, что говорит мировая практика: нужен ли эндокринолог диализному пациенту «на постоянной основе»?

В мировой практике врач-эндокринолог – обязательный член команды. Дело в том, что любой пациент, получающий лечение диализом, может иметь эндокринопатии. Они могут и предшествовать развитию почечных нарушений, и развиваться в процессе наблюдения у нефролога и во время диализной терапии.

О каких патологиях идет речь в первую очередь?

Прежде всего – это сахарный диабет. Сахарный диабет может развиваться у пациентов, уже получающих лечение диализом.

А из других эндокринных нарушений: патологии щитовидной железы; гиперпролактинемия и гипогонадизм, которые являются или самостоятельными заболеваниями, или следствием уремии; частые нарушения менструального цикла у женщин,

требующие консультации гинеколога-эндокринолога; минеральные и костные нарушения при ХБП, затрагивающие всех пациентов (в коррекции кальций-фосфорного обмена принимает участие эндокринолог).

Кроме этого, эндокринолог часто необходим для участия в коррекции гипотонии, если она обусловлена патологией надпочечников.

По статистике одна из наиболее часто встречающихся причин возникновения ХБП – диабет. И это общемировая данность, а не ситуация, характерная преимущественно для России. Может ли эндокринолог, его своевременная помощь, наблюдение как-то повлиять на развитие и течение ХБП?

Каждый врач-эндокринолог занимается первичной профилактикой ХБП, путем контроля углеводного обмена у пациента и поддержания целевого уровня глюкозы на безопасном уровне (целевой уровень гликемии для каждого пациента уста-

14%

пациентов на гемодиализе - пациенты с сахарным диабетом

навливается индивидуально).

Но приблизительно у 1 из 3 человек (мировая статистика) с диабетом развивается ХБП, причиной которой чаще всего является диабетическая нефропатия с частотой развития: примерно 44-45% при СД 1 типа, а вот при СД 2 типа – 57-60 %!

В настоящее время наблюдается замедленное, отсроченное развитие почечной недостаточности у пациентов с СД 1 типа, так как в арсенале пациента и врача имеются оптимальные, приближенные к физиологическому действию инсулины, а также средства самоконтроля – глюкометры и системы непрерывного мониторинга глюкозы. Чего нельзя сказать про пациентов с СД 2 типа, число которых растет с ХБП, ее прогрессированием до ХБП- 5, требующим лечения диализом.

У пациентов с СД 2 типа иногда очень трудно определить причину развития хронической почечной недостаточности без пункционной биопсии почки. Так как к моменту установления диагноза СД 2 типа уже может быть сопутствующие патологии: артериальная гипертензия, пиелонефрит, подагра, мочекаменная болезнь, ожирение в конце концов. Все это самостоятельные факторы риска развития и прогрессирования почечной недостаточности до терминальной стадии, независимо от диабета.

14% пациентов на гемодиализе – пациенты с сахарным диабетом. Это статистика на 2018 год по России, но, конечно, от региона к региону она разная.

Например, в 40 ГКБ, где я консультирую людей более 20 лет, пациентов с СД 1 и 2 типа в разные временные промежутки составляют до 50 %.

Говоря конкретно, задача эндокринолога в до диализной стадии – профилактика диабетической нефропатии и прогрессирования почечной недостаточности. А в период лечения диализом – коррекция углеводного обмена.

Насколько важна вовлеченность пациента в процесс лечения? Понимание и неравнодушие человека к самому себе? Многие ли могут врач, если пациент считает лечение «не своим делом» (есть же специалисты для этого)?

Участие пациента в лечении просто необходимо. Это: его заинтересованность в контроле глюкозы, соблюдение режима питания (подсчет углеводов единиц, ограничения потребления фосфора с пищей, отказ от курения и пр.), и, конечно, своевременный прием препаратов.

Оксана Сергеевна, можно ли сказать, что многие пациенты «сами виноваты в своих болезнях»? Это часто встречающееся... бытовое мнение, вероятно, для врача, опытного специалиста, звучащее некорректно. Но все же, есть хоть небольшая доля истины в этом утверждении?

«Виноват» ли пациент в развитии каких-то эндокринопатий? В развитии болезни? Но какой?..

Если взять сахарный диабет 2 типа на фоне ожирения, то, конечно, глобально можно избежать (при правильном питании и физической активности) развития ожирения, как следствия - сахарного диабета и почечной недостаточности как его осложнения.

Но даже в случае развития сахарного диабета, при активном и серьезном участии пациента мы можем существенно снизить риск развития его осложнений.

Конечно, профилактика ожирения, преддиабета - задача первичного медицинского звена. Но я скорее вину ставлю недостаточную информационную работу терапевтов (а у них действительно не хватает времени из-за загруженности), а также несвоевременное обращение пациента.

Поэтому «виновность» пациентов в развитии других эндокринологических нарушений крайне сомнительна, хотя в прогрессировании и развитии осложнений того же сахарного диабета – да, имеет место быть.

За свою многолетнюю практику я поняла, что консультации «от случая к случаю» не могут дать желаемого результата. Постоянное участие эндокринолога в процессе лечения, совместное ведение диализного пациента не только продлевают жизнь, но и обеспечивают ее новый качественный уровень. И для самого пациента, и для его родных и близких...

Treatment Guidance System

Treatment Guidance System Diaverum Treatment Guidance System (TGS) – это новая разработка, используемая персоналом клиники в процессе диализа. **TGS позволяет нам предлагать высокое качество лечения и индивидуализированный подход к пациентам.** TGS будет применяться на каждом диализном аппарате с помощью планшета и позволит медсестрам уделять больше внимания Вам, проводя меньше времени за компьютером.

Защита персональных данных

Вся информация собирается в строгом соответствии с законом о защите персональных данных, а доступ к этим данным имеет только медицинский персонал Компании.

Преимущества для Вас ТЕХНОЛОГИЯ:

- автоматизированный сбор данных напрямую с Вашего диализного аппарата,
- минимизация ручного ввода данных Вашей медсестрой,
- высокая точность информации,
- повышение эффективности работы наших медсестер,
- модернизация основных клинических процессов.

КАЧЕСТВО:

- стандартизированный подход к лечению, ведущий к оптимизации процесса,
- повышение качества ухода благодаря увеличению времени, проводимого медсестрой с Вами.

Если Вы хотели бы получить больше информации о TGS, пожалуйста, обратитесь к своей медицинской сестре.

Обучение работе в TGS потребует времени и сосредоточенности медсестер, поэтому мы заранее благодарим Вас за понимание необходимости внедрения системы в нашу ежедневную практику и поддержку этой инициативы.

Как подвести итоги года

Приближается Новый год – праздник, который ждут всей семьей. Традиционно, в эту ночь многие из нас вспоминают все то, что происходило в уходящем году. Кто-то делает это вслух, кто-то пишет в дневник, кто-то обсуждает с близкими, а президент рассказывает о них за несколько минут до боя курантов. Так или иначе, мы все подводим итоги года. Расскажем, как делать это лучше всего.

Для чего нам вообще подводить какие-то итоги?

- **Чтобы избавиться от ощущения, что «жизнь проходит мимо».**

Было ли у вас когда-то, что вы долго не видели знакомых, а потом при встрече удивились тому, как они изменились. При этом, наверняка, их близкие, которые постоянно находятся рядом, не замечали этих изменений, потому что это происходило постепенно. Также и с событиями в жизни: на самом деле, в ней регулярно что-то происходит и изменяется. Но мы не всегда замечаем это. Подведение итогов помогает нам оглянуться на события прошедшего года и заметить, чем он был наполнен.

- **Это традиция.**

Каждому из нас нужны традиции. Они создают ощущение праздника и объединяют нас. А еще, именно традиции делают нашу жизнь интереснее. Подведение итогов для многих из нас – главная новогодняя традиция. А если это еще не стало вашей традицией, то никогда не поздно начать!

- **Чтобы отпустить неприятные ситуации.**

Если в уходящем году происходили неприятные события, то при подведении итогов года, эмоционально завершаем эту ситуацию, оставляя ее в уходящем году. В этот момент, мы как нельзя лучше даем понять самим себе, что ситуация уже закончилась и уйдет вместе со старым годом.

- **С помощью итогов, мы понимаем, как много мы делаем каждый день.**

Каждый день мы что-то делаем для улучшения своей жизни. Новый год – самое время поднять себе настроение тем, какие мы молодцы и сколько всего успели сделать за этот год.

- **Когда мы подводим итоги года, мы получаем некий рубеж.**

Это возможность понять, что сделано уже и что хочется делать дальше. Понять для самих себя, в том ли направлении мы движемся и, в случае необходимости, скорректировать жизненные планы.

Главные правила подведения итогов:

- **Что самое важное произошло за этот год в вашей жизни?**

Для начала, отметьте то, чем год запомнился вам больше всего. Какое событие было самым ярким и значимым?

- **Вспомните каждый месяц года.**

Нами забываются многие происходящие события. Какие-то из них нам кажутся незначительными, а какие-то и просто по непонятным причинам упускаются из нашего поля зрения. Вспомните каждый месяц года и выделите, что интересного было в этот месяц (можете воспользоваться нашей шпаргалкой). Это не обязательно должно быть чем-то грандиозным. Главное, чтобы это было важным или интересным для вас!

- **Постарайтесь выделить что-то в каждой сфере жизни.**

Подумайте о главных событиях в разных сферах вашей жизни. Что происходило в личной жизни, карьере, общении, самореализации и т.д. (выделите те сферы, которые важны лично вам).

- **Сделайте акцент на позитивных событиях.**

Даже если год выдался действительно не из простых, возьмите себе за правило, что при подведении итогов, на одно неприятное событие, вы

должны указать два приятных. Пусть они даже не такие значимые.

Как поставить цели на новый год?

Именно поставленные цели на новый год дарят нам оптимизм и интерес к жизни. Но и здесь есть несколько небольших правил:

- В первую очередь, выделите 1-2 главных целей на год. Затем подумайте о том, что вам необходимо будет делать регулярно (каждый месяц), чтобы достигнуть ее.
- Помните, что абсолютно все ваши ресурсы (время, деньги, силы и

др.) так или иначе ограничены. Старайтесь не перегружать себя и не забудьте оставить силы на жизнь вне этих целей.

- Будьте реалистами и учитывайте возможность изменения обстоятельств. Наша жизнь непредсказуема. Чем более гибкой будет цель, тем выше вероятность того, что ее удастся достичь.
- Но самое главное правило: ваша цель должна приносить вам удовольствие! И не только ее достижение, но и сам процесс тоже.

Как бы вы не подводили итоги уходящего года, хочется напомнить всем известную простую истину: мы не можем изменить наше прошлое,

мы не можем знать нашего будущего, но в настоящем мы можем сделать многое, чтобы получить то будущее, которое хотим.

Желаю всем в Новом 2021 году уверенности в завтрашнем дне, сил на все задуманные планы, поддержки близких, взаимопонимания в семье, удовольствия от жизни, крепкого здоровья, финансовых возможностей для исполнения своих желаний, ежедневной радости и, конечно, чувствовать себя счастливыми! С Новым годом!

С наилучшими пожеланиями,
медицинский психолог Диаверум
ВАЛЕРИЯ ЕВГЕНЬЕВНА
ГАВРИЛОВА

Подведение итогов года дает нам ощущение наполненности жизни и заставляет задуматься о своих ценностях. Но порой нам бывает сложно отметить, чем был примечателен этот год. Для этого, лучше вспомнить каждый прошедший месяц и написать по 1-2 главному событию, произошедшему в этот месяц. Шпаргалка на этом листе поможет вам в этом

Цели и планы на будущий год лучше написать сначала в целом, а потом разделить на этапы и отметить в каждом месяце что именно нужно делать, чтобы получить желаемое. Ну и простые пожелания на каждый месяц тоже будут полезны!

МОЙ 2020

Этот год запомнился мне (напишите здесь самое главное)

январь _____

февраль _____

март _____

апрель _____

май _____

июнь _____

июль _____

август _____

сентябрь _____

октябрь _____

ноябрь _____

декабрь _____

МОЙ 2021

В этом году я хочу (напишите здесь самое главное):

Для этого мне надо:

январь _____

февраль _____

март _____

апрель _____

май _____

июнь _____

июль _____

август _____

сентябрь _____

октябрь _____

ноябрь _____

декабрь _____

Физическая активность на свежем воздухе – способ поднять иммунитет!

Физическая активность для диализных пациентов не просто желательна, а необходима. По сути – это лечебно-профилактическая мера, важная часть жизненного распорядка, которую необходимо планировать, которой нельзя пренебрегать. Количество, интенсивность «движения» определяется индивидуально, согласно текущему состоянию, сопутствующим заболеваниям, привычкам и склонностям, бытовым условиям и возможностям. Следует отметить, что пациенты с ограниченной подвижностью нуждаются в движении едва ли не больше «здоровых». Им потребуется помощь родных, друзей, социальных работников. В зависимости от степени ограничения двигательной функции их тренировки могут варьироваться от пассивных движений и локального массажа, до практически самостоятельного выполнения комплексов упражнений, но со страховкой. И, конечно, прогулки на свежем воздухе, упражнения на улице имеют архиважное значение для всех, кто страдает ХБП.



Ситуация с распространением коронавируса во всем мире, малая изученность заболевания, тяжелые осложнения, которые дает вирус, заставляют специалистов еще больше акцентировать внимание всех людей (а диализных пациентов, находящихся в повышенной зоне риска, особенно) на необходимости укрепления личного иммунитета, накоплении внутренних резервов организма. Говоря о практически здоровых людях, специалисты (врачи, реабилитологи, психологи) называют три основные условия, позволяющие человеческому организму сопротивляться болезням, причем, сопротивляться адекватно, так, чтобы иммунный ответ соответствовал уровню угрозы: **полноценное питание**, достаточная **физическая активность**, включающая в себя элементы закаливания, **благоприятный психоэмоциональный фон** (отсутствие постоянного стресса). Для людей с ХБП в терминальной стадии эти условия также справедливы, более того, наряду с диализом, выполнением всех медицинских назначений, они обеспечивают не просто продление жизни, а ее более высокий качественный уровень.

Весенняя самоизоляция для большинства населения выявила ряд проблем, которые сейчас учитывают, вводя ограничительные меры. Главные из них – «недостаток свежего воздуха и движения», еще больше усугубившие тяжелое эмоциональное состояние – все это в полной мере ощутили на себе городские жители. Сейчас воз-

возможность гулять, заниматься на воздухе есть у всех, этим необходимо пользоваться, соблюдая все меры предосторожности и избегая многих контактов.

Занятия дома (в помещении) и на улице. В чем разница?

Ситуация такова: если стоит выбор, где заниматься - на воздухе или «в духоте» - надо выбирать первое. Априори. Если же - между «духотой» и «нигде», следует в любом случае предпочесть занятия. Во-первых, помещение можно проветрить или вообще тренироваться при открытых окнах (не забудьте соответственно одеться), во-вторых (и это самое главное), дыхание, питание, выведение токсинов и шлаков нашему организму обеспечивают именно работающие мышцы. Благодаря им насыщенная кислородом кровь поступает к органам и тканям, а «на обратном» пути забирает с собой все ненужное и вредное для утилизации. Именно мышечный корсет (и для этого не надо быть культуристом) обеспечивает защиту от травм и ударов, нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата, суставов. Только при движении (работе мышц, мягкого скелета тела) тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. И, наконец, ни с чем не сравнимая «мышечная эйфория», хорошо знакомая всем, кто занимается физкультурой и спортом постоянно, не только стимулирует к дальнейшим занятиям, но и является... профилактикой при стрессовых состояниях.

Но все же «улица» гораздо предпочтительнее... Она значительно расширяет возможности для тренировки всего организма, начиная от визуального ряда, поднимающего настроение и стимулирующего умственную деятельность, до ярко выраженного оздоровительного эффекта, который можно зафиксировать на практике. И на собственном опыте, и на опыте многочисленных «коллег».

Немного истории. Еще в конце 80-ых (точнее в 1985 - 1986 гг) в Москве проводилось исследование-опрос



Результаты показали резкое снижение числа сезонных заболеваний во всех возрастных группах:

60%

у тех, кто занимался
от полугода до года

80%

у тех, кто практиковал
больше года

среди людей от 18 до 75 лет, практикующих занятия на улице. Условием было: занятия должны были быть регулярными, не менее 3 раз в неделю, круглогодичными - независимо от погодных условий, кроме экстремальных, продолжительностью не менее часа. Новички в опросе не участвовали, брали людей со стажем от полугода, если они успевали захватить зиму и межсезонье, и дальше. Особое внимание уделялось тем, кто прошел один круглогодичный цикл. Испытуемыми/опрашиваемыми были студенты, занимающиеся видами спорта на выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), взрослые работающие люди, ведущие активный образ жизни, состоящие в любительских клубах, командах по видам спорта, постоянные посетители

открытых бассейнов и пенсионеры, регулярно занимающиеся в группах здоровья при крупных стадионах. Цель опроса была: выявить, насколько подвержены люди, ведущие подобный образ жизни, сезонным вирусным заболеваниям, гриппу? Результаты показали резкое снижение числа сезонных заболеваний во всех возрастных группах: до 60 % в среднем у тех, кто занимался от полугода до года, и порядка 80% у тех, кто практиковал больше года. Причем, люди старшего возраста опережали других во всех случаях. Они отмечали, что «вообще не болели» в заданный период (а многие настаивали, что и значительно раньше), хотя члены их семей, с которыми они проживали, были подвержены сезонным заболеваниям и некоторые в доста-



30

минутная прогулка уже может «творить чудеса» и стимулировать к другим физическим занятиям

точно тяжелой форме, требовавшей освобождения от работы и учебы.

В чем же дело? В закалке! Круглогодичные занятия на улице – один из самых надежных и мягких способов закаливания организма. И эффект, получаемый в процессе такой тренировки, тренировке иммунитета (а закаливание – это именно тренировка), вырабатывается стойкий. Люди, по разным причинам оставившие занятия на улице, отмечают, что еще год – полтора «живут на старых запасах»...

Как организовать физическую активность на свежем воздухе диализному пациенту?

Очень много зависит от: текущего состояния здоровья, возраста, сопутствующих заболеваний, занятости, привычек и возможностей. Понимания нужности занятий на свежем воздухе со стороны членов семьи. Самое простое, но действенное – прогулка. Самостоятельная, в компании, с сопровождением – по ситуации. Ходьба нормализует АД, успокаивает нервную систему, вклю-

чает в работу большие мышечные группы. 30-минутная прогулка уже может «творить чудеса» и стимулировать к другим физическим занятиям. Часовая прогулка в удобном темпе – полноценная тренировка для людей, которые не привыкли к физическим нагрузкам. Главное помнить, что человеку, получающему диализ, нельзя перегружаться, сильно уставать. А вот удовольствие от занятий получать необходимо, хотя, возможно, иногда придется себя заставлять, особенно, тем, кто страдает заболеваниями суставов. Им может даваться сложнее «первый шаг» перед каждым занятием.

Для людей, практикующих спортивные занятия регулярно дома, перенести их на свежий воздух будет легче – их организм более адаптирован к нагрузкам. Идеальный вариант – ходьба (скандинавская в том числе) + разминка/гимнастика + ходьба/заминка до дома.

Независимо от начального уровня подготовки нужно помнить о динамике – постепенном увеличении нагрузки. Это может быть: продолжительность занятий, интенсивность, количество упражнений и их сложность.

Как одеваться для занятий на улице?

Для обычной прогулки спортивная форма/одежда не нужна. Но как только человек сам для себя определит, что он идет не просто гулять, а заниматься, следует выбрать более спортивную форму одежды! Здесь есть несколько правил, в первую очередь относящихся к безопасности (по-другому не скажешь):

1. Обувь: должна быть удобной и не скользкой, а учитывая погодные условия (холодно, мокро и пр.) не промокать, не вызывать дополнительного потоотделения, держать тепло;
2. Голова и руки должны быть в тепле (зима, межсезонье) – шапка и перчатки обязательны. И снимать их не следует, даже, если становится очень жарко. Можно расстегнуть верхнюю одежду в крайнем случае, но не оголять руки и голову;





3. Одеваться на уличную тренировку следует многослойно, чтобы процесс теплообмена можно было контролировать;
4. Тренировочная одежда не должна быть очень теплой – для тех, кто занимается достаточно серьезно, интенсивно;
5. В случае занятий в темное время суток, выбирайте одежду со светоотражающими элементами, но в любом случае помните о движении не только транспорта, но и велосипедистах и прочих «водителях» всевозможных средств передвижения, особенно электрических – они бесшумны.

Что можно делать на улице, какое физическое занятие выбрать?

На самом деле диализному пациенту доступно многое, с известными оговорками. В наших прошлых публикациях мы знакомили читателей с опытом наших пациентов, среди которых есть просто экстремалы. Но они – исключение, конечно. Их опыт бесценен как ярчайшее проявление жизнелюбия и стойкости, а не как пример для подражания в выборе вида спорта или физической практики. Тем не менее, кроме ходьбы в разных вариантах, включая и спортивные ее виды, гимнастики – упражнений ОФП различной сложности, велопрогоулок, лыжных прогулок, можно заниматься на уличных тренажерах, практи-



Движения на свежем воздухе
целительны сами по себе.

Главный принцип – регулярность
таких занятий

ковать йогу и тайцзицюань, широко использовать такие тренировочные спецсредства, как резина (фитнес ленты), небольшие эспандеры, мячи (теннисные, волейбольные, баскетбольные, детские).

Про мячи стоит сказать отдельно. О них многие забывают, а если используют, то фитнес болы большого диаметра, а речь, как раз, не о них. С собой на улицу, на спортивную площадку, школьный стадион, двор можно брать теннисный мячик, небольшой детский, игровые для баскетбола и волейбола. Эти снаряды очень способствуют развитию ловкости, координации, крайне благотворно влияя на зрение. Что ими можно делать:

- Подбрасывать и ловить (не ронять!);
- Отбивать от пола/земли, усложняя задачу, например, с хлопком;
- Перебрасывать из руки в руку;
- Стучать об стену (и ловить, разумеется);
- Забрасывать в корзину или бить по мишени на щите/стене;
- Играть с друзьями/детьми;
- Выполнять гимнастический комплекс, держа мяч в руках.

По большому счету не важно, какими именно упражнениями человек будет заниматься на улице, если он все делает грамотно и не подвергает себя риску. Движения на свежем воздухе целительны сами по себе. Главный принцип – регулярность таких занятий. Для большинства диализных пациентов каждодневные тренировки (пусть и не продолжительные) могут быть недоступны. Но три – четыре раза в неделю (при хорошем самочувствии) можно организовать. И для тренировки иммунитета этого будет достаточно. Результат проявится быстро: самочувствие, внешний вид, хорошая динамика в биохимии.



А вы ждёте Новый год, самый чудесный праздник на Земле?!

Будем все сидеть нарядные в красиво украшенных комнатах за празднично сервированными столами!

Ведь это семейный праздник, большинство людей встречают его дома.

Год 2020 пролетел моментально и вот мы совсем скоро будем встречать этот волшебный праздник!

Для меня наша Диализная клиника Диаверум стала вторым домом, думаю, что не только для меня, а и для всех, с кем 3 раза в неделю тут встречаемся!

Если не поленишься и посчитать, какую же часть жизни мы с коллегами проводим в клинике 1/5, 1/8 или 1/10???

Жизнь нам устроила вот такой экзамен на прочность и мы с достоинством его проходим, надеюсь со мной все согласятся?!

Замечательные медсёстры, медбратья и врачи этой клиники помогают нам пройти это нелёгкое испытание!

И мы вместе встречаем здесь праздники, как близкие люди!

Как только появляется ёлка на входе, меняется настроение, невольно ожидание Новогоднего чуда загорается где-то внутри!

Лампочки в гирляндах весело подмигивают каждому входящему в клинику!

Много тёплых слов, поздравлений начинаешь готовить для коллег и для наших дорогих медиков!

Новый год всегда приносит обновление и настрой на целый год!

От всей души хочу поздравить всех пациентов и любимый медицинский персонал!

Пусть в вашей жизни будет много незабываемых удивительных встреч!

Радость и веселье пусть будут вашими постоянными спутниками!

Счастье пусть светится в ваших глазах и в ваших улыбках!

Творческих успехов вам, мои хорошие, знаю, что среди вас много талантливых людей!

Удачи во всех начинаниях!

Финансового благополучия и достатка!

Холостым и незамужним в Новом году найти свои половинки!

Целыми днями катайтесь на снежных горках, это же праздник, а в каждом из нас, я уверена, до сих пор живёт ребёнок!

Чувства свои не прячьте: смейтесь, когда смешно; плачьте, когда грустно; если любите - признавайтесь в любви!

Широко раскрывайте свои объятия, это так здорово обниматься с близкими, делиться теплом!

Щедро накрывайте праздничный стол, готовьте маленькие сюрпризы и подарки!

Это такое счастье - обнаружить под ёлкой подарок от Деда Мороза!

Юмор, смех, весёлые игры пусть не стихают в эту Новогоднюю ночь!

Я снова и снова сердечно всех поздравляю с Новым 2021 годом!!!

ВЕРХОРУБОВА АЛЕНА,
ЦАД «Каменный ручей»,
Екатеринбург

Здравствуйте!

Я, пациентка диализного центра (г. Нижний Тагил), хочу поздравить весь коллектив врачей и медсестер, которые долгие годы сохраняют мне жизнь, с Новым 2021 годом!

Хочется пожелать Вам здоровья, здоровья Вашим семьям, терпения, позитивного настроения, больше улыбок, исполнения всех желаний. Будьте счастливы!

С Новым годом Вас!

С уважением к Вам, В.Д.

От всей души поздравляем с Новым 2021 годом

Медицинский персонал и пациентов Диализных центров.

Желаем здоровья и исполнения всех Ваших желаний в Новом 2021 Году!

Пусть Новый Год волшебной сказкой в Ваш дом тихонечко войдет,

И счастье, доброту и ласку Вам в дар с собою принесет!

САКАНЦЕВЫ ЛЕОНИД И ТАТЬЯНА

Всех с Новым годом!

Желаю здоровья, счастья, удачи и радости!

ВАХРОМОВА
НАДЕЖДА ВЛАДИМИРОВНА





*Всех с Новым годом поздравляю!
Всех, просто так, без пышных фраз.
И просто счастья пожелаю,
Начните жить – как в первый раз!*

ЗУБРИЛИНА
ИРИНА БОРИСОВНА



Поздравляю, от всей души с наступающим Новым Годом!

Много с кем сдружалась в диализном центре. Всем нам хотелось бы пожелать здоровья и оптимизма.

И огромное спасибо персоналу центра! И пусть всё всегда будет хорошо и даже лучше!

МЕДВЕДЕВА ИРИНА,
ЦАД «Ирбитская»

*Приход Нового года не просто
начало нового календарного
периода,
А зарождение новых надежд,
успехов и настроя на победы!
С уверенностью встречайте каждый
новый день,
Ведь для этого есть все основания!
Пусть в Новом году жизнь играет
всеми красками,
Как конфетти, сбываются мечты,
сияют на лицах улыбки,
Глаза искрятся счастьем!
Здоровья, любви, взаимопонимания,
радости, достатка,
Путешествий, впечатлений и только
хороших событий!
Пусть Новый год дарит только
лучшее!
Желаю, чтобы все мы были живы и
здоровы,
Чтобы занимались тем, что приносит
нам удовольствие!
Желаю каждому, чтобы любое
желание воплотилось в жизнь,
Чтобы все поставленные цели были
достигнуты!
Самое главное, пусть каждый из нас
будет в Новом году счастлив.
Ведь счастье, как раз, включает в
себя:
Здоровье, любовь и успех!
Будьте счастливы!
С Новым годом!*

ЧЕРКАС ВАЛЕНТИНА,
ЦАД Н.Тагил



Новый год – это праздник, окутанный волшебством и чудесами,

Который объединяет нас вокруг главных ценностей- это семья, любовь к детям, родителям, близким. Его всегда с нетерпением ждут и дети, и взрослые.

Новый год – это удивительный и необычный день, когда, прощая один год мы встречаем другой.

И это очень символично, поскольку в этот день мы стремимся оставить в старом году все проблемы и заботы, в новый забрать с собой хорошее настроение, победы и достижения.

Хочется от всего сердца пожелать всем оптимизма и веры в то, что с боем курантов все сложится по новому и самым удачным образом. Пусть весь грядущий год будет полон приятных событий, радостных встреч и только замечательного настроения. Пусть сбудутся все Ваши сокровенные мечты, и Ваш дом озарится светлыми улыбками родных и близких.

От всей души желаю Вам крепкого здоровья, добра, благополучия и хорошего настроения.

С Новым Годом!!!

БЕЛЯЕВА
НАДЕЖДА
ЛЕОНИДОВНА



Каждый день нужно жить так как- будто он последний, любить жизнь, не начинать "жить полной грудью" с понедельника. Каждому из нас известно, что мы зависим от наших спасителей-врачей, но это все не повод для отчаяния и грусти!

Живите как в последний раз, каждый новый день исполняйте свои мечты, любите своих близких изо всех сил, и не тратьте время ненависть и злость.

АЛЕКСАНДР МАРУХА,
ЦАД «ИРБИТСКАЯ»

Новогодняя корзина диализного пациента

В этом году на смену Белой Металлической Крысе приходит Белый Металлический Бык. Это животное не привередливое в отношении еды. Оно питается в основном растительной пищей. Бык любит не только различные злаковые, но и овощи и фрукты. Все это говорит о том, что при встрече 2021 года на новогоднем столе должно быть много блюд, включающих крупы и зелень. Поэтому будут уместны всевозможные виды мяса с начинкой из каш, овощей и фруктов. Можно приготовить, например, утку с яблоками или гуся с гречкой. Подойдет и плов или овощное рагу.

ЗАКУСКА

• БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: баклажаны 500г, помидоры 350г, сыр 100г, чеснок 3 зубчика, соль, перец.



Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить оставить на 30 мин (для избавления их от горечи), по истечении времени промыть в холодной воде.

Подморы нарезать кружочками, чеснок мелко порубить или выдавить через чеснокодавилку. Сыр натереть на мелкой терке. Баклажаны выложить в форму для запекания. Каждый кружок натереть чесноком. На баклажаны выложить помидоры, слегка посолить и поперчить. Посыпать баклажаны сыром. Поставить в духовку, запекать при температуре 180 С в течение 30-35 мин. При подаче украсить зеленью.

Подморы нарезать кружочками, чеснок мелко порубить или выдавить через чеснокодавилку. Сыр натереть на мелкой терке. Баклажаны выложить в форму для запекания. Каждый кружок натереть чесноком. На баклажаны выложить помидоры, слегка посолить и поперчить. Посыпать баклажаны сыром. Поставить в духовку, запекать при температуре 180 С в течение 30-35 мин. При подаче украсить зеленью.

САЛАТ

• САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: Куриное филе 300г, лук репчатый 150г, картофель 300г, свекла 300г, грецкие орехи 50г, гранат 1 большой, соль, сметана (майонез).



Филе отварить до готовности. Картофель и свеклу отварить. Лук и отваренное филе нарезать мелко. Сначала обжарить лук до золотистого цвета, добавить курицу и немного обжарить.



ПОМНИТЕ!

Орехи содержат много калия и фосфора. Не злоупотребляйте ими. Допускается небольшое количество в салате, для придания особого вкуса блюду.

Свеклу натереть на мелкой терке, орехи измельчить в блендере или порубить ножом, добавить их к свекле.

Картофель натереть на терке. Зерна граната отделить. В центр плоского блюда поставить стакан, вокруг него выложить картофель, смазать сметаной.

Затем филе с луком, смазать. Затем выложить свеклу с орехами и так же смазать. Завершить зернами граната.

Убрать стакан и дать настояться в холодильнике.

ПОМНИТЕ!

В майонезе содержится большое количество натрия, если заправляете салат майонезом, его не нужно досаливать, чтобы не превысить суточную норму натрия.

МОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ДИАЛИЗНОМУ ПАЦИЕНТУ?



Диализным пациентам врач может позволить небольшое количество алкоголя. Однако спиртное разрешено употреблять не часто и только в соответствии с потреблением допустимых объемов жидкости, питанием и приемом лекарств. По данным Минздрава РФ

мужчина может выпивать одну бутылку крепленого вина (18% спирта) в неделю, или рюмку водки два раза в день. Для женщин эти параметры были установлены на уровне двух бокалов сухого вина объемом 100 миллилитров и крепостью 13 градусов, или бокала шампанского объемом 150 миллилитров, или одной рюмки водки в день. Обязательно проконсультируйтесь с вашим нефрологом и не употребляйте алкоголь без ведома врача, некоторые препараты могут не сочетаться с алкоголем и иметь серьезные последствия.

Помните, что избыточное потребление алкоголя может иметь ряд последствий:

1. Избыточное употребление жидкости (алкоголя) может привести к перегрузке жидкостью, а это ведет к повышению артериального давления, плохой переносимости процедуры диализа.
2. Сам по себе алкоголь в несколько раз увеличивает риск сердечно-сосудистых катастроф (инфаркт, инсульт). Помимо этого, может стать причиной повышения артериального давления, что так же негативно сказывается на сосудах головного мозга и сердца.
3. Регулярное употребление алкоголя негативно действует на нервную систему. Снижает внимание, память, замедляет мыслительную деятельность и приводит в дисбаланс эмоциональный фон в целом.
4. Избыточное употребление алкоголя негативно влияет на гормональную систему, и может привести к сексуальной дисфункции.
5. Не редко люди, злоупотребляющие алкоголем, пропускают процедуры гемодиализа, что само по себе ухудшается качество жизни и сокращает ее.

Врач-нефролог Дудина Татьяна Владимировна

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

• ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Фарш любой 500г, яйца вареные 4 шт, лук репчатый 200г, батон 100 г, молоко 200 мл, соль, перец, растительное масло.



Лук и яйца мелко нарезать.

Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Смешать лук и яйца.

Батон замочить в молоке.

Смешать фарш и батон (батон немного отжать), немного посолить, поперчить.

Из фарша сформировать лепёшку, в центр положить яично-луковую начинку, для сочности можно положить кусочек сливочного масла. Завернуть начинку и сформировать котлету.

Выложить котлеты на смазанный маслом противень (швом вниз), поставить в духовку. Запекать при температуре 180 С в течение 40-45 мин.

ДЕСЕРТ

• ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: сливочное масло 180г, сахар 100 г, ванильный сахар 1 ч.л., 2 яйца, разрыхлитель 2 ч.л., мука 300-350г, джем или густое повидло.

Масло растереть с сахаром и ванильным сахаром, добавить яйца, перемешать. Добавить разрыхлитель и муку. Замесить тесто.

Тесто раскатать толщиной около 3 мм, вырезать фигурки.

Противень застелить бумагой для выпечки или замаслить маслом. Выложить фигурки. У половины фигурок вырезать середину.



Поставить в разогретую до 180 С духовку, выпекать 10-15 мин. Выпеченные фигурки смазать джемом или повидлом.

Сверху положить ободок. При желании, печенье сверху можно посыпать сахарной пудрой.



СОДЕРЖАНИЕ ВЕЩЕСТВ В СУТОЧНОМ НАБОРЕ:

• Белки	40,7 г
• Жиры	51,9 г
• Углеводы	48,8 г
• Калорийность	2260,8
• Фосфор	623 мг
• Калий	1274

Гороскоп 2021

Гороскоп для Овнов



Упрямство Овна переходит все границы. Из-за него Овны часто ругаются с окружающими. Переубедить их невозможно. Хотя нет, можно, если они спят. Желание поспорить у них в крови.

Овнам стоит снизить планку к окружающим, не требовать от них слишком многого. Поверьте, они никогда не смогут стать такими идеальными, как вы.

Представителям знака надо меньше работать и больше отдыхать. Хватит бездельничать в пыльном офисе, пора вспомнить, что у них есть родные, которые ждут их внимания.

В этом году Овны могут считать себя центром мироздания. Надо быть осторожными – есть риск влюбиться по самые уши. Лучше не терять голову, потому что Бык тут не поможет.

Для мужчин Бык приготовил поход в ЗАГС. В жены Бык рекомендует не брать своих сестер – зачем Овнам коровы?! Надо звать в ЗАГС красивых и умных, но не упертых. Важно, чтобы они не спорили, а молча надели Овну на голову тарелку свежесваренного супа.

*Хоть упрям сильнее всех,
Все же ждет его успех.
В наступающем году
Жить вам, Овны, на виду.
Будет весело и ярко, будет круто,
смело, жарко.
Не потейте, не трудитесь, а
расслабьтесь и влюбитесь*

Гороскоп для Тельцов



Радуйтесь, Тельцы, пришло ваше время. Год Быка станет для вас умопомрачительным, поэтому быстро прячьте свои

рога. Вас можно смело назвать магнитом для денег. Вы сумеете их сохранить или удачно вложить.

Бык поможет проявить себя в разных сферах. Хоть сил у вас много, как у Быка – хозяина года, но все равно не забывайте об отдыхе. Если вас одолеет усталость, то включите любимый сериал и налейте чашку чая. Это, разумеется, не отдых на морях, но для восстановления сил тоже неплохо. Можете встретиться с друзьями, сходить в караоке или в баню.

Это подходящий год для похода в ЗАГС. Не обязательно связывать себя узами брака, можно просто погулять на свадьбе друзей.

Забудьте о своей медлительности и размеренности, готовьтесь к быстрому ритму, иначе не добьетесь вам желаемого. От окружающих вы услышите множество приятных слов и хвалебных речей.

Для Тельца семья всегда на первом месте, а потом уже работа. Бык понимает и разделяет ценности Тельца, поэтому удача будет постоянной спутницей.

Стоит задуматься о здоровье: лучше отказаться от вредной пищи и ложиться спать до полуночи.

*Миллион приятных слов приготовил
Новый год.*

*Бык Тельцу – роднее нет, значит,
точно ждет успех.*

*Претворяйте в жизнь идеи, будьте
проще, веселее.*

*Если ритм и утомит, то доход вас
удивит.*

Гороскоп для Близнецов



Близнецы – те еще создатели! Вечно что-то натворят, но так, что на них никто не подумает. Они умеют избегать наказа-

ния. У Близнецов в комплектацию не входит совесть. И жить им это ни капельки не мешает. Наоборот, живут и радуются. Но, несмотря на весь свой эгоизм, Близнецы с теплом относятся к своему ближайшему окружению.

Прежде чем что-то сделать в году Быка, хорошо подумайте. Потом еще хорошо подумайте, и еще раз хорошо подумайте и только потом можете делать.

Хватит валяться на диване, ничего само собой не изменится. Без жалости избавляйтесь от ненужных вещей в доме, нехороших людей в вашей жизни и негативных мыслей в голове. Не теряйте времени даром. Вы, конечно, любитель поговорить, но сейчас лучше больше делать. Не тратьте деньги направо и налево, лучше отложите.

В любви вам всегда везет. Близнецы влюбляются быстро и часто, но ненадолго. Это не импонирует Быку. В этот год всем Близнецам будет предоставлена возможность встретить свою настоящую любовь. Главное – не упустить свой шанс.

*Близнецам в любви везет, в год Быка
их счастье ждет.*

*Волю, силы, взяв в кулак, начинайте
жизнь менять.*

*Вас в карьере ждет успех, как по
маслу, без помех.*

*Не теряйте время даром, чтоб
деньжат было немало.*

Гороскоп для Раков



Раки своего не упустят, но и сильно стараться для кардинальных изменений не будут. Загадочным и депрессивным Ракам придется в год Быка меняться. Представителям знака надо хорошо поработать над собой: избавиться от ненужных сте-



реотипов и поменять некоторые устаревшие принципы.

Одиноким Раков ждет приятный сюрприз. В этом году вы встретите свою вторую половинку. Смотрите, не распугайте своими клешнями всех вокруг себя.

Вы будете в центре внимания. Успех в делах поможет избавиться от финансовых проблем. Вы найдете новых друзей. Но не стоит тратить слишком много времени на разговоры, поберегите силы для важных дел.

Раки, хватит скучно жить!

Бык пришел все изменить.

Ждет приятный вас сюрприз.

«Лишь вперед!» – вот ваш девиз.

Не смотрите вы назад, пусть сейчас все невпопад.

Вера в лучшее спасет и удачу принесет.

Гороскоп для Львов



Львы свято верят, что лучше них никого нет. Пора спускаться с небес на землю. Если Львам что-то взбрело в голову, то они не успокоятся, пока это не сделают. В 2021 Львам надо забыть про гордыню, тогда Бык принесет достойные награды.

Львы будут иметь популярность у противоположного пола. Для Львов это не станет сюрпризом. Бык не терпит эгоистов, поэтому надо работать над собой.

В этом году можно ждать повышения и рассчитывать на финансовую стабильность. Не стоит решать что-то на эмоциях – такие решения будут ошибочными. Выберите курс и медленно ему следуйте. Правильный настрой и терпение помогут преодолеть все преграды.

Лев может ждать повышения и от коллег поощрения.

Может быть сложно местами, но небольшими шагами

Львы обойдут все преграды и будут искренне рады.

Пусть позитив и улыбки уберегут от ошибки.

Гороскоп для Дев



Дева считает, что знает все лучше всех. Девам часто кажется, что окружающие все делают неправильно. Представители этого знака любят командовать и в семье тянут одеяло первенства на себя.

Девы могут долго вздыхать по объекту мечтаний, не предпринимая никаких активных действий. Бык не любит неопределенность, поэтому не надо тратить время зря, лучше берите инициативу в свои руки.

Это касается и карьеры: следует забыть про застенчивость и начать действовать. Бык не любит медлить, поэтому не стоит откладывать на потом. Нужны поступки, а не слова.

Стоит внимательно относиться к здоровью, потому что вполне вероятно переутомление.

Бык наградит Дев всевозможными благами и безграничным счастьем при условии, что они будут усердно трудиться.

*Прагматичной, логичной Деве
Строить планы не надоело.
В год Быка надо быть смелее и вести
себя поживее.
Много благ, безграничное счастье
Этот год принесет в одночасье.
Смело действуйте, не тормозите,
поскорее вперед бегите!*

Гороскоп для Весов



В этом году Весы будут получать много приятных новостей. Все намеченное будет складываться, как частички пазла.

Весы требовательны не только к окружающим, но и к себе. Бык предоставит вам время подумать над своим поведением.

Хозяин года благоволит в поиске второй половинки для женщин. Под покровительством Быка самое время создать семью. Покровитель года рекомендует позабыть об импульсивности и следить за своими словами. Что-то сказанное сгоряча может плохо отразиться на вашей репутации.

Перестаньте все тщательно взвешивать, а то упустите время и останетесь ни с чем. В этом году Весы смогут достичь успеха на любом поприще. Для мужчин важно не проявлять агрессию, иначе неприятностей не избежать. В год Быка надо думать о простых земных вещах, а не о высоких материях.

*Напор поможет цели достигать,
Дилеммы и невзгоды избегать.
Для вас проблемы будут нипочем
И импульсивность ваша не при чем.*

*Не заскучаешь с вами никогда,
Ведь вы – душа компании всегда.
Вы проведете год Быка без бед,
Найдете на вопросы все ответ.*

Гороскоп для Скорпионов



Для счастья Скорпиону нужна самая малость – чтобы все было так, как ему хочется. Для достижения цели Скорпионы пользуются любыми методами, считая, что на войне все средства хороши.

Бык не рекомендует транжирить деньги. Если уж и хотите что-то купить, то пусть это будет недвижимость.

Для женщин Бык приготовил головокружительные чувства и яркие эмоции.

Мужчинам-Скорпионам надо умерить пыл и перестать рисковать. Бык не любит, чтобы его нервировали по пустякам. Этот год будет энергичным и активным. В карьере можно добиться новых высот. Пришло время для действий, а не просто слов. Надо отдавать себя делу в полной мере, а не работать спустя рукава.

*У Скорпиона этот год без невзгод,
В любви и счастье он его проведет.
А жало лучше все-таки утаить,
Чтобы фортуне не насолить.
Бык заставляет действовать смелее,
Счастливым шанс ловить и поскорее.
Живите без печалей, без обид,
И Бык ваши мечты осуществит.*

Гороскоп для Стрельцов



У Стрельцов в 2021 году будет много мыслей о своем предназначении и месте в жизни. Стоит хорошенько пересмотреть свои ценности, поработать над характером и начать, наконец-таки, думать о ком-то, кроме себя любимых.

Женщины и мужчины, настроенные на создание семьи, в этом году смогут избавиться от звания холостяка или холостячки.

Стрельцы готовы всегда помочь своим друзьям, Бык такое отношение



очень ценит.

Стрельцам стоит ожидать финансового успеха, можно сменить работу или даже направление вида деятельности. Стрелец, как и Бык, импульсивный. Но вот склонность впадать в эмоциональный ступор Бык не понимает и не поддерживает.

Немного подкорректируйте режим дня и продумайте стратегию действий, тогда любые вершины будут вам подвластны. Смело двигайтесь вперед и не меняйте курс ни при каких обстоятельствах.

*От Быка Стрельцу почет,
Ведь Стрелец отлично бьет.
Но ему пора забыть про уныние и быт.
Скоро к вам придет успех, деньги
хлынут без помех.
Можно действовать смелее, шанс
ловить свой поскорее.*

Гороскоп для Козерогов



Козероги – упрямые, несговорчивые, очень трудолюбивые и честолюбивые. Они любят, чтобы дома были чистота и порядок. Их смело можно назвать фанатами чистоты.

Одинокие Козероги в этом году



могут вступить в союз с кем-то. Опасайтесь Быка, он способен устроить все быстрее, чем вы настроитесь.

Быку очень близок Козерог по духу, поэтому он будет всячески помогать рогатому другу в преодолении всех трудностей и преград. Козерогам надо позабыть о грусти и скуке – для этого просто нет поводов. В этом году вы будете на высоте и в бизнесе, и в семейной жизни.

Год Быка – хороший период для активных действий. Вам будет удаваться все, поэтому можно смело решаться на то, что вы давно откладывали. Учитесь отдыхать правильно: высыпайтесь, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе.

Козерогам повезет – Это их удачный год.

Бык приятно удивит: Все невзгоды удалит.

В наступающем году будут они на виду

Время круто проводить: Веселиться и кутить.

Гороскоп для Водолеев



Водолеи – люди с другой планеты. Они и сами не знают, с какой именно. У них творческий подход ко всему: работе, отношениям,

быту. Именно благодаря творчеству Водолеи поднимаются в общественных глазах и получают признание окружающих.

Бык будет пытаться осадить Водолеев и привести в чувство. Хозяин года любит простоту и не понимает возвышенных идеалов. Хватит жить мечтами, спускайтесь с небес на землю.

Одиноким Водолеи получают шанс встретить любовь своей жизни. Семейным Водолеем стоит задуматься о материальных вопросах.

Чтобы результат дел был на высоте, надо направить энергию в нужное русло.

Год будет насыщен неожиданными событиями. Покровитель года не даст Водолеем углубляться в себя, заставит действовать и принимать решения.

Для женщин Бык приготовил волнующие приключения, а для мужчин – обнадеживающие финансовые вопросы и возможность найти выгоду в любых обстоятельствах.

Водолей всегда где-то летает. Бык такой подход не понимает.

Хватит жить мечтами, будьте проще,

Бык поможет разрешить вопросы.

Не впадайте в крайности любви.

В этот год попробуйте впервые

Не сворачивать на полдороге, А

доделать до конца все в сроки.

Гороскоп для Рыб



Рыбы – умные, отзывчивые и терпеливые. В 2021 году у них будут улучшения в финансовой и любовной сфере.

Для одиноких Рыб хозяин года подготовил немало головокружительных романов. Поверьте, Амур не промажет.

Многие Рыбы сменят работу. Бык откроет для вас новые перспективы. Можно смело плыть вперед к своим целям.

Не забывайте уделять время семье. В семье Рыб ожидает стабильность.

Быку не нравится отсутствие у Рыб желаний противостоять неприятностям и смиренно плыть по течению. Напористость поможет повысить результативность. Рыбам надо учиться принимать любовь и заботу, а то они привыкли только отдавать.

Рыбы, хватит плыть по течению!

Этот год посвятите движению

К новым целым и старым мечтам.

Бык во всем поможет будет вам.

Рыб в семье ожидает стабильность.

Одиночки получают взаимность.

Не ленитесь, Быка не гневите,

Лучше бизнес с нуля замутите.

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
620050 г. Екатеринбург, Техническая, 20А
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, ул. 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