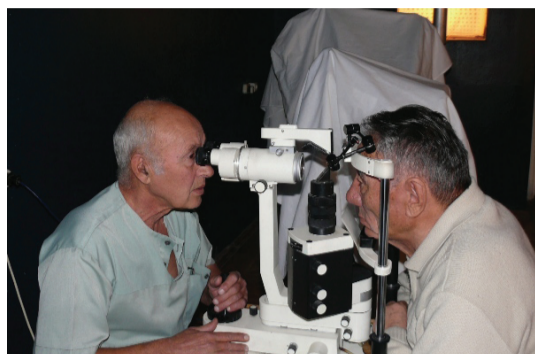


ВСЁ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ, ЛЕЧИТСЯ И СЛЕДИТ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

ПАМЯТИ ЮРИЯ ВАСИЛЬЕВИЧА
КОСАРЕВА

→ 2



БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА:
КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ
И ПОМОЧЬ?

→ 4



СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

→ 8



НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

В один из погожих дней октября, когда в республике традиционно проходит месячник людей золотого возраста, к нам в редакцию пришла ветеран Великой Отечественной войны, труженица тыла, председатель Совета ветеранов Республиканской больницы Раиса Михайловна Жданова. Пришла легкой походкой, на каблучках, в модном пальто, распространяя элегантный аромат духов. Не верится, что ей менее чем через два месяца исполнится 90 лет!

Это трудно себе представить, но трудовой стаж Раисы Михайловны составляет, секундочку, 69 лет! Она пришла в медицинскую профессию вскоре после войны, а закончила свою трудовую деятельность около четырех лет назад. Признается, что до сих пор ее тянет на любимую работу, от которой невозможно отвыкнуть, которую не забыть. Но тосковать особо не приходится, Раиса Михайловна продолжает активную общественную деятельность, которой хватает в ветеранской жизни. С 1989 года Раиса Михайловна руководит Советом ветеранов Республиканской больницы, а еще является членом Совета ветеранов Горно-Алтайска. Постоянное движение, общение и природная неугомонность делают свое дело – у Раисы Михайловны нет времени скучать и стареть.

Эта женщина не скрывает свой возраст, она им удивляет. Разве можно так выглядеть, когда тебе почти 90? Можно и нужно. Раиса Михайловна пример того, как должны выглядеть и ощущать себя люди старшего поколения в XXI веке. Собственно на это сегодня и направлена государственная политика, нацеленная на увеличение продолжительности жизни и, конечно, ее качества. К сожалению, таких примеров не так уж и много, как хотелось бы, но надо на них равняться, уже сейчас, не дожидаясь пенсии.

Раиса Михайловна всю жизнь занимается спортом, она всегда любила лыжи и велосипед, много ходила. Ходить приходилось и по роду деятельности, когда работала фельдшером, ходила на вызовы пешком в соседние села. А сейчас каждое утро начинает с зарядки.

Особых диет в питании не придерживается, однако о чувстве меры не забывает. А ещё она гордо носит призвание женщины, что чувствуется и в походке, и во внешнем виде. Нашу героиню нельзя назвать бабушкой в платочке, она признается, что и шапки то не любит. Всегда с прической, маникюром, элегантно одета, и исключительно на каблучках. Настоящая женщина.

Мы долго беседовали с Раисой Михайловной о ее личной и профессиональной судьбе, о любви к жизни и медицине, об умении нравиться себе в любом возрасте.

Читайте наш материал на стр. 3.



ЧТО НОВОГО?

«Технопром-2019»: Андрей Макин принял участие в заседании по борьбе с онкологическими заболеваниями

Руководитель Министерства здравоохранения Республики Алтай Андрей Макин посетил VII Международный форум технологического развития «Технопром-2019», состоявшийся в Новосибирске 18-20 сентября. Он принял участие в заседании экспертно-консультационного совета МА «Сибирское соглашение», посвященного вопросам реализации федерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями».

На заседании прозвучала важная информация о принимаемых мерах, направленных на снижение заболеваемости и смертности от рака в Сибири, о ситуации по онкологии в стране. Как рассказал главный внештатный специалист-онколог СФО, директор НИИ онкологии СО РАМН, академик, доктор медицинских наук Евгений Чойнзонов, число выявленных злокачественных образований растёт ежегодно. В России в 2018 году по сравнению с 2017-м, прирост составил 1,2%. При этом в Сибири и Дальнем Востоке отмечен один из самых высоких показателей по заболеваемости раком.

Участники заседания пришли к выводу – чтобы эффективно решить задачи по борьбе с онкологическими заболеваниями, необходимы серьезные меры, в числе которых увеличение числа койко-мест, обновление изношенного оборудования, обучение и привлечение специалистов в онкологическую службу.

Республика Алтай активно включилась в работу по внедрению национального проекта «Здравоохранение», одним из важных направлений которого является борьба с онкологическими заболеваниями. Основная задача – профилактика онкологических заболеваний и выявление злокачественных образований на ранней стадии, и уменьшение процента запущенности заболевания.

В онкологическом центре Республиканской больницы совершенствуются химиотерапевтические методы лечения с учетом современных тенденций в медицине, что позволяет оказывать более эффективную помощь пациентам со злокачественными новообразованиями. В рамках повышения доступности онкопомощи недавно на базе поликлиники Горно-Алтайска было открыто 12 коев дневного пребывания. Проводится большая работа по раннему выявлению злокачественных новообразований у жителей региона.

Состоялась конференция по вопросам детской пульмонологии и педиатрии

24 сентября на базе Горно-Алтайского медицинского колледжа состоялась научно-практическая конференция, посвященная актуальным вопросам детской пульмонологии. В ее работе приняли участие известные российские ученые и клиницисты: главный детский пульмонолог Министерства здравоохранения Российской Федерации профессор, доктор медицинских наук Юрий Леонидович Мизерницкий, главный внештатный специалист по профилактической работе в СФО, д.м.н. Елена Михайловна Камалтынова, председатель Педиатрического респираторного общества города Барнаула, к.м.н. Таисия Сергеевна Ли. Также в конференц-зале собрались врачи педиатры, заведующие детскими отделениями, врачи-инфекционисты медицинских организаций Республики Алтай.

С приветственным словом к участникам конференции обратилась заместитель министра здравоохранения Республики Алтай Александра Путилова. Она подчеркнула, что болезни органов дыхания всегда были и остаются в центре внимания педиатров.

Конференцию продолжили выступления докладчиков, которые коснулись важнейших направлений детской пульмонологии. В частности Ю.Л. Мизерницкий рассказал об аспектах борьбы с внебольничной пневмонией у детей. Его второй доклад был посвящен особенностям бронхиальной астмы и новым возможностям контроля заболевания. Тему антибактериальной терапии рецидивирующих и «атипичных инфекций» у детей подняла Т.С. Ли, опытом вакцинопрофилактики в детской пульмонологии поделилась Е.М. Камалтынова.

В Республике Алтай активно развивается донорство

За 8 месяцев текущего года на базе Станции переливания крови Республики Алтай состоялось 2736 кровотодач, в том числе проведена 31 процедура аппаратного тромбоцитозера (процесс выделения тромбоцитарной массы из донорской крови). Всего заготовлено 1411,147 литров консервированной крови, что на 70 литров больше, чем за аналогичный период прошлого года.

Специалистами проведена большая работа с донорами в районах. В выездных условиях зарегистрировано 360 кровотодач, заготовлено 183,349 литров донорской крови.

В регионе набирает силу корпоративное донорство. Активными участниками этого движения являются в нашей республике сотрудники Роспотребнадзора, ГАГУ, ГИБДД, службы судебных приставов, службы исполнения наказаний, налоговой службы, службы войск национальной гвардии и др.

Человек с красивой душой

Прервалась жизнь ветерана здравоохранения Республики Алтай, выдающегося врача, замечательного человека Юрия Васильевича Косарева.

Почти полвека Юрий Васильевич проработал в офтальмологической службе региона, на его счету огромное количество хирургических операций на органах зрения. Доктор Косарев внес значительный вклад в совершенствование офтальмохирургии Горного Алтая, помог восстановить здоровье глаз многим и многим людям. Мы предоставляем слово коллегам Юрия Васильевича, для которых он стал наставником и добрым другом.



Юрий Васильевич Косарев родился в 1938 году в поселке Рыбинск, расположенном в Верхнекетском районе Томской области. В 1964 году он окончил Алтайский государственный медицинский институт, после чего около трех лет проработал врачом Джазаторской участковой больницы.

С 1971 по 2010 гг. трудился в офтальмологическом отделении Республиканской больницы Горно-Алтайска. Долгие годы являлся заведующим отделением, врачом-офтальмологом.

Офтальмолог высшей категории. Заслуженный врач Российской Федерации (1996). Победитель в номинации Министерства здравоохранения Республики Алтай «За верность профессии» 2009 года.

Юрия Васильевича не стало 22 сентября 2019 года.

Заслуженный врач РФ, врач-офтальмолог, организатор здравоохранения высшей категории Федор Федорович ФЕДОТОВ:

– Ушел человек-эпоха в здравоохранении Горного Алтая – Косарев Юрий Васильевич. Человек высочайших человеческих принципов, незаурядный специалист своего дела, креативный организатор, замечательный коллега, учитель, друг.

Он воспитал целую плеяду офтальмологов. Юрий Васильевич передал своим младшим коллегам не только практические знания и навыки но и, что еще более важно, привил человеческие и духовные ценности. По праву считаю Юрия Васильевича своим Учителем – учителем с большой буквы.

В далеком 1977 году я совсем еще юным пришел в глазное отделение облбольницы, где заведующим работал Косарев Ю.В. С первого дня он взял меня под самую пристальную опеку. Буквально с первой недели я лишь на двух операционных днях успел поассистировать, а потом мне было сказано, что катаракту буду оперировать самостоятельно. Я жутко волновался, навыки были минимальные, но рядом был доктор Косарев, где надо он подстраховал и первая моя операция прошла успешно. Как результат после интернатуры у меня на счету были уже многие десятки сложных операций, в то время как интернам из других мест за всю интернатуру позволялось лишь «крючки держать» и «промакивать операционное поле».

Какая была замечательная атмосфера в глазном отделении! На работу бежать хотелось, даже в выходные! Кругом царил только самое доброжелательное отношение, этика и деонтология были на высочайшем уровне, хотя об этом практически никто не говорил. И все это потому, что своим примером всех заряжал Юрий Косарев.

Он был великолепным рассказчиком, находиться рядом с ним – истинное удовольствие. Человек с красивой душой, умеющий распространять позитивную энергию на всех окружающих, он освещал все вокруг себя, к нему тянулись все кто его знал. Есть такая присказка «Хороший человек – еще не профессия», но я за всю жизнь еще так и не увидел, чтобы человек был гадким, но при этом был замечательным врачом. Профессия врача предполагает высокие требования к его человеческим качествам.

Мы потеряли великого врача, коллегу, друга, учителя. Он своей, только ему присущей харизмой, осветил целую эпоху в здравоохранении Горного Алтая. Это светлый человек, и память о нем навсегда сохранится в сердцах тех, кто имел честь с ним соприкоснуться.

Офтальмолог высшей категории, отличник здравоохранения РФ Вера Ивановна САМЫКОВА:

– Юрий Васильевич был врачом от Бога. До сих пор встречаю людей, которых он когда-то оперировал, вижу качество его работы и оно очень высокое. Он был для своего времени очень сильным и смелым специалистом. Помню одно-

го пациента, которому, чтобы спасти поврежденный глаз, он пересастил на орган зрения ткань слизистой оболочки губы. Операция оказалась успешной. Это было много лет назад, а тот пациент до сих пор вспоминает врача Косарева добрым словом.

Надо сказать, что Юрий Васильевич очень многое сделал для развития глазной хирургии нашего региона, он первым в Горном Алтае внедрил технологию имплантации искусственного хрусталика при катаракте. До него ничего подобного не делалось.

Именно при нем офтальмологическая служба региона стала по-настоящему сильной, была собрана команда грамотных специалистов, внедрялись современные технологии лечения органов зрения. В офтальмологическом отделении, которое он возглавлял всегда царили порядок и дружная атмосфера.

Он всегда был спокоен и деликатен как с коллегами, так и с пациентами, не помню, чтобы он повышал голос, срывался на кого-нибудь. Это был человек высокой внутренней культуры и порядка, интеллигентный, эрудированный, обладавший незаурядным чувством юмора.

Вместе мы проработали долгие годы. Для меня и многих специалистов нашей службы Юрий Васильевич Косарев останется в памяти как прекрасный человек, врач и наставник.

Врач-офтальмолог Ирина ДЮСЕНБАЕВА:

– В эти печальные дни острее чувствуется то, кем был Юрий Васильевич, и значимость того, что он

сделал. Сейчас особенно ярко вспоминаются его интеллект, опыт, ум, профессионализм. Я и многие мои коллеги всегда учились у него, как нужно работать, как общаться с больными. Он постоянно был в движении и приводил в движение тех, кто попадал в его орбиту. Его ответственность и чуткая, искренняя забота о друзьях, коллегах, просто о людях навсегда оставит след в наших сердцах.

Мое тесное знакомство с офтальмологией началось именно с Юрия Васильевича, когда я пришла врачом интерном в глазное отделение в 2007 году. С первых дней нашего знакомства я считала его «профессором», который знает абсолютно все.

Врач-офтальмолог, руководитель клиники «Де визио» (г. Бийск) Анна БАРСУКОВА:

– Мое тесное знакомство с офтальмологией началось именно с Юрия Васильевича, когда я пришла врачом-интерном в глазное отделение в 2007 году. С первых дней нашего знакомства я считала его «профессором», который знает абсолютно все. Я впитывала как губка всю информацию которой делился Юрий Васильевич из своего опыта.

Это всегда было очень интересно и откладывалось в памяти. Теперь я и сама врач с опытом, но я до сих пор использую при общении с пациентами некоторые фразы и формулировки, принадлежащие Косареву Юрию Васильевичу. Он был самым добрым, талантливым, всегда позитивным и самым гостеприимным человеком, которого я знала.

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА

Раиса Михайловна Жданова прошла длинный жизненный путь. Были на этом пути радости, были печали, горькие потери и непростые испытания судьбы. Было многое, но в любых жизненных ситуациях она старалась оставаться женщиной, честно жить, трудиться и верить в хорошее. Эта статья о ветеране Великой Отечественной войны, труженице тыла, медицинском работнике с 69-летним трудовым стажем, замечательной женщине и человеку Раисе Михайловне Ждановой.

Деликатесы детства

Раиса Михайловна родилась в селе Сараса Алтайского края Алтайского района 3 декабря 1929 года. Отец работал председателем колхоза, мать пекла хлеб в колхозной пекарне. Как и все деревенские ребяташки, маленькая Раиса помогала взрослым работать в поле. Трудились вместе с братьями и сестрой без скидок на малый возраст.

Жили не богато, но не голодали. На столе всегда был хлеб, овощи с огорода. Бывало, что чай пили с сахаром, который аккуратно откалывали от большого куска, чтобы ни одна крупинка не пропала. Сахар был ценностью.

В памяти ветерана остались «деликатесы» детства, такие как жмых, которым кормили скот. Дети ели этот жмых как конфеты, а конфет тогда не знали.

Бывало, отец едет в Бийск, так мы его просили привези городского хлеба, он казался нам особенно вкусным, – рассказывает Р.М. Жданова.

Годы юности, годы труда

В 1939 году семья переехала в Ойрот-Туру, сегодняшний Горно-Алтайск, где Раиса Михайловна училась в школе №6. А потом началась война... На плечи женщин и детей легла работа по обеспечению продовольствием фронта и своей области.

Она вспоминает, что каникул как таковых у школьников не было, с первых дней лета и до октября они работали на питомнике им. М.А. Лисавенко на прополке и сборе ягод.

В 1944 году Раиса Михайловна поступила в Ойрот-Туринскую фельдшерско-акушерскую школу, где с желанием изучала азы медицинской науки.

Жизнь студентов тех времен, по словам нашей героини, очень

отличается от сегодняшней, в ней было больше ответственности и энтузиазма.

– Сейчас студентам все дают, только учись, а тогда...Мы сами себе обеспечивали и питание, и тепло в холодный сезон. Копали землю, садили картошку, на зиму дрова заготавливали. Ездили в с. Улалушка на заготовку дров, на каждого норма была – по пять кубов. Зимой сами печь в здании школы топили и у нас всегда было тепло, – продолжает ветеран.

Она вспоминает наш город времен Ойрот-Туры. Тогда он был весь деревянный – здания из дерева, деревянные доски на месте нынешних тротуаров... Тогда Коммунистический назывался проспектом Сталина. Транспорта было мало, люди много ходили пешком. На танцы в городской сад тоже добирались на своих двоих. Кто-то шел из Каяса – кто-то из Кызыл-Озёка, расстояний не боялись. Вторая танцплощадка находилась в Майме, на протоке Катунь, молодежь ее особенно любила за живой духовой оркестр. Из города в Майму тоже ходили пешком, что являлось нормой жизни.

А еще был спорт – лыжи, велосипед. Раиса Михайловна всегда любила движение, стремление вперед, участвовала в соревнованиях и побеждала.

В 1947 году фельдшерско-акушерская школа была закончена и Раиса Михайловна получила диплом фельдшера. Впереди ее ждал долгий путь в медицину.

«Скорая» уже идет

А начинала этот путь Раиса Михайловна в Майминском аимздравотделе в качестве помощника санитарного врача, в 1949 году ее перевели в Горно-Алтайск на должность помощника врача-эпидемиолога санитарно-эпидемиологической станции.



Пожалуй, одним из наиболее ярких периодов ее профессиональной деятельности стало время работы фельдшером на станции скорой медицинской помощи, где она трудилась с 1949 по 1962 годы. Фельдшер скорой помощи в те времена был многопрофильным специалистом, приходилось и роженицам помощь оказывать, и с инфекциями бороться, и хирургические швы накладывать.

– Когда пришла работать, обслуживала Карасук, Куташ, Сайдыс и другие села. Везде ходила пешком, если машина или лошадь попадалась, то бывало, что подвезут, – делится ветеран. – В Куташе жило много переселенцев из Литвы, остро стояла проблема дизентерии, педикулеза. Когда возвращалась домой, не ночевала в доме, мама заранее готовила баню, где прожаривали все мое белье.

Получала Раиса Михайловна за свою работу ровно 37 рублей. Много это или мало? Говорит, что на еду хватало.

Деятельная, инициативная, неравнодушная

В 1962 году Раиса Михайловна уехала в далекую Воркуту, где работала фельдшером на станции скорой помощи, старшей медицинской сестрой травмото-

логического отделения МСЧ «Северная». В Воркуте она проработала 22 года, заработала пенсию. Можно, казалось бы, отдыхать. Однако, если для кого-то на этом трудовой путь заканчивается, то для Раисы Михайловны это, можно сказать, было еще начало. Она вернулась в 1984 году в Горно-Алтайск, где жили ее престарелые родители, поступила на работу в областную (ныне республиканскую) больницу. Здесь она проработала еще более 31 года, сначала фельдшером по санитарному просвещению, затем документоведом.

Активно Раиса Михайловна включилась в общественную жизнь больницы, став председателем Совета ветеранов РБ.

– Раньше у нас было много ветеранов войны и мы, конечно, никого не оставляли без внимания. Собирали всех, подарки дарили, чаем поили. Сейчас их почти не осталось, на их смену приходят другие поколения ветеранов. Мы про всех помним, стараемся каждого поздравить в праздники, встречаемся на мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека, которые проходят тепло и душевно, – отмечает Р.М. Жданова.

Сейчас Раиса Михайловна старше многих «новых» ветера-

нов больницы, но ее активности по-прежнему можно позавидовать. Такая она, Раиса Михайловна Жданова, деятельная, инициативная, неравнодушная и никто из коллег не помнит ее другой.

Богатая бабушка

Работа работой, а настоящее счастье там, где крепкая семья. Много лет Раиса Михайловна прожила в супружестве с Афанасием Корниловичем Ждановым, которого не стало в 1987 году. Сегодня для нашей героини семья – это сын, внуки и правнуки, она называет себя богатой бабушкой. Внуки, как и бабушка, любят активный образ жизни, имеют награды по различным видам спорта.

– Недавно приболела, сын приехал, был рядом, заботился. Очень важно в этом возрасте ощущать тепло и внимание близких, – подчеркнула ветеран.

Секреты женственности

Хорошо выглядеть, считает наша собеседница, можно в любом возрасте. Своим элегантным внешним видом она подает замечательный пример многим из нас. И дело тут не в одежде или прическе, а в состоянии души. Она по жизни несет себя с гордо поднятой головой – женственна и обаятельна, по-другому не хочет и не умеет.

– Не могу без каблуков, без каблуков мне не комфортно, ношу каблуки всю жизнь, вопреки мнению, что это вредно, – признается Раиса Михайловна.

На диетах она не сидит, но всегда стройна и подтянута. Говорит, кушает все, в сладостях себе не отказывает, но в меру.

Утро Раисы Михайловны начинается с гимнастики, еще с членами Союза ветеранов Горно-Алтайска ходит в городской парк, где они собираются для спортивной разминки.

Р.М. Жданова продолжает активно заниматься общественной работой, а еще она замечательно вышивает и вяжет.

Говорят, что жизнь – это движение и на пенсии оно не должно останавливаться. Наша героиня останавливаться и не собирается, у нее много планов и идей, ведь еще так много не сделано. Так пусть у Вас все получится, Раиса Михайловна! Крепкого Вам здоровья, энергии и успехов во всех делах!

Светлана КОСТИНА

Здоровье под контролем

Более 30 000 жителей региона прошли Всероссийскую диспансеризацию

В регионе активными темпами проходят мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам и Всероссийской диспансеризации граждан. По данным на 1 сентября первый этап диспансеризации прошли 30 998 человек, что составляет 89,3% от плана. Всего запланировано охватить диспансерным обследованием 34 700 жителей республики.

В ходе обследований зарегистрировано 1 996 случаев заболеваний различных органов и систем, в том числе 20 новообразований, из них два злокачественных.

В большинстве районов планы по первому этапу диспансеризации успешно выполнены. В числе первых с поставленной задачей справились Республиканская больница, Шебалинская, Онгудайская и Акташская районные больницы.

Напоминаем, что Всероссийская диспансеризация направлена на профилактику и выявление заболеваний, приводящих к преждевременной смертности и инвалидности граждан.

Основной целью диспансеризации является выявление и коррекция основных факторов риска, связанных с возникновением и развитием опасных заболеваний. К факторам риска относятся: повы-

шенное артериальное давление, повышенное содержание холестерина в крови, повышенный уровень глюкозы в крови, чрезмерное потребление алкоголя, курение, недостаточная физическая активность, нерациональное питание, ожирение.

Всероссийская диспансеризация дает возможность на раннем этапе выявить серьезные заболевания – сахарный диабет, патологии дыхательной системы, онкологические заболевания, нарушение работы сердечно-сосудистой системы и другие.

Все пациенты с выявленными заболеваниями ставятся на диспансерный учет для дальнейшего наблюдения и лечения.

Осталось не так много времени до конца года, чтобы пройти диспансеризацию тем, кто ее еще не прошел. Держите свое здоровье на контроле и не болейте!



Нужно быть внимательнее друг к другу

«Если вы забыли, куда положили ключи – это не болезнь. Если вы не знаете, что делать с ключами и зачем они нужны – это серьезная проблема».

Нил Бухгольц, американский психиатр

Медики стараются привлечь внимание общественности к такому серьезному заболеванию, как Болезнь Альцгеймера. Ведь чем раньше будет обнаружен недуг, тем больше шансов уменьшить его последствия.



Ежегодно 21 сентября во всём мире отмечается Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера, учрежденный в 1994 году. О признаках этого заболевания, лечении и уходе за больными рассказала врач-психиатр высшей категории, отличник здравоохранения РФ, заслуженный врач Республики Алтай Алевтина Семёновна Муратова.

Болезнь Альцгеймера — наиболее распространенный тип деменции, состояния, при котором головной мозг перестает выполнять свои функции должным образом. Хотя чаще всего это заболевание и поражает людей пожилого возраста, есть и ранние формы — до 60 лет. По словам А.С. Муратовой, болезнь, возникшая в более молодом возрасте как правило быстрее прогрессирует, но встречается значительно реже.

Врач отмечает, что первыми признаками заболевания могут стать проблемы с памятью, а позже — с мышлением и поведением. Забывчивость своих пожилых родственников многие часто списывают на преклонный возраст и не придают этому серьезного значения, между тем, ухудшение памяти может быть признаком той самой болезни. При своевременном выявлении, лечении и должном уходе, развитие заболевания можно замедлить, смягчить ее течение. К со-

жалению, болезнь Альцгеймера неизлечима. До сих пор в мире не найдено средство борьбы с недугом, поэтому основная терапия направлена на борьбу с симптомами и проявлениями патологического процесса.

В отличие от других видов старческого слабоумия больные с синдромом Альцгеймера достаточно быстро теряют критику к своему состоянию и поведению, перестают осмысливать самые простые вещи.

— Люди с заболеванием Альцгеймера могут правильно двигаться, разговаривать, но они уже дезориентированы в окружающем мире, перестают понимать свой дом, стремятся уходить. У нас было немало случаев, когда среди ночи поступали бабушки, не помнящие ни своего имени, ни адреса, — рассказывает А.С. Муратова.

После лечения в стационаре «заблудшие» больные обычно вспоминают, кто они, их возвращают родным.

— Пациентов, которые стремятся уходить из дома, нужно обязательно показывать психиатрам, — заверяет врач. — Больному пропишут необходимые лекарства, корректирующие поведение, успокаивающие средства для нормального сна ночью и другие препараты, позволяющие стабилизировать состояние. Лечение возможно и в амбулаторных условиях.

Врач обращает внимание на тот факт, что люди с болезнью Альцгеймера обычно более послушны и спокойны, чем пациенты страдающие другими видами старческого слабоумия. Наступает момент, когда они перестают себя обслуживать...

— Улыбающиеся, добродушные, но уже ничего не умеют, — характеризует таких пациентов Алевтина Семеновна.

А.С. Муратова отмечает, что в последние годы случаев заболеваний болезнью Альцгеймера стало заметно больше и это мировая тенденция.

— Но и продолжительность жизни увеличилась, — добавляет Алевтина Муратова.

Люди стали дольше жить, но зачастую качество этой жизни оставляет желать лучшего.

— Мы систематически выезжаем к пожилым людям на дом. Многие лишены должного ухода, что создает удручающее зрелище — продолжает А.С. Муратова.

По ее словам, с болезнью Альцгеймера невозможно справиться в одиночестве, но когда больному помогают родственники, психиатр и участковый врач, то он может прожить ещё несколько полноценных лет.

Природа этой болезни до сих пор не изучена до конца, ее практически невозможно предсказать и предупредить. Нам нужно просто быть внимательнее друг к другу, своим родителям, дедушкам и бабушкам и при подозрении на болезнь Альцгеймера немедленно обращаться к врачу.

Светлана КОСТИНА

СПРАВКА

Болезнь Альцгеймера получила свое название благодаря психиатру Алоизу Альцгеймеру, который в 1906 году впервые описал это заболевание. Его причина — разрушение в мозгу нервных клеток (нейронов) и нарушение обмена ацетилхолина — важного медиатора, ответственного за передачу импульсов в нервной системе.

Инициатором Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера стала Международная федерация Альцгеймера (Alzheimer's Disease International — ADI). По данным ассоциации, болезнь Альцгеймера — пятая по значимости причина смерти среди лиц в возрасте 65 лет и старше, а в России с этой проблемой сталкивается каждый пятый житель.

Жертвами болезни Альцгеймера стали бывший президент США Рональд Рейган, футболист Ференц Пушкаш, бывшие премьер-министры Великобритании Гарольд Вильсон и Маргарет Тэтчер, актеры Питер Фальк, Рита Хейворт, Анни Жирардо, ирландская писательница Айрис Мердок.

По материалам СМИ

Ребенок должен быть желанным, а потому к его зачатию и рождению необходимо подходить осознанно, тщательно подготовившись. Если женщина считает, что время для детей еще не подошло, то можно и подождать. Современное человечество имеет инструмент управления деторождением — контрацептивы. Они защищают от несвоевременного зачатия, при этом позволяя паре жить, что называется, полной жизнью.

— Искусственное прерывание беременности, как один из методов планирования семьи, давно уже в прошлом, его применение говорит лишь о сексуальной неграмотности и небрежном отношении женщины к собственному здоровью, — считает Любовь Прудникова. — К сожалению, аборт пока имеют место быть в нашем обществе. Не секрет, что они могут нести серьезный вред здоровью женщины, не говоря уж о моральных и психологических аспектах этого вопроса. Их можно было бы избежать, своевременно и правильно воспользовавшись средствами контрацепции.

Ежегодно 26 сентября Всемирная организация здравоохранения проводит День контрацепции, когда представительницам прекрасного пола напоминают о важности применения контрацептивов. Главный девиз этого дня: «Контрацепция: это ваша жизнь, это ваша ответственность». Именно к ответственности призывают своих пациенток врачи! Важно правильно относиться к своему здоровью, остальное сделает медицина.

Средства защиты от нежелательной беременности предлага-

26 сентября – Всемирный день контрацепции

Врач-акушер гинеколог рассказала о методах профилактики абортов

Прекрасная половина человечества наделена поистине уникальным даром деторождения. Беда, когда этот дар используется неправильно и вместо счастья материнства женщина получает боль и страдания. Именно эти чувства испытывают женщины, решившиеся на аборт – калечащую душу и тело процедуру. Чтобы избежать подобных ситуаций медицина предлагает использовать контрацептивы. Их сегодня огромное множество, главное подойти к вопросу ответственно, посоветоваться с врачом и выбрать средство, на которое можно полностью положиться. О современных методах защиты от нежелательной беременности рассказала заведующая консультационно-диагностическим отделением Республиканского перинатального центра Любовь Прудникова.



ются в аптеках самые разнообразные, но лучше посоветоваться с врачом о том, какие контрацептивы подходят именно вам, исходя из показателей вашего здоровья.

— В настоящее время наиболее популярным методом становится гормональная контрацепция. Это средства, которые в своём составе содержат химические аналоги женских гормонов. Они препятствуют наступлению овуляции, что делает невозможным зачатие ребенка. При прекращении приема контрацептивов у женщины восстанавливается репродуктивная функция. За последние годы гормональная контрацепция претерпела серьезные изменения, стала более простой в применении и эффективной, — продолжает Любовь Прудникова. — Некоторые женщины считают, что использование гормональных противозачаточных препаратов может негативно сказаться на здоровье. Этого не стоит бояться. Если препараты выписал врач и вы принимаете их правильно, по схеме, то проблем не будет. Я уверена, что аборт способен принести гораздо больше вреда, чем противозачаточные таблетки.

Есть и другие варианты защиты — презервативы, внутриматочные системы, вагинальные свечи, кремы и пр. Но, по словам Л.А. Прудниковой, любой свой выбор в этом направлении лучше обсудить со своим врачом-акушером-гинекологом.

— Наверное, сейчас нет таких женщин, которые бы не знали о противозачаточных средствах, но некоторые по-прежнему пренебрегают современными методами контрацепции, что в итоге может заканчиваться абортom. Надо менять свое отношение к жизни, ведь от вас зависит не только собственное здоровье, но и здоровье будущих детей! — сказала доктор Прудникова.

В завершение врач добавила, что в последнее время количество абортов в Республике Алтай снижается, хотя пока показатели остаются достаточно высокими. Положительная динамика по абортom связана, в частности, с ростом ответственности женщин по отношению к вопросам планирования семьи.

В 2018 году в Республике Алтай зарегистрировано 1550 абортов, включая сделанные по медицинским показаниям, в 2017 году их было 1912.

Диагноз – врач от Бога

Каждый из нас встречал на своем жизненном пути настоящих докторов-профессионалов, преданных своему делу, чутких и бескорыстных – врачей от Бога. Именно к этой категории относится героиня моего материала – врач высшей квалификационной категории, заслуженный врач Российской Федерации, обладатель ордена «За заслуги перед Отечеством II степени» Ольга Владимировна Тинибаева, посвятившая жизнь медицине, а именно акушерству и гинекологии.

Среди множества профессий на земле есть одна особенно почетная и нужная людям – профессия врача. Врачи – наши земные ангелы-хранители, которые неустанно заботятся о здоровье и сохраняют хрупкую жизнь!



О.В. Тинибаева (в центре) с коллективом родильного отделения Кош-Агачской РБ

Ольга Владимировна – удивительно скромный человек. Она не любит рассказывать о себе, сторонится повышенного внимания.

– Разве я могу быть героем портретного очерка? Что обо мне можно написать? – недоумевала она, услышав о цели моего визита. Однако пройти мимо известного во всей республике врача я не смогла, тем более в юбилейный для нее год.

Всех слов, услышанных в ее адрес от пациенток и коллег, и не перечислить. Строгая, но в то же время требовательная, ищущая, целеустремленная, энергичная, простая, неравнодушная, милосердная, уникальная, эмпатичная... Вот неполный перечень эпитетов, и обычных, и самых экспрессивных. Из них мне, в первую очередь, хотелось бы выделить слово «эмпатия». В психологии оно означает способность одного человека войти в эмоциональное состояние другого, интеллектуально идентифицировать собственные чувства с чувствами, ощущениями и мыслями другого человека. Проще говоря, это способность сопереживать сочувствовать. У О.В. Тинибаевой эта способность оказалась развитой настолько сильно, что определила в ее жизни практически все: и профессию, и место работы, и содержание всей ее деятельности.

Ольга Владимировна родом из Улаганского района. Родилась 10 октября 1954 года в семье Владимира Трифановича и Людмилы Пантелеевны Енчиновых.

– Мои родители были коммунистами старой закалки. Они познакомилась и поженились еще будучи студентами педагогического училища. Затем отца по окончании партшколы, когда братья были еще маленькие, перевели на работу в Кош-Агач, а я к этому времени уже закончила первый класс Улаганской школы. Моей первой учительницей там была Дия Афанасьевна Арбанакова, а в Кош-Агачской школе моими учителями были Л.И. Тюкова, З.И. Бондарь, классным руководителем – В.В. Кузнецова. В нашем классе училось 17 человек. Класс был очень дружный, все делали сообща, стояли друг за друга горой. Через год после переезда в Кош-Агач, когда отцу исполнилось тридцать лет, он скончался от перитонита. Вертолет, который должен был перевезти его в тогда областную больницу, прилетел поздно... – вспоминает Ольга Владимировна.

Со смертью отца для маленькой Ольги мир словно перевернулся. Она говорит, что до сих пор не может спокойно вспомнить тот горький день. Именно это трагическое событие подтолкнуло ее принять решение в будущем стать врачом.

– Мама нас вырастила одна. Она была женщиной строгой, требовательной и соответственно воспитала нас людьми правильными. Мама долгие годы проработала секретарем сельского совета. После выхода на пенсию несколько лет работала в отделе кадров сельского совета. Нас в семье у родителей было трое. Я и братья Валера и Юра. Валера с семьей живет в Кош-Агаче. А Юру помню, родители назвали в честь первого космонавта Юрия Гагарина, – рассказывает моя собеседница.

После успешного окончания Кош-Агачской средней школы Ольга Владимировна в 1971 году поступила в Алтайский государственный медицинский институт на лечебный факультет.

– До поступления все мечтала стать хирургом, но после четвертого курса влюбилась в акушерство, и не жалею. Учиться нравилось, хотя нелегко было. Ведь беременность и рождение ребенка – это таинство, наивысшее счастье, самое важное событие в жизни каждой женщины, – говорит Ольга Владимировна.

В 1978 году после успешного окончания мединститута героиня моего материала начала трудовую деятельность в Кош-Агачской районной больнице акушером-гинекологом.

– Я приехала работать в родной район и оказалось так, что в это время в районе я была единственным акушером-гинекологом. Работать не покладая рук приходилось и днем, и ночью. Потом уже в наш роддом и женскую консультацию врачом приехала работать Людмила Васильевна Ибрагимова. И работать как-то стало легче. Моими наставниками были Л.В. Ибрагимова, А.З. Майжегишев, С.Ч. Имансакипов. Серикобол Чагуанович Имансакипов научил меня оперировать. Со своими коллегами, проработавшими бок о бок, Н.Т. Меймкановой, Р.Д. Турдубековой, А.С. Майжегишевой и сейчас созваниваемся каждый день, по мере возможности встречаемся. В годы работы акушером-гинекологом ЦРБ со мной не покладая рук работали и сейчас работают К.М. Нашева, Г.С. Солтанова, Н.К. Констан-

тинова, Г.А. Карсыбаева, С.Н. Алимканова, К.А. Нашева, М.З. Каменова, С.М. Жумалина, К.Т. Шонхорова. Так же со мною бок о бок проработали и по сей день помогают жителям нашего района А.Ч. Алматова, У.А. Тусупова, Н.Б. Джартанова, Л.А. Каербеева, З.П. Диятова, М.П. Керекисбекова, Б.Ч. Сейсекенова, – продолжает доктор Тинибаева.

Профессиональные знания и опыт Ольги Владимировны, а также доброжелательное отношение к каждому пациенту получили положительную оценку руководства здравоохранения района, заслуженный авторитет у коллег и благодарных родителей, детям которых она помогла появиться на свет. И в 1988 году ей было предложено совмещать работу акушера-гинеколога с должностью начмеда. На этой должности она проработала до 1998 года, после чего была назначена главным врачом Кош-Агачской РБ. Это назначение со стороны руководства стало высоким доверием к ее организаторским способностям и за профессионализм. Затем, с 2008 по 2010 годы, проработала главным врачом Республиканского перинатального центра. С 2010 года по 2014 годы – врачом-экспертом в страховой кампании «Капитал», заведующей отделением по экспертизе качества медицинским персоналом. Эту сложную работу Ольга Владимировна совмещала со своей основной специальностью – акушером-гинекологом в Республиканском перинатальном центре.

– После назначения главным врачом больницы Досан Куанышканович Дюсенбаев позвал меня на работу в мою родную больницу и я, долго не думая, согласилась. Ведь основную, а именно большую часть своей профессиональной деятельности я провела здесь. И тем более мечта всей моей жизни – иметь такую больницу в районе, которая сейчас функционирует, наконец-то, осуществилась. Хотелось бы особый акцент сделать на том, что в 2004 году, через год после землетрясения, территория будущей больницы была специально отмечена – в землю вбили кол. Чтобы построить данный комплекс с сейсмичностью в 9–10 баллов в нашем районе было сделано очень много работы тогдашним министром здравоохранения республики А.А. Гурьяновым, А.Ж. Джаткамбаевым, О.С. Кам-

баевым, Т.К. Усеновым. Помните, когда роддом перевели в старую двухэтажную больницу, я добилась того, чтобы там в первую очередь сделали теплый туалет. Не хотелось, чтобы после родов наши роженицы ходили на улицу. Там были неплохие условия, а врачам оставалось только думать, как вылечить больного, – утверждает Ольга Владимировна.

А чтобы лечить пациента, его надо любить, считает О.В. Тинибаева. Вот она и занимается с каждым так, будто это самый важный пациент в его жизни. Я видела, как лежала перед ней молодая женщина, готовящаяся стать мамой, а она ее ласково поглаживала.

– Так я знакомлюсь с человеком, проникаю к нему нежностью, больше узнаю о ней, – говорит врач.

В годы работы главным врачом райбольницы, стремясь укрепить материальную базу, О.В. Тинибаева добилась выделения значительных средств на капитальный ремонт зданий больницы. Было приобретено и установлено новейшее рентгеновское оборудование и флюорограф. Поликлиника оснащена современной аппаратурой для электрокардиографии и ультразвуковых исследований. В значительной степени было заменено и улучшено лабораторное оборудование, позволяющее проводить различные исследования. В Кош-Агаче установили маммограф.

Врач-гинеколог считается состоявшимся тогда, когда о своей пациентке думает день и ночь, когда он болеет ее болью, страдает ее страданиями.

По мнению Ольги Владимировны, главное для врача-гинеколога – это сердце.

– Это врач от Бога! Она рождена, чтобы быть доктором. Считаю Ольгу Владимировну своей наставницей, она всегда помогала нашей молодежи в работе. Врач высшей категории, Ольга Владимировна – очень грамотный специалист. Как мы заметили, дети, которых когда-то она принимала, став взрослыми, потом по совету своих матерей идут рожать именно к ней. Она не только помогает появиться на свет маленькому чуду, но и поддерживает мам и их родственников – успокоит, подержит. Всех своих пациенток знает в лицо, и ее хорошо знают. Она – высококвалифицированный врач, постоянно в курсе достижений медицинской науки.

Те, кто с нею рядом, охотно признают в ней лидера, – говорят о своей коллеге врач.

И вправду уже не одному поколению женщин нашего высокогорного района этот опытный акушер-гинеколог оказала медицинскую помощь. И до последнего времени, когда она работала в перинатальном центре, пациентки из Кош-Агача стремились попасть именно к ней. Она быстро располагает к себе: всегда интересуется, чем живут ее подопечные, разговаривает с ними по душам. За эту человечность и сострадание ее и ценят.

Лишь коллеги и близкие знают, как дается ей такая непринужденность в работе.

О своей семейной жизни Ольга Владимировна в ходе нашей беседы рассказала следующее:

– Мы с моим мужем Ерболем прожили 27 счастливых лет. Он был очень интересным, неординарным человеком. Одним из первых в районе с отличием закончил архитектурно-строительный факультет Алтайского политехнического института имени И.И. Ползунова. Его проект речного вокзала города Семипалатинска многие годы висел в институте на доске лучших работ студентов образовательного учреждения. Нашему старшему сыну Аскару он сам при рождении дал имя, в честь того что его мама, т.е. я, занималась альпинизмом. Ведь с перевода с казахского на русский «аскар» означает «пик, вершина».

Второго сына назвали Асхатом, что означает – добрый, радужный. Младшего сына муж назвал в честь своего любимого артиста Асанали. Я счастливая бабушка – у меня растут шесть внуков. Мои дети не захотели идти по моим стопам, они у меня все финансисты и экономисты. Сыновья по характеру походят больше на отца. От меня им передалось чувство справедливости, честность.

– Как Вы считаете, врач должен быть верующим? – спросила я у заслуженного врача РФ во время нашей беседы.

– Наше поколение воспитали атеистами, но тем не менее, врач должен быть богобоязненным и понимать, что нет ценности выше человеческой жизни. Смерть нескольких людей – статистика, одного – трагедия. Врач участвует в этом трагедийном процессе. Если ему удастся трагедию перенести в иную плоскость – замечательно. Надо всегда помнить, что другого такого человека, как этот, не будет. Он один такой – вот с этими глазами, умом, душой... Во что-то надо верить. А с годами начинаешь верить больше, – ответила моя собеседница.

Любимое время года Ольги Владимировны, как у великого поэта Александра Пушкина, осень. В свободные минуты, которые выдаются очень редко, она любит вязать японские игрушки – амулеты «аро», которые дарит своим внукам, друзьям.

Достижения Ольги Владимировны можно перечислять долго, как и благодарные отзывы людей, которым она помогла, могут занять не одну газетную полосу... Понимаю, что я и в малой доле не раскрыла профессиональных секретов врача гинеколога О.В. Тинибаевой.

Но одно хочется сказать, дай-то Бог, чтобы всем повезло по-встречать на своем пути такого врача, как Ольга Владимировна Тинибаева.

Дильда НУРСАЛИЕВА,
Кош-Агач

Важно вовремя помочь человеку

Проблемы алкоголизма обсудили в Минздраве РА за круглым столом

Заместитель министра здравоохранения Республики Алтай Александра Путилова отметила, что ежегодно после употребления алкоголя в мире погибает порядка 3 млн человек. Проблема остро стоит и в России, и в нашем регионе. Нередко жертвами зеленого змея становятся люди трудоспособного возраста, молодежь, подростки и даже дети.

– Важно вовремя помочь человеку, страдающему алкозависимостью, осознать серьезность проблемы и выйти из порочного круга. Здесь очень большое значение имеет роль близких, затем уже врачей, общественников – всех, кто переживает и готов прийти на помощь этому человеку, – сказала заместитель министра.

По информации главного внештатного психиатра-нарколога Минздрава РА, главного врача Республиканской психиатрической больницы Ирины Карповой хронический алкоголизм в республике и ее столице по-прежнему занимает основную долю в структуре наркологической заболеваемости. По данным на 2018 год в регионе зарегистрировано 1853 человека, страдающих хроническим алкоголизмом, что чуть меньше, чем в 2017 году (1864). Ежегодно по республике выявляется более

3 октября в Министерстве здравоохранения Республики Алтай состоялось заседание круглого стола, посвященного Всемирному дню борьбы с алкоголизмом и закрытию Месячника трезвости, который проходил с начала сентября. Для обсуждения проблемы алкоголизма и путей ее решения собрались представители медицинского сообщества, властных структур, общественности, СМИ.



150 человек с хроническим алкоголизмом. Согласно статистике, неблагоприятная ситуация по алкоголизму сохраняется в Чойском, Турочакском, Кош-Агачском, Чемальском, Улаганском районах.

Врач подчеркнула, что БУЗ РА «Психиатрическая больница» работает в активном взаимодействии с другими ведомствами, специалисты больницы оказывают поддержку коллегам в районах. Было отмечено, что медицинская помощь гражда-

нам, страдающим пристрастием к спиртному, оказывается не только в республиканском центре: сегодня при каждой районной больнице имеется кабинет амбулаторного приема врача психиатра-нарколога. Всего в Республике Алтай действуют 12 таких кабинетов.

Кроме того, совместно с региональной комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав специалисты больницы оказывают помощь семьям, где мамы или папы зло-

употребляют спиртными напитками.

– В наркологическом отделении проводится лечение от алкоголизма родителей из неблагополучных семей, а с апреля текущего года на базе нашей больницы организован кабинет приема врача психиатра-нарколога для детского населения, – рассказала И.И. Карпова.

Главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава РА, главный врач БУЗ РА «Центр

медицинской профилактики» Вера Кучукова подчеркнула, что алкоголизм – это масштабная медико-социальная проблема, которая требует планомерной целенаправленной работы на межведомственном уровне.

Она сообщила, что совместно с работниками медицинских, образовательных, общественных организаций, волонтерами и представителями всех заинтересованных структур специалисты Республиканского центра медицинской профилактики проводят многочисленные мероприятия (конференции, лекции, беседы и пр.), направленные на пропаганду здорового образа жизни, профилактики алкоголизма, наркомании, табакокурения.

Непосредственно в медицинских организациях оформляются информационные стенды, уголки здоровья, санбюллетени, демонстрируется социальная реклама. Все эти материалы напоминают пациентам о пагубном влиянии на здоровье вредных привычек, одна из которых – злоупотребление алкогольными напитками.

Заседание закончилось принятием резолюции, где отражены важные аспекты дальнейшей работы по борьбе с алкоголизмом на территории Республики Алтай.

ВИЧ-инфекция не дремлет



ВИЧ-инфекция продолжает распространяться на территории нашего региона, о чём свидетельствуют и цифры статистики. Только за 9 месяцев 2019 года в Республике Алтай выявлено 87 случаев ВИЧ, в то время как за аналогичный период 2018 года был зарегистрирован 81 вновь заболевший. Прирост количества новых случаев среди жителей РА в 2019 году по сравнению с аналогичным периодом 2018 года составил 7,4%.

Всего в республике на сегодняшний день зарегистрировано 1050 ВИЧ-инфицированных

Как отмечают врачи, показатель распространенности ВИЧ в Республике Алтай ниже, чем в целом по стране, однако новые случаи продолжают активно выявляться как в Горно-Алтайске, так и в районах.

По данным на начало октября, на диспансерном учёте в регионе состоит 696 пациентов с диагнозом ВИЧ-инфекция. По показателю заболеваемости своё лидерство сохраняют Горно-Алтайск, Турочакский, Чемальский и Майминский районы.

Согласно наблюдениям специалистов, передача ВИЧ происходит чаще всего через гетеросексуальные контакты, но по-прежнему регистрируются и случаи заражения через употребление наркотиков нестерильным инструментарием.

В эпидемический процесс сегодня вовлекаются люди самого активного возраста – от 30-39 лет. Более 40% заболевших – женщины.

Всего в республике от ВИЧ-инфицированных матерей родилось 173 ребенка, за 9 месяцев 2019 года от матерей с ВИЧ появилось на свет 16 детей.

В этом году, как и в предыдущие годы, в Республике Алтай не было зарегистрировано ни одного новорожденного, зараженного ВИЧ. Врачи напоминают, что если будущая мама, имеющая этот непростой диагноз, пройдет своевременную и полную терапию антиретровирусными препаратами, то шансы родить здорового ребенка у нее очень высоки.

В настоящее время на диспансерном учёте состоит 13 ВИЧ-инфицированных детей в возрасте до 18 лет, из них 6 прибыли из других регионов. Все получают антиретровирусную терапию и находятся на контроле у специалистов.

Напоминаем, что риск заражения ВИЧ существует у любого человека, независимо от возраста, семейного положения, образа жизни и образования, кто имел сексуальные контакты с партнёром, чей ВИЧ-статус неизвестен, или кто использовал инъекционные наркотики.

Правила, как не заразиться ВИЧ, просты:

- не употреблять наркотики
- использовать презерватив при сексуальных контактах
- хранить верность своему партнеру

В Республике Алтай начали функционировать кабинеты низкого порога доступа по экспресс-тестированию на ВИЧ-инфекцию среди населения. В БУЗ РА «Психиатрическая больница» приемы ведутся в кабинете медицинского освидетельствования, в БУЗ РА «Центр по профилактике и борьбе со СПИД» в кабинете психолого-социального консультирования и анонимного обследования.

Обследоваться на ВИЧ и задать врачу интересующие вопросы можно обратившись в БУЗ РА «Центр по профилактике и борьбе со СПИД» по адресу: г. Горно-Алтайск, ул. Шоссейная, д.23, 38.

**Телефон «Горячей линии»:
8-913-692-9074**

Важнейшая составляющая нашего здоровья

Во многих странах планеты 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Значимость этого дня заключена в его лозунге: «Без психического здоровья нет здоровья!».

По словам главного внештатного специалиста по медицинской психологии Минздрава РА, медицинского психолога БУЗ РА «Центр медицинской профилактики» Ольги Алмадаковой, психическое состояние – важнейшая составляющая здоровья каждого из нас. Лишь будучи в гармонии с собой и своим внутренним миром человек способен успешно реализовывать собственный потенциал и справляться с ежедневными жизненными ситуациями, плодотворно трудиться, вносить свой собственный вклад в развитие общества.

Наша жизнь полна сложностей, мы все по тем или иным причинам сталкиваемся со стрессами, переживаниями, умственными нагрузками, которые по-разному сказываются на нашем состоянии. Кто-

то способен справиться со стрессами самостоятельно, а кому-то нужна помощь, как бы то ни было проблему нельзя оставлять без внимания, пускать на самотек.

– Грань, между здоровьем и психическим заболеванием – очень тонкая и точно определить серьезность проблемы зачастую способен только врач, – отмечает Ольга Алмадакова. – Если человек испытывает беспокойство, тревогу, депрессию, ухудшение памяти и другие симптомы, которые сказываются на качестве его жизни, то это серьезный повод обратиться к специалисту. Иногда для решения проблемы достаточно прийти на прием к психологу или психотерапевту, бывает и так, что заболевание имеет невроло-

гические истоки, тогда здесь необходима помощь врача-невролога, серьезными же психическими заболеваниями занимаются психиатры. В любом случае нельзя мириться с ситуацией, обязательно нужно говорить о своей проблеме – с близким человеком или специалистом. Также будьте внимательнее по отношению к своим родным и близким, если у кого-то в семье появились симптомы психических расстройств – поддержите, помогите обратиться к специалисту.

В последние годы помощь психолога, распространяемая во многих развитых странах, стала набирать популярность. Активно служба психологической помощи развивается и в Республике Алтай. Практиче-

ски в каждом районе на базе районных больниц сегодня работают медицинские психологи, которые проводят консультативные приемы, работу по профилактике психических заболеваний. Специалисты готовы оказать профессиональную помощь всем, кто в ней нуждается, ответить на волнующие вопросы, главное, обращаться!

– Не бойтесь обращаться к психологам, ходите на психологические семинары и тренинги, совершенствуйтесь, повышайте свой эмоциональный интеллект.

Ведь все мы знаем о гигиене тела, так почему мы забываем о душе, которую тоже нужно держать в порядке, – обратилась к гражданам О.А. Алмадакова.

Что вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому врачу.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о простой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Постарайтесь меньше нагружать себя делами. Вам нужны силы для восстановления здоровья!
- Избегайте или исключите употребление алкоголя.
- Помните, что с правильной помощью вы сможете выздороветь.

Из жизни медиков и пациентов

В очереди

В поликлинике. Очередь перед кабинетом к врачу. Сначала было тихо и скучно, кто в телефон смотрел, кто в окно, пока не появились два молодых человека... Они пришли почти одновременно, у обоих талоны на 12-00. И разгорелся между ними спор, кто первым пойдет к доктору. Один говорит: «Мне срочно надо, давай ты после меня», второй не уступает: «Ты один такой занятой что ли?». Диалог становился всё более напряженным, дошло уже до слов «Пойдем, выйдем!» Медсестра попыталась успокоить молодых людей, мол, уговоритесь, все успеете попасть на прием, но ребята были слишком взвинчены. Уже вся очередь начала их просить: «Успокойтесь, пожалуйста, вы же в медицинской организации!». К счастью до драки не дошло.

В итоге один из парней прошел в кабинет первым, правда, совсем скоро вышел оттуда. Он виновато улыбнулся обращаясь к своему «недругу»: «Извини, брат, перепутал я. Мне, оказывается, в другой кабинет надо было».

CARICATURA.RU



Только спросить

Очередь в доврачебный. К кабинету подлетает мадам с традиционным «мне только спросить!». Внезапно оживает крайняя девушка у кабинета и говорит:

- А мне тоже!
- Мадам не сдаёт позиций:
- Пойдём вместе!
- Девушка на секунду задумывается и припечатывает:
- Тогда я спрашивать буду первая!

Больное колено

В прошлом году испытывал большие проблемы с коленом – порвал связку, поэтому вынужден был ходить с тростью. Зашёл я как-то в маршрутное такси, сел, а на против меня расположилась бабуля. Смотрит то на трость, то на ноги.

- Нога болит?
- Ага.
- Какая?
- Правая, колено.

И тут давай за него держаться, да приговаривать что-то. Я, как и большинство пассажиров пазика, смотрю на сей процесс с недоумением. Через две минуты убирает руку и говорит:

«Все пройдёт, я все вылечила. Обязательно пройдёт». И, знаете, прошло. Операцию сделали, и прошло.

Сильвестр

Работаю в регистратуре стоматологической поликлиники, выдаю талоны к врачу. Приходит на днях мужчина записываться, беру паспорт, чтоб зафиксировать данные. Оказалось, зовут мужчину Сильвестр. Он ушел к врачу, а я еще долго думал ему вслед: «Сильвестр с талоном».

Практиканты

Пришли к нам как-то в онкологическое отделение практиканты. Краем глаза вижу, как они с утра слоняются без дела по отделению. Непорядок, думаю, надо исправлять, и подзываю их к себе:

- Пойдемте в операционную, посмотрите, как удаляют интересную опухоль.

Один сразу подошел, другие двое чуть позже, посоветовавшись между собой, тоже присоединились. Так как опухоль была небольших размеров, ее удаление проводили под местной анестезией. Ну, зашел я, значит, с практикантами в операционную, пациент уже лежит на столе. Помылся, сестра помогла мне одеть хирургический костюм, после обработки операционного поля, обращаясь к пациенту, говорю:

- Сейчас сделаю один укольчик, обезболю, больше боли не будет.

Проколоть кожу, ввожу анестетик, интересуюсь состоянием пациента:

- Все ли хорошо? Не плохо ли вам?

- Нет, нет... Все нормально, продолжайте! – хором отвечают мне практиканты.

Когда-то в студенчестве

Была я студенткой на практике в операционной. Лето, жара, в маске дышать нечем. Все нос чешу. И тут поворачивается ко мне хирург, посмотрел на меня и говорит:

- Маску поправь!

Я с испуга маску себе натягиваю. А он на меня смотрит и говорит:

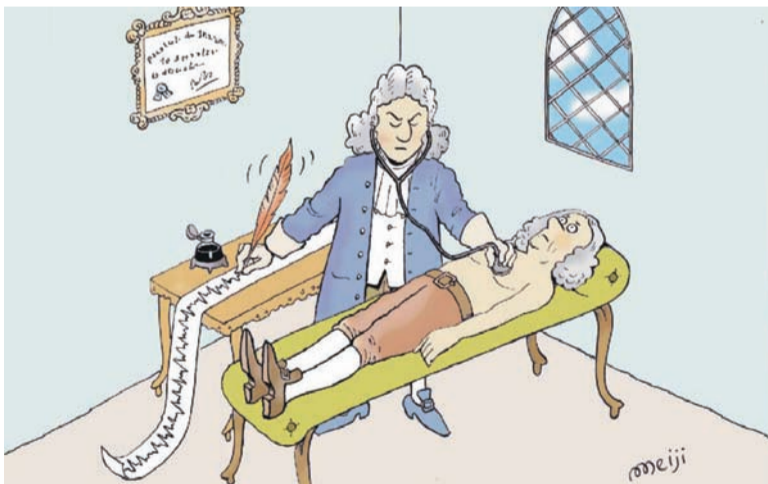
- Не себе! Мне!



Секретная профессия

Мы с женой врачи – я хирург, а она педиатр. И в отпуске всем незнакомым людям говорим, что мы работаем учителями в школе, иначе отдыха от работы не получится. Познакомились как-то с супружеской парой: она экономист, он инженер.

Спустя время, очень были удивлены, когда мы все встретились на медицинской конференции...



80 врачей

В 2010 в Испании был семинар по полевой и тюремной медицине. Были приглашены врачи из всего бывшего СССР, от каждой страны – несколько человек, всего – около 100 специалистов. Так случилось, что обратно почти все летели одним рейсом, из Мадрида через Киев. Часа через два после взлета, женщине стало плохо и стюардесса задала дежурный вопрос:

- Есть врач?

Далее она видит, как человек 80 поднимают руки, и одновременно встают. Те, что были рядом, начали осмотр и громко объявляли, а остальные начали такой грандиозный симпозиум. Стюардессы медленно начинают сходить с ума, одна в истерике, а консилиум идет себе. У всех в багаже были лекарства, стетоскопы и другие причуды. Куча диагнозов, ну хаос авиационного масштаба. КВС хочет только одного знать – посадить самолет или дальше лететь. Наконец, самый пожилой врач командным голосом берет на себя ответственность, из сумки достает гликометр, меряет сахар и все быстро решается. Стюардессы просят всех сесть на свои места. Наконец посадка, вызвали скорую в аэропорту. И 80 врачей проходят мимо той женщины и улыбаются.

Как все

Принимали пациента с острым запущенным панкреатитом.

На вопрос употребления алкоголя и возникновения запойности тот с ноткой возмущения сказал: «После работы как и все мужики выпиваю пару банок пива, а так бывает и в запое. Я же русский!»

Да-да, русский ты, мужик, но к сожалению почти без поджелудки... И силы воли тоже.

Внутренняя красота

Бывают такие врачи (да и вообще люди), после разговора с которыми ходишь какой-то особенно счастливый и важный, начинаешь смотреть на мир другими глазами, как будто тебя вдруг развернули в твоих унылых мыслях на 180 градусов и снова дали шанс радоваться и любить себя.

Вот сегодня пошла я делать УЗИ (УЗИ, замечу, в отличие от вуза, все еще пишется со всех заглавных букв). УЗИ щитовидки.

Легла на кушетку, голову откинула назад, за подушку, как велели, и томлюсь в ожидании. И врач, разглядывая черно-белую картинку на экране, говорит:

- Узелки, конечно, есть на щитовидке, справа, но они красивые. Знаете, бывают такие некрасивые. Вот смотришь – и некрасивые, формы какой-то уродливой, а у вас вот один узелок как зернышко, – улыбается она и продолжает водить холодным склизким прибором по моей шее.

- Щитовидки, кстати, тоже бывают некрасивые. Некоторые как вспаханные поля, рыхлые. А у вас красивая – и перешеек аккуратный, вы только посмотрите! – и разворачивает экран в мою сторону.

- А еще... я сейчас подсвечу... смотрите, какая у вас сонная артерия, ровная, границы четкие, без холестериновых бляшек!..

И я, такая удивленная, аж приподнимаюсь, пытаюсь разглядеть свою внутреннюю красоту.

И встаю с кушетки, уже преисполненная гордостью и любви к себе, с высоко поднятой головой. Теперь вот весь день сегодня такая буду ходить. А может, даже и завтра.



«А вместо сердца – пламенный мотор»

Как и по всей России сердечно-сосудистые заболевания в Республике Алтай остаются одной из основных причин инвалидности и смертности населения. Ежегодно заболевания сердца и сосудов уносят жизни наших земляков, сотни «сердечников» состоят на учете у специалистов, имеют инвалидность.



Всемирный день сердца, который отмечается каждый год 29 сентября, это еще один повод напомнить гражданам о необходимости быть внимательнее к своему здоровью, вести здоровый образ жизни, своевременно проходить медицинские обследования.

Сердце – очень хрупкий орган, и относиться к нему нужно бережно, считает врач-кардиолог поликлиники Республиканской больницы, кардиолог высшей категории Екатерина Ефимовна Бородина.

– Сердце и вообще здоровье нужно беречь с молодых лет, – говорит Е.Е. Бородина. – Важно помнить, что малоподвижный образ жизни, неправильное

питание, стрессы – всё это негативно сказывается на работе сердца.

В силах каждого человека свести к минимуму факторы, о которых напоминала врач, и сохранить здоровье сердца на долгие годы.

Если же вы чувствуете боль или дискомфорт в области сердца, к этому нельзя легкомысленно относиться, нужно срочно обратиться к врачу, который назначит соответствующие обследования и лечение. Фактор времени в лечении кардиологических заболеваний имеет очень серьезное значение.

На фото: врач Е.Е. Бородина во время приема пациента

Здоровое сердце – долгая жизнь



27 сентября, в канун Всемирного дня сердца, в Национальной библиотеке Республики Алтай им. М.В. Чевалкова состоялось заседание клуба «Добрые встречи», на которое была приглашена врач-кардиолог, терапевт Республиканского центра медицинской профилактики Татьяна Курусканова.

Татьяна Курусканова прочитала лекцию по проблемам развития сердечно-сосудистых заболеваний, ответила на многочисленные вопросы собравшихся. В зале преимущественно присутствовали представители старшего поколения, которые знают о болезнях сердца не понаслышке.

Врач рассказала присутствующим о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний, о нарушениях работы сердца при гипертонии, атеросклерозе, о влиянии вредных привычек, ожирения и гиподинамии на сердечно-сосудистую систему.

По словам врача, те или иные проблемы с сердцем и сосудами в силу возраста может испытывать каждый, но остановить прогрессирующее заболевание

и продлить активную жизнь можно, если регулярно наблюдаться у врача, при необходимости принимать препараты, контролировать свое давление. Важной составляющей профилактики является здоровый образ жизни – отказ от вредных привычек, правильное питание, физическая активность и полноценный сон.

– 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов предотвратимы, если вести здоровый образ жизни, контролировать питание и физические нагрузки, полезные для работы сердца, – подчеркнула врач.

Напомним, что поддержке людей старше трудоспособного возраста сегодня уделяется особое внимание на государственном уровне. В рамках национального проекта «Демография» на территории Республики Алтай реализуется региональный проект «Старшее поколение».

Проект носит межведомственный характер и направлен на создание к 2024 году условий для активного долголетия, качественной жизни граждан пожилого возраста, мотивации к ведению здорового образа жизни.

По информации БУЗ РА «Центр медицинской профилактики»

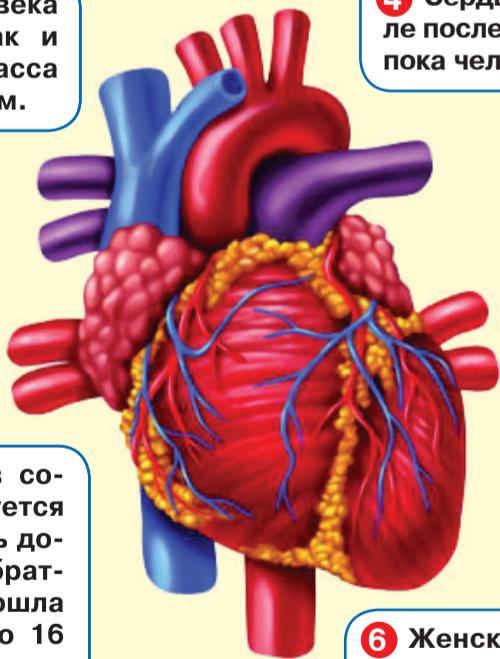
Фото Ольги Алмадаковой

6 ФАКТОВ О СЕРДЦЕ

1 Размеры сердца человека практически такие же, как и у его сжатого кулака. Масса сердца всего 250-350 грамм.

2 Как считают специалисты сердце обладает высокой надежностью и большим запасом прочности, которой вполне достаточно на жизнь в течение 150 лет.

3 Когда тело находится в состоянии покоя, то требуется всего 6 секунд, чтобы кровь дошла от сердца к легким и обратно; всего 8 секунд, чтобы дошла в мозг и обратно; и только 16 секунд для того, чтобы достичь пальцев и вернуться обратно



4 Сердце начинает биться на 4-й неделе после зачатия, и не останавливается, пока человек не отойдет в мир иной.

5 Сердце – самый мощный в мире мотор. В течение жизни человека сердце совершает от 2 до 3 миллиардов сокращений! Полученной при этом силы достаточно, чтобы поднять поезд на высочайшую гору Европы. За день сердце совершает 100000 ударов и прогоняет 5 литров обогащенной кислородом крови почти через 100000 километров кровеносных сосудов.

6 Женское сердце обычно бьется быстрее мужского. Мужское – примерно 70 ударов в минуту, женское – 78.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ для здоровья сердца

Не курить, не злоупотреблять алкогольными напитками.

Следить за своим питанием. Оно должно быть разнообразным, нужно исключить чрезмерное употребление жирного и сладкого.

Двигаться. Больше ходить и бывать на свежем воздухе.

Регулярно измерять артериальное давление. Перепады давления – серьезный повод обратиться к кардиологу.

Измерять уровень холестерина в крови (особенно после 40 лет).

Избегать стрессов и смотреть на жизнь с позитивом.

Республиканская специализированная медицинская газета «Эмчи-Доктор». Учредители: Министерство здравоохранения Республики Алтай, РОО «Ассоциация врачей Республики Алтай». Газета распространяется в лечебных учреждениях (поликлиниках, больницах, роддомах, диспансерах), частных медицинских клиниках, аптеках, в розничной сети Республики Алтай. Редакция публикует статьи в порядке обсуждения, не всегда разделяя позиции авторов, и оставляет за собой право редактирования и комментирования материалов со своих позиций, точки зрения. Материалы, помеченные знаком @, публикуются на коммерческих условиях. Полную ответственность за их содержание несут авторы и рекламодатели. При перепечатке материалов ссылка на «ЭМЧИ» обязательна. Газета зарегистрирована в Управлении федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Алтайскому краю и Республике Алтай. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 22-00459 от 13.12.2013 г. © ЭМЧИ, 2014

Главный редактор: Костина Светлана Борисовна
Шеф-редактор: Штанакоев Максим Валерьевич
Адрес редакции и издателя: 649000 Республика Алтай, г. Горно-Алтайск, пр. Коммунистический, 54
Тел.: (38822) 246-19 (главный редактор), 228-26 (шеф-редактор).
e-mail: miac_ra@mail.ru

Тираж: 2000 экз. Номер подписан 11.10.2019 г. Время подписания в печать: по графику – 12:00, фактическое – 12:00. Дата выхода в свет 11.10.2019 г. Формат – А3, объем – 8 полос, цветность – 1, 4, 5, 8, ч/б – 2, 3, 6, 7; печать офсетная. Заказ №0547. Печатается в ГУПАК «Бийская типография «Катунь», 659300 Алтайский край, г. Бийск, ул. Советская, 6. Цена свободная.