

Алтайская краевая медицинская газета | 12+

Мы

и **ЗДОРОВЬЕ**



№ 12 (726) 18 декабря 2023 г. | Издается с 17 июня 1994 г.

**С Новым годом
и Рождеством!**

➤ Стр. 2

Доноры хорошего настроения

➤ Стр. 8-10

Снизить градус

➤ Стр. 12-14



Дмитрий Попов
Министр здравоохранения
Алтайского края

С Новым годом и Рождеством!

«**Уважаемые коллеги, дорогие друзья!**
Поздравляю вас с наступающим 2024 годом и Рождеством!»

Осталось совсем немного времени, и нынешний год станет частью истории. Все изменения, которые произошли в системе здравоохранения Алтайского края, а хорошего было действительно немало, мы сделали вместе. Да и с трудностями справились все вместе, одной большой профессиональной командой.

В уходящем 2023 году мы открыли девять фельдшерско-акушерских пунктов, четыре амбулатории, поликлинику в Алтайском районе и инфекционное отделение в Павловске. Очень скоро мы намерены открыть новые поликлиники в Барнауле и в Советском районе. Значительно обновили медицинское оборудование.

Но самое важное достижение – это сохранение жизни наших земляков, возврат демографических показателей к уровню, характерному для допандемийного периода. Здесь есть вклад каждого специалиста, работающего в медицине. Ваши профессионализм, самоотверженность и готовность бороться за здоровье пациента стали ключевыми факторами в достижении главной цели.

С большим энтузиазмом и решимостью мы вступаем в новый 2024 год, с глубокой благодарностью вспоминая все, что мы смогли достичь в уходящем году. Но впереди нас ждут новые задачи.

Пусть новый год принесет нам новые возможности для улучшения системы здравоохранения, для сохранения и укрепления здоровья жителей Алтайского края, и пусть он будет наполнен только позитивными событиями, радостью и процветанием.

Врач из Алтайского края стала лучшим эндокринологом России



Врач из Алтайского края получила награду от министра здравоохранения Российской Федерации Михаила Мурашко.

В рамках Национального конгресса с международным участием «Национальное здравоохранение – 2023», где организаторами выступают Министерство здравоохранения Российской Федерации и Фонд Росконгресс, на торжественной церемонии состоялось награждение победителей трех конкурсов – «Всероссийский конкурс врачей и специалистов с высшим немедицинским образованием»; «Лучший специалист со средним

медицинским и фармацевтическим образованием»; «Лучший молодой преподаватель в сфере подготовки кадров здравоохранения».

Среди победителей – врач Алтайского края. Алла Вигель, доктор Краевой клинической больницы, была признана лучшим эндокринологом страны.

Всероссийский конкурс врачей в 2023 году проходил в три этапа. Выдвижение врачей, специалистов по всем номинациям осуществлялось коллективами организаций, исходя из профессиональных качеств претендентов.

«Золотой Колибри» – спасателю маленьких пациентов

Владимир Смелянский, врач анестезиолог-реаниматолог отделения реанимации и интенсивной терапии новорожденных детей перинатального центра «ДАР», стал лауреатом премии «Золотой Колибри».

Премия учреждена благотворительным фондом помощи недоношенным детям «Право на чудо». Ежегодно она вручается врачам-неонатологам, перинатальным службам, родителям недоношенных детей и активистам общественных организаций, которые ежедневно спасают

жизни самых маленьких пациентов нашей страны.

Владимир Сергеевич стал победителем в самой «благодарной» номинации – «Спасибо, доктор». Лучший специалист определялся путем голосования пациентов со всей России. Анестезиолог-реаниматолог перинатального центра «ДАР» набрал наибольшее количество замечательных отзывов, слов благодарности и трогательных историй.

Поздравляем Владимира Сергеевича с заслуженной наградой.

Награда волонтеров-медиков в Москве

В Москве состоялся Всероссийский форум «Поколения ЗОЖ», который проходил при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации и Федерального агентства по делам молодежи.

В торжественном открытии форума приняли участие министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко, директор ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России, советник руководителя Федерального агентства по делам молодежи Егор Литвиненко, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Минздрава России, академик РАН Оксана Драпкина, заместитель генерального директора АНО «Национальные приоритеты» Роман Камаев, заместитель руководителя ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора Екатерина Головова и председатель ВОД «Волонтеры-медики» Анастасия Зацепуринна.

«До 18 лет подросток имеет минимум заболеваний, но ситуация меняется, когда человек вступает во взрослую жизнь, не имея устойчивых взглядов. Он знакомится с искушениями в виде вредных привычек, поэтому нужно молодым людям объяснить, к каким последствиям могут привести рискованные шаги по отношению к своему здоровью, и работа добровольцев в этом направлении неосциненно важна», – отметил министр здравоохранения Михаил Мурашко.

Алтайское региональное отделение «Волонтеры-медики» представляли координатор санпрофа Сергей Киселев, координатор ЗОЖ Андрей Нечаев и координатор штаба здоровья на базе Заринского политехнического техникума Оксана Зыбина.

В рамках форума ребята прошли обучение по своим направлениям деятельности, состоялось награждение участников делегации.

Проект Алтайского края среди лучших

Подведены итоги V конкурса «Здоровые города России», направленного на выявление и распространение эффективного опыта деятельности органов местного самоуправления по укреплению общественного здоровья, созданию условий для формирования здоровьесберегающей среды и единого профилактического пространства в Российской Федерации. Он организован Ассоциацией «Здоровые города, районы и поселки» совместно с Министерством здравоохранения Российской Федерации при поддержке Общественной палаты Российской Федерации в рамках национального проекта «Демография».

По данным Министерства здравоохранения Алтайского края, на конкурс поступило более 150 заявок муниципальных образований – членов Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки», ее потенциальных членов из 27 субъектов Российской Федерации.

Конкурсная комиссия высоко оценила проект администрации г. Барнаула «Реализация в Алтайском крае проекта Всемирной организации здравоохранения “Улучшение здоровья детей и подростков в российских школах, включая продвижение здорового питания и физической активности”». В номинации «Лучший проект по здоровому питанию» ему присудили третье место.

Проект реализован на межведомственной основе при участии Краевого центра общественного здоровья и медицинской профилактики, администрации г. Барнаула, Алтайского краевого Законодательного Собрания, Алтайского государственного медицинского университета, комитета по образованию г. Барнаула, комбината школьного питания «Глобус».

Администрациям образовательных организаций и родителям даны необходимые рекомендации и тематические информационные материалы.

Источник – altairegion22.ru

Пенсионеры-медработники посетили музыкальный театр

В рамках декады пожилого человека администрация КГБУЗ «Городская поликлиника № 3, г. Барнаул» организовала посещение спектакля «Бабий бунт» для своих бывших и ныне работающих сотрудников из числа пенсионеров.

24 ноября посмотреть комедию на сцене Алтайского государственного музыкального театра пришли не только бывшие работники больницы, но и те, кто, несмотря на почтенный возраст, продолжает трудиться в поликлинике. Анна Генриховна Клубкова сейчас работает в отделении медицинской статистики и пришла в театр после рабочего дня.

Валентина Григорьевна Калягина сейчас находится на заслуженном от-

дыхе. Она отработала в должности начальника медицинской части с 1984 по 1993 годы. Успешно руководила лечебно-диагностическим процессом, подбирала специалистов на новые рабочие места и всегда была примером для подчиненных: собрана, доброжелательна, безукоризненна, энергична.

Посещение театра стало не только культурным мероприятием, но и местом встречи и общения старшего поколения с нынешним. Всего в этот день на спектакле побывали 11 пенсионеров-медработников: это бывшие руководители отделений, фельдшеры, медицинские сестры, лаборанты и статистики.



Новое оборудование запущено в КДЦ АК

В отделении эндоскопической диагностики Консультативно-диагностического центра Алтайского края пополнили – введена в эксплуатацию система эндоскопической визуализации Fujifilm.

«Функционал аппарата включает возможность исследования слизистой в узком спектре света. Инновационная система позволяет более четко детализировать изменения пищеварительного тракта и более прицельно забрать патологический материал на дальнейшее изучение. Сам эндоскоп оснащен камерой высокого разрешения и мощными светодиодами», –

рассказывает главный врач Консультативно-диагностического центра Алтайского края Жанна Вахлова.

Данные с аппарата передаются на систему визуализации через инфракрасный порт, их можно сохранять на носителе и проводить описание удаленно. Но главная его особенность – в изолированной системе защиты контактной группы.

Оборудование экспертного класса стоимостью 5 миллионов рублей было приобретено за счет краевого бюджета. На нем могут проводиться гастроэндоскопические исследования верхних отделов пищеварительного тракта.

Опыт сотрудничества здравоохранения Алтайского края с НИИЦ был представлен на международном конгрессе



1–2 декабря в Москве на базе выставки-форума «Россия» состоялся 2-й Национальный конгресс с международным участием «Национальное здравоохранение – 2023».

В мероприятии принял участие министр здравоохранения Алтайского края Дмитрий Попов. Он выступил на площадке «Национальные медицинские исследовательские центры – точки развития российской системы здравоохранения» с докладом на тему «Взаимодействие регионального здравоохранения с научными медицинскими исследовательскими центрами».

Министр отметил, что увеличить продолжительность жизни в Алтайском крае возможно только при реализации дополнительного комплекса мер, которые прорабатываются совместно со специалистами национальных медицинских исследовательских центров с учетом особенностей региона.

Он представил опыт края в снижении младенческой смертности. Вследствие проведенной модернизации акушерско-гинекологической и педиатрической служб сегодня в Алтайском крае фиксируется исторический минимум показателя «младенческая смертность». «Достижение

данного показателя стало возможным благодаря совместной со специалистами Кулаковского центра работе по проведению комплексного анализа состояния здравоохранения региона и выработке приоритетных направлений. Внедрение новых технологий совместно со специалистами национального медицинского исследовательского центра Кулакова позволило за пять лет снизить показатель младенческой смертности в два раза», – подчеркнул Дмитрий Попов.

Также министр сообщил, что в настоящее время в Алтайском крае ведется активная работа по снижению смертности от хронических заболеваний. Правительством региона и федеральными национальными медицинскими исследовательскими центрами заключено 37 соглашений о взаимодействии с системой регионального здравоохранения по нескольким профилям. Совместно с научными медицинскими центрами разработан комплекс последовательных мероприятий.

В докладе Дмитрий Попов акцентировал внимание на мерах по снижению смертности от болезней сердечно-сосудистой системы: «Активная работа с НИИЦ была начата в 2017 году, организованы первые выезды в регион

специалистов-кардиологов. На территории региона была организована работа двух региональных сосудистых центров и трех первичных сосудистых отделений; кроме того, стационарная помощь пациентам с болезнями системы кровообращения была организована в 16 кардиологических отделениях. Для эвакуации пациентов из отдаленных районов края использовалась санитарная авиация, в 2017 году осуществлено 75 вылетов».

А в 2023 году благодаря организационно-методической помощи национальных медицинских исследовательских центров кардиологии в крае функционирует 11 первичных сосудистых отделений, открыто 4 кабинета хронической сердечной недостаточности, 17 кабинетов высокого риска. В течение текущего года санитарной авиацией совершено более 140 вылетов, эвакуированы 184 пациента. В планах открытие еще трех первичных сосудистых отделений в сельских территориях.

В завершение своего выступления Дмитрий Попов предложил сформировать федеральный регистр по профилям, который свяжет все уровни оказания медицинской помощи.

Источник: zdravalt.ru

На связи - губернатор

23 ноября губернатор Алтайского края Виктор Томенко в прямом эфире ответил на вопросы жителей края. В этом году он провел прямую линию уже в третий раз. На нее поступило 9,5 тыс. обращений, в студии Виктор Томенко ответил на 25 вопросов и по некоторым из них, в том числе о проблемах здравоохранения, дал поручения разобраться соответствующим ведомствам и организациям.

Прямой диалог в действии

В начале эфира был показан сюжет о том, как был решен вопрос, заданный на прямую линию в прошлом году. Он был посвящен проблемам детей с сахарным диабетом первого типа, которым нужно обеспечивать непрерывный мониторинг уровня глюкозы в крови. Измерение этого уровня рекомендовано не менее шести раз в сутки, и расходы ранее ложились на плечи родителей. По распоряжению губернатора Минздрав края выпустил приказ, согласно которому несовершеннолетним с диагнозом «сахарный диабет» по показанию врачей оборудование положено бесплатно. Его получают 569 детей.

Последствия урагана

Один из первых вопросов, заданных во время эфира, был обусловлен недавно прошедшим ураганом. 19 ноября по краю пронесся сильный шторм, из-за которого пострадало около 40



объектов здравоохранения края. Один из них – Топчихинская ЦРБ. Порывы ветра снесли крышу на здании поликлиники и повредили трансформаторную подстанцию так, что она не подлежала восстановлению. Два дня в здании не было электричества, и часть исследований проводилась в корпусе стационара. Поликлиника была переведена на резервный источник энергоснабжения. На восстановление крыши понадобится более 5 млн рублей, на восстановление подстанции – еще 1,5 млн.

По словам Виктора Томенко, на 23 ноября в целом все пострадавшие объекты здравоохранения были восстановлены.

– Там, где что-то требует более длительного срока восстановления, критичного ничего нет, всегда можно перестроиться, переместиться из поликлиники в стационар и так далее, для того чтобы процесс оказания медицинской помощи не прерывался.

Решать индивидуально

Медицина остается одной из тем, наиболее актуальных для жителей края. Этим вопросам был посвящен целый блок в середине эфира. На ряд вопросов губернатор отвечал, что нужно разбираться в ситуации индивидуально, просил подключиться Министерства здравоохранения и социальной защиты Алтайского края.

Жительница Бийска **Виктория** задала вопрос: «Почему в наукограде не проводится ночное исследование энцефалограмма? Пациентам с эпилепсией оно очень нужно, и приходится ездить в Барнаул».

– Этим заболеванием в крае страдает примерно 6 тысяч человек. Заболевание тяжелое, поэтому цифра у меня на контроле. Я думаю, тех, кому нужна ночная энцефалограмма, наверное, процентов пять-шесть – при-

мерно 300 человек в год. Все ночные исследования проводятся в Барнауле, поэтому нецелесообразно делать их где-то отдельно – в Бийске, в Рубцовске или в Заринске. Просто там не будут набираться объемы работ для такой лаборатории. Я попрошу, чтобы с Викторией связался наш Минздрав и вместе с Министерством социальной защиты решил вопросы, может быть, связанные с подвозом к месту исследования, или необходимо финансово помочь. Если требуются индивидуальные меры поддержки, то надо изучить ситуацию. Этот вопрос больше индивидуальный, точечный.

Следующий вопрос тоже был из Бийска, от **Елены Тырышкиной**: «Почему, прежде чем попасть на прием к терапевту, нужно ждать две недели? А чтобы вызвать на дом для инвалида первой группы узкого специалиста (например, невролога), нужно пройти целый ряд процедур, а именно вызвать фельдшера, потом ждать день недели, когда придет врач, и наконец-то увидишь этого долгожданного невролога».

– Несмотря на все то, что было сделано в последние годы, проблем в этой отрасли много. Она получила мощнейший стресс во время ковида, но сегодня выходит на нормальную работу. К сожалению, необходимость какое-то время подождать обусловлена дефицитом врачей и медицинских работников. Объективно сегодня у нас в крае обстановка такая: врачей примерно 7800 работает, средних медицинских работников около 20 тысяч. Нам, для того чтобы нормально работать и соответствовать всем нормам, надо еще 2-3 тысячи суммарно – и врачей, и средних медицинских работников. К сожалению, в период ковида и после него у нас пошел отток специалистов в этой сфере. Мы приняли ряд решений, чтобы поддержать молодежь, которая еще учится, которая только приходит, едет работать в отдаленные муниципалитеты. Поддержать наших специалистов старшего поколения, кто уже в пенсионном возрасте, но чувствует в себе силы и готовность еще поработать. И нам удалось остановить убыль – скажем, по терапевтам и педиатрам уже пошел прирост по сравнению с тем, что было.

Следующий вопрос поступил от терапевта из ЦРБ Краснощековского района **Алены Пятых**: «Один терапевт на все отделение, зарплата маленькая, главный врач не готов решать проблему, все врачи разбегаются, на данный момент больница осталась без хирурга».

– Контакты Алены есть, Минздрав с ней свяжется. Без всякого выяснения отношений попрошу. Люди обращаются, не чтобы кого-то уколоть, а чтобы вопросы решить, болью своей поделиться. Надо посмотреть, что там не получается, и какие-то варианты поискать. Я недавно был в Краснощекво, в целом обстановка в центральной районной больнице не так обстоит в моем понимании, как прозвучало. Может быть, я ошибаюсь. Надо объективно на ситуацию посмотреть, повнимательнее, что можем еще сделать.

Оксана Храмова задала вопрос об офтальмологической больнице. По ее словам, власти анонсировали открытие новой краевой офтальмологической больницы, но при этом в действующей больнице на улице Советской, 8, ликвидируется лаборатория жесткой коррекции зрения. «Почему так происходит? Ведь в регионе множество больных со сложным астигматизмом, его невозможно скорректировать очками и мягкими линзами. Прошу вас вмешаться и возродить в нашем крае эту уникальную лабораторию».

– Перед вами сидит пациент со сложным астигматизмом. В этом году я обратился к Президенту с предложением о строительстве новой краевой офтальмологической больницы. Порядка 300 тысяч обращений в год по линии офтальмологии, это востребованное направление. Краевая офтальмологическая больница проводит в год около 20 тысяч вмешательств. За частью вариантов помощи приходится ехать в Новосибирск или еще куда-то. Пока решения нет. Президент поручение дал, его прорабатывают федеральные ведомства с учетом всех обстоятельств, ищут возможность войти в государственные программы, национальные проекты, федеральную адресную инвестиционную программу. Мы сделали дополнительные обо-

снования. Что касается жесткой коррекции, она сегодня тоже довольно мало востребована – примерно 400 случаев в год, в основном сегодня эти проблемы решают другим способом. Я попрошу связаться с пациентом и, может быть, предложить ему какие-то другие варианты.

Следующий вопрос был задан в формате видеосюжета. **Надежда Сизова**, жительница микрорайона Осипенко, спрашивала о том, когда откроют филиал поликлиники горбольницы № 3 на улице Матросова. Здание построено в 1970-х годах, раньше оно принадлежало краевому онкологическому диспансеру.

– Было принято решение открыть там амбулаторное хирургическое отделение. Нынешний состав Правительства региона принял решение, что часть помещений можно было бы использовать под филиал поликлиники третьей городской больницы. Работы были почти завершены, однако проект был с изъяном, ввести объект не представилось возможным. Наступили ковидные времена, на два года на временной основе мы там разместили ковидный госпиталь. Сейчас дорабатывается проектно-сметная документация, еще миллионов сто потребуется, чтобы довести объект до ума и запустить. К сожалению, денег в бюджете на эти цели пока не просматривается. Даю поручения Минздраву и Минфину, Министерству экономического развития, а также Минстрою – давайте смотреть: вложено денег уже много, потребность большая, тем более в основной поликлинике третьей городской больницы заканчиваются работы по созданию пристроя. Там будут стоять новый цифровой рентген-аппарат, маммограф, другое современное оборудование. Наверное, в декабре мы этот пристрой уже будем открывать. Но надо же и это сделать, надо изыскивать на это средства. Пока нет решения, но если мы его найдем, то до конца следующего года все работы проведем. Беру обязательство перед жителями этой части Барнаула.

Подготовила Елена Клишина
Фото: altairegion22.ru

Доноры хорошего настроения

5 декабря отмечается Международный день волонтера. Волонтеры – частые гости в отделении онкологии Алтайского краевого клинического центра охраны материнства и детства. Сюда приходят представители различных компаний, благотворительных организаций. Встречи с ними помогают детям почувствовать интерес к жизни.

В отделении онкологии получают лечение дети с онкологическими и гематологическими заболеваниями. Маленькие пациенты с помощью врачей противостоят таким заболеваниям, как острый лимфобластный лейкоз, лимфома Ходжкина, неходжкинская лимфома и другие.

Врачи приветствуют

Работу с волонтерами в отделении организует **Наталья Воронина**, медицинский психолог АККЦОМД.

– Время творческих занятий – после тихого часа. Такие занятия проходят довольно часто – каждую неделю. На них мы стараемся приглашать волонтеров, рукодельниц, педагогов по творчеству (в основном это представители волонтерского движения «Творим добро вместе»), которые проводят тематические занятия: лепка, рисование, аппликация и т. д. Иногда к нам приходит музыкальный терапевт **Вера Павловна Вознесенская** из организации «Вместе против рака». Регулярно к нам приезжают молодые специалисты «Водоканала». Бывают занятия с аниматорами – театр росто-



вых кукол **Натальи Князевой** дружит с нами уже много лет. Каждый день маленькие пациенты имеют возможность выбрать что-то для досуга из «Коробки храбрости», которую регулярно пополняют волонтеры из «Клуба добряков» и многие другие замечательные люди.

В зависимости от диагноза и схемы лечения дети проводят в отделении разное время: кто-то пару недель, а кто-то лежит месяцами, и домой их отпускают всего на неделю. Некоторые ребята вынуждены отмечать свой день рождения тут, а мы помогаем сделать этот день по-настоящему

праздничным. Дети скучают по дому, и встречи с нашими друзьями-волонтерами помогают разнообразить их досуг, дети всегда ждут гостей.

Среди волонтеров нет случайных людей, они добрые, отзывчивые, творческие. Эти люди приходят делиться своим теплом. То, что волонтеры помогают в лечении, – это сто процентов. Во время таких встреч у пациентов значительно улучшается настроение, появляется уверенность в своих силах, желание заняться чем-то интересным, что-то познать, а это играет важную роль в лечении заболевания, и наши врачи это тоже приветствуют.

Александр Румянцев, заведующий отделением онкологии АККЦОМД, поддерживает желание волонтеров дарить улыбки детям:

– Люди приходят, они делают разнообразным досуг ребятишек и их мам, и это хорошо. Это довольно важно. Прежде всего, важно хорошее настроение, это залог успеха в лечении. Положительные эмоции всегда улучшают качество жизни. Есть такое понятие, как госпитализм: когда дети длительно находятся в стационаре, у них развивается что-то по типу депрессивного состояния. Например, появляется эмоциональная лабильность – то он смеется, то плачет, то скачет до потолка, то не встает с кровати. Или, так скажем, упадок духа. Волонтеры приходят во второй половине дня, после тихого часа, это никак не мешает работе медиков. К тому же они приходят ненадолго – на полчаса или час. В мероприятиях участвуют только те дети, которые могут прийти в игровую комнату. К остальным волонтеры могут зайти в палату и поздравить с праздником, например. Даже когда были ограничения, связанные с ковидом, волонтеры находили способ порадовать детей. Приезжали байкеры с флагами, под окнами устраивались концерты, автовышки поднимали к окнам аниматоров в костюмах. Волонтеры работают с нами уже много лет и четко понимают, что в отделении

находятся дети со сниженным иммунитетом, поэтому соблюдают все правила их посещения.

Истории волонтеров

Волонтерами становятся по разным причинам, но всех добровольцев, приходящих в отделение онкологии, связывает одна причина – желание порадовать детей, дать им понять, что они не одиноки в борьбе со своей болезнью.

Джамиля Прохорова, преподаватель регентской школы при Барнаульской духовной семинарии:

– Для меня сотрудничество с центром началось в 2016 году, когда мы с мужем, он священник, трудились в храме Апостола и Евангелиста Иоанна Богослова. У меня в этом храме был небольшой любительский хор из прихожан. Мы были знакомы с известным общественным деятелем **Ольгой Гога**, и у нас возникла мысль, что мы можем быть ей полезны. Мы решили, что прихожане и певчие могли бы поддержать ребятишек из онкоотделения – приходиться к ним в качестве волонтеров и проводить творческие развивающие занятия. И мы начали это делать. Через некоторое время мужа перевели в другой приход, я все волонтерские дела передала другому человеку и временно отошла от этого. Все возобновилось для меня в этом году. Ко мне обратилась Наталья Воронина с просьбой, чтобы я снова собрала во-

лонтерскую группу. И мы опять начали посещать детей в онкоотделении. В новую группу вошли мои друзья, знакомые, коллеги, певчие того хора и даже участницы проекта «Мама-предприниматель», в котором я принимала участие. С весны практически каждый день по одному человеку мы приходим в онкоотделение, чтобы заниматься с детьми. Каждый волонтер предлагает детям то, что умеет сам: кто-то рисует, кто-то лепит, делает аппликации... Я с моей коллегой пели с детьми. Иногда мы привозим детям пряники, которые выпекает пекарня благотворительного объединения «Добродел» при храме Иоанна Богослова. Наша волонтерская группа – часть некоммерческого объединения «Творим добро вместе», оно помогает и людям в домах престарелых, и тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации, и пациентам других детских больниц.

Этот вид волонтерской деятельности я выбрала потому, что мне это очень близко: я педагог по образованию, мне нравится работать с детьми. Вокруг меня собрались люди неравнодушные, которые понимают, что если в твоей жизни уже все обустроено, нужно поделиться своим теплом, своей любовью с теми, кому сейчас сложно. Ребятишки и их мамы сражаются с недугом, они настоящие герои, и хочется

Продолжение на стр. 10 >>



«Продолжение. Начало на стр. 8-9»

ся подарить им улыбку, поддержать, скрасить их больничные будни.

Людмила Медведева, координатор благотворительного сообщества «Клуб добряков»:

– Мы сотрудничаем с онкоотделением уже шесть лет. Начали сотрудничество с пополнения «Коробки храбрости» – собирали игрушки и передавали их в отделение. Потом мы взяли шефство еще над отделением неврологии. Сейчас мы на постоянной основе пополняем «Коробку храбрости», исполняем небольшие мечты пациентов в день рождения. Нам хочется поддержать тех, кому сейчас не просто, грустно, тяжело. Мы хотим оказать им посильную помощь, немножко подбодрить, придать им уверенности в себе, чтобы пациенты скорее выздоравливали и возвращались домой. Это важно, когда люди облегчают детям пребывание в больничных стенах и, возможно, кому-то даже помогают выздороветь.

Дарья Черных, менеджер по внутренним коммуникациям «Росводоканал Барнаул»:

– В 2019 году я узнала об акции «Я помогаю детям»: рисунки пациентов отделения детской онкологии стали основой для календариков, стикеров, магнитов, кружек и т. д. Я предложила нашим сотрудникам присоединиться к акции и приобрести что-то. Сама взяла несколько сувениров, и люди охотно откликнулись.

Собранные деньги мы передали в отделение на нужды пациентов. В акции мы приняли участие пять или шесть раз, но с детьми тогда лично не контактировали – поддерживали проект «Я помогаю детям», помогали собрать вещи для «Коробки храбрости». Кстати, и сейчас регулярно это делаем – два раза в год в подразделениях «Водоканала» ставим контейнеры для сбора вещей. Наши сотрудники уже знают, что можно передавать маленьким пациентам. Бывает, что отделению экстренно нужны средства гигиены (влажные салфетки, одноразовые пеленки, необходимые во время и после химиотерапии), тогда мы объявляем внеочередной сбор средств.



Наше сотрудничество изменилось, когда представители отделения пригласили нас в гости. Мы согласились и решили не просто познакомиться с детьми, а сделать это общение полезным и интересным – провести для них «Урок чистой воды». Это формат занятия, на котором мы учим детей бережному отношению к воде, правильному использованию природных ресурсов, рассказываем о методах очистки воды, показываем опыты. После занятия мы посвятили их в Хранители воды.

Со временем помощь пациентам отделения онкологии переросла в целый проект «Ты не один», который направлен на вовлечение детей в волонтерскую деятельность. Мы рассказали им, в чем они могут быть полезны, даже находясь в стационаре. Например, вместе сделали игрушки для подопечных частного приюта для животных «Бусинка», мастерили открытки к Месячнику пожилого человека для жителей дома-интерната для ветеранов. После мы показываем ребятам фото и видео, что их поделки действительно доставлены адресатам. Кстати, вклад ребят в экологию уже получил положительную оценку. В течение месяца в отделении находился контейнер, в который дети собирали пластиковые крышечки. Организация, принявшая собранный пластик на утилизацию, подготовила детям благодарственное письмо, которое хранится в отделении.

Особенно ждут ребята наши развлекательные акции. Иногда мы проводим их в преддверии праздников, а иногда и без повода. Но пациенты в отделении разного возраста: есть совсем малыши, а есть те, кому 13–15 лет. И подростков заинтересовать сложнее. В ноябре мы пригласили двух гитаристов, которые пели песни, а также поиграли в «Угадай мелодию». Эта встреча с музыкантами понравилась всем, вне зависимости от возраста. Недавно вместе с детьми мы собрали и раскрасили деревянные кормушки, а также рассказали, какие птицы обитают зимой на территории Алтайского края и могут прилетать за лакомством. Кормушки развесили под окнами отделения, чтобы ребята могли увидеть, что их усилия полезны. К Новому году мы проведем для ребят конкурс поделок и поздравительную программу с Дедом Морозом и Снегурочкой.

За все время нашей дружбы именно этот год был самым насыщенным на мероприятия, встречи и события. В нашем коллективе сформировалась команда сотрудников, которые с удовольствием навещают самых смелых пациентов, предлагают новые идеи для занятий, дарят энергию и позитивный заряд ребятам. А еще мы радуемся, когда на наших встречах мало ребят. Если они не в отделении, а дома, значит им лучше. А это главное.

Елена Клишина.
Фото предоставлены героями публикации

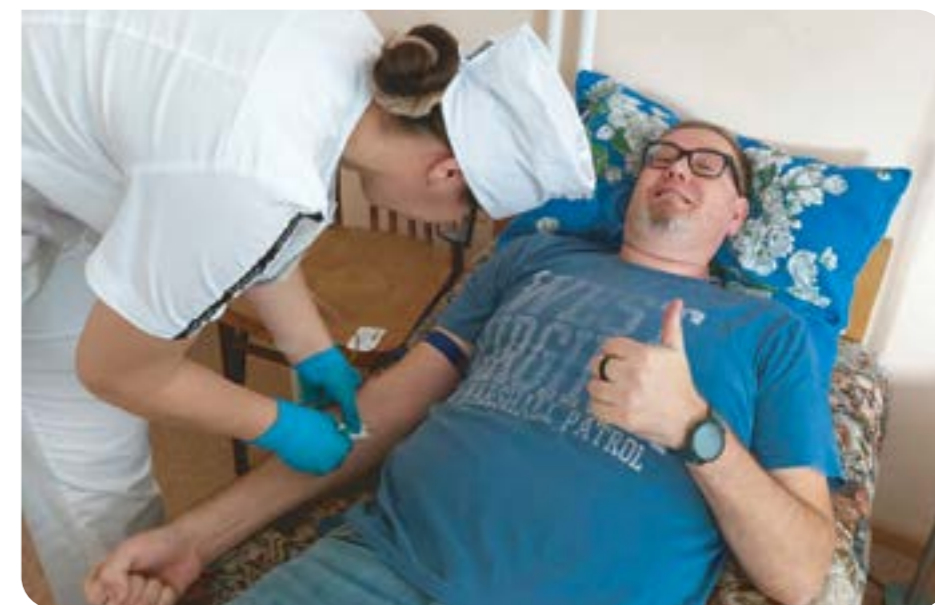
Реабилитация помогает

Сегодня медицинская реабилитация – это не просто назначение каких-либо упражнений после перенесенного заболевания или травмы, а именно комплекс мероприятий, который включает участие врачей разных специализаций. Реабилитация имеет единственную цель – исходя из уже имеющихся последствий и проведенного лечения, по возможности максимально восстановить утраченные функции у пациента.

В КГБУЗ «Городская поликлиника № 3, г. Барнаул» особое внимание уделяют не только своевременной терапии, но и восстановлению здоровья после перенесенных заболеваний. Вот несколько реальных историй пациентов, которые проходят или уже прошли путь от реабилитации до полноценного восстановления качества жизни.

История первая: после ОРВИ

Одно из любимых хобби **Нatalьи Ермаковой** – плавание. Еще несколько месяцев назад большую часть свободного времени девушка проводила в бассейне. Однако сегодня занятия на паузе, причиной тому стал диагноз – бронхиальная астма. Заболевание проявилось на фоне перенесенной ОРВИ. Девушка обратилась в поликлинику по месту жительства, и уже через месяц ее пригласили пройти медицинскую реабилитацию. Сейчас Наталья ходит на процедуры физиотерапии, занимается лечебной физкультурой и посещает сеансы мас-



сажа. Курсы реабилитации изо дня в день помогают ей восстановить нарушенные функции организма, адаптироваться к новым условиям жизни и наконец-то вернуться к долгожданым занятиям спортом.

История вторая: после перелома

К слову, успех медицинской реабилитации и профилактики заболеваний зависит не только от врачей. Еще один немаловажный критерий – ответственность и личная мотивация пациента к полноценной жизни, в особенности в пожилом возрасте. В свои 75 лет **Лилия Сергеевна** чувствует себя вполне бодро, с большой охотой вкладывает душу и силы в дачные и домашние дела. Но недавнее неудачное падение, следствием которого стали травмы ноги, плечевого и локтевого суставов, выбило женщину из колеи. Почти месяц Лилия Сергеевна провела в гипсе; о том, чтобы поднять вверх травмированную руку, можно было только мечтать. В надежде вернуть былую активность и вновь полноценно ощущать жизнь, женщина приняла решение пройти медицинскую реабилитацию, о чем позже не пожалела.

– Для восстановления после травмы мне назначили массаж, физиотерапию и лечебную физкультуру. Честно признаться, я не ожидала, что уже спустя несколько занятий и процедур я смогу вновь поднять руку! Теперь, как и раньше, могу помыть посуду, что-то приготовить и полноценно заниматься домашними делами, – отмечает пациентка.

История третья: после неврологического заболевания

Кстати, в городской поликлинике № 3 медицинская реабилитация проводится не только амбулаторно, но и в условиях дневного стационара. Пациенты могут получать комплексное лечение и при этом не теряют возможность вести нормальный, привычный образ жизни.

– Сначала боль и чувство онемения в ногах, нарушение координации движений, а потом и невозможность пройти больше двух километров в день, – так вспоминает **Руслан Никитин** тревожные «звоночки» той болезни, с которой ему пришлось столкнуться лицом к лицу.

Продолжение на стр. 12 >>>

«Продолжение. Начало на стр. 10-11»

Затягивать с выявлением причин недуга мужчина не стал и сразу обратился в поликлинику, где врач-невролог диагностировал заболевание периферической нервной системы. Здесь Руслану предложили пройти медицинскую реабилитацию в условиях дневного стационара, и он охотно согласился. Чтобы устранить причину и восстановить ослабевшие функции организма, мужчине назначили лечение препаратами и витаминами внутривенно. К слову, двухнедельный курс так называемых «капельниц и уколов» буквально поставил его на ноги. Боли утихли, появилось желание больше гулять на свежем воздухе, а еще заниматься любимым хобби – изучать IT-технологии.

– К нам может прийти человек после травмы, перелома, болезни периферической нервной системы, постковидной астении, а также перенесенных хронических заболеваний дыхательной системы. С пациентами работают врач ЛФК, физической и реабилитационной медицины, физиотерапевт и медицинский психолог. Специалисты оценивают возможности пациента и составляют индивидуальный план лечения, затем дают рекомендации по дальнейшему восстановлению, – отмечает заведующая отделением медицинской реабилитации, врач-психотерапевт КГБУЗ «Городская поликлиника № 3, г. Барнаул» **Ольга Величко**.

Кстати, пройти медицинскую реабилитацию после обострения хронических заболеваний и перенесенных травм может каждый, причем бесплатно – по полису ОМС. Для этого нужно обратиться к лечащему врачу в поликлинику по месту жительства. Всего за этот год в поликлинике этой услугой воспользовались 1020 граждан.

Информация и фото предоставлены КГБУЗ «Городская поликлиника № 3, г. Барнаул»

Снизить градус



Долгожданные каникулы в начале года – время отдыха и застолий. Чаще всего теплые встречи происходят в сопровождении горячительных напитков. И в этот период особенно важно не терять чувство меры, чтобы праздники не были омрачены неприятными событиями. Как известно, в нетрезвом виде люди чаще всего попадают в конфликтные ситуации, дорожно-транспортные происшествия, а также оказываются на больничной кровати. В период новогодних праздников при нахождении на открытом воздухе в состоянии алкогольного опьянения высок риск переохлаждений и обморожений. Люди чаще получают травмы и повреждения, становятся пациентами травматологических отделений. И



для тех, кто испытывает проблемы с алкоголем, затяжные праздники становятся настоящим испытанием на стойкость. О том, как провести каникулы без риска для здоровья, расскажет главный врач Алтайского краевого наркологического диспансера Андрей Иванов.

Рекомендации эксперта

– Длинные новогодние праздники – отличный повод провести время, занимаясь любимым делом (чтение, рисование, вязание, походы в театры, кино). В эти дни будут полезны прогулки на свежем воздухе. Если у вас неподалеку есть лыжная трасса, парк или лес, отправляйтесь на лыжную прогулку. Можно остановить свой выбор на катании на коньках, горных лыжах и сноуборде. Такой экстремальный вид спорта подарит вам заряд бодрости и

адреналина. Ну и, конечно, санки – самый любимый зимний вид активности.

Зима – не повод сидеть дома, а возможность провести время активно. Только зимой вы получаете уникальный шанс подышать морозным свежим воздухом и насытить свой организм кислородом.

Будьте здоровы, и пусть новогоднее застолье наступающего года оставит у вас только радостные воспоминания!

Кто празднику рад

– **Андрей Анатольевич, с какими последствиями алкогольной зависимости чаще всего сталкиваются специалисты?**

– Алкоголизация негативно влияет абсолютно на все сферы жизни человека. Алкоголь оказывает токсическое воздействие на организм человека, и, соответственно, его прием способен вызывать такое состояние, как острое отравление алкоголем.

Существует миф, что отравиться можно только некачественным алкоголем, но это далеко не так. Можно выпить качественный алкоголь, но в большой дозе, и у человека произойдет отравление, которое способно закончиться комой или даже смертельным исходом. Алкоголизация может приводить к развитию такого угрожающего жизни состояния, как алкогольный психоз, известный людям под названием «белая горячка».

Спиртное негативно воздействует абсолютно на все органы и системы организма. Это яд с нейротоксическим действием (поражающим клетки головного мозга) – в первую очередь страдает нервная система. Кроме того, прием алкоголя оказывает негативное воздействие и на сердечно-сосудистую систему.

Большие дозы алкоголя, особенно крепкого, могут вызвать развитие такого угрожающего жизни состояния, как геморрагический инсульт. У этого

заболевания высокий риск смертельного исхода. Для злоупотребляющих алкоголем характерны поражение органов пищеварительной системы, возникновение острых алкогольных гепатитов. Регулярный прием спиртных напитков – причина развития различных алкоголь-ассоциированных заболеваний.

– **Как часто специалисты имеют дело с алкогольными психозами?**

– Заболеваемость алкогольными психозами в новогодний период часто увеличивается. Но, как правило, это связано с употреблением алкоголя до праздника. Для данного состояния требуется более длительное употребление алкоголя – от двух и более недель. При первых признаках развития данного состояния (бессонница в течение двух-трех дней после последнего приема спиртного, тревога, страх, появление галлюцинаций) необходимо обратиться к врачу. Самолечением нельзя заниматься ни в коем случае.

– **Можно ли сказать, что новогодние каникулы провоцируют людей, имеющих проблемы с алкоголем, на срывы?**

– Праздники – время стресса для организма. Для потребителей алкоголя они становятся «оправданием» употребления спиртного: «в это время все выпивают». Таким образом, люди с алкогольной зависимостью чувствуют себя «как все». Срывы в этот период происходят у них значительно чаще.

Цифры и факты

Как и в большинстве регионов страны, в Алтайском крае наркологическая ситуация, связанная с употреблением алкоголя, несмотря на тенденцию к стабилизации, остается неблагоприятной.

В структуре всех наркологических расстройств преобладают алкогольные расстройства.

На 01.01.2023 года в крае зарегистрировано **24 695** человек с алкоголизмом, в том числе с алкогольными психозами. За последние три года показатель заболеваемости алкоголизмом в крае снизился на **6%**, – с **1157,2** на 100 тысяч населения до **1088,7** на 100 тысяч населения (2020 год – **26 995** человек), но остался выше показателя по РФ на **33%** (по РФ в 2021 году – **818,2** на 100 тысяч населения).

Наибольшая заболеваемость алкоголизмом регистрируется среди пациентов в возрасте от **40** до **59** лет – **53,5%**, от **20** до **39** лет – **41,4%**. Количество женщин составляет **20%** от общего числа больных.

Продолжение на стр. 14 >>

«Продолжение. Начало на стр. 12-13»

Между первой и второй - перерыв большой

– Андрей Анатольевич, как провести праздники (новогоднюю ночь и оставшиеся каникулы), чтобы избежать срыва и алкогольной интоксикации?

– Любой стол, в том числе и новогодний, может обойтись и без спиртных напитков, но очень часто новогоднее застолье у россиян не обходится без них. Выпивать и не пьянеть невозможно. Чтобы новогодняя ночь не закончилась слишком быстро и воспоминания о ней остались приятными, а утро не началось с головной боли, нужно соблюдать простые рекомендации по безопасному употреблению спиртного.

Первое. Чтобы минимизировать негативное влияние алкоголя на организм, его нужно употреблять в умеренном количестве и не на голодный желудок.

Второе. Алкоголь, принятый на голодный желудок, вызывает мгновенное опьянение, так как беспрепятственно всасывается в кровь. Рекомендуется за пару часов до планируемого застолья принять пищу. Очень важно, чтобы на столе были «правильные» закуски – легкие и нежирные блюда.

Третье. Необходимо контролировать количество выпитого спиртного. Невозможно пить без остановки всю ночь, а наутро проснуться «огурцом». Лучше определить объем спиртного, который планируете выпить за вечер, заранее и придерживать себя установкой.

Четвертое. Правильно будет остановиться на одном виде спиртного. Если вы начали вечер с крепкого алкоголя, то и придерживайтесь своего выбора до конца праздника. Не запивайте спиртное газированными напитками – это худшее сопровождение для алкоголя.

Пятое. Старайтесь выпивать реже: несколько тостов в течение вечера вперемежку с танцами и конкурсами станут лучшим выбором для новогодней ночи.

Шестое. Рекомендуем больше двигаться. Если человек недостаточно двигается, алкоголь медленнее перерабатывается организмом. Танцуйте, участвуйте в конкурсах, веселитесь. Такой праздник и запомнится надолго, и не оставит неприятных последствий на следующий день.

Ну а для людей с зависимостью от алкоголя и других психоактивных веществ наиболее верной рекомендацией будет «не употреблять спиртное вообще». Это единственный выход остаться в трезвости, не уйти в запой, а в результате не оказаться на больничной койке.

– Какую первую помощь необходимо оказать при алкогольной интоксикации в домашних условиях?

– Никаких чудодейственных средств нет, и когда алкоголь уже поступил в кровь, протрезветь поможет только время. Хочу отметить сразу несколько крайне опасных признаков, при появлении хотя бы одного из которых нужна срочная помощь. Если человек потерял сознание, если у него холодная, влажная, синеватая кожа, замедленное и неглубокое дыхание или неконтролируемая рвота, немедленно вызывайте скорую помощь.

Если человек явно выпил лишнего, первое, что нужно сделать, – не давать ему больше алкоголя. Постарайтесь хотя бы пару часов поддерживать его в бодрствующем состоянии, давайте воду или безалкогольные напитки. Еда не повредит, но и не ускорит отрезвление: наполнять желудок нужно было до начала употребления алкоголя, а когда он уже поступил в кровь, пища не прекратит его воздействие. Когда содержание алкоголя в крови снизится, человек сможет безопасно заснуть. Если человек все же лег спать сильно пьяным, положите его на бок (не на спину, чтобы не захлебнулся рвотными массами) и не оставляйте без присмотра, проверяйте его состояние.

Подготовила Ирина Савина

Грудное молоко является единственно правильным, эволюционно сформированным, физиологическим субстратом питания для новорожденного, независимо от срока гестации, степени зрелости, антропометрических показателей и даже тяжести состояния. К началу грудного вскармливания беременная женщина, как правило, готовится задолго до рождения ребенка: читает специальную научно-популярную литературу, посещает обучающие курсы.

Как отмечает к. м. н., доцент кафедры педиатрии и неонатологии Астраханского медицинского университета **Э. З. Полянская**, «Лактация – это последовательный процесс, состоящий из стадии физиологической и психологической подготовки женщины к лактации, формирования доминанты лактации и самого процесса лактации и вскармливания».

Увеличение содержания эстрогенов, прогестерона и других стероидных гормонов, а также повышение концентрации гликопротеидных и полипептидных гипофизарных и плацентарных гормонов способствуют индукции генетических процессов, определяющих направление изменений функционирования клеток. В этот период в организме кормящей матери одновременно протекают синтез и секреция грудного молока. Чем интенсивнее тактильная стимуляция соска и ареолы, тем активнее происходит выделение молока. Образование молока же зависит от высасываемого младенцем объема, то есть организм матери подстраивается под потребности ребенка. На этом физиологическом механизме основано такое состояние, как лактационный криз.

«Подводные камни» при грудном вскармливании



Лактационный криз – это временное несоответствие продуцируемого объема молока потребляемому. Наблюдается на третьей и шестой неделе, третьем и шестом месяце. Рост и развитие являются последовательной и прогрессивной функцией, но не плавной, а скачкообразной. В педиатрической практике этот феномен давно известен под терминами «периоды вытяжения и округления». Описал его еще профессор **Николай Петрович Гундобин**, выдающийся деятель и врач, посвятивший всю жизнь изучению анатомо-физиологических особенностей детского организма. Периоды последовательно сменяют друг друга, и качественные и количественные изменения, накапливаясь с течением времени, проявляются увеличением роста или массы ребенка. Аналогичные изменения происходят и с потребностью в питательных веществах и калориях, в связи с чем возникает временное несоответствие. Организму матери необходима пара дней, чтобы подстроить ее метаболизм под возросшие требования ма-

лыша. Нужно отметить, что каждый из нас неповторим и индивидуален, и не все кормящие мамы отмечают лактационные кризы. Важно знать эти физиологические особенности и уметь спокойно реагировать на них, не поддаваясь панике, так как стресс уменьшает секрецию и выработку молока и только усугубит ситуацию.

Соблюдение основных правил позволит пережить этот период незаметно и безболезненно.

- Восстановите режим кормления «по требованию». Ребенок будет кушать малыми порциями, но чаще. Таким образом он восполнит нехватку молока. Не бойтесь частых кормлений – это состояние временное, через несколько дней все вернется к обычному ритму.
- Обязательны ночные кормления! Ночью за счет выработки пролактина стимулируется секреция молока, увеличивается его энергетическая емкость вследствие большего насыщения липидами.

- Добавьте в эти дни в распорядок дня то, что приносит положительные эмоции. Радость, удовольствие сопряжены с выделением эндорфинов и энкефалинов, которые также улучшают отток и продукцию молока. А кроме того, попадая к ребенку при сосании, способствуют его успокоению.
- Попросите помощи у родных и близких; расскажите им про переходные периоды. Вместе пережить трудности легче, и их преодоление делает семью крепче.

С какими еще «подводными камнями» можно столкнуться при грудном вскармливании?

Во-первых, низкое качество и разнородность информации по теме грудного вскармливания. Сотрудники кафедры неонатологии и детской анестезиологии с курсом ДПО ФГБУ ВО АГМУ России провели исследование методом анкетирования беременных женщин и рожениц на базе КГБУЗ «Алтайский краевой клинический центр охраны материнства и детства» и выявили, что до 23% опрошенных оценивали себя как плохо владеющих информацией. При более детальном и глубоком анализе оказалось, что процент тиражирования неверных сведений гораздо выше, и, соответственно, у этих респондентов прослеживалось больше затруднений на практике.

Во-вторых, начинать грудное вскармливание желательно сразу после рождения. Новорожденный, выложенный на грудь матери, начинает рефлекторно искать сосок. Соблюдая это естественное право ребенка, врачи-неонатологи, руководствуясь клиническими рекомендациями «Базовая медицинская помощь новорожденному в родильном зале и послеродовом отделении», внедрили так называемую методику «контакт кожа

Продолжение на стр. 16 >>

«Продолжение. Начало на стр. 14-15»

к коже», то есть совместное пребывание с первых минут рождения.

Также огромную роль играют психологическое состояние матери и ее настрой на грудное вскармливание. Есть множество примеров, когда родильницы сохраняют молоко в течение нескольких недель, находясь вдали от малыша и не имея возможности непосредственно осуществлять кормления. Выходом в этой ситуации может стать создание индивидуального банка грудного молока. Замороженное молоко можно передать с родственниками, посещающими новорожденного, если мама сама не в состоянии это сделать.

Нельзя забывать о том, что теоретические знания не заменят практических навыков. Техника правильного прикладывания проста, но должна соблюдаться при каждом кормлении, чтобы избежать травмирования сосков и лактостаза, установить и сохранить лактацию. Трудности в самом начале грудного вскармливания нередко приводят к раннему отлучению ребенка от груди. Консультации правильно обученного персонала (например, акушерок, консультантов по грудному вскармливанию, врачей) могут вам помочь предотвратить их.

Профессор **И. М. Воронцов**, советский и российский педиатр, сказал, что у груди матери ребенок испытывает настоящее счастье. Это полная релаксация, это рассвет всех физиологических процессов, связанных с ростом и созреванием. Когда ребенок находится рядом с мамой, когда он накормлен ее молоком, вот здесь он интенсивнейшим образом растет и развивается».

Анастасия Борисовна Казанина, ассистент кафедры неонатологии и детской анестезиологии с курсом ДПО, врач-педиатр вакцинального центра «Аско-Мед», консультант по грудному вскармливанию, аккредитованный по системе ВОЗ и ЮНИСЕФ

Сохранить лицо



В холодное время года нередко к неврологам обращаются пациенты с жалобами на «застуженные» нервы. Особенно подвержены воздействию низких температур открытые участки тела, в частности – лицо. Что же на



самом деле происходит с организмом, можно ли «застудить» нервы, чем опасно воспаление нервов и как поступать в таких случаях, узнаем у заведующей неврологическим отделением поликлиники № 14 г. Барнаула, врача-невролога высшей категории Татьяны Рыжковой.

Тройной удар

Сибирякам не привыкать к бодрящим пощипываниям мороза в холодное время года, которое порой

растягивается с ноября по март. Но, несмотря на привычность к минусовым температурам, забывать о защите лица не стоит, поскольку его сильное

переохлаждение может спровоцировать развитие воспаления. По словам специалистов, такое состояние чаще носит временный характер и проходит через несколько дней, но может и затянуться в зависимости от степени поражения нерва. Если в организме присутствует хронический процесс, то риск развития неврита возрастает. Поэтому крайне важно заниматься своевременной профилактикой заболеваний и зимний сезон встречать подготовленными.

«Поражения черепных нервов, возникающие чаще всего на фоне перенесенного острого респираторного заболевания, к счастью, встречаются довольно редко. Чаще всего при этом страдают тройничный нерв и лицевой нерв – это 5-я и 7-я пары черепных нервов, соответственно. Эти нервы имеют различное строение, и поражение каждого из них проявляется различными симптомами, но основное, что их объединяет, – боль, нарушение чувствительности в лице, изменение мимики, – поясняет Татьяна Рыжкова. – Воспаление тройничного нерва – хроническое заболевание, протекающее с ремиссиями и обострениями. Для него характерны приступы чрезвычайно интенсивной, стреляющей боли в области лица. К факторам, наиболее часто провоцирующим развитие заболевания, относятся: сдавление тройничного нерва в результате травмы височно-нижнечелюстного сустава, врожденные аномалии развития костных структур черепа, опухоли головного мозга и лицевой области, патологические расширения сосудов. Кроме того, к поражению нерва ведут вирусные инфекции (герпетическая инфекция, полиомиелит, аденовирусы, эпидемический паротит, туберкулез легких, ВИЧ-инфекция), заболевания полости рта (кариес, пародонтит) и ЛОР-органов (отит, гайморит, фронтит), а также другие воспалительные заболевания лицевой области».

Повреждения тройничного нерва могут возникнуть и после стоматологических манипуляций при лечении, удалении зубов, а также в качестве реакции на стоматологическую анестезию, зубной флюс. Немаловажное значение

имеют сосудистые, эндокринные и аллергические расстройства, а также психогенные факторы, отмечает врач.

Ярким признаком того, что пострадал тройничный нерв, эксперт называет приступ боли – кратковременной, острой, резкой, интенсивной, напоминающей удар электрическим током. «Боли в области лица (губ, глаз, носа, верхней и нижней челюсти, десен, языка) могут возникать спонтанно или быть спровоцированы простыми движениями – мимикой, чисткой зубов, умыванием, бритьем, жеванием, прикосновением к определенным участкам лица (триггерным точкам). Продолжительность приступа – от 10 секунд до 2 минут, – продолжает невролог. – Во время приступа поведение пациентов имеет характерные особенности – они стараются замечать, выполнять минимум движений и не говорить. В это же время могут происходить неконтролируемое слезотечение и повышенное слюноотделение. Частота таких приступов варьирует от единичных случаев до десятков и даже сотен в день».

При появлении симптомов невралгии тройничного нерва необходимо незамедлительно обратиться к врачу-неврологу. «Самолечение может лишь усугубить состояние и привести к хронизации процесса, – подчеркивает Татьяна Рыжкова. – В домашних условиях максимум, что можно сделать, – принять противовоспалительное, обезболивающее средство. Прогревание, которое так любят пациенты, может усугубить состояние: отек усилится, неврологическая симптоматика нарастет».

Для выяснения причины возникновения невралгии тройничного нерва специалист назначит ряд инструментальных исследований, которые позволят исключить другие причины боли и выявить сосудистую компрессию корешка тройничного нерва – так называемый невровакулярный конфликт.

Снять отек, улучшить питание

При лечении данной патологии неврологи назначают противосудо-

рожные препараты, предотвращающие развитие болевого приступа, а также сосудистые и противоотечные средства для улучшения трофики нерва. Сегодня широко применяют альтернативные методы – физиотерапевтические процедуры (аппликация с парафином, озокеритом), иглорефлексотерапию, спирт-новокаиновые блокады в точки выхода ветвей тройничного нерва на лице.

«К сожалению, даже при блокаде, которая выполняется нейрохирургом, эффекта хватает на короткий промежуток времени, и боли могут вновь возобновляться. Несмотря на разнообразие консервативных методов лечения, при длительном болевом синдроме, отсутствии эффекта от консервативной терапии сегодня основным методом остается хирургический, – отмечает Татьяна Рыжкова. – Операция избавляет пациента от боли навсегда или же на длительное время. Микроваккулярная декомпрессия заключается в том, что между тройничным нервом и сосудом, вызывающим компрессию, укладывается специальный «протектор», защищающий нерв».

Специфической профилактики невралгии не существует. Специалисты рекомендуют по возможности исключить воздействие на организм тех факторов, которые могут привести к поражению нерва: не допускать переохлаждения лица, особенно летом при использовании вентиляторов и кондиционеров. А самое главное – своевременно лечить основное заболевание, которое способно спровоцировать развитие невралгии, и регулярно проводить санацию очагов инфекции.

Важный, но уязвимый нерв

Еще один нерв, который также уязвим, – лицевой. Он отвечает за мимическую мускулатуру лица, слезную железу, а также за работу самой маленькой мышцы человеческого тела – стременной, напрягающей барабанную перепонку, и ощущение вкуса на передних двух третях языка.

Продолжение на стр. 18 >>

«Продолжение. Начало на стр. 16-17»

«Различают несколько форм невротии лицевого нерва. Первая – так называемая идиопатическая: причина паралича остается невыявленной (наиболее частый вариант заболевания, паралич Белла, составляет 75% случаев). Для нее характерны сезонность, развитие заболевания после переохлаждения и при обычных простудных заболеваниях. Еще одна форма – инфекционная: патология возникает на фоне вируса герпеса, туберкулеза, паротита, сифилиса и при ряде других заболеваний, – поясняет невролог. – Следующая форма – отогенная. Невропатия развивается как осложнение воспаления среднего уха или сосцевидного отростка. Еще одной причиной могут послужить травмы. Ишемическая форма невротии возникает на фоне сахарного диабета или же гипертонической болезни. Причиной поражения лицевого нерва могут также быть аутоиммунные заболевания, рассеянный склероз, новообразования головного мозга, метастатические поражения».

Под влиянием одного или нескольких факторов происходит нарушение сосудистого тонуса в системе, питающей ствол нерва. Вследствие этого развиваются гипоксия и отек нерва в лицевом канале пирамиды височной кости.

«Симптомы настолько характерны, что в типичном случае постановка диагноза не представляет трудностей. Болезнь начинается остро, чаще всего с боли за ухом. Постепенно она распространяется по лицу и на затылок. На стороне поражения появляется слезотечение или сухость, в течение суток или пары дней явления нарастают, присоединяется парез (слабость) или паралич мимической мускулатуры. На стороне пораженного нерва сглаживается носогубная складка, опускается уголок рта, и лицо перекашивается в здоровую сторону. Пациент не может сомкнуть веки. Когда он пытается это сделать, глаз поворачивается вверх (симптом Белла). Слабость мимических мышц проявляется невозможностью осуще-

ствить движения ими – улыбнуться, оскалиться, нахмурить или поднять бровь, вытянуть губы трубочкой, – продолжает невролог. – При попытке закрыть глаза веко на больной стороне не смыкается, а само глазное яблоко поворачивается наружу и вверх. Этот характерный симптом называется «заячий глаз». Кроме того, во время еды твердая пища застревает между десной и щекой, а жидкость вытекает из угла рта, изменяется вкус на передних двух третях языка, усиливается чувствительность к громким звукам, искажается восприятие звуков с пораженной стороны, снижается слюноотделение, возникает сухость во рту».

При появлении вышеуказанных симптомов эксперт рекомендует незамедлительно обратиться к врачу-неврологу для своевременного лечения и профилактики осложнений. «Очень важно как можно быстрее получить квалифицированную помощь и не заниматься самолечением. Чем раньше пациент обратится к специалисту, тем меньше вероятность глубокого поражения нерва и развития тяжелых осложнений, таких как контрактура мимических мышц, патологические синкинезии, кератит, слепота, – отмечает Татьяна Рыжкова. – Нередко в таких случаях требуется помощь докторов смежных специальностей – офтальмолога, оториноларинголога, стоматолога».

Провести импульс

«Основные задачи терапии данной патологии – также снятие отека и восстановление микроциркуляции в области пораженного нерва. С этой целью пациентам назначают глюкокортикостероиды, сосудистые, мочегонные, противовоспалительные, антигистаминные препараты, нейротропные и витамины группы В, для улучшения нервной проводимости – антихолинэстеразные препараты, – говорит врач. – После купирования острого процесса добавляют физиолечение – электростимуляцию, парафиновые, озокеритовые и грязевые аппликации на здоровую и пораженную стороны лица. В период выздоровления рекомендованы

массаж, лечебная физкультура, игло-рефлексотерапия. Для уменьшения повреждения глаза применяют искусственные слезы и увлажняющие глазные мази. Использование темных очков также помогает защитить глаза от попадания частиц грязи». После затухания острого воспаления рекомендуется выполнять упражнения лечебной гимнастики для разработки пораженных мышц, а также легкий лечебный массаж для стимуляции кровообращения.

В случае отсутствия эффекта от консервативной терапии через 7–11 месяцев (а также при полном разрыве лицевого нерва и врожденном неврите) необходимо хирургическое лечение. Оно актуально в течение первого года заболевания, так как в дальнейшем происходит необратимая атрофия мимических мышц.

В качестве альтернативы оперативному вмешательству сегодня используют ботулинотерапию. Она проста в применении, имеет дозозависимый эффект и дает хороший функциональный результат.

Как правило, в отношении неврита лицевого нерва специалисты дают благоприятный прогноз. В большинстве случаев заболевание заканчивается полным выздоровлением. «Функции мимических мышц полностью восстанавливаются, с сохранением минимальной резидуальной симптоматики в некоторых случаях. Часть больных восстанавливаются не полностью, у них формируются контрактуры мимических мышц и патологические синкинезии», – отмечает невролог.

Профилактика схожа с профилактикой невралгии тройничного нерва. Пациентам, перенесшим неврит лицевого нерва, следует избегать переохлаждений, инфекций, укреплять иммунную систему, производить санацию очагов инфекции ротовой полости, своевременно лечить хронические очаги инфекции верхних дыхательных путей, правильно питаться, вести здоровый образ жизни, контролировать уровень сахара в крови и артериального давления.

Ирина Савина

Наращивая мощь

В этом году рентгеновское отделение Краевой клинической больницы скорой медицинской помощи отметило свой 95-летний юбилей. Его история началась еще в прошлом веке с приобретения доктором Нилом Михайловичем Рудневым первого рентгеновского аппарата немецкого производства. Тогда это стало настоящим прорывом в диагностике.

Сегодня отделение – одно из самых крупных в Алтайском крае. Как по количеству сотрудников, так и по числу выполняемых исследований: на 24 различных рентгеновских аппаратах работают 63 сотрудника. В год они выполняют более 100 тысяч рентгенограмм и более 10 тысяч компьютерных томограмм.

В 1928 году приобретен первый рентгеновский аппарат. Спустя 20 лет открыт второй рентген-кабинет в хирургическом корпусе. Кабинеты работали по графику с учетом потребности всех отделений, в том числе и поликлиники. В 1970 году в новом корпусе на пр. Комсомольском появился еще один рентген-кабинет.

В 1999 году запустили новый корпус больницы, где начал работу новый кабинет рентгенохирургических методов исследования и лечения, оснащенный современным цифровым рентген-аппаратом. С этого же времени врачи-рентгенологи перешли на круглосуточный режим работы.

В 2002 году травмпункт № 1 перевели в городскую больницу № 1, и тогда в корпусе № 2 БСМП открыли еще один рентген-кабинет. Спустя два года в корпусе № 3 начал работать кабинет компьютерной томографии. В 2011 году рентген-кабинет № 2 закрыли в



связи с расширением оперблока. И уже спустя год на первом этаже корпуса № 2 открыли рентгеновский кабинет № 2, где установили стационарный рентгеновский аппарат РДК-ВСМ с цифровой обработкой изображения. В 2014 году появилась система цифровой компьютерной рентгенографии. На этом же этаже спроектирован и открыт второй кабинет компьютерной томографии, оснащенный современным 64-срезовым компьютерным томографом серии Optima CT660, работающий круглосуточно.

В 2019 году спроектирован кабинет рентгенохирургических методов исследования и лечения (рентген-о-

перационная № 3 оперблока корпуса № 2), где установлен современный стационарный ангиографический комплекс Azurion 7 M20. А в апреле 2020 года на базе рентгенологического отделения открыли кабинет рентгенохирургических методов диагностики и лечения.

Сегодня рентгеновское отделение Краевой клинической больницы скорой медицинской помощи расположено в пяти отдельных кабинетах, также считаются кабинетами три рентген-операционные. Специалисты выполняют широкий спектр диагностических и лечебных процедур любой сложности.

Информация и фото предоставлены пресс-службой БСМП

Как следует отдохнуть, а не как следует утомиться

Денис Фуголь, врач-гастроэнтеролог, к. м. н., доцент кафедры пропедевтики детских болезней АГМУ рассказал о принципах новогоднего застолья. Для того чтобы оно прошло без неприятных последствий, нужно соблюдать несколько простых правил.



Умеренность

Старайтесь не готовить как на большую свадьбу или роту солдат. Нас ожидает десять выходных дней, и на весь этот срок запастись готовыми блюдами все равно не получится: что-то испортится, а что-то надоеет. Поэтому нужно приготовить столько, сколько съест ваша компания или семья за один праздничный ужин: пару салатов или закусок, горячее, десерт.

Без стресса

Позднее застолье – стресс для организма, если он не привык регулярно уходить в «ночной дождь» (что тоже не является полезной привычкой). Рекомендованное время для послед-



него приема пищи – не позднее трех часов до сна. Если вы обычно ложитесь спать в 23 часа, а в новогоднюю ночь не ляжете раньше часа ночи, то последний прием пищи должен быть не позднее 22-23 часов. При этом ведь еще нужно «оставить место» для символического бокала шампанского с мандаринкой под звон курантов.

«Легкие» продукты

В советское время, когда был дефицит продуктов, на новогодний стол выставлялось «все лучшее сразу» – множество салатов с добытым майонезом, бутерброды со шпротами, запеченное жирное мясо. За много лет наши пищевые привычки успели поменяться, и нам теперь важнее не наесться в праздник «от пуза», а встать утром 1 января и продолжать радоваться жизни, выходным, наступившему новому году, не болеть с похмелья и не страдать от тяжести в животе.

Хорошо покушать и потом не сожалеть о съеденном помогут такие продукты, как нежирная рыба, птица, мясо кролика, говядина и даже постная свинина. Если вы сохранили тра-

дицию варить на Новый год холодец, пусть он будет куриный или говяжий, а не свиной. Выберите салаты, для заправки которых используются растительные масла или нежирный йогурт, а не майонез. Сам салат пусть состоит по большей части из овощей вроде огурцов, зелени, листового салата, редиса, томатов, а не колбасы, сыра, сухариков. Запаситесь фруктами – это уже, по сути, готовое блюдо, их остается только помыть, нарезать и красиво сервировать. Купите легкие, нежирные сыры – их можно быстро использовать в приготовлении свежих закусок, если вдруг захочется продолжить пир или внезапно нагрянут гости.

Если вы все же планируете готовить блюда с большим содержанием теста, жирного мяса, насыщенные калориями салаты, то постарайтесь разбавить «тяжелые» блюда на столе полезными закусками: квашеной капустой, морковью по-корейски, маринованными грибочками и прочими домашними разносолами. Однако стоит помнить, что острая и соленая пища тоже не входит в перечень полезных блюд, и с нею тоже нужно помнить об умеренности.

Выбор напитков

Крепкий алкоголь требует соответствующих закусок. Вы точно съедите лишнее, если будете в новогоднюю ночь пить водку, коньяк, крепкие настойки. Потому что алкоголь притупляет чувство контроля, и вы не сможете остановиться ни в питье, ни в еде. Если вы не будете как следует закусывать, то быстрее опьянеете, выпьете лишнего и утром будете чувствовать себя не очень хорошо. Закусывать крепкий алкоголь рекомендуется блюдами и продуктами, которые обладают обволакивающим воздействием на желудок – создают на его слизистую пленку, которая чуть сдерживает всасывание алкоголя через стенки желудка в кровь. Это вся жирная пища – сало, колбаса, салаты с майонезом, копченое мясо, тот же холодец, пельмени. Однако к ним следует добавить уже упомянутые квашеную капусту, соленые огурчики и маринованные грибочки.

С бокалом вина в руке контролировать свои аппетиты гораздо легче, во-первых. Во-вторых, вино как бы повышает статус самого застолья. Вино, шампанское – это всегда важный повод, торжество, событие. А водка – это рюмочка на даче после картошки, после бани. Согласитесь, что для встречи Нового года можно выбрать более «торжественный» напиток.

Из безалкогольных напитков я предлагаю остановить выбор на морсах, домашних соках и компотах, домашних лимонадах. Они более полезны, чем фабричные соки и газировки. На утро стоит приготовить квас натурального брожения, минеральную воду, кисломолочные продукты, тот же морс.

Не жадничайте

Понятно желание сэкономить и доест все до последней крошки, ничего не выбрасывать. Но экономия на здоровье может обойтись куда дороже. Отравление, расстройство пищеварения, лекарства, скорая, госпитализация – все эти вещи ведь не входили в ваш план новогодних каникул, правда? Поэтому не стоит жадничать, съедая остатки салатов на третий-пятый день после их при-

На заметку

Факты из практики доктора Фуголя

- Пик поступлений переживших и отравившихся в больницы – вечер 1 января и последующие несколько дней.
- Среди факторов обострения хронических заболеваний – большой объем съеденной пищи, обилие жирной пищи, употребление плохо сочетаемых между собой продуктов, обилие газированных напитков.
- В списке проблем, приобретенных в праздники из-за неправильного питания, – запоры, расстройство желудка, панкреатит, обострение желчнокаменной болезни, лишние килограммы, аллергические реакции.
- Самое условно опасное блюдо новогоднего застолья – многокомпонентный салат, включающий скоропортящиеся ингредиенты (яйца, майонез, колбаса и др.)
- Наиболее тяжелое для переваривания сочетание продуктов – тесто и мясо, то есть всеми любимые манты, хинкали и пельмени. В процессе варки мясо внутри теста становится гликированным – покрывается пленкой, через которую к мясу не сразу «подбираются» пищеварительные ферменты желудочного

сока, и оно какое-то время просто лежит комом в желудке. Если же вы сдобрили пельмени майонезом, то процесс переваривания становится еще более длительным.

➤ Перебрать сладостей – еще одна опасность Нового года. Качество конфет и шоколада не всегда бывает высоким, а если они уплетаются без счета, то могут возникнуть проблемы с поджелудочной железой или аллергия.

➤ Не налегайте на экзотику: если хочется чего-то необычного, пусть это будет на столе в небольших дозах. Это относится к икре, заморским морепродуктам, фруктам, результатам кулинарных экспериментов.

➤ На случай переизбытка, неприятных ощущений вроде тяжести, вздутия, расстройства желудка держите в аптечке какой-нибудь сорбент, активированный уголь, ферментный препарат. При этом не используйте такие препараты для того, чтобы сначала привести себя в форму, а потом снова объесться.

➤ Если расстройство пищеварения проявляется сильно, остро, продолжительно, многократно, особенно у детей, то следует немедленно обратиться к врачу.

готовления. Один испортившийся салатик может испортить настроение и каникулы целой семье. Помните о том, что детский организм менее устойчив к возбудителям кишечных заболеваний, чем взрослый. У детей отравления и кишечные заболевания могут проявляться гораздо быстрее, чем у взрослых, и протекать в более острой форме. Поэтому на каникулах дети должны питаться свежей и полезной пищей, а не прошлогодними салатами и конфетами из подарков.

Без крайностей

Если уж случилось обильное застолье, и вы переели, то не заменяйте один стресс другим – не устраивайте организму после обжорства «лечеб-

ное голодание» или жесткую тренировку. Старайтесь мягко вернуться в прежний режим питания и в целом жизни, отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам, овощным блюдам, нежирному мясу, легким супам. Больше гуляйте, продолжайте тренировки в умеренном режиме, а не «отрабатывайте» приобретенные килограммы в режиме жестких тренировок на лыжне или в спортзале.

Главное правило новогодних каникул: нужно как следует отдохнуть, а не как следует утомиться, и не важно, чем – готовкой, употреблением вкусной пищи, крепких напитков или, наоборот, чересчур здоровым образом жизни.

Подготовила Елена Клишина

Без чихания и зуда



Ель, мандарины, шоколад, экзотические закуски – в любом атрибуте праздника может скрываться то, что способно испортить торжество. Новогодние каникулы – время кулинарных излишеств. Нередко изобилие продуктов, которые подчас сочетаются в самых неожиданных ансамблях, может вызвать аллергию даже у людей, которые никогда не страдали ею. И не всегда только продукты провоцируют защитные силы организма на мощный ответ. Как безопасно провести новогодние каникулы? В этом вопросе поможет разобраться врач – аллерголог-иммунолог Наталья Яхнова.



Осторожнее с символами

– Наталья Андреевна, чего стоит опасаться, накрывая новогодний стол?

– На самом деле, некоторые пищевые продукты могут вызывать аллергию у людей, не склонных к данному заболеванию и не имеющих статуса аллергиков. Цитрусы, шоколад, мед, сладости, а также продукты, содержащие в своем составе красители, уси-

лители вкуса, консерванты, способны вызвать кожный зуд, сыпь, чихание, отечность губ, век при употреблении их в огромных количествах.

– На что чаще всего возникает аллергия?

– Если говорить о пищевых аллергиях, то чаще всего аллергические реакции у детей и (несколько реже) у взрослых вызывают одни из главных символов Нового года – шоколад и мандарины. Дело в том, что в новогодние праздники их употребляют

в большом количестве. Эти продукты не вызывают развитие аллергии, но способствуют стимуляции клеток, отвечающих за выброс гистамина – медиатора аллергии. И здесь встает вопрос о дозе, количестве съеденного продукта.

– Только ли продукты могут в этот период спровоцировать организм на гиперответ?

– Причиной аллергии в период новогодних праздников также могут стать новогодняя елка, елочные

Рекомендации эксперта

- Внимательно читайте состав готовых продуктов, консервов.
- Не злоупотребляйте такими продуктами, как цитрусы, шоколад, мед, сладкие газированные напитки, пирожные, другие сладости, торты, чипсы, сухарики, обильно приправленные специями, алкоголь. Также не стоит злоупотреблять продуктами, имеющими в своем составе усилители вкуса, консерванты, красители.
- Пациенты, имеющие респираторные аллергические заболевания, должны соблюдать меры профилактики, позволяющие максимально уменьшить контакт с аллергеном.

- Предугадать все невозможно, поэтому держите наготове лекарства, выписанные врачом, ингалятор или небулайзер.
- Аллергическая реакция может проявляться не только сыпью и зудом на коже, чиханием, кашлем, но также тяжелыми жизнеугрожающими реакциями по типу отека Квинке. В этом случае необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.
- Соблюдение мер по снижению контакта с аллергеном позволит максимально снизить риск развития аллергии и не испортит праздник. С наступающим Новым годом! Берегите себя!

На заметку

Сегодня практически у каждого человека в анамнезе есть эпизод острой аллергической реакции, а один из трех жителей Земли страдает аллергическим заболеванием. Проявления аллергии разнообразны и многогранны. К наиболее распространенным заболеваниям относятся аллергический ринит, аллергический конъюнктивит, бронхиальная астма и атопический дерматит (АД). Из острых реакций чаще всего встречаются крапивница и отек Квинке, а наиболее тяжелая форма аллергии – анафилактический шок.

Согласно статистике, распространенность аллергопатологий среди взрослого населения составляет почти 30% и практически 50% среди детей. Рост заболеваемости отмечен повсеместно по всем нозологическим формам. Наиболее высокий рост отмечен в отношении бронхиальной астмы, аллергического ринита, а также аллергических реакций на пищевые продукты и медикаменты.

игрушки, мишура, гирлянды, различные ароматизаторы воздуха, ароматические палочки и аромасвечи, искусственный снег в баллончиках.

Новогодние елки, причем как живая, так и искусственная, могут привести к обострению заболевания у пациентов, уже имеющих аллергию на плесень и пыль. Причина легко объяснима: живые сосны и ели нередко оказываются поражены плесенью. Свежесрубленные деревья в преддверии праздников хранятся в местах с повышенным уровнем влаги, и этого достаточно для активного роста вредоносного грибка. И пока елочка в течение нескольких недель украшает гостиную, плесневый грибок продолжает активный рост.

Искусственные ели долговечны, и в этом загвоздка: за время хранения они покрываются пылью и даже плесенью, на которую может возникнуть реакция.

Какой бы вариант вы ни выбрали, уделите время профилактическим мероприятиям. Наденьте защитные перчатки и помойте дерево теплой водой, особое внимание уделяя его стволу. Высушите, а уже затем устанавливайте и наряжайте – потенциальные аллергены устранены.

Кроме того, стоит обратить внимание и на новогодние игрушки и

гирлянды. Тщательно протрите их и в дальнейшем храните в герметичных контейнерах.

Использование искусственного снега в баллончиках, распыляемой новогодней краски для декорирования, а также ароматизаторов воздуха противопоказано для пациентов с бронхиальной астмой, аллергическим ринитом, конъюнктивитом. Чувствительность у людей при наличии аллергии обострена, и обилие искусственных ароматов, в том числе резких запахов, может спровоцировать не только раздражение слизистых носа и глаз, но и сильное удушье.

Осмотрительность и забота

– Наталья Андреевна, какие правила стоит соблюдать, чтобы праздник не оказался испорченным?

– Аллергия в любом проявлении, будь то кожный зуд, сыпь, слезящиеся глаза или насморк, способна испортить настроение и долгожданный праздник. Новогоднее веселье может быть омрачено обострением хронического заболевания. Даже те, кто никогда не сталкивался с симптомами аллергии, могут впервые ощутить их именно в период новогодних праздников, ведь аллергия может развиваться в любом возрасте.

Если вы знаете, на что именно у вас или вашего ребенка аллергия, то это значительно упрощает задачу. Скорее всего, в вашем доме подобных продуктов нет или они надежно спрятаны. Если встреча Нового года планируется вне дома, или в течение каникул вы собираетесь посетить гостей, в этом случае не стесняйтесь предупредить хозяев вечеринки об имеющейся пищевой аллергии. Можно попросить их приготовить что-то, не содержащее переносимых продуктов, или же прийти в гости со своим блюдом и продуктами. В случае празднования Нового года в кафе или ресторане поговорите с администратором и предупредите его об аллергии. Устраивая праздник у себя дома, не забудьте поинтересоваться у приглашенных, нет ли у них аллергии на какой-либо продукт или вещество.

Подготовила Ирина Савина

Ставка на сосуды

Каждую зиму организм переживает стресс: смена сезонов, перепады температуры, дефицит солнечного света – все это не лучшим образом отражается на самочувствии. В уходящем году новых ощущений добавили аномально теплые осень и начало зимы, а также череда магнитных бурь. На кого все факторы повлияют сильнее всего, а кто перенесет их с минимальными неудобствами, расскажет заведующая отделом организации и координации профилактической помощи детскому населению Краевого центра медицинской профилактики Светлана Жиглова.



Создать барьер

«В холодное время года защитные силы организма ослаблены. Одна из причин – изменение погодных условий. Организм не всегда быстро адаптируется к переходу от одного



сезона к другому, более холодному. Как правило, люди внутренне не готовы быстро утепляться и выходить на улицу одетыми соответственно погоде. Наиболее критичен в этом плане рубеж осени и зимы: достаточно часто мы можем видеть на улицах людей без головных уборов, с оголенными шеями и лодыжками, особенно это свойственно молодежи, – говорит Светлана Жиглова. – Стоит помнить, что когда ноги подвержены холоду, то нарушается микроциркуляция крови и, как следствие, страдают органы малого таза – мочевыделительная и репродуктивная системы, а также часть желудочно-кишечного тракта. Если существуют проблемы с сосудами, а сегодня они есть практически у всех, независимо от возраста, то уязвимым зон становится больше, процессы приобретают затяжной характер. У людей с хроническими заболеваниями продолжительность вирусных и

бактериальных инфекций, а также период остаточных явлений будет дольше. Именно поэтому стоит обратить внимание на профилактику и серьезную заблаговременную подготовку к сезонным переходам».

Летом жизнь протекает в ином режиме: больше активности, солнечного света и витаминов, меньше сырости и холодов. И это лучшее время для создания защитного барьера, который потребуется при смене сезонов, отмечает врач.

В уходящем году ноябрь был отмечен нехарактерными для Сибири температурными показателями. Это способствует изменению микрофлоры, которая при определенных условиях начинает активизироваться, и организм человека становится более уязвимым для вирусов и бактерий. Кроме того, обманываясь теплом, люди больше гуляют, общаются, забывают о простейших правилах гигиены и профи-

лактики, а заболев, не долечиваются. Все это в совокупности приводит к ослаблению иммунитета и затягиванию процесса восстановления. Как же выработать правильный режим и обойти атаки вирусов?

Как уже было сказано, начать подготовку к зиме необходимо заранее. В сентябре начинается профилактика гриппа, и, чтобы избежать осложнений, врачи рекомендуют пройти вакцинацию от него. Светлана Жиглова отмечает, что в межсезонье актуален прием растительных адаптогенов (настойки женьшеня, элеутерококка, лимонника) курсами. Кроме того, важно полноценно питаться. Зимой в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе иммунной системы. «Не стоит забывать о природных источниках витамина С, который положительно сказывается на состоянии иммунной системы. Это шиповник, который можно настоять в термосе и пить в течение дня. Туда же можно добавить его ягоды, раздробленные в блендере, – концентрация витамина С будет максимальной. Кроме того, богата им квашеная капуста, которая помимо этого благоприятно влияет на микрофлору ЖКТ, а та, как известно, тоже ответственна за иммунитет», – говорит врач.

Еще один важный фактор в создании здорового фундамента – физическая активность. Движения улучшают кровоток, а значит, у органов и тканей будет хорошее питание.

«Полноценное питание и движение – главные слагаемые здоровья сосудов. А сосуды – наше все. Крайне важно, чтобы они были эластичными и обладали хорошей проходимостью. Для контроля их состояния необходимо регулярно проверять уровень холестерина и при необходимости принимать медикаменты, – подчеркивает эксперт. – Если уже есть нарушения кровотока, наследственные или приобретенные заболевания, то все наслаивается, процесс переходит в стадию хронизации. И обострения не заставят себя ждать – будь то смена

сезонов или магнитные бури. В более выигрышном положении те, у кого сосуды эластичные».

Кроме того, не стоит забывать о закаливании. Оно не только повышает адаптационные возможности организма к условиям внешней среды, но и способствует укреплению иммунитета и тренирует кровеносную систему.

Праздники – для души

Если создана оптимальная база, то всем провокационным факторам организм сможет дать отпор. Поэтому любое время используем с максимальной пользой для организма. Длительные новогодние каникулы – хороший повод укрепить здоровье, а не расшатать его сильнее.

Светлана Жиглова рекомендует чаще и внимательнее прислушиваться к своему организму и максимально помогать ему в защите от вирусов, поскольку зима – время активности вирусных инфекций (гриппа, парагриппа). Выходя в общественные места, где будет скопление народа (театры, кинотеатры), важно защитить свои органы дыхания – воспользоваться оксолиновой мазью для обработки носовых проходов и при необходимости – маской. По возвращении домой руки помыть, нос промыть, выпить горячего чая с медом.

«Наш организм – уникальная саморегулирующаяся система. Мы чихаем и кашляем, когда ему нужно освободиться от чужеродных агентов. Поэтому важно не мешать, а помочь этой работе. Если появляется чувство, что вирус все же проник внутрь (начинает свербить в носу, першить в горле), не стоит затягивать с лечением. При первых же симптомах необходимо промыть нос солевым раствором, а для горла использовать препараты для рассасывания в целях профилактики и лечения вирусных заболеваний. В домашней аптечке всегда должны быть средства, которые эффективны для вашей семьи, – отмечает врач. – Если появился озноб и поднимается температура, не нужно ждать, что ор-

ганизм справится, ведь мы не знаем, какую вирусную нагрузку он получил. В таких случаях лучше сразу обратиться к врачу, он назначит противовирусную терапию, антигистаминные средства, которые помогут снять отек. Если же такое лечение спустя неделю не дало эффекта, значит, потребуется помощь антибиотиков – их также должен назначить лечащий врач».

По мнению эксперта, время, которое дается для отдыха, важно использовать именно в этих целях. Как правило, конец года у всех наполнен стрессом. Очень важно попытаться отрегулировать его уровень. Дело в том, что во время стресса (а также когда человек испытывает страх) вырабатывается большое количество адреналина, который сужает сосуды, и, как следствие, кровоток нарушается. Чтобы этого не происходило, важно больше отдыхать, полноценно высыпаться и двигаться – прогулки на свежем воздухе благоприятно отразятся и на психическом, и на физическом здоровье. Помните, что ноги при этом должны быть в тепле.

«Если в качестве отдыха вы выбираете поход в гости, то пусть это будет праздник души, а не живота. Все посиделки у нас, как правило, происходят вечером. А ужин должен быть легким, и это точно не салаты трехдневной давности. Поэтому, чтобы получить приятные эмоции, не перегружайте организм тяжелой пищей с алкоголем. Создайте уютную атмосферу, поговорите приятный и полезный досуг, – говорит Светлана Жиглова. – Обратите внимание на то, что в эти дни едят дети. Чаще всего родительский контроль ослабевает, поэтому сладостей и газированной воды дети употребляют очень много. От этого страдает желудочно-кишечный тракт, нарушается его способность к всасыванию, а это означает, что витамины и полезные вещества будут усваиваться гораздо хуже. Запрещать, конечно, все не стоит, но ограничивать необходимо, если задумывается об иммунитете детей».

Ирина Савина

Полноценное питание и движение – главные слагаемые здоровья сосудов. А сосуды – наше все

Подножки погоды



Дождь, гололед, штормовой ветер – погодные условия в Алтайском крае добавляют забот медикам. В последнюю неделю ноября в травматологические отделения Краевой клинической больницы скорой медицинской помощи обратились за помощью 572 человека, из которых 202 потребовалась госпитализация. Это серьезная нагрузка на все службы больницы. Как справляются с такой нагрузкой медики и к чему стоит быть готовыми в новогодние каникулы – в нашем материале.

Не терять времени

«Мы работаем в таких условиях, что обязаны успеть помочь каждому обратившемуся. Ни один пациент не уходит без осмотра и оказанной помощи», – говорит заведующая отделением скорой медицинской помощи **Татьяна Удовиченко**. За многолетнюю работу в ККБСМП ей приходилось сталкиваться с различными ситуациями, и алгоритм действий в любой из них выработан четко. Сотрудники стационара не боятся большого наплыва пациентов. Но существенно усложняет работу, особенно в январские праздничные дни, человеческий фактор. Люди начинают



праздновать Новый год задолго до 1 января. И уже со второй половины декабря в больнице увеличивается количество обратившихся.

«Непосредственно в канун новогодней ночи наступает небольшой период затишья. А вот ближе к двум часам ночи начинают поступать те, кто длительно болел, или те, кто травмировался перед наступлением нового года, но все же праздник решили встретить дома и уже после боя курантов обратиться за медицинской помощью», – рассказывает Татьяна Удовиченко. – В предновогодние дни и новогодние каникулы мы отмечаем увеличение количества обратившихся в состоянии алкогольного опьянения. В ряде случаев пострадавший приходит не один, а совместно с шумной

нетрезвой компанией. В таких условиях, безусловно, помощь оказывать сложнее».

Первые, кто начинает работать с пациентом, – сотрудники отделения скорой медицинской помощи. И именно им приходится прилагать усилия, чтобы успокоить слишком оживленно себя ведущих посетителей. Эти действия крадут драгоценное время, которое в экстренном стационаре зачастую на вес золота. К счастью, к концу каникул массовые обращения людей в нетрезвом виде постепенно сокращаются.

По словам заведующей отделением скорой медицинской помощи, чаще всего в период массовых гуляний пациенты обращаются с переломами верхних и нижних конечностей, черепно-мозговыми травмами. В период длительных новогодних выходных также увеличивается количество пострадавших с ранениями в результате противоправных действий, совершенных в состоянии алкогольного опьянения.

Можно ли обезопасить себя и снизить градус напряжения у медицинских работников в новогодние праздники? Безусловно, можно. «Фраза «Принял на грудь – сиди дома» наиболее уместна. Не секрет, что пьяный человек легко вступает в споры и конфликтные ситуации, и зачастую именно с людьми, которые находятся в таком же состоянии. И последствия могут быть весьма тяжелые, – подчеркивает врач. – Есть реальный шанс провести новогодние каникулы на больничной койке, а порой травмы приводят и к летальному исходу».

Если несчастного случая все же не удалось избежать, важно не паниковать, успокоиться и первым делом вызвать бригаду скорой медицинской помощи. «При подозрении на перелом важно зафиксировать поврежденную конечность подручными средствами. При наличии гематомы до приезда медиков можно наложить на конечность холод. При подозрении на черепно-мозговую травму сразу же вызываем скорую помощь, укладываем человека, обеспечиваем ему покой и ждем приезда медицинской бригады, – продолжает Татьяна Удови-

ченко. – Если же говорить о ранениях, то у любого человека, не связанного с медициной, вид крови, как правило, вызывает панику. Ни сам пострадавший, ни окружающие не готовы к такой ситуации и могут по-разному выражать свои эмоции. В этом случае главная задача – как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу. Если есть возможность и позволяет состояние человека – самостоятельно, если нет – вызвать скорую помощь. Такие вызовы в приоритете, и скорая реагирует на них незамедлительно».

Важно запомнить, что при возникновении любой внештатной ситуации, связанной с ухудшением здоровья, необходимо вызвать скорую помощь или позвонить по телефону экстренной службы 112. Нужно четко озвучить свою проблему, ответить на все вопросы специалиста и ждать приезда медицинских работников. Бригада скорой помощи правильно маршрутизирует пациента и доставит в больницу. «В каждом стационаре разработаны алгоритмы по оказанию помощи при жизнеугрожающих состояниях. От того, насколько быстро человек будет доставлен в стационар, зависит результат лечения, а зачастую и жизнь человека, – объясняет Татьяна Удовиченко. – Медицинские работники экстренных служб знают, насколько важно правило «золотого часа». Считается, что в течение этого времени вероятность того, что лечение предотвратит смерть пациента, наиболее высока».

Если активно, то безопасно

Количество травм в новогодние праздники зависит не только от погоды и количества выпитого. Люди, ведущие активный образ жизни, также оказываются пациентами отделений травматологии. Во время длительных каникул многие планируют прогулки и выезды на лыжные базы и горнолыжные комплексы. Количество травм неизбежно растет в это время. За новогодние праздники в ККБСМП поступают пострадавшие на лыжных трассах, получившие травмы в соседних регионах: в Республике Алтай, в Шерегеше и т. д.

Кроме того, популярностью сегодня пользуются экстремальные развлечения – катания на ватрушках и санях, которые особо отчаянные прицепляют к снегоходам или автомобилям. «Так называемые ватрушки совершенно неуправляемы, они летят по инерции, контролировать их движение невозможно. Травмы, полученные при нарушении техники безопасности, – высокоэнергетичные, а значит, более тяжелые и влекут за собой больше повреждений. До летального исхода в таких случаях – один шаг», – отмечает врач травматолог-ортопед высшей категории, к. м. н., заведующий травматологическим отделением № 1 ККБСМП **Сергей Кузнецов**.

В целом же для зимних травм характерно большое количество переломов конечностей. Люди помоложе, как правило, ломают голеностопный сустав. У возрастных пациентов чаще всего случается перелом бедренной кости.

Чтобы не портить себе праздники, врач-травматолог в первую очередь рекомендует надевать обувь по сезону (женщинам отказаться от моделей на «шпильках», которые не предназначены для гололеда), а также не забывать о варежках и перчатках. «При ходьбе по гололеду важно доставать руки из карманов – свободные руки дают возможность балансировать. Когда они в карманах, человек падает буквально как мешок, – продолжает Сергей Кузнецов. – Если человек мышцами не задерживает себя, он при падении переворачивается и меньше страдает. Лучше испачкать одежду или сумку, чем сломать руку или ногу. Трубочные кости (например, плечевая и бедренная) у человека очень прочные. Слабым местом являются суставы».

Кроме того, для катаний стоит выбирать безопасные оборудованные горки. Но при этом обязательно нужно обойти их и проверить, что ожидается внизу, на финише. Важно помнить: насколько удачно пройдут праздники, практически на 100% зависит от нас самих.

Ирина Савина.
Фото предоставлены
пресс-службой ККБСМП

ВИЧ: ситуация изменилась

В 2023 году проблема ВИЧ-инфекции не перестала быть актуальной и при этом трансформировалась. Врачи отмечают изменения в усредненном портрете пациента, в распространенности путей передачи и уровне информированности о ВИЧ-инфекции. Поэтому специалисты Алтайского краевого центра СПИД ищут новые решения в профилактике и лечении ВИЧ-инфекции, подстраиваясь под новые реалии.

Портрет пациента и заболеваемость

О ВИЧ принято говорить как о болезни молодых. Однако думать о связи вероятности заражения ВИЧ и возраста абсолютно неверно. Исследования говорят о том, что более 70% всех новых случаев ВИЧ-инфекции в Алтайском крае пришлось на работоспособное население репродуктивного возраста от 25 до 44 лет. Около 10 лет назад средний возраст пациента составлял 18–25 лет.

Кроме того, в последние годы специалисты отмечают феминизацию заболевания: все чаще ВИЧ-инфекция выявляется у женщин. Это связано с тем, что на первый план вышел половой путь передачи. Более 80% всех новых случаев ВИЧ-инфекции в Алтайском крае в 2023 году были переданы именно половым путем. А значит, вирус вышел за пределы основных групп риска в общую популяцию,



и именно взрослое, работоспособное население репродуктивного возраста находится в группе наибольшего риска инфицирования.

– Мы продолжаем работу над тем, чтобы у каждого человека сформировалась культура ответственного отношения к своему здоровью, – отметил главный врач КГБУЗ «АКЦПБ со СПИДом» Валерий Шевченко, – поэтому одним из определяющих направлений работы центра является реализация мероприятий по информированию населения по вопросам ВИЧ-инфекции. Это позволяет сформировать навыки ответственного отношения к своему здоровью, мотивацию к безопасному поведению, снизить дискриминацию лиц с ВИЧ-инфекцией, а также способствует укреплению традиционных семейных и морально-нравственных ценностей. Специалисты Алтайского центра СПИД подробно рассказывают об основных аспектах распространения ВИЧ-инфекции и о том, как защитить себя от заражения. К сожалению, порой наши полномочия по информированию той или иной целевой группы

Цифры

По данным на 1 ноября 2023 года, на учете в Алтайском краевом центре СПИД стоят порядка **18 000** человек с диагнозом ВИЧ-инфекция. С 1 января по 1 ноября 2023 года в Алтайском крае было выявлено **1356** новых случаев ВИЧ-инфекции.

весьма ограничены. Например, по информированию детей и подростков. Наша огромная страна и, в частности, Алтайский край многонациональны и многоконфессиональны. У каждой семьи свои устои и индивидуальный взгляд на половое воспитание детей и подростков. Однако мы уверены в том, что каждый взрослый член семьи, обладающий достоверной информацией о ВИЧ-инфекции, сможет донести ее до своего ребенка.



Дети и ВИЧ

Одним из главных направлений работы КГБУЗ «АКЦПБ со СПИДом» в 2023 году стала работа с ВИЧ-положительными детьми и женщинами фертильного возраста. Новейшие исследования говорят о том, что у детей с диагнозом «ВИЧ-инфекция» повышен риск нарушения когнитивных (познавательных) функций головного мозга. Дело в том, что с первой минуты жизни организм ВИЧ-положительного малыша подвержен активной атаке вируса. В том числе вирус атакует еще не окрепшую центральную нервную систему, а именно головной мозг.

«Эффективное лечение и поддержание высокого качества жизни у детей, живущих с ВИЧ, – одно из приоритетных направлений работы специалистов центра СПИД, – рассказал Валерий Владимирович. – Новейшие исследования говорят о том, что заражение ВИЧ не проходит для ребенка бесследно даже в условиях высокой приверженности в дальнейшем назначенной противовирусной терапии. К сожалению, у наших маленьких пациентов высок риск поражения центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, развития нейрокогнитивных нарушений и, как следствие, в будущем – прогрессирования социальной дезадаптации с высокой вероятностью отрыва от диспансерного наблюдения и лечения и стремительного, жизнеугрожающего течения болезни».

Команда Алтайского краевого центра СПИД делает все возможное для того, чтобы профилактировать разви-

тие возможных нарушений у ВИЧ-положительного ребенка, а если все-таки они произошли, то как можно раньше выявить и нивелировать их. Для этого используется мультидисциплинарный подход. С ребенком и его родителями работают врач-педиатр, врач-инфекционист, психолог и детский врач-невролог, который появился в краевом центре СПИД в 2023 году.

Для того чтобы ребенок родился здоровым, во-первых, ВИЧ-положительная будущая мама должна соблюдать все предписания лечащего врача и быть приверженной терапии. В этом случае риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку стремится к нулю. Однако если у малыша все же обнаружена ВИЧ-инфекция, то ему необходимо долгосрочно принимать терапию. Качественное и эффективное лечение ребенка полностью зависит от ответственности каждого родителя. Ведь именно родитель ежедневно может отследить состояние здоровья ребенка и своевременность приема препаратов.

Тест на ВИЧ

Очень важно обнаружить наличие ВИЧ-инфекции в организме как можно раньше. Период, когда человек может не подозревать, что инфицирован, может растянуться на годы.

Сегодня одним из самых быстрых и удобных методов тестирования на ВИЧ остается метод экспресс-тестирования.

– Практически ежедневная работа нашего мобильного комплекса – это прекрасная возможность привлечь

На заметку

Как не передается ВИЧ?

ВИЧ не передается воздушно-капельным или бытовым путем, поэтому общение и бытовой контакт с ВИЧ-положительным человеком не представляют опасности передачи вируса.

ВИЧ не передается:

- > через общую посуду для еды, при пользовании общим туалетом, душем и ванной, постельным бельем;
- > при рукопожатиях и объятиях;
- > через поцелуи;
- > через пот или слезы;
- > при кашле и чихании.

внимание населения к проблеме распространения ВИЧ-инфекции и напомнить о необходимости проходить тестирование хотя бы один раз в год, – отметил заведующий отделом профилактики **Виталий Эйхман**. – В 2023 году экспресс-тестирование на ВИЧ прошли более 2000 жителей региона. Для прохождения тестирования документы, удостоверяющие личность, с собой иметь не нужно. Оно абсолютно анонимно и бесплатно. Во время тестирования специалисты просто и доступно расскажут о ВИЧ-инфекции и помогут оценить личные риски.

Сегодня благодаря экспресс-тестированию узнать свой ВИЧ-статус стало гораздо проще. Экспресс-тестирование анонимно и занимает не более 15 минут, а его достоверность – 99%. Сегодня знать свой ВИЧ-статус – значит жить полноценной и качественной жизнью.

Для того чтобы не заразиться ВИЧ-инфекцией, необходимо:

- избегать незащищенных половых контактов с партнерами, чей ВИЧ-статус неизвестен;
- использовать стерильный инструментарий для инъекций.

Информация и фото предоставлены пресс-службой КГБУЗ «АКЦПБ со СПИДом»

13,5%

ВСЕХ СМЕРТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 20-39 ЛЕТ СВЯЗАНЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

промилле в крови

0,5-1,5

1,51-2,5

2,5-3,0

3,0-5,0

>5,0



5,3%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА АЛКОГОЛЯ

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ

- ✓ Повышенное настроение, рассеянное внимание, легкое нарушение координации, снижение критического отношения к себе и другим
- ✓ Перепады настроения, импульсивность, выраженное нарушение координации, нарушение памяти
- ✓ Несвязная речь, невозможность держаться на ногах, отсутствие болевой чувствительности, затуманенность сознания
- ✓ Потеря сознания, снижение реакций на речь, несвязные ответы на поставленные вопросы, учащение пульса, развитие аритмии

СМЕРТЬ



В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ:

4 из 5 умышленных убийств и телесных повреждений

3 из 4 изнасилований

7 из 10 хулиганств

1 из 2 самоубийств

1 из 4 смертей на дорогах



Источники данных: ria.ru, euro.who.int, itami79.spb.ru, psysbiel.ru

Хочу выразить благодарность всем медицинским работникам травматологического отделения БСМП № 2». Мне 76 лет, я ветеран труда и инвалид 3-й группы. Неудачно упала и получила ушиб тазобедренного сустава, попала в отделение травматологии, где каждый сотрудник относится к каждому пациенту великолепно. Лечащий врач **Александр Станиславович Вайнтурб** поставил меня на ноги. Я прошла медикаментозное лечение и физиолечение. Благодарна врачам, медсестрам и всем сотрудникам отделения. Независимо от материального положения и статуса, мы находимся в руках врачей, и они нас не подводят. Спасибо.

Тамара Макаровна Эндерс

Выражаю огромную благодарность врачу – акушеру-гинекологу КГБУЗ «Родильный дом № 1, г. Барнаул» **Зое Федоровне Кичигиной** за профессионализм и человеческое отношение. В период поиска «своего» врача после первого же приема у нее почувствовала, что я и мои малыши находимся в надежных руках. Еще хочу поблагодарить заведующую акушерским физиологическим отделением **Аллу Борисовну Нелюбову**, с ней мои роды прошли идеально. Особую благодарность хочется выразить главному врачу родильного дома **Елене Леонидовне Новиковой**, совмещающей высший профессионализм с искренней заботой о каждой пациентке.

Анна Владимировна Капитанова

Хочу выразить огромную благодарность массажисту КГБУЗ «Городская поликлиника № 12, г. Барнаул» **Ирине Владимировне Молотиловой** за профессионализм, волшебные руки и доброе сердце. Мой малыш после курса массажа стал переворачиваться и увереннее держать голову, а на сеансах улыбался. Спасибо.

Екатерина Викторовна Белых

Редакция газеты «Мы и здоровье» поздравляет всех с наступающим **Новым годом и Рождеством!** Пусть 2024 год принесет только хорошие события, яркие моменты в жизни, счастье, исполнение всех надежд и достижение целей!

Хочу выразить огромную благодарность водителю скорой помощи Калманской ЦРБ **С. А. Герберу**. Спасибо большое, что быстро довез человека до больницы и спас ему жизнь. А также хочу выразить огромную благодарность **В. А. Долгополову** за профессионализм и спасение жизни человека, это самый лучший фельдшер, не растерялся и быстро сработал. Спасибо. Если бы все были такими!

Марина Андреевна Белоусова

Огромная благодарность детскому доктору КГБУЗ «Краевая стоматологическая поликлиника» **Алине Игоревне Линаск**. Теперь у сына все зубы здоровые, и он снова верит, что лечение зубов может быть без боли. Было бы замечательно, если бы все детские стоматологи были такими профессионалами, как Алина Игоревна.

Илья Панов

Хочу проявить благодарность заведующему отделением неврологии КГБУЗ «Краевая клиническая больница» **Артуру Александровичу Березину**, лечащему врачу **Анне Сергеевне Победенной**, реабилитологу **Роману Сергеевичу** и **всему персоналу** за труд, терпение в помощи и реабилитации после инсульта, за внимательное и чуткое отношение к больным и посетителям.

Инна Анатольевна Чуева

Хочу поблагодарить врача-уролога поликлиники № 9, г. Барнаул, **Владимира Никитовича Бойко** и медсестру **Ольгу Станиславовну Сачко** за их доброе отношение к моему сыну, инвалиду детства 2-й группы. Пришлось обратиться за помощью, и они оказали мне с теплом и милосердием. Отношение очень хорошее. Врач опытный и профессиональный. Проявили сострадание и уважение к сыну с ДЦП. Медсестра отзывчивая, в любое время приходит мне на помощь.

Людмила Павловна Цапко

Хочу выразить слова благодарности замечательным хирургам Благовещенской ЦРБ **Ирине Ивановне** и **Вячеславу Игоревичу Ножка**. Шесть месяцев мои родители В. С. и В. А. Ледовских были их пациентами. Врачи всегда внимательно относились к ним, оказывали компетентную помощь. Здоровья, долголетия, процветания.

Ольга Васильевна Гамаюнова

Хотелось бы поблагодарить **бригаду скорой помощи БСМП**, г. Барнаул, приехавшую на вызов 17 ноября. К сожалению, фамилий и имен не знаем. Моя мама заболела. По приезде молодые люди работали без суеты, быстро и эффективно. Поставили точный диагноз и госпитализировали маму в больницу № 8, где диагноз подтвердился и провели оперативное лечение. Ребята – молодцы.

Владимир Николаевич Зорькин

Выражаю огромную благодарность хирургу, урологу-андрологу АКЦОМД **Арсению Алексеичу Красильникову**, оперировавшему моего сына, за высокий профессионализм, доброжелательное и внимательное отношение, грамотные рекомендации, за то, что своевременно и на высоком уровне устранили нашу проблему. Желаем Вам здоровья и успехов в благородном труде.

Мария Александровна Берг



Мамонтовской ЦРБ - 125 лет

Первые упоминания о медицинской службе Мамонтовского района относятся к 1898 году: 6 коек, 1 врач, 2 фельдшера, акушерка, две оспопрививательницы.

Сегодня в составе ЦРБ – поликлиническое звено на 340 посещений в день, шесть специализированных отделений на 86 круглосуточных коек, плюс 36 коек дневного стационара, 4 врачебные амбулатории, 9 ФАПов и 3 фельдшерских пункта. Это позволяет оказывать жителям района весь спектр необходимой медицинской помощи.

Фото: КГБУЗ
«Мамонтовская ЦРБ»



В выпуске использованы фотографии с сайта zdravalt.ru, из архива редакции и открытых источников сети Интернет: thesun.co.uk, pinimg.com, pitaniedetok.ru, мртвтушино.рф, on-desktop.com, ngenix.net, mykaleidoscope.ru, takzdorovo.ru.