

# Медицинский Вестник

Выходит с января 1995 года, 1 раз в месяц

№ 5 (298) 29 мая 2012 г.

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

## НОВЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ

**Президент России Владимир Путин подписал указ о структуре и составе нового кабинета министров.**



Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации разделено на два ведомства. Министром здравоохранения стала невролог, нейрофизиолог,

член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор Вероника Скворцова, до назначения работавшая заместителем министра здравоохранения и социального развития.



Министерство труда и соцзащиты возглавил Максим Топилин, также до назначения работав-

ший заместителем министра здравоохранения и социального развития. Экс-министр здравоохранения и социального развития России Татьяна Голикова назначена на должность помощника президента России.

## В КОПИЛКУ ДОБРА

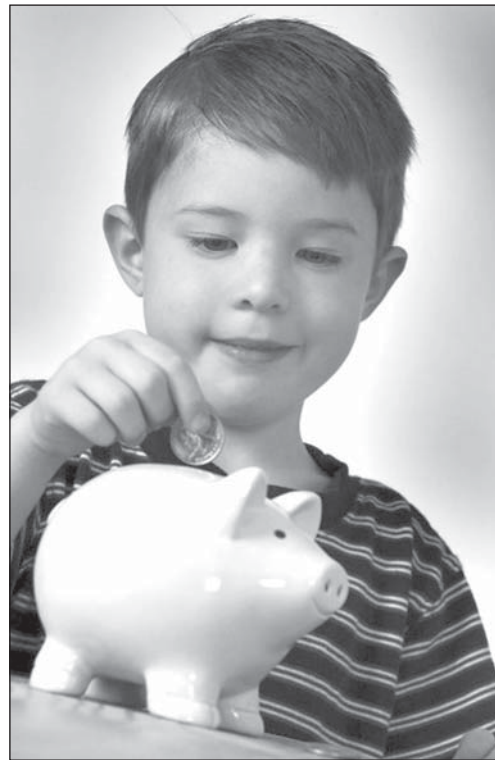
**Медицинские работники Чувашии пополнили копилку Благотворительного марафона «Именем детства, во имя детства» на 1 млн 136 тысяч рублей.**

В этом году, как и в предыдущие, на призыв принять участие в благом деле отзывается множество предприятий, организаций, государственных учреждений Чувашии. Не остаются в стороне и учреждения здравоохранения республики: свой вклад в общую копилку благотворительного марафона внесли уже 47 из них, включая Министерство здравоохранения и социального развития Чувашии. Общие перечисления медиков, по данным Российского детского фонда на 28.05.2012 г., составили 1 млн 136 тысяч 472 рубля.

Наибольший взнос внесли сотрудники Республиканской клинической больницы, которые общими усилиями в поддержку нуждающихся в помощи детей собрали 195 тысяч 523 рубля. Главный врач учреждения Венера Муллина отмечает: «Защита детства была и остается приоритетом во всех сферах государственной политики. Марафон поддержали все наши сотрудники, каждый перечислил свой однодневный заработок. И это не случайно, так как именно для медицинских работников жизнь и здоровье людей, а тем более детей, — это высшая ценность».

Следует отметить также работников Центральной районной больницы Алатырского района Чувашии, которые пожертвовали в фонд 112580 рублей, Республиканской стоматологической поликлиники - 84720 рублей, Республиканского противотуберкулезного диспансера - 54280 рублей, Президентского перинатального центра - 46960 рублей, Центральной городской больницы г. Чебоксары - 44080 рублей.

Напоминаем, что принять участие в ма-



рафоне может каждый. Для этого нужно обратиться в Чувашское региональное отделение общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский детский фонд» по адресу:

г. Чебоксары, ул. Петрова, д.7. Телефон: (8352) 62-89-42.

Реквизиты для перечисления денежных средств:

Расчетный счет № 40703810075220160067 в отделении № 8613 Сбербанка России г. Чебоксары, БИК 049706609, к/с 30101810300000000609, ИНН 2128005408, КПП 213001001. Получатель ЧРО ООБФ «Российский детский фонд».

*Спешите делать добро! Надеемся на ваше понимание и доброе сердце!*

Актуально

### Call-центр «Здоровье»

**Для предварительной записи пациентов на прием к врачам в учреждения здравоохранения г. Чебоксары начал работу телефон 66-77-00. Работа осуществляется с 08.00 до 15.00 с понедельника по субботу, воскресенье – выходной.**

Каждый житель города, позвонив на этот номер, может записаться на прием к врачам общей (семейной) практики, к участковым врачам-терапевтам и врачам-педиатрам; к врачам акушерам-гинекологам женских консультаций; к медицинским работникам центров здоровья, к «узким» специалистам поликлиник. При необходимости осуществляется запись на консультационный прием к главному внештатному специалисту Минздрава Чувашии.

Медицинские регистраторы, проводящие запись, также информируют граждан, записавшихся на прием к врачу, о том, что расписание врача изменено, и может предложить варианты записи к другим врачам. Сотрудники call-центра предоставляют информацию об адресах, телефонах, графиках работы учреждений здравоохранения и врачей; по вопросам лекарственного обеспечения, в том числе наличия лекарственных средств в аптечных организациях. Медицинский регистратор-администратор также ведет прием, регистрацию и передачу в вышестоящие органы жалобы и обращения граждан в области оказания медицинской помощи.

### Решаем проблемы!

**«Медицинский вестник» открывает новую рубрику «Юридическая помощь».**

На ваши вопросы отвечают компетентные юристы, специализирующиеся на различных областях права. Для того чтобы направить свой вопрос профильному специалисту, пожалуйста, как можно подробнее опишите проблему, отправьте заявку на [medicin43@car.ru](mailto:medicin43@car.ru) и ищите ответ на страницах очередного номера газеты.

## Отказ от курения. Навсегда.

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), Россия занимает первое место в мире по уровню распространенности потребления табака. О том, какие меры принимаются в Чувашии, как взаимодействуют органы государственной власти, местного самоуправления и общественности в борьбе с табакокурением, рассказывает руководитель Минздрава республики Алла Самойлова. Читайте на стр. 2.

## Новые должности

Утверждены три новые должности медицинского персонала, соответствующий приказ опубликован в номере «Российской газеты» от 16 мая. Как следует из документа, перечень должностей дополнен наименованиями «врач по санаторно-курортному лечению», «врач по медицинской реабилитации» и «врач по медицинской профилактике».

## С юбилеем!

120 лет исполнилось Мариинско-Посадской больнице. Накануне своего юбилея учреждение первым в Российской Федерации получило свидетельство о постановке эмблемы и флага Мариинско-Посадской ЦРБ на Федеральный геральдический учет. Каждому сотруднику вручены значки с эмблемой, а над больницей развевается флаг, который вселяет гордость за родное учреждение, его богатую историю. Подробности — на стр. 3.

## Кузница кадров

Чебоксарский медицинский колледж был организован в форме Чебоксарского медицинского училища в 1960 году. В настоящее время это — одно из передовых образовательных учреждений в системе среднего профессионального образования России, реализующее программы базовой и углубленной подготовки, постдипломной подготовки и переподготовки специалистов со средним медицинским образованием. Подробнее о чебоксарском медколледже — на стр. 4.

## По рецепту

С 1 июня кодеинсодержащие лекарства будут отпускаться только по рецепту врача. Кроме того, введен запрет на пересылку указанных препаратов в почтовых отправлениях, за исключением случаев, когда при чрезвычайных ситуациях указанные препараты направляются в конкретные субъекты РФ в соответствии с решениями правительства. Также вводится рецептурный отпуск комбинированных лекарственных средств, предназначенных для медприменения, содержащих малое количество кодеина или его солей.

## Жара! Что пить?

Помните лето 2010 года? За всю историю метеонаблюдений это было самое жаркое лето — говорят ученые. Будем надеяться, что это лето будет более комфортным, но как бы там ни было, все равно будет жарко. Что же пить, чтобы утолить жажду и не навредить организму? Советы врача-диетолога читайте на стр. 8.

# 31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ. НАВСЕГДА!

**О том, какие меры принимаются в Чувашии в борьбе с курением, как взаимодействуют органы государственной власти, местного самоуправления и общественности в борьбе с табакокурением, рассказывает руководитель Минздравоохранения республики Алла Самойлова.**

**- Алла Владимировна, в 2010 году по всей стране развернулась широкомасштабная программа формирования здорового образа жизни, открылись Центры здоровья, утверждены ключевые документы, направленные на борьбу с курением. Расскажите, какие мероприятия были проведены в нашей республике?**

- В нашей республике охране здоровья граждан, борьбе с пагубными привычками, наносящими вред здоровью, всегда уделялось пристальное внимание. Глава Чувашии Михаил Игнатьев подчеркивает важность общественного и партийного контроля на таких направлениях, как борьба с курением, наркоманией и алкоголизмом. В Чувашии была принята и реализована республиканская целевая программа «Профилактика потребления табака и табачных изделий в Чувашской Республике на 2009–2011 годы». Для осуществления государственной политики принят Указ Президента республики «О дополнительных мерах по профилактике курения табака в Чувашской Республике» 31 мая 2010 года, создан Координационный совет по борьбе против табака. На основании решения Совета внедрен мониторинг нормативно-правовых актов, ограничивающих пассивное курение в организациях, введена система контроля, обеспечивающая соблюдение на местах требования о запрете курения на рабочих местах и в помещениях.

В 2012 году создана мобильная контрольно - экспертная группа из представителей различных организаций с целью мониторинга реализации Указа Президента Чувашской Республики.

## Справка «Медицинского вестника»

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), Россия занимает первое место в мире по уровню распространенности потребления табака. Всего курят 43,9 млн россиян, что составляет 39,1% от общего количества населения. Среднестатистический россиянин выкуривает 17 сигарет в день, 18 приходится на мужчин, 13 приходится на женщин. Ежегодно около 400 тыс. россиян умирают от болезней, которые вызваны курением.

В рамках республиканской целевой программы в трудовых коллективах предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности сформированы добровольческие объединения по антитабачному движению, организованы специальные места для курения. Совместно с Фондом «Чувашия» проводится социальная реклама антитабачной направленности, на медицинском портале «Здоровая Чувашия» создан «Клуб отказа от курения 31 мая».

Кроме этого, эффективной борьбой с табакокурением способствует Республиканская целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту в Чувашской Республике на 2010-2020 годы».

**- Работа, действительно, ведется масштабная. Какими результатами мы можем похвастаться на сегодняшний день?**

- Да, мы работаем со всеми группами населения, используем все возможности для того, чтобы сказать и взрослым и детям, что опасно не только активное, но и пассивное курение. Совместно с органами местного самоуправления,

общественностью, медицинскими, образовательными учреждениями, физкультурно-оздоровительными организациями проводятся массовые профилактические мероприятия. Так в 2011 году было проведено 465 акций, посвященных по здоровому образу жизни.

Благодаря постоянной работе с жителями республики в том числе и через средства массовой информации уровень информированности о связи курения и конкретных заболеваний среди курящих за последнее время составил до 81,9%.

**- Самым главным результатом всей работы должно стать уменьшение числа курящих...**

- Проведенные социологические опросы показали эффективность проводимых мероприятий. Так за последний год отношение к курению молодых людей изменилось в сторону большего неприятия: с 35,0% до 46,0% опрошенных. Только за последний год полностью перестали курить 11% от числа куривших. Социологический опрос школьников г. Чебоксары 9-11 классов демонстрирует снижение потребления табака в данной возрастной группе с 12,8% до 10,8%.

В целом, число потребителей табака и табачных изделий среди населения снизилось на 10,2% (с 37,5%

в 2009 г. до 27,3% в 2011 году); а уровень первичной заболеваемости хроническим бронхитом и хронической обструктивной болезнью легких среди подростков и взрослого населения - на 10,2% (с 4,9 до 4,43 на 1 тысячу населения).

В результате межведомственного взаимодействия по реализации мероприятий по борьбе с табакокурением произошло снижение:

- объема реализации табачных изделий во всех каналах реализации в сопоставимых ценах за три года на 10,8%;

- расходов жителей республики на приобретение табака и табачных изделий на 159,7 млн. рублей;

- затрат государства на лечение граждан и расходов на выплату пособий по временной нетрудоспособности на 50,3 млн. руб.

Общий экономический эффект от реализации мероприятий составил за 3 года 209,3 млн. руб.

**- Где и какую помощь могут получить те, кто решил бросить курить?**

- Медицинскую помощь в отказе от курения можно получить в Центрах здоровья. За время работы Центров к специалистам обратилось 9167 курильщиков, им проведено дополнительное обследование на содержание угарного газа в выдыхаемом воздухе, на газоанализаторе с целью демонстрации вредного воздействия на организм табачного дыма. У нас также работают Школы отказа от курения. По итогам работы 11 Школ отказа от курения с количеством более 9000 слушателей стойкий отказ от курения в течение шести месяцев имеют от 25% до 30%, снизили потребление сигарет 16% курящих.

**- Результаты впечатляют. Какие амбициозные планы ставите на будущее?**

- Планы у нас, действительно, амбициозные. Их реализации будут способствовать новые нормативные документы разработанные Правительством России. Но для начала мы хотим добиться 100% запрета курения в общественных местах, создания территорий, свободных от курения.



## Справка «Медицинского вестника»

Международный опыт показывает, что появление на пачках сигарет шокирующих картинок ощутимо повлияло на изменение восприятия курения самими курильщиками: 78% из них одобрили появление таких предупреждений, 67% захотели бросить курить и более 50% изменили свое мнение о последствиях курения для здоровья. Радикальный проект закона о защите россиян от последствий курения подготовило и внесло на рассмотрение правительства Минздравоохранения России, сообщает пресс-служба министерства 20 мая. Согласно новому закону, курить будет запрещено на работе, в общественных местах, в торговых центрах, в гостиницах, ресторанах и барах, на рынках, в поездах дальнего следования и даже на лестничных площадках жилых домов. Минздравоохранения, опираясь на опыт зарубежных стран, полагает, что повышение цен на сигареты снизит их доступность для детей и подростков, поможет предотвратить начало курения и уменьшит число тех, кто возвращается к этой вредной привычке. Реализация в комплексе всех без исключения предлагаемых законопроектом мер в перспективе сократит курение на 40-50%, что может снизить смертность в России на 150 тысяч - 200 тысяч человек в год.

## Справка

### «Медицинского вестника»

В мае 2012 года в Минюсте России был зарегистрирован приказ «Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения, сопровождаемых рисунками» (№ 24097 от 10.05.2012). Документом утверждаются графические изображения о вреде курения, которые будут размещаться на упаковках сигарет. Изготовителю и (или) импортеру дается один год для внесения изменений на потребительскую тару табачных изделий в соответствии с требованиями статьи 10 Федерального закона от 22.12.2008 № 268-ФЗ «Технический регламент на табачную продукцию».

## Модернизация

**Общая сумма финансирования Программы в 2011-2012 гг. составляет 4539,42 млн руб., из них 30% направляется на совершенствование клиник, оказывающих помощь женщинам и детям.**

В Президентском перинатальном центре проведен ремонт реанимационного отделения, создана система «чистых» помещений. «В течение 15 минут в реанимационных палатах происходит 9-кратное обновление воздуха с определенной температурой и влажностью», - отмечает заведующая отделением Ирина Виноградова. - Это позволяет свести до минимума риск развития внутрибольничных инфекций».

В рамках Программы модернизации здравоохранения Чувашской Республики на 2011-2012 годы в клинко-диагностическую лабораторию Президентского перинатального центра поступил 4-х-канальный компьютерный тромбозластограф ROTEM, который позволяет в течение одного теста оценить все звенья свертывающей системы крови (плазменное, тромбоцитарное и систему фибринолиза). Это выгодное отличие тромбозластографа от рутинных коагулологических тестов, которые могут определить лишь некоторые отдельные цепочки коагулологического каскада или уровень отдельных факторов свертывания, но не всю свертывающую систему в целом.



## ЛЕЧЕБНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ОСНАЩАЮТСЯ СОВРЕМЕННЫМ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

В числе оборудования, которое получило самую высокую оценку врачей перинатального центра, - это аппаратура для искусственной вентиляции легких. «До 2011 года подобное оборудование было только в нашей клинике», - рассказывает заместитель главного врача Александр Александров. - В рамках Программы модернизации не только мы получили это высокотехнологичное оборудование, но и Городской перинатальный центр, Республиканская детская клиническая больница, межтерриториальные районные центры в Алатыре, Батырево, Шумерле и Новочебоксарске. А это значит, что появились дополнительные возможности для оказания медицинской помощи детям по всей республике».

Эндоскопическое оборудование и инструменты для малоинвазивных операций позволяют проводить высокотехнологичные операции по пластике тазового дна с минимальной травматизацией.

В Городском перинатальном центре благодаря Программе модернизации также проведен ремонт реанимационного отделения и отделения патологии новорожденных. Татьяна Полякова, заведующая отделением, говорит: «О таком ремонте и оборудовании даже два года назад мы могли только мечтать. Выживание любого недоношенного ребенка требует комплексного подхода и использования высокотехнологичного оборудования. В современных инкубаторах создаются все условия для комфортного пребывания малыша. Все аппараты искусственного дыхания выведены на единую компрессорную станцию, и все наши дети находятся под постоянным контролем. Мы уверены, что за 2012 год у нас будут очень неплохие результаты по выживанию детей с экстремально низкой массой тела».



В Городской детской больнице №3 г. Чебоксары уже более двух месяцев работает магнитно-резонансный томограф. Эта система позволяет получать изображения исключительно высокого качества. Аппарат используется для проведения диагностики заболеваний центральной нервной системы, а также опорно-двигательного аппарата и ряда внутренних органов.

Главный врач Городской детской больницы №3 Андрей Малов отмечает: «На базе нашей больницы работает республиканский Центр консультативной и лечебно-диагностической помощи детям, пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях. И у нас уже был компьютерный томограф. Теперь с поступлением магнитно-резонансного томографа наша клиника становится абсолютно

самодостаточной в диагностическом плане. Новейшая модель МРТ позволяет проводить комплексную, полноценную диагностику различной патологии, включая хирургическую и нейрохирургическую. Качественная медицинская помощь в нашей больнице доступна для всех детей республики».

Все преобразования, происходящие в системе здравоохранения, позволяют сократить сроки ожидания в поликлиниках, очереди на плановую госпитализацию, сложные диагностические обследования, специализированную и высокотехнологичную помощь. И это имеет значение не только для пациентов, но и для медиков. Врачи получают профессиональное удовлетворение от возможности своевременно и правильно поставить диагноз.

# 120 ЛЕТ МАРИИНСКО-ПОСАДСКОЙ БОЛЬНИЦЕ

**22 мая 1892 года - дата, с которой начинается история Мариинско-Посадской больницы. Накануне своего 120-летия учреждение первым в Российской Федерации получило свидетельство о постановке эмблемы и флага Мариинско-Посадской ЦРБ на Федеральный геральдический учет. Каждому сотруднику вручены значки с эмблемой, а над больницей развевается флаг, который вселяет гордость за родное учреждение, его богатую историю.**

Большая заслуга в ее открытии принадлежит врачу П.С.Петрову, который организовал операционную комнату, производил по тем временам сложные хирургические операции, вкладывал много сил в работу по ликвидации инфекционных заболеваний. Чебоксарской земской управой П.С. Петрову было присвоено звание заслуженного деятеля Чебоксарского земства на поприще народной медицины.



Яркую страницу в истории больницы открывает деятельность профессора Н.А. Геркена, который приехал и поселился в г. Мариинский Посад в 1926 году по просьбе наркома здравоохранения Чувашии и многое сделал для консультирования и подготовки хирургов. В 1933 году он был похоронен в саду хирургического отделения больницы.

За 120 лет Мариинско-Посадская больница превратилась в многопрофильное лечебно-профилактическое учреждение, в состав которого входят районная больница № 2 в с. Октябрьское, 5 отделений общеврачебной практики, 29 фельдшерско-акушерских пунктов, 3 здравпункта. В 2010 году открылся новый лечебный стационар центральной районной больницы на 94 койки. Все отделения укомплектованы современной медицинской аппаратурой, мебелью, инструментарием. В ходе реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» для нужд здравоохранения района поступили УЗИ-аппарат, эндоскопическое оборудование, рентгенодиагностическое оборудование, спирограф, лабораторное оборудование, 5 автомобилей скорой медицинской помощи. В новом здании разместилось отделение скорой помощи, которое ранее располагалось в другой части города. В единый больничный комплекс перебазиро-

валось с окраины стоматологическое отделение. После реконструкции хирургического корпуса в нем разместилась лабораторная служба, расширив спектр лабораторно-диагностических услуг. Теперь новые виды анализов можно сделать в пределах района, что позволяет экономить немалые средства.

МУЗ «Мариинско-Посадская ЦРБ» активно внедряется в проект комплексной компактной застройки и благоустройства сельских поселений в Чувашской Республике. В 2009 году проведен капитальный ремонт Карабашского фельдшерско-акушерского пункта с полной заменой кровли, газификацией, расширением служебных площадей. В 2010 году выполнен капитальный ремонт Эльбарусовского, Первосиньялского фельдшерско-акушерских пунктов и Первоочуршевского отделения общей врачебной практики. В 2011 году проводился капитальный ремонт с газификацией Шоршелского отделения общей врачебной практики, районной больницы № 2 в с. Октябрьское.

Одним из приоритетов развития здравоохранения района является активизация работы первичного звена здравоохранения, в том чис-

сосудистой системы. Планируется провести лицензирование медицинской деятельности в медицинских кабинетах образовательных учреждений, чтобы дети могли получать качественную медицинскую помощь. В некоторых учебных заведениях таких кабинетов либо нет, либо предстоит их ремонтировать. Мариинско-Посадская ЦРБ выступает в роли координатора этой работы.

Больница приступает к реализации программы модернизации, которая включает в себя множество задач. Первые шаги к положительным изменениям уже сделаны. Создан свой сайт, благодаря которому все желающие могут наблюдать за изменениями в сфере здравоохранения, узнавать о работе медицинского учреждения, а самое главное – записаться на прием к врачу, не выставляя очередь.

Решается и острая проблема нехватки кадров. Для привлечения молодых специалистов подготовлены три служебные квартиры.

Медицинские работники ведут активную политику по пропаганде здорового образа жизни, обучению населения принципам укрепления своего здоровья, профилактике заболеваний. В учреждениях здравоохранения функционируют школы здоровья для здоровых, школа родителей, активного долголетия, будущих родителей, для больных артериальной гипертензией, сахарным диабетом, бронхиальной астмой. Свою приверженность принципам здорового образа жизни медики подтверждают активным участием во всех спортивных и культурных мероприятиях района, проведением бессрочной анти-табачной акции, в ходе которой территории лечебных учреждений объявлены зоной, свободной от курения.

В большой и славной истории Мариинско-Посадской больницы много ярких страниц, отражающих новаторскую деятельность руководителей и ведущих специалистов учреждения, работавших в разные годы: Г.А. Никольского, Н.И. Дубова, Н.Н. Прытченкова, В.Г. Володина, А.С. Сулейманова, оставивших добрую память о себе.

В учреждениях здравоохранения района трудятся более 400 человек. Из 45 врачей 40 % имеют высшую и первую квалификационные категории. Много лет в стенах Мариинско-Посадской больницы работают заведующий хирургическим отделением, заслуженный врач Чувашской Республики В.Г. Индряков, заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической ра-



боте, врач-кардиолог Л.И. Албутова, заместитель главного врача по медицинской части врач-невролог А.П. Егорова, заведующий рентгенофлюорографической службой А.В. Данилов, который более 10 лет возглавлял больницу, заведующая детским отделением Н.М. Гордеева, терапевты Е.И. Тимофеева, С.Н. Косолапова, А.Г. Остерова, педиатры М.И. Шембекова, О.М. Михайлова, И.Н. Майкова, врачи Т.В. Ширхалова, Е.М. Белебенцева, В.Е. Николаев, В.А. Белебенцев, М.И. Андреева, Э.Ф. Федорова, Г.А. Ерофеева.

Очень высокий профессиональный уровень подготовки специалистов среднего звена, показатель квалификационной аттестации которых составляет 66 %. Профессионалами высочайшего класса являются главная медицинская сестра больницы А.С. Румянцова, медицинская сестра терапевтического отделения, заслуженный работник здравоохранения Чувашской Республики З.А. Краснова, медицинский статистик Н.М. Спиридонова, акушерки женской консультации Ф.А. Винокурова и В.И. Герасимова, медицинская

сестра хирургического отделения З.А. Гаранина, медицинская сестра функциональной диагностики В.А. Астраханцева, заведующая Шанарским ФАП В.В. Эливанова, медицинская сестра Шоршелского отделения общей врачебной практики Н.Г. Семенова.

С начала 2010 года главным врачом МУЗ «Мариинско-Посадская центральная районная больница» является Валентина Витальевна Езюкова. Ее профессиональные качества, организаторские способности, корпоративный патриотизм вносят особую атмосферу в жизнь коллектива. Мариинско-Посадские медики первыми откликнулись на инициативу Минздравсоцразвития Республики о разработке каждым медицинским учреждением собственной символики, а Валентина Витальевна стала главным вдохновителем кропотливой работы по разработке эмблемы и флага. С октября 2011 года Мариинско-Посадская больница стала носить имя профессора Н.А. Геркена, которое уже присуждалось в 1928 году, но не сохранилось в процессе многочисленных переименований учреждения.

*Уважаемая Валентина Витальевна!  
Уважаемые сотрудники  
Мариинско-Посадской центральной районной  
Больницы им. Н.А. Геркена!*

*От имени Министерства здравоохранения и социального развития Чувашской Республики и от себя лично сердечно поздравляю Вас со 120-летием со дня основания больницы!*

*Мариинско-Посадская центральная районная больница является не только одним из старейших медицинских учреждений республики, но и учреждением с богатой биографией, интересными и значимыми событиями.*

*Успехам учреждения способствует сплоченный, творческий коллектив, чьи глубокие знания и высокий профессионализм снискали заслуженный авторитет среди коллег. В своей деятельности вы продолжаете следовать лучшим традициям отечественного здравоохранения, сохраняя живую связь между накопленным опытом и современными достижениями науки и практики.*

*Отмечая достижения больницы, нельзя не вспомнить о ее руководителях и ведущих специалистах, внесших неоценимый вклад в развитие здравоохранения Мариинско-Посадского района: Григорий Александрович Никольский, Николай Иванович Дубов, Николай Николаевич Прытченков, Любовь Гавриловна Володина.*

*Уважаемые коллеги, от всей души благодарю вас за неутомимый, самый благородный на земле труд. Желаю, чтобы вы всегда сохраняли оптимизм и чувство истинной гордости за избранную профессию!*

*Мы рассчитываем на ваши знания, здоровые профессиональные амбиции и желание сделать свой вклад в наше общее дело. Крепкого вам здоровья, счастья и новых успехов!*

**Заместитель Председателя Кабинета Министров  
Чувашской Республики - министр здравоохранения  
и социального развития Чувашской Республики  
А.В. Самойлова**



# ЧЕБОКСАРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ

**Чебоксарский медицинский колледж был организован в форме Чебоксарского медицинского училища в 1960 году. В настоящее время - это одно из передовых образовательных учреждений в системе среднего профессионального образования России, реализующее программы базовой и углубленной подготовки, постдипломной подготовки и переподготовки специалистов со средним медицинским образованием.**



Для реализации стоящих перед колледжем задач, достижения высоких результатов создана система кадрового, финансового, учебно-методического и материально-технического обеспечения. За более чем 50 лет своего существования колледж подготовил более 17000 специалистов. Выпускники колледжа востребованы в республике и за ее пределами.

В колледже работает сплоченный, творческий коллектив преподавателей. В штате – 129 педагогов, более 50% имеют высшую квалификационную категорию. Среди преподавателей трудятся – Заслуженный учитель РФ, Заслуженный врач ЧР, четыре Заслуженных учителя ЧР, почетные работники среднего профессионального образования и отличники здравоохранения России. Кадровый потенциал является основой обеспечения качества подготовки специалистов.

В разные годы директорами колледжа были Алексеева Г.А., Сударева М.Ф., Куприянов П.К., Коротков Г.Г., Федорова Р.К.. С 1995 года и по настоящее время Чебоксарским медицинским колледжем руководит Геннадий Александрович Тарасов, Заслуженный врач Чувашской Республики, кандидат медицинских наук, Отличник здравоохранения Российской Федерации. Расширение и пополнение учебно-материальной базы, разработка нормативно-правовой документации, открытие новых специальностей, эффективное осуществление образовательного процесса - заслуга нынешнего директора колледжа.

Учебная деятельность колледжа осуществляется в целях удовлетворения потребности обучающихся в получении качественного медицинского образования в соответствии с избранным направлением профессиональной подготовки. Учебной работой в колледже руководили Ефимова Л.М., Егорова Л.В.. С 2000 года этот важный участок работы возглавляет Баранова Наталья Александровна, Заслуженный учитель Российской Федерации и Чувашской Республики, Почетный работник среднего профессионального образования Российской Федерации.

В настоящее время в колледже обучается

1717 студентов дневной формы обучения и 302 – вечерней. Обучение ведется по следующим специальностям: «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Лабораторная диагностика», «Стоматология ортопедическая», «Стоматология профилактическая», «Медико-профилактическое дело», «Фармация», «Сестринское дело».

В колледже целенаправленно осуществляется кадровая политика. По сравнению с 1995 годом штатный преподавательский состав увеличился в 2,5 раза. 50% штатных преподавателей имеют высшую квалификационную категорию. Около 30% преподавателей – бывшие выпускники колледжа.

Широкий спектр специальностей требует постоянного обновления материально-технической базы и расширения клинических баз практики. Практическое обучение клиническим дисциплинам проводится в кабинетах колледжа и в лечебно-профилактических учреждениях города и республики. С 2006 года ведется подготовка сестер милосердия. Сестры милосердия регулярно посещают отделение сестринского ухода (хоспис) и помогают осуществлять уход за пациентами. В 2009 – 2010 году впервые начата подготовка по специальности «Сестринское дело», направление – косметология. В колледже оборудован кабинет для практических занятий будущих медицинских сестер-косметологов. Практической работой руководит Васина Ирина Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории, врач акушер-гинеколог.

Воспитательная работа со студентами является неотъемлемой частью подготовки специалистов и ведется согласно Концепции и программам воспитания и самовоспитания будущих средних медицинских работников. Свидетельством повышения творческого мастерства студентов являются успешные выступления в городских и республиканских конкурсах и соревнованиях. На Всероссийских

соревнованиях - Лыжня России и Кросс Наций, студенты колледжа традиционно являются волонтерами на трассе по оказанию первой медицинской помощи. Студенты колледжа – неоднократные призеры и обладатели кубков, почетных грамот и дипломов спортивных соревнований среди ССУЗов республики. Команда «Позитив» Чебоксарского медицинского колледжа - участник Международного проекта добровольческого движения за здоровый образ жизни Фонда «Чувашия», заняла первое место в республиканском конкурсе «Лучшая добровольческая команда».

Студенческое самоуправление - одна из форм воспитательной работы учебного заведения, направленная на формирование всесторонне развитой, творческой личности, с активной жизненной позицией, подготовку современных специалистов, конкурентоспособных на рынке труда. Большую работу в организации студенческой жизни играет студенческий совет, совет общежития и студенческий профком. Воспитательный процесс осуществляется под руководством Марины Михайловны Луньковой, Почетного работника среднего профессионального образования Российской Федерации.

В 1994 году было открыто отделение повышения квалификации (ОПК) средних медицинских работников - современное, хорошо оснащенное, подразделение колледжа, которое совместно с Министерством здравоохранения и социального развития Чувашской Республики планирует и осуществляет повышение квалификации и усовершенствование средних медицинских работников Чувашской Республики. Первый набор слушателей в колледже был проведен в январе 1995 года. За годы существования отделения квалификацию повысили 30854 средних медицинских работников. В настоящее время заведующей ОПК является Марина Михайловна Александрова, преподаватель высшей квалификационной категории.

Одним из ключевых моментов в работе колледжа является научно-методическая работа. Целью этой работы является создание благоприятных условий для профессионального роста педагогов с учетом современных и перспективных потребностей общества и государства. Методическая работа организована на процессном подходе системы менеджмента качества ГОСТ Р ИСО 9001:2008. Методический кабинет способствует непрерывному повышению квалификации педагогов, проводит маркетинговые исследования по выявлению затруднений педагогов в организации обучения и воспитания студентов. На основе диагностики педагогических потребностей составляется карта методического сопровождения педагога, планируются индивидуальные и групповые консультации, корректируются планы работ «Школы молодого педагога» и «Школы педагогического мастерства», организуются мастер-классы, тренинги, открытые мероприятия, корпоративное обучение.

Одно из основных направлений деятельности методического кабинета - работа по распространению передового педагогического опыта, обеспечивающая создание гибкой, целенаправленной, эффективной системы повышения квалификации педагогов, направленной на интенсивное развитие и высокое качество образования, совершенствование уровня профессиональной компетентности педагогических работников, внедрение инновационных технологий в образовательный процесс. Процесс информатизации образования ставит перед методической службой новые задачи в организации образовательного процесса, а именно повышение компетентности педагогов в области информационно-коммуникационных технологий, создание условий для формирования единой образовательной среды. Приоритетной в деятельности колледжа стала научно – исследовательская компетентность в профессиональном развитии педагога. Систематически проводится работа по изучению, анализу состояния и результатов научно-методической рабо-

ты, определению направлений ее совершенствования. В колледже ежегодно проводятся научно – практические конференции студентов и преподавателей, смотр – конкурс кабинетов, методических работ преподавателей, конкурс портфолио, конкурс «Лучший преподаватель». До 2009 года научно-методическая работа в колледже велась под руководством заслуженного учителя Чувашской Республики, Почетного работника среднего профессионального образования России Ивановой Любови Филипповны. В настоящее время этой работой руководит Степанова Маргарита Петровна, преподаватель высшей квалификационной категории.

В наши дни много сил отдают подготовке специалистов преподаватели колледжа Чачик Т.В., Беспалова Н.П., Шмелева Н.П., Малова О.М., Теплушкина Т.П., Васильева Л.П., Васильева Л.И., Ахрамович М.А. и многие другие. Формированию стабильного, работоспособного коллектива способствует пополнение преподавательского состава выпускниками колледжа. С большим потенциалом в колледже работают Скворцов А.Н., Фомин В.П., Никитина А.Н., Ивашкина Т.В., Петрова З.В. и другие.

Свидетельством признания достижений колледжа в области образования, роста имиджа учебного заведения, динамичного развития, успешного продвижения его услуг являются многочисленные дипломы и награды. В 2006 году на республиканском смотре-конкурсе методических кабинетов учреждений среднего профессионального образования Чувашской Республики в номинации «Лучший методический кабинет» методический кабинет колледжа признан победителем. Программа «Формирование толерантных установок в Чебоксарском медицинском колледже» в республиканском конкурсе воспитательных проектов стала победителем и награждена дипломом III степени. В 2007 и 2010 годах колледж принял участие в конкурсе «100 лучших ССУЗов России», стал лауреатом конкурса, награжден дипломом и золотой медалью «Европейское качество», дипломом Лауреата конкурса в номинации «100 лучших ССУЗов России». Директор колледжа награжден Почетным знаком «Директор года 2007» и «Директор года 2010». С 2009 года Государственное образовательное учреждение «Чебоксарский медицинский колледж» входит в национальный реестр «Ведущие учреждения здравоохранения России». Колледж имеет диплом кабинета министров Чувашской Республики, свидетельствующий, что образовательные услуги ГОУ «Чебоксарский медицинский колледж» имеют уровень качества, соответствующий знаку «Марка качества Чувашской Республики». В 2009 году в колледже введена система менеджмента качества, получен сертификат соответствия требованиям ГОСТ Р ИСО 9001:2001. В 2010 году колледж прошел сертификацию на соответствие требованиям ГОСТ Р ИСО 9001:2008.

В колледже создана программа по переходу к ФГОС нового поколения. Запланировано финансовое, материально-техническое, кадровое, информационно-методическое обеспечение программы. Преподавательский коллектив занимается созданием базы программ профессиональных модулей и учебных дисциплин; комплексным обеспечением дисциплин, модулей, специальностей; внедрением современных оценочных средств общих и профессиональных компетенций (рейтинговой, портфолио); внедрением практико-ориентированных форм обучения (проектирование, моделирование, исследования, деловые игры, тренинги, имитационные занятия); созданием электронных образовательных ресурсов, экспертной программ, модулей.

Чебоксарский медицинский колледж имеет большие перспективы, много инновационных идей и проектов, которые, без сомнения, будут претворены в жизнь. Коллектив полон сил и энергии для новых творческих свершений.

**Г.А. Тарасов, к. м. н.,  
Н.А. Баранова,  
М.П. Степанова**



**Лучшие трудовые династии чествовали на празднике, приуроченном к Международному дню семьи. Заслуженные награды – Благодарности от имени Главы Чувашии Михаила Игнатьева и ценные подарки в этот день получили представители 34 трудовых династий республики. Отрасль здравоохранения на торжественном мероприятии представили 4 династии, в том числе и Некрасовы из Козловского района. На вопросы «Медицинского вестника» ответила глава трудовой династии Некрасова Анна Антоновна.**

**- Каков общий трудовой стаж Вашей династии? Сколько человек в вашей большой семье выбрали профессию медицинского работника?**

- Общий трудовой стаж нашей династии составляет 353 года. Профессию медицинского работника в нашей семье выбрали 11 человек. В нашей медицинской династии представлены следующие специальности: педиатр (2 чел.), терапевт (2 чел.), стоматолог (2 чел.), психиатр (1 чел.), бактериолог (1 чел.), санитарный врач (1 чел.), медицинская сестра (2 чел.).

**- Что заставляет вас быть верными трудовым традициям?**

- Быть верными своей трудовой династии заставляет прежде всего любовь к профессии, доброжелательное отношение к людям, к их здоровью. Радуешься и получаешь удовлетворение от работы, когда твоя помощь оказалась нужной и полезной.

**- Детям не мешало, что отец и мать были рядом даже на работе?**

- Нет, несколько. Дети воспитывались на примере родителей и с детства мечтали стать врачами. Дочь Алла окончила педиатрический факультет Горьковского медицинского института и проработала 36 лет педиатром, из них 25 лет – районным педиатром Красноармейской ЦРБ. Она «Заслуженный врач Чувашской республики», пользовалась большим авторитетом среди населения. Награждена медалью «За трудовое отличие», почетными грамотами РФ и Чувашской Республики. Сын Юрий Леонидович проработал 30 лет главным врачом СЭС. Он «Заслуженный врач РФ», имеет награды и почетные грамоты. Жаль, что рано ушел из жизни, покинул нас.

**- Были ли какие-то запомнившиеся истории, которые Вас впечатлили?**



Справа налево: Некрасова Евгения Ивановна (медсестра инфекционного отделения Козловской ЦРБ), Дмитриева Алла Леонидовна (районный педиатр Красноармейской ЦРБ, ныне на пенсии), Некрасова Анна Антоновна (глава династии), Некрасов Вячеслав Александрович (психиатр Козловской ЦРБ), Некрасова Маргарита Алексеевна (бактериолог Красноармейской ЦРБ, ныне на пенсии).

**- Да, были, поскольку наша участковая больница находилась недалеко от центральной дороги, приходилось оказывать помощь больным разной категории, чаще после ДТП. Однажды в выходной день после аварии привезли больного с тяжелыми травмами головы, полностью был вывернут скальп, и вся голова была сильно загрязнена. Меня срочно вызвали для оказания помощи – я в то время работала фельдшером амбулатории. Врача в данный момент не было. Пришлось срочно принимать решение: тщательно обработала раны, наложила 14 швов. Зажило все очень хорошо, не было никаких осложнений. Через месяц больной пришел показаться, каким он стал, и выразить свою благодарность. Было очень приятно и легко на душе видеть человека, которому ты спасла жизнь. Я никогда не жалела, что выбрала эту профессию. Этот случай далеко не единственный, однако запомнился на всю жизнь.**

**- Чем сейчас занимаются ветераны Вашей династии?**

- В основном занимаются воспитанием внуков, помогают детям, но есть среди нас и работающие – это Некрасова Валентина Прохоровна (жена брата Леонида Александровича), 1930 года рождения. По настоящее время работает стоматологом в г. Одинцово Московской области, клиника продлила с ней контракт до 2017 года.

**- В вашей династии есть люди, которые начинали трудовую карьеру в военные годы, и те, которые осваивают профессию сейчас. Как вы считаете, что стало самым важным в преобразовании, произошедших за эти годы?**

- Я свою трудовую деятельность начала в военные годы – окончив медицинское училище в г. Полтава в 1943 году, пошла с подружкой в военкомат и попросилась на фронт – нас отправили. С мужем познакомилась на фронте, он тоже начал свою трудовую деятельность на фронте. В настоящее время осваивает профессию стоматолога внучка Юрия Александровича (брата мужа).

**- Смотришь телевизор, слушаешь радио и убеждаешься в больших преобразованиях, произошедших в медицине за**

эти годы. Открываются в медицинские центры, в которых оказывается специализированная помощь больным без выезда за пределы республики, такие

как перинатальный центр, центр ортопедии и протезирования, кардиологический центр и другие. Все делается для блага народа Чувашии. Радует то, что в республике увеличивается продолжительность жизни, низкая младенческая смертность. Большое внимание уделяют нам – Ветеранам войны. Огромное спасибо правительству Чувашской Республики за те преобразования, которые происходят в настоящее время.

**- Какое кредо у вашей семьи?**

- Прежде всего, любовь к профессии, верное служение своему народу, сохранение лучших человеческих качеств в любой жизненной ситуации. Хочется еще добавить, что основой отношений внутри нашей семьи является дружба и мушкетерский девиз – «Один за всех и все за одного». Мы и горе, и радость делим сообща, никого не оставляем в беде, если кого-то она настигла.

**- Что бы вы пожелали молодым людям, которые решили выбрать профессию врача?**

- Выбирая профессию врача необходимо для себя ответить на вопрос: по душе ли мне эта профессия? Нужно заранее осознать, что профессия медицинского работника – это тяжелый, изнурительный труд, ведь на кон поставлено самое ценное: человеческая жизнь и здоровье. Желаю молодым людям, выбравшим профессию врача, любить и уважать своих пациентов, а дав однажды клятву врача, быть верным ей до конца.

#### Справка «Медицинского вестника»

Основатель династии, Некрасов Леонид Александрович, перед Великой Отечественной войной окончил Казанский медицинский институт, в 1942 был призван в армию и отправлен на фронт. Леонид Александрович освобождал Сталинград, воевал на Курской дуге. За проявленные в боях отвагу и героизм награжден орденом Красной Звезды, Орденом Отечественной войны 2 степени, медалями «За боевые заслуги». После войны работал терапевтом, потом главным врачом в Карачевской участковой больнице. Общий стаж 43 года.

Его жена, Анна Антоновна Некрасова, ныне глава династии, тоже участник Великой Отечественной войны, работала в полевых госпиталях, принимала участие в боях при освобождении Украины, Югославии, Австрии. За мужество и героизм Анна Антоновна награждена орденом Отечественной войны 2 степени, медалью «За боевые заслуги». В мирное время работала палатной медсестрой, ее медицинский стаж – 36 лет. Анна Антоновна принимала активное участие в общественной жизни района: неоднократно избиралась депутатом местного и районного советов, являлась председателем комиссии по здравоохранению и социальному обеспечению. Вместе с супругом воспитали 3 детей, сын и дочь пошли по стопам родителей: Алла Леонидовна – врач-педиатр, стаж 36 лет, Юрий Леонидович – врач санитарно-эпидемиологической станции Красноармейского района, стаж главным врачом 30 лет. Два брата основателя династии также посвятили себя медицине, их общий стаж более 80 лет.

Всего в династии Некрасовых 9 человек.

**Загар в России по-прежнему в моде. Сергей Чуб, кандидат медицинских наук, сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института, рассказывает, почему в случае с загаром лучше быть немодным.**

В последние 20 лет во всем мире диагностируется все больше и больше случаев рака кожи. Только в России в период с 1990 года статистика этого заболевания возросла на 12–16 процентов, уступая лишь раку щитовидной и предстательной желез. В то же время специалисты считают, что этот вид рака – самый предотвратимый. Он относится к так называемым визуальным локализациям. Это означает, что даже самые первые проявления заболевания можно заметить без специального оборудования и сложных анализов. Чтобы избежать развития рака кожи, достаточно соблюдать правила пребывания на солнце и внимательно следить за состоянием кожных покровов. В случае травмы родинок, изменения их цвета и формы или кровоточивости необходимо своевременно обратиться за консультацией к онкологу.

Каким бывает рак кожи?

Рак кожи можно разделить на три группы: плоскоклеточный рак, базально-клеточный рак (88,85 процентов) и меланома (11,15 процентов). По данным за 2011 год, в России злокачественные новообразования кожи занимают первое место (14 процентов), опережая рак молочной железы у женщин (11,1 процентов) и опухоли легких у мужчин (11 процентов). При выявлении рака молочной железы на ранних сроках возможно полное излечение в 80 процентах

## ЛУЧШЕ БЫТЬ НЕМОДНЫМ

случаев. Убедитесь, что вы знакомы с симптомами этого заболевания. Несмотря на то, что меланома кожи составляет чуть более десяти процентов от всех форм рака кожи, она становится причиной 80 процентов смертей, происходящих из злокачественные опухоли кожи.

#### Факты о раке кожи

1. Около 90% случаев рака кожи, в том числе и меланомы, вызвано чрезмерным ультрафиолетовым излучением: при загаре в солярии и пребывании на открытом солнце.
2. Рак кожи составляет половину всех случаев рака в мире. Это наиболее часто диагностируемый вид рака у мужчин и женщин.
3. То, что от рака кожи умереть невозможно, – распространенное заблуждение. По разным данным, от меланомы каждый час умирает один человек. Большинство этих смертей можно предотвратить, следуя простым правилам.
4. Все люди подвержены риску развития рака кожи – вне зависимости от расовой и этнической принадлежности. Однако этот тип рака чаще – примерно в три раза – возникает у людей со светлой кожей.
5. Специалисты считают, что даже один серьезный солнечный ожог в детстве увеличивает риск развития меланомы в старшем возрасте.
6. Рак кожи – это не исключительно «женское» заболевание. У мужчин в два раза больше шансов на его появление. После 50 лет у представителей сильного пола эта разновидность рака диагностируется чаще, чем рак про-

статы, легких и толстого кишечника.

#### Какие изменения кожи должны стать поводом для визита к врачу?

Немедленно обратитесь к врачу, если вы обнаружили:

- пятно или родинка стали блестящими, бледного цвета и гладкими по фактуре,
- пятно или родинка приобрели красный цвет,
- у вас появились незаживающие ранки и болезненные образования на коже, которые кровоточат или стали твердыми,
- огрубевшие или чешуйчатые пятна на коже,
- плоские чешуйки на коже, которые стали красными или коричневыми,
- любые новообразования на коже – имейте в виду, что они, как правило, безболезненны и не слишком заметны.

Специалисты рекомендуют регулярно самостоятельно проводить осмотр кожи, чтобы вовремя заметить патологические изменения. При малейших подозрениях нужно немедленно обратиться к дерматологу или онкологу. Однако стоит отметить, что техника дает только дополнительные возможности врачу и сама не может поставить правильный диагноз. Это должен быть онколог, а не косметолог.

#### Кто находится в группе риска?

Особенно внимательно за состоянием собственной кожи надо следить людям, у которых риск развития рака кожи повышен:

- имеющим веснушки,
- с белым или очень светлым тоном кожи,
- тем, кто легко получает солнечные ожоги,
- людям со светлыми – голубыми или зелеными – глазами,
- людям с рыжими или очень светлыми волосами,
- людям, которые вынуждены проводить много времени на открытом воздухе,
- людям с семейной историей рака кожи.

#### Как защититься от рака кожи?

- Используйте солнцезащитный крем. Выбирайте средство с фактором защиты 50 или более. Наносите его каждый раз, когда выходите на улицу под прямые лучи солнца.
- Избегайте воздействия полуденного солнца. Старайтесь не выходить на открытый воздух, когда солнечные лучи наиболее ярки – с 10:00 до 16:00.
- Отдыхайте в тени. Оставаясь в тени, вы сможете избежать не только перегрева, но и снизить вероятность развития рака кожи.
- Выбирайте правильную одежду. Одежда из натуральных дышащих тканей с длинными рукавами и широкополая шляпа отлично защищают даже от самого жаркого тропического солнца.
- Защищайте от солнечных ожогов ваших детей. Существуют специальные солнцезащитные кремы для малышей с увеличенным фактором защиты. Рак кожи – одно из самых распространенных онкологических заболеваний в мире. Тем не менее, именно от него проще всего защититься. Соблюдайте правила пребывания на солнце и регулярно осматривайте свою кожу.

## Школа пациента

**Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями является специализированным лечебно-профилактическим учреждением по оказанию высококвалифицированной помощи пациентам с ВИЧ-инфекцией и сопутствующими ей заболеваниями.**

В настоящее время в центре работают 16 врачей: инфекционисты, эпидемиолог, врачи клинической лабораторной диагностики, бактериологи, методисты, дерматовенеролог, акушер-гинеколог (из них 2 кандидата медицинских наук, 8 врачей имеют высшую, а 5 первую квалификационную категорию). Из 16 средних медицинских работников всем присвоены квалификационные категории. Пять сотрудников центра награждены Почетной грамотой Минздравсоцразвития Российской Федерации и восемь сотрудников — Почетной грамотой Минздравсоцразвития Чувашии.



В состав центра входят: клиничко-диагностическое отделение, клиничко-диагностическая лаборатория, отделение эпидемиологии, отделение профилактики и отделения медико-социальной реабилитации и правовой помощи.

БУ «Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» оказывает консультативную, диагностическую, лечебную и профилактическую помощь пациентам по вопросам ВИЧ-инфекции и сопутствующих заболева-

ний; осуществляет межведомственные взаимодействия с различными учреждениями и общественными организациями, участвующими в мероприятиях по профилактике и борьбе с ВИЧ-инфекцией, проводит мониторинг ВИЧ-инфекции по республике. Для обеспечения эффективной диагностики, лечения и профилактики больных ВИЧ-инфекцией все сотрудники своевременно проходят обучение на базе медицинских учреждений последипломного образования.

ВИЧ-инфицированным с оппортунистическими инфекциями и сопутствующими заболеваниями, диспансерное наблюдение и оказание паллиативной помощи ВИЧ-инфицированным; проводит профилактику и лечение ВИЧ-инфекции у беременных, новорожденных, у контактных с ВИЧ; обеспечивает ВИЧ-инфицированных больных лекарственными средствами. Клиничко-диагностическая лаборатория является референс-лабораторией по



на ВИЧ-инфекцию, вирусные гепатиты, определение иммунного статуса методом точной цитофлуориметрии; TORCH-инфекции, инфекции передающиеся половым путем. Кроме того, лаборатория центра проводит исследования на антигельминтный комплекс, исследования уров-

ня содержания гормонов, диагностику аллергии и исследования на онкомаркеры. Для исследований применяются самые современные методики с использованием новейшего оборудования, что позволяет гарантировать высокую диагностическую надежность исследований и достоверность получаемых результатов. Не жалуют в лаборатории усилий и средств на обеспечение контроля качества: достоверность всех результатов многократно проверяется и контролируется. Организовано бесплатное и анонимное обследование на ВИЧ-инфекцию с дотестовым и посттестовым консультированием.

**Г.А.Тюрина, зав. отделом профилактики Республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями**



#### Справка «Медицинского вестника»

Бюджетное учреждение Чувашской Республики «Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Министерства здравоохранения и социального развития Чувашской Республики в течение года для всего населения республики проводит бесплатно, добровольно, по желанию анонимно, консультации врачей-специалистов и обследование на ВИЧ-инфекцию (анализ крови на определение антител к ВИЧ).

БУ «Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Минздравсоцразвития Чувашии работает с 8.00 до 18.00 часов в рабочие дни, суббота и воскресенье - выходные дни. Адрес: 428003, Чувашская Республика, г. Чебоксары, пр. Ленина, 32а

Телефон: приёмная и факс: (8352) 57-00-36

E-mail: [ipspid@medinform.su](mailto:ipspid@medinform.su)

Анонимный телефон: 55-20-86;

Телефон врача-инфекциониста: 62-41-04;

Отделение профилактики: 55-14-78

Оргметодотделение: 55-15-83

Регистратура: 62-41-10

Записаться на приём к врачу можно с помощью электронной регистратуры на сайте <http://www.rc-spид.med.cap.ru>

Прием врачей проводится только для ВИЧ-инфицированных пациентов.

Клиничко-диагностическое отделение обеспечивает диагностическую, лечебную и профилактическую помощь

ВИЧ-инфекции. В ней проводят более 100 видов различных анализов. В центре можно пройти исследования



Статистика

## Стабилизация алкогольной напряженности

По данным мониторинга, проведенного на основе интегрированного количественного анализа, число впервые зарегистрированных больных с алкогольной зависимостью в 2011 году уменьшилось на 7,8% (105,8 против 114,8 на 100 тыс. населения в 2010 г.).

Основной индикатор «алкогольной напряженности» - показатель первичной заболеваемости алкогольными психозами - за три года снизился на 4,8% и остается значительно ниже показателей по РФ (33,5 на 100 тыс. чел.) и по ПФО (32,7), что свидетельствует о достаточно высоком уровне проводимых мероприятий по превенции. В республике снижение показателя заболеваемости алкогольными психозами произошло в 6 районах, а в Козловском, Красноармейском, Урмарском районах такие случаи не зарегистрированы. За последние четыре года в республике не зарегистрировано случаев заболеваемости алкогольными психозами среди несовершеннолетних.

На фоне снижения первичной заболеваемости алкоголизмом общее количество химических отравлений 2011 году снизилось на 9,2%, травлений спиртосодержащей продукцией на 5,5%. В 2011 г. снижение числа отравлений алкоголем и его суррогатами отмечены в Красночетайском,

Красноармейском, Мариинско-Посадском, Урмарском и Шумерлинском районах, увеличение данного показателя в Козловском районе, г. Канаш, Алатырь и Алатырском районе. Проведенные совместные мероприятия привели к положительной динамике в 2011 году по снижению смертности, как от острых химических отравлений на 19,5%, так и отравлений алкоголем на 17,5%.

Особое внимание в республике органами внутренних дел, Управлением Роспотребнадзора по Чувашской Республике, Минэкономразвития и Минздравсоцразвития Чувашии уделяется контролю за соблюдением юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями требований законодательства о защите прав потребителей в сфере реализации алкогольной продукции.

Данные медицинской статистики свидетельствуют о стабильно высоком уровне обращаемости за лечением по поводу алкогольной зависимости. В практику работы наркологической службы внедрены современные методы обнаружения психоактивных веществ в биологических средах, стандарты (протоколы) ведения больных на всех этапах лечения. Охват реабилитационным этапом лечения составил 15%, что позволило повысить

сроки и качество ремиссии в 3,8 раза (с 6,3% до 23,7%). На базе модельных библиотек действуют информационно-консультативные наркологические кабинеты. Функционирует центр по оказанию консультативной, психологической, лечебно-диагностической, психотерапевтической помощи лицам, имеющим проблемное потребление алкоголя, а также созависимым членам их семей. Наркологической службой республики совместно с Чувашской республиканской детско-юношеской библиотекой разработана профилактическая программа «Детство без наркотиков» и реализуется система мероприятий «Уроки здоровья».

Дальнейшее выполнение мероприятий по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма будет продолжено в рамках реализации Указа Президента РФ Владимира Путина «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения». Это обеспечит реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака.

## Ситуация с заболеваемостью ВИЧ-инфекцией в Чувашии



**С 20 апреля по 20 мая 2012 года в Чувашской Республике проходил месячник, приуроченный к Всемирному Дню памяти умерших от СПИДа. Целью его является привлечение внимания органов государственной власти и населения к проблеме распространения ВИЧ/СПИДа, проблемам социальной защиты ВИЧ-инфицированных, их лечению и профилактике заболевания.**

Хотя лекарства от так называемой «чумы 20 века» еще не изобрели, крайне важно выявить заболевание на ранних стадиях. Как отмечает главный врач Республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными

заболеваниями Алексей Щербаков, современные методы лечения заболевания позволяют жить больному, если начать лечение своевременно. «Вылечиться от СПИДа невозможно, - рассказывает Алексей Алексеевич. - Больным 4 стадией заболевания мы, увы, не всегда можем помочь».

Несмотря на то, что благодаря проводимым мероприятиям Чувашская Республика относится к регионам с низким уровнем инфицирования, занимая 11 ранговое место из 14 регионов Приволжского федерального округа, обстановка в республике остается напряженной. В первом квартале текущего года отмечается рост заболеваемости на 45,8%. По данным на 31.03.2012 г. выявлено 1378 случаев ВИЧ-инфекции, умерло по разным причинам 266 человек. Показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в расчете на 100 тысяч населения в Чувашии составляет 10,2, что в 4,2 раза ниже, чем в Российской Федерации, и в 4,8 раза ниже, чем в Приволжском Федеральном Округе.

Но есть и положительный аспект: в Чувашии за последние 2 года у ВИЧ-инфицированных женщин не родилось ни одного инфицированного ребенка. «Своевременная химиопрофилактика у таких беременных обеспечивает рождение абсолютно здоровых детей, - подчеркивает Алексей Алексеевич. - Это большой успех».

## ОСТОРОЖНО, ЗМЕИ!



**Наступило прекрасное время года, но поход в лес, на дачу или просто прогулка в парке может обернуться бедой. Всегда существует опасность встречи с ядовитой змеей. В этом году активность змей очень высокая.**

По данным БУ «Городская Детская больница № 4» МЗ и СР ЧР, на базе которой функционирует Республиканский детский токсикологический центр, в мае этого года уже госпитализировано 2 ребенка из различных районов Чувашии (Мариинско-Посадский, Батыревский). Каждый такой случай – серьезная угроза здоровью и жизни ребенка. Детям оказана высококвалифицированная помощь, что позволило избежать тяжелых осложнений и все случаи закончились благополучно.

В Чувашии встречаются три вида змей – ужи, гадюки обыкновенные и режы – медянки. Самая опасная из них – гадюка. Иногда очень сложно определить по внешним признакам вид змеи. Длина взрослой гадюки – 60-80 см, но встречаются экземпляры до 1 м длиной. Окраска сильно варьирует от серого и голубоватого до медно-красного и черного. В последнем случае отличительный признак – характерный зигзагообразный рисунок на спине змеи – практически неразличим.

Чем же опасен укус гадюки? Основные действующие компоненты яда гадюки – вещества, нарушающие свертываемость крови и разрушающие клетки мягких тканей и внутренних органов, поражающие нервную и сердечно-сосудистую системы. Укус гадюки сопровождается выраженным общим недомоганием, головной болью, рвотой; у детей может быть потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание и дефекация, судороги. В месте укуса постепенно развивается сильная боль, появляется и быстро распространяется «кровоавый» отек – пораженная конечность превращается в «огромный синяк». Возможно нарушение сердечной деятельности и развитие шока. Наиболее опасны укусы в шею и голову, которые могут закончиться летально. Гораздо тяжелее переносят отравление ядом гадюки дети, люди пожилого возраста и страдающие хроническими заболеваниями, аллергиями.

Как оказать первую помощь? Пострадавшему сразу же после укуса должен быть обеспечен полный покой в горизонтальном положении и обильное питье (чай, кофе, вода). Как можно быстрее нужно снять с пострадавшего кольца, браслеты, обувь. Самый эффективный способ – это отсосать яд из ранки ртом, что позволяет удалить до 50% яда. Но нужно помнить, что в этом случае тот, кто оказывает помощь, рискует жизнью! Если в ротовой полости спасателя окажутся ранки, то змеиный яд быстро попадет в организм и вызовет тяжелое отравление. Можно тщательно выдавить кровь из ранки. Ранку после отсасывания или выдавливания яда необходимо смазать йодом или любым другим антисептическим раствором. Ни в коем случае не допускается прижигание места укуса, разрезание ранки или ввод в нее марганцовки. Нельзя накладывать жгут на укушенную конечность – эта мера не остановит распространение яда по организму, но вызовет серьезные осложнения. Необходимо обеспечить неподвижность и возвышенное положение укушенной конечности, местно применять холод. После оказания первой помощи пострадавшего следует как можно быстрее доставить к

ближайшему медицинскому пункту, где будет оказана первая медицинская помощь, должна быть введена специфическая сыворотка «Антигадюка», содержащая антитоксины, нейтрализующие яд гадюки.

Как уберечься от укуса змеи? Прежде всего, нужно быть внимательными и осторожными, особенно в заболоченных местах, около водоемов, во время купания. Не отпускать детей в лес, на луга без сопровождения взрослых. На земле не лежать. Отправляясь в лес, необходимо соответственно одеваться – носить защищенную обувь на толстой подошве (ботинки, сапоги), штаны, гетры. Ходить с палкой по траве, по тропам. Если змея лежит на вашем пути, постойте несколько минут, методично постучите палкой по земле – змея уползет.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

- Как можно быстрее снять с пострадавшего кольца, браслеты, обувь.
- Отсасывание яда из ранки в первые минуты после укуса. Нельзя отсасывать яд лицам с ранками и ссадинами во рту. Промыть рану на месте укуса, волдыри на месте укуса не трогать.
- Ранку необходимо обработать любым антисептическим раствором.
- Иммобилизация укушенной конечности, местно применять холод. Укушенную ногу прибинтовать к здоровой, придавая слегка возвышенное положение. При укусе в руку ее фиксируют в согнутом положении с помощью ткани, перекинутой через шею.
- Транспортировка производится в положении лежа.
- При укусе в голову и шею освободить верхние дыхательные пути, обеспечить их проходимость. Транспортировать в данном случае в полусидячем положении.
- Срочно доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение, при транспортировке следить за АД, пульсом, показано обильное питье, укутывание, согревание больного.

**М. Н. ЛАРИНА,  
и. о. заведующего ОРИТ  
БУ «ГДБ № 4» МЗ и СР ЧР**

## Исполнение законодательства – под пристальным вниманием

Чебоксарская межрайонная природоохранная прокуратура провела проверку в Чебоксарской районной больнице по исполнению требований законодательства в области обращения с медицинскими отходами. В рамках проверки нарушений не выявлено: медицинские отходы, образующиеся в процессе деятельности учреждения, хранятся в соответствующих классу отходов пакетах либо контейнерах, на необходимом расстоянии от административного здания больницы и транспортируются по мере их накопления.

Государственная инспекция труда в Чувашской Республике провела плановую выездную проверку в отношении Городской стоматологической поликлиники г. Чебоксары на предмет соблюдения учреждением трудового законодательства и иных нормативно-правовых актов, содержащих нормы трудового права. Цель проверки – защита прав и интересов работников поликлиники. Выявленные в ходе проверки нарушения устранены учреждением до 23 мая 2012 года.

Территориальное управление Федеральной службы финансово-бюджетного надзора в Чувашии и Территориальный фонд обязательного медицинского страхования держат на постоянном контроле расходование лечебно-профилактическими учреждениями республики финансовых средств с целью своевременного выявления нарушений.

С 24 по 26 апреля текущего года в Республиканской детской клинической больнице проведена проверка целевого расходования средств, выделенных из резервного фонда Президента Российской Федерации. Проверкой эффективности использования учреждением оборудования и целевого расходования средств на период с 01.01.2011 г. по 31.12.2011 г. нарушений не выявлено.

В Городской больнице №7 г.Чебоксары с 17 по 20 апреля 2012 г. проведена проверка использования средств, выделенных в 2011 году из бюджета Федерального фонда обязательного медицинского страхования ФСС РФ на оплату медицинским организациям услуг по медицинской помощи, оказанной женщинам в период беременности, и медицинской помощи, оказанной женщинам и новорожденным в период родов и в послеродовой период, а также диспансерному наблюдению ребенка в течение первого года жизни. Кроме того, в учреждении проведена проверка использования субсидий, выделенных в 2011 году из федерального бюджета бюджетам субъектов РФ на финансовое обеспечение оказания дополнительной медицинской помощи, оказываемой врачами-терапевтами участковыми, врачами-педиатрами участковыми, врачами общей практики, медицинскими сестрами участковыми врачей-терапевтов участковых, врачей-педиатров участковых и медицинскими сестрами врачей общей практики. В ходе проверок нарушения не установлены.

В Алатырском городском врачебно-физкультурном диспансере и Городской больнице №7 г.Чебоксары проведена проверка использования средств обязательного медицинского страхования, направленных в рамках реализации программы ОМС, а также средств, направленных на реализацию программы модернизации здравоохранения Чувашской Республики. В больнице Алатыря нарушения не установлены, а выявленные в чебоксарской больнице нарушения устранены в ходе проверки, ответственные лица предупреждены о недопущении впредь аналогичных нарушений.

## ЧЕМ ОПАСЕН КЛЕЩ?

**Установилась теплая солнечная погода – сезон дачных работ, лесных прогулок и активности клещей. Эти насекомые являются переносчиками грозного заболевания – вирусного энцефалита.**

По данным Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в сезон 2011 года в медицинские учреждения по поводу укусов

клещей обратилось 526 человек. Первые «нападения» клещей на человека в этом году уже зарегистрированы.

Клещи, привлекаемые запахом животных или человека, скапливаются вдоль тропинок и дорог. Подстерегающее свою добычу насекомое взбирается на травинку или куст на высоту не более 0,5 м и терпеливо ждет появления человека или животного. Лапки клеща снабжены коготками и присосками, что позволяет ему надежно зацепиться. Прицепившись к одежде человека, клещи перебираются на тело и присасываются к местам с наиболее тонкой кожей: за ушами, на шее, подмышками, паховой области. Заражение клещевым энцефалитом происходит при укусе энцефалитного клеща во время пребывания в лесу и при занесении клеща в жилище с верхней одеждой, букетами цветов, ягодами, грибами и домашними животными.



С момента заражения до появления первых признаков вирусного энцефалита проходит от 1 до 30 дней. Заболевание начинается внезапно с озноба, быстрого повышения температуры тела до 38-39°C, которая держится 5-10 дней. Беспокоит сильная головная боль, боль во всем теле, разбитость, слабость, нарушение сна, тошнота, иногда

рвота. Лицо и глаза становятся красными. С 3-5 дня болезни развивается поражение нервной системы: заторможенность, сонливость, бред, галлюцинации, двигательное возбуждение, иногда развиваются судороги. У части больных заболевание осложняется параличами мышц шеи и верхних конечностей. Характерным признаком являются непроизвольные подергивания отдельных групп мышц. При тяжелом течении болезни может быть неясность речи, затруднение глотания. Грозным осложнением является нарушение дыхания, которые могут закончиться полной остановкой дыхания и смертью больного.

Как же защититься от укусов клещей. Стараться избегать мест обитания клещей, особенно летом. Для прогулок в лесу, лесопарках выбирайте светлую одежду, чтобы клеща было легче заметить. Для защиты от заползания клещей под одежду и присасывания к телу ру-

башку заправьте в брюки, а брюки - в носки, а голову повяжите платком или наденьте шапочку. Находясь в лесу, не реже 1 раза в 2 часа проводите само- и взаимоосмотры, а дома после снятия одежды ее необходимо тщательно проверить - не спрятались ли в складках клещи (не забывайте осматривать и домашних животных). И еще: не приносите домой из лесу цветы и травы – клещ может прятаться и там. Перед прогулкой в лесу используйте специальные средства, которые отпугивают и убивают клещей. Лицам, отправляющимся на работу в природные очаги клещевого энцефалита, необходимо привиться вакциной против этого заболевания или ввести иммуноглобулин.

Если, несмотря на предосторожности, клещ укусил, то необходимо обратиться к инфекционисту, для консультации. Адрес вирусологической лаборатории: г. Чебоксары, Московский пр., 3 Д, тел.: 58-39-70.

Знай наших!

## ЛУЧШИЙ ДОНОР РОССИИ-2012



**Донор, проживающий в Чувашии, награжден дипломом «Лучший донор России-2012».**

По итогам конкурса лауреатом «Лучший до-

нор России -2012» в номинации «Национальный лидер» признан Сергей Олег Валерианович (объем сданной крови и ее компонентов свыше 100 л).

Традиционно Чувашия приняла участие в 9-м национальном конкурсе «Лучший донор России 2012 года». БУ «Республиканская станция переливания крови» Минздравсоцразвития Чувашии были представлены сведения на трех активистов донорского движения, про-

должающих сдавать кровь и ее компоненты. Всего за восемь лет проведения конкурса его участниками стали более 25 доноров Чувашии, из которых лауреатами конкурса стали четверо. Поощрительные призы и дипломы Российской ассоциации трансфузиологов будут вручены 14 июня во Всемирный день донора крови. В настоящее время в Чувашской Республике насчитывается 4015 Почетных доноров.

Прецедент

## ОСТАНОВКА ИМЕНИ БОЛЬНИЦЫ

**Распоряжением администрации города Чебоксары от 15.05.2012 №1586-р остановка общественного транспорта в Чебоксарах «Улица Пархоменко» переименована в «Республиканскую глазную больницу».**

Поток пациентов, приезжающих на лечение в клинику не только из города и районов республики, но из-за пределов Чувашии постоянно увеличивается. Как правило, это в основном пожилые, слабовидящие и слабослышащие люди, которым очень трудно сориентироваться на месте.

Неоднократно они обращались к главному врачу Д. Г. Арсютову с просьбой о переименовании остановки по названию больницы. Принятое решение стало еще одним шагом в обеспечении качества и доступности специализированной медицинской помощи населению республики.

Поздравляем!

### Уважаемые медицинские работники! Коллеги!

17 июня – ваш профессиональный праздник, праздник тех, кто связал свою судьбу с самой благородной и гуманной профессией.

Вы несете бремя огромной ответственности за каждого человека с момента его появления на свет, в течение жизни дарите ему здоровье и радость.

Наша общая задача – сохранение жизни и здоровья жителей нашей республики. Ее выполнение зависит от профессионализма и опыта каждого представителя медицины, неизменного следования врачебной этике, принципам гуманного и уважительного отношения к пациентам. Благодаря высокому профессионализму, доброте и чуткости, состраданию и отзывчивости вы возвращаете людям здоровье, чувство радости и надежды. Профессиональные и научные достижения, а также непрерывная работа медицинского сообщества направлены на постоянное повышение уровня оказания медицинской помощи.

Нет целей гуманнее и благороднее, чем дарить людям здоровье, облегчать их страдания, возвращать радость счастливой полноценной жизни. Для всех вас это – привычная, повседневная, нелегкая, но благодарная работа.

Примите слова искренней благодарности за ваш кропотливый труд, щедрость души, терпение, любовь к людям, за ваш профессионализм, самоотдачу, высокое служение избранному делу!

Коллектив редакции «Медицинского вестника»



**Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями получил грант конкурса проектов социально-ориентированных некоммерческих организаций.**

## ГРАНТ ДЛЯ ИГРЫ

Проект «Лекотека – территория игры» разработан центром совместно с Чувашским региональным отделением общероссийского общественного благотворительного фонда «Российский детский фонд» и направлен на социальную поддержку семей с детьми-инвалидами. На реализацию проекта учреждение получит 351 525 рублей, в том числе 201 525 рублей из республиканского

бюджета, 40 305 рублей из федерального бюджета и 150 000 – средства ЧРООБФ «Российский детский фонд». Проект будет постоянным направлением работы стационарного отделения. Запланированы коррекционно-развивающая деятельность с детьми в игровой форме, консультационно-обучающая работа с родственниками, привлечение волонтеров.

Школа пациента

**Помните лето 2010 года? За всю историю метеонаблюдений это было самое жаркое лето – говорят учёные. Будем надеяться, что это лето будет более комфортным, но как бы там ни было, все равно будет жарко. Что же пить, чтобы утолить жажду и не навредить организму? Советы нашим читателям дает Елена Анатольевна Хохлова, врач-диетолог, автор трех патентов в области диетологии, постоянный автор профессиональных журналов по диетологии и гастроэнтерологии, руководитель Центра идеального веса и здоровья в г. Чебоксары.**

– Елена Анатольевна, что вы рекомендуете пить в жару, чтобы быстро утолить жажду?

– Организму всегда, не только в жару, необходимо постоянное поддержание водного баланса. В жаркую погоду вместе с повышением температуры воздуха у человека повышается потоотделение, потому что организму нужно охлаждаться. Потеря воды должна обязательно компенсироваться – нужно пить. А вот что пить – это другой вопрос.

Есть две группы напитков: одни быстро восполняют потерю воды организмом, другие – наоборот, обезвоживают, то есть обладают мочегонным действием, и не имеют никакого смысла их употреблять в жару. К напиткам, которые желательно пить в жару, относится ми-

## ЖАРА! ЧТО ПИТЬ?

неральная вода как с газом, так и без. Тут стоит пояснить. Опасность газированной воды, ее вред для организма, сильно преувеличены. Газированная вода действительно не принесет пользы людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, могут начаться обострения. Но если нет таких заболеваний, то не стоит отказывать себе в удовольствии пить газированные напитки. Кроме минеральной воды, очень хорошо утоляют жажду легкие кисло-молочные продукты: тан, всевозможные напитки на основе молочной сыворотки. Их эффективность в борьбе с жадой основана на том, что любой кислый продукт увеличивает слюноотделение. Как только становится больше слюны во рту, жажда автоматически снижается. Поэтому идеальный напиток в жару – это вода с лимоном, без сахара. На втором месте – морсы из любых ягод, компоты без сахара, и, конечно, квас. Однако, квас не всякий, а только натурального брожения, поэтому внимательно читайте этикетку, чтобы в напиток не было лишних добавок.

– В жару очень хочется ледяной воды, чтобы сразу и утолить жажду, и охладиться. Почему это вредно?

– Принцип воздействия выпитой холодной воды или воды со льдом основан на охлаждении организма изнутри: желудок становится холодным, от него холод распространяется на все внутренние органы. Наступает долгожданное ощущение прохлады. Но нужно помнить, что холодная жидкость сразу в желудке

не всасывается, а сначала нагревается до температуры тела. Поэтому, если очень жарко, если человек очень сильно потеет и нужно срочно восполнить потерю жидкости, то лучше пить воду комнатной температуры. А народы, которые живут в жарких климатических зонах, наоборот, чтобы охладиться, пьют горячий зеленый чай. Почему? Дело в том, что горячая вода мгновенно всасывается, и сразу же восполняется вся потеря воды в организме.

– Сколько нужно выпивать воды за раз?

– У человека есть психологический барьер – это стакан, некая мера. Мы все многократно слышали и уже принимаем как должное, что в день надо выпивать 6-8 стаканов воды... В жару нужно пить воду из

бутылки, не из стакана, и не задумываться, сколько ты сейчас выпиваешь. Психологический финиш в виде стакана в жару надо снимать и пить столько, сколько хочется.

– Есть такое мнение, чтобы избежать обезвоживания, нужно всегда иметь при себе бутылку воды и каждые 10 минут делать 3-4 глотка. Это выход из ситуации?

– К сожалению, нет. Это неправильно, потому что в организме должно быть так называемое «депо воды». Это не значит, что у нас есть особый орган-пузырь, держащий воду. Это – пространство в желудке и в кишечнике, где идет всасывание воды по мере необходимости. То есть вы выпиваете порцию по своей потребности, 200-400 мл, и

часть его идет сразу в «депо воды». Поэтому ограничивать поступление по глоточку – это неправильно. Нужно позволить своему организму потребить столько воды, сколько ему нужно: купили бутылку минеральной воды и выпили за раз столько, сколько хочется.

– Какие напитки нельзя пить в жару?

– Во-первых, стоит ограничить потребление кофе, потому что оно обладает мочегонным эффектом и выводит из организма кальций, цинк. А это – те самые вещества, которые и так уходят из организма вместе с потом. Во-вторых, стоит ограничить потребление черного чая – человек получит тот же самый эффект, что и после выпитой чашечки кофе. Однако зеленый чай не относится к этой группе. Его можно и нужно пить в жару. И, в-третьих, я не советую пить алкогольные напитки, потому что они нарушают кровообращение.

– А как же сладкая газировка, которую так любят дети?

– Нужно помнить, что жажда всегда усиливается после сладостей. Все сладкие продукты стимулируют жажду: конфеты, шоколад, печенье и т.д. В жару лучше воздержаться от колы и прочих сладких газированных напитков. Они выводят из организма воду, и после них жажда только усиливается. Это, конечно, трюк производителей: человек не может утолить жажду и покупает еще и еще, к тому же за два часа бутылку минеральной воды выпить сложно, практически не возможно, а колу – запросто!

В следующем номере читайте продолжение интервью, посвященное особенностям питания в жару.



### УЧРЕДИТЕЛИ:

БУ ЧР «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины», ГУП Чувашской Республики «Фармация», Общественная организация «Медицинская Ассоциация Чувашской Республики», Общественная организация «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников Чувашской Республики» БУ ЧР «Республиканский центр восстановительной медицины и реабилитации Минздравсоцразвития Чувашии»

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Чувашской Республике - Чувашии. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ21-00203 от 14 мая 2012 г.

Главный редактор – С.А.Каликова. Ответственный секретарь: А.Ю. Ахвандерова. Редакционный совет: А.В. Самойлова, А.Н.Карзаков, В.А.Теллина, В.Н.Филимонов, В.И.Викторова, Е.В.Любовцева. Адрес редакции: 428018, г.Чебоксары, ул.М.Сеспеля, дом 24, тел. 62-50-01, e-mail: medicin43@car.ru. Цена свободная.

Индекс 54839. Номер подписан в печать 29.04.2012 по графику в 18.00, фактически в 18.00. Тираж 1200 экз. Заказ №25/2012-04. Отпечатано в типографии ИП Сорокина А.В., 428034, г. Чебоксары, ул.М.Павлова, 50/1. Объем - 2 печатных листа.