

# С Новым годом!

## ИТОГИ ГОДА

Чем Вам запомнится уходящий 2023 год?

2

## ПОБЕДЫ

Главный врач Университетской клиники Д. А. Овчинников занял первое место в конкурсе Правительства Санкт-Петербурга

3

## НАШИ ПАЦИЕНТЫ

Режиссер И. Е. Тайманова: «Благодаря врачам этого Центра мы еще увидим небо в алмазах!»

4



# НОВОСТИ ALMAZOV CENTRE NEWS Центра Алмазова

№ 12 (159)

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

декабрь 2023

## ГЛУБОКОУВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С НОВЫМ ГОДОМ!

В нашей стране наступление Нового года всегда ждут и отмечают с особенным теплым чувством. Это время подведения итогов, переосмысления ценностей, построения планов на ближайшее и отдаленное будущее. Для многих это еще и время настоящих чудес, которые мы совершаем своими руками: с энтузиазмом помогаем тем, кто в этом нуждается, забываем обиды и просим прощения у тех, кого обидели сами, дарим из последнего тем, кому нужнее, потому что Новый год обладает волшебным даром раскрывать в людях самые лучшие черты.

Несмотря на все трудности, без которых не обошелся уходящий год, коллективу Центра Алмазова удалось с ними справиться и достичь новых побед в борьбе за сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни наших граждан, а здоровье — это базовая ценность человека, и именно здоровья мы желаем в первую очередь друг другу, поздравляя с праздниками!

Весь прошедший год вместе со всей страной мы успешно выполняли и продолжаем выполнять поставленные государством задачи. Твердости духа и выдержки нам не занимать, а доброжелательность, сплоченность, взаимоуважение и человеколюбие делают наш коллектив действительно мощной командой в решении самых сложных задач. Мы продолжаем выполнять свой долг и достойно трудиться на благо наших пациентов, во имя счастливого будущего России, в котором жить и нам, и нашим детям, и нашим внукам.

Отличительной чертой коллектива Центра всегда являлось стремление постоянно двигаться вперед, следуя принципу «наша цель — за горизонтом». Цель эта — обеспечить снижение заболеваемости и смертности за счет инновационного развития здравоохранения на основе разработки и внедрения новейших медицинских технологий. На пути к достижению этой цели в 2023 году история нашего учреждения пополнилась новыми важными вехами, определяющими его дальнейшее развитие в качестве ведущего многопрофильного научно-образовательного и научно-клинического центра Российской Федерации.



Одно из крупнейших и наиболее полно оснащенных современным лечебно-диагностическим оборудованием медицинских учреждений страны, в минувшем году Центр приложил все усилия к увеличению объемов оказания многопрофильной специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи взрослому населению, детям и новорожденным. В Центре в 2023 году продолжала внедряться новая модель организации помощи на основе принципов ценностной и пациент-ориентированной медицины, предусматривающая управление качеством с применением цифровых технологий, искусственного интеллекта, телемедицины и машинного обучения. Клинические кафедры Института медицинского образования, центры компетенций и Командный центр стали важнейшими элементами формирующейся новой архитектуры деятельности Университетской клиники.

Наш коллектив также продолжал масштабную работу по совершенствованию оказания помощи пациентам с болезнями системы кровообращения в курируемых субъектах Федерации. Эта работа потребовала концентрации всех наших компетенций, которые легли в основу внедрения новых решений и моделей, уже показавших большую устойчивость и эффективность.

Активно участвуя в реализации национальных проектов, Центр в минувшем

году неизменно демонстрировал успешные примеры создания и внедрения инновационных технологий.

Научный центр мирового уровня «Центр персонализированной медицины» продолжает наращивать темпы выполнения прорывных медико-биологических исследований и в мае с успехом провел 6-й Инновационный Санкт-Петербургский медицинский форум, на котором были представлены впечатляющие результаты.

В этом году Попечительский совет Центра Алмазова во главе с Валентиной Ивановной Матвиенко отметил десять лет работы открытием Центра искусственного интеллекта. Речь идет об уникальном объединении цифровых технологий и сервисов Сбербанка и компаний-партнеров в сфере здравоохранения, опыта врачей и компетенций крупнейшего научно-лечебного учреждения Российской Федерации. Работа Центра ИИ направлена на усовершенствование ведения пациентов путем внедрения эффективных, апробированных решений и моделей искусственного интеллекта в практическую клиническую деятельность. Врачи в ежедневной практике будут использовать решения Индустрии здоровья Сбербанка и компаний-партнеров: дистанционный мониторинг СберЗдоровья, умный помощник врача, голосовое заполнение медицинской документации.

Кипит бурная деятельность в открытой два года назад Университетской «Точке кипения — Центр Алмазова» — на пространстве коллективной работы для взаимодействия представителей образования, науки, бизнеса и власти в медико-технической и медико-биологической сферах. В основе деятельности постоянно наращивающей свою активность «Точки кипения — Центр Алмазова» лежит сформированная вокруг Центра экосистема по развитию инноваций на базе медицинского научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина» и Научного центра мирового уровня «Центр персонализированной медицины», которая уже стала значимым фактором реализации молодежной политики в Санкт-Петербурге. Стартап студия, открытая в этом году на базе Центра Алмазова, дополнила су-

ществующую экосистему путем поддержки инновационных проектов в области здравоохранения.

Закономерным развитием этой работы стало формирование инновационной экосистемы современного биомедицинского образования — Медицинского инновационного хаба, предоставляющего ряд сервисов участникам научно-образовательного кластера «Трансляционная медицина» и сторонним организациям в области медицины, производства медицинского оборудования, информационных и цифровых технологий. Этот новый проект будет всемерно способствовать ускорению внедрения медицинских инноваций.

На программку специалитета «Лечебное дело» в минувшем году набран уже шестой курс студентов, впервые в стране получающих высшее медицинское образование в научном учреждении. Благодаря успешному опыту Центра Алмазова в реализации эксперимента по внедрению программы специалитета по специальности «Лечебное дело», в 2023 году на законодательном уровне получили право набирать и обучать студентов и другие научные организации страны.

Таким образом, мы продолжаем активно развивать новую модель научно-образовательного биомедицинского центра мирового уровня, соответствующую задачам заданного государством вектора реагирования здравоохранения, науки и образования на современные вызовы в области защиты здоровья нации, и сформировали стратегию развития Центра на период до 2030 года, с учетом прогнозов научно-технического прогресса, социальных, экономических и экологических изменений.

Успешная реализация всех элементов стратегии развития Центра — наша главная задача, и, я уверен, что наступающий год принесет нам новые достижения: нам есть к чему стремиться, у нас есть все необходимое для новых побед, и, конечно, все вместе в 2024 году мы добьемся новых высот!

От всего сердца желаю вам и вашим близким здоровья, счастья и благополучия!

С уважением,  
генеральный директор Центра  
Алмазова, академик РАН  
Е. В. Шляхто

# ЧЕМ ВАМ ЗАПОМНИТСЯ УХОДЯЩИЙ 2023 ГОД?

Отвечают ведущие специалисты Центра Алмазова



**Аркадий Дмитриевич Рубин, директор Лечебно-реабилитационного комплекса, д.м.н., Заслуженный врач Российской Федерации**

В этом году в Лечебно-реабилитационном комплексе Центра Алмазова открылись два отделения медицинской реабилитации для пациентов с соматическими заболеваниями, и после реконструкции возобновило работу отделение медицинской реабилитации для пациентов с нарушением функций центральной нервной системы. Кроме того, прошло масштабное обновление медицинского оборудования — наш арсенал пополнился новыми реабилитационными аппаратами экспертного класса для работы по восстановлению координации и равновесия у пациентов, двигательных функций рук и ног и т.д.

Расширилось психологическое сопровождение наших пациентов, что немаловажно. Когда человек находится в подавленном состоянии и не верит в свои силы, трудно идет реабилитация. Наши специалисты бережно поддерживают таких больных и помогают им вернуть уверенность в себе.

Главное событие этого года лично для меня — моя внучка пошла в первый класс! Мы всей семьей были активно включены в это событие, радовались вместе с ней первым ее успехам.

Я хочу пожелать, чтобы в жизни каждого из нас было побольше простых человеческих радостей! Самое главное — мирного неба над головой! Здоровья всем: и психического, и физического! Коллегам — новых профессиональных успехов!



**Елена Валерьевна Пармон, директор Института медицинского образования, к.м.н., доцент**

Прежде всего, приятно осознавать, что благодаря удачному опыту Центра Алмазова в реализации эксперимента с набором студентов на программу специалитета «Лечебное дело», по инициативе В. И. Матвиенко и Л. С. Гумеровой Федеральным законом № 15-ФЗ 06.02.2023 были внесены изменения в часть 2.1 статьи 31 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» в части, позволяющей научным организациям вести образовательную деятельность по программам специалитета. Мы показали хороший пример и способствовали открытию нового направления деятельности для ведущих научных центров. Также радует тот факт, что наше учреждение выбирают лучшие абитуриенты страны, в этом году у наших первокурсников снова были самые высокие вступительные баллы среди абитуриентов медицинских вузов.

Весь 2023 год много внимания уделялось международному сотрудничеству. Мы с коллегами познакомились с вузами Казахстана и Узбекистана, открыли для себя эти страны с наилучшей стороны, появились новые деловые связи.

Поздравляя всех с наступающим, всем, конечно, в первую очередь желаю хорошего здоровья! Пациентам — улучшения состояния и, по возможности, полного выздоровления. Коллегам — новых научных открытий, публикаций, замечательных учеников. Берегите себя и своих близких!



**Ирина Леоровна Никитина, заведующая НИИ детской эндокринологии, д.м.н., профессор**

Из важных событий для нашего Центра надо упомянуть старт работы Университетской клиники в целом и клиник при кафедрах в частности. Это правильно и обоюдно полезно — тесное взаимодействие и руководящая научно-методическая роль клинических кафедр в работе Клиники нашего Центра. Это позволило погрузить обучающихся, включая студентов, в решение реальных клинических задач и познакомить с редчайшими заболеваниями, ряд которых был впервые диагностирован в нашем Центре.

В этом году мы получили возможность проводить таргетную терапию редчайших заболеваний, например, пациентке с врожденной парциальной липодистрофией 4 типа (ген PLIN1) начата терапия рекомбинантным лептином, что является первым опытом в нашей стране. В Центре компетенций «Оказание помощи детям с врожденным гиперинсулинизмом» успешно применяется новый диагностический модуль на основе искусственного интеллекта, разработанный нами совместно со специалистами ЛЭТИ и значительно повысивший качество диагностики при этом редком тяжелом заболевании.

А еще в 2023 году у меня родился замечательный внук, которому скоро исполнится 1 год!

Я желаю коллегам и пациентам в Новом году только позитивных событий, здоровья и новых свершений самого грандиозного масштаба!



**Геннадий Евгеньевич Труфанов, главный научный сотрудник НИО лучевой диагностики, д.м.н., профессор**

С точки зрения развития лучевой диагностики, в Центре Алмазова в этом году можно выделить несколько событий, в основном образовательного и научного характера: 1) организованная и проведенная в Центре Алмазова научно-практическая конференция «Современные КТ- и МРТ-технологии в кардиологии» и Школа «КТ и МРТ сердца»; 2) Невский радиологический форум; 3) Алмазовский молодежный медицинский форум; 4) Конгресс Российского общества рентгенологов и радиологов. С руководством Института медицинского образования впервые было проведено заседание, посвященное современным аспектам преподавания лучевой диагностики в ИМО Центра Алмазова. Все эти научно-практические мероприятия способствовали значительному повышению профессионального уровня врачей-рентгенологов, особенно молодых специалистов и обучающихся.

Кроме того, наконец-то коллектив соавторов приступил к работе над руководством «МРТ. Головной мозг»; завершена работа над огромным руководством «Рентгеновская компьютерная томография», в которой принимали участие более 60 соавторов.

У нас есть лозунг: «Инновации сегодня — традиции завтра», поэтому коллегам я пожелал бы развиваться, совершенствоваться и не стоять на месте! А пациентам желаю скорейшего выздоровления!



**Юрий Робертович Кашеринин, заведующий отделом контроля качества и безопасности медицинской деятельности, к.м.н.**

По-моему, следует отметить два значимых события. Во-первых, ресертификацию Центра Алмазова в рамках совместного проекта с Росздравнадзором по обеспечению безопасности и качества медицинской деятельности. Это позволит нам стать Центром компетенций в этой области общероссийского масштаба. Была проделана огромная работа при подготовке к ресертификации нашими коллегами во главе с руководителем Командного центра В. С. Глебовым. Во-вторых, дальнейшее становление и развитие Университетской клиники, более четкое и продуктивное взаимодействие клинических кафедр Института медицинского образования и клинических подразделений стационара и поликлиники. Это позволяет совершенствоваться и врачам клиники в отношении самых современных рекомендаций по лечению пациентов, и обучающимся в отношении практического применения получаемых знаний.

Я хотел бы пожелать здоровья всем! Пусть технические новинки и искусственный интеллект наконец-то будут не усложнять нашу жизнь двойным документооборотом, а станут способом облегчить рутинную работу и освободят время для творчества, научных изысканий, преподавания, непосредственно лечения наших непростых пациентов — кому что больше нравится.



**Оксана Петровна Ротарь, главный научный сотрудник НИИ инфекционных заболеваний, д.м.н.**

В этом году проходила защита диссертационной работы моей первой аспирантки, что, с одной стороны, потребовало в течение прошедшего года моего профессионального и личного роста как научного руководителя, а, с другой сто-

роны, — принесло удовольствие при анализе и изложении данных нашей работы по трансгенерационным эффектам.

В июне 2023 года мне удалось побывать на европейском конгрессе по сердечно-сосудистой профилактике и артериальной гипертензии в Милане, где были представлены новые европейские рекомендации по артериальной гипертензии. Это было очень интересно и впечатляюще: как содержательная часть кон-

гресса, обмен опытом с нашими европейскими коллегами, так и сама атмосфера мероприятия, проходящего в прекрасном итальянском городе.

Я бы пожелала всем здоровья! Быть сапожником с сапогами! Будьте примером своим родным и друзьям — проходите профилактические осмотры, улучшайте свой образ жизни и не забывайте качественно отдыхать!



## ГЛАВНЫЙ ВРАЧ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ КЛИНИКИ Д. А. ОВЧИННИКОВ ЗАНЯЛ ПЕРВОЕ МЕСТО В КОНКУРСЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

29 ноября 2023 года в конгрессно-выставочном центре «Экспофорум» в рамках Санкт-Петербургского научно-образовательного салона состоялась торжественная церемония награждения победителей конкурса бизнес-идей, научно-технических разработок и научно-исследовательских проектов под девизом «Молодые, дерзкие, перспективные».

Постановлением Правительства Санкт-Петербурга о присуждении премий были утверждены победители конкурса по трем номинациям (по три человека в каждой): «бизнес-идея», «научно-техническая разработка», «научно-исследовательский проект».

Главный врач Университетской клиники Центра Алмазова, врач-невролог Дмитрий Александрович Овчинников занял 1-е место в номинации «научно-техническая разработка», тема его проекта: «Цифровая самооценка головной боли».

Поддержка и привлечение талантливой молодежи в сферу науки, технологий, профессионального образования — одно из важнейших направлений работы города в области науки и высшего образования. Ежегодное проведение конкурса и присуждение премий является высокой мотивацией для молодых исследователей, вносящих значительный вклад в создание наукоемких решений, в укрепление связи науки и реального сектора экономики. Премии присуждаются ежегодно с 2008 года.



Председатель Комитета по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга А. С. Максимов, победитель конкурса Д. А. Овчинников, ректор Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики О. Г. Смышко

## ДОСТИЖЕНИЯ

## 170 УНИКАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ ПО ЛЕЧЕНИЮ АНЕВРИЗМ АОРТЫ ЗА ГОД

Благодаря работе сосудистых хирургов, анестезиологов, кардиологов, среднего и младшего медицинского персонала и администрации Центра Алмазова достигнуты высокие результаты по лечению одной из тяжелых сосудистых патологий.

В последнее время хирургическое лечение аневризм аорты претерпело кардинальные изменения благодаря внедрению малоинвазивных технологий.

Анализируя работу Клиники сосудистой хирургии Центра Алмазова, можно отметить, как активно внедряются новые технологии, в том числе такие, как эндопротезирование сложных аневризм с использованием фенестрированных стент-графтов.

За 2023 год сосудистыми хирургами Центра выполнено 170 таких уникальных операций без большого разреза и искусственного кровообращения. Все больше ведущих медицинских центров отдают предпочтение



Коллектив Клиники сосудистой хирургии

малоинвазивным методам лечения, что возможно при наличии гибридной операционной, оснащенной передовым оборудованием, обеспечивающим высококачественную рентгеновскую визуализацию и 3D навигацию, как в Центре Алмазова.

Подводя эти воодушевляющие итоги года, коллектив Клиники сосудистой хирургии поздравляет читателей с наступающим Новым годом, желает здоровья, удачи и благополучия!

## ГОЛОС ЦЕНТРА

## АКАДЕМИЧЕСКИЙ ХОР ЦЕНТРА АЛМАЗОВА ПОЗДРАВИЛ ВСЕХ НОВОГОДНИМ КЛИПОМ

В нашем мультидисциплинарном учреждении, объединяющем науку, клинику и образование, работают очень разносторонние творческие личности, готовые постоянно расширять горизонты деятельности. Так, этим летом руководством Центра решено было организовать академический хор. Уже 1 сентября хор впервые выступил, красиво исполнив гимн студентов Gaudeamus, а к новогодним праздникам алмазовские хористы подготовили свой первый клип с музыкальным поздравлением.

Как рассказала директор Института медицинского образования Центра Алмазова Елена Валерьевна Пармон, идея создать свой хор появилась у нее после посещения студенческих мероприятий в дружественных вузах,

кроме того, и сами студенты-алмазовцы в опросах, которые регулярно проводятся руководством для налаживания обратной связи, не раз отмечали, что хотели бы, чтобы в Центре был свой хор.

«Когда официальные мероприятия открываются красивым живым пением — это всегда за-

вораживает и впечатляет! У нас не было сомнений, что, если мы захотим, чтоб и у нас был свой настоящий хор, — он у нас будет. Генеральный директор Центра Алмазова Евгений Владимирович Шляхто нас в этом полностью поддержал. И когда совершенно случайно летом я услы-

шала выступление молодой выпускницы Санкт-Петербургской государственной консерватории Елены Александровны Нивиной, я поняла, что это именно тот человек, который нам нужен для воплощения этой идеи», — рассказала Елена Валерьевна.

В настоящий момент в хоре поют 30 человек. Это не только студенты, но и врачи, и другие специалисты Центра Алмазова. Самому молодому участнику — 19 лет, а самому старшему — 65. Поют преимущественно женщины, но и мужчины тоже участвуют.

«К нам может вступить любой желающий петь и учиться делать это профессионально. Конечно, тем, кто окончил музыкальную школу, проще, но есть и те, кто пришел без музыкального образования и уже прекрасно влился в коллектив. Меня саму поражает, сколько души и эмоций они вкладывают в свое пение — очень

стараясь! Пока мы поем чаще музыку а cappella (многоголосное хоровое пение без инструментального сопровождения. — ред.), но есть и произведения с участием ударных инструментов и роля. Мы только разрабатываем свой репертуар, закладываем музыкальные традиции и очень много репетируем, чтобы звучать именно как академический хор, а не просто кружок самостоятельности. Меня полностью захватил этот проект, я с азартом взялась за него, как только Елена Валерьевна пригласила меня. И я верю, что мы станем настоящей гордостью Центра Алмазова!» — призналась руководитель хора Елена Нивина, выпускница Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова.

Увидеть новогодний клип с участием хора Центра Алмазова можно на нашем сайте: [www.almazovcentre.ru](http://www.almazovcentre.ru)



Хор Центра Алмазова вместе с его руководителем Еленой Нивиной (в центре фото)

## РЕЖИССЕР И. Е. ТАЙМАНОВА: «БЛАГОДАРЯ ВРАЧАМ ЭТОГО ЦЕНТРА МЫ ЕЩЕ УВИДИМ НЕБО В АЛМАЗАХ!»

В ноябре в Центре Алмазова проходила лечение Ирина Евгеньевна Тайманова, профессор Санкт-Петербургской консерватории, заслуженный деятель искусств России, создатель новых жанров на телевидении для выдающихся оперных артистов (Г. П. Вишневской, И. П. Богачевой, С. П. Лейферкуса и др.), обладательница титула «Легенды Петербурга» за свои новаторские телевизионные фильмы и спектакли, режиссер-постановщик оперы и талантливая пианистка. Она с большим удовольствием поделилась своими впечатлениями от Центра Алмазова и выразила благодарность людям, которые здесь работают.



Ирина Евгеньевна Тайманова: «Неправильно говорить обо мне вне контекста моей семьи. Родители воспитали трех одаренных детей, каждый из которых преуспел в своей области...»

**?** Ирина Евгеньевна, Вы проходите лечение в Центре Алмазова уже не в первый раз, верно?

Да, это моя четвертая госпитализация в этот «Дворец здоровья»! А по сравнению с другими стационарами города Центр Алмазова — это, действительно, дворец: как по форме, так и по содержанию — здесь невероятно красиво, много света, удобные палаты для пациентов и очень неравнодушный персонал на всех уровнях! Когда я попадаю сюда, я часто думаю, как убого потуги архитекторов в этом районе, и каким особенно роскошным и элегантным на фоне этого всего выглядит современный комплекс зданий Центра Алмазова. И в этой прекрасной архитектуре работают настоящие архитекторы здоровья!

У меня сердечная недостаточность, я пережила три операции на сердце. Впервые на операционный стол я попала после потери своего любимого супруга — известного композитора,



Старший брат Ирины Евгеньевны — выдающийся советский шахматист и пианист Марк Евгеньевич Тайманов

народного артиста Владислава Успенского. Мое душевное состояние после этой невосполнимой утраты было тяжелым.

Две последние операции были выполнены в Центре Алмазова. Несмотря на сложность ситуации, мне было очень интересно как режиссеру наблюдать тогда за действиями врачей. Для меня кли-



Второй брат — Рольд Евгеньевич Тайманов — выдающийся ученый, участвовал в разработке стыковочного агрегата для «Союза» и «Аполлона»

ника — это тоже театр со своим ярким творческим миром, в который я каждый раз с большим интересом всматриваюсь. Здесь есть свой режиссер, его ассистенты и помощники... Это настоящий театр военных действий, где каждый из участников самоотверженно борется за жизнь и здоровье пациента!

**?** Кто из врачей Вам запомнился больше всего и почему?

Когда я попала в Центр Алмазова, я соприкоснулась с большим количеством замечательных «крупных планов», начиная с директора Лечебно-реабилитационного комплекса — Аркадия Дмитриевича Рубина. У него удивительное чувство юмора! Он, как Мороз-воевода у Некрасова, дозором обходит владения свои — заходит в палаты и спрашивает, все ли хорошо, всем ли пациенты довольны.

Очень понравилась заведующая четвертым кардиологическим отделением Елена Николаевна Стрельцова — обаятельная женщина с сильным характером, настоящий профессионал своего дела.

Мой лечащий врач Алексей Георгиевич Луненков сразу покорила меня своим шепетильным отношением к работе — он проверяет в пациенте абсолютно все, несмотря на то, что по специальности — кардиолог. При этом, когда я хвалила его, он так искренне краснел и говорил: «Ну, не хвалите, не хвалите вы меня!» А я просто удивлена, как тщательно и с любовью он относится к каждому своему пациенту! (Как очень дисциплинированную, добрую, интеллигентную и ответственную пациентку охарактеризовал, в свою очередь, саму Ирину Евгеньевну врач-кардиолог четвертого кардиологического отделения ЛРК Алексей Георгиевич Луненков. Она поступила к нему в отделение с выраженной одышкой, на фоне лечения произошло значимое улучшение состояния. — ред.).

Затем эстафету ведения моей болезни перехватил замечательный кардиолог Денис Вячеславович Свалов — тоже очень внимательный и добрый доктор, он стал мне настоящим другом!

Прекрасный человек — заведующий девятым отделением ане-

стезиологии-реанимации Алексей Сергеевич Кузьмин — мастер своего дела. На мой журналистский вопрос: «Что вы считаете главным интересом своей жизни?» он ответил: «Спасать людей!» И я видела несколько ночей, проведенных мною в реанимации, как он спасает! На моих глазах он сумел помочь всем. Часто выводил людей из нулевого состояния.

Заведующая шестым кардиологическим отделением, куда я попала изначально, — Евгения Викторовна Минеева — необыкновенно внимательная! И интересно у нее превосходные: ко мне приходила молодая красивая девушка Татьяна Игоревна — обаятельная, милая и такая вдумчивая, глубокая. Достойная подрастает новая смена!

Дерматолог Татьяна Павловна Куклина — тоже очень хороший врач! Так тщательно меня осматрела, дала подробные рекомендации. Одним словом, что ни врач, то «россыпь профессионализма и дарования»!

А директор Центра Евгений Владимирович Шляхто — вообще удивительная яркая личность. Почетный гражданин Петербурга, почетный житель страны, он так много сделал для развития медицины. Я считаю, что это гордость России! Он построил целый медицинский город — это, действительно, масштабно и впечатляюще!

Я даю вам интервью с благодарностью к этому прекрасному месту — Центру Алмазова. Помните, у Чехова Соня в «Дяде Ване» говорит: «Мы еще увидим все небо в алмазах...»? Так вот, благодаря врачам, которые работают здесь, тяжелые недуги отступают, и люди обретают надежду увидеть небо в алмазах!

Подготовила Елена Мисюряева

## Психология

### КРОЛИК, ПРОЩАЙ! КАК РАСПРОЩАТЬСЯ ВМЕСТЕ С УХОДЯЩИМ ГОДОМ С «СИНДРОМОМ БЕЛОГО КРОЛИКА»?

«Ах, боже мой, боже мой! Я опять опаздываю!» — приговаривал вечно куда-то спешащий Белый Кролик — герой Льюиса Кэрролла из «Алисы в Стране Чудес». Конечно, «синдром Белого Кролика» вы не найдете в МКБ (Международной классификации болезней), но именно так некоторые психологи называют знакомое многим современным людям состояние, когда на протяжении длительного времени куда-то спешишь, суетишься, сильно устаешь, половину намеченного выполнить не успеваешь, наутро собираешься сделать больше, а вечером снова расстраиваешься, что опять со все-

ми задачами сразу не справился... В преддверии Нового года мы предлагаем выдохнуть тем, кто весь этот год провел в сильной суете, и с помощью нехитрых правил, одобренных психологами Центра Алмазова, попытаться избавиться от «синдрома Белого Кролика».

✓ Планируйте не более 3 важных дел на день, которые реально можете успеть. Хочется успеть больше — внесите четвертое дело в список вместо одного из трех.

✓ Попробуйте составлять план на день с небольшим запасом по времени на каждое дело, а не с расчетом на «идеальные обстоятельства».

✓ Если раньше ложиться (даже оставляя незавершенными дела) и на полчаса раньше вставать — можно позволить себе собираться не в спешке.

✓ Снижение дозы кофеина и времени, проведенного в телефоне, особенно перед сном, помогает быстрее успокоиться и восстановиться силы — уберите гаджеты подальше от себя за час до сна.

✓ Попробуйте не откладывать на завтра то, что вообще не хочется делать — может, это и не нужно? Пересмотрите «ваши долги» и попробуйте «списать» часть из них, чтобы свести к минимуму список.

✓ Не пытайтесь все и всегда держать под контролем — это все равно невозможно, делитесь ответственностью.

✓ Не бойтесь говорить «нет» даже родным и близким, если в реальности вы не можете выполнить их просьбу в обозначенные сроки без ущерба более приоритетным для вас задачам.

✓ Впишите в ежедневный график время (хотя бы 30 мин. в день), когда можно никуда не спешить и ничего «обязательного» не делать — просто полчаса прогуляться / почитать книгу / полежать с закрытыми глазами / спокойно выпить кружку чая.

