



# Ваше ЗДОРОВЬЕ

№ 17 (756)

24 ноября 2012 г.

Спорту — Да!



## В Волгоградской области установят новые спортивные площадки

В школах-интернатах региона до конца года будет установлено 13 универсальных спортивных площадок для игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол.

Этот проект министерство спорта и туризма и министерство образования и науки Волгоградской области реализуют совместно на средства федерального и областного бюджетов. Строительство площадки в ГКСКОУ «Волгоградская СКОШ № 2» проконтролировал заместитель председателя правительства Волгоградской области Павел Крупнов.

— Мы исполняем поручение губернатора Волгоградской области по созданию условий для занятий спортом, — подчеркнул Павел Крупнов. — 13 площадок в областных образовательных учреждениях Волгограда будут установлены до конца года, но это только начало. Мы планируем обеспечить такими спортплощадками и образовательные учреждения в муниципальных районах области.

По словам директора ГКСКОУ «Волгоградская СКОШ № 2» Натальи Марчуковой, условия для занятий физкультурой в образовательном учреждении оставляют желать лучшего. Пришкольная территория огромная, однако в спортивных целях она в полной мере не использовалась.

— Мы очень рады, что у наших воспитанников появится возможность играть в волейбол и баскетбол на такой современной площадке, — поделилась Наталья Марчукова. — Важно, что все оборудование безопасно для детей. В дальнейшем планируем сделать здесь и беговые дорожки. Мы рассчитываем, что в новых условиях занятия спортом станут для наших учеников еще более интересными и полезными для их здоровья.

По сообщению пресс-службы правительства Волгоградской области

### 3 ВОКРУГ АНТИТАБАЧНОГО ЗАКОНА

#### 4 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

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

### 7 ВЕЧЕР НОКАУТОВ ПРОШЕЛ В ВОЛГОГРАДЕ

Визит губернатора

## Диагностический центр в Михайловке

В рамках рабочей поездки в городской округ город Михайловка губернатор Волгоградской области Сергей Боженков ознакомился с работой ГБУ «Волгоградский областной клинический диагностический центр № 1» и встретился с медицинским персоналом.

Волгоградский областной клинический диагностический центр № 1 был создан для повышения доступности медицинской помощи сельскому населению. За ним закрепили 15 районов, в которых проживает более 500 тысяч человек. Прием в медицинском учреждении ведут высококвалифицированные специалисты, которых нет в центральных районных больницах. Ежедневно здесь получают медицинское обслуживание до 250 человек.

Диагностический центр оснащен самым современным медицинским оборудованием: компьютерным томографом, ультразвуковыми сканерами экспертного класса, современными гибкими эндоскопами, офтальмологическим и лабораторным комплексами.

Кроме того, в декабре 2011 года в центре появился мобильный лечебно-профилактический модуль, выполняющий функции передвижной поликлиники. Совместно с министерством здравоохранения Волгоградской области руководством центра разработан и реализуется график выездов модуля «Диагностика» во все районы области.

Губернатор Сергей Боженков отметил высокий профессионализм работающих в диагностическом центре специалистов, поблагодарил их за нелегкий труд и чуткое отношение к людям.

— Это учреждение было создано по программе модернизации здравоохранения, которая реализуется благодаря поддержке федерального руководства, — подчеркнул губернатор. — Он укомплектован отличным оборудованием, в нем работают специалисты, которые регулярно проходят обучение в медицинских центрах России и за рубежом. Здесь есть все необходимое для качественного медицинского обслуживания, в том числе и особый душевный подход к каждому пациенту.

По сообщению пресс-службы правительства Волгоградской области

20 ноября — Всемирный день ребенка

## Детям-сиротам подарили поход в цирк

В Волгоградской области прошла благотворительная акция для детей-сирот и детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Ребята побывали на представлении московских артистов «Золотой цирк Евразии».

Посмотреть программу «Карнавал животных» приехали 500 мальчишек и девчонок со всей области. Возраст юных зрителей — от 3 до 15 лет. По признанию большинства, самым увлекательным оказался номер с леопардами, которые находились на открытой арене, а не в вольере. Многие из ребят впервые побывали в цирке, увидели собственными глазами крупных хищных зверей, открыли для себя удивительный мир циркового искусства.

Отметим, что благотворительная акция проводится в регионе по инициативе губернатора и правительства Волгоградской области. По словам министра образования и науки региона Александра Короткова, походы в театр и цирк для детей-сирот уже стали традиционными.

— Мы приглашаем не только детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — подчеркнул Александр Коротков. — Мальчишки и девчонки из малообеспеченных и многодетных семей, дети-инвалиды со всей области несколько раз в год посещают спектакли, концерты, представления в Волгограде. Хотелось бы, чтобы несмотря на все трудности, в жизни этих ребят было как можно больше поводов для улыбок.

По сообщению пресс-службы правительства Волгоградской области

В БИТВУ... ЗА ЗДОРОВЬЕ

ОДНИМ из главных заболеваний современного общества и причиной смертности является артериальная гипертония. В Волгограде состоялась научно-практическая конференция на тему: «Разные лица артериальной гипертонии. Все ли могут сартаны?», столь символично проводившаяся в конференц-зале музея-панорамы «Сталинградская битва».

(Продолжение на стр. 6)





Поздравляем!

# ПЕРВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ — КОЛЛЕДЖ ЗДОРОВЬЯ

ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 1, Волгоград» стал победителем конкурса на звание «Лучший медицинский колледж 2012 года» в номинации «Колледж здоровья»!

7–8 ноября в городе Краснодаре состоялась Всероссийская конференция «Совершенствование системы непрерывного развития специалистов со средним медицинским образованием», на которой Почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации за большой вклад в развитие системы среднего профессионального образования и внедрение инновационных технологий в образовательный процесс награжден коллектив ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 1, Волгоград», возглавляемый кандидатом медицинских наук М.В. Дегтяренко.

Высокая оценка деятельности ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 1, Волгоград» неслучайна. Колледж принимает активное участие в работе по пропаганде здорового образа жизни на региональном уровне. Студенты вовлечены в различные мероприятия по профилактике заболеваний, вредных привычек, асоциальных явлений в молодежной среде, организуемые региональными органами управления здравоохранением и образованием.

В ГБОУ СПО «Медицинский колледж № 1, Волгоград» одним из приоритетных направлений воспитательной работы является реализация профессиограммы выпускника, в соответствии с которой уже с I курса студенты вовлекаются в работу по оказанию шефской помощи детским лечебно — профилактическим учреждениям: осуществляют уход за детьми, оставшимися без попечения родителей, оказывают помощь в организации досуга маленьких пациентов. Большой популярностью среди детей и их родителей пользуются театрализованные представления по гигиеническому воспитанию. Эта работа позволяет студентам проверить себя на наличие таких качеств, как милосердие, сострадание, эмпатия и способствует формированию профессиональных компетенций.



Студенты II курса осуществляют просветительскую деятельность на учебных занятиях и на производственной практике, привлекаются Комитетом молодежной политики и туризма администрации Волгограда к обучению школьников приемам оказания доврачебной помощи под руководством преподавателей. Таким образом, будущие специалисты приобретают навыки работы с различными категориями населения.

Студенты старших курсов проводят волонтерскую и лекторскую работу по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в молодежной среде. По запросам учебных заведений не медицинского профиля студенты выпускных курсов, изучившие действие вредных привычек и их последствия для организма человека, под руководством преподавателя проводят тематические классные часы, беседы, лекции. Особенностью нашей профилактической работы является широкое использование авторских игровых методик, разработанных преподавателями колледжа. Беседы и лекции, сопровождаемые активными методами воздействия на аудиторию (игры, мультимедийные презентации, документальные фильмы), обладают большей убедительностью для молодежи, так как звучат из уст ровесников.

Такая организация воспитательной работы позволяет формировать у обучающихся медицинских колледжей приоритет здорового образа жизни и передавать его в ближайшее социальное окружение.

В 2012 году администрацией колледжа в соответствии с письмом председателя Совета директоров средних медицинских и фармацевтических образовательных учреждений С.И. Двойникова организовано проведение экспресс — оценки уровня (потенциала) здоровья студентов медицинских колледжей Волгоградской области с использованием методики Л.Г. Апанасенко. Для экспресс — оценки использовались данные планового осмотра студентов медицинских колледжей в Центрах здоровья, расположенных на территории Волгоградской области.

В соответствии с данной методикой уровень здоровья обучающихся оценивался по 5 показателям (рост, вес, жизненная емкость легких, мышечная сила кисти, время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек). Полученные показатели ранжированы по 5-балльной шкале (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий уровни здоровья).

В исследовании приняли участие 1863 студента медицинских колледжей Волгоградской области

очной формы обучения в возрасте от 16 до 23 лет, из них 1542 девушки и 321 юноша.

Результаты исследований, проведенные в медицинских колледжах региона, показали, что у большинства обучающихся минимальный уровень здоровья.

Полученные данные доведены до сведения руководителей всех медицинских колледжей Волгоградской области. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки для студентов были откорректированы с учетом полученных результатов. Разработан план профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья студентов.

От средних медицинских образовательных учреждений медицинского профиля Волгоградской области подготовлены предложения по улучшению состояния здоровья студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, которые озвучены директором колледжа М.В. Дегтяренко в рамках «круглого стола» на заседании Комитета по образованию Государственной Думы Федерального собрания РФ 7 июня 2012 года:

— на федеральном уровне разработать Программу по укреплению и развитию материально — технической базы образовательных учре-

ждений среднего профессионального образования для реализации ФГОС СПО;

— ввести во всех образовательных учреждениях среднего профессионального образования физкультурные паузы в перерывах между учебными занятиями;

— в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» или Программы модернизации здравоохранения проводить ежегодную диспансеризацию студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования;

— разработать на федеральном уровне перечень обязательного и дополнительного обследований для диспансеризации студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования;

— на федеральном уровне разработать рекомендуемый комплекс оздоровительных мероприятий для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования;

— предусмотреть повышение стипендии студентам образовательных учреждений среднего профессионального образования;

— с целью выявления студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, разработать психологический скрининг;

— рассмотреть вопрос о возможности тестирования студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования на выявление приема наркотических и психотропных средств;

— запретить рекламу алкогольной и табачной продукции в средствах массовой информации;

— шире использовать возможности Центров здоровья с целью проведения оздоровительных и профилактических мероприятий для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Надеемся, что вышеперечисленные предложения будут реализованы и позволят улучшить состояние здоровья молодого поколения.

М.В. ДЕГТЯРЕНКО,  
директор колледжа

14 ноября — Всемирный день борьбы с диабетом

## ПЕРЕДВИЖНОЙ ДИАБЕТ-ЦЕНТР ПОСЕТИЛ ВОЛГОГРАД

ПЛОЩАДЬ Павших Борцов в Волгограде — одно из тех мест города, которые всегда привлекают к себе внимание. А 13 и 14 ноября она стала площадкой для работы передвижного диабетологического центра, сотрудники которого за этот год посетили уже 48 городов. Ко Дню борьбы с диабетом диабетологический центр посетил и Волгоград. Ежегодная Всероссийская акция «Диабет: время действовать», в рамках которой посещает города страны диамобиль, проводится по инициативе Эндокринологического научного центра Минздрава РФ.

В течение двух дней с десяти утра до трех часов дня каждый желающий мог совершенно бесплатно измерить уровень сахара крови и получить консультацию врача-эндокринолога, который давал ценные советы и при необходимости рекомендовал обратиться в лечебные учреждения.

Распространение диабета сейчас происходит угрожающими темпами. О диабете уже говорят не просто как о сугубо медицинской, но уже медико-социальной проблеме нашего времени. Около 30 лет назад количество больных с этим диагнозом в мире не превышало 30 млн человек. Теперь их зарегистрировано более 366 млн. Поэтому, чтобы

еще раз акцентировать внимание людей на проблеме диабета, заставить задуматься о своем здоровье, в 2009 году был разработан проект «Профилактика диабета — основа здоровья нации».

Важность профилактики сахарного диабета подчеркнула главный внештатный эндокринолог министерства здравоохранения Волгоградской области А.А. Вачугова.

— В нашем регионе 64 000 пациентов, больных сахарным диабетом. Примерно столько же не знают о своем диагнозе. Данный проект поможет людям вовремя начать борьбу за свое здоровье. Человек не должен бояться узнать о том, что болен диабетом. Чем раньше это

выяснится, тем эффективнее будет лечение. Тем больше шансов прожить долгую, счастливую жизнь. Иногда удается поставить диагноз на доклинической стадии болезни. Не стоит забывать, что есть факторы риска, на которые мы повлиять не в силах (например, генетика), а есть те, что зависят от образа жизни, который ведет человек, скорректировав которые опасного заболевания можно будет избежать.

Примечательно, что у передвижного диабетологического центра уже установились партнерские, дружеские связи с Волгоградом. Не зря они посещают наш город второй раз в текущем году. Как отмечает руководитель проекта «Профилактика диабета — основа здоровья нации» доктор В.Л. Текиев, без сотрудничества невозможно было бы наладить такую активную работу передвижного центра.

Руководители учреждений здравоохранения Волгоградской области также говорят о важности такого взаимодействия.

— Выезд передвижного диабе-



тологического центра на места — это удобный, доступный способ проверить состояние своего здоровья, — сказал главный врач Волгоградского областного центра медицинской профилактики А.Б. Покатиков. — Многие люди узнают о своей болезни слишком поздно.

Поэтому деятельность мобильного диабет-центра, с которым у нашего региона установилось сотрудничество, — важное звено в профилактике диабета.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора

15 ноября — Международный день отказа от курения

# ВОКРУГ АНТИТАБАЧНОГО ЗАКОНА

**ОДНОЙ из широко обсуждаемых тем в последнее время стал закон о запрете на курение в общественных местах, а именно проект ФЗ «Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Законопроект предусматривает поэтапное освобождение от курения ресторанов, кафе и других торговых точек до 1 января 2015 года. Вопросы, касающиеся этого законопроекта, обсуждаются не только среди врачебной общественности и законодательной сферы, но также среди представителей других областей.**

7 ноября в пресс-центре «Комсомольской правды» в Волгограде прошло заседание «круглого стола», посвященное этой животрепещущей теме. Участники «круглого стола» составили дискутирующую оппозицию, где имели возможность выступить как поддерживающие антитабачный закон, так и те, кто высказывается против него. Между дискутирующими сторонами развернулась острая полемика. С одной стороны, за проведение на законодательном уровне антитабачных мер выступали главный врач ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики» А.Б. Покатилов и заведующая реабилитационным центром ГБУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер», врач психиатр-нарколог Е.Я. Барышева. Противниками этой политики стали руководитель ВРООО «Деловая Россия» А.А. Куприков и руководитель департамента предпринимательства и потребительского рынка администрации Волгограда Д.В. Семененко.

Примечательно, что в законопроекте внимание обращено именно на тех, кто страдает от пагубного действия табака не по своей вине, а из-за дымящего сигаретами окружения. Чрезвычайно трудно полностью оградить себя от влияния никотина, даже если сам не являешься потребителем табачной про-

дукции. Курят сослуживцы, соседи по лестничной площадке, рядом стоящие люди на остановках общественного транспорта.

О том, что курить вредно, знают абсолютно все — от человека преклонного возраста до воспитанника детского сада. Увещеваниями о необходимости вести здоровый образ жизни, где нет места табачному дыму, давно никого не убедить. Но где найти среду без курения? «Курильщики» кричат о нарушении их прав, и на заседании «круглого стола» рьяно отстаивали позицию, что, дескать, их притесняют, считают за ущербных людей, осуждаемых обществом. Да какое же это притеснение? Не ущемляются ли права тех, кто оказывается рядом с ними и вынужден волей-неволей «закурить», пусть и пассивно. При этом, согласно мнению специалистов, пассивное курение оказывает такое же действие на человека, как и активное.

Но представители бизнеса апеллировали в основном к юридической стороне вопроса. Алексей Борисович Покатилов обратился к основному закону нашей страны:

— В 42 статье Конституции Российской Федерации сказано, что каждый имеет право на благоприятную окружающую среду. Сюда входит и состояние воздуха, которым мы дышим. Находится рядом



с курящим человеком не только неудобно, но и опасно для здоровья.

Существует понятие «боковой поток дыма». В этом потоке дыма содержится около 4000 различных веществ, 72 из которых — научно доказанные канцерогены. Очень опасен угарный газ, который взаимодействует с эритроцитами крови.

Президент Ассоциации клубов, ресторанов, баров и кафе Э.А. Панин с самого начала заседания «круглого стола» отметил, что придерживается нейтралитета в вопросах касательно запрета на курение в общественных местах. При этом Эдуард Анатольевич, бросивший курить уже около двадцати лет назад, практически сразу сошел с нейтральной и занял, как и другие противники антитабачной политики, весьма двойственную позицию.

С одной стороны, любой нормальный, здравомыслящий человек хочет быть здоровым сам и иметь здоровую семью. В таком ракурсе курение не приемлемо ни в каком виде. С другой стороны, продажа табачной продукции — одна из основных составляющих бизнеса, приносящая львиную долю прибыли. Поэтому вполне понятными были жалобы бизнесменов на короткий срок вхождения закона в полную силу. Напомним, с 1 июля 2014 года курение в ресторанах и кафе можно будет только в специально отведенных местах. Полностью курение в заведениях общепита будет запрещено с 1 января 2016 года. С этого же времени планируется исключить в каком бы то ни было виде курение в больницах.

И вновь среди защитников табака (а сразу и алкоголя) звучали

набившие оскомину аргументы о «культуре питья»: рюмка дорогого коньяка, к которому неизменно добавляют определение «хороший», или виски, неспешно выкуренная сигарета — неизменные атрибуты «успешного» человека. С таким же успехом можно пропагандировать воровство в разумных пределах, или только по праздникам.

Статистика страшна. По данным ВОЗ, в мире 1,26 млрд курящих. Ежедневно из-за пристрастия к табакокурению умирают 10 000 человек, в год — 4 млн. Эти цифры еще раз подтверждают необходимость проведения антитабачной политики, которой сейчас придерживается наше правительство.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора

## Школа первой помощи

# СОХРАНИ ЖИЗНЬ — ОКАЖИ ПОМОЩЬ

**НАВЫКОМ оказания первой помощи должен владеть каждый человек. Речь не идет о том, чтобы исцелить ближнего от тягостного недуга: это дело врачей, профессионалов. Но элементарные знания, как действовать в экстренных ситуациях, когда кроме нас помощь пострадавшему (а в худшем случае, и нам самим) никому. И вот именно этому было посвящено мероприятие со звучным названием «Сохрани жизнь — окажи помощь», проходившее на базе медицинского колледжа № 2.**

Инициатором проведения мероприятия стал ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики». Его специалисты ведут просветительскую работу как в узкоспециальной врачебной среде, помогая медикам вникнуть в нюансы документации, проведения профилактических мероприятий, так и работают с населением, обучая людей, как сохранить свое здоровье.

Открывали семинар представители министерства здравоохранения и ВОЦМП. По словам министра здравоохранения Волгоградской области В.В. Шкарина, такие мероприятия проводить стоит как можно чаще, ведь они имеют не только медицинскую направленность, но и социально-нравственную. Граждане смогут узнать, как действовать в непредвиденных ситуациях, где потребуются от них не только четкость знаний, конкретные действия, а еще и умение заботиться о любом человеке, проявляя внимание и милосердие.

— Уникальность таких событий в том, что они направлены на информирование граждан, независимо от их рода деятельности, для того, чтобы в любой критический момент, каждый человек смог оказать эту помощь, не растеряться! —

отметил заместитель директора ГКУЗ «Территориальный центр медицины катастроф Волгоградской области» В.Г. Алтухов. — Именно с этого начинается формирование гражданского общества, его внутренней единства!

Каждый желающий мог поучаствовать в практических занятиях по трем темам: «Сердечно-легочная реанимация», которую вел Андрей Княжеченко, врач — анестезиолог-реаниматолог ГКУЗ «Территориальный центр медицины катастроф волгоградской области» и Елена Мелешко — преподаватель медицинского колледжа № 2. Другая лекция была посвящена иммобилизации, где в курс дела слушателей вводили Елена Сытник, врач-методист ТЦМК и Екатерина Аглиулова — преподаватель медколледжа № 2. Третье занятие было посвящено остановке кровотечений и помощи при несчастных случаях. Здесь лекторами стали Ольга Каюшева, врач — методист Центра медицины катастроф и Светлана Чарыкова — преподаватель медколледжа № 2.

— Аудитория собралась весьма разнокалиберная, но объединило их главное — неравнодушие по отношению к обществу, в котором мы живем, а для этого нужно расширить свои базовые знания в области ме-

дицины, чтобы через помощь себе научиться действовать мгновенно и в экстремальных ситуациях, спасая других... — так заключила свою речь Ольга Каюшева.

А вот что посоветовала всем гражданам Елена Сытник, представитель Центра медицины катастроф.

— Каждый человек должен иметь в своей аптечке все необходимое для оказания первой помощи. Аспирин, нитроглицерин, перчатки и т.д. Нужно быть более предусмотрительным. Вдруг станет плохо за рулем, на прогулке... Меня, правда, как и моих сотрудников, радует статистика. За последние три года намного меньше стало погибать людей в ДТП: успевают оказать первую помощь очевидцы.

Среди участников семинара были и студенты медицинского колледжа № 2. Наталья Акимова, студентка 1 курса группы ЛУ-911 поделилась впечатлениями:

— В ходе просмотра обучающего видеоролика отметила ряд немаловажных моментов. Например, то, что в критических ситуациях беременную женщину нужно переворачивать на левый бок. О том, что во время кровотечения нужно перетягивать жгутами место выше области ранения, чтобы остановить кровопотерю и т.д. Я пришла сюда учиться, в основном из-за того, что у самой проблемы с суставами, и поэтому хочется помочь себе и другим познать и понять свой организм лучше.

Верно отмечая, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Теория — теорией, но значение практических навыков неизменно:

— Наш центр хорошо оснащен

современным оборудованием, и поэтому мы смогли наглядно на манекенах показать, как оказывается первая, доврачебная помощь, а затем предложить и участникам попробовать это повторить, — сказал В.Г. Алтухов.

Посетившие мероприятие действительно смогли вынести максимум полезной информации. Конечно, лучше бы ситуации, в которых придется применять эти знания, обошли стороной. К примеру, как оказывать помощь на земле многие более или менее отчетливо представляют. А что с экстремными ситуациями в воздухе? Технология оказания помощи здесь одна и та же, как объяснил В.Г. Алтухов:

— Радует, что по Волгоградской области таких случаев очень мало. Работа реаниматолога очень напряженная и сложная, требует огромной выдержки и быстрой реакции. Есть такой «золотой стандарт» выдающегося врача, основателя сердечно-легочной реанимации П. Сафары, который заключается в обеспечении проходимости дыхательных путей тройным путем: запрокидывание головы, открытие рта, выдвижение нижней челюсти и интубация трахеи.

Каждому желающему участнику предоставлялась возможность в игровой форме оказать «помощь» «пострадавшему», роль которого играл манекен. Смелчаков из молодежи, правда, оказалось немного, а вот «взрослое» население более энергично себя проявляло. Одной из таких была Полина Таранчук, педагог-организатор медколледжа № 2, которая поделилась впечатлениями.

— Понравилась все занятия, узнала много полезного. В нашем колледже часто проходят всевозможные конференции, акции по медицинским направлениям. А такой масштабный семинар по такой волнующей теме — впервые. В девиз «Сохрани жизнь — окажи помощь» входят понятия не только чисто физической помощи, но и морально-психологической. Часто людям не хватает внимания и заботы, а из-за этого и здоровье ухудшается. Как верно заметили специалисты, достаточно просто подойти к человеку, которому явно не хорошо, поговорить с ним. Возможно одним словом, одним только вниманием и умением слушать вы спасете его жизнь. Как представитель воспитательной педагогики могу сказать, что здоровье, мораль, эстетика — это как три сестры. Неразлучны и связаны навсегда. Мы воспитываем студентов путем осознания неразрывности своей жизни физической, нравственной и творческой. Если человек понимает это, тогда в его сердце нет места циничному отношению к жизни и к людям.

Семинаром остались довольны как лекторы, так и слушатели. Такие мероприятия объединяют людей, способствуют проявлению их живого интереса к миру, к людям, к здоровью, к медицине. Возможно, после занятий участники, заинтересовавшись, захотят в дальнейшем что-то почитать на эту тему, и в итоге смогут не растеряться в экстремальной ситуации, станут более гуманными и поймут: если человек нуждается в помощи, нельзя пройти мимо.

Анна ИВАНОВА, наш корр.



14 ноября — Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

ИЗ-ЗА недостаточного количества инсулина в организме или его действия повышается содержание глюкозы в крови, наступает болезнь, известная всем как сахарный диабет. Более 150 миллионов людей во всем мире страдают от этой страшной болезни, причем около 8 миллионов из них проживают на территории России.

#### Поджелудочная железа.

Она расположена непосредственно за желудком, между селезенкой и петлей двенадцатиперстной кишки. Весом 70–100 гр., она вырабатывает ряд гормонов, в том числе гормон инсулин.

#### Что такое инсулин?

Главным гормоном, отвечающим за нормальный уровень сахара в крови, является инсулин. Именно инсулин обеспечивает поступление глюкозы во все клетки организма, именно он отвечает за регуляцию обмена белков, способствуя их синтезу из аминокислот. Инсулин вырабатывается бета — клетками поджелудочной железы. Он необходим для усвоения углеводов, которые мы употребляем в пищу. Если нет инсулина, сахар не проникает в клетки, они испытывают голод, а уровень глюкозы в крови повышается.

#### Сахарный диабет делится на два типа.

По статистике, к первому типу относятся дети, подростки, люди молодого возраста. Это группа больных, которые без очередной инъекции инсулина могут погибнуть. Им необходимы ежедневные уколы инсулина на протяжении всей жизни.

При сахарном диабете 1-го типа имеется абсолютная нехватка инсулина, отмечается значительное повышение уровня сахара (глюкозы) в крови, появляется глюкоза в моче. К основным проявлениям болезни относятся: повышенная жажда, обильное мочеиспускание, повышенный аппетит. При этом больные необъяснимо быстро худеют и испытывают постоянную слабость. Причиной похудения являются серьезные нарушения в белковом обмене. Часто начало болезни сопровождается пародонтозом, различными грибковыми заболеваниями, фурункулезом.

2-й тип сахарного диабета в основном встречается у взрослых. С увеличением возраста частота его увеличивается. Обычно у этих пациентов имеется избыточный вес или ожирение. Поджелудочная железа может вырабатывать недостаточное количество инсулина или достаточно, но он не способен в достаточной мере подействовать из-за сниженной чувствительности к нему тканей. Симптомы сахарного диабета 2-го типа такие же, как и при 1-м типе, но из-за того, что болезнь развивается медленно, пациент может их не замечать, длительное время может не возникать снижение веса, иногда даже масса тела продолжает увеличиваться.

Итогом этих процессов является повышение уровня сахара (глюкозы) крови.

Инсулиннезависимый сахарный диабет встречается и у людей с нормальной комплекцией, но настораживает бичом он становится чаще всего для тучных людей. Именно люди с повышенной массой тела составляют 85% всех больных второго типа сахарного диабета. На фоне основной болезни у этих пациентов развиваются сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, ишемическая болезнь), снижается зрение (диабетическая

# Что нужно знать о сахарном диабете?



**Сахарный диабет** (лат. diabetes mellitus) — группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

ретинопатия), чувствительность, появляются судороги в конечностях, нарушения в области кожных покровов стоп (дистальная нейропатия), происходят расстройства в работе почек (нефропатия), повышается артериальное давление (гипертония). Нужно отметить, что к сахарному диабету имеется наследственная предрасположенность.

#### Как диагностируется СД?

Заболевание связано с нарушением обмена глюкозы, избыточным количеством сахара в крови.

Существуют нормы содержания сахара в крови — это 3,3–5,5 ммоль/л натощак. Допустимым считается подъем сахара после еды до 7,8 ммоль/л с последующим возвратом его в норму. Первым и основным признаком СД является превышение уровня глюкозы натощак свыше 6,1 ммоль/л в капиллярной крови и свыше 7,0 в плазме крови.

#### Чем опасен сахарный диабет?

Как правило, сахарный диабет сопровождается высоким артериальным давлением, способствует развитию атеросклероза. Впоследствии, это может привести к инфаркту мозга и сердца, хронической почечной недостаточности, поражению сосудов нижних конечностей и глаз. Диабетическая кома — потеря сознания вследствие либо повышенного, либо пониженного уровня глюкозы в крови. В таком состоянии человек совершенно

беспомощный. Без своевременного лечения кома может быть смертельной.

#### Излечим ли СД?

Сейчас ведутся исследования на тему: возможна ли пересадка В-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Методики операций оказались не слишком успешные. Исследования и эксперименты в этом направлении продолжают. Можно уверенно сказать, что в будущем СД будет излечим. На настоящий день вылечить сахарный диабет невозможно, но соблюдая рекомендации врача можно держать его под контролем.

Эффективность лечения сахарного диабета включает в себя:

1. Планирование питания и соблюдение определенных правил питания, которые различаются для пациентов с сахарным диабетом, имеющих повышенный или избыточный вес; для пациентов с сахарным диабетом, получающих различные виды сахароснижающих таблеток и инсулин — индивидуально обсуждается каждым пациентом с врачом;
2. Дозированные физические нагрузки — рекомендуются в зависимости от возраста, сопутствующих заболеваний и течения сахарного диабета;
3. Медикаментозная терапия (инсулин, различные виды сахароснижающих таблеток) — подбираются врачом;
4. Самоконтроль (результаты самоконтроля глюкозы крови,

записи в дневнике самоконтроля — обсуждаются с врачом).

#### Образ жизни больного СД.

Пациенты должны пройти обучение в «Школах СД», иметь глюкометр для регулярного контроля глюкозы крови, вести дневник самоконтроля. Только активно отнестись к своей болезни, вместе с врачом удастся взять сахарный диабет под контроль.

#### Как контролировать сахар крови?

Глюкометр — прибор для измерения уровня сахара в крови.

#### Вопросы питания.

При СД типа 2 рекомендуется сбросить лишний вес. Это не просто, необходимо во многом себя ограничивать, сдерживать. Но эти труды окупаются. Если больной достиг оптимальной массы тела, а затем отказался от диеты — вес будет нарастать. Необходимо контролировать количество калорий в пище, содержание жиров и углеводов. С детства необходимо воспитывать культуру питания. Вместо конфет, печенья, шоколада отдавать предпочтение сокам, фруктам и овощам.

#### Профилактика СД

Оба типа сахарного диабета имеют наследственную предрасположенность.

Для СД 1-го типа профилактики не существует. СД типа 2-го — это болезнь цивилизации, неправильного образа жизни, перекармливания. Мы мало двигаемся и много едим калорийной пищи. Поэтому профилактика этого типа сахарного диабета — правильное сбалансированное питание и большая двигательная активность.

## Первые признаки сахарного диабета у детей (информация для родителей)

### Кто из детей наиболее подвержен риску заболеть сахарным диабетом?

1. У кого есть родственники, имеющие этот диагноз.
2. У кого уже обнаружены другие нарушения обмена веществ.
3. Кто при рождении имел большую массу тела (свыше 4,5 кг).
4. У кого наблюдается снижение иммунитета.

### Какие события в жизни ребенка чаще всего провоцируют начало заболевания?

1. Вирусное инфекционное заболевание.
2. Сильное нервное потрясение.

### По каким ранним признакам можно предположить начало развития диабета?

1. У ребенка повышается потребность в сладком.
2. Он трудно переносит большие перерывы между приемами пищи, испытывает мучительное чувство голода.
3. Через полтора — два часа после еды ощущает сильную слабость.

### А если диабет уже набрал силу, что вам укажет на это?

1. Сильная жажда, обильное мочеотделение.
2. Резкое изменение аппетита.
3. Стремительная потеря веса.
4. Сонливость, раздражительность, повышенная утомленность.

### Что должны делать родители в стремлении уберечь ребенка от сахарного диабета?

1. Прежде всего реально оценить, насколько велик у него диабетический риск.
2. Побеседовать по этому поводу с детским эндокринологом, почитать популярную медицинскую литературу.
3. Закаливание, регулярное занятие физкультурой, доброжелательный психологический микроклимат в семье — эти и другие профилактические меры помогут вашему ребенку противостоять провоцирующим факторам — стрессам и инфекциям.
4. Щадите его поджелудочную железу!
5. Выбирайте свежие ягоды, соки, фрукты вместо конфет и пирожных.
6. О том, что ваш ребенок подвержен повышенному диабетическому риску, должны знать его воспитатель в детском саду, школьный учитель, участковый педиатр.
7. И самое главное — вы не должны допустить, чтобы болезнь была обнаружена на поздней стадии.
8. При первых симптомах ее развития обращайтесь к детскому эндокринологу.
9. Если случилось так, что ребенок уже находится в крайне тяжелом состоянии, и врач «скорой» решил везти его в больницу, обязательно предупредите о возможном диагнозе. Тогда ребенка доставят по назначению — в эндокринологическое отделение, а не в хирургию, не в инфекционную больницу и т.п.

15 ноября — Международный день отказа от курения

# ПНЕВМОНИЯ

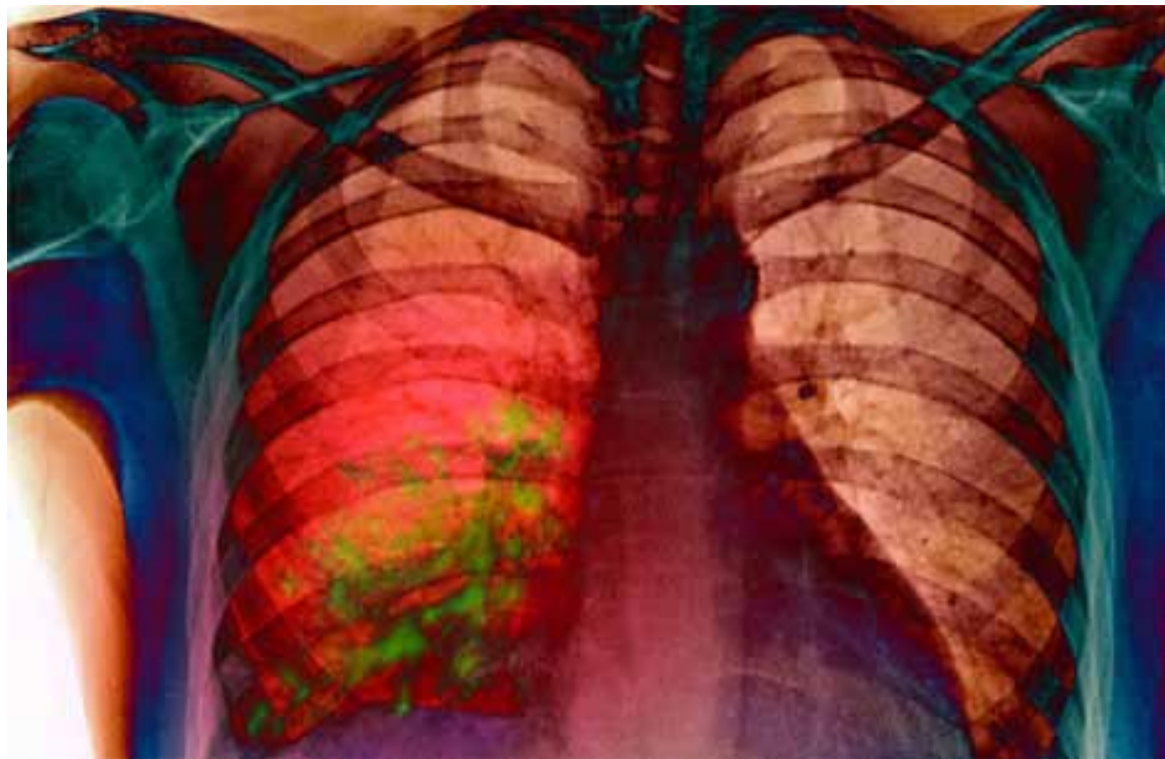
**ПНЕВМОНИЯ является главной причиной смертности детей во всем мире. Ежегодно пневмония уносит жизни примерно 1,4 миллиона детей в возрасте до пяти лет. Это больше, чем СПИД, малярия и корь вместе взятые. Пневмония могут вызывать вирусы, бактерии и грибки. Существует несколько путей распространения пневмонии. Вирусы и бактерии, которые обычно присутствуют в носе или горле ребенка, могут инфицировать легкие при их вдыхании. Они могут также распространяться воздушно-капельным путем при кашле или чихании. Кроме того, пневмония может передаваться через кровь, особенно во время родов или сразу после них.**

Симптомы пневмонии: учащенное или затрудненное дыхание, кашель, высокая температура, озноб, потеря аппетита, свистящее дыхание (чаще при вирусных инфекциях).

Факторы риска: дети с нарушением иммунной системы подвергаются большему риску развития пневмонии. Иммунная система ребенка может быть ослаблена недостаточным или неправильным питанием. Предшествующие заболевания, такие как симптоматические ВИЧ-инфекции и корь, загрязнение воздуха внутри помещения,

проживание в перенаселенных жилищах, курение родителей также повышают риск заболевания пневмонией у детей.

Профилактика: иммунизация против Hib, пневмококка, кори и коклюша является наиболее эффективным способом профилактики пневмонии. Важное значение для повышения защитных сил организма ребенка имеет адекватное питание, начиная с грудного вскармливания в течение первых шести месяцев жизни. Борьба с такими экологическими факторами



как загрязнение воздуха внутри помещений и создание условий для соблюдения правил гигиены

в перенаселенных жилищах также снижает число детей, страдающих пневмонией.

По материалам информационного бюллетеня Всемирной организации здравоохранения

15 ноября — Международный день отказа от курения

# ЧТО ТАКОЕ ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)?

**ЧИСЛО курящих в мире составляет около 1,1 млрд, к 2025 г. оно достигнет 1,6 млрд, особенно быстро увеличивается распространенность курения в странах с низким и средним уровнем жизни**

По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, в России зарегистрировано 2,4 млн больных ХОБЛ, однако данные эпидемиологических исследований позволяют предположить, что их число может достигать около 16 млн человек.

В процессе длительного курения развиваются характерные изменения, которые в разных странах и в разное время обозначались разными терминами: это хронический бронхит и эмфизема, и обструктивные «закупоривающие», затрудняющие проход воздуха заболевания.

Главной характерной чертой ХОБЛ является хроническая бронхиальная обструкция, которая с годами медленно прогрессирует и чаще всего является необратимой. Большинство страдающих ХОБЛ курят или курили в прошлом.

ХОБЛ развивается медленно, в течение 10–15 лет. Тот, кто рано начал курить, рискует заболеть в самом продуктивном возрасте — 30–40 лет.

Первым проявлением болезни, которая долго протекает скрытно, служит хронический кашель, который часто называют кашлем курильщика. Постепенно нарастает одышка, любое усилие — подъем по лестнице, легкая пробежка — вызывает затруднение дыхания.

## Кашель по утрам?

Казалось бы, давно избавившись от очередной простуды, а кашель сохраняется и мешает чувствовать себя здоровым человеком. Что это? Затяжной кашель? Астма? Бронхит? Окружающие начинают пугать Вас различными «диагнозами».... А может быть, Вы курите, и кашель является и без всякой простуды? Надеемся, эта информация поможет Вам разобраться и вовремя обратиться к нужному врачу.

## Как часто встречается хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)?

В России насчитывается около 11 миллионов больных. В настоящее время ХОБЛ занимает шестое место среди причин смертности в мире. От ХОБЛ умирает 2,2 раза больше людей, чем от рака легких.

Как все начинается? Начинается все с хронического кашля, преимущественно по утрам, с небольшим количеством мокроты. На кашель и мокроту человек часто не обращает внимания и не чувствует себя больным. Однако спустя некоторое время постепенно появляется одышка: сначала при подъеме на пятый этаж, потом — на третий, а затем — даже при подъеме на две ступеньки.

Что же произошло? Симптомы указывают на болезнь,

которая сопровождается сужением бронхов и является не просто бронхитом, а ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ. Это значит, что болезнь поражает не только бронхи, но и легочную ткань.

Каковы причины? Одной из основных причин является курение (как активное, так и пассивное). Чем больше и дольше человек курит, тем выше риск заболеть хронической обструктивной болезнью легких. ХОБЛ подвержены и жители мегаполисов (за счет загрязнения атмосферного воздуха), и домохозяйки (вследствие загрязнения воздуха внутри помещений) и люди, имеющие профессиональные вредности в виде воздействия пыли и химических веществ на рабочих местах. Также развитию ХОБЛ способствуют частые инфекции дыхательных путей.

## Как узнать, злостный ли Вы курильщик?

**ИНДЕКС курящего человека (ИКЧ) = количество сигарет выкуренных в день × 12.**

■ Если ИКЧ больше 160, то риск очень велик.

■ Если ИКЧ больше 200, то Вы злостный курильщик и кандидат на диагноз:

## Хроническая обструктивная болезнь легких

Что происходит в бронхах и легких при ХОБЛ? Длительное воздействие вредных факторов, таких как табачный дым, приводит к сужению бронхов за счет отека, спазма и повышенной выработки слизи. Развиваются необратимые воспалительные изменения стенки бронхов, повышенная воздушность легкого (эмфизема), нарушаются механизмы защиты бронхов от инфекции.

Если к хроническому кашлю присоединилась одышка, и она постепенно нарастает, у Вас, вероятно, есть ХОБЛ, и для получения квалифицированной помощи срочно обратитесь к пульмонологу.

## Что содержит дым сигареты

**Никотин, который вызывает зависимость и дает курильщику вознаграждение**

**Раздражающие вещества, которые повреждают дыхательные пути**

**Канцерогенные вещества, которые увеличивают риск 15 различных злокачественных новообразований**

**Угарный газ, который может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний**

## Профилактика хобл

- Избегайте дымных, пыльных помещений, регулярно проветривайте свой дом;
- Ешьте больше овощей и фруктов, пищу, богатую белками, — мясо, рыбу, яйца, молоко, фасоль, сою;
- Следите за своим весом — плохо иметь как лишний, так и недостаточный вес; При приготовлении пищи держите форточку или окно в кухне открытыми или включайте вентиляцию;
- Старайтесь получать информацию, обращаясь в ЛПУ по месту жительства и проходя обследования в Центрах здоровья Волгоградской области.

# ХОБЛ

## хроническая обструктивная болезнь легких

**Бронхиола при ХОБЛ**

- Гипертрофированные мышцы
- Утолщенная слизистая
- Суженный просвет
- Густая мокрота

**Нормальная бронхиола**

- Гладкие мышцы
- Слизистая оболочка
- Просвет

**Индекс курильщика**

Количество сигарет в день	× Стаж курения (годы)
20	

**ИКЧ > 10 достоверный фактор риска развития ХОБЛ**

**Факторы риска**

- Курение (80–90% случаев)
- Профвредности (кадний и кремний)
- Загрязнения воздуха
- Высокий уровень IgE
- Повышенная реактивность бронхов

**Основные симптомы болезни**

- Постепенно нарастающая одышка, со временем она появляется даже при ходьбе
- Хронический кашель с мокротой, также называемый «кашлем курильщика»
- Хрипы и ощущение тяжести в грудной клетке

- По данным ВОЗ 210 млн жителей планеты страдают ХОБЛ
- В 2005 году от ХОБЛ умерли более 3 млн человек, то есть 5% всех случаев смерти в мире в этом году

К 2030 году ХОБЛ займет 5-ю строчку как в перечне основных заболеваний, так и причин смерти

**НЕ КУРИТЕ****И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ****КУРИТЬ В ВАШЕМ****ПРИСУТСТВИИ**



Конференция

20 ноября — Всемирный день ребенка

# В БИТВУ... ЗА ЗДОРОВЬЕ



«... простой человек, чего его лечить,  
он и так померет»  
(Н. Гоголь «Мертвые души»)

На конференции «Разные лица артериальной гипертонии» с докладами выступили профессор, д.м.н., заведующий кафедрой терапии и эндокринологии ФУВ ВолГМУ, главный внештатный терапевт по Волгоградской области Сергей Владимирович Недогода и гость с Москвы — профессор, д.м.н., руководитель научно-диспансерного отдела НИИ кардиологии им. Мясникова А.Л. ФГУ РКНПК Росздрава Фаиль Таипович Агеев.

— Мне очень приятно выступать в этом славном городе, с такой историей, с таким мощным потенциалом, — отметил в начале своего выступления Ф.Т. Агеев. — Это знак, что конференция проходит именно в этом месте, в музее, посвященном Сталинградской битве, пронизанным военно-патриотическим духом. Здесь все говорит о победе, о великих сражениях. И «война» ведь на самом деле не окончена. Теперь мы сражаемся с другим «врагом», с менее хитрым и коварным — артериальной гипертонией, и хотим ее победить, чтобы жить.

Одним из главных способов борьбы с болезнью на сегодняшний день являются лекарства под названием сартаны, о которых и говорилось на конференции. Ученые объясняют превосходство этих медикаментов по сравнению с другими. И как убеждают врачкардиологи — эффекта от них намного больше из-за их состава.

Но здесь есть свои минусы социального характера — не всем пока доступны эти препараты.

Новые лекарства — это как одна из возможностей помощи себе и близким, а для ученых — это бесконечные исследования, это смысл жизни — бороться за здоровье и счастье других.

Но тут же встал встречный вопрос — все вроде борются за жизнь и здоровье своих пациентов, но а сами -то больные желают выздоравливать, да еще и с помощью этих таблеток?

Этот вопрос действительно сложный и актуальный. Поэтому целый доклад Фаиля Таиповича был связан именно с этим направлением: «Что делает больной с лекарством, выходя из кабинета врача поликлиники? Вопросы приверженности больных к лечению». Много говорилось о том, что часто пациенты небрежно относятся к лечению. Причины следующие: «Нет в аптеке», «Испугала инструкция», «Не хочу!», «Стало лучше», «Дорого стоит», «Побоч-

ные эффекты». А самым можно сказать, популярным ответом был такой: «По решению врача!» То есть, как объяснил докладчик, подчас врачи сами бывают слишком консервативны и недоверчивы, и что самое страшное, равнодушны...

— Друзья, ведь не только нужна восприимчивость к новому в мире медицины и умение это новое внедрять в практику. Еще важно относится к своим пациентам с заботой и искренним участием. Нужно поддерживать с ними контакт, проверять, как они принимают лекарства, насколько с пониманием и ответственностью подходят к своему лечению. Особенно, если это касается пожилых людей: они могут часто забывать принимать таблетки. Врач — настоящий социальный работник и воспитатель, и тонкий психолог. Проявляйте человечность в общении со своими пациентами, а не только свой профессионализм, потому что последнее всегда тесно вплетено в первое. Человеческие болезни отчасти имеют нравственно-духовные причины. Вы ведете войну с мракобесием, с «темнотой», с невежеством, со слабостями. А кто говорил, что будет легко? У вас такая профессия, и нужно занимать, в зависимости от ситуации, разные позиции, где «наступательные», а где и оборонные, все как в настоящей битве за жизнь и здоровье.

Тут из зала послышался вопрос: «А как же быть, нам, врачам, если на прием одного пациента выделяется всего 15 минут? Как же все успеть понять, услышать и ему разъяснить!»

Фаиль Таипович ответил так:

— В этом и заключается искусство врача. Ваша профессия — на грани науки и искусства, известных схем с непредсказуемыми ситуациями. Нужно учиться проживать как актеру то, что чувствует, переживает ваш больной и при этом знать меру. Восприимчивость никто не отменял, не только же одно прагматичное знание! И конечно, нужна мудрость и внимательность, чтобы успеть ухватить суть за короткое время, да еще и поддержать морально человека. А потом созваниваться и дальше общаться уже в неофициальной обстановке. Пациенты не должны чувствовать себя одинокими, один на один оставшимися с болезнью. Это угнетает больше самого заболевания. Нельзя терять тонкой ниточки со своими пациентами.

Конференция закончилась, но главное, что она оставила значимый и добрый след в умах и душах всех присутствующих. И от них будет зависеть, насколько они смогут «разбудить» своих пациентов, Чтобы не жить, словно под девизом, как герой Н. Гоголя «Мертвые души» «... простой человек, чего его лечить, он и так померет». Как верно заметил Фаиль Таипович, «нужно бороться до победного конца, как наши деды и прадеды, воевавшие самоотверженно, не боясь ничего, и веря в жизнь, и любящее ее каждое мгновение. Так же и нам, сейчас живя вроде в мирное время, необходимо по-прежнему воевать с болезнями, внутренними врагами, а для это нужно верить и любить жизнь!»

Анна ИВАНОВА, наш корр.  
Фото автора



## ВОЛОНТЕРЫ ТЕХКОЛЛЕДЖА ПОЗДРАВИЛИ ДЕТЕЙ В БОЛЬНИЦЕ

**В 1954 году Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести в практику празднование Всемирного дня детей. В нашей стране этот праздник еще новый, но активно входит в жизнь. Волгоградцы тоже не оставили эту дату без внимания.**

20 ноября в клинической больнице скорой медицинской помощи № 7 в Волгограде волонтеры технологического колледжа провели занимательные игры с пациентами детского отделения, которые вынуждены проходить лечение без привычной домашней обстановки, а кто постарше — те и без родителей. Им дорого внимание, поэтому все ребята с радостью примкнули к играм, танцам, творческим конкурсам, что проводили добровольцы.

Организатором мероприятия стал Волгоградский областной центр медицинской профилактики, плотно сотрудничающий с технологическим колледжем. Плодом сотрудничества стала в том числе и данная акция, посвященная Дню ребенка.

Такие встречи всегда восторженно принимаются маленькими пациентами.

— Мы стараемся к каждому празднику приурочивать торжественные мероприятия, — сказал заместитель главного врача клинической больницы № 7 по детству В.А. Яковлев. — Наши пациенты нуждаются в чутком внимании и всегда остаются довольными после таких встреч с волонтерами.

Волонтерское движение в технологическом колледже Волгограда имеет давние традиции и продолжает развиваться. Каждый год к числу добровольцев колледжа подключаются все новые и новые студенты. Некоторые при этом продолжают дело, начатое и полюбившееся еще со школьной скамьи. Как, к примеру, это произошло в случае

с Аней Лавниковой, которая стала волонтером давно, но, как сама признается, по-настоящему прочувствовать, что такое добровольчество, смогла сравнительно недавно, когда уже осознанно вступила в ряды волонтеров колледжа.

— Совершать искренние, добрые поступки очень приятно. Кроме того, волонтер — это человек, который всегда учится и имеет возможность раскрыть свои творческие способности в работе. Взаимодействовать с детской аудиторией не всегда просто. Но в этот раз ребята принимали нас здорово. Все подключилось к рисованию, танцам, играм.

Даша Колузаева, напротив, о волонтерстве впервые задумалась, уже обучаясь в технологическом колледже.

— В этом деле привлекает то, что удастся (как бы пафосно не звучало) сделать мир чуть лучше, — убеждена Даша. — Это не пустые слова. Ведь действительно, выступив перед ребятами, или перед любой другой аудиторией, мы дарим добро зрителям, а в ответ также получаем добро. Значит, и наш собственный внутренний мир тоже делается лучше.

Детям удалось попробовать свои силы в рисовании, рукоделии — изготовлении кукол из цветных ниток. Некоторым даже довелось выступить в качестве моделей боди-арта, и на щеках девочек красовались яркие, эlegantные рисунки. Волонтеры, устроившие настоящий праздник в детских отделениях больницы, подготовили и символические призы активным участникам: медали, ленточки, воздушные шары.

Алена ДОРОХОВА, наш корр.  
Фото автора



Спорту — ДА!

**ВНОВЬ неравнодушных к спорту людей собрал четвёртый Фестиваль боевых искусств, который прошёл в Волгограде 20 ноября во Дворце спорта.**

Организаторами такого масштабного мероприятия в нашем городе выступили ВОМОО «Союз молодежи Волгоградской области «Единство» и ВРОО «Союз ММА России», при поддержке Правительства Волгоградской области.

Большую помощь в организации Фестиваля оказал председатель Комитета по предпринимательству, малому и среднему бизнесу Волгоградской областной Думы Р.Т. Херианов.

— Сегодняшний фестиваль мы посвятили Великой Победе и значимой дате для нашего города — 70-летию контрнаступления советских войск под Сталинградом. В качестве почетных гостей пригласили ветеранов Великой Отечественной войны и Сталинградской битвы, — сказал Роланд Тамазович Херианов. — Это мероприятие позволит еще раз напомнить молодежи о героическом подвиге, который совершили наши отцы и дети — советские солдаты, о силе духа и мужестве нашего народа. Чем больше мы будем проводить массовые спортивные мероприятия, привлекая молодежь, воспитывая у подрастающего поколения чувство патриотизма, любви к своей Родине, тем сильнее будет наш город. Я от всей души желаю Волгограду процветания, жителям — мирного неба над головой. А нашим ветеранам — низкий поклон и еще долгих долгих лет жизни...

Кроме ветеранов в качестве почетных гостей на Фестивале присутствовали Герой России, генерал Армии Виктор Казанцев и олимпийская чемпионка Елена Исинбаева.

В рамках Фестиваля прошли шесть поединков по различным видам единоборств: смешанные единоборства, боевое самбо, грепплинг (вид спортивного единоборства, совмещающего в себе технику всех борцовских дисциплин с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приемов) и профессиональный бокс. На ринг выхо-

# ВЕЧЕР НОКАУТОВ ПРОШЕЛ В ВОЛГОГРАДЕ



дили мастера спорта, чемпионы, спортсмены — обладатели множества наград за победы в соревнованиях общероссийского и международного уровней. Всего в 6 поединках приняли участие 12 спортсменов из разных регионов России, республики Азербайджан и Украины.

Отметим, что подобный Фестиваль вошел в традицию нашего города. Но каждый раз организаторы удивляют гостей, включая в программу что-то новое. Так, например, впервые в этом году в рамках Фестиваля прошел бой по грепплингу. А самым волнующим моментом стал поединок за титул Чемпиона Евразии по ММА среди профессионалов в полусреднем весе (до 70 кг). За этот титул боролись боец из республики Азербайджан, мастер спорта по рукопашному бою, чемпион мира по панкратиону Бахтияр Арзуманов и боец команды Volgograd FIGHT, чемпион мира по кик-джитсу (смешанному единоборству), победитель турнира по ММА «Битва на Волге», обладатель суперкубка Фестиваля боевых искусств «Единство» Саид-Хамзат Авхадов. Победителем в кульминационном и захватывающем поединке стал Бахтияр Арзуманов.

По традиции в рамках Фестиваля состоялся гала-концерт с участием Алексея Хворостяна, группы «Точка G», Анны Серж и показательными выступлениями волгоградских федераций единоборств.

— Я горжусь тем, что в нашей стране есть люди, которые совершенно бесплатно для молодежи организуют такие спортивные мероприятия, — поделился своим мнением Алексей Хворостян. — Ведь это возможность показать будущему поколению, что спорт — это интересно, увлекательно, это сила, здоровье! И главное — доступно каждому!

Значимость подобного Фестиваля нельзя было описать словами. Доказательством важности такого события являлись жизнерадостные лица молодых парней, захваченных азартом, стремлением победить и объединенных одной идеей и любовью к спорту!

Анна ЗАВАРЦЕВА,  
Фото автора

Родителям

## КАК ОБУСТРОИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

**НАСТУПИЛА школьная пора, и многие дети впервые пошли в школу, сели за учебную парту, которая должна соответствовать действующим нормам. А как обустроить рабочее место дома? Как создать безопасные условия для ребенка, чтобы его здоровье не ухудшалось во время подготовки домашнего задания? В результате неправильной организации рабочего места ребенок может быстро утомляться, а также приобрести целый набор заболеваний — от сколиоза до проблем со зрением.**

Самое подходящее помещение в квартире для рабочего места школьника это, конечно, его детская комната. Чаще всего именно в детской родители и обустривают школьнику рабочее место.

Чтобы рабочее место маленького школьника было максимально эффективным и безопасным, родителям стоит учитывать следующие правила:

**1.** Минимальный, самый необходимый набор предметов для устройства рабочего места школьника не так уж и велик. Это рабочий стол, рабочий стул или кресло, одна или несколько тумбочек для канцелярских предметов, одна или несколько полочек для книг. Очень хорошо, если перед рабочим столом будет доска-органайзер.

**2.** При выборе всех этих предметов надо учитывать пол, воз-

раст и рост ребенка. За домашним рабочим столом ребенок проводит довольно много времени. Он готовит домашние школьные задания, занимается своим хобби. Поэтому важно, чтобы рабочая мебель была удобной и прочной. От верного подбора по росту рабочего стола и стула для ребенка зависит и его работоспособность, и осанка.

**3.** Не менее важно местоположение рабочего стола в детской комнате. Если спальное и игровое место можно установить в любом месте комнаты, то рабочее правильно установить в самом освещенном естественным светом месте. Это, как правило, у окна. Но и это еще не все. Рабочий стол надо так установить у окна, чтобы естественный свет падал на поверхность стола с левой стороны. При такой установке тень от руки ребенка не будет па-

дать на тетрадь. А это означает, что ребенок не будет напрягать зрение и сможет хорошо видеть написанное слово. Если стол стоит напротив окна, то солнечные лучи отражаются от его поверхности, а это приводит к утомлению глаз.

**4.** Потолочное освещение часто недостаточно для освещения рабочего места в вечернее время, поэтому настольная лампа или торшер будут отличным дополнительным освещением.

**5.** Лампа над столом не должна быть галогенной, так как она слишком яркая. По вечерам одной лампы будет недостаточно. Избегайте резкого перепада освещения. Если включаете настольную лампу, включайте и общий верхний свет. Мощность лампы рекомендуют выбирать 70–80 ватт.

**6.** Мебель необходимо подбирать специально для малыша. Чтобы определить, подходит ли стул вашему школьнику, посадите его таким образом, чтобы ступни ног стояли ровно на полу. А колени не должны упираться в крышку рабочего стола. Если угол между голенью и бедром прямой, то все в порядке. Если же этот угол острый, то такой стул ма-

ловат. Чтобы понять, правильно ли подобран стол, посадите малыша на стул возле него. Локоть руки, опущенной к полу, должен быть ниже крышки стола на 5–6 см.

Рано или поздно каждый родитель сталкивается с таким вопросом, как приобретение компьютера для ребенка и как правильно его поставить.

Компьютерная техника не должна находиться на обычном столе. Письменный стол, как правило, не сможет предоставить достаточно места для компьютера. А это не позволит выполнять требования по оптимальному расстоянию глаз малыша от монитора (рекомендуется 50–70 см). Можно выбрать стол со столешницей, которая расположена углом. В таком случае монитор займет угол стола и будет обеспечено необходимое расстояние до глаз. Кроме того, это выделит место для рисования или письма. Чтобы ребенку удобно было работать, а учеба это его работа, надо возле рабочего стола поставить тумбочки. А на стенах повесить книжные полки. Ребенку останется только все разложить по своим местам и поддерживать порядок.

Если в детской комнате живут два ребенка, то было бы удобно для каждого обустроить отдельное рабочее место. У каждого ребенка свои увлечения, свой распорядок дня, и поэтому каждому ребенку нужно свое рабочее место. Если же детская комната настолько мала, что не может вместить два рабочих места, и в другом помещении квартиры тоже нет возможности его обустроить, тогда придется детям делить плоскость рабочего стола, а уже тумбочки и полки использовать индивидуально. Рабочий стол в таких случаях можно сделать на заказ.

Так как дети очень подвижны, во избежание бытовых травм правильно подбирать рабочую мебель устойчивую, прочную и без острых углов.

Выбирая мебель для школьника, обязательно посоветуйтесь с ним. Ребенок имеет свои представления, как оформить комнату, чтобы в ней он смог приятно и с пользой проводить время.

Заботьтесь о здоровье своего ребенка и помните, что заболевание лучше предупредить, чем его лечить.

Игорь КРАСНОВ,  
врач-методист ГКУЗ «ВОЦМП»



Поздравляем победителей

# Сотрудник ФСКН нашего региона — чемпион России по рукопашному бою

В лечебно-оздоровительном комплексе «Волжские дали» Саратова завершился чемпионат ФСКН России по рукопашному бою, в котором приняли участие 144 участника из 29 регионов России.

В соревнованиях приняли участие сотрудники наркоконтроля из всех федеральных округов Российской Федерации, из них 15 мастеров спорта, 27 кандидатов в мастера спорта и 102 перворазрядника.

Волгоградские наркополицейские показали достойные результаты.

Так, в весовой категории до 65 кг II место занял лейтенант полиции отдела специального назначения Управления ФСКН России по Волгоградской области Мурзагалиев Максим. В весовой категории до 75 кг II место занял майор полиции отдела специального назначения Управления ФСКН России по Волгоградской области Нарсулла Гусейнов.

В номинации абсолютный чемпион России по рукопашному бою ФСКН России на первое место вышел сотрудник Управления ФСКН России по Волгоградской области прапорщик полиции Иван Корнев.

Победителям и призерам были вручены медали, почетные грамоты и ценные подарки.

Пресс-служба Управления ФСКН России по Волгоградской области



20 ноября — Всемирный день ребенка

## УВИДЕТЬ И ПЕРЕДАТЬ КРАСОТУ МИРА РАДИ ЗДОРОВЬЯ



22 НОЯБРЯ в Волгоградском областном театре кукол прошла церемония торжественного награждения победителей конкурса детского рисунка, который проводило Министерство здравоохранения Волгоградской области. Соответственно, и тематика конкурса была посвящена здоровому образу жизни, экологии. Среди номинаций были, к примеру, «В здоровом теле — здоровый дух», «Здоровые дети — будущее России», «Ваше здоровье — в ваших руках».

На конкурс пришло 133 работы. Чтобы наградить максимальное число ребят, как объяснила заместитель министра здравоохранения Волгоградской области М. В. Богданьянц, в каждой из шести номинаций было выбрано по три победителя.

Примечательным стало то, что участвовали дети даже с самых отдаленных районов области.

Лейтмотивом всего мероприятия стали рисунки Маши Подыниногиной, украшающие стены фойе театра кукол. Мама Маши призналась, что не ожидала, что картины ее дочери вызовут такой резонанс. Творчество для Маши — это способ преодоления тяжелой болезни. У Маши ДЦП. С трех лет девочка рисует, и ее работы привлекают внимание мастеровитых художников и ценителей искусства. М. В. Богданьянц пообещала, что картину, подаренную Марией, обязательно повесит в своем рабочем кабинете, ведь среди суеты будней так легко забыть о той радости, тех светлых, радостных красках, что существуют в мире. А картины Маши подкупают именно этой легкостью, динамикой. Маша Подыниногина стала первой, кого наградили в этот день грамотой и подарком.

— Жизнь и судьба каждому дает возможности для самореализации, когда человек может максимально раскрыть

свои таланты, — сказал директор Волгоградского областного Фонда социальной поддержки населения Д. А. Землянский. — Чтобы таких возможностей у подрастающего поколения было как можно больше, и устраиваются подобные конкурсы. Среди присланных на конкурс работ чрезвычайно трудно было выбрать, какие лучше, а какие хуже. Все они оказались замечательными, интересными. Поэтому все, кто приняли участие — победители. Потому что не упускают возможности проявить себя и ищут новые пути для самореализации через творчество, искусство.

И действительно, каждый из участников передал через краски свое настроение, мировоззрение, понимание того, что такое здоровье и как его сохранить.

Шестилетняя Ксюша Дорошук — воспитанница детского сада № 300 — например, изобразила на своем рисунке дерево с зеленой кроной.

— Дерево — это очень красиво, — объяснила Ксюша. — А еще, чем больше во круг нас будет зеленых деревьев, тем лучше будет воздух, тем больше будет у человека здоровья.

Алёна ДОРОХОВА, наш корр.

Фото автора

## 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 — ГБУЗ «Волгоградский областной клинический центр восстановительной медицины и реабилитации №1»;
- (8442) 48-85-12 — ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики».



### Уважаемые читатели!

У вас есть возможность через нашу редакцию задать вопрос любому специалисту в области медицины.

Пишите свои вопросы на электронную почту: [gazeta.vostpr@mail.ru](mailto:gazeta.vostpr@mail.ru), или звоните по телефону: **8 (8442) 54-23-79**. Возможно, ваши вопросы станут темами наших будущих интервью с ведущими специалистами волгоградского здравоохранения.

С уважением,  
редакция издания «Ваше здоровье»