



24 марта — Всемирный день борьбы с туберкулезом



ЗАРАЗЕН И СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН!

СУЩЕСТВУЮТ слова, звучание которых вызывает беспокойство, внутренний трепет и даже неприятие. Катастрофа, тюрьма, увечье, смерть, туберкулез...

А между тем, в нашей повседневной жизни эти слова взаимосвязаны. Уверен, что слыша слово «туберкулез», даже самый неверующий человек внутренне осенит себя крестом: «Не дай бог познакомиться мне с этой заразой». Но встречаться с этой «заразой» приходится практически ежедневно.

Читайте на 7-й стр.

Для справки:

Всемирный день борьбы против туберкулеза отмечается ежегодно 24 марта по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 1993 году объявившей туберкулез глобальной проблемой. Целью этой важной даты является повышение осведомленности о глобальной эпидемии туберкулеза и усилиях по ликвидации данной болезни.

24 марта выбрано в связи с тем, что в этот день в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил о сделанном им открытии возбудителя туберкулеза. В рамках этой даты в регионе будут работать телефоны горячей линии по вопросам профилактики туберкулеза:

ГКУЗ «Волгоградский областной клинический противотуберкулезный диспансер» — 23-66-26

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 1», г. Волгоград — 71-68-01

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 2», г. Волгоград — 72-46-05

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 11», г. Калачна-Дону» — 8 (84472) 3-68-51

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 3», г. Волгоград — 47-34-01

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 4», г. Волгоград — 45-08-14, 45-00-00

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 5», г. Волгоград — 65-39-84

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 6», г. Михайловка — 8 (84463) 4-14-74

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 7», г. Волжский — 8 (8443) 31-61-13

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 8», г. Николаевск — 8 (84494) 6-21-28

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 9», г. Палласовка — 8 (84492) 61-2-97

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 10», г. Камышин — 8 (84457) 2-83-65

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 11», г. Котово — 8 (84455) 2-33-84

ГКУЗ «Волгоградский областной противотуберкулезный диспансер № 12», г. Котово — 8 (84455) 2-33-84



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

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

А. Шопенгауэр

МЕДСЕСТРОЙ СТАНОВЯТСЯ ПО ЗОВУ СЕРДЦА

4

ГОСНАРКОКОНТРОЛЬ ОТМЕТИЛ 9-ЛЕТИЕ!

6

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

12

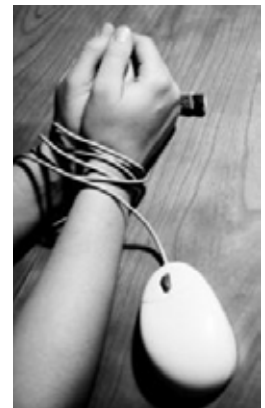
Пропаганда ЗОЖ

Оздоравливаем ИНТЕРНЕТ

СКОЛЬКО разнообразной информации можно найти в бесконечной череде сайтов в сети интернет. О цензуре, которая присутствует на интерактивных просторах в весьма ограниченных количествах, говорить не приходится — остается уповать только на человеческий здравый смысл.

Речь даже не о сайтах заведомо непристойного содержания — этим теперь никого уже не удивишь, а о тех размещенных на общее обозрение материалах, что могут повлиять не самым лучшим образом на здоровье населения. Пропаганда асоциального образа жизни (в том числе и наркомании) — явная или скрытая в подтексте — к, сожалению, не редкость. Так почему бы не рассказать людям не о негативном, а, напротив — о том хорошем, что есть в нашей жизни, дать ценный совет, как выкарабкаться из трудной ситуации. Подчеркнем, что советы должны давать исключительно профессионалы, а не скрытые под «никами» незнакомцы.

Курс на «оздоровление» интернета взят во всей стране. Активно работу в этом направлении ведут и в нашем регионе.



Читайте на 8-й стр.



Модернизация здравоохранения

ПРОГРАММА МОДЕРНИЗАЦИИ: ЧТО ЖДЕТ В 2012 ГОДУ



13 МАРТА состоялось заседание межведомственного координационного совета по реализации Программы модернизации здравоохранения Волгоградской области на 2011–2012 годы.

Заместитель главы Администрации Волгоградской области по здравоохранению и социальному развитию Н.А. Черняева обратила внимание на важность такого направления в

Программе модернизации как капитальный ремонт учреждений здравоохранения. Материальное состояние зданий должно поддерживаться на высоком уровне. Президиум, в составе которого был и председатель Комитета по здравоохранению Администрации Волгоградской области В.В. Шкарин, отметил, что в настоящее время в программу модернизации вносятся некоторые изменения и корректировки.

На заседании были рассмотрены основные вопросы, касающиеся реализации Программы. Одним из первых стал вопрос, касающийся финансирования, о чем рассказала директор ГУ «Территориальный фонд обязательного медицинского страхования» Т.В. Самарина. Так как все большее значение приобретает такое направление Программы модернизации как введение новых стандартов специализированной медицинской помощи, в 2012 году планируется направить на эти цели большую часть средств.

Произошли изменения в направлении повышения доступности медицинской помощи. В 2012 году, по сравнению с прошлым 2011-м, увеличилось количество задействованных медучреждений до 149 (прибавились 8). Аналогичные коррективы в области введения новых стандартов: увеличение количества медицинских учреждений — 78 (прибавились 7), увеличилось число нозологий — теперь 18 (на три больше, чем в прошлом году). По направлению диспансеризации 14-летних подростков увеличилось число специалистов: доба-

вился осмотр у врача-гинеколога (для девочек) и врача-педиатра.

Капитальный ремонт в рамках Программы модернизации уже закончен в срок на 9 объектах. Что касается новых стандартов, внедрено 15,8, из которых составляют стандарты по медпомощи при соматических заболеваниях, а 7 — при онкопатологиях. На 2012 год задачами являются разработка индикаторов качества медицинской помощи и внедрение еще новых стандартов.

Не менее важной темой остается подготовка кадров. В рамках Программы готовят специалистов по пяти специальностям: акушерство и гинекология, неонатология, онкология, нейрохирургия, кардиология. Хороших результатов в этом достиг городская округ г. Камышин.

Увеличилось в 2012 году и количество учреждений, приобретающих в рамках Программы модернизации новое оборудование: 67 участников по Волгоградской области. На конец февраля этого года уже поступило в медучреждения 777 единиц.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.
Фото автора.

Гордимся нашими спортсменами



ЕЛЕНА ИСИНБАЕВА — СНОВА ЧЕМПИОНКА МИРА

ГУБЕРНАТОР Волгоградской области Сергей Анатольевич Боженков поздравил двукратную олимпийскую чемпионку Елену Исинбаеву с победой на чемпионате мира по легкой атлетике в помещении, который завершился в Стамбуле.

Знаменитая спортсменка принесла на этих соревнованиях сборной России единственную золотую медаль. Елена Исинбаева выиграла чемпионский титул, взяв сначала высоту в 4,70 метра, а затем — в 4,80 метра.

— Вашего очередного победоносного прыжка ждали все жители Волгоградской области, — говорится в телеграмме губернатора. — Вы еще раз доказали, что волгоградская земля — это кладезь спортивных триумфаторов.

Сергей Анатольевич Боженков пожелал чемпионке счастья, крепкого здоровья и осуществления всех задуманных планов.

— Уверен, вам покорится еще много спортивных вершин, — отметил губернатор.

По сообщению пресс-службы Администрации Волгоградской области

Пропаганда ЗОЖ

ТРЕЗВОСТЬ — НОРМА ЖИЗНИ

НЕ так давно прошло заседание Общественного антинаркотического совета, где представители разнообразных организаций приняли концепцию работы по пропаганде здорового образа жизни. В состав Совета входит и председатель Волгоградского отделения Союза борьбы за народную трезвость А.И. Белоглазов.

Анатолий Иванович провел беседу со студентами Волгоградского политехнического университета. Мероприятие прошло в рамках кампании «Живи здорово — это здорово», стартовавшей в нашем регионе 7 октября. Среди различных мероприятий, поддержавших акцию, есть и представители сферы рекламы — агентство «Rebrand».

Одни говорят, что пьют и курят люди от радости, другие — от горя. Еще 300 лет назад (а для истории этот срок не так уж велик) в нашей стране не водилось ни пьянства, ни табакокурения.

Юношам, если они курили, вырывали ноздри, как знак того, что от них не появится здоровых детей. Девушка, выбиравшая себе достойного мужа, соответственно не заключала с таковым союза. А о том, чтобы закурила сама девушка, тогда и речи быть не могло. Теперь же на каждом шагу мы видим барышень, дымящих направо и налево сигаретой. Что сбилось в программе народа? Если произошли такие разительные перемены, значит сдвиги случились в мировоззрении людей.

Читайте на 5-й стр.

Социальная политика

С ИЮЛЯ МНОГОДЕТНЫЕ СЕМЬИ НАЧНУТ ПОЛУЧАТЬ ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

Администрация Волгограда продолжает работу по формированию земельных участков для последующего предоставления многодетным семьям под индивидуальное жилищное строительство. Этой теме было посвящено совещание в мэрии, которое провел временно исполняющий полномочия главы города Сергей Николаевич Соколов.

Волгоград первым в регионе начал работу по реализации Закона Волгоградской области № 2272-ОД «О порядке предоставления гражданам, имеющим трех и более детей, земельных участков в собственность бесплатно и установлении предельных параметров таких земельных участков». В настоящее время в областном центре формируется очередь многодетных семей, желающих получить в собственность земельный участок. По данным органов соцзащиты, в Волгограде

насчитывается около 4 тысяч многодетных семей.

С середины февраля в многофункциональных центрах начался прием документов на предоставление земельного участка. Сегодня в МФЦ уже подано свыше тысячи заявлений.

В первую очередь будут выделяться участки, расположенные на предусмотренных Генеральным планом развития Волгограда территориях для индивидуального жилищного строительства. Это земли поселков Солнечный Краснооктябрьского района (73 участка), Ергенинский Кировского района (133 участка), Третий шлюз Красноармейского района (420 участков), Верхняя Ельшанка Советского района (256 участков). Первые из них, полностью готовые к застройке, Комитет земельных ресурсов после проведения всех необходимых формальных процедур начнет передавать в собственность многодетным семьям в июле текущего года.



Кроме того, Администрацией Волгограда рассматривается возможность передачи муниципалитету федеральных земель, прилегающих к поселкам Майский, Гули Королевой, Песчанка, Водный (Советский район). В общей сложности муниципалитет планирует к выделению многодетным семьям 4786 земельных участков.

На совещании было принято решение создать рабочую

группу по подготовке целевой программы по обеспечению земельных участков коммуникациями, транспортной и социальной инфраструктурой. В настоящее время прорабатывается вопрос о привлечении финансовых средств на реализацию программы из бюджетов разных уровней.

Источник: www.volgadmin.ru

«Нет!» наркотикам

СОСТОЯЛОСЬ ЗАСЕДАНИЕ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ КОМИССИИ

28 ФЕВРАЛЯ в областной Администрации прошло первое в этом году заседание Антинаркотической комиссии Волгоградской области под председательством заместителя председателя комиссии — начальника Управления ФСКН России по Волгоградской области генерал-майора полиции Юрия Николаевича Коконова.

В работе комиссии приняли участие представители исполнительной и законодательной власти региона и средств массовой информации.

Одним из основных вопросов, поднятых на заседании, стал вопрос о ходе реализации целевой антинаркотической программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2009–2013 годы». Также коснулись реализации муниципальных антинаркотических программ в прошедшем 2011 году. Основной профилактикой остается и должна оставаться первичная, когда человека можно отградить от наркотиков или пресечь их употребление на ранних стадиях. Здесь традиционно упор делается на

молодежь, здоровье которой будет гарантией здоровья будущих поколений. Участниками целевой программы велась многопрофильная, масштабная работа с детьми, подростками, молодыми людьми. Это целый комплекс мероприятий медицинского, спортивного, правового, досугового направлений. Это, например, такие профилактические акции как «Лидер», «Дети Юга», «За здоровье и безопасность наших детей» и многие другие.

Главный врач Волгоградского областного клинического наркологического диспансера Николай Дмитриевич Красюков коснулся общей наркотической ситуации в регионе.

— На первое января этого года у нас под наблюдением более 43 000 человек. На протяжении последних нескольких лет структура наркологических заболеваний практически не меняется. Самым распространенным остается алкоголизм, алкогольные психозы. В Волгоградской области ситуация достаточно стабильна.

Н.Д. Красюков еще раз подчеркнул важность проведения профилактической работы среди школьной аудитории. В прошлом году было проведено тести-

рование учащихся на предмет употребления наркотических средств. В нем поучаствовали около 2000 школьников. Тестирование планируется продолжить и в 2012 году.

Ю.Н. Кононов подтвердил, что мероприятия, проводимые среди подростков и молодежи Волгограда и области, помогли сократить темпы распространения наркомании. Поэтому следует придерживаться выбранного курса в реализации антинаркотической программы и в наступившем году.

Значительным событием для антинаркотической политики региона стало создание отдельного «телефона доверия» УФСКН России по Волгоградской области (37–36–35) для оперативного получения информации об актах оборота наркотических средств, а также для содействия в решении вопросов по профилактике, лечению и реабилитации наркозависимых. Эта телефонная линия работает в круглосуточном режиме. В течение прошедшего года на этот номер поступило более 200 обращений.

— Мы находим новые пути, новые способы, новые формы и методы проведения профилак-

тических мероприятий, — сказал начальник отдела профилактики межведомственного взаимодействия УФСКН России по Волгоградской области полковник полиции С.И. Кухтенков. — Именно профилактике удалось стабилизировать ситуацию в нашем регионе. Поэтому необходимо продолжать такие мероприятия и дальше.

В пропаганде здорового образа жизни важную роль играют СМИ, о чем рассказали председатель Комитета по печати и информации Администрации Волгоградской области Д.Р. Лопаткина, начальник группы информации и общественных связей УФСКН России по Волгоградской области Н.Д. Климачева, заместитель руководителя Управления Роскомнадзора по Волгоградской области С.С. Шаломеенко.

Участники заседания также обсудили вопросы привлечения жителей территориальных общественных самоуправлений к систематическим занятиям физической культурой и спортом и утвердили состав рабочей группы по осуществлению мониторинга наркоситуации на территории региона.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.



Человек на своем месте

МЕДСЕСТРОЙ СТАНОВЯТСЯ ПО ЗОВУ СЕРДЦА

ЕЛЕНА Григорьевна Перловская работает в Октябрьской центральной районной больнице с 1989 года. Сейчас она старшая медицинская сестра анестезиолого-реанимационного и хирургического отделений МУЗ «Октябрьская ЦРБ», а кажется, не так давно собиралась поступать в медучилище. Теперь под ее опекой трудятся медсестры двух отделений — сложившийся, дружный коллектив, без поддержки и понимания которого, как говорит Елена Григорьевна, работать было бы гораздо сложнее. Она и ее коллеги и поражаются друг за друга, и в горе поддерживают.

— Елена Григорьевна, почему именно медсестра?

— После окончания школы не только я из моего класса, но и некоторые другие мои однокашники решили связать свою жизнь с этой профессией. Поэтому, возможно, и сыграл роль наш дружный коллектив. Кто-то действительно начал работать в этой сфере, другие избрали после другой путь. Из трех человек, что поступали в медицинское училище вместе со мной, одна моя однокурсница в данное время также работает медсестрой. Что касается меня, с уверенностью могу сказать, что ни разу не жалела о сделанном выборе, поскольку он был продиктован зовом сердца.

— В семье есть еще медработники?

— Навсегда останутся в памяти воспоминания детства, когда я ходила на работу к своему дяде — стоматологу. Моя дочь тоже, следуя моему примеру, успешно окончила медицинский колледж и теперь работает по специальности в Волгограде. Конечно, сначала я волновалась за нее, ведь профессия не из легких, требует немалых физических и душевных затрат. Но вскоре поняла: ей действительно нравится работать.

— Более двадцати лет вы работаете медицинской сестрой. Изменилось ли что-то в работе?

— Двадцать лет, с одной стороны, не такой уж долгий период времени, чтобы говорить о каких-либо существенных изменениях. У нас привыкли мерить иными, более масштабными промежутками. Тем не менее, учитывая скорость развития науки, технологий в наше динамичное время, темп сегодняшней жизни, нужно отметить, что изменения действительно ощущаются. Появилось новое оборудование, более совершенная аппаратура, что заметно помогает в работе, хотя также требует и новых навыков.

— А пациенты изменились?

— Не могу сказать, чтобы кардинально изменились пациенты. Некоторые относятся к своему здоровью серьезно, и это всегда радует. Но есть и такие, кто пускает болезнь на самотек, оттягивает с визитом к врачу. Изменились не столько пациенты, а заболевания. Участились случаи панкреатита, холецистита, причем запущенные, тяжелые формы. Также нередки отравления алкоголем, суррогатами. Но все это зависит от самих людей. Употреблять здоровую пищу, питье, быть внимательными к самим себе под силу подавляющему большинству населения.

— Как удается находить подход к пациентам?

— От характера медсестры напрямую зависит и спокойствие пациента. Грубо-



стью здесь ничего нельзя добиться. Только добрым словом, разговором, убеждением. Предположим, нужно поставить больному зонд. Процедура не из приятных (да и вообще, только заболеть легко, а лечение всегда связано с трудностями), но провести ее необходимо. Вот и объясняем пациенту, что манипуляция крайне важна для обследования, иногда уговариваем, порой приходится и строгость проявить. Все зависит от того, какой тип общения действует на конкретного человека.

— Часто можно слышать о профессиональном «выгорании», и чаще всего именно в отношении медсестер. Как этого избежать?

— Безусловно, медсестра всегда переживает за каждого больного. Конечно, с годами работы, сопровождающихся ежедневным столкновением с людской болью, происходит в каком-то смысле привыкание к такой ситуации. Нет, настоящая медицинская сестра никогда не перестанет сочувствовать, сострадать, стараться помочь; но вместе с тем с опытом приходит трезвый подход к делу. Чистыми эмоциями, не подкрепленными знаниями, активной работой ничего не добиться. Такой подход, не лишенный душевных переживаний (от них нормальному человеку никуда не деться), позволяет избежать сильных моральных потрясений и при этом помогать людям справиться с недугами.

Но идти в эту профессию нужно только по зову сердца. Здесь окажутся наиболее полезными те, кто добр по отношению к людям, ответственно подходит к работе.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.

Фото автора

22 марта — Всемирный день воды



ВОДА, ВОДА...

С 1993 года ежегодно 22 марта на всей планете отмечают Всемирный день воды или Всемирный день водных ресурсов.

Впервые мысль о назначении такого праздника была озвучена на Конференции ООН, посвященной охране окружающей среды и развитию (ЮНСЕД).

Генеральная Ассамблея ООН в 1993 году приняла официальное решение о проведении Всемирного дня водных ресурсов, напоминающего всем жителям планеты о значении и важности воды для начала и продолжения жизни на Земле. Назначили проведение этого праздника на 22 марта.

Каждый год ООН назначает конкретное подразделение собственной организации, которое будет контролировать соблюдение правил проведения Всемирного дня воды. Ежегодно в этот день поднимается новая проблема, связанная с загрязнением водных ресурсов на планете и звучит призыв к ее решению. Но основные цели проведения праздника остаются неизменными. Среди них:

оказывать помощь и принимать меры для решения проблемы снабжения населения планеты питьевой водой;

распространять информацию о важности и необходимости охраны водных ресурсов и питьевой воды;

привлечение к празднованию Всемирного дня воды как можно большее количество стран, причем на официальном уровне.

В нашей стране праздник отмечается с 1995 года. Его девиз — «Вода — это жизнь». Проведение праздника подчеркивает огромное значение воды в нашей жизни. Ведь каждый человек на две трети состоит из воды. Вода — один из ценнейших природных ресурсов на нашей планете, поэтому она нуждается в бережном отношении к ней.

В Волгоградской области разработана и утверждена в 2009 году региональная долгосрочная целевая программа «Чистая вода» на 2009–2020 годы.

Реализация этой программы позволит существенно улучшить качество жизни проживающего населения и будет способствовать увеличению ее продолжительности!

Подготовила Елена МЕДЯНИК,
врач-методист ГКУЗ «Волгоградский областной центр
медицинской профилактики»

Пропаганда здорового образа жизни

ТРЕЗВОСТЬ — НОРМА ЖИЗНИ

(Окончание. Начало на 2 стр.)

Как известно, информационное оружие (куда входит преобразование идеологий и мировоззрения) — самое действенное. Для его эффекта нужна длительная временная дистанция. Но по своему грандиозному действию оно превосходит атомную бомбу. Изменения действительно кардинальные. И если раньше не возникало мысли, что женщина и курение как-то могут быть связаны между собой, то сегодняшнюю ситуацию ярко иллюстрирует случай, свидетелем которого стал А. И. Белоглазов:

— Довелось ехать в автобусе с девушкой, которая на каждой остановке при малейшей возможности выходила покурить. Когда спросил ее, как же она собирается после этого создать нормальную семью, родить здоровых ребятшек, она уверенно ответила, что замуж вообще не планирует выходить, а детей и подавно в ее жизненных планах быть не может. Но это слова молодой девушки, к 25–27 годам ей захочется домашнего уюта, детей... Только поздно будет, а появившиеся на свет у такой курящей мамы малыши не могут быть здоровыми.

Только у трезвых родителей рождаются нормальные дети. А иной раз сами взрослые рекламируют алкоголь, к примеру, аккуратно расставляя на виду бокалы и фужеры. Редко можно



попасть в дом, где этого не увидишь. Редко, но все-таки встречаются приятные исключения. Рассказал Анатолий Иванович и другую историю. Был он как-то на вызове «скорой помощи». Молодые папа и мама вызвали доктора к заболевшему ребёнку. Назначив лечение, Анатолий Иванович сказал, что ему приятно находиться у людей, которые не пьют и не курят, дескать,

и откуда такие берутся в наше время. И услышал в ответ: «Пять лет назад Вы приходили в нашу школу и сказали, что если мы не преодолеем пьянство, то Россия погибнет. Вот мы и решили принять для себя «сухой закон». Ведь каждый сам для себя решает, какой жизненный путь ему выбрать...»

Такая семья — исключение, а нужно поменять позиции места-

ми: сделать трезвость правилом, а пьянство, курение — выходом за нормы. Если обратиться к моральным законам, заложенным в каждом человеке, все встанет на свои места, и трезвомыслие из сегодняшнего эксклюзива превратится в нормальный, единственно верный способ восприятия мира.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.
Фото автора

Совещание

На повестке дня — ВОПРОС О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

В начале марта в Волгоградском областном киновидеоцентре состоялась совещание, в котором приняли участие специалисты Комитетов по образованию, здравоохранению, печати и массовым коммуникациям, сотрудники Управления ФСКН России по Волгоградской области, областного центра «Семья» и областного центра медицинской профилактики. Основным вопросом обсуждения стал вопрос взаимодействия субъектов профилактики региона с областным киновидеоцентром.

В начале совещания был представлен фильм «Черная полоса», разрешение на показ которого областной киновидеоцентр получил совсем недавно. Этот фильм не содержит запугивающих моментов и страшных картин, отражающих реальность наркомана, но, в то же время, заставляет задуматься и показывает, что наркотики — это путь в никуда. Главным героем в этом фильме является не человек, а собака; рассказ ведется от ее лица. Она очень любит своего хозяина — молодого человека, который

когда-то подобрал ее замерзшую и голодную на улице. Но потом он связался с плохой компанией... В конце фильма парня увозит «скорая помощь» в больницу, а собака опять остается на улице одна.

Специалисты сошлись во мнении, что работа с этим фильмом предполагает предварительную подготовку аудитории и последующую беседу.

Отметим, что в фонде ГБУК «Волгоградский областной киновидеоцентр» имеется 8 художественных и 33 документальных

фильмов профилактической направленности.

Эти фильмы, по словам генерального директора Волгоградоблкино-видеоцентра С. А. Павловой, можно и нужно показывать подрастающему поколению. Но важно помнить, что права на публичную демонстрацию этих картин есть только у областного киновидеоцентра и показ их публике самостоятельно без соглашения с этим учреждением является противозаконным.

В ходе совещания представителями учреждений было решено заключить с областным киновидеоцентром соглашение о сотрудничестве, благодаря которому у них появится возможность сопровождать профилактические мероприятия соответствующими видеороликами и фильмами. А для дальнейшего взаимодействия и активного сотрудничества специалисты выразили желание собираться для обсуждения требующих совместного решения проблем хотя бы раз в квартал.

Анна ЗАВАРЦЕВА

Поздравляем!

Уважаемая
ЕГОРОВА
Тамара Александровна!

Администрация и коллеги
ГБОУ СПО «Медицинский
колледж № 3»

Поздравляют Вас с юбилеем!

С днем рождения поздравляем,
Пусть сбываются мечты,
В этот день пускай подарят
Вам красивые цветы!
Пусть сопутствует удача,
И душа всегда поет,
А к заветной цели мчатся
Не назад, а лишь вперед!
Счастье пусть шагает рядом,
Не покинет никогда,
В жизни радости и мира,
Будет это пусть всегда!





С Днем рождения!

УИС – 133!

12 МАРТА в Управлении ФСИН России по Волгоградской области царил праздничная атмосфера. Сотрудники принимали поздравления, а в актовом зале собралось много гостей. Причиной праздничного настроения стал важный в жизни Управления день — День создания уголовно-исполнительной системы РФ.

Днем создания уголовно-исполнительной службы РФ считается по новому стилю 12 марта 1879 года, когда в России создается Главное тюремное управление, а в его составе — тюремная инспекция. За эти годы пройден огромный сложный путь становления, развития и совершенствования УИС. С петровских времен и до настоящего времени система претерпевала коренные изменения. Процесс реформирования продолжается и сегодня: 14 октября 2010 года правительством РФ была утверждена Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, которая позволит обеспечить основу дальнейшего развития службы, приближения ее к международным стандартам и потребностям общественного развития.

Поздравить сотрудников Управления ФСИН по Волгоградской области пришли в этот день заместитель главы Администрации Волгоградской области Г.А. Чуриков, заместитель главы Волгограда А.В. Сучков, ветера-

ны службы и многие другие. За высокие показатели в служебной деятельности и в связи с днем работника УИС сотрудникам были вручены Почетные грамоты и Благодарственные письма главы Администрации Волгоградской области и главы Администрации Волгограда. Особо отличившиеся сотрудники получили ведомственные награды.

Завершилось мероприятие праздничным концертом.

Анна ЗАВАРЦЕВА

Фото автора



Для справки:

В состав УФСИН России по Волгоградской области входят 18 федеральных казенных учреждений, исполняющих уголовные наказания, в том числе 5 исправительных учреждений строгого режима, 3 — общего (одна для содержания женщин), 1 воспитательная колония, 2 лечебных исправительных учреждения, 2 колонии-поселения, 5 следственных изоляторов. Исполнение наказания и мер уголовно-правового характера без лишения свободы обеспечивают 43 уголовно-исполнительные инспекции, расположенные во всех районах Волгограда и районных центрах Волгоградской области. Штатная численность личного состава УФСИН России по Волгоградской области — около 5 тысяч человек.

В среднем в 2011 году в учреждениях области содержалось около 15500 человек. Более 22,6% осужденных за убийство и тяжкие телесные повреждения, более 16,7% — за наркотики, около 25,8% — за кражи, грабежи, разбой. Осужденных впервые — более 4200 человек, второй и более раз — 8400 человек. За пределы области из-за нехватки вместимости учреждений отправлено отбывать наказание 1354 осужденных. На учетах филиалов уголовно-исполнительных инспекций состояло 10500 осужденных без лишения свободы.

По сообщению пресс-службы УФСИН России по Волгоградской области

УПРАВЛЕНИЕ НАРКОКОНТРОЛЯ ОТМЕТИЛО 9-ЛЕТИЕ!

11 МАРТА 2003 года Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина был образован Государственный комитет Российской Федерации по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ (Госнаркоконтроль России), перед которым были поставлены задачи остановить наркоагрессию, коренным образом изменить стратегию борьбы с наркобизнесом и выстроить новую государственную антинаркотическую политику.

11 марта в актовом зале Управления ФСКН России по Волгоградской области состоялась торжественное мероприятие, посвященное 9-й годовщине со дня образования органов наркоконтроля.

В своей поздравительной телеграмме Директор ФСКН России Виктор Петрович Иванов отметил, что за последние годы работа приобрела комплексный и системный характер, направленный на слом базовых факторов наркомании... Нам удалось в определенной степени сконцентрировать внимание общества на проблеме распространения наркотиков. Но впереди еще много работы, от эффективности которой во многом зависят здоровье нации и будущее нашей страны.

В торжественной церемонии приняли участие губернатор Волгоградской области С.А. Боженков,

главный Федеральный инспектор по Волгоградской области Д.Г. Сафонов, председатель Волгоградской областной Думы В.В. Ефимов, и.п. главы Волгограда С.Н. Соколов, представители региональных и федеральных органов власти, руководители правоохранительных органов региона.

Приказом директора ФСКН России В.П. Иванова «О поощрении» за образцовое выполнение должностных обязанностей и достигнутые при этом высокие результаты в служебной деятельности, инициативу и целеустремленность медалью «За отличие в службе в органах наркоконтроля» II степени и Почетной грамотой ФСКН России были награждены сотрудники управления — заместитель начальника Оперативной службы подполковник полиции Александр Владимирович Кова-

лев и главный специалист-эксперт 1 группы Отдела кадров и воспитательной работы референт государственной гражданской службы Российской Федерации 2 класса Ирина Михайловна Кирилова.

В связи с празднованием 9-летия органов наркоконтроля многие сотрудники управления также были отмечены Почетными грамотами Главы Администрации Волгоградской области С.А. Боженова, благодарностями и.п. главы Волгограда С.Н. Соколова, Волгоградской областной и городской Дум.

В торжественной обстановке начальник Управления ФСКН России по Волгоградской области генерал-майор полиции Ю.Н. Кононов вручил первые и очередные специальные звания сотрудникам управления.

Завершился праздничный день творческими поздравлениями

детских коллективов МОУ Центр развития творчества детей и юношества Ворошиловского района и Волгоградского института бизнеса.

Для справки:

Управлением ФСКН России по Волгоградской области за 9 лет выявлено свыше 11000 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков. Из них около 7500 — тяжких и особо тяжких. За этот период полицейские ликвидировали более 700 наркопритонов. Количество изъятых наркотических средств и психотропных веществ составило около 2,5 тонн.

По сообщению пресс-службы Управления ФСКН России по Волгоградской области

24 марта — Всемирный день борьбы с туберкулезом

ЗАРАЗЕН И СМЕРТЕЛЬНО ОПАСЕН!

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Ежегодно в России туберкулезом заболевают около 120 тысяч человек, в Волгоградской области — свыше 2 тысяч человек. Практически в каждом заполненном трамвае или троллейбусе потенциально присутствует больной туберкулезом. Еще более вероятно встреча в крупном магазине, кинотеатре, других местах массового скопления людей.

Туберкулез — это заразное инфекционное заболевание, поражающее прежде всего людей со сниженным иммунитетом, независимо от положения в обществе и получаемого дохода. Некоторую роль играет и генетическая предрасположенность к туберкулезу. Наиболее поражаемым является возраст 30–60 лет (до 70% заболевших). Мужчины болеют в четыре раза чаще женщин.

На уровень заболеваемости влияют все факторы, снижающие иммунитет: нерегулярное и некачественное питание, тяжелые общие заболевания, курение, злоупотребление алкогольными напитками.

Курильщики заболевают туберкулезом в 5–7 раз чаще, чем некурящие, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками — в 18–20 раз чаще благополучного населения.

Примерно 12% больных «оставляет» тюремная система.

Как и некоторые другие микробы, туберкулезная палочка подвержена цикличности: периоды высокой агрессивности сменяются годами относительно мирного сосуществования с человеком.

В последние годы агрессивность микроба остается высокой.

В то же время на фоне экологического неблагополучия, несбалансированного питания, хронического стресса повышена уязвимость населения к туберкулезу. Вернулись давно забытые, острые, быстро прогрессирующие распространенные формы заболевания, при которых смерть наступает неизбежно и быстро.

Туберкулезом может поражаться любой орган, но чаще всего (свыше 90%) поражаются легкие. Образуются участки туберкулезного воспаления, внутри которых ткань легкого расплавляется и выкашливается. В далеко зашедших случаях здоровой ткани легкого почти не остается и больной погибает от дыхательной недостаточности или кровотечения на фоне отравления организма продуктами деятельности микроба.



Есть основания полагать, что туберкулез сопровождал человека во все времена, чему есть масса подтверждений. Увидеть «врага в лицо» удалось только в 1882 году немецкому микробиологу Роберту Коху. Посему микобактерию туберкулеза и окрестили «палочкой Коха».

Палочка Коха необычайно живуча. В темноте и сырости микобактерия живет и размножается многие месяцы. В высохшей мокроте, домашней пыли, на одежде, на постельных принадлежностях, страницах книг микобактерии существуют до трех месяцев. Замораживание действует на палочку консервирующе. Кипячение убивает ее только через полчаса. Рассеянный дневной свет задерживает рост микобактерии и только прямые солнечные лучи убивают за 20 минут.

Установлены капельный, пылевой, пищевой и контактный пути заражения. В подавляющем большинстве случаев микобактерии попадают в организм человека через дыхательные пути. Когда больной заразной формой туберкулеза, не соблюдая мер предосторожности, кашляет, чихает, разговаривает, наиболее мелкие частицы мокроты, содержащие микобактерии, находятся в воз-

духе во взвешенном состоянии до 5 часов. Таким образом, микобактерии быстро достигают легких, где происходит их размножение. Распространен в нашей засушливой климатической зоне и пылевой путь заражения: вдыхание высушенной, смешанной с пылью мокроты, приводит к заражению.

Преимущественно внелегочный туберкулез возникает при пищевом заражении. Можно заразиться, если употреблять пищевые продукты, на которые попали капельки мокроты или слюны больного. Также можно заразиться при употреблении в пищу сырого молока, яиц или плохо проваренного мяса больных коров или птиц. Заразиться можно и при непосредственном контакте здорового человека с вещами больного (полотенце, носовые платки, одежда, постельное и нательное белье).

Еще с 1998 года, неоднократно подтверждая, Всемирная организация здравоохранения объявила туберкулез «убийцей № 1 в мире». От туберкулеза погибает намного больше людей, чем от всех остальных инфекций вместе взятых, включая чуму, холеру, малярию, ВИЧ. Специалистами по туберкулезу составлен портрет наиболее типичного больного туберкуле-

зом. Это мужчина 29–59 лет, работающий или перебивающийся случайными заработками, утративший постоянное жилье, разведенный или не проживающий с семьей, курящий, злоупотребляющий спиртными напитками и периодически наркотиками, зачастую побывавший в местах лишения свободы. Типичный больной не сидит на месте, а перемещается в поисках хлеба, пристанища, горячительных напитков и таким образом, не соблюдая по неведению (нередко умышленно) гигиенических правил, активно распространяет туберкулез. Организм человека с мощной иммунной системой способен перебороть последствия контакта с больным туберкулезом. А что делать остальным?

Известен набор из 10 симптомов, которые нельзя игнорировать: кашель с мокротой свыше трех недель, кровохарканье, боли в грудной клетке, постепенно нарастающая одышка, беспричинное повышение температуры тела, ночная потливость, потеря аппетита, снижение веса, внезапная слабость, быстрая утомляемость. Если вы находите у себя сочетание хотя бы пяти из десяти указанных симптомов, бегом отправляйтесь на обследование в поликлинику с обязательным рентгеном легких. Если у вас нет указанных симптомов — радуйтесь, но не надейтесь на «русский авось». Чтобы не тратить годы жизни на лечение туберкулеза, потратьте один час в году на то, чтобы сделать флюорографию. А если вдруг «грипп» затянулся на месяц — не бойтесь, обследуйтесь еще раз. Современная рентгеновская аппаратура совершенно безвредна и не рекомендуется только на ранних сроках беременности. По направлению врача обследование делается бесплатно. Поинтересуйтесь у своего окружения — соседей по лестничной площадке, подъезда, не забыли ли они об этом мероприятии. Возможно, опасность затаилась рядом. Как правило, больные тяжелыми, нередко неизлечимыми формами туберкулеза выявляются среди лиц, уклоняющихся от обследования свыше двух лет. Не забудьте о детях: прививка в роддоме, а затем в 7 и 14 лет защитит ребенка от заболевания.

А как быть, если больной туберкулезом выявлен рядом с вами? Это уже отдельная тема, о которой мы поговорим позже.

Александр КОЛЕСНИКОВ,
заслуженный врач РФ,
врач-фтизиатр высшей категории



Пропаганда здорового образа жизни

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

5 марта в Молодежном информационно-аналитическом центре прошла интернет-конференция среди студентов ВУЗов Волгограда «Здоровый Интернет — здоровая молодежь». Организаторами мероприятия выступили Управление ФСКН России по Волгоградской области и ГБУ ВО «Молодежный информационно-аналитический центр». Конференция организована в рамках антинаркотической акции «Все-российский интернет-урок «Имею право знать». До этого интернет-уроки активно внедрялись в аудиторию школьников, теперь к этому подключились и студенты. В конференции приняли участие учащиеся Волгоградского государственного социально-педагогического университета, Волгоградской государственной сельскохозяйственной академии, Волгоградского института бизнеса, ВА МВД России. На вопросы слушателей отвечали сотрудники службы наркоконтроля, врачи-наркологи, представители профилактических и реабилитационных учреждений, церкви, а также сотрудники МИАЦ.

— Идея использовать интернет-ресурсы в целях формирования у молодежи положительного, здорового взгляда на жизнь родилась не на пустом месте, — сказал директор ГБУ ВО «Молодежный информационно-аналитический центр» Михаил Николаевич Серенко. — Ежедневно во всемирную сеть выходят миллионы пользователей. Многие сайты становятся площадкой для общения молодых людей. Поэтому мы стараемся объединить усилия с Управлением наркоконтроля, чтобы с помощью сети интернет распространять полезную информацию по темам, связанным со здоровьем, здоровым образом жизни.

Какие же сайты целесообразно посетить тому, кто хочет узнать о здоровом, трезвом образе жизни из уст квалифицированных специалистов и при этом в интересной форме подачи информации? Конечно, среди них сайт УФСК России по Волгоградской области (34.fskn.gov.ru). Здесь можно узнать о последних новостях в работе Управления, получить информацию, к кому и как можно обратиться при необходимости. Посетивший сайт может узнать, какие меры применяются к преступившим закон, принять участие в анкетировании и выразить собственное мнение по тем или иным животрепещущим вопросам. Специально для молодежи есть



ресурсы по теме «Интернет-урок «Имею право знать».

Еще одним интернет-ресурсом, содержащим только проверенную информацию, является сайт «Здоровая Россия» (www.takzdorovo.ru). Он предоставляет посетителю множество разделов. Кроме информации о том, как влияют на организм вредные привычки, присутствуют практические советы о том, как

и сохранить свое здоровье. На сайте есть информация и для молодых родителей: к примеру, о грудном вскармливании, о детях дошкольного и школьного возраста, о том, как правильно пережить вместе с ребенком его подростковый возраст. В рубрике «Для справки» имеется таблица калорийности

продуктов, таблица расхода калорий, информация о Центрах здоровья, а также много всего полезного.

Рассказали также о сайте Волгоградского областного центра медицинской профилактики (<http://vocmp.oblzdrav.ru>). Здесь также представлены материалы по здоровому образу жизни. Центр выпускает красочные плакаты и листовки, которые можно найти на сайте и использовать в профилактической работе. Есть материалы методического характера, поэтому сайт будет очень полезен тем, кто ведет работу в области профилактики.

Также познакомились с сайтом <http://www.narcostopcentr.ru>, где помещена информация о реабилитационном центре для наркозависимых «НаркоStop». На страницах сайта кратко сообщается о том, как ведется работа центра, здесь же размещены контактные телефоны. Сайт МИАЦ (<http://www.miatz.ru/>) также может заинтересовать молодежь. Здесь имеется вшитый сайт «Антинаркотик», где собраны материалы по данной тематике. Это статьи и заметки в прессе, сообщения об акциях и мероприятиях, проводимых УФСКН России по Волгоградской области и другими структурами. Также присутствуют прямые ссылки на интернет-ресурсы, с которыми ведется сотрудничество в совместном деле приобщения людей к здоровому образу жизни. Есть социальная реклама, которую можно использовать в антинаркотической пропаганде.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.
Фото автора



Полезные сайты:
<http://34.fskn.gov.ru>
www.takzdorovo.ru
<http://vocmp.oblzdrav.ru>
www.narcostopcentr.ru
<http://www.miatz.ru>

Деликатные вопросы

ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

НАРУШЕНИЕ эрекции — деликатная проблема, которая может испортить жизнь любому мужчине. О ней принято умалчивать, а решение искать в пищевых добавках и разрекламированных препаратах с массой побочных эффектов.

Тем не менее, эректильная дисфункция — так нарушение эрекции называют специалисты — это серьезный повод для обращения к врачу. Ведь проблемы в сексуальной сфере могут быть симптомами серьезных заболеваний.

Об особенностях эректильной дисфункции рассказывает Евгений Ефремов, доктор медицинских наук, заведующий отделом андрологии ФГБУ «НИИ урологии» Минздравсоцразвития России.

Что такое эректильная дисфункция?

О развитии эректильной дисфункции специалисты говорят, когда у мужчины пропадает возможность достижения и поддержания эрекции, достаточной для совершения полового акта.

Как протекает эрекция?

— Функцию эрекции можно сравнить с многоэтажным зданием, — рассказывает доктор Ефремов, — сигнал рождается на крыше, а орган-исполнитель находится в подвале.

Запуск эрекции происходит в коре и лимбической системе головного мозга. Затем импульс проходит через спинной мозг и нервные корешки тазовых сплетений.

Импульс запускает сосудистый механизм, при котором сначала



расслабляется гладкая мускулатура пещеристых тел, которые должны наполниться кровью под определенным давлением. Следом срабатывают вены. Они блокируют отток крови от полового члена.

Помимо нервной системы, в контроле эрекции участвует и гормональная — при помощи основных мужских половых гормонов. Самый известный из них — тестостерон.

Сбой хотя бы одной из систем, задействованных в процессе эрекции, может повлиять на передачу импульса — и результата не будет.

Что вызывает нарушение эрекции?

— С позиции сегодняшней науки можно сказать, что эректильная дис-

функция со здоровьем, чем просто сбой в половой сфере.

Чаще всего эректильную дисфункцию вызывают последствия нездорового образа жизни: курение, злоупотребление спиртным, бесконтрольный прием лекарств, избыточный вес, снижение двигательной активности и другие.

Повышение толерантности к глюкозе и нарушение обмена веществ, вызванные неправильным питанием влияют на гормональный баланс, в том числе и мужских половых гормонов, которые участвуют в механизме эрекции.

На эректильную функцию влияют и нарушения работы сердечно-сосудистой системы: артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца. Их тоже можно отнести к последствиям нездорового образа жизни.

Кроме того, при заболеваниях простаты, вызванных различными факторами, нарушение эрекции — один из первых и самых характерных симптомов.

Сказываются и экологические факторы. Проблемы с эрекцией чаще встречаются в больших городах с сильным уровнем загрязнения.

Повод для обращения к врачу

Существует около двух десятков заболеваний, которые прямо или косвенно влияют на эрекцию. Ее нарушение — повод обратиться к врачу: неудачи в сексуальной сфере могут оказаться симптомом серьезных заболеваний, требующих лечения и изменения образа жизни.

Полезные советы

О ВАЖНОСТИ ХОББИ

РАБОТА, домашние дела, походы по магазинам и...? Нечем заняться. Сериалы надоели, на диване действительно растет живот, друзья предусмотрительно бросили выпивать по пятницам...

Предчувствуя сдавленные смешки, робко осмелюсь предложить: «Может быть, все-таки завести хобби?». Причем непременно здоровое и необременительное для кошелека.

Три причины отнестись к предложению серьезно

1 Хобби — это отличный способ борьбы со стрессом. И с трудоголизмом — тоже. В предвкушении очередной стадии сборки модели линкора «Ямато» работа про-

летает быстрее, скверное настроение босса почти не раздражает, и вы даже готовы пробежаться от метро до дома, не выстаивая очередь к маршрутке. У вас ведь еще пластиковые заусенцы на корпусе корабля надфилями не поточены — бегом домой!

2 Некоторые разновидности хобби помогают здорово сэкономить. Если вы создаете что-то своими руками — друзья обеспечены эксклюзивными подарками, а магазины сувениров потеряли в вашем лице постоянного покупателя. Тем более, ручная работа и эксклюзив ценятся всегда.

3 Впрочем, хобби может стать и дополнительным источником заработка. Вышивка, изготовление простых ювелирных изделий, посуды и мебели приносят своим изготовителям неплохой доход и массу удовольствия в процессе работы. Площадки для реализации такого труда легко найдутся в интернете.

функция — это психосоматическое заболевание, — говорит Евгений Ефремов. — На состояние половой сферы всегда влияет психологическое состояние мужчины, так что выделять чисто органическую дисфункцию нельзя.

Чаще всего у мужчин с нарушением эрекции диагностируется повышенная тревожность и симптомы скрытой депрессии. Тем не менее, при диагностике можно определить, какую долю в нарушение эрекции вносит и соматическое заболевание.

Как правило, в процессе обследования у мужчины обнаруживаются гораздо более существенные про-

Четыре идеи для измученных офисных работников

1 Садоводство и цветоводство. Даже возня с живыми растениями справляется со стрессом куда эффективнее, чем вечер в прокуренном баре (если вы еще верите, что так вообще можно снять стресс). Еще полезней для здоровья чувство удовлетворения и радости при взгляде на жизнерадостную зелень в красивых горшках.

2 Увлечение фотографией — это не просто хобби, но и разновидность фитнеса, причем самого незаметного. В поисках кадра любитель фотографии может пройти десятки километров. Кроме того, увлечение фотосъемкой — это еще и прекрасный повод для поездок за город на выходные, встреч с друзьями и даже новых знакомств в сети. Ведь рано или поздно вам захочется показать свои лучшие работы.

3 Кроссворды и головоломки.

Думаете, собирание пазлов подходит только детям? Вам кажется, что собрать картинку из нескольких тысяч элементов — простая задача? Попробуйте собрать хотя бы небольшой пазл. Сначала разноцветные кусочки картона ни за что не будут складываться в единую картину, но ученые обещают, что дальше дело пойдет быстрее. В процессе сборки вы тренируете мозг и защищаете себя от преждевременного угасания интеллектуальных способностей. Не хуже работают кроссворды и близкие родственники кубика Рубика.

4 В список полезных для ума и тела хобби еще можно включить чтение, увлечение музыкой, коллекционирование различных предметов и даже ремонт собственного автотранспортного средства. Что бы там не говорили обидливые жены, невозможно одновременно пить пиво и ставить на место коробку передач.

Источник: www.takzdorovo.ru



Советы психолога

БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

В последнее время тема самоубийств стала одной из самых обсуждаемых в средствах массовой информации. Проблема отнюдь не новая. Однако на волне популярности для многих возникает соблазн быстро найти виноватых и предложить яркие популистские меры: запретить, запугать, ужесточить, строго контролировать. Между тем чрезвычайно мало материалов, отвечающих нашим согражданам на вопрос: «Что делать?» и тому человеку, в присутствии которого начинает разворачиваться чья-то непоправимая трагедия. Учитывая определённые знания по данному вопросу и личный опыт, полученный за время работы в силовых структурах, предлагаю вашему вниманию краткий обзор практических аспектов проблемы суицидов.



Самоубийства всегда пугали людей. Потому сознание старалось как-то оградить себя от тени добровольной смерти и создавало различные мифы о лицах, подверженных этой опасности. И человек успокаивался: у меня этого нет, значит со мной всё в порядке. Между тем, всё не так просто. Поэтому рассмотрим несколько подобных заблуждений.

Во-первых, считается, что самоубийства совершают только психически больные люди. Отнюдь. Немалое число лиц совершают роковой шаг на фоне острого стресса, панической аффективной реакции. И те, кому довелось пережить эти часы психологического крушения основ мироздания, могут вспоминать о них, как о кошмарном сне. Хотя пациенты, утратившие на фоне патологии чувство опасности и самосохранения либо нравственные барьеры, безусловно, также могут закончить с собой. «Вижу: на полу лезвие валяется. Думаю: вскрыться что-ли?...». Но это уже сфера психиатрии.

Специалистами принято различать истинный суицид (целенаправленное стремление умереть с обдумыванием места и способа) и аффективный суицид (кратковременную импульсивную реакцию на дезадаптацию в связи с психотравмирующим фактором). Соответственно различаются и особенности у лиц различных категорий, подходящих к опасной черте. Истинные суициденты готовят, продумывают, «примеривают роль», раздарили окружающим ценные вещи. Аффективные случаи возникают на фоне яркого личностного эмоционального переживания, утраты ценностей.

Второй популярный миф в связи с этой проблемой гласит: тот, кто говорит о самоубийстве, никогда его не совершит. Увы, и здесь всё не так просто. Как только что было отмечено, есть люди, сознательно готовящиеся уйти из жизни. Они обдумывают и, порою, обсуждают способ, место, время. Частенько раздают вещи «на память». При этом одни устали от депрессии, утратили смысл в жизни. Другие же подсознательно ищут послед-

нюю возможность остаться, фактически провоцируют оказать им психологическую поддержку.

Но есть ещё одна категория: шантажисты. Количество демонстративно-шантажных самоповреждений во много раз больше смертей. И это, как ни парадоксально, очень опасно. Стремясь таким образом вызвать жалость или чувство вины у окружающих, подобный человек может «заиграться со смертью». Самоповреждения превращаются в игру, создаётся иллюзия безопасности. Вместе с тем, провоцируемые таким образом внимание и забота окружающих манят. И подобный сценарий становится привычным. «Я сейчас точно уже ... (совершу непоправимое)». «Если вы немедленно не приедете (не купите, не скажите — фактически: не проявите любовь ко мне), вы меня больше не увидите». Однако в любой момент может наступить ситуация «не успели». А всего-то хотелось внимания...

Теперь перейдём к практической части. Что должно насторожить родных, близких, сослуживцев? Существует ряд общепризнанных факторов суицидального риска. Эти высказывания и угрозы суицидального характера, в особенности — демонстрация суицидальных действий (даже в форме

игры, театрального изображения), попытки самоповреждений (порезов, отравлений и т.д.) и обдумывание плана самоубийства. Если вы это отметили, обратите внимание на такого человека. Возможно, он находится в состоянии выбора: быть или не быть. И ваши действия могут оказаться как аргументом «за», так и «против».

Так что же делать? У подобного человека скопилось на душе невысказанное горе. «Меня никто не замечает. Никто не любит. Даже слушать не хочет». Потому главное — разговорить и выслушать, проявляя сопереживание: «Я хочу тебя выслушать, тебе помочь. Расскажи, что тебя беспокоит?» и так далее: без оценок, возражений, помогая ему уточняющими вопросами (как, когда, почему, что именно). До слёз, крика, жестоких и несправедливых обвинений, заблуждений, чтобы только эмоции вышли наружу. Пусть весь пар уйдёт в гудок! Иногда быть услышанным — этого достаточно для того, чтобы пережить острую ситуацию.

При этом возражать, обрывать, поучать, проповедовать, призывать «прекратить распускать сопли» категорически не рекомендуется. Ибо это расценивается в данной ситуации, как очередное (порою — решающее) подтверждение тому, что его не любят, не

уважают и слушать не хотят. Так же, как взывать к чужому опыту. «Да что мне другие, когда у меня сейчас душа болит!». Напротив, лучше поощрять человека: да, понимаю, сочувствую, представляю, каково это.

И ещё один важный момент. Человека даже в такой кризисной ситуации нельзя лишать права принять решение. «Только ты хозяин своей судьбы. И чтобы ты не выбрал — это твой выбор. Потому, прежде чем принять окончательное решение, ещё раз всё хорошенько обдумай». Иногда осознание единоличной ответственности за последствия, невозможность никого обвинить в собственной смерти помогают остановиться.

Весьма полезным бывает и разговор о предстоящих важных делах, грядущих приятных событиях, ответственности за судьбы родных и близких. Эту группу проблем недаром считают антисуицидальными факторами. Порою обсуждение вопроса «кого бы огорчила твоя смерть?» способно заставить вспомнить о любящих людях, о том горе, которое ляжет тенью на семью, в особенности — детей. И опомниться.

Юрий МАСЛЕНОВ,
методист счастья

Защити свое зрение

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАССТРОЙСТВ ЗРЕНИЯ

ПОСЛЕ долгого рабочего дня мы приходим домой и опять садимся за компьютер. Там находим общение с друзьями, интересные фильмы... все, что может расслабить после напряженного трудового дня. Конечно, компьютер во многом облегчает нашу жизнь, но в то же время приносит и массу негативных последствий. И самое главное, к чему приводит чрезмерная дружба человека с этой техникой — ухудшение зрения.

Спектр излучения монитора компьютера не является оптимальным для функционирования глаз. В сочетании с напряженной работой это вызывает быстрое утомление, головные боли, резь в глазах и усиленную слезоточивость и, как следствие, способствует развитию прогрессирующей близорукости, катаракты, глаукомы и дистрофии сетчатки.

Но что делать?! Мы же не можем объявить на работе противокомпьютерную забастовку. Тем более, если профессия обязывает весь день сидеть, вглядываясь в монитор. Конечно нет! Но есть возможность снизить риск развития зрительных нарушений. И как это сделать нам рассказал кандидат медицинских наук, заведующий микрохирургическим отделением глаза (детским) Волгоградской областной клинической больницы № 1 В.В. Ковылин.

Следуя следующим правилам, вы сможете предотвратить развитие ухудшения зрения.

1. Достаточно по несколько раз в течение дня выполнять ряд простых упражнений, которые способствуют расслаблению зрительных мышц:

— Во время длительной работы за компьютером снижайте нагрузку, увеличивая расстояние между компьютерным монитором и глазами.

— Прикрывая по очереди глаза на 2–3 минуты, вы, не отрываясь от работы, даете возможность вашим глазам отдохнуть.

— Оторвитесь от работы и поморгайте несколько раз.

— Сделайте движение глазами: вправо-влево, вниз — вверх и вверх — в сторону. 5–6 раз.



Это упражнение лучше делать с закрытыми глазами. Оно снимет напряжение, улучшит кровообращение.

— Еще одно упражнение — это переключение взгляда с близкого расстояния на дальнее. Можно смотреть на точку на стекле и вдаль за окно. Но лучше всего переключать взор не на стекло, а на конкретный объект, который находится на определенном расстоянии. Например, смотрите то на магнитик, который на холодильнике

на расстоянии два метра от вас, а затем на ручку или палец на 30–35 сантиметров от вас. Обязательное правило — объекты должны находиться на одной линии. Можно вырезать из бумаги кружки разного цвета и

бежать домой, чтобы с тарелкой еды сесть за компьютер и погрузиться в мир социальных сетей, как это делают большинство представителей современной молодежи. Почему бы не записаться в какой-нибудь недорогой фитнес-клуб, или сделать вечернюю гимнастику дома, а может, просто пригласить соседку для вечерней прогулки.

4. Потребляйте больше витаминов, особенно витамин А.

Много витамина А содержится в печени, особенно морских рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире, моркови, шпинате. Можно пропить специальные витаминные препараты, содержащие витамин А.

И еще следует отметить, что наличие суперсовременных защитных компьютерных очков, которыми изобилуют современные прилавки оптики, не освобождают вас от выполнения этих правил. Многие считают, что надев эти очки, они могут сидеть за компьютером без перерыва весь день без вреда для зрения. Это заблуждение. Да, очки немного снимают напряжение, поглощают вредное для сетчатки и хрусталика глаза УФ-излучение, повышают четкость изображения... в зависимости от того, какие очки вы приобретете. Но полностью от напряжения зрительных мышц они не спасают. Только регулярно выполняя упражнения, чередуя работу с отдыхом и, конечно же, с ответственным отношением к своему здоровью, можно избежать серьезных зрительных нарушений.

Записала Анна ЗАВАРЦЕВА

Уважаемые читатели! Если у вас есть вопрос к Владимиру Викторовичу Ковылину, смело обращайтесь к нам в редакцию по телефону: 8 (8442) 54-23-79, или через электронную почту: gazeta.vocmp@mail.ru

Профилактика

ПРОБЛЕМЫ СЛУХА У ДЕТЕЙ

КАК можно предотвратить инфекции уха у своего ребенка?

Большинство инфекций уха можно предотвращать благодаря надлежащему уходу за нашими ушами. Некоторые из основных аспектов перечислены ниже:

— следить, чтобы в уши не по-

падала грязная вода;

— не шлепать ребенка, особенно по ушам, так как это может привести к повреждениям барабанной перепонки и, тем самым, способствовать инфекциям;

— в случае острых инфекций уха обеспечить раннее диагностирование и незамедлительное лечение;

— обучать ребенка не вставлять в уши какие-либо предметы, такие как карандаши, ластики, закладки и другие.

КОГДА следует показать ребенка врачу по поводу каких-либо проблем с ушами?

В случае, если ребенок жалуется на следующие симптомы:

— боль в ухе;
— выделения из уха;

— потеря слуха;
— если у ребенка есть проблемы с развитием речи;
— если ребенок не понимает то, что вы четко произносите.

При возникновении проблем с ушами следует как можно скорее проконсультироваться с врачом.

По материалам официального сайта Всемирной организации здравоохранения



Спорту «Да!»



В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ КЛУБЕ «РАТНИК» ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ЗАЛ БОРЬБЫ

В Волгограде состоялась церемония открытия зала борьбы военно-патриотического клуба «Ратник». В мероприятии приняли участие представители городской администрации.

На протяжении трех лет клубы военно-патриотической организации «Ратник» тренируют ребят по различным видам боевых искусств. В новом зале борьбы, открывшемся по адресу ул. Кирова, 132, будут организованы секции по самбо и дзюдо. Заниматься рукопашным боем смогут все жела-

ющие в возрасте от 10 лет. Тренировочные залы позволяют одновременно принимать до 20 ребят. Все занятия для воспитанников клуба будут бесплатными.

— В основе деятельности Волгоградской региональной общественной организации «Ратник» заложено не только спортивное, но и патриотическое воспитание подростков, — отметил председатель ВРОО «Военно-патриотический клуб «Ратник» Алексей Кузнецов.

По сообщению пресс-службы Администрации Волгограда

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 — ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики».



Главный редактор Анна ЗАВАРЦЕВА

УЧРЕДИТЕЛИ:

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

Цветы в вашем доме

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Для чего же нам нужны комнатные цветы? Конечно, цветы действительно создают в помещении уют, комфортную атмосферу, делают интерьер помещений живым и привлекательным, однако в последние годы учёные открыли и другие свойства комнатных растений, и эти открытия изменили отношение людей к ним.

Комнатные цветы нужны в каждой квартире не только для уюта. В воздухе закрытых помещений по разным причинам накапливаются токсические вещества: их выделяют отделочные материалы, моющие средства, да и воздух, попадающий с улицы, далеко не всегда бывает чистым и безопасным (в выхлопах автомобилей и сигаретном дыме содержатся такие опасные для здоровья вещества как бензол и толуол). И многие считают, что комнатные цветы способствуют очищению воздуха в помещении.

Покупая домашнюю растению, мы обычно руководствуемся их красотой, неприхотливостью или чьим-то советом. Фикус — в спальню, кактус — к компьютеру, денежное дерево — в зону богатства. А что мы на самом деле знаем про эти растения? Все ли цветы в нашем доме так безопасны, как кажутся? И какими же цветами украсить свой дом, чтобы и красиво, и полезно?

Давайте посмотрим на те цветы, которые можно встретить практически в каждом доме.

Фикус выделяет кислород, поглощает углекислый газ и, имея большую площадь листьев, собирает пыль.

Герань обладает обеззараживающим свойством. Герань способна убивать стрептококки и стафилококки, отпугивает мух, комаров и моль.

Папоротник снижает наэлектризованность в помещении и увлажняет окружающий воздух.

Кактус вопреки расхожему мнению ничего вредного не поглощает, но это растение настолько неприхотливо, что почему бы и не иметь его в доме.



Хлорофитум не поглощает угарный газ, как многие думают, но убивает болезнетворные микробы.

Молочай — ядовитое растение, может вызывать аллергию. При попадании внутрь организма может вызвать желудочно-кишечное воспаление, вплоть до остановки дыхания. Поэтому держать это растение в доме, где есть дети и животные не рекомендуется.

Фиалка — хлопотное в уходе растение, но его мясистые листья увлажняют воздух.

Алоэ: всем известно, что это лекарственное растение, но мало кто знает, что противопоказаний к его использованию тоже очень много.

Драцена, имея большую площадь листьев, выделяет много кислорода.

Диффенбахия. Сок этого растения ядовит.

Традесканция. Выделяет много кислорода.

Как видите, растения не поглощают токсины, более того, они сами могут погибнуть от наличия таковых. Зато они увлажняют воздух. Правда, чтобы растения увлажняли воздух, они должны выделять не менее 2 литров воды в день, поэтому растений в доме должно быть много. Итак, хорошо, если в доме есть фиалки, папоротник и герань. Эти растения и воздух увлажняют, и микробы убивают. А вот от молочая и диффенбахии, особенно если у вас есть дети, лучше воздержаться.

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

АДРЕС ИЗДАНИЯ:

400081, Волгоград, ул. Политрука Тимофеева, 5

Бюллетень зарегистрирован Управлением Россвязьохранкультуры по Волгоградской области. Регистрационный номер ПИ № ФС9-2105.

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