



Конкурс профессионального мастерства



В областном минздраве поздравили лучших медработников среднего звена

15 ОКТЯБРЯ в министерстве здравоохранения Волгоградской области состоялось торжественное награждение победителей регионального этапа Всероссийского конкурса «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием».

Победители регионального этапа были определены в семи номинациях. Поздравить участников приехали заместитель министра здравоохранения Волгоградской области Елена Дронова и председатель областной профсоюзной организации медицинских работников Ирина Ерохина.

— Все участники конкурса продемонстрировали не только свои профессиональные знания, но и смелость написать серьезную работу и представить ее на самом высшем уровне, — подчеркнула Ирина Ерохина.

Директор Волгоградского медицинского колледжа Татьяна Силкина выразила надежду, что в следующем аналогичном конкурсе волгоградцы не только подтвердят качество своей работы, но, учтя опыт этого года, проявят себя еще лучше.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.
Фото автора

2

В КАМЫШИНСКОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ КОЛОНИИ ВЫСАДИЛИ «АЛЛЕЮ ДРУЖБЫ»

СЕАНС БИБЛИОТЕРАПИИ В ВОЛЖСКОМ ФИЛИАЛЕ МЕДКОЛЛЕДЖА!

4

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

А. Шопенгауэр

6

СЕКРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

В блокнот практикующего врача

Пренатальный скрининг врожденных пороков развития

СЕГОДНЯ пренатальная диагностика проводится в массовых масштабах, является рекомендуемой всем беременным женщинам на основе приказа МЗ РФ № 457 от 2000 г. Пренатальное (дородовое) обследование направлено на предупреждение и раннее выявление врожденной и наследственной патологии у плода. Нужно понимать, что при выявлении пороков развития плода, которые не поддаются лечению, у женщины только два выбора — прервать беременность или доносить и потом воспитывать больного малыша. И этот выбор может сделать только она сама.

Скрининг может только предупредить и подготовить маму к будущим трудностям, а не оставлять ее после родов один на один с неожиданными известиями. В медицине под скринингом понимают простые, безопасные массовые (большой группе населения) исследования с целью выделения групп повышенного риска.

Пренатальный (дородовый) скрининг — это комплекс обследований, рекомендованный беременным женщинам с целью выявления аномалий плода (хромосомного или генного происхождения), не поддающихся лечению. Само слово «скрининг» означает «просеивание».

С помощью пренатального скрининга выявляются группы пациенток, у которых риск развития пороков плода выше, чем у других. По результатам скрининга принимается решение о проведении более детального обследования и консультаций (инвазивные методы исследования, консультация генетика).

Читайте на 3-й стр.

К юбилею

Максимы Федора Углова



5 ОКТЯБРЯ исполнилось бы 110 лет Федору Григорьевичу Углову — знаменитому хирургу, члену Российской академии медицинских наук, обладателю двух орденов Красного знамени, ордена Дружбы народов, известному борцу за трезвость. Кстати, он некоторое время работал в Быковском районе Волгоградской области.

Федор Григорьевич занесен в книгу Рекордов Гиннеса как самый долгооперирующий хирург. Прожил он 104 года, а до 102 стоял за операционным столом, удивляя коллег профессиональным мастерством. Видевшие его за работой вспоминают, что он отлично владел как правой, так и левой рукой.

К юбилею Федора Григорьевича была приурочена видеоконференция, проходившая в Региональном информационно-аналитическом центре. Ее участниками стали не только жители России, но и граждане других стран, знающих и почитающих знаменитого хирурга.

«Только трезвая Россия станет великой» — одно из утверждений Федора Григорьевича. Сейчас у нас есть основания действительно надеяться на это и способствовать этому, следуя заветам великого хирурга, его своеобразному завещанию. Это максимумы, которыми должен руководствоваться каждый человек, желающий максимально раскрыть свои таланты и прожить долгую, активную жизнь, сохранив трезвый ум.

- Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
- Люби работу. И физическую тоже.
- Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- Не бойся вовремя пойти к врачу.
- Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.
- Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
- Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.





Скажи «Нет!» наркотикам

Смертельная отравка на аптечной ромашке

ПОД Волгоградом 14-летний подросток, накурившись спайса, впал в кому, его друзья в реанимации.

Все новые и новые жертвы. Школьники, студентки. В Волгограде беременная молодая женщина под действием солей выбросилась из окна. Как остановить волну отравлений?

ПОКУРИЛИ ПЕРЕД УРОКАМИ

В 8 утра, перед началом уроков трое школьников решили быстро «курнуть» прямо перед зданием родной школы в поселке Волгодонском Калачевского района области. «Чтобы на уроках было не скучно». Забили в обычную сигарету курительную смесь и пустили по кругу. Через некоторое время неадекватное поведение школьников заметили прохожие. Они же вызвали участковый уполномоченный, 14-летний мальчик потерял сознание. Сейчас он находится в реанимации центральной районной больницы Калачевского района в тяжелом состоянии. Чтобы облегчить процесс интоксикации, врачи ввели подростка в медикаментозный сон. Состояние здоровья его приятелей 15-ти и 17-ти лет у врачей опасения уже не вызывают.

Следственное управление СКР по региону сейчас ищет того, кто продал наркотик подросткам. Но дело может затянуться. Стены многих домов в Волгоградской области пестрят надписями: «Спайс. Соль. Телефон такой-то». Эти надписи коммунальщики не успевают закрашивать. Назавтра они появляются вновь. Только с начала этого года в реанимационные отделения больниц Волгоградской области поступало более 400 человек с признаками отравления курительными смесями с синтетическими компонентами. Около двухсот из них — подростки.

Недавно прямо в центре Волгограда, на остановке рядом с Дворцом Спорта, молодая девушка, обнажившись до пояса, стала «плыть» по асфальту на проезжей части, вообразив себя русалкой. Девушку с явными признаками отравления «дурью» увезла «Скорая», которую вызвали прохожие.

Еще один жуткий случай отравления солями произошел в Волгограде позавчера. Беременная 34-летняя жительница города под воздействием наркотика выбросилась из окна своей квартиры. Молодую женщину не остановила

ни пятимесячная беременность первым ребенком, ни мысли о родных и близких.

Как ни странно, она осталась жива, и ее будущий ребенок — тоже. Падение было с небольшой высоты, со второго этажа. Однако у пострадавшей диагностировали тупую травму живота. Удар пришелся как раз на нерожденного ребенка. Что будет с ним? Каким он родится, если родится вообще? За жизнь малыша сейчас борются медики.

Врачам женщина, представившаяся Натальей, рассказала, что решила под воздействием солей свести счеты с жизнью после ссоры с матерью. Мать беременной одиночки не хотела, чтобы дочь рожала.

СПАЙС ЗАПРЕТИТЬ НЕВОЗМОЖНО?

Новый синтетический наркотик в курительных смесях «косит» молодых людей по всей стране. Родственники погибших или попавших в реанимацию с тяжелым отравлением негодуют: «Почему ничего не делается, чтобы запретить спайсы в России на законодательном уровне? Почему бездействуют власти, правоохранительные органы, школа и другие «ответственные лица»? На самом деле не бездействуют. На 17 октября назначено заседание региональной антинаркотической комиссии по Волгоградской области, где будут как раз обсуждать остро вставшую проблему спайсов и пути противодействия распространению «дури».

Наркополицейские чуть ли не каждый день задерживают диллеров смертельно опасных курительных смесей и изымают товар. Вот, и 14 октября сотрудниками Управления ФСКН России по Волгоградской области задержаны члены преступной группы, сбывавшей синтетические наркотики на территории Волгограда.

Участники преступной группы распространяли курительные смеси и «соли» через закладки. В ходе оперативных мероприятий наркополицейские задержали 25-летнюю девушку, которая занималась закладкой синтетических наркотиков на территории Советского района города. При личном досмотре у задержанной было изъято 10 пакетиков с синтетическими наркотиками. Сотрудники наркоконтроля выяснили, что она заказывала крупные партии синтетики через интернет, затем участники преступной группы фасовали их и сбывали желающим через закладки.

Дома у задержанной было обнаружено и изъято более 200 грамм синтетических наркотиков, из них около 100 грамм порошка, используемого для изготовления курительных смесей.

В этот же день оперативники задержали и других членов преступной группы. Трое мужчин 23–25 лет занимались изготовлением курительных смесей, используя высушенные травы из аптеки и концентрат синтетического наркотика. Спайс получали просто: покупали аптечную ромашку и брызгали на нее разведенным в воде концентратом синтетического наркотика.

Возбуждено уголовное дело, участникам преступной группы грозит наказание от 10 до 20 лет лишения свободы.

Формула нового наркотика уже известна. Это длинный ряд химических элементов, который мы не будем здесь приводить, поскольку наверняка найдется химик-самоучка, способный повторить смертоносную формулу «дури» в домашних условиях. Волна отравлений этим новым синтетическим наркотиком идет по Волгоградской области с мая этого года.

— На самом деле проблема отравления спайсами назрела давно, не с мая, а с самого их появления, когда они рекламировались как безобидные курительные смеси, — считает руководитель пресс-службы УФСКН РФ по региону Наталья Климачева. — В 2013 году мы изъяли пять килограмм спайсов с наркотиком, а с начала этого года — уже более десяти килограмм. Проблема в том, что есть ряд веществ в спайсах, которые запрещены в России и приравнены к наркотикам, и когда мы задерживаем распространителей, они получают реальные тюремные сроки. Но... есть уже и целый ряд новых синтетических веществ в курительных смесях, которые наша Госдума просто не успела запретить. Процесс запрещения медленный: это ряд экспертиз, заключения экспертов, голосование и т.д. Порой на запрещение одного вещества с тяжелым воздействием на психику в России уходит до полутора лет, а за это время появляется около десятка новых синтетических наркотиков. Причем действие некоторых из них, например, вещества, известного под названием «Белый китаец», во много раз сильнее героина! По предложению УФСКН России только в прошлом году в запретительный список внесли около 70 новых нарковеществ. Наркокон-

троль давно бьется за право накладывать временный запрет на определенные вещества, которые показали себя как наркотик, пока медленный процесс официального запрещения вещества на государственном уровне работает. Это спало бы многие жизни...

Лишь грамм «Белого китаца», разведенный в ведре воды и разбрызганный на любую траву или иную основу, вызывает сильнейшее привыкание и галлюцинации. Это — совершенно новая «химия», готовая «переплюнуть» героиновый бизнес. А запретить спайсы, по мнению, Натальи Климачевой, невозможно.

— Мы уже сталкивались с одними и теми же действующими веществами под разными «вывесками»: спайс, соль для ванн, ароматизатор и даже «чай для похудения». Если мы законодательно запретим в России спайсы, — уверена начальница пресс-службы УФСКН РФ по Волгоградской области, — то уже завтра получим ту же «дурь» под другим названием и, возможно, в другой форме употребления. Нужно запрещать сами действующие вещества. И наркоконтроль готов сотрудничать в этом с врачами-наркологами.

СПАСЕТ ТОЛЬКО ПРОПАГАНДА ТРЕЗВОСТИ?

Словом, запретишь спайс, будешь пить шампунь или заваривать чайные пакетики с наркотиком. И что делать?

— Нужно убрать с остановок табачно-алкогольные ларьки, потому что именно с них начинается «путь удовольствия», приводящий к спайсам, — убежден Анатолий Белоглазов, врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП», председатель регионального отделения «Союза борьбы за народную трезвость», преподаватель кафедры амбулаторной и скорой помощи ВолГМУ. — Кто употребляет спайсы? Люди, выпавшие из социальной среды. Они не хотят работать и учиться. Они хотят только получать удовольствие. Все наше общество потребления навязывает такую философию, поэтому коли-

чество потребителей «дури» растет в геометрической прогрессии. В конце 90-х годов в нашем университете проходил Международный конгресс, на котором член Российской Академии Медицинских наук Дурнев рассказывал об интересном эксперименте над крысами, ближайшем по развитию интеллекта собрате человека. Крысам с помощью микроэлементов, внедренных в мозг, различными способами (дозой наркотика или электроимпульсом) «дарили» удовольствие. Крысе нужно было лишь выбрать и нажать одну педаль из трех: «Вода», «Еда», «Удовольствие». Легко догадаться, что все крысы до изнеможения и обезвоживания организма давили на педаль «Удовольствие», и умирали от голода и жажды, даже не замечая этого. Наркоманы ведут себя так же. Вас не удивляет, почему на Совете безопасности у Путина говорят о 400 тысячах россиян, погибших за год в результате употребления табака, и о 700 тысячах россиян, погибших за год в результате употребления алкоголя, а такую бучу подняли только сейчас, когда лишь десятки человек умерли в результате курения спайса? Нужно вводить в стране трезвость как государственную политику и не ограничиваться полумерами, иначе мы потеряем миллионы людей. Нужно, чтобы в борьбу за здоровье нации вступили все: родители подростков, школа, государство, СМИ, правоохранительные органы. Только тогда будет толк.

А В ЭТО ВРЕМЯ

В минувшую субботу пятеро жителей Армавира Краснодарского края после курения смеси получили отравления, в результате чего четверо мужчин в состоянии комы доставлены в реанимацию, их спутница, 16-летняя школьница, скончалась на месте. Возбуждено уголовное дело. По информации прокуратуры, потерпевшие приобрели курительную смесь у подъезда дома и тут же ее раскурили. Последствия ужасны.

Источник: <http://yug.svpressa.ru>

Руководство Управления ФСКН России по Волгоградской области выражает благодарность всем активным гражданам за помощь в выявлении наркопреступлений. И призывает всех не оставаться равнодушными и проявить гражданскую активность в борьбе с наркоугрозой. УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ! Помните, что сообщив о случаях распространения наркотиков по телефону доверия Управления ФСКН России по Волгоградской области: 8(8442)39-41-00, вы можете помочь в раскрытии преступления и даже спасти чьи то жизни.

К 70-летию Великой Победы

В Камышинской воспитательной колонии высадили «Аллею дружбы»

В высадке деревьев приняли участие Уполномоченный по правам ребенка в Волгоградской области, члены Общественного совета при УФСИН, Общественной наблюдательной комиссии и воспитанники колонии.

Мероприятие прошло в рамках визита общественников в Камышинскую воспитательную колонию. Председатель Волгоградской ОНК Владимир Козлович познакомил воспитанников с новым составом Общественной наблюдательной комиссии, Общественного совета при УФСИН, рассказал о задачах, которые выполняют общественные организации.

Уполномоченный по правам ребенка в Волгоградской области Нина Болдырева провела беседу с подростками по вопросам право-



вой грамотности и лично пообщалась с осужденными.

В завершении встречи общественные деятели совместно с админист-

рацией колонии и воспитанниками высадили деревья, которые привез в

колонию заместитель председателя Общественного совета при УФСИН, председатель общественной организации «Дом Дружбы» Казбек Фарниев. Он рассказал, что это одна из семидесяти «Аллей дружбы». Такие аллеи высаживаются в разных городах мира к 70-летию Великой Победы. В планах общественников высадить «Аллею дружбы» в каждом режимном учреждении Волгоградской области. Цель такой инициативы — напомнить людям, находящимся в заключении, о том, что в душе каждого должны жить доброта, милосердие, а самое главное — хорошее отношение к другому человеку и желание помочь, независимо от национальной принадлежности.

По сообщению пресс-службы УФСИН России по Волгоградской области

Событие

В начале октября Волгоградская областная организация профсоюза работников здравоохранения РФ провела XXVI отчетно-выборную конференцию. Проводится подобная конференция раз в пять лет. На этот период члены профсоюза выбирают нового председателя, членов президиума и обкома, контрольно-ревизионную комиссию.

Открыла конференцию И. В. Ерохина, председатель профсоюза работников здравоохранения Волгоградской области с 2009 года. В своем выступлении Ирина Владимировна обозначила основные проблемы, которые решал профсоюз на протяжении последних пяти лет, говорила о приоритетных направлениях деятельности организации и об итогах работы Волгоградского областного комитета профсоюза работников здравоохранения за период 2010–2013 гг.

Стоит отметить, что Волгоградская организация профсоюза работников здравоохранения является одной из самых сплоченных и многочисленных. На 1 января 2014 года в ее структуру входит 200 первичных профсоюзных организаций. Это почти 50 тысяч членов, из них 36892 работающих, 8266 студентов, 4200 неработающих пенсионеров.

Ирина Владимировна подчеркнула, что в последнее время отмечается рост численности членов профсоюза за счет неработающих



пенсионеров. Увеличение объясняется тем, что их стали более активно привлекать к общественной работе, работе с молодежью для передачи своего профессионального и жизненного опыта.

В целом же профсоюз выполнял и продолжает выполнять очень важные задачи. Это и защита трудовых, профессиональных и экономических интересов работников практического здравоохранения, повышение оплаты труда, решение проблемы дефицита кадров в региональном здравоохранении, охрана труда. Более того, профсоюз работников здравоохранения РФ имеет значительный опыт социального партнерства. Как пояснила Ирина

Ерохина, он выражается в различных формах взаимодействия между федеральными органами государственной и законодательной власти, органами местного самоуправления, работодателями и первичными организациями профсоюза. Коллективные договоры заключены в 160 ЛПУ, что составляет 80% от общего числа учреждений здравоохранения, где имеются первичные профсоюзные организации.

Владимир Вячеславович Шарин, министр здравоохранения Волгоградской области, в своем выступлении дал положительную оценку работе областного профсоюза под руководством Ирины Владимировны Ерохиной. Он под-

черкнул, что только сообща возможно решать проблемы, существующие сегодня в практическом здравоохранении. Владимир Вячеславович напомнил, что в апреле 2013 года в регионе было заключено отраслевое соглашение между министерством здравоохранения Волгоградской области и Волгоградской областной организацией профсоюза работников здравоохранения РФ. На основании данного документа в заключаемые коллективные договоры внесены экономические гарантии по оплате труда, гарантии охраны труда, социальные льготы и компенсации, а также по гарантиям прав членов профсоюзных организаций.

Огромная работа профкома, как было отмечено на конференции, включала в себя и проведение различных конкурсов профессионального мастерства, организацию санаторного лечения и досуга. Интересными и значимыми событиями являются ежегодный Молодежный форум и ежегодная областная Спартакиада работников здравоохранения. Эти мероприятия направлены на популяризацию здорового образа жизни, профсоюзного членства, приобретение опыта и знаний, необходимых в работе первичных профсоюзных организаций и в практическом здравоохранении в целом.

На отчетно-выборной конференции присутствовала Татьяна Евгеньевна Белоусова, которая на протяжении более 20 лет возглавляла профсоюз здравоохранения, а в 2009 году передала узды правления в руки Ирины Ерохиной. В своем выступлении она отметила, что очень горда работой сегодняшнего профсоюза и надеется, что эта высокая планка профессионализма работающих здесь специалистов, людей, по-настоящему неравнодушных за будущее своих коллег, будет поддержана еще много-много лет.

Итогом конференции стали выборы. Председателем Волгоградской областной организации профсоюза работников здравоохранения РФ сроком на пять лет единогласно избрали Ирину Владимировну Ерохину.

Анна АЛЕКСЕЕВА, наш корр,
Фото автора

В блокнот практикующего врача

Пренатальный скрининг врожденных пороков развития

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Скрининг включает в себя трехкратное ультразвуковое исследование и биохимический анализ крови. Эти процедуры являются безопасными для матери и младенца. Расскажем об этих анализах подробнее.

В I триместре (рекомендованный срок 10–14 недель, оптимальный период — 11–13) проводится УЗИ, основная цель которого не только оценка течения беременности (успешное развитие плода согласно срокам беременности, наличие многоплодной беременности), но и измерение толщины так называемого воротничкового пространства — это зона скопления жидкости в области шеи плода между кожей и мягкими тканями. Если значение больше нормы, это может косвенно свидетельствовать об анатомических аномалиях развития плода. Однако ни один врач не будет давать заключение только по УЗИ. Любые выводы можно сделать на основе комплексных исследований, и к УЗИ добавляется биохимический анализ крови, для которого используют название «двойной тест». Он проводится в период 10–13 недель, но строго после ультразвукового исследования. В крови беременной женщины определяют уровень двух плацентарных белков — PAPP-A и ХГЧ. После получения этих данных, а также на основе результата УЗИ и с расчетом генетического риска, который проводится компьютерной программой с учетом индивидуальных особенностей каждой женщины (возраст, вес, этническая принадлежность, наличие хронических заболеваний у женщины и наследственных болезней в семье), врач может отнести или нет беременную к группе риска по синдрому Дауна и синдрому Эдвардса или другим аномалиям развития.

Но это отнюдь не означает конкретный диагноз, и после консультации врач-генетик может рекомендовать дальнейшие обследования — биопсию ворсин хориона. Это более сложная процедура, когда через брюшную стенку или канал шейки матки вводят инструмент для забора кусочка хориона (структуры, из которой формируется плацента). Во II триместре исследования проводятся на 16–20 неделях беременности (рекомендуемый период — 16–18 недель). Берется анализ крови на АФП (альфафетопротеин), ХГЧ (хориогонический гонадотропин человека), свободный эстриол (это называется «тройной биохимический скрининг»). С учетом данных УЗИ и результатов анализов генетика в первом триместре, врач рассчитывает новые данные о возможном риске рождения ребенка с врожденными аномалиями. Он может дать направление на углубленные анализы с использованием методов инвазивной пренатальной диагностики: амниоцентез и кордоцентез, которые проводятся стационарно. Это также, как и биопсия хориона, означает вторжение в организм беременной для взятия материала для исследования. УЗИ во втором триместре проводится на сроках 20–24 недели. Третье УЗИ проходит уже в последнем триместре (32–34 недели) с целью диагностики позднопроявляющихся пороков развития ребенка.

На сегодняшний день пренатальные скрининги не являются строго обязательными, однако большинство врачей уверены в необходимости данных исследований.

Некоторые мамы не видят смысла проходить скрининги — все родственники здоровы, какие могут быть проблемы? Действительно, есть отдельные группы женщин, которым в первую очередь рекомендуется пройти исследование на выявление возможных патологий в развитии ребенка. Это женщи-

ны старше 35–40 лет (так как после этого возраста риск развития отклонений у ребенка увеличивается в несколько раз) и будущие мамы с некоторыми заболеваниями (например, сахарный диабет). Конечно, группу риска составляют и те мамы, в семьях которых уже есть дети или родственники с генетическими заболеваниями. Однако большинство врачей (причем, не только в России) придерживается мнения, что пренатальные скрининги необходимы проходить всем женщинам, особенно, если их беременность первая. Однако не стоит забывать, что все результаты пренатальных скринингов ни в коей мере не служат для постановки диагноза. Они лишь определяют вероятные риски. Поэтому, даже положительный результат скрининга не будет «приговором» ребенку. Это лишь повод получить профессиональную консультацию врача-генетика. И все-таки несомненным плюсом пренатальных скринингов является возможность на довольно ранних сроках беременности получить информацию о развитии ребенка, сходить на консультацию к генетику, пройти, если понадобится, все дополнительные обследования. Ведь обладая полными данными, будущая мама может уже вполне осознанно принять решение о дальнейшем развитии или прерывании беременности. Любое, даже незначительное, повышение температуры тела, простуда (ОРЗ, ОРВИ), любые другие вирусные и инфекционные заболевания и даже стресс являются однозначным противопоказанием для проведения скринингов. Ведь каждый из этих факторов может исказить данные анализов. Именно поэтому, прежде чем отправиться сдавать кровь, будущая мама должна обязательно пройти осмотр у гинеколога — доктор оценит ее общее состояние.

Право принятия решения остается за мамой, так что, взвесив все

«за» и «против», каждая женщина сделает выбор. Понятно, что методы пренатальной диагностики, сопряженные с риском осложнений беременности, должны применяться только в том случае, когда для их использования имеются веские показания. В разных странах приняты разные критические уровни риска — от 1:190 до 1:400. В РФ при уровне риска более 1:250 назначается инвазивная диагностика — трансабдоминальный забор амниотической жидкости и клеток крови из пуповины, биопсия плаценты, хориона или тканей плода для проведения гистологического, цитогенетического или молекулярного анализа.

Показания для инвазивной пренатальной диагностики, рекомендованные ВОЗ:

- возраст женщины более 35 лет,
- наличие не менее 2-х самопроизвольных аборт на ранних сроках беременности,
- наличие в семье ребенка или плода в предыдущей беременности с синдромом Дауна или другими хромосомными болезнями,
- применение перед или на ранних сроках беременности цитостатиков и других противоопухолевых препаратов,
- перенесенные вирусные инфекции (гепатит, краснуха, токсоплазмоз и др.),
- облучение кого-нибудь из супругов до зачатия.

Для скрининга врожденных пороков проводят цитологические анализы.

Анализ кариотипа клеток плода позволяет выявить изменения числа хромосом и их структуры (утрата или избыточность фрагментов хромосом) и диагностировать определенные хромосомные болезни.

Молекулярно-генетические анализы проводятся для диагностики наследственных генных заболева-

ний (метод — полимеразная цепная реакция). В настоящее время полностью расшифрован геном человека и картировано несколько тысяч генов, мутации которых являются молекулярной основой генных болезней. В специализированных медицинских центрах ряда городов молекулярными методами диагностируются многие наследственные заболевания.

В Волгоградской области, в соответствии с приказом министра здравоохранения, в целях реализации мероприятий по проведению пренатальной (дородовой) диагностики нарушений развития ребенка в медицинских организациях государственной системы здравоохранения организованы 8 окружных кабинетов пренатальной диагностики. На них возложена функция проведения экспертного у/з обследования беременных женщин в первом триместре беременности и забор крови на маркеры хромосомной патологии ребенка. Исследования крови на маркеры будет осуществляться в лабораториях клинических перинатальных центров №№ 1 и 2 и ГБУЗ «Волгоградская областная клиническая больница № 1». Там же будет проходить дальнейшее обследование женщин из групп высокого риска по хромосомным аномалиям и с подозрением на врожденные пороки развития плода.

В случае принятия женщиной решения о прерывании беременности, операция проводится в акушерско-гинекологических учреждениях в установленном порядке. Супружеской паре рекомендуется провести повторное генетическое консультирование, во время которого даются рекомендации по планированию последующей беременности.

Светлана САРВАНОВА,
заведующий отделом пропаганды и поддержки грудного вскармливания ГКУЗ «ВОЦМП»



Акция «Читать — это модно!»

Сеанс библиотерапии в Волжском филиале медколледжа!

ЗАДАЙТЕСЬ вопросом, кто вызывает в нас больше симпатии: человек, бесцельно водящий пальцем по экрану мобильного, в который раз перелистывая одни и те же интернет-страницы, или человек, погружившийся в чтение, действительно увлекающее его? Это может быть и популярная сейчас электронная книга, и издание в мягкой обложке. Здесь действует универсальный принцип — чтение не бывает напрасным. И замечательно, что в современном городе мы можем наблюдать людей, склоняющихся над книгой, — в парках, скверах, в общественном транспорте. Возможно, «человек читающий» перестает быть вымирающим видом. И студенты-медики доказывают это на собственном примере.

23 сентября в Волжском филиале Волгоградского медицинского колледжа прошла акция «Читать — это модно!» Это был первый, но несомненно удачный опыт подобного комплекса мероприятий.

Уже в начале учебного дня студентов встречали в холле колледжа волонтеры и сотрудники библиотеки, раздававшие брошюры, иллюстрирующие, что читать действительно модно и полезно.

У входа в актовзальный зал действовал пункт модного ныне буккроссинга, где обучающиеся могли выбрать книги по вкусу или обменяться изданиями с товарищами. Незадолго до этого сотрудниками библиотеки филиала было проведено анкетирование, чтобы понять, любят ли читать студенты, и какие книги предпочитают. В анкетировании приняли участие двенадцать групп (238 человек). И результаты действительно обнадеживают. Большинство человек подтвердили, что с удовольствием проводят свободное время за чтением книг, а также газет и журналов (201 человек — 84%). Но все-таки есть те, кто и вовсе не чувствует тяги к чтению (37 человек — 16%). Подавляющее количество читающих предпочитают художественную литературу (87% опрошенных). Но в процессе обучения студентам не обойтись без учебной (к ней обращаются 72% опрошенных), научной (16%) и научно-популярной (19%) литературы. Если взглянуть на ситуацию с художественными текстами, увидим, что с небольшим отрывом «лидируют» фантастические произведения (их в ходе анкетирования отметили 75% обучающихся!). Второе место принадлежит приключенческой литературе. Почетное третье — детективам.

Если посмотреть на рейтинг любимых студентами авторов, то станет ясно: лидируют русские классики. Почти во всех группах большее количество голосов отдано произведениям А.С. Пушкина. Среди любимых книг — произведения М.Ю. Лермонтова, Н.В. Гоголя, Л.Н. Толстого. Из писателей XX столетия были названы С.А. Есенин, А.А. Ахматова, М.А. Булгаков, А.П. Чехов. Есть среди популярных у студентов авторов и зарубежные писатели: Шарлотта Бронте, Джейн Остин, Виктор Гюго, Стивен Кинг, Джоан Кэтлин Роулинг, Габриэль Гарсиа Маркес, Паоло Коэльо.

Отвечая на вопрос, какие книги в последнее время произвели впечатление, отмечали, кроме произведений названных мастеров слова, «Преступление и наказание» Ф.М. Достоевского, «Портрет Дориана Грея» О. Уайльда, «Матренин двор» В. Распутина, «Бойцовский клуб» Ч. Паланика, «Сумерки» С. Майера.

— Обширный список авторских имен свидетельствует о многообразии читательских пристра-

стей, а значительный перевес русской классической литературы говорит о том, что студенты читают в основном программные произведения, которые им нужны для занятий по литературе, — подвела итоги заведующая библиотекой Волжского филиала Волгоградского медколледжа Татьяна Трофимовна Зинченко. — Хочется пожелать нашим студентам, чтобы они все-таки выходили за рамки программы и еще больше расширяли свои читательские горизонты.

Заключением акции стал «Сеанс библиотерапии».

— Библиотерапия основана на использовании систематического чтения для улучшения психологического состояния пациента. Книги оказывают мощное влияние

на наш духовный мир, способны вызывать целый спектр эмоций: радость, веселье, печаль, горе, — объяснила преподаватель психологии Волжского филиала Волгоградского медицинского колледжа Татьяна Николаевна Южанина. — Библиотекарь действительно подчас сродни психологу, который, грамотно подобрав литературу, может помочь человеку справиться с эмоциональным напряжением, сделать его более уравновешенным, успешно противостоящим жизненным неурядицам.

Пример такого лечения словом продемонстрировал студент группы М-921 Дмитрий Киселев, прочитавший перед преподавателями и обучающимися медколледжа рассказ Михаила Жванецкого «Дневник».

Интерес, вызванный у студентов таким нестандартным подходом к темам книги, чтения, — свидетельство того, что читать — это действительно модно. Такой положительный опыт проведения акции — хорошая заявка на то, чтобы сделать этот комплекс мероприятий традицией колледжа.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.
Фото автора



Для справки

БУККРОССИНГ (англ. bookcrossing) — своеобразный «книготорг» или, как его еще называют, «освобождение книг». Создателем этого движения считается специалист по интернет-технологиям Рон Хорнбэкер, а временем возникновения буккроссинга — 2001 год. Человек, прочитав книгу, вместо того, чтобы положить ее пылиться на полку или выбросить, может оставить в любом людном месте, например в парке. Ее находит другой человек, прочитывает, тоже оставляет, и так далее. Буккроссинг ломает стереотипы, ведь такого отношения к книгам люди не знали до недавнего времени. Книга действительно становится свободной, не зависящей от пространственных и временных границ. Данное движение активно развивается и в России, становясь отличным средством привлечения молодых людей к чтению и доказательством того, что читать книги сегодня действительно модно.

БИБЛИОТЕРАПИЯ (от греч. *biblion* — «книга» и *therapeia* — «лечение»). Коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния. Лечить словом стали еще в Древнем мире. В Средневековье также практиковалось использование книг для облегчения физического и психического состояния человека. В XVIII веке такая терапия получила широкое распространение в психиатрических клиниках Европы, где с этой целью были созданы библиотеки.

XXI веку — здоровая молодежь



В приоритете — военно-патриотическое воспитание молодого поколения

ВМЕСТЕ с сотрудниками отдела специального назначения «Барс» руководитель одного из военно-патриотических клубов Волгограда воспитывает будущих защитников Отечества.

В завершении лета в Мостовском районе Краснодарского края прошли горные военно-спортивные сборы «Эдельвейс-2014». Участниками интересного мероприятия в этом году стали ребята из Волгограда. Это 13 подростков — воспитанники регионального центра военно-патриотической работы «Феникс». Подобный выезд состоялся при поддержке отдела специального назначения «Барс» УФСИН России по Волгоградской области. Отметим, что на протяжении нескольких последних лет центр «Феникс» активно сотрудничает с спецназом. Исполнительный директор организации Владимир Буланов в недалеком прошлом сам служил в правоохранительных органах. Дружеские отношения и взаимопонимание о важности совместной работы в военно-патриотическом воспитании подрастающего поколения помогли наладить сотрудничество с руководством ОСН «Барс». Нередко воспитанники клуба «Феникс» приезжают в гости к спецназовцам, где с ними проводятся занятия по обращению стрелкового оружия, основам альпинистской подготовки и многому другому, что может пригодиться будущим защитникам Отечества, рассказывают о своей нелегкой, но важной и ответственной работе. Многие ребята после таких занятий мечтают стать такими же сильными, храбрыми и отважными. Поэтому в выборе профессионального пути даже и не сомневаются — только в спецназ!

В «Фениксе» с ребятами, передавая им свой опыт и знания, занимаются инструктора-воспитатели из числа офицеров УФСИН, МВД, вышедших в отставку. Владимиру Владиславовичу, чтобы воплотить свою инициативу и создать такую организацию в Волгоградской области, пришлось собрать единомышленников, которые также хорошо разбираются в военном деле и искренне заинтересованы в воспитании нашей молодежи. Все работают с большим удовольствием. Ведь после каждого проведенного

мероприятия — масса положительных впечатлений и воспоминаний!

Региональный центр «Феникс» был создан в 2010 году. Цель его открытия, как говорит Владимир Владиславович, — военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения и пропаганда среди современной молодежи здорового образа жизни.

— К нам может прийти любой желающий, — рассказывает Владимир Буланов. — К сожалению, постоянного помещения для занятий у нас пока нет, поэтому в настоящее время основным видом занятий с молодежью являются военно-спортивные сборы, которые проводятся в каникулярное время. На сборах ребята под нашим руководством проходят начальную военную подготовку, мы обучаем их правилам оказания первой помощи, выживанию в любых условиях, основам стрельбы, альпинизму, приемам рукопашного боя. Для тех, кто хочет связать свою жизнь с военной службой, я считаю, это очень хорошая школа.

Самым запоминающимся и значимым событием в этом году для ребят стали горные военно-спортивные сборы «Эдельвейс-2014». В рамках мероприятия воспитанники клуба «Феникс» во главе с Владимиром Булановым совершили два полевых выхода протяженностью 22 и 35 км на озеро «Ведьмино» и гору «Шапка», расположенных на высоте 1508 и 2000 метров над уровнем моря.

— Для ребят преодоление такого расстояния — серьезная проверка своих возможностей, проверка их дружбы и сплоченности — считает В. Буланов. — Особенно для девушек и самых маленьких. Поясним, что самым юным участникам исполнилось 11–12 лет. Самому старшему — 17.

Домой участники необычного путешествия привезли массу положительных эмоций и впечатлений. Но главное для этих ребят, как считают сотрудники спецназа «Барс» и инструкторы регионального центра «Феникс», это приобщение к здоровому образу жизни, развитие выносливости и крепкой физической подготовки.

Анна ЗАВАРЦЕВА,
пресс-служба УФСИН России по Волгоградской области

15 октября — Всемирный день чистых рук.

В 111-й школе провели акцию, посвященную важной дате

ПРАЗДНИК отмечается с 2008 года и его главная задача — привлечь внимание к своевременному и правильному мытью рук, как наиболее эффективному способу не только защитить себя от заболеваний, но и остановить их рост.

Каждый год эта значимая дата не остается без внимания в Волгоградской области. Сегодня в рамках Всемирного дня чистых рук в общеобразовательной школе № 111 г. Волгограда прошло интересное мероприятие. Участниками акции стали первоклашки. Учителя в игровой форме рассказали ребятам о том, как правильно и почему нужно мыть руки. Праздник закончился веселым флеш-мобом со старшеклассниками-волонтерами.

— Подобные мероприятия, направленные на профилактику

и пропаганду здорового образа жизни среди учащихся, здесь проходят регулярно, — подчеркнула директор МОУ СОШ № 111 Елена Чудова. — Мы организуем беседы и различные мероприятия со старшеклассниками, игры с младшими школьниками для того, чтобы в интересной форме они узнавали о своем здоровье, о важности его сохранения. И сегодняшняя акция, посвященная обучению правильному мытью рук, для нашей школы стала традиционной.

Стоит отметить, что 111-я школа в рейтинге волгоградских школ по всем направлениям деятельности в этом году заняла 1 место. И работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся в учреждении ведется очень активно.

Анна АЛЕКСЕЕВА, наш корр.
Фото автора



Здоровый образ жизни

Со Стивеном Сигалом на одном татами!

УВИДЕВ фотографию с одним из самых известных американских актеров Стивеном Сигалом у сотрудника Управления по конвоированию, моему счастью не было предела. Это же мечта моего детства! Вот так вот рядом стоять с любимой звездой мирового кинематографа, героем самых популярных боевиков XX столетия! Но для инструктора группы по боевой и специальной подготовке отдела кадров и работы с личным составом ФКУ «Управления по конвоированию УФСИН России по Волгоградской области» майора внутренней службы Валентина Тарасова эта фотография — одна из многих обычных, что хранятся в телефоне...

— Я видел много актеров и знаменитостей такой величины, — рассказывает он. — К примеру, удалось пообщаться с Ван Даммом, Валеувым, Федором Емельяненко, Костей Дзю...

Значимой и почетной Валентин Тарасов считает фотографию с президентом Российской Федерации Владимиром Путиным. Сейчас она украшает стенд достижений спортсменов Управления ФСИН России по Волгоградской области.

Валентин Тарасов является не только ответственным сотрудником уголовно-исполнительной системы Волгоградской области. Он сделал замечательную карьеру спортсмена и судьи международного класса. За его спиной масса соревнований областного, всероссийского и даже международного уровня по рукопашному бою и боям без правил. На вопрос «С чего началась Ваша любовь к спорту?» Валентин, шутя, отвечает: «Я, наверное, родился в боксерских перчатках!» Дело в том, что отец Валентина Александр Тарасов — в Волгограде личность известная. Он настолько был влюблен в спорт, в частности в борьбу, что после тренерской практики организовал в городе региональное отделение общественной российской организации «Федерация рукопашного боя» и начал готовить профессиональных спортсменов. Вот и сын



не успел научиться говорить, благодаря папе стал приобщаться к спорту, а затем — изучать виды борьбы,

различные приемы и секреты тренерской работы. Результатом такой любви к спорту и усиленных тре-

нировок стали только лидирующие места: сначала в городских и областных соревнованиях, а затем уже и в соревнованиях всероссийского, а также международного уровня. Самой первой значимой наградой Валентин Тарасов считает победу на Чемпионате Астраханской области в 2000 году.

— В 17 лет я выступал в возрастной группе старше 18 лет и занял первое место, — вспоминает спортсмен. — Эта победа открыла для меня дорогу на соревнования Южно-Федерального округа. В 2002 году я попал в тройку лидеров на Чемпионате России по рукопашному бою. Затем для меня наступили, как говорится, «звездные годы». Я занимал только первые места на Всероссийских соревнованиях и всегда оказывался в тройке лидеров на Международных.

После очередных побед Валентин Тарасов решил заняться тренерской деятельностью. Сейчас в свободное от службы время вместе с еще одним тренером Владимиром Мерзляковым он тренирует детей и подростков из неблагополучных семей, как говорится, на общественных началах. Какое-то время возглавлял Федерацию рукопашного боя в Волгограде.

Не могу не сказать, что вместе с отцом они регулярно в поисках новых чемпионов. Часто ездят по городским клубам, где готовятся «рукопашники»; и самых лучших приглашают к себе на воспитание, «выращивая» из них профессионалов в таком виде спорта, как борьба. Иногда региональное отделение «Федерация рукопашного боя» выступает в качестве организатора городских и областных соревнований, чтобы популяризировать спорт среди молодежи и также выявить лучших спортсменов.

Наверное, вам стало интересно, а где же Тарасов смог увидеться с мировыми кинозвездами. Уж не в Голливуд ли его приглашали в боевике сниматься?! Нет, конечно! Такого ценного сотрудника никто не отпустит даже в Голливуд. На сегодняшний день Валентин Тарасов является судьей соревнований по борьбе без правил международного уровня. Поэтому, приезжая в город Сочи, — именно

этот город ежегодно становится площадкой для проведения масштабного мероприятия «САМБО-70», организованного по инициативе президента РФ Владимира Путина, — Тарасов регулярно встречается и с президентом нашей страны, и с олимпийскими чемпионами, и со звездами российского и мирового кино.

— В прошлом году, — вспоминает Валентин. — Стивен Сигал проводил с нами мастер-класс, обучил некоторым «приемчикам», которые он использует в своих фильмах. Со звездой удалось поговорить о спорте, о перспективах в жизни... Это не только опыт, но еще и положительные эмоции...

Еще бы! Многие начинающие спортсмены мечтали бы оказаться на одном ринге с героем самых популярных боевиков XX века. Многие хотели бы построить такую же успешную карьеру, как Валентин. И ведь каждый может. Как говорит Тарасов: «Все в руках самого человека». Лежа на диване и мечтая, никаких результатов не добьешься. Мало одного желания. Нужно еще тренироваться и тренироваться, а самое главное — безумно любить свое увлечение.

Именно благодаря упорной работе Валентин сегодня добился таких результатов в спортивной карьере. Дома, как он говорит, уже вся стена завешана почетными грамотами и медалями. Пришлось дополнительно для наград купить еще один стол и шкаф. На сегодняшний день Валентин Тарасов является Чемпионом России по рукопашному бою, Чемпионом России по универсальному бою и обладателем черного пояса по Джу-Джитсу (вид единоборств). Но за всем этим молодой человек не забывает и о службе. Среди коллектива о нем отзываются как об ответственном сотруднике, профессионале своего дела. Собственной семьей Валентин еще не обзавелся, поэтому все свое время посвящает работе и тренерской деятельности. Передавая свой опыт и любовь к спорту будущему поколению, он планирует воспитать ни одну армию настоящих Чемпионов по рукопашному бою.

Анна АЛЕКСЕЕВА, наш корр.



Возьмите на заметку

Секрет долгожителей

▶ **ЛЮДИ всегда проявляют большой интерес к долгожителям, к их образу жизни, особенностям питания, труда. За этим стоит скрытая надежда, что что-то же может повториться и с каждым из нас.**

Буквально недавно, 1 октября, во всех странах мира отмечается Международный день пожилых людей, провозглашенный Генеральной Ассамблеей ООН. Одним из критериев пожилого человека как раз и является его возраст.

В России более 70% всех зарегистрированных людей в возрасте 100 лет и старше проживают на Северном Кавказе и в Закавказье, 10% — в Средней Азии и Казахстане, остальные 20% разбросаны по обширной территории России, Украины, Молдавии.

Оказалось, долгожители есть в районах и с холодным, и с теплым климатом, и в горах, и на равнинах. Интересно, что показатели долголетия до 100-летнего возраста у женщин более высоки, чем у мужчин, зато среди людей старше 100 лет мужчин в среднем больше, чем женщин.

Продолжительность человеческой жизни зависит от многих причин. Это и генетическая предрасположенность, и окружающая среда, и настрой человека, его желание жить. До ста лет доживает лишь малая доля процента от общей численности людей на Земле. Как утверждают специалисты-геронтологи, продолжительность жизни современного человека на 40% меньше той, что отведена ему природой: 100–

120 лет активной и полноценной жизни не предел для человеческого организма.

По классификации Всемирной организации здравоохранения к долгожителям относят пожилых людей, перешагнувших 90-летний рубеж.

Согласно книге рекордов Гиннеса, предел продолжительности человеческой жизни составляет 122 года. Столько прожила Жанна Луиза Кальма, жительница Франции, родившаяся 21 февраля 1875 года в Арле. На два года меньше прожил житель Японии Шиге-чио Изуми, родившийся в 1865 году и умерший от воспаления легких в 1906 году.

Но многие ученые и журналисты считают, что книга рекордов Гиннеса обладает не всеми данными о долгожителях. Так, репортер каирской газеты «Аль-Ахбар» рассказывает о человеке, которому, по его словам, 195 лет и он прекрасно помнит открытие Суэцкого канала.

Перепись населения во Вьетнаме в 1991 году также внесла свои коррективы в вопрос о долгожителях. В уезде Кунхол провинции Нгетинь был обнаружен человек, которому исполнилось 142 года. Там же, во Вьетнаме, нашли долгожительницу, которая родилась в 1847 году, пережила трех своих мужей и имеет четверых детей, которым уже перевалило за 100 лет.

По непроверенным данным, одним из самых старых жителей планеты являлся гражданин Китая Ли-Чунг-ян, родившийся в 1680 году и умерший в 1933 году в возрасте 253 лет. Однако эти сообщения не подтверждены документально.

Один из самых старых жителей Колумбии Хавьера Перейра прожил 169 лет. В его честь была выпущена специальная почтовая марка. В день, когда Перейре исполнилось 146 лет, его пришли поздравить представители власти и высшие чиновники. Они попросили согласия юбиляра на то, чтобы в его честь была выпущена памятная марка с его изображением.

В Советском Союзе дагестанец Махмуд Эйвазов, в честь 148-летия которого почта СССР выпустила в 1956 г. марку с его портретом, прожил после этого еще почти 20 лет и умер в 1975 г. в возрасте 167 лет. До этого, в 1973 г., умер азербайджанец Ширали Муслимов с официальным возрастом 170 лет. Сообщения о смерти этих долгожителей распространялись ТАСС по всему миру.

Из наиболее известных долгожителей можно также отметить следующих:

● Золтан Петридж (Венгрия) — 186 лет.

● Петр Зортай (Венгрия) — 185 лет (1539–1724).

● Кэнтигерн — основатель аббатства в Глазго. Известен под именем святого Мунго. Прожил 185 лет.

● Тэнсе Абзие (Осетия) — 180 лет.

● Худдие (Албания) — 170 лет. Его потомство достигло 200 человек.

● Ханджер Нине (Турция). Прожил 169 лет. Умер в 1964 году.

● Сайяд Абдул Мабуд (Пакистан) — 159 лет.

В развитых странах мира идет постоянная борьба за выживаемость и оздоровление нации, за увеличение продолжительности жизни каждого человека. Увеличение продолжительности жизни во всех странах мира достигается за счет уменьшения детской смертности и снижения смертности от онкологических и сердечных заболеваний. Таким образом, побеждая болезни,

человечество стремится приблизиться к достижению верхнего предела человеческой жизни.

О верхней границе человеческой жизни различные ученые мира говорят по-разному. Знаменитый средневековый медик Парацельс считал, что человек может жить 600 лет. Альбрехт фон Галлер и Христоф Вильгельм Гуфеланд (ученые XVIII в.) считали пределом человеческой жизни возраст в 200 лет. Русские ученые Илья Мечников и Александр Богомолец говорили о 160 годах.

Недавно китайские генетики установили, что проживете вы дольше ста лет или нет, всего на 25% зависит от вашей наследственности. Остальные 75% — результат вашего образа жизни, психоэмоционального равновесия, устойчивости к стрессам и экологии. Получается, что большую часть факторов мы можем регулировать сами! Что же продлевает нам жизнь?

Горький шоколад

Европейские дерматологи провели исследование и установили, что несколько долек горького шоколада, съедаемых ежедневно, предотвращают появление морщин и снижают риск заболевания раком кожи. Причина, по всей видимости, в полезных веществах флавоноидах, которые содержатся в какао-бобах. Необходимая концентрация флавоноидов имеется именно в горьком шоколаде, где какао более 70%. Напомним, что еще раньше итальянские ученые установили, что 2–3 дольки горького шоколада ежедневно помогают снять воспаления при заболевании кровеносной системы. А их британские коллеги нашли, что ежедневный прием такого шоколада улучшает память и помогает бороться с хронической усталостью.

Эфирные масла

Вещества-антиоксиданты защищают наши клетки от свободных радикалов, которые появляются

в результате переработки всего, что в наш организм поступает. С возрастом свободные радикалы накапливаются и начинают разрушать все вокруг. Российские ученые выяснили, что эффективными антиоксидантами могут быть эфирные масла, содержащиеся в пряностях.

Физическая активность

Оказалось, что каждый час занятий умеренными физическими упражнениями или 30 минут энергичной прогулки снижают уровень холестерина на 4 мг на декалитр. Как известно, именно с повышением холестерина связано развитие атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца, коронарной болезни сердца и инфаркта миокарда.

Жизнь в движении

Для здоровья и долголетия важно, сколько вы весите, — важно, сколько вы двигаетесь! Это сенсорное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводил в движении. Имеется в виду не столько фитнес, сколько работа по дому и огороду, прогулки с внуками и домашними животными, походы за покупками.

Естественно все рецепты и продукты долголетия не пересечь у каждого народа свои традиции, своя культура, свои национальные кухни, но всех их объединяет одно — чистая экологическая среда, вода, пища, больше овощей, фруктов, больше морепродуктов, отсутствие в рационе питания жареной, жирной пищи, продолжительный сон, умение переносить стрессовые ситуации, а также подвижный и здоровый образ жизни без вредных привычек.

А в заключение хотим пожелать нашим читателям СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КАВКАЗСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.

Советы специалистов

▶ **ГЕЛЬМИНТОЗ — группа болезней, которые вызывают паразитические черви, гельминты. В просторечье этих паразитов называют глистами.**

Яйца гельминтов чрезвычайно устойчивы к дезинфекции и способны выжить на гладкой плоской поверхности 20 и более дней. После попадания в организм человека гельминты начинают развиваться, а достигнув зрелого возраста — стремительно размножаются. Остановить размножение гельминтов очень и очень трудно. Даже современные препараты не всегда справляются с этой задачей. Можно лишь сократить популяцию глистов в организме, свести наносимый ими вред к минимуму. Глисты питаются питательными веществами, которые попадают в кишечник, и активно выделяют ядовитые продукты жизнедеятельности, которые уничтожают микрофлору кишечника и раздражают его слизистую. Буквально несколько недель такого симбиоза наносит необратимый вред здоровью человека: кишечник начинает работать с перебоями, а вскоре и вовсе теряет возможность функционировать.

Лямблиоз — классическая болезнь грязных рук. Возбудитель лямблиоза — лямблия, чрезвычайно активна в естественной среде обитания — тонком кишечнике. Питаясь продуктами пищеварения, лямблии размножаются с необычайной скоростью. Переносятся лямблии от одного носителя к другому в форме цисты — продолговатого микроскопического мешочка. В этом состоянии лямблии очень устойчивы к внешним воздействиям — вы-

держивают перепады температур от –70 до +50 °С и большинство обычных дезинфицирующих веществ.

Лямблии очень выносливы и в половозрелом состоянии. Они присасываются к стенкам внутренних органов и питаются любой органической пищей, которая им попадает, вплоть до слизистой и стенок кишечника.

Сальмонеллез — заболевание, возбудителем которого является сальмонелла, бактерия, живущая в свежем мясе, яйцах и молочных продуктах. Несвежая вода и пища, недостаточно обработанные продукты — среда обитания сальмонеллы. Бактерия легко переносится и руками, в том числе и через клавиатуру и компьютерную мышь. Сальмонеллез не просто опасен, а смертельно опасен. Даже современные медикаменты не всегда способны излечить это заболевание.

Дизентерия — хорошо известная, но по-прежнему опасная, коварная болезнь. Возбудитель — стафилококк, проникающий в организм с водой и пищей. Стафилококки обитают в местах с повышенной влажностью, поэтому обычно дизентерия не передается через контакт с гладкими сухими поверхностями. В этом случае заразившемуся гарантированы несколько недель страданий, а в худшем — смерть от обезвоживания: организм больного дизентерией почти не способен задерживать и усваивать воду.

Болезни грязных рук отличаются коварством: паразиты, поселившись в организме, как правило, ничем себя не выдают, пока их численность не станет критической. Как только общая масса гельминтов, лямблий или сальмонелл достигнет критической точки, зараженный ими человек начинает чувствовать себя дискомфортно: апатия, слабость, периодические рези в области живота перемежаются рвотой и постоянной тошнотой. Большой уже не может вести нормальный образ жизни — спать, есть, выходить из дома. О какой-либо работе речи уже не идет. Причем, болезненные ощущения начинаются уже на поздней стадии заражения, и обычное медикаментозное лечение помогает не всегда.

Одна из главных опасностей болезней грязных рук — отравление организма. Каждый паразит выделяет продукты жизнедеятельности, содержащие токсины. Количество этого токсина в выделениях отдельной особи — микроскопические. Однако, если паразитов достаточно много, внутренние органы подвергаются массивному отравлению. Если не обратиться вовремя к врачу и не начать лечение, последствия не заставят себя ждать.

Симптомы болезней грязных рук;

- боль в животе;
- частая тошнота, рвота;
- воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта;

- утомляемость, раздражительность, тревожный сон;
- аллергические состояния;
- инфекции мочевыводящих путей (циститы);

- повышенный уровень эозинофилов в крови (клетки крови, относящиеся к лейкоцитам, которые участвуют в защите организма от проникновения чужеродных тел);
- резкое снижение массы тела.

Профилактика болезней грязных рук.

Здесь все более-менее просто: требуется чаще мыть руки после посещения туалета, сразу же по приходу с улицы и после общения с домашними животными, после рукопожатий (нет гарантии, что собеседник столь же чистоплотен, как и вы).

Следует помнить, что обычное туалетное мыло не всегда должным образом обезвреживает бактерии и личинки паразитов. Желательно пользоваться специальным анти-септическим мылом или лосьоном.

Не стоит разрешать кошке лежать на столе, кровати: пусть даже ваш любимец чистый и ухоженный. В шерсти любого, даже самого чистого животного достаточно возбудителей болезней грязных рук.

По данным ООН/ЮНИСЕФ, острые респираторные и кишечные инфекции ежегодно становятся причиной гибели более 3,5 млн. детей в возрасте до пяти лет. Мытье рук с мылом при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после

посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень диарейных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций — почти на 25 процентов. «Болезнями грязных рук» также называют холеру, пневмонию, гепатит А.

Как правильно мыть руки?

1. Смочите руки водой и смажьте ладони мылом.
2. Вспеньте мыло и мойте поверхность рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10–15 секунд.
3. Еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды.
4. Не разбрызгивайте воду.
5. Вытирать руки лучше одноразовым бумажным полотенцем.
6. После мытья закрывайте кран бумажным полотенцем — перед мытьем его всегда касаются грязными руками.
7. Выбрасывайте бумажное полотенце в мусорное ведро, не дотрагиваясь до него.

Когда нужно мыть руки?

- После посещения туалета.
- Перед приготовлением еды.
- Перед едой.
- После прикосновения к сырому мясу и рыбе.
- После очищения носа или чихания.
- После прикосновения к животным, даже собственным.
- После посещения общественных мест.
- После общественного транспорта.
- После уборки дома.
- После ухода за больным.
- После контакта с вещами (выделениями) больного.
- До и после обработки раны.
- И просто, если руки грязные или давно не мытые.

Полосу подготовил Игорь КРАСНОВ, врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП»

Психологическая помощь

В настоящее время в современном обществе родители все чаще сталкиваются с проявлением агрессивных тенденций в поведении своих детей.

Все родители делятся на две категории:

- 1) поддерживающие агрессию,
- 2) борющиеся с ней.

Родители первой категории считают, что ребенок должен быть агрессивным и поддерживают в нем агрессивные реакции на действия окружающих (в основном на действия детей). Они считают, что агрессивное поведение поможет ребенку в дальнейшем выжить в современном обществе и достигнуть определенных высот. Родители второй категории, наоборот, пытаются бороться с агрессивностью своих детей, но зачастую не знают, как это сделать, встречая со стороны малышей еще большую агрессию на их действия и замечания.

Так какая же из двух позиций родителей правильная? Для того, чтобы в этом разобраться, необходимо понять, что такое детская агрессивность, в чем ее причины, и какие она имеет последствия. Итак, чтобы ответить на эти вопросы, в первую очередь нужно выяснить, откуда она берет свое начало.

Итак, агрессивность (враждебность) — поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред. Агрессия — это сила, с которой человек выражает свою любовь и ненависть к окружающим или самому себе.

Детская агрессивность не возникает сама по себе. На ее появление оказывает влияние множество неблагоприятных факторов:

- нестабильная социально-экономическая обстановка;
- социально-культурный статус семьи;
- ухудшение социальных условий жизни детей;
- увеличение доли патологических родов, оставляющих последствия в виде повреждений головного мозга ребенка;
- индивидуальные особенности человека (сниженная произвольность, низкий уровень активного торможения и т.д.);
- стиль воспитания в семье (гипер- и гипопека);
- недостаточное внимание школы к нервно-психическому состоянию детей;
- повсеместная демонстрация сцен насилия через средства массовой информации, кино- и видеоиндустрию, регулярно пропагандирующие культ насилия.

В каждом возрастном периоде агрессия в поведении имеет свои особенности и развивается вместе с ребенком.

Первые вспышки агрессии у ребенка появляются в самом раннем возрасте (примерно в 10–16 месяцев), и проявляются в импульсивных приступах упрямства, часто не поддающихся управлению взрослых. Они выражаются во вспышках злости или гнева и сопровождаются криком, брыканием, кусанием, драчливостью. Такое поведение детей возникает из-за блокировки желаний малышей, приведших к состоянию дискомфорта и беспомощности, возникающих в результате воспитательных воздействий на ребенка со стороны взрослых.

В более позднем возрасте (приблизительно в 1,5–2 года) на первый план выходят конфликты и ссоры с ровесниками, связанные с обладанием вещами, чаще всего игрушками. В это время вспышки ярости становятся более целена-

ОТКУДА БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ

правленными, и в поведении ребенка четко прослеживается реакция нападения, связанная с физическим насилием, когда малыш пытается ударить другого ребенка, чтобы отобрать у него игрушку или когда не хочет делиться ей. Ведь для ребенка в этом возрасте собственная игрушка — это часть его самого, и отдать ее он может только уступая авторитету родителей, но всегда с явной неохотой, обидой или плачем.

В дальнейшем ребенок постепенно учится контролировать свои агрессивные импульсы и подчинять их тем рамкам, которые устанавливает ему взрослый. Но, сталкиваясь в процессе воспитания родителями с целой системой запретов, ограничений и обязанностей, ребенок начинает испытывать ограничение возможности удовлетворения своих потребностей. Вместе с тем требования он воспринимает как следствие нелюбви и отвержения его родителями. И как следствие, в ребенке просыпается злость, отчаяние, агрессивные тенденции. Однако если раньше родители на агрессивность ребенка реагировали лаской, отвлечением внимания, то теперь они чаще прибегают к угрозам, лишениям удовольствий, изоляции, наказаниям. Малышу приходится учиться реагировать на усиливающиеся санкции со стороны родителей. Но он не знает, как это сделать и поэтому чувствует свою беспомощность. Постоянное нахождение ребенка в тревожном состоянии может не только привести к всевозможным психическим расстройствам, но и закрепить агрессивные реакции в поведении ребенка как защитный механизм психологический дискомфорт.

Итак, в двухлетнем возрасте у мальчиков и девочек агрессивные реакции на ситуацию одинаковы: плач, визг, взаимные шлепки. К четырем годам мальчики больше дерутся, а девочки больше визжат.

В дошкольном и младшем школьном возрасте проявления агрессивности связано процес-

сами поло-ролевой идентификации, когда в процессе воспитания за девочками и мальчиками закрепляются определенные модели поведения: девочки — нежные, хрупкие; мальчики — сильные, смелые, защитники девочек и будущие защитники Родины. Поэтому у мальчиков преобладает физическая агрессия (драка), а у девочек — вербальная (речевая — словесные оскорбления).

Позднее у мальчиков младшего подросткового возраста начинает доминировать вербальная агрессия. В этом возрасте мальчики чаще прибегают к словесному способу выражения негативных чувств, чем девочки того же возраста. Но в этом возрасте агрессивность детей все больше приобретает враждебную окраску.

Впоследствии при переходе от младшего школьного к юношескому возрасту у мальчиков доминирует физическая агрессия и негативизм (демонстративное противодействие другим людям, неприятие их мнения и советов), а у девочек — негативизм и вербальная агрессия, причем в этом возрасте отмечается общее нарастание агрессивных и негативистских тенденций у обоих полов.

К 16 годам агрессия в поведении временно снижается, но негативизм продолжает нарастать. Позднее агрессивные действия мальчиков и девочек начинают отличаться по силе проявления агрессивных реакций. У мальчиков преобладают реакции физической агрессии, девочки же с возрастом чаще прибегают к непрямым способам выражения агрессии: вербальной, косвенной и негативизму.

Итак, агрессия — это реакция на эмоционально тяжелое переживание ребенком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, невозможности достигнуть желаемой цели, когда малыш пытается преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению удовольствия и эмоционального равновесия. В зависимости от силы мотивации к выполнению желае-

мого действия происходит накопление отрицательных эмоций, которое приводит к сильному психическому напряжению — гневу. Гнев же находит выход с помощью физических или эмоциональных агрессивных действий. Этот процесс способствует освобождению накопившихся отрицательных эмоций и приводит к снижению уровня напряжения. Так малыш достигает психологического равновесия и успокоения.

Если же малыш не может выплеснуть свои переживания и сдерживает свои агрессивные действия, находясь в состоянии ожидания наказания (в это время он может испытывать либо чувство страха перед наказанием, либо чувство вины), он может затаиться, постараться спрятаться от взрослых. Но эти отрицательные эмоции все равно найдут выход. Простое агрессия поменяет свой вектор и будет направлена на виновника эмоционального напряжения ребенка. Например, на замечания матери ребенок в ответ начинает оскорблять ее и упрекать в том, что она его не любит («Ты плохая! Ты меня не любишь!»). Если же малыш боится своих родителей и не может направить свою агрессию против них, он направляет ее на вещи (бьет и ломает предметы мебели) или на человека, который не может оказать сопротивление, так как он сильнее его. Например, разозленный поведением родителей старший брат бьет ни в чем неповинного младшего.

Что, если не обращать внимание на проявление агрессии? Агрессивное поведение, проявляющееся в спонтанном выражении гнева и совершении насилия в отношении окружающих, может привести к конфликтам с родителями и даже к уходу ребенка из дома. В подростковом возрасте такие дети, как правило, попадают в компании, в которых главной целью общения подростков становится поиск удовольствия в курении, принятии алкоголя и общении с противоположным полом, которые могут привести ребенка к беспорядочным поло-

вым связям и нарушению закона. Со временем, агрессивность войдет в личностные характеристики вашего ребенка и приведет к стремлению постоянно доминировать и во всем быть первым. Такая нездоровая конкуренция приведет к конфликтности, неуживчивости в обществе, а главное, она приведет к разрушению целостности личности и к проявлению постоянной жестокости к окружающим. А в более зрелом возрасте агрессия в поведении начнет проявляться более тонко: через словесные оскорбления, скрытое принуждение, завуалированные требования, вандализм и другие тактические приемы. Также агрессивность в поведении может найти свой выход с помощью физического насилия.

Поэтому родителям важно не упустить ребенка контролировать свои агрессивные импульсы и подчинять их требованиям общества, иначе их интенсивность и частота будут усиливаться и направляться сначала на сверстников, затем на окружающих. Но это совсем не значит, что родители должны совсем избавиться от агрессивных тенденций в поведении своих детей, ведь агрессивность является неотъемлемым качеством сознания каждого человека, которая помогает ребенку ощущать себя личностью, а не безвольным существом, которым можно управлять. Такой ребенок всегда готов отстаивать свою точку зрения и дать отпор на любое проявление агрессии или давление со стороны окружающих. Такая агрессия носит оборонительный характер и затухает, как только исчезает опасность или угроза для жизни человека.

Каковы же причины агрессивного поведения детей, и как вести себя родителям во время вспышки детской агрессии? Ответы на данные вопросы можно найти в следующем выпуске информационно-аналитического бюллетеня «Ваше здоровье».



Артериальная гипертония

Артериальная гипертония - самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В нашей стране гипертонией болеют до 40 процентов взрослых людей, у лиц старше 65 лет она достигает 60 процентов.

Гипертонией называют стойкое повышение артериального (кровенного) давления, то есть давления, которое оказывает кровь на стенки сосудов.

Это давление имеет верхнюю и нижнюю границы - (т.н. систолическое и диастолическое давление) и измеряется в миллиметрах ртутного столба.

Нормальным считается давление **120/80**. Если давление выше **140/90**, то это уже повышенное давление, или гипертония.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, в свою очередь, являются **основной причиной смерти** в нашей стране. 49 процентов всех смертельных случаев вызвано именно этими заболеваниями.

Что такое гипертония?



Артериальное давление - величина изменчивая. Причины, от которых оно зависит:



Время суток (ночью давление обычно ниже)



Физические нагрузки (повышают давление)



Психологическое состояние человека (при стрессе давление повышается)



Прием различных стимулирующих веществ (кофе, чай повышают давление)



Прием различных медикаментов

RISK

Факторы риска

Наследственность
Нервно-психическое перенапряжение
Малоподвижный образ жизни
Избыточный вес
Курение
Злоупотребление алкоголем
Злоупотребление поваренной солью



Симптомы

Утомляемость
Бессонница
Головные боли (особенно в затылочной части)
Боли в области сердца
Одышка
Неврологические нарушения



Последствия

Сердечно-сосудистые заболевания (в частности, инсульты и инфаркты): риск удваивается при повышении давления на каждые 20/10 мм рт. ст.



Лечение

Борьба со стрессом
Правильный режим труда и отдыха (сон не менее 8 часов)
Отказ от курения
Соблюдение диеты с ограничением поваренной соли, жиров, легкоусвояемых углеводов
Ежедневная умеренная физическая активность
Прием соответствующих медикаментов

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ - ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

«Подскок» артериального давления (АД) сопровождается шумом в ушах и в голове, головокружением, головной болью, слабостью, подташниванием. Может появиться неустойчивая походка, ощущение жара, сердцебиение, чувство сжатия за грудиной, нехватки воздуха, нарушение слуха и зрения. Продолжается от нескольких часов до нескольких дней



1
ИЗМЕРЬТЕ АД
Нормальным можно считать значение не выше 140/90 мм.рт.ст. Запишите цифры и отметьте время, когда производилось измерение



2
СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»



3
УЛОЖИТЕ БОЛЬНОГО В ПОСТЕЛЬ
полусидя или с высокой подушкой под головой. Голова и грудная клетка должны быть выше ног



4
ДАЙТЕ ЛЮБОЕ УСПОКОИТЕЛЬНОЕ-несколько капель корвалола, настойки валерьянки или пустырника



5
ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРИТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА, расстегните на пациенте воротник, ремни, корсет и другие давящие элементы одежды



6
ПОСТАВЬТЕ ГОРЧИЧНИКИ
на затылок и икроножные мышцы



7
СДЕЛАЙТЕ
горячие или горчичные ножные ванны, теплые ванны для рук, холодный компресс к голове

ПОМНИТЕ!

Артериальная гипертония - коварная болезнь. Для снижения риска развития заболевания ведите здоровый образ жизни и регулярно измеряйте своё артериальное давление.



ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград, адрес: Волгоград, ул. Политрука Тимофеева, 5, тел.: 8(8442) 54-23-76 e-mail: vocmp@vostac.ru

ООО «Рекламная Группа» ВСЕ про ВСЕ 690093, г. Коммунарка, ул. Мухоморова, 3, вход с торка Тел/факс: (3542) 34-90-40/30-25-05