



Ваше ЗДОРОВЬЕ

№ 1 (740)

21 января 2012 г.

Программа модернизации здравоохранения



О ПЕРВЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ

В ГУЗ «Волгоградский областной клинический перинатальный центр №1 им. Л.И. Ушаковой» г. Волжский находится теперь вдвойне приятно: помимо того, что будущих мам окружают теплом и заботой работающие здесь медики, в учреждении улучшились и условия пребывания пациенток. И это не только благодаря проведенным ремонтным работам, но и новому современному оборудованию, которое даст возможность оказывать медицинскую помощь будущим мамам и их малышам на более высоком уровне.

12 января в стенах перинатального центра № 1 в г. Волжский побывали заместитель главы администрации Волгоградской области по здравоохранению и социальному развитию Н.А. Черняева и председатель Комитета по здравоохранению администрации Волгоградской области В.В. Шкарин. Вместе с главным врачом данного учреждения М.Н. Кириченко они прошли по коридорам перинатального центра, посмотрели на результат работы по реализации Программы модернизации и рассказали журналистам о том, что уже сделано, а что еще предстоит.

Проведение капитального ремонта и поступление нового оборудования — это направления Программы модернизации, рассчитанной на 2011—2012 гг. Перинатальный центр — одно из 162 медицинских учреждений нашего региона, вошедших в данную Программу.

— Волжский перинатальный центр — одно из показательных учреждений здравоохранения в нашем регионе, — отметила заместитель главы администрации Волгоградской области по здравоохранению и социальному развитию Нина Алексеевна Черняева. — При разработке Программы модернизации большое внимание было уделено учреждениям, где оказывается медицинская помощь матерям и детям. Четверть от общей суммы — 1,7 млрд. рублей — будет направлено на развитие именно этой службы.

Читайте на 2-й стр.

3 ОСТРЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

НЕ ВОРУЙТЕ ЖИЗНЬ У СВОИХ ДЕТЕЙ

5

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

6 НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Мы знаем, как с этим жить!

ЗВОНИТЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ по СПИДУ

8-800-100-65-43.

Набрав телефон

8-800-200-55-55,

Вы сможете поговорить с ВИЧ-положительными консультантами.
Все звонки бесплатны.

Внимание!

Родители, будьте осторожны

По данным Роспотребнадзора от 14.01.2012 г. в городе Усолье-Сибирское Иркутской области зарегистрировано 16 случаев сальмонеллеза, из них 13 случаев среди детей в возрасте от 2-х недель до 7 месяцев, 1 случай у ребенка 4 лет и 2 случая у взрослых в возрасте 24 и 29 лет, связанные с употреблением сухой адаптированной молочной смеси для детей «Дамил 1» Люкс производителя FASSKAS. A.» адрес: 1, rueduBosquet, 1348 Louvain-la-Neuve, Бельгия партия BN03991, дата изготовления 01.2011.

По официальным данным, указанная продукция импортировалась в Российскую Федерацию дистрибьютором ЗАО «НТИ Дамил» г. Москва, ул.Озерная, д.42, которое является крупным поставщиком детских молочных смесей.

В связи с тем, что сохраняется возможность оборота указанной продукции на территории Волгоградской области, волгоградским родителям рекомендуется не использовать сухую адаптированную молочную смесь для детей «Дамил 1» Люкс производителя FASSKAS. A.» адрес: 1, rueduBosquet, 1348 Louvain-la-Neuve, Бельгия партия BN03991, дата изготовления 01.2011. до полной ликвидации последствий сложившейся ситуации.

Социальная политика

Проиндексированы пособия по материнству и детству

В январе 2012 года на коэффициент 1,06 проиндексированы пособия гражданам, имеющим детей, выплачиваемые по линии Фонда социального страхования.

В связи с этим с 1 января текущего года размеры составили:

— единовременное пособие при постановке на учет в женских консультациях в ранние сроки беременности — 465,20 руб.;

— единовременное пособие при рождении ребенка — 12405,32 руб.;

— минимальный размер ежемесячного пособия по уходу за 1-м ребенком (для работающих граждан) — 2326,00 руб., по уходу за 2-м и последующими — 4651,99 руб.;

— размер ежемесячного пособия по уходу за 1-м ребенком (для неработающих граждан) — 2326,00 руб., по уходу за 2-м и последующими — 4651,99 руб.

Кроме того, индексации с 1 января подлежит размер пособия по беременности и родам, выплачиваемого женщинам, уволенным в связи с ликвидацией организаций, а также минимальный и максимальный размеры ежемесячного пособия по уходу за ребенком, выплачиваемого лицам, уволенным в связи с ликвидацией организаций.

Увеличение пособий отражено в бюджете отделения Фонда 2012 года. На выплату пособий, направляемых на охрану материнства и детства для всех категорий граждан, в 2012 году запланировано 3 млрд. 361 тыс. рублей.

— Мониторинговая система Фонда социального страхования позволяет констатировать, что в Волгоградской области с 2005 года рождаемость устойчиво возрастает, — отметил Николай Павлович Давыдов, управляющий Волгоградским отделением Фонда социального страхования. — Отрадно, что в этом есть заслуга и регионального отделения Фонда: ежегодно индексируются пособия по материнству и детству и возрастают расходы на их выплату.

Справка | В 2011 году за счет средств регионального отделения Фонда выплачено свыше 15 тысяч пособий по беременности и родам, около 18 тысяч пособий при рождении ребенка. 40 тысяч семей ежемесячно получали пособия по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет.

Светлана ВАЛЕНТЕЙ

Зимнее увлечение

Моржевание: польза или вред здоровью?!



Несколько раз в неделю на набережной Красноармейского района в Волгограде собираются приверженцы зимних купаний в прорубях или, как их еще называют, «моржи». Несмотря на то, что на улице минусовая температура, а вода в реке Волга покрыта ледовой коркой, купальный сезон у этих людей в самом разгаре.

В прошлом году мы уже писали об этих приверженцах здорового образа жизни. В этом году я решила вновь побывать у них в гостях и снова получить заряд положительной энергии, которой у этих людей хоть отбавляй.

На улице минус 1 градус, вроде бы не так холодно, но сильный мокрый, липкий снег, который с трудом позволял открывать глаза, усугублял ситуацию. Это не помешало «моржам» собраться практически всем вместе на набережной в купальниках и плавках.

— Мы купаемся в любую погоду, — сказала Ольга Викторовна Ходырева, которая купается в проруби на протяжении 20 лет. — Это как допинг, привычка что ли...

— Давай с нами, — крикнул мне один из активных членов этого клуба Юрий, стоявший по пояс в ледяной воде, — хороша водичка!

Читайте на 4-й стр.

СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:



Программа модернизации здравоохранения

О первых результатах

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

На капитальный ремонт перинатальному центру № 1 выделено около 24,7 млн. рублей. В конце прошлого года был реконструирован операционный блок, смонтирована новая система вентиляции, заменена электрическая проводка. Тепло в палатах теперь стало и благодаря новым пластиковым окнам. В 2012 году капремонт пройдет в отделениях реанимации для новорожденных и взрослых.

Обследование будущих мам уже проводится на двух новых УЗИ-аппаратах. Возможности такой техники позволяют на ранней стадии беременности выявить патологию развития плода. Стоимость этого оборудования порядка 14 млн. рублей. А всего за два года в центр поступит современное медицинское оборудование на общую сумму 31,5 млн. рублей.

В течение текущего года перинатальный центр пополнится

двумя современными аппаратами искусственной вентиляции легких для новорожденных с экстремально низкой массой тела (от 500 до 990 граммов), наркозно-дыхательной аппаратурой и оборудованием хирургического профиля. В 2012-м году учреждение должно получить еще один реанимобиль для перевозки новорожденных.

Профессиональная переподготовка кадров — это еще одно направление Программы модернизации. В прошлом году обучение в рамках программы прошли 50 неонатологов, работающих в учреждениях службы родовспоможения нашего региона. Обучение, как пояснил журналистам заведующий кафедрой педиатрии и неонатологии ФУВ ВолГМУ Л. К. Гавриков, проходило на базе Волгоградского государственного медицинского университета.

На сегодняшний день, как отметил председатель Комитета по

здравоохранению администрации Волгоградской области В. В. Шкарин, активно проводится работа по капитальному ремонту в 15 лечебно-профилактических учреждениях региона. Уже проведены все аукционные процедуры по поставке оборудования в 2011 году, сейчас активно идет поставка медицинского оборудования, подаются документы на проведение аукционов на поставку оборудования в 2012-м.

Напомним, что всего на реализацию региональной Программы модернизации в течение двух лет будет направлено 5,7 млрд. рублей из средств Федерального фонда обязательного медицинского страхования, 150,2 млн. руб. — из средств консолидированного бюджета Волгоградской области, 927,5 млн. руб. — из средств ТФОМС.

Анна ЗАВАРЦЕВА,
Фото автора

Видео смотрите на сайте:
vashездорovie34.ru

Событие

Встреча СМИ в стенах УФСКН России по Волгоградской области

16 ЯНВАРЯ начальник Управления ФСКН России по Волгоградской области полковник полиции Ю. Н. Кононов встретился с представителями печатных средств массовой информации.

Встреча, приуроченная к празднованию Дня российской печати, проходила в теплой, дружеской обстановке. Поздравляя собравшихся с профессиональным праздником, Юрий Николаевич Кононов отметил, что печатное слово имеет огромное влияние на общество и поэтому деятельность средств массовой информации очень важна и ответственна.

— Настоящее и будущее миллионов наших детей, подростков, молодежи, да и взрослых людей во многом зависит от того, как будет строиться национальная стратегия антинаркотической борьбы и антинаркотической пропаганды, препятствующая сбыту и потреблению наркотиков, втягиванию молодежи в наркопреступность. И здесь, без поддержки средств массовой информации нам не обойтись. Прошу Вас также активно проводить на страницах своих печатных изданий антинаркотическую пропаганду, доводить до сознания граждан всю пагубность наркотиков и наркотического поведения, — подчеркнул

начальник Управления.

В ходе общения освещались самые различные вопросы. Информирова журналистов о результатах оперативно-служебной деятельности, Ю. Н. Кононов отметил, что в 2011 году сотрудниками Управления из незаконного оборота наркотиков изъято 230 кг наркотических средств. Следователями и дознавателями Управления возбуждено 1335 уголовных дел. Направлено в суд с обвинительным заключением (актом) 721 уголовное дело. За прошлый год полицейские ликвидировали 123 наркопритона.

В конце встречи Ю. Н. Кононов поблагодарил журналистов за помощь в организации работы «горячей» линии «Волгоград без наркотиков!», которая проводится в городе и области с августа прошлого года.

— Благодаря вашей поддержке на телефоны «горячих» линий поступило около 400 сообщений от населения, — сказал он. — Большая часть звонков — это вопросы по лечению, реабилитации наркозависимых лиц и связанных с профилактической работой. Также граждане сообщали о наркотикопроносе, местах продажи наркотиков, о распространителях наркотиков. С участием средств массовой информации в 2011 году реализовано че-



тыре Всероссийских и десять региональных широкомасштабных акций таких, как Всероссийский интернет-урок «Имею право знать!», «Сообща, где торгуют смертью!», «Летний лагерь — территория здоровья!», «Волгоград без наркотиков!», «Здо-

ровый образ жизни — главная идея», а так же оперативно-профилактические операции «Дети Юга», «Мак», «Канал» и другие. Профилактической работой было охвачено 50 000 детей, подростков и молодежи, — резюмировал Ю. Н. Кононов.

В завершении встречи начальник Управления ФСКН России по Волгоградской области вручил журналистам благодарственные письма. В числе отмеченных «Благодарностью» редакций было и наше издание.

Памятка для населения

Профилактика кори

КОРЬ — острая болезнь вирусной природы с воздушно-капельным путем передачи. Болезнь высококонтагиозна. Не иммунизированные и не болевшие корью при контакте с больным заражаются почти в 100% случаев независимо от возраста.

Источником заражения является больной человек, который выделяет вирус при чихании, кашле, с капельками слюны. Первые признаки заболевания появляются на 9–11 день после заражения и характеризуются повышением температуры тела до 38 °С и выше, недомоганием, насморком, кашлем, воспалением конъюнктивы. Затем, обычно через 3–4 дня, за ушами и на щеках появляется пятнисто-папулезная сыпь, для которой характерно поэтапное высыпание: в течение суток сыпь распространяется на лицо и шею, на вторые сутки — на грудь и руки, на третьи сутки — на всю поверхность туловища и ноги. Сыпь сохраняется в течение 3–4 суток, угасание ее также начинается с лица.

Корь страшна осложнениями: у каждого десятого ребенка, заболевшего корью, встречаются пневмонии, тяжелые отиты, стоматиты. К тяжелым осложнениям, наблюдающимся в любом возрасте, относятся поражения нервной системы: менингоэнцефалит, энцефаломиелит, серозный менингит, энцефалопатия, полиневрит.

САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ КОРИ — ЭТО ПРИВИВКА!

Согласно Национальному календарю профилактических прививок Российской Федерации прививки против кори в плановом порядке проводятся двукратно: детям в возрасте 12 месяцев (вакцинация — первая прививка) и в 6 лет (ревакцинация — вторая прививка).

Кроме того, иммунизация необходима всем до 35-ти лет: не привитым ранее, не имеющим сведений о прививках против кори и не болевшим корью прививки проводятся двукратно с интервалом не менее 3 месяцев между прививками согласно ин-



струкции по применению вакцины. Лица до 35-ти лет, привитые ранее однократно,

подлежат проведению однократной иммунизации.

Следовательно, человек с 6-ти лет и до 35-ти лет включительно должен иметь 2 прививки против кори.

Лица, находящиеся в очаге коревой инфекции, не привитые ранее, не имеющие сведения о прививке против кори, не болевшие корью и привитые однократно подлежат иммунизации по эпидемическим показаниям без ограничения возраста.

Вакцины против кори создают надежный иммунитет, сохраняющийся более 20 лет. Вакцинация предупреждает развитие кори, даже если она проведена во время ухудшения эпидемической ситуации.

Специфических лекарственных средств для лечения кори на сегодняшний день не существует и поэтому только прививка может защитить Вас и Вашего ребенка от этой инфекции.

Если вы еще не привили своего ребенка против кори, сделайте это сегодня! Прививки проводятся в поликлиниках по месту жительства бесплатно для населения!

Школа первой помощи

Острые аллергические реакции

В последние годы отмечается тенденция к увеличению количества людей, страдающих от тех или иных проявлений аллергических реакций.

Аллергия — это неадекватный иммунный ответ, заключающийся в избыточной активности реакций между антителами (роль которых заключается в охране организма от чужеродных ему компонентов) и широким классом веществ, называемых аллергенами.

Среди огромного многообразия агентов, способных выступать в качестве аллергенов, можно выделить следующие их группы:

- лекарственные средства (антибиотики, анальгетики, витаминные препараты, вакцины и т.п.);
- пищевые продукты животного происхождения (мед, яйца, рыба, икра, молоко и т.п.);
- пищевые продукты растительного происхождения (цитрусовые, клубника, малина, фрукты тропической зоны и т.п.);
- пыльца цветущих растений;
- яды насекомых (осы, пчелы, шмели и т.п.);

— продукты химического производства (бензин, технические масла, порошки, краски, лаки, растворители и т.п.);

— термические факторы (воздействие той или иной температуры само по себе не может стать причиной аллергического процесса, но в некоторых случаях, под влиянием высоких или низких температур, в тканях выделяются вещества, провоцирующие начало аллергической реакции).

В ответ на попадание в организм аллергена и последующего его взаимодействия с антителами, определенные группы клеток начинают вырабатывать в большом количестве так называемые медиаторы аллергии, основным из которых является гистамин. Оказывая влияние на ткани различных органов и систем, медиаторы аллергии приводят к развитию разнообразных клинических проявлений аллергических реакций.

Для развития молниеносной и тяжелой аллергической реакции бывает достаточно даже самых минимальных количеств аллергена.

Обычно острые аллергические реакции характеризуются последовательно развивающимися клиническими признаками: общим покраснением, появлением сыпи, возникновением приступов кашля, беспокойством, нарушением дыхания, рвотой, посинением губ, лица, ушей, кончиков пальцев рук и ног, шоковым состоянием.

Чем меньше промежуток времени между попаданием в организм аллергена и началом аллергического процесса, и чем быстрее развиваются перечисленные выше признаки, тем сильнее протекает реакция. Появление симптомов аллергии в первые 15 минут после контакта с аллергеном приводит, как правило, к тяжелому, а иногда и критическому, состоянию больного.

У детей наиболее опасным проявлением острой аллергической реакции, нередко приводящей к смерти, является отек гортани. У взрослых основная угроза для жизни заключается в глубоком угнетении функций сердечно-сосудистой системы. Приведенное утверждение носит «вероятностный» характер; и у детей, и у взрослых механизмы развития угрожающих жизни состояний могут отличаться большим разнообразием.

Внимание!!!

При появлении признаков острых аллергических реакций, независимо от их характера и степени выраженности в начальных фазах процесса, нужно срочно обратиться к врачу, а в тяжёлом случае вызвать «скорую помощь».

Во всех случаях развития острых аллергических реакций базовыми медикаментозными средствами являются антигистаминные препараты: димедрол, тавеги, супрастин, пипольфен и др. Приём какого-либо из этих препаратов может быть осуществлён и на доврачебном этапе.



Острый отек гортани

Данное состояние всегда развивается внезапно. Быстро нарастает одышка, возникает беспокойство, затрудняется вдох, появляется синюшность видимых слизистых оболочек и конечностей. В дыхательных движениях заметно участие межреберных промежутков. Охриплость голоса сочетается с очень мучительным, раздражающим, упорным, лающего характера кашлем. Температура тела при этом не повышается.

Острый отек гортани требует срочной доставки больного в медицинское учреждение для оказания экстренной помощи. Особую опасность отек гортани представляет у детей.

Первая помощь:

- Обеспечить постоянный приток свежего воздуха.
- Внимательно следить за дыханием больного и в случае его нарушения немедленно приступить к искусственной вентиляции лёгких.
- Принять меры для предупреждения попадания рвотных масс в дыхательные пути (поднять головной конец кровати, осторожно повернуть голову больного набок при рвоте); своевременно удалять рвотные массы из ротовой полости во избежание их аспирации (вдыхания).
- Дать больному какой-либо антигистаминный препарат.
- Приложить горчичники на грудь и к области акроных мышц больного; в случае отсутствия горчичников организовать горячую ножную ванну.

Ограниченный отек (Отек Квинке)

Аллергическая реакция, называемая отеком Квинке, обычно проявляется на ограниченных участках кожных покровов или на слизистых оболочках. Типичная локализация отеков — лицо, слизистые оболочки полости рта, мягкого нёба; реже в процесс вовлекаются конечности. Отеки вызывают чувство распирания. При массивном отеке мягкого нёба возможна асфиксия (удушьё). В некоторых случаях отёчный процесс распространяется и на гортань; тогда возникают признаки острого отёка гортани. Отек Квинке может сопровождаться повышением температуры тела.

в случае пищевой аллергии рекомендуется очистительная клизма и приём активированного угля.

- Обеспечить больному достаточный приток воздуха.
- Использовать бронхолитические средства: астмопент, алу-пент, сальбутамол и т.п.
- Дать больному какой-либо антигистаминный препарат.
- Применить отвлекающие средства: горячие ножные ванны или горчичники к ногам.
- Если диагноз бронхиальной астмы был поставлен заранее и больной уже перенёс несколько острых приступов, у него, как правило, бывают медикаменты первой помощи: эуфиллин, димедрол, астмопент и др.

Особенно внимательным нужно быть по отношению к детям: у них обострено чувство страха и беспокойства, возможны панические реакции, на фоне которых интенсивность приступа возрастает. В периоды заболевания, характеризующимися частыми приступами, ребёнок должен находиться на стационарном лечении.

Крапивница

Наиболее часто крапивница развивается как проявление пищевой аллергии, однако не исключены варианты заболевания, когда в качестве аллергенов выступают лекарственные препараты, пыльца растений, домашняя пыль, яд жалящих насекомых и др. Среди пищевых продуктов, входящих в «группу риска» по вероятности спровоцировать аллергический процесс по типу крапивницы, следует отметить следующие: куриное яйцо, шоколад, какао, цитрусовые, ананасы, земляника, клубника, смородина, малина, мед, орехи, рыба.

Проявляется заболевание внезапным образованием волдырей на здоровой до этого коже туловища, конечностей или лица. Волдыри при крапивнице ярко-розовые, иногда белые в центре, несколько приподнимаются над уровнем кожи; могут сопровождаться сильным зудом и жжением. Форма и размер волдырей отличаются разнообразием и непостоянством, возможно их самопроизвольное исчезновение в течение нескольких часов или даже минут. При высыпаниях может повыситься температура тела, возникнуть недомогание.

Пищевой вариант крапивницы может сопровождаться поражением слизистой оболочки кишечника, тогда возникают резкие боли в животе, рвота, диарея (понос).

Первая помощь:

- Прекратить контакт с аллергеном; в случае пищевой аллергии — промыть желудок одним-двумя литрами прохладной воды со взвесью активированного угля (15–20 измельчённых таблеток по 0,25 грамма на 1 литр воды).
- Дать больному какой-либо антигистаминный препарат. Наблюдать за состоянием дыхания больного. В случае развития грубых дыхательных нарушений приступить к выполнению искусственной вентиляции лёгких.

АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК

Анафилактический шок — это одна из самых грозных аллергических реакций немедленного типа. Наиболее частые причины развития данного состояния — применение медикаментов, на которые у больного ранее отмечались какие-

либо аллергические реакции, и укусы жалящих насекомых. Анафилактический шок характеризуется глубоким угнетением функций жизненно-важных органов систем, наступающим после короткой фазы возбуждения.

При наиболее типичных вариантах анафилактического шока, через некоторое время после введения медикамента или укуса жалящего насекомого, у больного появляется чувство страха, беспокойства, развивается гиперемия (покраснение) кожных покровов, учащаются пульс и дыхание; затем гиперемия сменяется резкой бледностью и посинением носогубного треугольника, выступает холодный липкий пот, пульс (оставаясь учащённым) значительно ослабевает, дыхание становится частым и поверхностным (возможны нарушения дыхания как при приступе астмы или отёке гортани), развивается заторможенность или потеря сознания, возможны рвота, непроизвольное мочеиспускание и дефекация. При тяжёлых формах шока, в течение ближайшего после начала реакции времени, может наступить смерть.

Эффективная и полноценная помощь при анафилактическом шоке может быть оказана только на врачебном уровне. Однако данная формулировка ни в коей мере не отменяет необходимость борьбы за жизнь больного до прибытия бригады скорой помощи.

Первая помощь:

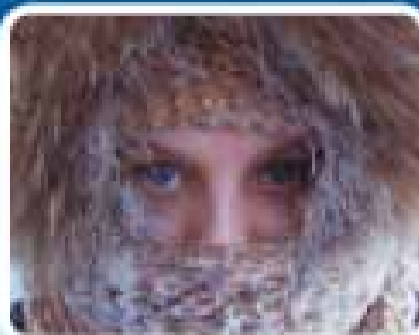
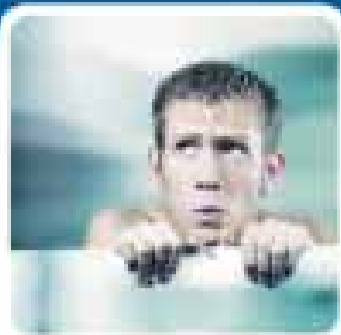
- Если шок связан с укусом жалящего насекомого в конечность — удалить жало и наложить выше места укуса жгут.
- Придать больному горизонтальное положение и проверить проходимость верхних дыхательных путей (аккуратно повернуть голову на бок, открыть рот и проконтролировать положение языка). В последующем — внимательно следить за состоянием дыхания и сердечной деятельности больного и, в случае необходимости, без промедления начать мероприятия сердечно-лёгочной реанимации.
- Если больной в сознании, дать ему максимальную дозу какого-либо антигистаминного препарата (например, 2 таблетки по 0,05 г димедрола или 2 таблетки тавегила).
- Обеспечить максимальный приток свежего воздуха, не допуская при этом охлаждения больного.
- Прикладывать к конечностям и туловищу грелки с тёплой водой, а при их отсутствии — растереть кожные покровы, повышая этим самым их температуру.
- При соответствующей возможности, определяемой состоянием сознания и уровнем рефлексов больного, напоить его горячим сладким чаем или кофе.

Внимание!!!

Помните о том, что если после применения какого-либо препарата у человека появились признаки аллергии, пусть в самой слабой форме, следующее применение этого же препарата может привести к тяжелейшей форме шоковой реакции.

Подготовили Вячеслав АЛТУХОВ, заместитель директора ГУЗ «Территориальный центр медицины катастроф по Волгоградской области»;

Елена СИТНИК, и.о. заведующего школой при ГУЗ «Территориальный центр медицины катастроф по Волгоградской области»;



ПРОФИЛАКТИКА ОТМОРОЖЕНИЙ

При понижении общей температуры тела человека, а также при местном снижении температуры какой-либо части тела могут возникать патологические состояния: в первом случае – замерзание той или иной части тела, во втором – отморожения разной степени.

При воздействии холода, приводящего к понижению температуры тела, большое значение имеет фактор времени.

Как отморожение, так и замерзание вполне возможны при температуре выше нуля. Кроме того, появлению их способствуют ветер, промокшая обувь и влажная одежда, тесная обувь и одежда, вынужденное неподвижное положение, кровопотеря и ранения, усталость и голод, ослабленное общее состояние, недостаточное физическое закаливание, расстройства кровообращения конечностей, ранее перенесенные отморожения.

В РАЗВИТИИ КАК ОТМОРОЖЕНИЯ, ТАК И ЗАМЕРЗАНИЯ РАЗЛИЧАЮТ ДВА ПЕРИОДА: ПЕРВЫЙ – СКРЫТЫЙ, ВТОРОЙ – РЕАКТИВНЫЙ.

СКРЫТЫЙ (дореактивный период) исчисляется с момента получения холодовой травмы и до начала согревания. Для него характерно появление первичных симптомов холодового поражения в виде ощущения онемения, зуда, «одеревенения».

Ходьба становится невозможной, в отмороженной конечности появляется чувство тяжести, ощущение мурашек, при ходьбе нет чувства грунта. Иногда возникают сильные ломящие боли в стопах и икрах. В этой стадии кожа пятнистая (мраморная) или слегка синюшно-серая.

Первоначальное ощущение холода вскоре сменяется покалыванием, жжением, извращением ощущений и онемением пораженной конечности или участка тела.

РЕАКТИВНЫЙ период развивается после согревания. Интенсивность болей и тяжесть состояния пострадавших частей тела и организма в целом зависят от глубины и распространения патологического процесса.

При отморожении **ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ** пострадавшие испытывают колющие боли в местах поражения, ломоту в суставах, иногда нестерпимый зуд, чувство отека кожи, нарушение чувствительности, цвет кожи чаще всего бывает темно-синим, багрово-красным, иногда вся кожа имеет мраморный вид из-за сочетания белого, синего и красного цветов на различных участках.

Изменения внешнего вида кожи обычно захватывают всю стопу или кисть, большую их часть. В этом заключается одно из отличий отморожений первой степени от остальных степеней.

При отморожении **ВТОРОЙ СТЕПЕНИ** болевые ощущения те же, что и при отморожениях первой степени, но более интенсивные, обычно держатся 2-3 дня. На выраженных участках возникают пузыри, которые появляются обычно в течение первых двух дней, могут возникать и позже. Содержимое пузырей обычно прозрачное, дно пузыря розового цвета.

При отморожении **ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ** появляется некроз (омертвление) кожи и подлежащих слоев мягких тканей. Пузыри дряблые с темным кровянистым содержимым.

Отморожения **ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ** характеризуются омертвлением не только мягких тканей, но и костей.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

Пострадавшего необходимо внести в теплое помещение, раздеть. Пораженную конечность обработать спиртом, вытереть насухо и наложить теплоизолирующую повязку: слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли и далее прорезиненной тканью закрыть всю конечность.

Можно также использовать любой теплоизолирующий материал (например, пальто, одеяло). Дать теплое питье.

ВНИМАНИЕ!

РАСТИРАНИЕ ПОРАЖЕННЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА СНЕГОМ НЕДОПУСТИМО! ПОСТРАДАВШЕМУ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Зимнее увлечение

МОРЖЕВАНИЕ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ!?

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Замерзшая и промокшая от снега, я стояла на берегу Волги с фотоаппаратом, который, казалось, так же как и я, промок насквозь. По-моему и в воду лезть не нужно уже было...

Так продолжалось несколько минут. Наблюдая за веселыми и жизнерадостными «моржами», я невольно забыла про холод. Захотелось тоже снять с себя мокрую от снега куртку и окунуться в воду. Но опять же, как и в прошлом году, не решилась...

После водной процедуры все дружно отправились в вагончик, который служил пунктом сбора и раздевалками: мужской и женской. Здесь за чашкой горячего и вкусного чая в дружеской обстановке я смогла пообщаться с приверженцами зимних купаний. Самому старшему «моржу» 82 года. Есть среди них и те, кто только приобщается к моржеванию. Данилу, например, всего 8 лет и пока он только в качестве наблюдателя. Елена раньше купалась в проруби раз в год — на Крещение. Теперь вот решила вплотную заняться закаливанием своего

организма и принимать участие в зимних купаниях регулярно.

Купальный сезон у здешних «моржей» начинается 1 октября, а заканчивается 1 апреля. В группе около 15 человек.

— Время от времени к нам присоединяются желающие попробовать себя в моржевании, — рассказала мне Ольга Викторовна, — но не все увлекаются так, как мы. Кто-то бросает через некоторое время, кто-то сразу, многие приходят просто посмотреть.

Г. А. Мазалова называют здесь «белым моржом» и очень уважают. Он — один из основателей группы. Первый раз окунулся в прорубь в 1978 году. С тех пор и увлекся моржеванием. На вопрос: «Для чего?» Геннадий Алексеевич ответил: «Чтоб насморк не мучил!» Насморк действительно прошел, а здоровье только окрепло.

Погружение в ледяную воду, как утверждают все члены группы, — это не только незабываемое ощущение, но еще и здоровье. Многие после купания в проруби бегут в спортзал. Благодаря такому закаливанию и образу жизни каждый из них чувствует себя хорошо, да и практически

забыл, что такое простудные заболевания.

19 января — весь православный мир отмечает великий праздник — Крещение Господне. Для «моржей» погружение в воду в этот день особенно значимо потому, что оздоравливается не только тело, но и душа. Поэтому и встречают его по-особому: с молитвами, а дорожку к воде украшают огнями.

Полезно ли на самом деле для здоровья моржевание и насколько опасно неподготовленному человеку лезть в ледяную воду, мы спросили у специалиста — врача анестезиолога-реаниматолога ГУЗ «Территориальный центр медицины катастроф по Волгоградской области» А. А. Краснощечекова.

— Как врач я могу сказать, что ничего полезного купание в проруби не несет. Погружение в ледяную воду — это огромный стресс для организма. Мне, именно как врачу, часто приходилось сталкиваться с последствиями зимних купаний.

У «моржей», по словам Александра Александровича, проявляются в большей степени сердечно-сосудистые и другие сопутствующие

заболевания, так как организму приходится бороться с постоянными нагрузками и стрессом. А человека, который решил впервые окунуться в ледяную воду, могут ждать не только переохлаждение и острые респираторные заболевания. Самым опасным последствием может быть резкий спазм голосовых связок, приводящий к перекрытию дыхательных путей и остановке дыхания, и рефлекторная остановка сердца, причем даже у молодых людей.

И все же, если вы решили заниматься моржеванием, обратитесь прежде к специалисту, который только после обследования вашего организма сможет дать вам разрешение на это увлечение или наоборот категорически запретить. И ни в коем случае без подготовки не окунайтесь в ледяную воду.

Помните, что закаливание полезно для организма. Но закаливаться нужно в разумных пределах и ни в коем случае нельзя путать закаливание с экстримом.

Анна ЗАВАРЦЕВА
Видео смотрите на сайте:
yashездorovie34.ru

Спортивная жизнь



«ЮЖАНЕ» ОДЕРЖАЛИ ПОБЕДУ В МАТЧЕ ВСЕХ ЗВЕЗД

В Волгоградском государственном социально-педагогическом университете прошел Матч всех звезд по баскетболу. В нем приняли участие самые лучшие игроки, отобранные в ходе соревнований между обучающимися ВУЗов, СУЗов и областными командами — масштабной Студенческой лигой.

Ребята, признанные лучшими по итогам данных состязаний, и составили две команды — «Север» и «Юг». Форма соответствовала названиям: «северяне» были одеты в синюю, а «южане» в красную форму. Две эти мощные команды и померялись силами на грандиозном Матче всех звезд. Организатором стал оргкомитет Студенческой лиги, председателем которого является С.А.Горцунов.

В начале мероприятия прошло награждение отличившихся игроков.

Матч всех звезд подтвердил свое смелое название, оказавшись предельно напряженным и динамичным. Открыли счет «красные», но «северяне» почти сразу догнали соперников по количеству набранных очков. Мяч попадал в кольцо и с одной, и с другой стороны с завидной частотой, и если началась схватка у кольца «Севера», то уже через несколько минут защищать свои позиции пришлось «южанам».

В перерыве зрителям выпал шанс почувствовать себя баскетболистами и испытать силы в меткости и силе удара — попробовать забросить мяч в корзину.

Первая половина матча завершилась со счетом 36-24 в пользу «синих». Самым напряженным, как и предполагалось, стал четвертый, решающий период. Окончательный же итог демонстрирует почти равный счет, а значит, и равные силы соперников: 74-78 в пользу «Юга».

Алена ДОРОХОВА, наш корр.
Фото автора.

Здоровый образ жизни

XXI веку — здоровое поколение



НЕ ВОРУЙТЕ ЖИЗНЬ У СВОИХ ДЕТЕЙ

В ГОУ СПО «Медицинский колледж № 3» в Волжском со студентами первого курса специальности медсестринское дело провел беседу председатель Волжского отделения Союза борьбы за народную трезвость, член Общественного антинаркотического совета А. И. Белоглазов.

Анатолий Иванович рассказал, что и сам перед получением высшего образования окончил медицинское училище, поэтому жизнь обучающихся в колледже ему знакома не понаслышке.

Первым делом А. И. Белоглазов обратился к девушкам, которые составляли подавляющую часть аудитории, ведь именно от них напрямую зависит здоровье будущих поколений. Протivoестественен облик курящей беременной женщины, и там уже ничего исправить нельзя — еще не родившийся ребенок обречен. О каком здоровье здесь может идти речь? Но у нынешних студенток есть все шансы вырастить будущих детей здоровыми. При условии, конечно, следования простым, чисто человеческим принципам: любить себя, следить за собственным здоровьем.

— Никакой лекции о вреде алкоголя и табака быть просто не должно, — сразу озадачил слушателей Анатолий Иванович.

Действительно, достаточно взглянуть на нехитрую статистику, и все становится понятным. Студентам предложили написать на доске, сколько погибло в мире за год от алкоголя. Аудитория оказалась подкованной, и почти правильно назвала цифру: 1 000 000 человек. От употребления наркотиков? Около 500 000. От табака — 250 000. А сколько жизней уносит война с применением огнестрельного, холодного оружия? Возьмем, к примеру, печальные события в Афганистане — 15 000 человек. А длилась эта война не один год! Алкогольно-табачные военные действия ведутся не в одной стране, а повсеместно и ежедневно стирают с лица земли население, сравнимое по численности с крупным городом. Вот и вымираем мы, в основном, по праздникам.

— Воровать плохово? — спрашивает А. И. Белоглазов.

— Разумеется! — соглашаются студенты.

— А чуть-чуть? А если незаметно? А по праздникам?

Тот, кто выпивает за торжественным столом рюмочку горячительного напитка, занимается ничем иным как ворует у самого себя, любимого, здоровье. А его, как известно, потом не купишь. Мало, что у себя, так еще и у возможных потомков.

А кто затаскивает нас на эту бойню?

— Друзья! — раздалось из зала.

Именно так называемые друзья ненавязчиво предлагают за компанию пополнить страшную статистику. Так что же, не иметь друзей? Ни с кем не общаться? На вопрос, кто никогда в жизни не пробовал алкоголь, все-таки поднялась студенческая рука. И этой молодой человек прекрасно влился в коллектив, ему нравилось учиться, а трезвая, здоровая жизнь для них во много раз насыщенная и увлекательнее. Кстати, на трезвую голову и учеба дается гораздо легче. Заблокировали разум табачком, алкоголем — ничего не запомните, как ни старайтесь. В трезвом состоянии любой конфликт можно уладить, из любой ситуации найти выход.

А если на место трезвости приходит сон души, совести, вызванный наркотиком, то и решения принимаются неадекватные.

А. И. Белоглазов рассказал историю о его друге — выпускнике Волжского медколледжа. Звали его Юра, был он, как из распространенных женских грез, высоким голубоглазым блондином.

— И когда однажды за общим столом я поднял чашку с чаем, а мой товарищ рюмку водки, говорю ему: «Тебе пить вообще категорически нельзя, можешь после себя таких красивых, здоровых детей оставить!» Но он не прислушался. Наступили тяжелые времена, развелся с женой, алкоголь привлекал его все больше. Нашлась хорошая женщина, Юра взялся было за ум, да вновь наступили праздники...

Женщина, естественно, не желая мириться с пьянством, оставила избранника. Закончилась история этой короткой судьбы плачевно. Юра умер на рабочем месте, когда ехал на вызов, приписав свое имя к тем миллионам погибших, о которых упоминалось в начале беседы. А ведь сейчас среди жителей Волжского могли ходить несколько голубоглазых блондинов — детей бесследно ушедшего из жизни Юрия.

Эта история, как ни прискорбно, слишком традиционна. Но есть и другие, положительные примеры.

— Не думаю, что всех в один момент удастся наставить на путь истинный, но вполне возможно, у некоторых что-то шевельнется в душе, они задумаются, и впоследствии создадут здоровые счастливые семьи, — заключает А. И. Белоглазов.

Тем, кто активнее всего принимал участие в беседе, были подарены диски с полным собранием сочинений А. С. Пушкина и лекциями главного пропагандиста трезвости в нашей стране В. Г. Жданова.

Алена ДОРОХОВА, наш корреспондент

Фото автора



УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ «60+»: УЧИМСЯ БЕРЕЧЬ ЛЕГКИЕ В МОРОЗ И В ЖАРУ

В середине декабря прошлого года в филиале библиотеки № 7 Волжского состоялась очередная встреча в университете здоровья «60+», в котором каждый может получить много полезной информации о здоровье.

Самое главное, что информация эта не просто теоретического, но и прикладного характера. Знания, усвоенные на занятиях, как говорят сами студенты университета здоровья, очень полезны в жизни. Важную роль в организации этого, уже ставшего традиционным, клуба играет Центр медицинской профилактики Волжского. На каждое заседание «60+» приглашаются ведущие специалисты в своей области.

В этот раз лектором выступила заместитель главного врача по лечебной работе МБУЗ «Городская больница № 2» Волжского, врач-пульмонолог высшей категории Л. А. Соколова, и темой стали болезни бронхов и легких, ведь это особенно актуально в зимний период. Особенно обратили внимание на такое заболевание как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).

ЗАЩИТИТЬ ЗАЩИТНУЮ ФУНКЦИЮ

Одна из функций практически любого органа человеческого организма — защитная. Вот и органы дыхания стойко пытаются защищать своего хозяина от вредоносных бактерий, вирусных заболеваний. Если слизистые оболочки полноценные, здоровые, то и защиту осуществляют качественно, поглощая и перерабатывая попадающие вместе с вдыхаемым воздухом ненужные вещества. Но если человек страдает частыми вирусными инфекциями, и между ними слизистая не успевает восстановиться (а для этого ей нужно не менее двух месяцев), то в ее защите образуется брешь, противостоять воздействиям извне становится все труднее. Поэтому нужно постараться сохранить защитную функцию органов дыхания, что поможет избежать многих неприятных последствий.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Другой фактор риска, как уже отмечалось, — частые заболевания вирусной природы. Такими страдает большая часть населения, и простуды в холодное время года становятся уже нормой жизни, хотя в идеале так быть не должно. Нужно беречься от болезней, тем более, в наших климатических условиях. Климат, кстати, в нашей местности, тоже можно отнести к факторам, влияющим не лучшим образом на состояние дыхательной системы, особенно летом, когда воздух горячий и сухой. Здесь же распола-

гается немало фабрик, заводов, различных производств, выбрасывающих в воздух вместе с копотью, дымом различные мелкие частицы. Сюда можно добавить и транспорт, которым загружены улицы. В районах с этим ситуация обстоит не так остро, а в центре большое количество транспорта является источником соответственно огромного количества выхлопных газов.

Не обойтись в этом перечне без стрессовых ситуаций. Избежать их совсем вряд ли удастся. Но стараться получать от жизни больше позитивных, нежели негативных эмоций вполне осуществимо.

Вносит лепту в развитие заболеваний курение, которое недопустимо в принципе, а не только как фактор риска. Здесь идет речь и об активном, и о так называемом пассивном курении.

Влияет, как и в случаях с другими заболеваниями, наследственность. Но опять же стоит отметить: наследственная предрасположенность, как и многие другие факторы, преодолевается, минимизируется, если человек следует несложным в общем-то правилам, главное из которых звучит до боли знакомо — здоровый образ жизни.

СИМПТОМЫ

Одна из опасностей ХОБЛ состоит в том, что развивается болезнь на первых порах незаметно. Может находиться в невыраженном состоянии на протяжении нескольких лет. Кроме того, она плохо поддается лечению, особенно в запущенном виде, при позднем обращении к специалисту.

Одним из наиболее ярких проявлений здесь является кашель, а также отделение мокроты. Каждый человек кашляет. Но кашель больного ХОБЛ особо сильный, затяжной. Если кашель не проходит дольше месяца, лучше обратиться к врачу. Следует обратить внимание, если есть одышка. Порой появление этого симптома списывают на возраст, лишний вес (что тоже имеет место), тогда как это может стать сигналом к визиту в медучреждение именно в связи с состоянием органов дыхания. Возможно повышение температуры, но чаще ее повышение незначительно.

Не следует бояться обратиться к врачу, ведь если у Вас действительно хроническое заболевание, то чем раньше оно будет выявлено, тем больше шансов избежать прогрессирования болезни и различных осложнений.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Многие применяют такую меру как прогревание. Л. А. Соколова отметила, что с теплом нужно быть осторожными, а после 50 прогревание вообще нежелательно. Здесь нужно следовать рекомендациям грамотного специалиста, а не заниматься самолечением.

В качестве профилактики является, в первую очередь, здоровый образ жизни. Никакого алкоголя (спиртные пары выдыхаются через слизистую, повреждая ее). Хороший сон. Адекватное питание, которое должно включать овощи и фрукты. Самыми полезными в отношении выбранной темы являются морковь (витамин А хорошо помогает восстанавливаться слизистой), лук, чеснок. Два последних останавливают вирусное заболевание, если употребить их в пищу, как только почувствовали первые симптомы. В идеале, лук и чеснок должны присутствовать в разумных количествах в рационе постоянно, особенно в осенне-зимний период.

Летом многие пресобиживают дни напролет и дома, и на работе, вблизи сплит-систем. Большая ошибка. Сухой воздух самым негативным образом влияет на слизистую оболочку носоглотки. Для снижения риска заработать хроническое заболевание нужно регулярно чистить фильтры сплит-систем. Аналогична ситуация с обогревателями и батареями. От холода они избавляют, только воздух возле них очень сухой. Так что жаться к теплой батарее не стоит. Слишком горячий чай пить тоже не стоит, лучшие напитки зимой — теплые, но не обжигающие. Осторожность не помешает и в сауне, ведь потоки горячего воздуха очень вредны, поэтому в парилке лучше орошать слизистую носа прохладной водой.

Полезна такая процедура как орошение слизистой с помощью ингалятора. Лучше для этого выбрать минеральные воды, а не масла, хотя и это не возбраняется.

Отличное средство как профилактики так и лечения болезней органов дыхания — солодка. Это хорошее отхаркивающее средство, да и просто необычайно полезный продукт, который можно употреблять в пищу для того, чтобы дольше оставаться молодым, сохранять энергию и замечательное самочувствие на долгие годы.

Алена ДОРОХОВА, наш корреспондент

Фото автора



Профилактика рака молочной железы

Не бойтесь обратиться к врачу



тем больше рискует заболеть. Статистика подтверждает, что чаще с проблемами в этой области сталкиваются как раз люди, чья работа связана с частыми стрессами, с постоянным моральным напряжением: учителя, медицинские работники, женщины, работающие в крупных офисах, гипермаркетах. У женщин рабочих профессий гораздо более выражены защитные антистрессовые реакции, соответственно, они реже страдают раком молочной железы.

Второй фактор — такая деликатная сфера, как половая жизнь. Считается, что 80% больных какими-либо предопухолевыми заболеваниями, имеют проблемы в половой жизни.

Репродукция. Чем раньше у женщины начинается репродуктивный период и чем позже начинается менопауза, и чем меньше за этот период состоявшихся беременностей, тем выше риск онкологического заболевания молочной железы. И наоборот: чем позже начинается и чем раньше завершается репродуктивный период, и чем больше за это время состоявшихся беременностей, тем, соответственно, риск меньше. Так, рак молочной железы лидирует в структуре заболеваемости среди женщин трудоспособного возраста в развитых странах европейского типа, где в семье обычно один-два ребенка. В таких странах, как Узбекистан, Туркмения, где детей в семьях значительно больше, рак молочной железы далеко не на первом месте в списке болезней. Но это палка о двух концах: многочисленные частые роды — причина других заболеваний.

Следующим фактором риска являются различные гинекологические патологии, в первую очередь воспаления. Воспалительный процесс в яичниках приводит к значительному увеличению эстрогенов.

Также влияют эндокринные и об-

менные нарушения. Отмечают, что гипофункция щитовидной железы в 4 раза увеличивает риск появления опухолей в молочной железе. Длительно протекающий сахарный диабет иногда тоже становится фактором развития предопухолевых и опухолевых заболеваний. Нарушения в работе печени (основного органа, где происходит метаболизм эстрогенов) влекут изменения в количестве гормонов.

Нельзя не учитывать наследственную предрасположенность. Открыты гены, отвечающие за возникновение рака молочной железы BRCA1 и BRCA2. Их наличие не говорит о неминуемом развитии заболевания, но в определенных условиях данные гены действительно могут трансформироваться и приводить к возникновению этой серьезной болезни.

К неблагоприятным факторам относится ожирение. Определенное значение имеют особенности питания. Предпочитающие жирную пищу, сдобу, употребляющие сладкое в больших количествах и имеющие избыточную массу тела, попадают в группу риска.

Неблагоприятный фактор — наличие вредных привычек.

Каждая из названных причин не является безусловным фактором возникновения опухоли. Но несколько из них в совокупности значительно увеличивают риск и являются показанием для тщательного обследования.

Правила, позволяющие снизить вероятность развития рака молочной железы:

1. Каждая женщина репродуктивного возраста должна периодически (желательно раз в месяц) в первую фазу менструального цикла (через два-четыре дня после окончания менструации) проводить самообследование молочной железы. При

появлении любых подозрительных моментов (выпячивания, втянутая кожа или соски, покраснение, образование уплотнений, выделения из соска) нужно сразу обратиться к онкологу.

Названные симптомы могут указывать и на доброкачественную опухоль, но такое образование в молочной железе тоже должно быть удалено. Если это маленькая опухоль, ее удаление практически не будет заметно внешне. Если же медлить с операцией, опухоль будет расти, и ее удаление оставит рубцы, деформации. Говорить об эстетике при таком положении дел уже не приходится. Редко (но исключать такое нельзя) доброкачественная опухоль может трансформироваться в злокачественную.

2. Раз в год (при необходимости чаще) нужно проходить профилактическое обследование в специализированной клинике. При обнаружении изменений в молочной железе, доктор назначит подходящие в конкретном случае диагностические мероприятия.

Еще раз подчеркнем: не бойтесь обратиться к онкологу, ведь чем раньше выявлено заболевание, тем больше шансов на выздоровление. Нельзя тянуть и доверяться красочным обещаниям интернет-сайтов, экстрасенсов. Излечить рак нетрадиционными методами невозможно.

Рак молочной железы, в отличие от некоторых других локализаций, чувствителен ко всем известным методам лечения, применяемым по отдельности или в комбинации. Есть богатый мировой, европейский опыт, в соответствии с которым ведется лечение пациентов. При выборе метода всегда учитывается внушительный ряд параметров, чтобы лечение было максимально эффективным.

Записала Алена ДОРОХОВА,
наш корр.
Фото автора

ЕСЛИ посмотреть на статистику десятилетней давности, в Волгограде и области фиксировалось около 650 впервые выявленных случаев заболевания раком молочной железы в год; в 2008 году — уже 960. Актуальность проблемы очевидна. Несмотря на рост заболеваемости, люди порой продолжают невнимательно относиться к собственному здоровью. Почти 40% больных раком молочной железы впервые обращаются к онкологам, уже имея III–IV стадии заболевания, что значительно осложняет лечение. С чем связано такое отношение? С нежеланием обращаться в онкологическое учреждение? Со страхом узнать диагноз?

Доктор медицинских наук, доцент кафедры онкологии с курсом онкологии ФУВ Волгоградского государственного медицинского университета Д.Л. Сперанский рассказал об основных причинах этого серьезного заболевания, лечении и профилактике.

— Порой женщины прибегают к нетрадиционной медицине, что на первый взгляд им кажется гораздо более простым и привлекательным способом исцеления. Тем более, нетрадиционная медицина часто манит обещанием стопроцентного результата, — говорит Дмитрий Леонидович. — Но не стоит бояться врачей. Без их вмешательства рак излечить не удастся. Нужно любить

себя, реагировать на изменения в собственном организме и не жалеть сил, времени на заботу о здоровье.

— Молочная железа — гормонозависимый орган. Основные гормоны, отвечающие за жизнедеятельность, рост, формирование, функционирование молочной железы: эстрогены, прогестерон, пролактин. Дисбаланс данных гормонов может привести к развитию предопухолевых заболеваний, доброкачественных и злокачественных опухолей.

— **Какие факторы могут привести к дисбалансу гормонов?**

— На первом месте среди таких факторов стоят стрессовые ситуации. Чем эмоциональнее женщина реагирует на жизненные неурядици,

Возьмите на заметку

Новое ампула привычного кефира

С детства всем известный кисломолочный напиток, пришедший к нам из древности, оказывается, еще и хороший лекарь. Просто далеко не всем известны его лечебные качества — в большинстве случаев он известен лишь как хороший шампунь или составляющая косметической маски для лица.

Однако народная мудрость шагнула куда дальше.

Кефир может помочь при простуде. Для этого необходимо смешать полчашки меда и 3 столовых ложки кефира, принимать по 2 ч. ложки смеси перед сном. Главное,

запаситесь терпением и принимать снадобье не менее недели.

В борьбе с ангиной успешно поможет... подогретый кефир. Его надо согреть в эмалированной посуде и полоскать им горло каждый час. В добавление к этому на ночь

надо выпить полстакана морковного сока.

Спасает такой привычный кефир и от высокого давления — при гипертонии его надо принимать двухмесячным курсом по 3 стакана в день за час до еды. Хроническая

усталость — недуг, которому подвержены все мы в той или иной степени, также поддается кефиру — приготовьте себе напиток из полстакана кипяченой холодной воды, полстакана кефира и 2 ч. ложки меда. Все это надо смешать и принимать перед сном в течение двух недель.

Даже такая деликатная проблема как геморрой поддается лечению обыкновенным кефиром. К «шишкам» надо прикладывать марлевую салфетку, смоченную смесью

кефира и меда. Курс лечения — неделя. Используя кефир в пищу, стоит помнить, что свежий, молодой кефир обладает слабительным действием, зрелый — наоборот, закрепляет. В летнюю жару кефир, смешанный в равных долях с минералкой, становится полезным охлаждающим напитком.

Полезные свойства кефира узнавала
Екатерина ВИКТОРОВА,
наш внешт. корр.

Комментарий специалиста

И. Г. КРАСНОВ, врач-методист ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»:

— Да, кефир весьма полезен, он способствует предупреждению и лечению самых разнообразных и тяжелых расстройств здоровья. Но хотелось бы остановиться на положительном влиянии кефира на нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

Кефир относится к кисломолочным продуктам, а те, в свою очередь, к молочным. Достоверно установлено: все молокосоподобные продукты обладают общеупокояющим действием на человека, снимают напряжение и расслабляют, релаксируют как нервную, так и мышечную систему.

Он является продуктом, возникающим вследствие биохимических реакций, происходящих в результате активности специальной закваски, рецепт которой относительно нов. Еще несколько столетий назад о нем даже не слышали и вполне без него обходились.

Кефир — продукт, способный регулировать микрофлору нашего кишечника, по своему бактериологическому составу к ней очень близкий и помогающий при многих болезнях, возникающих как у детей, так и у взрослых. При многочисленных заболева-

ниях кишечника кефир является одним из основных компонентов лечебной диеты. Он очень легко усваивается: если выпитое нами молоко в течение часа переваривается лишь на 30%, то кефир за то же время — на 90%. Благодаря этому кефир вообще улучшает процессы пищеварения, способствует скорейшему усвоению и других продуктов. Кроме того, кефир обладает антимикробным действием, что чрезвычайно важно при желудочно-кишечных расстройствах инфекционного характера. Тут есть одна особенность: кефир — продукт довольно кислый, его употребление не рекомендовано в случае кишечных заболеваний, связанных с повышенной кислотностью. Если же она меньше нормы, как это бывает, например, при некоторых формах хронических гастритов, то кефир становится необходимым, чуть ли не самым важным компонентом диеты. Кефир показан при многих заболеваниях, свойственных разным возрастам: и при детском дисбактериозе и рахите, при анемии, воспалении легких, при аллергии на пищевые продукты, встречающейся не только в младенчестве, при снижении или отсутствии аппетита в результате перенесенных заболеваний или после дли-

тельного употребления антибиотиков.

Кефир нужно пить определенным способом, чтобы обеспечить наибольший положительный эффект его применения. Не следует употреблять его в холодном или теплом виде, напиток должен иметь комнатную температуру, пейте его медленно, небольшими глотками, в 200 мл кефира можно добавить 10 г сахара и тщательно перемешать питье. Сильнейший антисептик, содержащийся в кефире, — молочная кислота — возникает в процессе молочнокислого брожения продукта в период его приготовления. Кислая среда, образуемая кефиром в желудке, способствует хорошему усвоению кальция, железа и витамина D, улучшает пищеварение и усвоение всех питательных веществ. Происходит это из-за повышения активности пищеварительных ферментов и усиления секреции желудочного сока. Молочная кислота нормализует перистальтику кишечника, принимает активное участие в расщеплении трудноусваиваемого молочного белка — казеина и обладает бактериостатическим действием.

Присутствующие в кефире полезные микроорганизмы мешают размножению патогенных и гнилостных микробов. Он обладает

способностью выводить из организма токсины и другие вредные вещества, что является необходимым условием успешного лечения любых, а не только желудочно-кишечных заболеваний. Благодаря всем своим полезным качествам — содержанию необходимых нам кальция, белков, витаминов и многих питательных веществ — кефир восстанавливает естественный, природой данный баланс нашего организма, что необходимо для любого здорового существа. Полезен кефир и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Казалось бы, какое отношение может иметь кефир к сердечным недомоганиям?

Все дело в том, что тяжелая, трудноусваиваемая пища дает нагрузку на сердце, которое реагирует на любые процессы, происходящие в организме. Если же в сердечной деятельности произошли нежелательные нарушения, то любая, в том числе и пищевая, нагрузка будет усугублять болезненные явления. Кефир же — продукт, усваиваемый без какой-либо труда, не только не обременяет сердце — главный внутренний орган, определяющий работу всех остальных, — а, наоборот, облегчает его деятельность, помогая организму усваивать пищу.

Тонкая психология

► «ПОЧЕМУ так бывает: чего-то очень хочется, а когда это получил — уже и не интересно?».

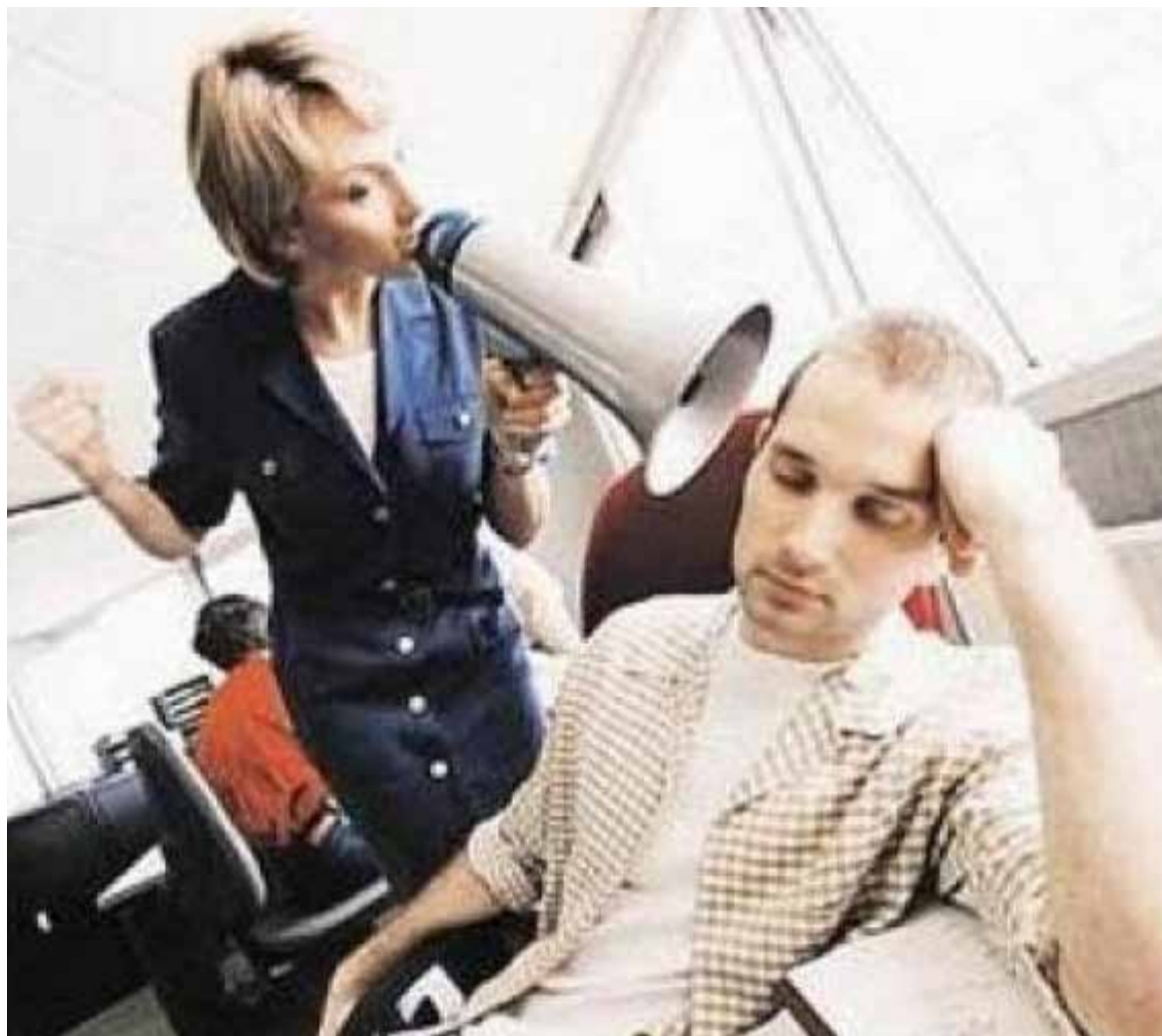
Павел, г. Волгоград

Такой вопрос задал мне мальчик лет десяти после своего дня рождения. Той же проблемой порою озабочены и взрослые люди. Притом по гораздо более серьезным вопросам, чем выпрошенная у родителей игрушка. Так давайте рассмотрим к этой проблеме более внимательно.

Итак, жил человек и мечтал о чём-то важном для себя. Притом желал чего-то вполне конкретного: самую красивую жену, престижную работу, высокую должность, новую машину, большую квартиру, дачу на берегу моря — вариантов множество. Мечта эта захватывала его, подталкивала к работе над своим воплощением в реальную жизнь. И наконец-то сбылась. А ожидаемой радости нет. И смутно вспоминается фраза некогда популярного писателя: «... мучительно больно за бесцельно прожитые годы». А ведь цель-то была. Притом — осуществилась. Но нарастающая неудовлетворённость всё равно вошла в сердце. Откуда? Рассмотрим именно такой вариант.

Вернёмся в прошлое. Человек когда-то чувствовал себя не вполне счастливо. Возможно, из-за неуверенности в себе. «Кто я без престижной работы (должности, машины)? Да никто». Или же благодаря внушаемым с детства стереотипам счастливой жизни. «Вот будет у тебя дом, тогда тебя уважать можно будет». Бывает и обратный вариант: человек стремится непременно получить то, чего был лишён в детстве. Как бы то ни было, но в воображении выстраивается некий более-менее конкретный образ — цель. И человек внушает себе: вот достигну этого — и будет у меня всё хорошо.

Если это не сиюминутное, легко выполнимое желание, то на его воплощение в жизнь требуется время. При этом наш герой живёт под лозунгом «без воплощения мечты я несчастен». Он фактически отказывается замечать текущие радости. И постепенно начинает привыкать



к горемычному существованию. Мечта ведь ещё не сбылась — чего ж радоваться? Таким образом, он не живёт в дне сегодняшнем. Всё настоящее — впереди.

Вместе с тем его подстерегает ещё один подводный камень. Как известно, всё изменяется. Меняется человек: его потребности, возможности, знания и житейский опыт. Это всё приводит к пересмотру жизненных ценностей. А цель жизни осталась неизменной.

У детей это всё происходит весьма скоротечно, ибо в первые годы

жизни познание мира увеличивается в разы. Потому ситуация, когда вчера ребёнок чего-то очень хотел, а завтра перехотел это же, нормальная. Он просто дорос до новых желаний. А предыдущий этап своего развития прошёл без вчерашней игрушки. И в этом каверзность приготовления подарков впрок. За это время чадо может увлечься чем-то новым, а о прежнем пожелании (на которое родители порою несколько месяцев копили деньги) забыть или попросту охладеть к нему. «Да я уже во дворе у мальчишек брал

поиграть. Не понравилось». Потому здесь всегда требуется уточнение потребностей.

Но вернёмся к проблемам взрослых людей. Здесь желания крупнее. И время на их воплощение требуется больше. При этом всего приходится добиваться самому. Потому человеку, целеустремлённо продвигающемуся к намеченной когда-то цели, гораздо труднее, чем ребёнку. Во-первых, путь к мечте становится привычным образом жизни. И человек уже не столько к чему-то стремится, сколько потвор-

ствует своей привычке. Он порою просто не представляет: как можно жить иначе. Он сформировался в этом процессе. Его друзья, близкие, знакомые привыкли и полюбили его именно за целеустремлённость. Потому догонять мечту ему удобно, комфортно, почётно. Да и образ надо поддерживать.

Во-вторых, рядом с ним, как правило, нет кого-то весьма влиятельного и беспристрастного, способного контролировать актуальность данной потребности. Проще говоря, периодически задавать вопрос: это тебе действительно всё ещё так необходимо? Ведь со времени, когда была избрана данная цель жизни, многое изменилось как в самом человеке, так и в окружающем мире. И здоровье уже не то, и социальные критерии успешности изменились, и та самая вещь — уже «нечто в стиле ретро». И та самая первая любовь весьма изменилась с годами.

Потому для многих путь к цели важнее её достижения. Оттого и разочарований достаточно много, что финиша дистанции достигает уже совсем не тот, кто выходил на старт. А в след за свершившимся фактом ему приходится оглянуться на прожитое. Сколько там лишений, отложенных радостей, не состоявшихся встреч, упущенных возможностей, перегрузок, страхов, обид. Но конкретная цель достигнута. К чему теперь стремиться? Не поселится ли в душе на пустующем теперь месте ощущение бессмысленности?

Что можно предпринять для профилактики подобной ситуации? Полезно уточнять маршрут. Периодически останавливаться и задавать себе простые вопросы. Если вам делают выгодное предложение, постарайтесь в начале подумать: это точно моё, желанное? Если же ситуация ставит вас перед выбором между сегодняшним и грядущим счастьем, переспросите себя: что из этого для меня более важно? И не заикливаться на одной единственной мечте. Хотя, конечно же, вы можете этим не обременяться. Ибо выбор всегда за вами.

Юрий МАСЛЕНОВ, методист счастья

Здоровье в тарелке

Как выбирать мясо?

► МЯСО животных — наиболее доступный и популярный источник белка, жира и ряда уникальных витаминов в рационе человека.

Одни ученые говорят, что избыток мяса вреден, другие — пытаются вырастить искусственные бифштексы, чтобы решить проблему недостатка мяса в рационе некоторых жителей нашей планеты.

Так сколько надо есть мяса, и как правильно выбрать этот продукт?

ЧЕМ ПОЛЕЗНО МЯСО?

Мясо — это мышечная ткань животных. Она примерно на 75 процентов состоит из воды. Остальное — это белки, жиры и минеральные вещества. Основная ценность мяса заключается в наборе незаменимых аминокислот, необходимых для полноценной работы организма.

Из популярных видов мяса, используемых в кулинарии, наиболее богата белком телятина. В этом виде содержится около 78 процентов от сухой (без воды) массы. Кроме того, в телятине очень мало жира — менее полутора процентов.

Следом идет говядина и баранина, в которых содержится около 67 процентов белка и 12–15 процентов жира. А вот в свинине ценных белков всего 53 процента, зато жира — около 33.

Мясо — один из основных источников фосфора, а также других ценных минеральных веществ: железа, калия, магния, цинка и йода.

Есть в мясе и витамины: большинство соединений группы В, витамины Е и А. Особенно богато мясо незаменимым витамином В12, регулирующим жизнедеятельность нервных клеток и отвечающим за нормальную работу головного мозга.

Легче всего — на целых 80 процентов — усваиваются питательные вещества из мяса молодых животных. В таком мясе содержится мало соединительной ткани и прочных коллагеновых волокон, которые трудно перевариваются.

ИЗБЫТОК МЯСА ВРЕДЕН

Современные диетологи рекомендуют потреблять не более полкилограмма мяса в неделю. При этом стоит отдавать предпочтение нежирным сортам мяса и стараться исключить из рациона жареное и копченое мясо.

Именно избыток переработанного жирного мяса в рационе современного человека врачи считают серьезным фактором риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака.

ПРАВИЛА МЯСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

— Приобретайте мясо в проверенных местах. Обращайте внимание, в каких условиях оно разделывается, если есть такая возможность. При нарушении санитарных норм вместе с куском мяса вы можете приобрести, например, колонию золотистого стафилококка или кишечной палочки.

— В летний период покупайте мясо только в тех местах, где оно

хранится в холодильнике или специальных холодильных витринах.

— Старайтесь покупать мясо, не подвергавшееся заморозке. Оно дороже замороженного, зато его можно понюхать, определить цвет и консистенцию. Кроме того, покупая такое мясо, вы не переплачиваете за воду, которой недобросовестные производители поливают куски при заморозке. Даже если мясу предстоит заморозка, вы бу-

дете точно знать, что сделали это один раз.

— В крупных магазинах старайтесь брать развесное мясо, а не то, что разложено на подложку. Практика «довеска» существует и сей час — под хорошим куском мяса может прятаться менее качественный.

— Постарайтесь отказаться от длительной жарки мяса и использования дополнительного жира для его приготвления. Наиболее безопасный для здоровья способ приготовления — запекание или отваривание.

— Колбаса, сосиски и бекон — это не мясо, несмотря на их высокую стоимость. В колбасе может быть до 50 процентов заменителей животного сырья и слишком много соли и жира.

САМОЕ ВАЖНОЕ

В мясе есть все незаменимые аминокислоты, необходимые организму человека, а также ценные аминокислоты и витамины. Легче всего усваивается мясо молодых животных, но в неделю человеку не стоит потреблять больше полкилограмма мяса.

Кроме того, надо учитывать, что колбаса и сосиски — это не мясо. Потребление таких продуктов можно свести к минимуму без сожаления.





Спортивная жизнь

ЗДОРОВЬЕ — ГЛАВНОЕ СОСТАВЛЯЮЩЕЕ НАСТОЯЩЕГО ПРАЗДНИКА

6 января в спортзале кафедры физической культуры и здоровья ВолГМУ состоялся Турнир на призы ректора ВолГМУ академика РАМН В.И. Петрова, а вслед за этим состоялся Рождественский детский праздник.

Данные мероприятия традиционно проводятся при содействии администрации и объединенного профкома Волгоградского медицинского университета. В программе Ректорского турнира были соревнования в трех видах: дартс, стрельба и волейбол. На мероприятии присутствовал ректор университета, академик РАМН Владимир Иванович Петров и первый проректор, профессор Виктор Борисович Мандриков.

В каждом виде соревнований были определены победители. В стрельбе среди девушек первое место заняла Евгения Полякова, а среди юношей — Илья Моисеев. Победителями игры в дартс стали Валерия Дильдина и Сергей Романов. Победу в волейболе одержала сборная лечебного и медико-биологического факультетов «Alko Stars». По окончании игры ребята



провели товарищескую встречу с командой иностранных студентов и одержали победу со счетом 2:0. Победители и призеры были награждены ценными призами.

Рождественский детский спортивный праздник для работников ВолГМУ прошел весело и интересно. В центре спортивного зала красовалась нарядная ёлка, вокруг которой дети в сопровождении

Деда Мороза водили хоровод. В программу праздника были включены эстафеты, конкурсы. Дед Мороз поздравил маленьких гостей с самым сказочным праздником года.

Лаборант кафедры общей и клинической психологии Юлия Таранова не так давно работает в ВолГМУ, но вместе со своим девятилетним сыном она активно поддер-

живает традицию университета в проведении спортивных праздников в новогодние каникулы:

— Нам такие соревнования очень нравятся: праздничная атмосфера сочетается здесь со спортивным духом соревнований, — поделилась она. — В повседневной жизни мы также следим за своим здоровьем: посещаем бассейн, а в теплое время года занимаемся

пробежками на стадионе. Сын увлекается шахматами, а в дальнейшем мечтает научиться профессионально играть в баскетбол.

Дети разных возрастов — от 3 до 10 лет — соревновались в беге прыжках в длину, упражнениях на пресс. Жюри оценивало не только спортивную подготовку юных участников, но и их карнавальные костюмы, которые, стараниями родителей, удивляли разнообразием и нестандартными идеями. Также ребята пели песни и рассказывали стихи Деду Морозу, за что каждый получил заслуженный подарок. Родители тоже не остались без внимания: для них были организованы игра в дартс и эстафета «Папа, мама, я — спортивная семья».

Свои достижения в спортивной гимнастике показала одна из самых маленьких гостей праздника Аня Поройская.

По итогам всех конкурсов лучшие среди юных и взрослых спортсменов, а также гости праздника были награждены подарками и призами от Деда Мороза и Снегурочки.

Праздник посетила Евгения ЧЕХ, наш корр.

Возьмите на заметку

ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

НАВЕРНЯКА вы думали о том, почему единица измерения и температуры, и крепости спиртных напитков называется одинаково — градус? Дело в том, что в XVII–XVIII веках существовала физическая теория о теплороде — невесомой материи, находящейся в телах и являющейся причиной тепловых явлений. Согласно этой теории, в более нагретых телах содержится больше теплорода, чем в менее нагретых, поэтому температура определялась как крепость смеси вещества тела и теплорода. Именно поэтому единица измерения и температуры, и крепости спиртных напитков называется одинаково — градус.

Похмелье — это ответный удар алкоголя. По данным How Stuff Works British Medical Journal алкоголь является депрессантом и способен доставить крупные неприятности даже после того, как растворился в организме, а именно при похмелье. Перерабатывая алкоголь, организм выделяет особые вещества — конгенеры, которые усиливают похмелье. Темные напитки содержат больше конгенов, чем светлые. Алкоголь проникает в организм через желудок (20%) и тонкий кишечник (80%), а выводится из него через легкие (5%), почки (5%) и печень (90%).

Химия похмелья такова:

— вазопрессин — гормон, тормозящий мочеобразование и пре-

дотвращающий обезвоживание. Алкоголь блокирует этот гормон и как следствие возникает обезвоживание;

— ацетальдегид — токсический побочный продукт разложения алкоголя в печени;

— глютамин — стимулятор нервной системы. При опьянении его количество снижается, а когда человек перестает пить (выходит из запоя), глютамина образуется в избытке, что провоцирует делирий («белая горячка»).

Похмелье — настоящее испытание для организма. Слабость, депрессия объясняются снижением сахара в крови и скоплением молочной кислоты и жирных ки-

слот в печени. Головная боль возникает из-за расширения сосудов головного мозга, а потоотделение, озноб, повышенная чувствительность к шуму и «светобоязнь» из-за чрезмерной стимуляции нервной системы. Тошнота и рвота сопровождаются похмельем из-за увеличения производства химических веществ (панкреатического сока) в поджелудочной железе.

Онкологи Университета Раш в США определили, что алкогольные напитки стимулируют работу раковых клеток. Исследователи установили, что они также ускоряют распространение раковых клеток в организме.

Как показали исследования, алкоголь дает определенные сигналы клеткам в организме, которые отвечают за критический переход от нормального состояния до активной раковой формы. Медики исследовали клеточные линии рака толстой кишки и молочной железы под воздействием алкоголя и биохимические признаки перехода эпителия к мезенхиме. Лабораторные тесты показали, что алкоголь активирует биохимические вещества при переходе раковых клеток в агрессивную форму и приводит к миграции метастатических клеток. Таким

образом, был сделан вывод, что алкоголь не только ухудшает профиль существующих раковых клеток, но и инициирует появление новых опухолей через клеточные изменения.

Один из старейших и авторитетнейших медицинских журналов The Lancet назвал алкоголь самым вредным наркотиком. По критерию вреда для потребляющего алкоголь уступает лишь героину, крэку и метамфетамину, обгоняя при этом кокаин, табак, марихуану, экстази, ЛСД и многие другие вещества. Если же принять во внимание вред для окружающих, а также суммарный показатель вреда, алкоголь намного опережает все другие наркотики.

Метиловый спирт в составе алкогольного напитка по вкусу и запаху неотличим от этилового, однако его действие на организм гораздо опаснее. Даже небольшое количество метанола может привести к слепоте, а доза от 30 мл — к смерти. Этим объясняются частые случаи отравления метиловым спиртом либо по незнанию, либо в случае употребления поддельного алкоголя. Интересно то, что в случае такого отравления противоядием является обычный, то есть этиловый спирт. Это связано с тем, что процессы связывания

обоих спиртов в организме происходят с участием одного фермента алкогольдегидрогеназы, который реагирует с этанолом быстрее. В результате фермент истощается, и метанол остаётся большей частью нерасщепленным, а вследствие этого в крови получается меньше вредных продуктов его распада.

В петровские времена существовал официальный орден «За пьянство». Петр I боролся с пьянством разными методами. Для особо отличившихся алкоголиков он велел изготовить чугунный орден «За пьянство» весом около 7 кг без учета цепи. Его вешали на шею пьяницам в полицейском участке и крепили цепями так, чтобы нельзя было снять, заставляя ходить в таком виде неделю.

И последний факт, касающийся пьянства и студенчества: в Татьянин день швейцары ресторанов «Стрельна» и «Яр» писали адрес студентов мелом на их спинах. Когда студент наливался до бесчувствия, извозчик знал, куда его везти.

Откажись от употребления любых видов алкоголя. Не давай себя обманывать, ведь алкоголь — ЯД!

Роман МЯКОНЬКИЙ, врач

ПОСЕТИТЕ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ!

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

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

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

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

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

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЖДУТ ПОСЕТИТЕЛЕЙ!

На базе МУЗ «Детская поликлиника № 1», МУЗ «Консультативно-диагностический центр для детей № 1», МУЗ «Городская детская поликлиника № 2» г. Волжский открылись Центры здоровья, в которых бесплатно проводится обследование детей от 0 до 17 лет I и II группы здоровья.

ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ БЕСПЛАТНОЙ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ» (8442) 48-85-12 — ГУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»