



ДОКАЗОВЕ МЕДІА MEDPLUS

MEDplus – це майданчик, де професіонали своєї справи чесно і відкрито відповідають на повсякденні та глобальні медичні питання.

Наші глядачі – мільйони людей в Україні та за кордоном, які дбають про своє здоров'я.

НАШІ ЦІННОСТІ:

ДОКАЗОВІСТЬ

Ми віримо в науку, факти та докази! Ми шукаємо, порівнюємо, перевіряємо, проводимо дослідження та аналізуємо всі дані, які надаємо нашим глядачам.

ПРАВДИВІСТЬ

Істина – одна. Ми не спотворюємо і не прикрашаємо фактів. Ми збираємо актуальні та правдиві медичні дані, перевіряємо їх на достовірність та транслюємо нашим глядачам. Відкритість і чесність – наше головне кредо.

ПРОФЕСІОНАЛІЗМ

Ми співпрацюємо лише з експертами: в наших програмах беруть участь спеціалісти, які бездоганно виконують свій лікарський обов'язок та відповідально дотримуються клятви Гіппократа – працювати на благо життя та здоров'я.



ТУРНИКЕТ КРОВОСПИННИЙ COR-EX

ШВИДКІСТЬ, ЩО РЯТУЄ



Швидкість накладання
до 10 секунд



Інтуїтивно-зрозуміла
конструкція



Можливість
накладання однією
рукою



Підходить
для використання
в екстремальних умовах



COR
MEDICAL

Україна, 03057, м. Київ,
вул. Антона Цедіка 12 • 0800 402 400



cor-medical.com



Команда MEDplus плідно працює над амбітною ціллю – покращити здоров'я та якість життя нації. Ми залучили до нашого проекту кращих експертів та фахівців, щоб Ви отримували професійну та достовірну інформацію з медичного фронту.

2022 рік – це рік викликів. Рік, що змінив наше життя та емоційний стан. Ми стали постійно перебувати у стресі та тривозі. Це негативно позначається на фізичному та психологічному здоров'ї кожного з нас. Саме тому, важливо бути в тонусі та піклуватися про себе.

У новому випуску ми зібрали рекомендації від провідних спеціалістів, які допоможуть покращити ментальний стан і не дадуть вам впасти духом. Ви дізнаєтеся, як уникнути професійного вигорання та як спати в надзвичайних умовах, під час постійних повітряних тривог.

Найбільш актуальною проблемою під час воєнних дій стали проблеми травматизації кінцівок та відкриті рани. Ми дізналися які є сучасні, швидкі та ефективні методи для їх лікування. Як справлялися лікарі з труднощами та роботою в надзвичайних умовах, як забезпечували безпеку пацієнтам.

Не зважаючи на стрес та першочергові проблеми не треба забувати про найбільш «популярні» хвороби за будь-яких часів. Стрес, депресія, незбалансоване харчування, відсутність самодисципліни для регулярних профілактичних оглядів впливає на збільшення числа інфарктів, інсультів та онкологічних захворювань.

Читайте у нашому номері про лікування серцево-судинних захворювань в різних областях країни. Про надання допомоги онкохворим та як захистити чоловіче та жіноче здоров'я.

Зокрема, ми детально розкриваємо питання як насправді розвивається медична сфера, як поєдналися сучасні технології та багаторічний досвід медичних експертів та фахівців.

Чи вдається медичним працівникам надавати свої послуги тим, хто цього потребує, а також дізналися з якими проблемами зіштовхнулися лікарняні установи.

Впевнені, що даний випуск журналу, стане нашим гідним внеском у розвиток медичної справи та допоможе підвищити рівень сприйняття та усвідомленості інформації стосовно Вашого здоров'я.

Овсійчук Леся, головна редакторка журналу MEDplus

Команда журналу MEDplus висвітлює інформацію про здоров'я та технології у медицині, екологію та інші сфери, які впливають на якість життя людей.

Над випуском номера працювали:

Головна редакторка:
Леся Овсійчук

Випускова редакторка:
Світлана Сівовна

Бренд-менеджерка:
Ольга Сельдіна

Коректорка:
Альона Букша

Головний дизайнер:
Костянтин Бікмулін

Дизайнерка:
Анастасія Похил

Ілюстрація
(обкладинка):
Анастасія Похил

Журналісти:
**Єлизавета Овсійчук,
Валерія Пучин,
Софія Мефодієнко,
Катерина Сибіра,
Ольга Тетенич**

Адреса редакції:
**Офіс ТРК «МЕДІЯ»
03057, м. Київ, вулиця
Антоня Цедіка, 12**

З питань реклами,
листи в редакцію
та пресрелізи:
med.plus.ua@gmail.com

* Корпоративний журнал MEDplus
«Медицина – плюс» №2.
Безкоштовно

ЗМІСТ

MED+ ПОРАДИ



- 5 **Дбати про себе, аби залишатися ефективними для інших.** Поради кризового психолога для лікарів
- 13 **Війна і сон.** Як повноцінно спати в надзвичайних умовах?
- 19 **Як захистити слух в умовах війни.** Поради аудіолога
- 25 **Геморой. Зручне рішення незручної проблеми.** Лікування і профілактика геморою в умовах війни
- 31 **Особливості чоловічого здоров'я**
- 35 **Особливості жіночого здоров'я**

MED+ СПЕЦПРОЄКТ



- 39 **ЗДОРОВ'Я СЕРДЕЦЬ І ВІЙНА. ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕРВЕНЦІЙНОЇ КАРДІОЛОГІЇ В УКРАЇНІ**
- 53 **Війна не поставила хвороби на паузу.** Як Verum Expert Clinic лікує українців в тилу

MED+ НОВИНИ



- 61 **Вакуумна терапія ран.** Чому стала затребуваною і як її освоїти?

MED+ ЛЮДИ



- 65 **«Три кити» успішної роботи лікарні в умовах війни.**
Інтерв'ю з головним лікарем інституту Травматології Деркачем Р. В.
- 71 **35 днів в окупації, 40 – на передовій.** Травматолог Арестович про роботу в умовах війни
- 77 **Рак не чекає завершення війни.**
Інтерв'ю з головним лікарем інституту раку Безносенко А. П.

MED+ ЕКО



- 87 **Енергоефективність українських лікарень: реалії та перспективи**

ДБАТИ ПРО СЕБЕ, АБИ ЗАЛИШАТИСЯ ЕФЕКТИВНИМИ ДЛЯ ІНШИХ. ПОРАДИ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА ДЛЯ ЛІКАРІВ



ФОМЕНКО АНДРІЙ
кризовий психолог

Понад 15 млн людей потребуватимуть психологічної підтримки через воєнні дії в Україні – прогнозують у Міністерстві охорони здоров'я. Лікарі, волонтери, соціальні працівники та інші спеціалісти, які в режимі нон-стоп допомагають іншим, мають значно вищий ризик професійного вигорання та виникнення психологічних проблем.

Психологи-практики вже фіксують збільшення запитів щодо отримання консультативної допомоги приблизно на третину від довоєнного періоду. Зросли запити на кризове консультування, роботу з втратою і тривогою від внутрішньо переміщених осіб та членів родин захисників України – розповів редакції журналу MEDplus кризовий психолог Андрій Фоменко.

Першою ознакою вигорання є втрата зацікавленості в роботі.

Спеціаліст поділився рекомендаціями як вберегтися від інформаційних атак і вторинної травматизації, та чому самотурбота особливо важлива для лікарів. Далі пряма мова:

Невпинно в інформаційному просторі з'являються «експертні думки», частина з яких є лише фронтом інформаційної війни. Із погляду психології, ці поодинокі впливи провокують постійне збудження мигдалеподібного тіла головного мозку. Це, внаслідок, призводить до виснаження, тривожних станів, апатії й іноді депресії. Тож насамперед варто зменшити кількість джерел та встановити умовний графік перегляду новин.



Треба прийняти дві важливі істини: ми не побачимо всієї картини подій, не можемо на неї вплинути, якщо будемо «в новинах» 24/7.

Винятком має бути лише реакція на сповіщення з додатку «Тривога» та інших подібних. Решту часу краще концентруватись на даному моменті.

Нервова система знижує стресовий опір, коли нам вдається дотримуватись регламенту виконання професійних і побутових завдань.



Які перші симптоми вигорання?

Першою ознакою вигорання є втрата зацікавленості в роботі. Нам складно йти на роботу, частішають конфлікти з оточенням, особливо дратують ті, хто вимагає від нас уваги. Це означає, що ми не можемо бути зосередженими на роботі, забуваємо важливі деталі поточних справ, відчуваємося пригніченими або ображеними.



Для людей медичних професій важливі ритуали «входу» в професійний режим і «виходу» з нього.

Наприклад, одягаємо халат, миємо руки, фіксуємо зміну свого вигляду в дзеркалі і лише тепер стаємо лікарем. Наприкінці дня фіксуємося на зворотних змінах і йдемо додому в іншій ролі: мама/тато, дружина/чоловік.

Якщо відчувається напруження в кінці робочого дня, варто пройтись пішки 20–30 хвилин середнім темпом, концентруючись на пошуку чогось нового чи цікавого довкола себе.

Виконуючи свої щоденні завдання, намагаємось фокусувати найдрібніші деталі процесу: що і як робиш. Це не так легко, як може здатись – адже мозок не зосереджується на звичних «автоматичних» процесах, а перемикається на щось цікавіше. Добре, якщо це приємні спогади або очікування. Але можуть бути і тривожні думки-гачки, що раптово виникають із підсвідомого та заглиблюють нас у поганий стан. Саме з такими думками щодня стикається більшість людей, адже приємних моментів зараз значно менше, ніж тривожних очікувань.