



# Ваше ЗДОРОВЬЕ

№ 2 (741)

21 января 2012 г.

2 февраля — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

## В ОБЛАСТНОМ ГОСПИТАЛЕ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН ПРИНИМАЛИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Поздравления с 69-й годовщиной победы советских войск в Сталинградской битве 2 февраля звучали и в Волгоградском областном клиническом госпитале ветеранов войн.

К ветеранам Великой Отечественной войны, которые находятся здесь на лечении, приехали заместитель Главы Администрации Волгоградской области по здравоохранению и социальному развитию Нина Алек-

сеевна Черняева, председатель Комитета по здравоохранению Администрации региона Владимир Вячеславович Шкарин, известный артист театра и кино Александр Николаевич Балуев.

Для пациентов госпиталя была подготовлена праздничная программа и подарки.

Ежегодно лечение в госпитале проходят 5,5 тысяч жителей региона. В настоящее время на диспансерном учете в го-

спитале состоят около 80 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны и боевых действий.

Волгоградский областной клинический госпиталь ветеранов войн является единственным многопрофильным медицинским учреждением Волгоградской области, где оказывается специализированная медицинская помощь, требующая специальных методов диагностики, лечения и использования

сложных медицинских технологий, ветеранам Великой Отечественной войны, участникам боевых действий и неработающим пенсионерам региона.

В госпитале трудятся 372 человека, из них 70 врачей, 134 — средний медицинский персонал, 76 человек — младший медицинский персонал.

По сообщению пресс-службы Администрации Волгоградской области

9 февраля — Международный день стоматолога

### Уважаемые коллеги!

9 февраля стоматологическое сообщество всего мира отмечает свой профессиональный праздник. Хочется от всей души поздравить вас с этим знаковым днем.

Стоматологическая помощь — одна из самых важных и массовых в системе здравоохранения. В Волгоградской области этой отрасли медицины уделяется много внимания.

В течение последних лет наметились положительные тенденции в стоматологической службе нашего региона. Улучшилась материально-техническая база стоматологических учреждений, повысился уровень качества стоматологической помощи и ее доступность. Внедрены современные технологии в диагностику и лечение.

Стоматология — отрасль, которая постоянно развивается, и работающие в ней специалисты должны быть не только в курсе новинок, появляющихся на современном рынке стоматологических услуг, но и активно внедрять их в практику.

Уважаемые коллеги! От всей души желаю вам крепкого здоровья, счастья, успехов в профессиональной деятельности и как можно больше счастливых и красивых улыбок благодарных пациентов.

С уважением,  
Председатель Комитета по здравоохранению Администрации Волгоградской области  
В. В. Шкарин.



9 февраля — Международный день стоматолога

### Аполлония — покровительница зубных врачей

Красивая улыбка во все времена считалась символом достатка, благополучия. С глубокой древности зубам человека и животных приписывались магические свойства. Неудивительно, что и здоровью зубов люди всегда уделяли особое значение. Археологи в останках людей, живших 7–5,5 тысяч лет до нашей эры, обнаруживали в некоторых зубах сделанные при жизни почти идеальные отверстия. При этом некоторые из них — в труднодоступных зубах с внутренней стороны челюсти. Так что уже в те незапамятные времена были искусные мастера, помогающие справиться с зубной болью.

Современные стоматологи 9 февраля отмечают свой профессиональный праздник. А началось все, как это часто бывает, с легенды. Есть предположение, что дата связана с именем католической мученицы Аполлонии, день памяти которой тоже приходится на 9 февраля. Дочь александрийского чиновника из-за своей приверженности к христианской вере и нежелания поклоняться множеству богов, подверглась жестоким пыткам. В том числе, ей вырвали зубы. Мученица не отреклась от Христа и не дрогнула перед лицом скорой смерти. Она лишь попросила прозвезд ей руки и сама бросилась в огонь. Это случилось 9 февраля 249 года. Подвиг ее произвел такое впечатление на людей, что появилась легенда: стоит произнести имя Аполлонии Александрийской, помолиться ей, и даже сильная зубная боль утихнет.

Култ святой Аполлонии быстро распространился в Европе. Атрибутами святой, согласно характеру мучений, стали щипцы. Их она держит в руках почти на всех своих изображениях в европейских церквях.

В начале XVIII века святая Аполлония, бывшая до этого покровительницей только тех, кто страдал зубной болью, стала покровительствовать и стоматологам, призванным эту боль предупреждать и устранять. В этом значительную роль сыграл Пьер Фошар — один из основателей современной стоматологии. Чтобы объединить всех, кто занимается лечением зубов, под знаменем одной профессии, Фошару нужен был красивый воодушевляющий символ. Им стал образ Аполлонии Александрийской.

Он ли подействовал на врачей, или наука сделала шаг вперед, так или иначе, с этого времени стоматология стала более самостоятельной, автономной и эффективной, перестала ассоциироваться лишь с удалением зубов как источника боли. Разработки по изготовлению искусственных золотых коронок, пломбированию зубов серебряной амальгамой, а позже применение мышьяковистой кислоты для некротизации пульпы (1836) и изобретение бор-машин окончательно утвердили эту специальность.

В православной традиции тоже есть святой, к которому было принято обращаться страдающим от зубной боли. Это Антипа, живший за 200 лет до александрийской мученицы. Но случилось так, что именно она стала известна как покровительница стоматологов.

Отзвуки красивой легенды слышатся и в современной жизни: именем Аполлонии, например, называют стоматологические клиники. Несмотря на то, что стоматология — одна из древнейших отраслей медицины, Международный день стоматолога — сравнительно молодой праздник. В Российской Федерации он отмечается только несколько лет, но приобретает все большую популярность.

Подготовила АЛЕНА ДОРОХОВА, наш корр.

СЕГОДНЯ  
В НОМЕРЕ:

3

БЕГИ ЗА МНОЙ, ЛЫЖНИК!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ

6

«Здоровье — это не все,  
но и без здоровья все ни к чему».  
А. Шопенгауэр

8

ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ МОЛОДЕЖИ





9 февраля — Международный день стоматолога

# Курс на предупреждение стоматологических заболеваний

СЕГОДНЯ профилактическому направлению в медицине уделяется большое внимание. Априорным вновь видится утверждение, что любую болезнь легче предупредить, нежели лечить. Результаты такого уверенного профилактического курса уже есть, и сейчас, как показывает практика, значительно больше людей обращаются к врачам именно с целью проверить, нет ли причин для беспокойства. Тем не менее, остается много таких, для кого продолжает действовать поговорка «пока гром не грянет, мужик не перекрестится», то есть пока зубная боль не станет невыносимой, к стоматологу не пойдут.

Почему же так важно изначально следить за стоматологическим здоровьем, а не дожидаться заболевания? Об этом рассказал главный врач Волгоградской областной клинической стоматологической поликлиники Константин Юсипович Саламов, кандидат медицинских наук, доцент кафедры ортопедической стоматологии ВолГМУ, заслуженный врач РФ.

— Константин Юсипович, какие изменения произошли в профилактической работе в последнее время?

— Идет модернизация здравоохранения, и стоматология тоже участвует в этой программе. Главная цель — качество, доступность оказания стоматологической по-

мощи. Одним из приоритетных направлений в работе сейчас является профилактика. Огромную роль здесь играют Центры здоровья. Появление новой должности гигиениста стоматологического в Центрах здоровья — важный шаг в работе по усилению профилактической направленности стоматологической службы региона. Организация деятельности таких специалистов должна войти в практику всех медицинских учреждений стоматологического профиля. Это не только повысит роль первичного звена в стоматологии, но и расширит возможности профилактической работы в целом. Стоматолог-гигиенист — это помощник стоматолога, помощник самих пациентов,



который после осмотра, при необходимости дает направление уже к узким специалистам: стоматологу-терапевту, стоматологу-хирургу и так далее. Важной составляющей является в работе гигиениста стоматологического и просветительская деятельность, информирование населения.

— Почему так важно каждому человеку следить за здоровьем полости рта?

— Предотвращение стоматологических заболеваний снижает риск возникновения общих заболеваний. Болезни зубов влияют на физическое, психическое и социальное благополучие людей. Стоматологические заболевания могут привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Ко всему нередко добавляются различные эмоциональные нарушения. Доказано, что стоимость профилактических мероприятий значительно дешевле лечения. Это тоже веский аргумент, чтобы не дотягивать до того, как болезнь даст о себе знать.

Особенно важным является проведение профилактических мероприятий в детской среде, ведь кариес зубов возникает у детей уже в первые годы жизни. Поэтому прививайте детям принципы правильного ухода за полостью рта, учите не бояться стоматолога, а посещать его для профилактики. Здоровье зубов зависит от самого человека, и он в силах сохранить его. Самый верный способ это сделать — раз

в пол года посещать стоматолога в профилактических целях и следовать его рекомендациям.

— 4 февраля отмечался день борьбы с раком. Как ведется профилактика онкопатологий в сфере стоматологии?

— Говоря о стоматологическом здоровье, нельзя не упомянуть о такой серьезной проблеме как злокачественные заболевания полости рта. На сегодняшний день проблема эта существует, и для нас очень важно, чтобы каждый понял, что злокачественную опухоль, как и любое другое заболевание, можно предотвратить. Профилактические мероприятия в данном случае должны быть направлены на устранение провоцирующих факторов, способствующих развитию предопухольных состояний. Чаще онкологические заболевания развиваются на патологически измененных тканях, при длительно протекающих воспалительных процессах. Прежде всего, это хроническая механическая травма, вызванная разрушенной короной зуба, острым краем пломбы или некачественно изготовленным протезом. Роль в развитии патологических процессов в полости рта играют также вредные привычки — курение, употребление спиртного. Имеет значение и характер питания, недостаточное содержание в пище витамина А или нарушение его усвояемости.

В отличие от других локализаций, онкологические заболевания полости рта почти сразу заявляют о себе. И это позволяет обратить внимание на возникшую проблему, становится тревожным сигналом. Поэтому тем более недопустимо откладывать визит к врачу. Как это ни странно, чаще всего пациент игнорирует симптомы и приходит в медучреждение уже на поздних стадиях. Если появились такие симптомы как неприятный запах изо рта, припухлость или утолщение щеки, изменение цвета слизистой оболочки полости рта, язвы, которые долго не заживают и легко кровоточат, необходимо обратиться к врачу.

— Что делать, если проблемы с зубами уже есть, например, если один или несколько зубов уже потеряны?

— Необходимо помнить, что своевременное протезирование зубов не только замещает утраченный зуб функционально и эстетически, но и помогает сохранить оставшиеся зубы здоровыми. Особенно это актуально, если зубы, находящиеся рядом с ранее удаленным, здоровы. До появления технологии имплантации единственной возможностью несъемного протезирования при таких дефектах являлось изготовление мостовидного протеза, предполагающее препарирование (или обточку) опорных зубов, то в случае постановки имплантата соседние зубы остаются интактными, то есть совершенно здоровыми.

Материал, из которого изготовлен имплантат, по своим характеристикам практически идеален: не вступает в химическую реакцию, не раздражает и не вызывает воспаления десны, не подвержен коррозии, прочен и при этом не создает повышенной нагрузки на костную ткань челюсти. Многие по-прежнему испытывают страх при посещении стоматолога. Операция по установке имплантатов, благодаря применению современных анестетиков, проводится абсолютно безболезненно. Забудьте про старые мифы о боли! По времени установка имплантата длится примерно столько же, сколько необходимо затратить на лечение осложненного кариеса (пульпита, периодонтита). Больше времени уходит на то, чтобы организм принял этот имплантат, поэтому установка постоянных коронок возможна только через полгода.

— Ваши пожелания коллегам к профессиональному празднику.

— Стоматолог — трудная и очень нужная, востребованная профессия. Мы должны бережно относиться к нашим пациентам, так как от качества и состояния стоматологического здоровья зависит и общее самочувствие. Поэтому желаю профессиональных успехов, не останавливаться на достигнутом и стремиться к большему, постоянно самосовершенствоваться и получать удовольствие от работы, ведь стоматолог дарит людям радость красивых улыбок.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора



Поздравляем с праздником!

**Уважаемая ЛЮБИМЕНКО Ирина Евгеньевна!**



Примите наши искренние поздравления с Вашим профессиональным праздником!

Искренняя благодарность за Ваш многолетний труд, ответственность, качественную подготовку специалистов стоматологического профиля.

Пожелания крепкого здоровья, удачи, жизненной активности и благополучия.

С уважением ученики, друзья, коллеги.

**Уважаемые коллеги!**

**9 февраля — наш профессиональный праздник — День стоматолога!**

Благодаря высокому профессионализму, компетентности врачей-стоматологов, пониманию огромной ответственности за свою работу, новым методам лечения, улыбки наших пациентов становятся счастливыми. Мы осваиваем передовые методы диагностики и лечения, приобретаем новую аппаратуру и оборудование.

Одним словом, мы совершенствуем нашу любимую профессию.

Наша незаменимая работа «зубных дел мастеров» вызывает уважение пациентов и зависть медиков других специальностей — это радует и вдохновляет!!!

Желаем Вам здоровья, дальнейших успехов во всех делах, неиссякаемого вдохновения, благодарных пациентов, созидательной работы и новых открытий.

Коллектив МАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 1»

**Уважаемые коллеги!**

**Коллектив ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 2, Волгоград», поздравляет вас с профессиональным праздником — Днем стоматолога.**

Колледж на протяжении 20 лет плодотворно сотрудничает со многими муниципальными и частными стоматологическими поликлиниками города, которые являются базой для формирования практических навыков у наших студентов. Особые слова благодарности в этот день мы хотим передать коллективу МУЗ «Стоматологическая поликлиника № 10» и лично главному врачу Варгину Сергею Борисовичу за теплый прием и предоставление учебной базы для подготовки будущих профессионалов зуботехнического мастерства.

Пусть реализуются ваши самые смелые планы и мечты! Удачи, веры в себя и новых профессиональных свершений!

**Уважаемые стоматологи Волгограда и Волгоградской Области!**

**Поздравляем вас с профессиональным праздником!**

От лица всех пациентов выражаем вам слова благодарности за ваш нелегкий труд! Желаем успехов в профессиональной деятельности, оптимизма и бодрости, терпения и благополучия, здоровья и процветания!

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»



Мы поздравляем звезд стоматологии!  
Вас вспоминают добрым словом многие!  
За то, что так умело, без ошибки  
Вы людям возвращаете улыбки!  
За блеск зубов, их крепкий, стройный ряд  
Все пациенты Вас благодарят!  
И ортопедов, что снимают мерку,  
Потом протезов делают примерку,  
И техников зубных за сложный труд,  
Когда протезы «варят» и «пекут»!  
И медсестер за помощь и заботу,  
За всю их кропотливую работу!  
С днем стоматолога!

Коллектив МУЗ «Клиническая больница №11»





9 февраля — Международный день стоматолога

# В новый год с новыми планами

**НАСТУПИВШИЙ год для стоматологической поликлиники № 8 Волгограда, расположенной в Дзержинском районе, должен стать особенным: готовится к открытию новый корпус, в котором будет располагаться детское отделение. Это действительно знаковое событие, ведь отдельное здание существенно расширит спектр возможных методов лечения. Открытие нового корпуса вскоре, как считают сотрудники поликлиники, ознаменует новый этап в истории учреждения. Как развивалась стоматологическая поликлиника, какие новые технологии пришли на помощь врачам, рассказал главный врач СП № 8, к. м. н., врач стоматолог-ортопед высшей категории С. М. Гаценко.**

— Сергей Михайлович, как долго существует поликлиника?

— Стоматологическая поликлиника № 8 открыла двери для первых пациентов в 1972 году. Предполагалось, что в Дзержинском районе будет для нее построено новое здание, но данному проекту не суждено было сбыться. Тем не менее, и выделенное для стоматологии помещение удалось использовать максимально эффективно.

— Что изменилось в поликлинике за время существования?

— Нам удалось провести капитальный ремонт, в том числе поменять коммуникации на современные металлопластиковые и полипропиленовые. Площадь всего учреждения около 900 м<sup>2</sup>, но сначала использовались только 600, так как остальная площадь была не отремонтирована. Мы привели ее в надлежащее состояние, и теперь там зуботехническая лаборатория. В 2011 году завершился ремонт филиала поликлиники, расположенного на улице Рижонская. Там будет находиться детское отделение, что уже полностью оснащено оборудованием. Постарались сделать его уютным, красивым, что вдвое важно для маленьких пациентов, которые всегда особенно внимательно созерцают

мир. Теперь детское отделение на этапе лицензирования. Профилактическая часть этого отделения представлена школьными стоматологическими кабинетами района. Именно профилактическое направление сейчас начинает возвращать свои утерянные позиции. В планах оказывать стоматологическую помощь детскому населению близлежащих районов, где нет возможности осуществлять прием или проводить сложные манипуляции.

— Насколько важна профилактика?

— Профилактика в стоматологии, особенно, что касается детского возраста, чрезвычайно важна. Отношение к собственному здоровью у нашего населения, к сожалению, еще находится на низком уровне. Часто мы слышим от пациентов: «Ничего не беспокоило. Зачем тогда обращаться?» Некоторые с необъяснимой гордостью хвастаются: «Лет двадцать не был у стоматолога. Только сейчас проблемы появились». Это говорит скорее о невнимании, о халатном отношении к себе, о невежестве, чем о крепком здоровье зубов. Тем более, в нашем регионе низкое содержание фтора. С детства нужно прививать понимание того, что здоровье дается человеку (да



и то не каждому) бесплатно, но его необходимо беречь. Если здоровье потеряно, полностью восстановить его вряд ли удастся даже за большие деньги. Раз в полгода посетить стоматолога — не такая сложная задача.

— Расскажите о коллективе СП № 8.

— Все достижения стали возможны благодаря слаженной работе всего коллектива, взаимодействию между отделениями и взаимопониманию. Подавляющая часть специалистов — молодежь, которая владеет всеми необходимыми технологиями, умеет и любит свое дело. Именно на молодое поколение возлагается надежда и ответственность, ведь в стоматологию, как и в любую другую область медицины, не должны идти случайные люди. Сейчас мы набираем специалистов для готовящегося к открытию детского отделения.

— Стоматолог — врач, который сегодня не может обойтись без достижений техники. Какие технологии внедряются?

— Наше учреждение, как и стоматология Волгоградской области в целом, владеет передовыми технологиями. Например, в центре имплантологии СП № 8 работают

замечательные врачи, при этом большинство из них — молодые специалисты, что не мешает им быть профессионалами в своем деле. Они не только внедряют имплантаты, но и протезируют на них. Кроме уже привычных коронок используются безметалловые конструкции, каркас из диоксида циркония, оксида алюминия. Внедряются достижения лазерной стоматологии, что дает возможность проводить врачебные манипуляции на очень высоком уровне. В поликлинике высока оперативная активность, которая тоже говорит о достаточном уровне знаний, пра-

ктических навыков и технологий.

— Что пожелаете коллегам и пациентам ко Дню стоматолога?

— Здоровья. Коллегам — чтобы были силы дарить пациентам возможность улыбаться красивыми и здоровыми улыбками. Пациентам — чтобы они приходили к нам чаще в целях профилактики, спокойно и без страха, без надоевшей им зубной боли. А если при санации полости рта обнаружится какая-либо патология, специалист всегда поможет.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.



Поздравляем с праздником!



Коллектив МУЗ «Стоматологическая поликлиника № 3» поздравляет коллег с профессиональным праздником — Международным днем стоматолога! Это праздник отмечают самоотверженные люди, избравшие себе очень важную, благородную профессию, требующую знаний, добра, тепла и внимательного отношения к людям. От всей души желаем вам и вашим близким праздничного настроения, здоровья, благополучия, семейного счастья, успехов в благородном труде.

**Уважаемая Светлана Владимировна!**

Поздравляем Вас и Ваш коллектив с профессиональным праздником — Днем стоматолога!

Путь к Вам труден, страшен, долг —

Что лечить, что удалять;  
Но сегодня, стоматолог,  
Мы пришли Вас поздравлять!  
Не напрасно мы решили  
Завести сей разговор:  
Ведь у Вас есть бормашина —  
Устрашающий прибор!  
Наградил Господь Вас даром —  
Ум Ваш светел, взор Ваш чист;  
Говорят о Вас недаром:  
Замечательный дантист!  
Мы желаем Вам успеха,  
Рук проворства, блеска глаз,  
И чтоб шли от Вас со смехом  
Все, кто лечится у Вас!

Главный ВРАЧ ГБУЗ «ВО ВФД № 1»  
О. В. Стручкова

**Коллектив организационно-методического кабинета**

от всей души поздравляет стоматологов МБУЗ «Октябрьская ЦРБ с профессиональным праздником! В особенности начальника и по совместительству врача-стоматолога Резникову Т. А.

Голливудская улыбка —  
Это каждого мечта!  
Он, как музыкант на скрипке,  
Вам ваяет без труда  
И улыбку, как мечтали.  
Вставить пломбу? Нет проблем!  
Мы всегда об этом знали —  
Труд его так нужен всем!  
Кто же это? Стоматолог!  
Это — профессионал!  
Труд его — непрост и тонок,  
Наконец тот день настал,  
Когда можем мы поздравить  
С личным праздником его  
К пожеланиям добавить:  
Только лучшего всего!



**С днем стоматолога!**

Врачи зубные, Вас!

Мы пожелать хотели Вам веселья,  
И чтобы постоянно, а не раз,  
Мечты дарили радость исполнения!  
Мы дарим поздравленье от души,  
Пусть с Вами в ногу зашагает счастье,  
Ведь знают это даже малыши —  
Нам с Вами не страшны зубные страсти!

От всей души поздравляем  
детского врача-стоматолога  
Жукову Надежду Александровну!

С уважением коллектив  
МУЗ «Детская поликлиника № 16»

**Уважаемые коллеги!**

Примите самые теплые поздравления по случаю профессионального праздника стоматологического сообщества «День стоматолога».

Ваш праздник является для коллектива колледжа знаменательной датой, так как история образовательного учреждения началась в 1961 году с первого приема на отделение «Зубной техник».

Особую признательность за содействие в практической подготовке специалистов со средним медицинским образованием хотелось бы выразить кафедре стоматологического факультета ВолГМУ, главным врачам Салямову Константину Юсиповичу (ГБУЗ «ВОКСП», Волгоград), Колобродову Александру Васильевичу (МАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 6»), Мартину Андрею Андреевичу (МАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 7»), Гаценко Сергею Михайловичу (МАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 8»), Варгану Сергею Борисовичу (МАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 10»).

Пусть улыбка благодарных пациентов всегда является гарантом Вашего профессионального мастерства, преданности профессии, гуманизма и милосердия.

М. В. Дегтяренко,  
директор ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 1, Волгоград»





2 февраля — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

# Врачи, медсестры, санинструкторы на поле боя и в тылу

25 ЯНВАРЯ в библиотеке № 16 в Волгограде прошла встреча сотрудников музея истории здравоохранения Волгоградской области со школьниками. Встреча эта была посвящена 2 февраля — Дню Воинской славы России, а именно Дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве.

Рассказали ребятам о самоотверженном труде медицинских работников во время Сталинградской битвы врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП», кандидат медицинских наук Галина Ивановна Мельникова и главный хранитель фондов музея истории здравоохранения Волгоградской области Валентина Владимировна Ченегина.

Тема, затронутая специалистами, актуальна не только в связи с памятной датой, но остается важной всегда, особенно для молодого поколения. Многие документы о Сталинградской битве до недавнего времени были закрыты, но сегодня мы имеем возможность узнать об этом событии гораздо больше.

23 августа 1941 года. Сталинград облетает огнем. Это один из самых страшных дней битвы. Практически сразу встал вопрос об эвакуации раненых на другой берег Волги. Но специального транспорта для этих целей не было. Эвакуация осуществлялась только Волжской флотилией и лишь в ночное время — так появлялась зыбкая возможность переправиться.

Несмотря на всю сложность положения, эвакуация должна была происходить, людям должна была оказываться медицинская помощь. Тогда на Центральной Набережной образовался эвакуационный пункт 54, который располагался в здании кафе «Метро». Там пострадавшие не просто дожидались транспор-



тировки, но уже на месте сразу начинали получать необходимую медицинскую помощь. Там медики останавливали кровотечение, делали инъекции, проводили иммобилизацию конечностей — подвязка укрепляющего средства на поврежденную руку, ногу.

Фашистская авиация бомбила город, в том числе набережную. Ежедневно немцы совершали 2000 авианалетов на Сталинград. Более того: фашисты, преследуя цель уничтожить как можно больше человек, сосредотачивали усилия именно на местах скопления людей, особенно если там были раненые. Тем не менее, в «Метро» ежедневно привозили до 800 ра-

нуженых. Трудности возникали и при доставке в эвакупункт воды. Вроде, Волга рядом, но добраться до нее живыми и вернуться было делом непростым, это было настоящим подвигом.

Многочисленные потери были не только среди воинов, но и среди медработников. Чаще всего страдали санинструкторы и медсестры. Уже в начале войны был издан указ, который предписывал поощрять таких медиков боевыми наградами. Недостаточно было вынести раненого с поля боя (хотя и это уже огромное достижение) — ему нужно оказать помощь. Поэтому сутками не выходили из операционных хирурги, анестезиологи и другие врачи.

Особо остановились на эпизоде судьбы Марии Ивановны Нечипоренко-Зайцевой. Она окончила школу № 9 в Сталинграде с золотой медалью. Поступила в медицинский институт. Когда началась Великая Отечественная война, третьим ускоренным курсом получила красный диплом и сразу попала на фронт, где работала хирургом. В самых невероятных условиях она проводила операции: в движущемся автомобиле, в лесу на наспех сколоченном хирургическом столе. Был случай, когда срочно требовалась четвертая группа крови для переливания раненому. Тогда Мария Ивановна сказала: «Берите мою», чем спасла еще одну жизнь.

В очередной раз привезли раненого — молодого лейтенанта, у которого была сильное кровотечение. Тут начался авианалет, осколки бомбы попали в операционный стол. Но врач не прекратила операцию, пока не довела ее до конца.

С большим интересом школьники слушали истории из жизни тех людей, подвигами и мужеством которых мы сегодня гордимся. На протяжении всей беседы они активно задавали вопросы, а в конце поблагодарили выступающих за интересные факты, яркие образы и эмоциональное выступление.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора.

## УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ 9, 11 КЛАССОВ

государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Медицинский колледж № 2, Волгоград»

ПРИГЛАШАЕТ ВАС на «день открытых дверей» 18 февраля 2012 года в 12.00 по адресу:

г. Волгоград, ул. Казахская, 12 (проезд: трасса № 3, 4 до остановки «7-я больница»; маршрутное такси 1С, 2С, 7Э, 15С, 19, 36, 31К, 27а)

Колледж оказывает образовательные услуги по следующим специальностям подготовки:

- Лечебное дело, квалификация «Фельдшер».
- Сестринское дело, квалификация «Медицинская сестра».
- Акушерское дело, квалификация «Акушерка».
- Лабораторная диагностика, квалификация «Медицинский лабораторный техник», «Медицинский технолог».
- Стоматология ортопедическая, квалификация «Зубной техник».

Подробная информация об условиях поступления и обучения размещена на сайте колледжа [www.vmk2.oblzdrav.ru](http://www.vmk2.oblzdrav.ru)

Телефоны для справок: 46-91-17, 46-92-94

В колледже работают подготовительные курсы

## Спортивная жизнь

# Беги за мной, лыжник!



В РАМКАХ федерального проекта «Беги за мной!» прошли Областные любительские молодежные лыжные соревнования, которые проводятся впервые.

Состязания проводились по инициативе Центра молодежной политики. Организаторами мероприятия стали ГКУ ВО «Региональный центр сферы молодежной политики», Администрация Центрального района города Волгограда, Фонд «Молодежь за прогресс». Соревнования проходили при поддержке Комитета по делам молодежи администрации Волгоградской области.

Участие в забеге приняли команды муниципальных районов региона, представляющие ВУЗы, ССУЗы Волгограда, детские и молодежные общественные организации области.

— Мы планируем, что это не единственное в своем роде мероприятие, и данное начинание будет иметь продолжение, станет хорошей традицией, — сказал директор ГКУ «Региональный центр сферы молодежной политики» Алексей Анатольевич Кузьмин.

С призывом бежать следом за ними на лыжню вышли в день официального старта, 21 января, в Центральном парке культуры и отдыха города Волгограда и сами организаторы, став для участников отличным примером.

Среди вставших на лыжи был и председатель Комитета по делам молодежи администрации Волгоградской области Владимир Александрович Васин, поздравивший спортсменов с началом соревнований. Всех, кто проснулся этим субботним утром пораньше, чтобы пробежаться на лыжах, можно смело считать победителями.

Кстати, преодолеть пришлось не только желание подольше поспать в выходящий, но довольно сильный мороз, не дающий расслабиться ни на минуту. Но, как признались сами участники, снежная погода только придала задора, особого зимнего настроения, да и стоило выйти на дистанцию, сразу становилось теплее.

— До этого мне доводилось кататься на лыжах от силы раза два, и привлекла возможность попробовать свои силы еще раз, потихоньку совершенствовать свои навыки, — говорит Кирилл Батулин, представляющий МСОУ клуб «Волга».

Команда этого клуба «Снежные барсы» заняла первое место, второй к финишу пришли ребята из команды «Буревестник» (ГКУ ВО «Центр патриотической и поисковой работы»), почетное третье место заняла команда «Юниор» (МБУ КСДЦДиМ «Истоки», Волжский).

Все участники проекта теперь имеют уникальную возможность каждую пятницу кататься на лыжах в парке абсолютно бесплатно. Самое важное, как считают организаторы проекта «Беги за мной», который идет в нескольких направлениях и затрагивает не только спортивную составляющую (также кулинария, правильный режим и так далее), — показать молодым людям возможности, которые позволяют жить полноценной и здоровой жизнью. В проект может вступить любой желающий, неравнодушный к своему здоровью. Возможно, нынешние участники в ближайшем будущем привлекут и своих товарищей, ведь здоровье — это не строгие диеты и однообразные упражнения, а интересная, насыщенная жизнь.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора.



Пропаганда здорового образа жизни

# ШКОЛЬНИКАМ О ЗДОРОВЬЕ

В рамках проведения традиционных Дней профилактики в Волжском главный врач Волжского центра медицинской профилактики Л. М. Бадаева провела беседу с учащимися восьмого класса общеобразовательной школы № 34.

Дни профилактики проводятся Центром совместно со специалистами различных ведомств (учреждения образования, здравоохранения, УВД и так далее), которых объединяют общие проблемы, касающиеся воспитания подрастающего поколения.

Вначале разговора Л. М. Бадаева затронула вопросы правового порядка, ведь каждый ребенок должен знать свои права и обязанности. Например, гулять на улице можно самое позднее до 11 вечера зимой и до 10 вечера в летний период. При этом понятие «дом» обозначает только пределы квартиры или жилого дома, если это частный сектор. Если сотрудники правоохранительных органов задерживают подростка влолке подъезда, составляется протокол.

— Остается проблемой употребление алкоголя, — говорит Л. М. Бадаева. — Распитие спиртного нежелательно и для взрослого человека, а если речь идет о ребенке, это просто недопустимо.

Нужно помнить, что не бывает «легких» наркотиков, безвредного алкоголя и табака. Табакокурение негативно влияет на все органы и системы органов человека, как пристрастившегося к активному курению, так и в случае пассивного курильщика. Ужасно страдает в том числе репродук-

тивная система, и родить здоровых детей для курящей девушки — задача невыполнимая.

Одной из задач разнообразных служб остается обратить внимание на преимущества здорового образа жизни, на проблемы, которые существуют в семьях. Родители часто просто не замечают их, между тем, как необходимо беседовать с собственным ребенком, интересоваться, с кем он общается, какие у него интересы.

— Когда начинаем работать с родителями, то выясняется, никто из них даже не подозревал, что их сын или дочь, оказывается, курит, — сказала Лия Мухаметовна. — Конечно, часто это идет из семьи. Если вредная привычка есть у мамы, папы, либо у других родных, то ребенок берет за основу именно такую модель жизни. Задумайтесь даже над таким, по сути, второстепенным и далеко не главным последствием курения как экономический удар по семейному бюджету. Если взять среднестатистического курильщика, выходит около 25 000–30 000 рублей в год. А ведь эту сумму можно потратить на действительно нужную покупку.

В самом деле, родители часто замечают проблемы тогда, когда уже закрывать на это глаза просто невозможно. К примеру, начинают пропадать из дома вещи, или ребенок неадекватно себя ведет. И только в этот момент возникает страх,



вдруг в жизни молодого человека появилась угроза наркомании?

Понятие здоровья охватывает не только здоровье физическое, но и здоровье духовно-нравственное. Если человек воспитан в истинно жизненных ценностях добра, красоты, любви, если владеет необхо-

димыми знаниями, то не пойдет по пути заведомой гибели.

Если назрели вопросы, всегда можно обратиться за помощью к специалистам. Сделать это удастся, позвонив в Волжский центр медпрофилактики (8 (8443) 52-33-87), где консультации дадут

психолог, акушер-гинеколог, врач кабинета по здоровому образу жизни, консультант по проблемам ВИЧ-СПИДа.

Алена ДОРОХОВА,  
наш корр.  
Фото автора

## Человек на своем месте

— Ольга Николаевна, что повлияло на выбор профессии?

— У меня не было мечты стать медицинской сестрой. Трудовую деятельность, в связи с жизненными трудностями, пришлось начать не так, как хотелось бы. В семнадцать лет пришлось искать работу; ни о каком продолжении учебы мыслей не возникало. Когда появилась возможность поступить в медучилище, я уже сознательно, с удовольствием начала образование на вечернем отделении. Учиться было невероятно интересно. Окончила училище с красным дипломом. Уже тогда сформировалось понимание того, что я буду работать в медицине, и должна оказывать грамотную квалифицированную помощь. И это в дальнейшем напрямую связано и со здоровьем моих близких, и пациентов в медучреждении, и отношением их ко мне. В дальнейшем я окончила повышенный уровень сестринского образования. Есть стихотворные строчки: «Выбор профессии — судьбы стеченье, и счастье, если в нем предназначенье». Скорее всего, на мой профессиональный выбор во многом повлияла сама жизнь и судьба. Очень рада, что нашла себя в этой сфере. До поступления в медучилище была какая-то стихийная, вынужденная работа. Когда начала учиться, все изменилось, и я с тех пор занимаюсь любимым делом, трудным, ответственным, но близким по духу.

— У Вас должность, предусматривающая работу с большим количеством людей и организацию их деятельности...

— Мне удалось в свое время попробовать силы в разных ипостасях, так как ассистировала различным врачам, поэтому я знаю принципы

# РАЗУМНОЕ И ДОБРОЕ СЛОВО — ОДНО ИЗ САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ ЛЕКАРСТВ

▶ **СКОЛЬКО есть разнообразных лекарственных средств, направленных на решения разных проблем со здоровьем, для различных людей. Умалить достоинства препаратов нельзя: многим они помогли встать на ноги после недугов. Но, как это ни парадоксально, мы продолжаем убеждаться, что одним из самых главных лекарств остается моральная поддержка, доброе слово. Именно оно заставляет не терять силы духа и бороться с болезнью. Особенно это касается работы медсестер, которых не зря называют также сестрами милосердия. О милосердии как одном из важнейших качеств в профессии говорит и главная медицинская сестра Волгоградского областного клинического онкологического диспансера № 1 Ольга Николаевна Кончарова. В ее подчинении более 20 старших медсестер, около 300 обычных медицинских сестер. Работает О. Н. Кончарова в ВОКОД № 1 уже на протяжении 14 лет.**



работы медсестер, могу направить их в нужном русле. Но следует особо сказать о тех людях, с которыми я сотрудничаю. Без замечательного коллектива, окружающего меня, вряд ли работа была бы такой слаженной. Очень многое зависит от отношения человека к делу, а наши сотрудники — это единая команда, одно целое. Мы помогаем друг другу в нашей работе. Среди наших медицинских сестер 24 человека имеют повышенный уровень образования. В 2001 мы были среди первых таких сестер. На этом курсе узнали, что такое психология, философия сестринского дела, научилось многим нюансам в организаторской деятельности.

— Какие качества нужны, чтобы работать медицинской сестрой?

— Работа в нашем учреждении тяжелая и физически, и психологи-

чески, и сюда просто так, без таких качеств как милосердие, желание помочь ближнему никто не придет работать, а если и начнет, то не задержится на долгое время, так как очень сложно. Также важны знания, без которых тоже невозможно стать полноценным специалистом в нашем деле. Чрезвычайно трогательно и радостно, когда мы видим плоды своего труда. Например, когда в детское отделение приходят бывшие пациенты, когда мамы и папы несут на руках здорового малыша. Ради этого стоит бороться, преодолевать все трудности.

— Ольга Николаевна, что самое важное в работе медицинской сестры — человека, теснее всех общающегося с пациентами?

— Невероятно важной составляющей работы является общение с пациентом. Как известно, есть

две формы общения: вербальное и невербальное. Вторая форма — невербальное — доносит до медицинской сестры 70% информации. И только 30% мы получаем, усваивая слова людей. Поза, мимика, жесты — это, вкуче со словами, дает весьма обширную информацию о состоянии человека.

— Как удается находить подход к разным людям?

— Есть разные люди: терпеливые и нетерпеливые. Один человек, скорчившись от боли, говорит: «Да ничего, у меня все нормально». Другой, наоборот: жалуется на боль, хотя по внешнему виду этого совершенно не видно. Очень важно выбрать время, когда общаться с пациентом, когда он услышит сказанное ему. Тогда действительно поделится своими проблемами, переживаниями, страхами, мыслями. Отсюда уже вырабатывается

психологическая помощь этому больному.

— А как выбрать тот момент, когда моральная поддержка будет максимально эффективной?

— Смоделируем такую ситуацию: пациенту поставили диагноз, неутешительный для него, но, тем не менее, ему можно и нужно помогать, каким бы тяжелым недуг ни был. Человек переживает, он не готов к такому повороту событий в своей судьбе. Подойти и поговорить с ним сразу? Да, безусловно, надо сказать что-то ободряющее, но в этот момент слова вряд ли дойдут до сознания собеседника. Не зря говорят, что не боится только дурак, а адекватный человек испытывает закономерный страх перед многими вещами. Это нормальная реакция. Через некоторое время пациент, пережив первый момент, постепенно начинает уже более конструктивно смотреть на данную ситуацию. И здесь наша поддержка действительно оказывается важной. Теперь можно уже со здраво рассуждающим пациентом поговорить, объяснить, что совсем не все потеряно, что он проходит лечение, жизнь продолжается, и он сможет еще многое в ней сделать. Конечно, есть ситуации, когда диагноз сообщают родственникам, чтобы не подрывать психическое состояние больного.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора





## Внимание!



## Во дворах Волгограда открываются ледовые катки

ПО сообщению пресс-службы администрации Волгограда, в волгоградских дворах действуют ледовые катки. Работа по их созданию проводится во всех районах города.

- **Красноармейский район.** Открыты 3 катка по адресам: ул. Гагинская, 5–7, ул. Удмуртская, 69–71, также залит каток на спортивной площадке МОУ средняя школа № 75.
- **Советский район.** Планируется залить 6 катков — по ул. Гвоздкова, 16–18 и Казахской, 10, ул. Туркменской, 19, 21, пр. Университетскому, 60 и Тулака, 12, 14, ул. Волгоградской, 3.
- **Тракторозаводский район.** Залит каток на внутриквартальной территории по адресу ул. Бардина, 15 площадью 500 кв. м.
- **Краснооктябрьский район.** Залит каток по адресу ул. Кузнецова, 63/1. Ведутся работы по заливке 9 катков по адресам: ул. Штеменко, 50, пр. Металлургов, 76, ул. Богунская, 28, ул. М. Еременко, 78, пр. Металлургов, 34, ул. Кузнецова, 22, ул. Репина, 13, 15, 17, ул. Титова, 60, ул. Хользунова, 38.
- **Центральный район.** Залиты 2 катка по ул. Ткачева, 13 и ул. Донецкой, 3 и планируется залить 7 катков по ул. 7-й Гвардейской, 17 а, пр. Ленина, 70, ул. Ткачева, 16, пр. Ленина, 16; ул. Мира, 18, ул. Советской, 22, пр. Ленина, 21.
- **Ворошиловский район.** Планируется залить 5 катков во дворе жилых домов по адресам: ул. Дубовская, 18, ул. Елецкая, 10, ул. Елецкая, 13–17, ул. Козловская, 31, ул. Рабоче-Крестьянская, 3–7.
- **Кировский район.** Залито 6 катков — 4 хоккейных корта по ул. им. Кирова, 145–147, ул. им. Губкина, 11, ул. Кирова, 102, ул. им. Одоевского, 56, ледовые площадки по адресам: пос. Веселая балка, 26 и по ул. им. Курчатова, 1.
- **Дзержинский район.** Залито 11 катков по адресам: ул. К. Симонова, 22–24, ул. Новодвинская, 52–54, ул. Рионская, 3–5, пр. Жукова, 105, ул. Землячки, 50, ул. Космонавтов, 45, пос. Аэропорт, 20, ул. Савкина, 14, Симонова, 40, ул. Космонавтов, 61, парк ул. 8-й Воздушной Армии (2-я очередь).

## Красота и здоровье

## Актуальные маски для лица

НИЧТО так не способствует старению кожи лица, как воздействие на нее мороза: в результате появляются прыщи, раздражение и шелушение. Сохранить красоту и здоровье кожи в зимние холода помогут специальные маски.



### Маска из петрушки

Нарезаем мелко зелень петрушки и заливаем холодной водой, доводим до кипения. Процеживаем и кладем полученную кашку, предварительно завернув ее в марлю, на кожу лица на полчаса. Делаем такую маску 2–3 раза в неделю, также и во время сильных морозов. Маска великолепно тонизирует кожу, улучшает цвет лица.

### Чайная маска

Смешиваем 2 ст. л. жидкого меда с 2 ст. л. хлопьев овсяных и 1 ст. л. очень крепкого черного чая. Затем добавляем немного воды до получения кашицы, по консистенции напоминающей сметану. Подогреваем немного смесь и наносим толстым слоем на лицо. Сверху кладем бумажную салфетку и затем полотенце. Через 20 минут смываем маску теплой водой.

### Картофельная маска

Отвариваем 1 картофелину в мундире и разминаем ее с небольшим количеством теплого молока. Наносим кашку на чистую кожу на 20 минут и потом смываем теплой водой. После этого при помощи заранее приготовленного

## Алгоритм доврачебной помощи

## Первая помощь при электротравме

НЕОТЛОЖНЫЕ мероприятия в ситуации, когда продолжается воздействие электрического тока на пострадавшего, начинаются с прекращения этого воздействия. Решая данную задачу, оказывающий помощь должен тщательно соблюдать технику безопасности.

Обесточивание может быть произведено следующими способами:

- выключение рубильника или вывинчивание предохранительных пробок;
- перерубание провода (проводов) острым предметом с ручкой из токопроводящего материала;
- оттащивание пострадавшего за край одежды (касание обнаженных частей тела недопустимо, для большей безопасности необходимо стоять на сухой доске или на резиновом коврике).

Выбор способа обесточивания зависит от конкретной ситуации. Отдельного рассмотрения требуют случаи падения оборвавшегося провода высоковольтной сети. Если источником пораже-

ния явился такой провод, то подходить к пострадавшему надо мелкими шагами во избежание попадания под шаговое напряжение. Затем сухой палкой провод отбрасывается в сторону, или пострадавший отодвигается от источника тока.

Характер неотложных мероприятий зависит от тяжести поражения электрическим током. Даже при поражении легкой степени, несмотря на удовлетворительное состояние, пострадавшего следует госпитализировать.

Особое внимание следует уделять поддержанию свободной проходимости верхних дыхательных путей. В случае отчетливых нарушений дыхательного ритма необходимо начать проведение искусственной вентиляции легких любым из доступных способов.

Тяжелая электротравма, приведшая к развитию клинической смерти, требует немедленно (после обесточивания) начала мероприятий сердечно-легочной реанимации. Перед массажем сердца достаточно нанести рукой 1–2 толчка по

нижней трети грудины, чтобы восстановить сердечную деятельность. При появлении сердечных тонов, но отсутствии других признаков оживления (самостоятельного дыхания и реакции зрачков на свет), стандартные реанимационные мероприятия продолжают до восстановления всех жизненных функций.

Местные мероприятия при электротравме:

в случае развития у пострадавшего ожога следует наложить асептическую повязку на обожженную поверхность, если же ожоги обширные, завернуть пострадавшего в стерильную простыню;

при наличии перелома или вывиха необходимо провести транспортную иммобилизацию;

возникновение кровотечения требует немедленной их остановки способом, зависящим от вида кровотечения.

### Внимание!!!

После прекращения действия электрического тока через несколько минут (или даже часов) может развиваться терминальное состояние, обусловленное нарушением сердечной деятельности на фоне спазма коронарных сосудов.

Госпитализация при электротравме с тяжелыми проявлениями должна осуществляться в максимально сжатые сроки, преимущественно в отделениях реанимационного профиля.

Пострадавших с поражением электрическим током легкой степени допускается госпитализировать в плановом порядке после осмотра врача.

Подготовили:

Вячеслав АЛТУХОВ,  
заместитель директора ГУЗ «ТЦМК  
по Волгоградской области»,

Елена СИТНИК,  
и. о. заведующего школой при ГУЗ  
«ТЦМК по Волгоградской области».



## Антинаркотическая политика



## В Михайловском районе Волгоградской области изъято 175 кг марихуаны

НАРКОПОЛИЦЕЙСКИЕ ведут ежедневные работы по выявлению и пресечению незаконного оборота наркотиков. Так, в ходе оперативно-розыскных мероприятий, в рамках ранее возбужденного дела, оперативниками Управления ФСКН России по Волгоградской области была установлена личность лица, хранившего крупную партию марихуаны в своем гараже.

Во время операции по задержанию подозреваемого, был проведен обыск в его гараже. Оперативники обнаружили 17 бочек с марихуаной, общей массой свыше 175 кг. Также был изъят 1 кг гашиша, семена конопли и четыре сита, используемые для изготовления наркотиков.

Задержанный — житель г. Михайловки Волгоградской области, 1955 г.р. С его слов, вырастил, собрал и приготовил марихуану исключительно из необходимости

прокормить голубей. У мужчины с детства была своя голубятня. Он очень любит голубей и с шестилетнего возраста занимается разведением этих птиц.

Возбуждено уголовное дело по ч. 1 ст. 30, п. «г» ч. 3 ст. 228.1 УК РФ (приготовление к незаконному сбыту наркотических средств в особо крупном размере).

По сообщению пресс-службы  
Управления ФСКН России  
по Волгоградской области



4 февраля — Всемирный День борьбы с раковыми заболеваниями

# Бережно относитесь к своему здоровью



тяться к специалисту, тем быстрее и эффективнее будет лечение. Последующие стадии — третья и четвертая — гораздо более сложно лечатся. Успех достигается в этом случае порядка в 25–26% случаев. Кроме того, поздно начатое лечение означает, что больной практически пожизненно привязан к курсам химиотерапии, лучевого лечения. Прогноз при таком раскладе зачастую неблагоприятный. Очень печально и во многом даже парадоксально, что люди оттягивают визит онкологу до последнего, часто придя к нам уже с явными визуальными проявлениями болезни.

Среди всех локализаций чаще всего встречается рак кожи. Кстати, вновь подчеркну, что эта локализация визуальная, то есть признаки заболевания заметны невооруженным глазом. У женщин это рак молочной железы, где тоже можно проявить здоровую бдительность, проводя регулярное самообследование. 90% онкозаболеваний полости рта, с которыми обращаются к нам сограждане — это уже запущенные формы. Замечая язву, такой человек почему-то с невероятным упорством игнорирует патологию.

— В Волгоградской области реализуется Программа модернизации здравоохранения. Как это отражается на онкологической службе?

— Программа модернизации затрагивает разнообразные сферы в здравоохранении. Благостное влияние, которое должна оказать эта программа на нашу службу, касается в том числе и первичного звена. Открыты и открываются первичные онкологические кабинеты. Например, в идеале, каждая женщина, начиная с 18 лет, перед обращением к любому врачу должна пройти смотровой кабинет. Это бы могло предупредить развитие онкологической патологии (если таковая вдруг обнаружена) в самом начале. Также диагностировались бы и предраковые состояния.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора

**ДЕНЬ онконастороженности призван привлечь внимание людей к проблеме онкологических заболеваний. Именно взгляд в будущее, профилактическая направленность отличает эту дату от многих других. Настороженность по отношению к болезни, то есть предупреждение возможных сложностей со здоровьем. Осторожность по отношению к самому себе, ведь, как известно, никто не позаботится о человеке так, как он сам. Чтобы еще раз подчеркнуть важность самонаблюдения и бдительности, мы побеседовали с главным врачом Волгоградского областного клинического онкологического диспансера № 1 В. А. Юшковым.**

— Виктор Анатольевич, насколько актуальна проблема онкологических заболеваний и их профилактики?

— Стоит сказать в целом о ситуации, в которой оказалась не только наша область, но и другие регионы нашей страны, да и другие страны. По-прежнему действует тенденция к увеличению числа онкопатологий. За десятилетие количество впервые установленного диагноза злокачественное новообразование увеличилось в 1,5 раза. Если в 90-х годах мы ставили на учет порядка 7000–8000 человек, то на последний год цифра возросла до 11000, что соответствует регистрации более одного человека в час по Волгоградской области. Наш регион оказался, к сожалению, в лидерах в Южном Федеральном округе по числу регистрируемых случаев онкозаболеваний.

— В чем причины повышения случаев заболевания раком в нашем регионе?

— Причины можно назвать разные. В том числе сказывается то, что наша область относится к промышленным регионам, где находится большое скопление заводов, фабрик и других вредных производств. Смертность от онкологических заболеваний уже долгое время занимает второе место после сердечно-сосудистых патологий. До этого на втором месте располагались отравления и травмы.

— Помогает ли внедрение совре-



менной техники в работу онкоцентров?

— Онкологические заболевания входят в круг социально-значимых. Благодаря соответствующей программе, принятой в 2009 году, было закуплено высокотехнологичное оборудование для онкоцентра. Мы получили возможность более качественно, на новом уровне оказывать помощь пациентам, особенно в радиологии. Два компьютерных

томографа помогают в проведении диагностики. Но технологии не являются самоцелью. Да, они становятся соратниками врачей в лечении больных, но самой главной задачей остается раннее выявление онкопатологий, то есть на первой и второй стадиях. Сегодня удельный вес больных с данными стадиями очень низок, около 43–44% из общего числа страдающих онкологическими заболеваниями.

— Почему следует незамедлительно обратиться к онкологу, если есть подозрение на опухоль?

— Первая и вторая стадии — время, когда мы можем радикально помочь больному. То есть у него есть все шансы выйти из медучреждения здоровым человеком. То, что сегодня рак победим, не поддается сомнению. Пациент не должен смертельно бояться этого диагноза. Чем раньше он обра-

## Куда звонить, что делать

### Плохая теплоизоляция? Получи сосульку!

Чудеса эти, между тем, отнюдь не безобидны. В первую очередь, сосульки, вырастающие на козырьке крыши даже в лютые морозы, сигнализируют о том, что у дома не в порядке кровля. Иными словами, нарушена теплоизоляция, и тепло из квартир уходит через крышу. Снег (который коммунальщики не спешат убирать), подтаивает, стекает вниз — образуется сосулька. Конечно, если бы мы жили в идеальном мире, коммунальщики просто не допускали бы образования сосулек на крышах домов: соблюдали бы технологию при починке кровли и не жалели теплоизоляционного материала, убрали бы скопившийся на крышах снег (а его немало ввиду снежной зимы), а уж если бы как-нибудь отчаянная сосулька все же выросла, была бы немедленно сбита. Увы, но реальность от идеала далека: едва ли не каждый дом города украшает опасная для здоровья и жизни ледяная бахрома, а действия коммунальщиков зачастую ограничиваются объявлениями «Осторожно, сосульки!» (кто предупрежден, тот вооружен?) и обозначением опасной зоны специальной лентой.

### Опасные украшения

Но и это еще полбеда. Основная опасность состоит в том, что снег, наледь и сосульки с крыш рано или поздно упадут. Учитывая, что тротуары в нашем городе расположены в непосредственной близости от жилых домов, несложно представить, чем падение куска льда грозит пешеходам.



## Падают сосульки

Год за годом зима приносит одну и ту же проблему: сосульки, угрожающе свешивающиеся с крыш, приводящие к травмам на улице.

### Памятка читателям

#### Сосулька упала

Четкую инструкцию «куда звонить, что делать» мы даем нашим читателям:

#### ... на автомобиль:

— если на машину упала сосулька или глыба льда, помните, что нельзя уезжать с места происшествия: нужно вызвать милицию. Не нужно ехать в милицию и привозить туда свой автомобиль, потому что документы, составленные не на месте происшествия, не принимаются к рассмотрению судом. Если вы обнаружили, что машина повреждена упавшим снегом, льдом, сосулькой, необходимо вызвать милицию (или участкового)

и дожидаться их приезда. Сотрудники ГИБДД вызывать не нужно! Случай падения сосульки на автомобиль не является дорожно-транспортным происшествием, и заниматься его оформлением инспекторы ГИБДД не будут. Неплохо было бы вызвать на место происшествия представителя управляющей компании или собственника здания. Обязательно найдите свидетелей, которые видели, откуда глыба льда упала на машину. Перепишите их данные (имя, фамилию, контактный телефон, адрес проживания) для того, чтобы в дальнейшем сослаться на их показания. Зафиксируйте все повреждения, которые есть на автомобиле;

— фотографируйте с разных углов и сторон, с привязкой к местности, чтобы по фотографиям можно было определить, где конкретно стоял автомобиль, когда на него упала сосулька. Фотографируйте козырек, с которого упала сосулька. В объяснениях, которые будете писать для составления протокола, четко и подробно пишите, где и когда на машину упала сосулька и повредила автомобиль, указывайте, что говорили свидетели. Обязательно требуйте предоставления вам копии составленного акта о происшествии.

Затем следует обратиться в оценочную организацию для проведения оценки ущерба, причиненного автомобилю.

После получения документов из милиции (постановление о прекращении уголовного дела) и оценки причиненного ущерба составьте исковое заявление (лучше предварительно проконсультироваться с юристом) и подавайте в суд на виновника происшествия (управляющую компанию, не очистившую крышу от наледи, или собственника здания, не следящего за его состоянием).

Кстати, если коммунальщики упирают на то, что проводились плановые работы по очистке крыши, а автомобиль стоял в неполюженном месте, помните, что накануне проведения работ во дворе должны появиться объявления, извещающие об этом, а само место проведения работ должно быть оговорено.

#### ...на человека:

— если травмы серьезные, конечно, нужно вызвать «скорую помощь», которая зафиксирует, что человек по-

страдал в результате падения сосульки или снега с крыши. Если человек в состоянии передвигаться самостоятельно, все полученные травмы необходимо зафиксировать у врача. Если есть свидетели происшествия, запишите их имена и номера телефонов. Также в процессе лечения собирайте все чеки на лекарства и иные документы, подтверждающие затраты на лечение: рецепты, которые вам выписали, документы о прохождении медицинских процедур. Все это впоследствии нужно будет представить суду. Затраты, связанные с восстановлением здоровья, подлежат возмещению. Кроме того, можно требовать компенсацию потери заработка, вызванной временной нетрудоспособностью.

Эти затраты являются фактически, и доказать их наличие проще, нежели величину нанесенного морального вреда. Собрав все необходимые документы, нужно определить виновника, который компенсирует ущерб: в случае с падением сосульки это будет компания, обслуживающая дом. Если придется иметь дело с владельцами нежилого здания, ответчиком станет его балансодержатель, собственник, застройщик или арендатор земельного участка.

**В суде придется доказать три обстоятельства: что вы или ваш автомобиль получили повреждение; что ущерб был нанесен в определенном месте и по определенным причинам, и оценивается именно в заявленную сумму.**

Игорь КРАСНОВ,  
врач-методист ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»





Молодежь за ЗОЖ!

# ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВОЛГОГРАДСКОЙ МОЛОДЕЖИ



На заседании коллегии Комитета по делам молодежи администрации Волгоградской области, которое состоялось в конце декабря 2011 года, были подведены итоги работы добровольческого движения в нашем регионе. Несмотря на значимость волонтерского движения по всей стране, у нас в Волгограде и области эта работа только набирает обороты. К сожалению, в ходе развития добровольчества на территории Волгоградской области нет определяющей законодательной базы, которая бы поддерживала начинание добровольцев как на региональном уровне, так и на федеральном. Но несмотря на это, в 34 муниципальных районах уже создано и зарегистрировано 135 добровольческих объединений. Кроме того, при поддержке Регионального центра сферы молодежной политики был создан единый банк данных волонтеров по Волгоградской области, разработана централизованная модель, которая позволяет каждому волонтеру заявить о себе с помощью личной книжки волонтера.

На заседании коллегии были рассмотрены и региональные добровольческие проекты, реализуемые на территории Волгоградской области. В августе создана молодежная пожарная дружина, сформирован пожарный патруль.

— В ходе развития добровольческого движения в Волгограде и области были созданы такие проекты, как гражданский проект, проект по воспитательной части интернационализма, проведена информационная акция по здоровому образу жизни, программы в области спорта и творческого развития молодежи, — отметил директор Регионального центра сферы молодежной политики Алексей Кузьмин. — Также ведется огромная работа в

области подготовки и проведения значимых мероприятий, таких как Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи. Совместно с Комитетом по делам молодежи администрации Волгоградской области и Волгоградской региональной общественной организации «Центр творческой молодежи» проводится областная акция «Кто, если не ты?». Проект представляет собой систему мероприятий, направленных на популяризацию и развитие добровольческого движения, а также поддержку молодежного творчества. Участниками тура, состоящего из финалистов Областного фестиваля творческой молодежи, фестиваля «Студенческая Весна на Волге» и волонтеров-участников областных молодежных общественных объединений, организуются социально-значимые мероприятия, добровольческие акции, проводятся мастер-классы.

Для актива добровольческого движения действует летний лагерь «Творческие спасатели», где проводятся занятия по хореографии, вокалу, актерскому мастерству, режиссуре. Креативное педагогическое пространство, создаваемое усилиями специалистов и педагогов организации, позволяет ребятам творчески реализоваться, научиться правильно и конструктивно общаться, а также приобрести самостоятельность. В лагере ведется огромная воспитательная работа, направленная на формирование у подрастающего поколения ценностных отношений к миру, Отечеству, к жизни.

Добровольческое движение на территории Волгоградской области будет развиваться и дальше, подвели итог в ходе коллегии. Ведь это не только бескорыстная помощь всем окружающим, но и воспитание молодежи.

Анна ИНОВА, наш корр.

Здоровье в тарелке

## САМЫЕ «ЛЕГКИЕ» ПРОДУКТЫ

**ПОХУДЕТЬ просто. Эту истину не устают повторять наши эксперты. Выдумывать «эффективные» способы издевательств над собственным организмом, а потом испытывать муки голода, не нужно.**

Гораздо легче потерять лишний вес и сохранить идеальный достигнутый, если знать, из каких продуктов можно приготовить низкокалорийные, но сбалансированные блюда.

Мы составили список вкусных и полезных продуктов, в 100 граммах которых содержится всего от нуля до 70 ккал. Верхние строки занимают богатые витаминами и антиоксидантами салатные овощи.

### Как пользоваться списком

Этот список составлен специально для тех, кто ищет альтернативу салатам с майонезом и картошке-фри на гарнир. Добав-

ляйте низкокалорийные продукты в ваш рацион, чтобы сделать его более вкусным и здоровым:

- используйте «легкие» ингредиенты в любимых блюдах;
- берите с собой фрукты и овощи в качестве перекуса;
- заменяйте мясные блюда овощными;
- экспериментируйте, придумывайте новые оригинальные сочетания и вкусы;
- не забывайте, что добавленный жир делает более калорийным даже те блюда, что приготовлены из низкокалорийных ингредиентов.

### 0-20 ккал

Вода, кресс-салат, салат-латук, огурцы, белый редис и помидоры.

Обычная чистая вода действительно не содержит калорий. Зато она позволяет сохранить кожу эластичной и помогает бороться с приступами голода между приемами пищи. Ведь за желание поесть нередко принимают жажду.

Приучите себя выпивать полтора-два литра чистой воды в день.

### 20-30 ккал

Лимон, зеленый и красный сладкий перец, сельдерей, салат корн, брокколи, кориандр, шпинат, капуста, баклажаны, спаржа, цветная капуста, тыква, шампиньоны, брусника.

Баклажаны не так популярны в нашей кухне, как та же капуста. И напрасно — одна порция этих овощей, тушенных без жира, содержит всего около 35 ккал и неплохо насыщает. В некоторых рецептах баклажанами можно даже заменить мясо.

### 30-40 ккал

Грейпфруты, лаймы, арбуз, стручковая фасоль, репчатый лук, зеленый лук, клубника, помело, персики, дыня, кабачки, редька, редиска, нежирная простокваша.

Грейпфруты — один из лучших низкокалорийных перекусов. Половинка этого цитруса содержит не более 40 ккал и богата витамином С.

Попробуйте добавить грейпфрут в салат из листовых овощей — он может заменить собой соль.

### 40-50 ккал

Морковь, сельдерей корневого, сельдерей стеблевой, свекла, ежевика, капуста кольраби, крыжовник, нектарины, ананас, клюква, слива, апельсины, яблоки, абрикосы, фейхоа, обезжиренный кефир, обезжиренное молоко.

Морковные палочки и стеблевой сельдерей — не только вкусная закуска, заменяющая чипсы, но и настоящая «выручалочка» для тех, кто перестал курить. В

одном большом стебле сельдерея — всего десять ккал.

### 50-60

Вишня, малина, красная смородина, черника, груши, картофель в кожуре.

Вишня содержит биофлавоноид кверцетин, который помогает бороться с раковыми опухолями. Эту ягоду можно покупать свежей или замороженной круглый год и добавлять в салаты, молочные продукты или каши.

### 60-70 ккал

Киви, лук-порей, черная смородина, черешня, фасоль, виноград, гранат, манго.

Лук и фасоль — лучшие ингредиенты для приготовления низкокалорийных овощных супов. Кстати, в порции любимого итальянцами минестроне — всего 14 ккал. Разумеется, до того, как в тарелке окажется сыр или гренки.

### Самое важное

**Здоровой еды с калорийностью от нуля до 70 ккал огромное количество.**

**Большинство перечисленных здесь продуктов доступно круглый год, отлично сочетается друг с другом и не требует значительных усилий по приготовлению.**

www.takzdorovo.ru

## ПОСЕТИТЕ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!

В рамках реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» граждан в возрасте от 14 до 60 лет, имеющих I и II группы здоровья (практически здоровых), приглашаем пройти обследование в Центре здоровья по месту жительства.

### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

- функциональное тестирование организма;
- оценка адаптивных резервов, прогноз состояния здоровья;
- консультирование по коррекции питания и двигательной активности;
- разработка индивидуальной программы по ведению здорового образа жизни;
- информирование о факторах риска, вредных и опасных для здоровья.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ БЕСПЛАТНОЙ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:**

- (8442) 23-11-93 — ГУЗ «Волгоградский областной клинический центр восстановительной медицины и реабилитации №1»;
- (8442) 48-85-12 — ГУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики».

## ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### ЖДУТ ПОСЕТИТЕЛЕЙ!

На базе МУЗ «Детская поликлиника № 1», МУЗ «Консультативно-диагностический центр для детей № 1», МУЗ «Городская детская поликлиника № 2» г. Волжский открылись Центры здоровья, в которых бесплатно проводится обследование детей от 0 до 17 лет I и II группы здоровья. **ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ БЕСПЛАТНОЙ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» (8442) 48-85-12 — ГУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»**

Главный редактор  
Анна ЗАВАРЦЕВА

УЧРЕДИТЕЛИ:  
ГУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»,  
Волгоград

АДРЕС ИЗДАНИЯ:  
400081, Волгоград,  
ул. Политрука Тимофеева, 5

Бюллетень зарегистрирован  
Управлением Россвязьохранукультуры  
по Волгоградской области.  
Регистрационный номер  
П/И № ФС9-2105.

Редакция не вступает в переписку, рукописи не возвращаются и не рецензируются.  
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций.  
За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

