

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

ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ → 5



ЖИТЬ БЕЗ АБОРТОВ → 6



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ
ЛЮБИТЕЛЯМ РЫБЫ → 7



7 июля с центральной площади Горно-Алтайска стартовал автопоезд «Здоровье» – социальный проект, организованный по инициативе врио главы Республики Алтай Олега Хорохордина. Главная цель проекта – обеспечить сельское население доступной медицинской помощью. Планируется, что автопоезд охватит все районы республики, его первый маршрут пролегает от Горно-Алтайска до Усть-Коксинского и Усть-Канского районов.



АВТОПОЕЗД «ЗДОРОВЬЕ» отправился в свой первый маршрут

Проводить участников проекта в дальнюю дорогу пришли первые лица республики, коллеги, жители и гости республиканской столицы. Руководитель социального проекта, заместитель министра здравоохранения Республики Алтай Александра Путилова доложила Олегу Хорохордину о составе и готовности экипажа автопоезда. Она отметила, что Минздравом республики была проанализирована ситуация на местах, с учётом потребности населения сформирован состав бригады автопоезда, в которую вошли врачи: кардиолог, онколог, хирург, невролог, офтальмолог, оториноларинголог, рентгенолог, врач УЗИ-диагностики, узкие специалисты педиатрического профиля, а также фельдшеры, медицинские сёстры, волонтеры. Всего экипаж автопоезда составил вместе с техническим персоналом более 30 человек.

Автопоезд «Здоровье» везёт в сёла не только медицинских специалистов, он оснащён и необходимой техникой, в его состав входит флюорограф (на базе «КамаАЗа»), передвижной мобильный ФАП, аппарат-УЗИ,

электрокардиограф, оборудование для проведения лабораторных, рентгенологических исследований. На местах врачам для работы предоставят маммограф, стоматологическую установку и всё необходимое.

– Наша основная задача – максимально приблизить первичную специализированную медицинскую помощь к жителям сельских населённых пунктов, провести на местах медицинские осмотры, обследования, необходимые для постановки диагноза, определить дальнейшую тактику лечения, максимально сократить сроки ожидания специализиро-



ванной помощи. Кроме того, мы будем реализовывать широкий комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, – рассказала Александра Путилова.

Она добавила, что Министерством здравоохранения республики были приняты все необходимые меры, чтобы реализация проекта не отразилась на деятельности республиканской поликлиники. На период работы автопоезда «Здоровье», приёмы врачей в поликлинике будут вестись в полном объёме.

Олег Хорохордин подчеркнул значимость данного проекта в условиях существующей проблемы нехватки кадров.

– Я посетил много медицинских организаций в республике – больницы, ФАПов, амбулаторий, встречался на Дне медицинского работника с медицинским активом. Одна из основных проблем, которая везде звучала – нехватка медицинских кадров. Эта проблема сегодня стоит очень остро, – сказал Олег Хорохордин.

Он заверил, что вопрос привлечения кадров в медицинские учреждения региона не останется без внимания. Продолжится работа по поводу предоставления жилья молодым специали-

стам, выделения участков, поддержки стройматериалами, будут и дальше действовать программы «Земский врач» и «Земский фельдшер», но результаты от прилагаемых усилий появятся не сразу, а в медицинской помощи люди нуждаются здесь и сейчас.

– Проект автопоезда «Здоровье», как нам кажется, поможет уже в настоящее время решить насущные проблемы именно по медицинскому обслуживанию, по медпомощи. Я очень благодарен всем, кто откликнулся и согласился поучаствовать в этом проекте, желаю вам хорошей работы, максимум помочь нашим жителям. Помогайте людям, а мы будем помогать вам, – обратился к участникам проекта Олег Хорохордин.

Хирург-онколог Александр Хряпенков поблагодарил Правительство Республики Алтай за проявленное внимание к проблемам здравоохранения и выразил уверенность, что благодаря подобным акциям ситуация в здравоохранении удастся коренным образом переломить.

От имени глав муниципалитетов выступил глава Усть-Канского района Эжер Ялбаков. Он отметил, что в районе всё готово для встречи экипажа автопоезда, была проведена широкая информационная кампания, жители сёл оповещены и ждут приезда медицинских специалистов.

Представитель волонтерского движения, студентка Горно-Алтайского медицинского колледжа Арина Архипова выразила признательность врио главы региона за возможность участия в этом проекте, который обогатит ценным опытом оказания помощи людям.

Министерство здравоохранения Республики Алтай желает автопоезду «Здоровье» успешной и плодотворной работы, отличной погоды и настроения!

Фото: www.altai-republic.ru



В совещании приняли участие руководители профильных министерств и ведомств, главы муниципальных образований в режиме видеоконференции, присутствовал и министр здравоохранения республики Андрей Макин.

В ходе заседания Олег Хорохордин назвал реализацию национальных проектов – одним из приоритетных вопросов, отметив, что регион ещё не получал таких серьезных средств на проведение мероприятий по ведущим направлениям.

– Мы должны чётко понимать, какая программа, на каком этапе реализации находится. Это позволит нам вести работы в графике и завершить всё в срок. Отставаний быть не должно, как и некачественной работы, я заостряю на этом ваше внимание, – сказал врио главы.

Он заверил, что лично будет контролировать ход работ по каждой программе, а потому такие тематические совещания станут еженедельными.

Андрей Макин доложил о реализации нацпроектов в сфере здравоохранения Республики Алтай, сообщив, что работа ведётся планомерно и находится под постоянным контролем Министерства здравоохранения РА. Министр ответил на интересующие вопросы руководителя региона и участников совещания.

В Российской Федерации реализуется 12 национальных проектов, в настоящее время

Национальные проекты – под особым контролем

На совещании по реализации национальных проектов, состоявшемся 8 июля в Правительстве Республики Алтай, врио главы региона Олег Хорохордин поручил максимально усилить контроль за сроками исполнения и качеством работ, проводимых в рамках нацпроектов, сообщает пресс-служба Правительства РА.



Республика Алтай участвует в десяти из них. Региональное здравоохранение участвует в двух национальных проектах «Здравоохранение» и «Демография», которые охватывают важнейшие направления, в их числе: развитие первичной медико-санитарной помощи, детского здравоохранения, борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями, онкологией, развитие

экспорта медицинских услуг, создание единого цифрового контура, обеспечение медорганизаций квалифицированными кадрами, помощь старшему поколению. Все эти меры должны улучшить качество медицинской помощи, повысить её доступность и комфортность, укрепить здоровье граждан.

Фото: www.altai-republic.ru

Медицина нового качества

Более 500 операций на сосудах проведено в республике в 2019 году

Инфаркты и инсульты – бич современного общества, эти сердечно-сосудистые заболевания занимают лидирующие позиции в списке причин смертности во всём мире. В Республике Алтай ежегодно регистрируются сотни инфарктов и инсультов. Спасти человека, с которым случилась эта беда можно, оказав правильную и своевременную медицинскую помощь.

Достижения современной медицины, в частности технологии стентирования сосудов, позволяют вернуть таких пациентов к нормальной жизни, главное успеть принять все необходимые меры в течение «золотого» часа. В последние годы в Республике Алтай значительно выросла доступность высокотехнологичной медицинской помощи, растёт количество эндоваскулярных операций (вмешательства, проводимые на кровеносных сосудах). Республиканская больница обладает всеми необходимыми кадровыми и техническими ресурсами для проведения таких операций. С 2013 года на базе больницы действует кабинет рентгенохирургических методов, где сформирована команда отличных специалистов в лице рентгеноэндоваскулярных хирургов: Александра Холманского, являющегося также заместителем главного врача Республиканской больницы по хирургической работе, заведующего кабинетом Дмитрия Чертищева, Антона Некрюкова. Больница располагает дорожным транспортом, а именно

аппаратами для проведения компьютерной и магнитно-резонансной томографии.

По словам Александра Холманского, ещё несколько лет назад операции по стентированию сосудов сердца и головного мозга казались для нашего отдалённого от центра России региона, фантастикой, сегодня они успешно проводятся. В этой работе республика не отстаёт от других субъектов нашей страны, а кого-то даже обгоняет. Только в этом году в республике проведено более 500 операций на сосудах, в год в больнице делается около тысячи таких вмешательств, при этом приоритет отдаётся лечению инфарктов.

– В настоящее время мы проводим большую работу по стентированию сосудов сердца при остром коронарном синдроме и инфаркте миокарда, что в последние годы позволило значительно снизить уровень смертности от этого заболевания. Следующая задача – поставить на поток лечение сосудистой патологии головного мозга. Мы уже проводим такие операции и будем

рашивать обороты. Современные технологии делают эти патологии не такими страшными, как это было пять-шесть лет назад, надеюсь, ситуация и дальше будет меняться к лучшему, – говорит Александр Холманский.

Не так давно в Республиканской больнице начали проводить химиоэмболизацию при злокачественных образованиях печени, также осуществляют эндоваскулярные вмешательства по поводу удаления доброкачественных опухолей гинекологической и урологической патологии, диагностические операции.

– Поле применения эндоваскулярных методов достаточно широко – от головы и до ног. Кстати, в этом году планируем осваивать вмешательства по поводу лечения патологий нижних конечностей. Такие операции способны помочь человеку повысить качество жизни, а в некоторых случаях – спасти конечность, – продолжает А.В. Холманский.

Говоря об уникальности данных операций, врач отмечает, что они практически не травматичны, не требуют рассечения кожных покровов и тканей. Пунктируется какая-то артерия, через небольшой прокол в артерию устанавливается специальная трубочка, через неё вводятся инструменты, проводятся лечебные манипуляции. Врач поясняет:

– Современные устройства позволяют зайти практически в любой сосуд организма. Большинство эндоваскулярных операций

проводятся под местной анестезией, пациент находится в сознании, может общаться, разговаривать. Период восстановления после таких вмешательств достаточно короткий, уже через несколько часов после операции пациент, как правило, может вставать и ходить.

Рентгеноэндоваскулярные хирурги Республиканской больницы выполняют большие объёмы работы, операции проходят ежедневно, зачастую они носят экстренный характер. Но и при своей загруженности врачи стараются не останавливаться на достигнутом, постоянно учатся, совершенствуя свои профессиональные знания.

– Коллектив у нас молодой, трудоспособный и пока нам очень интересно всё то, что мы делаем. Развиваемся, идём вперёд, осваиваем новые подходы в области лечения сосудистых заболеваний. Чем больше обучаешься, посещаешь мастер-классы, тем больше понимаешь, что пределов здесь не видно. Наше направление – очень перспективное и наукоёмкое, где постоянно создаётся что-то новое. То, что ты делал недавно – это уже вчерашний день, появилось нечто другое, ещё более интересное, а мы в свою очередь стараемся не отставать от этого процесса. Сегодня наша служба неплохо оснащена технически, во многом не хуже сосудистых центров крупных городов страны, мы достойно выглядим на фоне соседних регионов. Верю, что у нас всё получится, – заключил Александр Холманский.

Вернуться к нормальной жизни

В отделении оториноларингологии Республиканской больницы успешно провели сложную операцию по восстановлению лицевого нерва

В течение года отоларинголог-хирург, заведующий отделением оториноларингологии Республиканской больницы Евгений Пупьев наблюдал за процессом реабилитации пациента Н., которому провёл высокотехнологичную операцию по декомпрессии лицевого нерва. Этим пациентом стал молодой человек, получивший травму при падении с высоты – перелом основания черепа, ушиб головного мозга, периферический парез лицевого нерва справа, как следствие, паралич половины лица. По истечению значительного времени, необходимого для восстановления, врач констатирует, что операция удалась – у пострадавшего до нормы восстановлен слух, вернулась мимика, он живёт нормальной жизнью. При этом ещё год назад ситуация не внушала оптимизма. Евгений Пупьев рассказывает:

– Пациент поступил к нам из нейрохирургического отделения, где он проходил консервативное лечение, но оно не дало результатов. Из-за полученной травмы у пострадавшего наблюдался паралич половины лица, одно ухо не слышало, пропала мимика. Не закрывался один глаз, что грозило его высыханием, не говоря уже о тех внешних дефектах, которые сделали молодого парня неузнаваемым. Если бы не своевременно проведённая операция, а здесь нужно успеть пока не погиб нерв, то пришлось бы жить с инвалидностью, атрофией лица, которую уже ничем не исправим.

Операция длилась более пяти часов. Оперировал Евгений Пупьев, ему ассистировал отоларинголог-хирург Денис Айманов. Как проинформировал Е.Б. Пупьев, это была «тонкая и напряжённая работа», в ходе вмешательства было использовано большое количество современной техники, которой располагает Республиканская больница – операционный микроскоп, эндоскопические стойки, специальный инструментарий. Вмешательство было проведено через слуховой проход – повреждённый лицевой нерв сшили, далее пациенту была трансплантирована новая барабанная перепонка.

– Сейчас у данного пациента – ухо обычного человека, несмотря на то, что оно прооперировано. Мы можем смело говорить о полной реабилитации пациента. Это отличный результат, которым по праву можно гордиться, – сказал Евгений Пупьев.

Это не первая операция в отделении оториноларингологии по восстановлению лицевого нерва. Такие травмы к счастью случаются не часто, но они имеют место быть в нашем регионе. Сначала пациенту пытаются помочь при помощи консервативной терапии, если нерв не восстанавливается, необходима операция. При этом, как подчеркнул врач, такие вмешательства делаются в основном лишь в крупных федеральных клиниках и требуют определённых знаний и навыков.

Евгений Пупьев отметил, что современная оториноларингология сегодня стремительно развивается, расширяются её границы. Врачи оториноларингологии, в частности, оперирующие специалисты, востребованы в лечении хирургических, неврологических и других патологий, которые проводятся при помощи эндоскопических вмешательств через слуховые и носовые проходы. Такие высокотехнологичные операции проводятся и в Республиканской больнице.

В 2018 году в отделении оториноларингологии Республиканской больницы хирургическая активность достигла 86%. Основная доля операций произведена в рамках ВМП.

Сегодня в отделении работают 4 оперирующих врача-оториноларинголога Евгений Борисович Пупьев, Виталий Олегович Тогустеев, Денис Георгиевич Айманов, Шуну Александрович Тижин.

– Наше отделение – самое молодое в больнице, врачи также молодые, увлечённые своим делом специалисты, которым интересно работать и развиваться профессионально. Будем и дальше осваивать новые технологии и методы лечения, чтобы идти в ногу со временем и не отставать от современных трендов в медицине, – подчеркнул Евгений Пупьев.

Девочка из далекого села

Роза Макаровна родилась 1939 году в далёком Курмач-Байголе (Турочакский район), была младшим ребёнком в семье. Курмач-Байгол – село хотя и отдалённое, но в советское время имелись там и колхоз, и школа, где училась наша героиня, её братья и сёстры. Отца рано не стало, мать занималась воспитанием детей одна. Как вспоминает Роза Пустогачева, мама была женщиной своенравной, строгой и гордой. Дети её побаивались, но слушались, от домашней работы не отлынивали, которой в деревенской жизни всегда хватало.

После 7 класса Роза Макаровна приехала учиться в национальную школу Горно-Алтайска, окончив которую снова вернулась в родную деревню, где ещё год жила и трудилась. В то время фельдшером здесь работал Василий Чеконнов – интеллигентный, опрятный мужчина в белом халате, его часто можно было увидеть с книгой в руках. Он всё ругал юную Розу за то, что не ходит на комсомольские собрания. Глядя на сельского фельдшера, Роза Макаровна решила связать свою жизнь с медициной. Она поступила в Алтайский медицинский институт, который окончила в 1965 году.

Рядом с великими

Вернувшись после института в Горный Алтай, Р.М. Пустогачева была распределена в Чойскую участковую больницу, куда требовался хирург.

Она сразу с головой окунулась в работу, выполняла и плановые, и экстренные операции, оказывала помощь роженицам. Через много лет Роза Макаровна признается, что первый год работы в сельской больнице стал для неё «лучшим университетом».

Спустя год Розу Макаровну назначили руководить этой же больницей, а ещё через год молодой специалист продолжила учёбу в ординатуре. Она попала в одну из лучших клиник города Барнаула – железнодорожную больницу. Учиться и работать довелось под началом организатора и бесценного руководителя кафедры хирургии АГМИ, доктора медицинских наук профессора Израиля Исаевича Неймарка.

Когда Роза Макаровна вернулась в Горный Алтай, ей повезло трудиться рядом с ещё одним легендарным человеком, с народным врачом СССР Анатолием Михайловичем Гоманом, заведовавшим долгие годы хирургическим отделением Республиканской больницы (в те годы – областной). Именно в этой больнице доктору Пустогачевой суждено проработать несколько десятков лет.

Анатолий Гоман увидел в молодом хирурге хороший потенциал и не ошибся...

– Я благодарна судьбе, что из такой далёкой деревни безо всякого протекции я попала в хирургическое отделение нашей больницы, где работала под руководством Анатолия Михайловича Гомана. Мне посчастливилось трудиться в одном строю с такими специалистами, как Иван Васильевич Першин, Елизавета Васильевна Товстолуцкая, Сергей Георгиевич Толмачёв, Ан-

За верность профессии

Лето 2019 года стало для заслуженного врача Российской Федерации, врача-онколога, хирурга высшей категории Республиканской больницы Розы Макаровны Пустогачевой богатым на события. Она победила в номинации Ассоциации врачей Республики Алтай «За верность профессии», став обладательницей свечи милосердия, которая была вручена на торжестве, посвящённом дню медицинского работника. А 11 июля Розе Макаровне исполнилось 80. Из этих 80 лет, более 50 отдано медицине.



Председатель Правления АВРА Максим Штанаков вручает Розе Макаровне награду за победу в номинации «За верность профессии»

переформировано в онкологический центр, где Р.М. Пустогачева и сегодня продолжает работать.

Борьба продолжается

Онкология – тяжёлое заболевание, в борьбе с которым не всегда побеждает медицина. Роза Макаровна признаётся – невозможно привыкнуть к тому, что рак отнимает чью-то жизнь... Благодаря современным подходам к диагностике в большинстве случаев удаётся выявить онкологию вовремя, на начальной стадии, когда заболевание поддаётся лечению, а это спасённые жизни.

– Радуюсь, когда пациенты узнают меня на улице, спрашивают: «Помните, вы меня оперировали?». Конечно, я не всех помню, но важно другое, что пациент живёт и раком побеждён, – делится Р.М. Пустогачева.

По её словам, огромную роль в борьбе с онкологией играет первичное звено здравоохранения, работа врачей-терапевтов на местах. Ведь если злокачественное образование распознают вовремя, у пациента есть все шансы на успешное лечение.

Как отмечает врач, на сегодняшний день в регионе меняется структура заболеваемости онкопатологией, увеличивается и количество пациентов с данным диагнозом. Во многом это связано с ростом продолжительности жизни, увеличением выявляемости рака на ранних стадиях.

В свою очередь онкологическая служба РА сегодня делает большую работу, направленную на то, чтобы ситуация по заболеваемости онкологией в республике менялась к лучшему. Борьба с онкологическими заболеваниями – это один из региональных проектов, реализуемых в настоящее время в республике, который направлен на профилактику онкологии, повышение качества и доступности онкологической помощи.

Доброта, милосердие, опыт

К Розе Пустогачевой обращаются пациенты и их родственники, когда им особенно трудно и больно. Она умеет утешить, поддержать, настроить на лучшее. Сострадание, милосердие и доброта – это талант или знак высокого профессионализма? Наверное, и то и другое.

– К онкологическим пациентам требуется особый подход, ведь очень трудно принять такой диагноз. Стараюсь поддержать человека, правильно донести информацию, иногда пошутить, иногда утешить. С годами приходит и этот опыт, – говорит врач.

На вопрос, не жалеете ли вы, что стали врачом-онкологом, Роза Макаровна отвечает философски:

– Жалей-не жалей, а этот путь уже пройден, по-другому не будет.

Путь длиною в более 50 лет Роза Макаровна прошла достойно и честно. Глядя на неё, невольно испытываешь гордость за Горный Алтай, где рождаются и работают такие великие врачи.



Слева на право: врачи-хирурги Е.В. Товстолуцкая, А.М. Гоман, И.В. Першин, Р.М. Пустогачева. 60-е годы

тонина Яковлевна Артёмова и другими. Насколько я знаю, Анатолий Михайлович никому сразу не давал оперировать, меня раза два протестировал и допустил до операций, – рассказывает Р.М. Пустогачева.

Над Горным Алтаем

Небольшой, но яркой страницей трудовой биографии нашей героини стала работа в качестве борт-хирурга Горно-Алтайской санавиастанции. Экстренная медицинская помощь по средствам авиации оказывалась в разных уголках Горно-Алтайской автономной области. Как вспоминает Роза Макаровна, работа была очень ответственная и тяжёлая. В любое время могли вызвать: в праздники, ранним утром и поздней ночью. Но в памяти врача отложились не только рабочие моменты, но и красота Горного Алтая с высоты птичьего полёта – величественная Белуха, прекрасное Телецкое озеро...

Главный внештатный онколог Минздрава РА, заведующий онкологическим центром Республиканской больницы Алексей Сараев:

– Роза Макаровна Пустогачева – старейший онколог Республики Алтай, один из опытейших врачей нашего региона. Она была в числе первых выпускников Алтайского медицинского института г. Барнаула, на её глазах создавалась история региональной онкологической службы. Она воспитала не одно поколение молодых врачей, мы все её ученики.

Несмотря на свой солидный возраст, Роза Макаровна продолжает выполнять стоящие перед ней задачи. Продолжает участвовать в операциях, разборах больных, освоила компьютер.

Мы до сих пор обращаемся к Розе Макаровне за советами, для нас она была и остаётся авторитетом.

От всего коллектива центра передаю нашей коллеге слова глубокой благодарности за всё, что она сделала для онкологической службы, за профессионализм, грамотные советы и рекомендации, за опыт, доброту и честность. Всего Вам самого наилучшего, дорогая Роза Макаровна!

Министерство здравоохранения, Ассоциация врачей Республики Алтай, Республиканская больница и всё медицинское сообщество региона поздравляют Розу Макаровну Пустогачеву с юбилеем! Спасибо, Роза Макаровна, за Ваш труд. Пусть здоровье Вас не подводит, а сил и энергии хватает для воплощения всех Ваших планов. Успехов, счастья, радости, тепла и внимания дорогих Вам людей. Всех Вам благ!



СТАЛО УЮТНЕЕ

Проведены работы по благоустройству территории Республиканского перинатального центра

Многие посетители амбулаторно-поликлинического отделения (женская консультация) Перинатального центра с наступлением лета отмечают, что прилегающая к зданию территория заметно преобразилась, стала уютнее. И не только потому, что участок располагает красивым зелёным двориком с цветниками и тенистыми деревьями, здесь ещё и установили новые комфортные скамейки с навесами, защищающими от дождя и солнца. Скамейки с навесами появились и возле стационара Перинатального центра.

Кроме этого проведён ямочный ремонт дорожного покрытия как на территории женской консультации, так и стационара.

Отремонтирована автостоянка, расположенная на заднем дворе женской консультации. По словам главного врача БУЗ РА «Перинатальный центр» Андрея Мурыгина, автостоянку выровняли и расширили, что позволило создать дополнительные парковочные места и решить проблему скученности автомобилей.

Четверть века на благо республики

Территориальный фонд медицинского страхования РА отмечает своё 25-летие

В этом году Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Алтай отмечает своё 25-летие.

О том, как сегодня работает ТФОМС РА и чего удалось достичь за эти годы, рассказала директор Территориального фонда Ольга Алексеевна Корчуганова, назначенная на эту должность распоряжением Правительства Республики Алтай в октябре 2016 года.



учёта и отчётности под руководством Марины Леонидовны Ельчиной. Вместе с ней работают Ольга Владимировна Печерская (стаж работы в ТФОМС – 21 год), Оксана Вячеславовна Шалдова и Мария Сергеевна Шмигельская – специалисты, контролирующие финансово-хозяйственную деятельность и сохранность имущества Терфонда. Валентина Викторовна Прудникова ведёт кассовые операции. В бухгалтерии сосредоточена самая точная информация о движении финансовых средств, что даёт возможность обеспечивать финансовую устойчивость ОМС.

Финансово-экономический отдел возглавляет Елена Николаевна Болотова, помогают ей Надежда Викторовна Могильникова (в ТФОМС 23 года), Баянгуль Муратхановна Бухарова и Айана Борисовна Аелдашева. Опыт и профессионализм позволяют им решать вопросы финансирования территориальной программы ОМС со страховыми организациями и медицинскими учреждениями, планировать объёмы медицинской помощи. Расчёт нормативов и тарифов на оплату медицинской помощи, подготовка сведений при планировании объёмов медицинской помощи для каждой медицинской организации, при необходимости – корректировка и представление на рассмотрение Комиссией по разработке территориальной программы ОМС – вот далеко не полный перечень функций отдела.

Ориентиром для принятия многих решений является стройная система учёта и отчётности, которой занимается отдел формирования доходов и статистической отчетности, возглавляемый Надеждой Михайловной Вилисовой. Все средства на внедрение новых технологий и повышение качества медицинской помощи имеют целевое назначение и требуют надлежащего учёта и отчетности по всем направлениям. Отделом организована стройная система учёта и отчётности использования финансов в разрезе мероприятий. Сводную статистическую отчётность и аналитические справки по использованию средств ОМС в медицинских организациях и СМО готовит Татьяна Александровна Доброва (в ТФОМС 22 года) и Надежда Викторовна Быжлакова.

В 2013 году был создан контрольно-ревизионный отдел, которым руководит профессионал с большим стажем Наталья Владимировна Тадыкина. Восьмой год работает в ТФОМС бухгалтер-ревизор Алтынай Николаевна Шандыбаева. В этом году в коллектив пришла Наталья Ивановна Бедарева. Отдел контролирует использование средств ОМС, проводит плановые и внеплановые проверки медицинских учреждений и страховых медицинских организаций, направленные на профилактику нарушений.

Отдел информационной безопасности, созданный также в 2013 году, возглавляет профессионал своего дела Алексей Юрьевич Кожемякин, помогает ему Максим Викторович Виктор. Информационная безопасность включает не только защиту электронного документооборота, конфиденциальных сведений и персональных данных, но и гарантии целостности сведений, хранящихся в вычислительных системах и передаваемых по каналам связи.

При напряжённом графике работы руководителя очень важен профессионализм помощника, который в трудовые будни постоянно находится рядом. Алтынай Анатольевна Шатина всегда внимательна, корректна и доброжелательна не только к коллективу, но и к посетителям Территориального фонда.

Продолжение на 5 стр.

– Обязательное медицинское страхование в нашей республике – динамично развивающаяся, надёжная и передовая система. Наша цель – реализовывать планы и задачи, поставленные руководством страны и республики. У нас трудоспособный сплочённый коллектив, сотрудники которого обладают всеми необходимыми профессиональными знаниями и навыками. В каждом отделе есть и ветераны, и молодые специалисты, всего 39 человек.

Государственная политика в социальной сфере, проводимая Президентом и Правительством России, руководством Республики Алтай, направлена на сохранение здоровья граждан, улучшение демографической ситуации, создание эффективной системы профилактической медицины, установление связи между достойной зарплатой медработников и качеством медицинской помощи. Задачи, поставленные перед территориальными фондами ОМС, касаются в первую очередь повышения качества и доступности бесплатной медицинской помощи.

Акцент на право

С осени 2016 года в рамках продолжения основных направлений реализации государственной политики в сфере ОМС сделан акцент на грамотном правовом сопровождении деятельности Территориального фонда, совершенствовании нормативного правового регулирования в области информационного взаимодействия участников ОМС. К настоящему времени достигнуты все основные показатели эффективности системы на территории Республики Алтай.

Успешное развитие во многом зависит от финансовой стабильности. Во время становления ОМС каждый субъект в бюджете Территориального фонда аккумулировал собственные ресурсы, а так как регионы находятся в разных финансовых условиях, программы ОМС в субъектах не могли быть одинаковыми. С 2013 года территориальные программы финансируются по единым нормативам, в зависимости от численности населения, за счёт субвенций, поступающих из бюджета Федерального фонда ОМС. Территориальная программа ОМС в результате стала бездефицитной и сбалансированной, финансирование динамично увеличивается (в 2014-м размер субвенции составлял 2,5 миллиарда рублей, в 2019-м – 4,5 миллиарда).

Расширяется перечень видов медицинской помощи, включённых в территориальную программу ОМС. Сегодня в неё входят профилактические медосмотры и диспансеризация, гемодиализ, ЭКО, дорогостоящие диагностические исследования, скорая и высокотехнологичная медицинская помощь, медицинская реабилитация, гериатрия (медицинская помощь людям старшего возраста) и ряд других направлений. В разы увеличено финансирование онкологической помощи.

Установлены единые принципы реализации территориальной программы ОМС – подходы к формированию тарифной политики, способы оплаты медицинской помощи, последовательные позиции в контрольно-экспертной деятельности.

С помощью высоких технологий

Отмечу некоторые базовые приоритеты территориальной программы ОМС, особо значимые для населения нашей республики. В 2014 году впервые часть высокотехнологичной медицинской помощи была включена в базовую программу ОМС. Быстрыми темпами развивается ВМП и в нашем регионе. В первый же год Республиканская больница стала оказывать ВМП по двум профилям: сердечно-сосудистая хирургия (стентирование коронарных артерий), травматология и ортопедия (эндопротезирование крупных суставов). Перечень ВМП постоянно дополняется новыми видами и методами лечения. Устойчивое финансирование позволяет

обеспечивать доступность лечения, сокращать сроки ожидания сложных операций (в 2014-м из средств ОМС было оплачено 106 случаев ВМП на 15 миллионов рублей, в 2018-м – 765 случаев на 124 миллиона).

ЭКО раньше проводилось исключительно за счёт личных средств нуждающихся в процедуре граждан, в 2016-м оно было включено в базовую программу ОМС. В 2018 году из средств ОМС процедур ЭКО оплачено в восемь раз больше, чем в 2016-м.

Большое внимание уделяется доступности медицинской реабилитации как в республике, так и за её пределами.

Инвестиции в здоровье

С 2016 года источником инвестиций в медицинские организации стали в том числе и средства нормированного страхового запаса. Это позволяет организовывать дополнительное повышение квалификации медработников, приобретать или ремонтировать дорогостоящее оборудование. С 2016 по 2018 год, а также в первом квартале 2019-го на указанные средства приобретено 86 единиц операционного, лабораторного, эндоскопического, реанимационного, ультразвукового, рентгенологического и другого оборудования на общую сумму около 80 миллионов рублей. Семь единиц медицинского оборудования (аппараты искусственной вентиляции лёгких, рентгеновские аппараты) были отремонтированы на сумму, превышающую 4,5 миллиона рублей. 41 медицинский работник получил дополнительное образование по программам повышения квалификации (на 435 тысяч рублей).

Под руководством Федерального фонда ОМС Территориальный фонд принимает участие в реализации новых региональных проектов, направленных на выполнение задач, обозначенных в майских указах президента. В числе приоритетов – формирование системы защиты прав пациентов на получение качественной и доступной медицинской помощи в полном объёме на всей территории страны.

Стратегическое значение имеет региональный проект «Борьба с онкологическими заболеваниями», направленный на раннее выявление злокачественных новообразований, обеспечение своевременности и доступности диагностики, всех методов лечения, в том числе химиотерапии дорогостоящими лекарственными препаратами за счёт средств ОМС.

Залог успеха – в консолидации

Внедрены новые подходы к контролю, в том числе автоматизация ключевых параметров, влияющих на качество оказания онкологической помощи. Для экспертизы привлекаются не только местные специалисты, но и эксперты из Единого реестра, в частности из соседних регионов и из Москвы. Результаты по приоритетным направлениям рассматривают Координационный совет по организации защиты прав застрахованных лиц при предоставлении медицинской помощи и реализации законодательства в сфере ОМС в Республике Алтай, участники совместных совещаний Территориального органа Росздравнадзора и Министерства здравоохранения РА.

Помимо объективной оценки качества учитывается и удовлетворённость медицинской помощью застрахованных гражданами. Отраднo, что в регионе снижается число обращений, содержащих подтверждённые экспертизы нарушения в оказании медицинской помощи. Все поступления в страховые медицинские организации и Территориальный фонд обращения рассмотрены в досудебном порядке.

Стабильное финансирование программы ОМС, внедрение новых технологий, совершенствование материально-технической базы медицинских учреждений, повышение квалификации медработников, регулярный контроль целевого использования средств ОМС и качества медицинской помощи внесли свой вклад в улучшение показателей здоровья жителей Республики Алтай.

За 25 лет пройден нелёгкий путь, многое уже сделано, но ещё более сложные задачи нам предстоит решить. Все они направлены на обеспечение населения качественной и доступной медицинской помощью, а залог успешного их решения мы видим в консолидации усилий всех структур, задействованных в системе здравоохранения и обязательного медицинского страхования.

Единой командой

Наша кадровая политика направлена на укрепление и развитие команды профессионалов.

Замдиректора по организации ОМС отличник здравоохранения Александра Михайловна Адарова работает в Территориальном фонде с 1996 года. В разные годы она обеспечивала вневедомственный контроль качества медицинской помощи, мероприятия программы дополнительного лекарственного обеспечения и приоритетного нацпроекта «Здоровье», внедре-

Окончание.
Начало на 4 стр.

Эмилия Ивановна Ередеева успешно справляется с неуклонно растущим количеством поступающей в Территориальный фонд и исходящей корреспонденции и хранением архивных документов, контролирует своевременность исполнения документов, в том числе содержащих конфиденциальные сведения.

Во главе отдела информационно-программного обеспечения – профессионал с большим опытом Сергей Владимирович Алейников. Грамотные специалисты Георгий Александрович Бурляков, Лариса Андреевна Шульга и Василий Иванович Дубравин обеспечивают автоматизацию рабочего процесса всех отделов, интеграцию информационных систем Терфонда, СМО и медицинских организаций.

Административно-хозяйственный отдел под руководством Дмитрия Юрьевича Ревина отвечает за создание безопасной и комфортной рабочей обстановки. Чистоту в помещениях Территориального фонда создает Елена Михайловна Паутова. Опытные высокопрофессиональные водители Андрей Викторович Брыляков и Евгений Владимирович Курсаев занимаются транспортным обслуживанием.

Отдел по правовой и кадровой работе, обеспечивающий правовое сопровождение деятельности Терфонда, возглавляет Анастасия Александровна Рычкова. Постоянное изучение и обобщение практики применения законодательства по вопросам ОМС повышают качество работы всего коллектива. Отдел работает с претензиями, представляет интересы Терфонда в судах, предъявляет регрессные иски по возмещению средств ОМС, затраченных на оказание медицинской помощи.

Функции кадровой службы выполняет Наталья Сергеевна Булгакова – она не только регулирует трудовые правоотношения, что помимо знаний требует и соответствующей этики поведения, но и организует коллег для участия в общественных мероприятиях.

И, конечно, мы всегда рады нашим ветеранам – они приходят в гости к нам в ТФОМС, мы приглашаем их на различные мероприятия.

Не только работа

Наша профессиональная команда активно участвует в общественной и спортивной жизни республики. Одно из важнейших для нас мероприятий – Бессмертный полк, когда мы идем в едином строю с портретами наших дедов и прадедов, отдавших жизнь за мирное небо и счастье потомков.

С особым удовольствием мы посещаем ветеранов Великой Отечественной войны, чтобы поблагодарить, сказать им сердечное спасибо.

Также наш коллектив активно участвует в благотворительных акциях, начиная от Дня донора, когда мы сдаем кровь, и заканчивая посещением школ, куда мы приходим с подарками.

Первомайское шествие для нас – хороший повод встретиться в рабочей обстановке и порадоваться весне. А совместные выезды на природу способствуют не только сплочению коллектива, но и снятию напряжения, получению массы положительных эмоций от любования природой, тем более у нас в республике так много красивых мест!

Очень важный, почти профессиональный праздник – День здоровья.

Отдельная тема – спорт. Командой мы выходим на ведомственные, городские и республиканские соревнования, часто наши сотрудники занимают призовые места. «Российский азимут», «Кросс Нации», «Лыжня России» и множество других стартов – отличный способ проверить свои силы, зарядиться бодростью и пообщаться с друзьями и единомышленниками.

Поздравляю наш коллектив с юбилеем и желаю ещё более плодотворной работы, крепкого здоровья, семейного благополучия и, конечно, счастья!

По материалу, опубликованному в газете «Звезда Алтая»

Человек есть то, что он ест



Члены президиума Е.Понпа, Л. Щучинов, В. Кучукова. У микрофона А. Путилова

Питание и ЗОЖ – неразделимые понятия

Организаторами и партнёрами конференции выступили: Министерство здравоохранения РА, Центр медицинской профилактики, Управление Роспотребнадзора, Центр лечебного питания Республики Алтай, Горно-Алтайский медицинский колледж, Центр эндокринологии Республиканской больницы, Центр гигиены и эпидемиологии, Министерство сельского хозяйства, Министерство экономического развития и имущественных отношений РА, Региональное отделение Российского союза промышленников и предпринимателей.

Заместитель министра здравоохранения РА Александра Путилова поприветствовала участников конференции, отметив значимость и актуальность затрагиваемых вопросов, которые касаются каждого человека без исключения и напрямую связаны с нашим здоровьем.

– К сожалению, питание россиян и жителей республики не всегда соответствует принципам здорового питания. Часто употребляются продукты, содержащие большое количество животного жира, простых углеводов, ощущается недостаток в рационе овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов. Это в свою очередь приводит к ухудшению здоровья, увеличению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, онкологии, – напомнила А.А. Путилова.

Она сообщила, что в районах республики и Горно-Алтайске в 2018 году были проведены исследования по оценкам распространённости ожирения, в которых приняли участие более 50 тыс. человек. Результаты настоятельно специалистов – у 30% осмотренных обнаружена избыточная масса тела, у 10% – ожирение.

– Это не может не тревожить, особенно учитывая то, что в республике продолжает сохраняться актуальность проблема сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, бесплодия. Изменить ситуацию можно благодаря профилактике данных заболеваний, в первую очередь, за счёт приверженности к здоровому образу жизни, качественного и сбалансированного питания, – подчеркнула Александра Путилова.

По её словам, Министерство здравоохранения республики сегодня уделяет особое внимание профилактическим аспектам в медицине. Решение задач по приверженности населения к здоровому образу жизни возложено на Центр медицинской профилактики, созданный в начале 2019 года, который сегодня уже ведёт активную работу в этом направлении.

Роспотребнадзор поможет найти самые полезные продукты

Как отметил руководитель Управления Роспотребнадзора, главный санитарный врач Республики Алтай Леонид Щучинов, государство на сегодняшний день предпринимает серьёзные усилия для создания условий, способствующих формированию здорового образа жизни. Немало мероприятий как федерального так и регионального уровня проводится в рамках национального проек-

та «Демография», в котором участвует и наша республика. Одна из важных составляющих проекта направлена на формирование здорового образа жизни и, соответственно, приверженности к правильному питанию. Роспотребнадзор республики намерен внести свою значимую лепту в эту работу. Ведомство планирует проводить углублённое изучение продуктов питания на предмет их качества и пользы. Населению будут даваться рекомендации по питанию с учётом регионального компонента. Он добавил, что уже сегодня любой потребитель может зайти на сайт <http://pitanie.rospotrebnadzor.ru/>, созданный Роспотребнадзором РФ, посвящённый различным аспектам здорового питания.



Слева на право: С.Коротеев, Е.Лобыкина, В.Кучукова, А. Путилова, Р. Телесова

Леонид Щучинов призвал коллег и земляков со всей серьёзностью отнестись к своему питанию, чаще задумываться о том, что мы употребляем в пищу, заключив, что «здоровое питание – это здоровая жизнь и здоровая нация».

Свежие фрукты вместо сахара

Доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой гигиены и эпидемиологии, здорового образа жизни Новокузнецкого ГИУВа, филиала ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Елена Лобыкина рекомендовала всем, кто хотел бы изменить свою жизнь в пользу здорового питания и ЗОЖ, начать с отказа от сахара и насыщенных жиров, которые крайне пагубно сказываются на здоровье. Вместо этого необходимо увеличить в рационе долю свежих овощей и фруктов, продуктов и готовых блюд из цельного зерна, молока и мяса, обогащённых витаминами и минеральными веществами.

Обмен опытом

Своим опытом работы в профилактическом направлении поделилась главный врач КГБОУЗ «Краевой центр профилактики» (Барнаул) Татьяна Репкина. Она рассказала, что большое внимание центр уделяет выездной работе и работе в организованных трудовых коллективах. В год силами Краевого центра медицинской профилактики осматриваются более 36 тыс. человек. Хороший отклик от организаций края получают выездные школы здоровья, проводимые на рабочих местах.

Особый акцент специалисты центра делают на выявление факторов риска у несовершеннолетних, проведение информационно-

профилактической работы с детьми, подростками и их родителями. О результатах осмотров населения Республики Алтай, проводимых Центром медицинской профилактики, рассказала главный врач медучреждения Вера Кучукова. Она сообщила, что согласно проведённым исследованиям, удельный вес здорового населения из числа обследованных жителей региона за период 2011-2018 гг. составил 23%, населения с факторами риска – 77%. Первое место среди факторов риска в Республике Алтай занимает артериальная гипертензия, далее идут дислипидемия, ожирение, курение, глюкоземия. При этом проблема ожирения является очень актуальной для всех районов республики.

демии продовольственной безопасности РФ Лидии Букачаковой и коммерческого директора ИП «Можондоева Д.С.», Айсулу Мендешовой о пользе национальных продуктов, таких как чеген и талкан, традициях их приготовления, молекулярном составе. По мнению выступающих, одной из актуальных проблем пищевой и перерабатывающей промышленности Республики Алтай остаётся обеспечение спроса населения на экологически чистые натуральные молочные продукты на основе сохранения национальных традиций приготовления. Поставлены задачи по решению данных вопросов.

О чистоте, уникальности и минеральном составе родниковых вод на территории республики и о производителе воды рассказала заместитель министра экономического развития и имущественных отношений Республики Алтай Айсулу Белекова.

Разобраться в биологически активных добавках (БАД) и витаминно-минеральных комплексах аптечного ассортимента помогла руководитель сети социальных аптек «Роза-Мария» Евгения Лирова.

Ведущий специалист Министерства образования, науки и молодёжной политики РА Найна Вопиловская сообщила о совместно проведённой с партией «Единая Россия» всероссийской социальной акции «Здоровое питание – активное долголетие» и конкурсе «Лидер». В мероприятии



Презентация продукции производителей Горного Алтая

– Борьба с контролируемыми факторами риска требует комплексного подхода, как на государственном уровне, так и на индивидуальном. Важно участие каждого человека, повышение ответственного отношения к своему здоровью, – подчеркнула В.Ф. Кучукова.

Шаги к здоровью

О том, что ожирение – самый мощный фактор риска развития сахарного диабета 2 типа, напомнила главный внештатный специалист-эндокринолог Минздрава РА Анна Налимова. По её словам, чем раньше человек начнёт бороться с этой проблемой, тем эффективней результат, а первым шагом в этом направлении должна стать коррекция пищевого поведения и правильная физическая активность.

О том, что важно

Прозвучали доклады инженера-технолога, кандидата технических наук, действительного члена Ака-

дминистрации Республики Алтай, проводимых Центром медицинской профилактики, рассказала главный врач медучреждения Вера Кучукова. Она сообщила, что согласно проведённым исследованиям, удельный вес здорового населения из числа обследованных жителей региона за период 2011-2018 гг. составил 23%, населения с факторами риска – 77%. Первое место среди факторов риска в Республике Алтай занимает артериальная гипертензия, далее идут дислипидемия, ожирение, курение, глюкоземия. При этом проблема ожирения является очень актуальной для всех районов республики.

О чистоте, уникальности и минеральном составе родниковых вод на территории республики и о производителе воды рассказала заместитель министра экономического развития и имущественных отношений Республики Алтай Айсулу Белекова.

Разобраться в биологически активных добавках (БАД) и витаминно-минеральных комплексах аптечного ассортимента помогла руководитель сети социальных аптек «Роза-Мария» Евгения Лирова.

Ведущий специалист Министерства образования, науки и молодёжной политики РА Найна Вопиловская сообщила о совместно проведённой с партией «Единая Россия» всероссийской социальной акции «Здоровое питание – активное долголетие» и конкурсе «Лидер». В мероприятии

участвовали более 60 детей из 30 школ, лучшие работы направлены на федеральный конкурс. Содержательными и информативными стали и выступления других участников конференции: заместителя министра сельского хозяйства Республики Алтай Евгения Понпы, председателя Регионального отделения ООО «Российский союз промышленников и предпринимателей» Сергея Коротеева, главного врача Врачебно-физкультурного диспансера РА Равили Телесовой, заместителя начальника отдела санитарного надзора Управления Роспотребнадзора по РА Елены Кичиной, медицинского психолога Центра медицинской профилактики РА Ольги Алмадаковой и других.

Яркой частью конференции стала выставка пищевой и фармацевтической продукции Горного Алтая. Участники мероприятия имели возможность не только получить информацию о товарах от местных производителей, но и продегустировать вкусные и полезные продукты.

Роддом будет работать

Делегация Министерства здравоохранения республики посетила родильный дом в селе Турочак

Ключевая цель поездки – осмотр родильного дома Турочакской районной больницы. Ранее, во время посещения врио главы региона Олега Хорохордина Турочакского района, местные жители озвучили проблему отсутствия гинеколога в районе. Ситуация была взята под особый контроль руководства республики.

Как сообщила главный врач Турочакской районной больницы Мария Тришина, родильный дом в Турочаке был открыт в 1993 году, в рамках нацпроекта «Здоровье» сюда было закуплено всё необходимое современное оборудование: акушерские кровати, столы с подогревом для новорождённых, инкубатор для выхаживания недоношенных, лампы фототерапии, мониторы, шприц-дозаторы, аспираторы, аппараты КТГ, и пр. Хороший косметический ремонт в роддоме был сделан в мае 2019 года. Все условия для работы учреждения созданы, не хватает лишь специалистов.

Так сложилось, что в 2019 году оба акушера-гинеколога Турочакской больницы ушли в декретный отпуск и район остался фактически без гинекологов.

Была проведена большая работа по привлечению врача-гинеколога в район. В настоящее время достигнута договорённость с акушером-гинекологом из Бийска Юлией Тербах, которая с июля приступила к своим обязанностям.

Во время посещения Турочакской больницы была организована встреча с беременными женщинами, которые смогли обратиться к заместителю министра по всем интересующим вопросам и получить на них исчерпывающие ответы.

Делегаты также встретились с гинекологом Юлией Тербах, обсудили планы работы по оказанию акушерско-гинекологической помощи женщинам района. В целом гости были удовлетворены состоянием родильного дома в Турочаке.

Турочакскую районную больницу с рабочим визитом посетили заместитель министра здравоохранения Республики Алтай Александра Путилова, главный внештатный специалист-педиатр Марина Шестакова, главный внештатный акушер-гинеколог Министерства здравоохранения Республики Алтай Татьяна Суртаева.



– Оксана Владимировна, в чём главная задача контрацепции?

– Быть матерью – основное предназначение женщины, но она не всегда готова к его выполнению, в силу разных причин. Средства контрацепции помогают избежать нежелательной беременности и, соответственно, аборта. Контрацепция позволяет ответственно подойти к планированию семьи и ребёнка, при этом жить полной жизнью, не опасаясь того, что в неподходящий период наступит беременность.

К слову о планировании ребёнка подчеркну, что к этому вопросу необходимо подойти очень серьёзно, помня о том, что только у здоровых родителей может родиться здоровый малыш. Сегодня появилось такое понятие, как прегравидарная подготовка, когда будущие родители, готовящиеся к зачатию, проходят консультацию у специалиста, обследования, лечение, если оно необходимо. Готовиться к зачатию малыша нужно минимум за год-два, а то и раньше, первым шагом к этому должен стать отказ от вредных привычек, соблюдение принципов здорового образа жизни.

– Аборт и планирование ребёнка – понятия не совместимые и даже противоречащие, здесь роль контрацепции очень важна. Главное, не ошибиться в выборе нужного средства. Какие методы контрацепции существуют сегодня? Каким из них можно доверять?

– Методов достаточно много. Я бы рекомендовала, прежде чем что-либо из них применять, посоветоваться с врачом, который даст нужные рекомендации в соответствии с индивидуальными показателями здоровья. Одним из самых высокоэффективных методов контрацепции принято считать гормональные контрацептивы – это средства, которые в своём составе содержат химические аналоги женских гормонов. Они препятствуют наступлению овуляции, что делает невозможным зачатие ребёнка. При прекращении приёма

Жить без абортов

О губительном влиянии абортов на женское здоровье врачи напоминают постоянно, но проблема не теряет своей актуальности. Ежегодно десятки женщин в нашей республике проходят эту калечащую процедуру, приносящую не только физические, но и душевные страдания. Зачастую женщины пренебрегают средствами контрацепции, считая их вредными, при этом делают аборты. Удивителен столь странный подход к своему здоровью в XXI веке – веке информации, развитии медицинской науки.

По словам главного внештатного специалиста по репродуктивному здоровью Минздрава РА, врача акушера-гинеколога, заведующей консультативно-диагностическим отделением Республиканского перинатального центра Оксаны Владимировны Куницыной, на сегодняшний день разработано множество видов и средств контрацепции, при грамотном подборе которых, женщине впоследствии не придётся стоять перед сложным вопросом – ребёнок или аборт? Мы поговорили с врачом о проблеме абортов в регионе и существующих методах защиты от нежелательной беременности.



контрацептивов у женщины восстанавливается репродуктивная функция.

Традиционными и наиболее древними являются барьерные методы. Сюда относятся презервативы, колпачки, внутриматочные системы. Не секрет, что презерватив – едва ли не единственный среди средств контрацепции, защищающий не только от беременности, но и от любых инфекций и бактерий. Однако у него есть одно «но» – изделие может подвести, попросту порваться.

Достаточно популярны сейчас спермициды – это средства химической контрацепции: вагинальные свечи, кремы, таблетки, капсулы. В их состав входят вещества, оказывающие разрушительное воздействие на сперматозоиды.

К хирургическим методам относится добровольная хирургическая стерилизация – этот метод весьма радикальный и популярностью не пользуется.

К самым малоэффективным методам относится прерванный половой акт и календарное вычисление периода овуляции.

– Поясните, почему эти широкоизвестные методы могут подвести?

– Что касается прерванного полового акта, во-первых, семяизвержение может произойти быстрее, чем думает мужчина, во-вторых, риск зачатия сохраняется при повторных половых актах с выходом секрета предстательной железы, где могут оставаться сперматозоиды. А мы знаем, что сперматозоиды сохраняют жизнеспособность до пяти суток.

Определение «опасных» и «безопасных» дней менструального цикла также считается неэффективным, особенно если им пользуются молодые нерожавшие женщины с неустановившимся менструальным циклом.

– Действительно ли некоторые контрацептивы оказывают лечебное действие?

– Да, сейчас используются гормональные препараты нового поколения, которые имеют минимум побочных действий и максимально эффективны. Правильно подобранный препарат позволит, к примеру, исключить угревую сыпь, выровнять и восстановить менструальный цикл женщины, вылечить некоторые хронические заболевания. Но лечение должен назначить врач!

– А если женщина решила забеременеть, перестала принимать противозачаточные средства, но зачатия не происходит, когда в этом случае бить тревогу?

– Диагноз «бесплодие» ставится через 12 месяцев после регулярных попыток зачать ребёнка. Думаю, женщинам, у которых в первые месяцы после отмены контрацепции не получается забеременеть, не стоит преждевременно беспокоиться. Ведь существуют ещё так называемые ановуляторные циклы, то есть циклы без овуляции. С возрастом их количество возрастает. Причины отсутствия овуляции – это факторы окружающей среды, вредные привычки, стресс, диеты, которыми себя изнуряют многие женщины в борьбе с лишними килограммами. Если не получается зачать ребёнка

длительное время, необходимо обратиться к лечащему врачу, в большинстве случаев, если пара очень хочет малыша, то всё получается.

– 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 аборт...

– Прерывание беременности не проходит бесследно и часто приводит к серьёзным последствиям для женского здоровья. Представьте себе, после зачатия в организме женщины начинается активный и сложный механизм перестройки и подготовки к вынашиванию плода. Если этот процесс резко прерывается, то все органы, а особенно гормональная и репродуктивная системы, переносят огромный стресс. Поэтому после аборта высока вероятность различных осложнений. При этом проблемы могут возникнуть не сразу, а через несколько лет. Наиболее серьёзные осложнения – внематочная беременность, бесплодие, невынашивание, хронические воспалительные процессы половых органов, дисфункция яичников, доброкачественные и злокачественные новообразования в молочных железах.

Аборт способен принести гораздо больше вреда женскому здоровью, чем противозачаточные средства.

– К сожалению, наши женщины не всегда пользуются контрацептивами, незапланированные беременности случаются часто, но ведь не во всех случаях вопрос решается с помощью аборта?

– Чтобы решиться на аборт, нужно иметь очень веские причины. Ни в коем случае нельзя принимать решение под властью эмоций. Порой, сделав аборт, пациентка сожалеет об этом, поэтому в такой ситуации важно не совершить необдуманных шагов, взвесить все «за» и «против». Врач не уговаривает и не убеждает женщину, но предупреждает о последствиях аборта, советует хорошо обдумать своё решение. В нашем учреждении работает медицинский психолог, который ведёт приём в кабинете доабортного консультирования, в ходе беседы он помогает более объективно взглянуть на проблему. Вся информация, доносимая специалистом, носит рекомендательный характер, конечное решение остаётся за женщиной.

Порой из кабинета доабортного консультирования женщина выходит уже с желанием сохранить беременность.

– Меняется ли на сегодняшний день ситуация по абортам в Республике Алтай?

– В последние годы количество абортов в Республике Алтай снижается, хотя пока цифры ещё достаточно высокие. Если в 2016 году по республике было зарегистрировано более 2000 абортов, то в 2018 году порядка 1550. Положительная динамика по абортам во многом связана с формированием более ответственного отношения женщин к своему здоровью, планированию семьи, не последнюю роль играют и правильно подобранные контрацептивы.

Беседовала
Светлана КОСТИНА

Речной «сюрприз»

2018 году в Республике Алтай было зарегистрировано 89 случаев заболевания описторхозом. Это одно из самых распространённых паразитарных заболеваний человека, вызываемое плоскими паразитическими червями. При описторхозе у человека в первую очередь поражаются печень и желчевыводящие пути, последствия для здоровья могут быть самыми неблагоприятными. «Подхватить» описторхоз можно съев сырую, термически плохо обработанную речную рыбу, икру.

Как показывают наблюдения специалистов, в нашем регионе далеко не все любители рыбы готовят и едят этот продукт правильно, отсюда и такое количество заболевших этим недугом. По данным Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай за 5 лет заболеваемость описторхозом в регионе выросла в 2 раза!

История заражения проста – люди заражаются описторхозом через речную рыбу, выловленную как при частном улове, так и купленную. Нередко болеют семьями.

Лещ, карась, карп...

Доктор медицинских наук, главный специалист-эксперт Управления Роспотребнадзора по РА Лилия Щучинова рассказывает:

– Прилавки рынков и магазинов сейчас радуют глаз: морская и речная рыба разных пород представлена в изобилии. Рыбу даже можно купить прямо у рыбаков: если вы ехали по трассе Барнаул – Горно-Алтайск, наверно, видели огромных вяленых лещей, висящих на перекладинах. Однако мало кто знает, что в одной такой рыбине может находиться до 7000 личинок описторхов. Личинки эти в рыбе не заметны – они микроскопичны, но опасность от этого меньше не становится... Нам, жителям Западной Сибири, об описторхозе надо знать всё, ведь мы живём в самом напряжённом очаге описторхоза на планете.

По словам врача, описторхоз широко распространён среди рыбы семейства карповых, которыми так богаты реки Сибири – лещ, карась, карп, сорожка, чебак (язь), линь, пескарь, голянь, жерех и т.д.

– Моя знакомая заразилась описторхозом в гостях – не смогла удержаться при виде аппетитного вяленого леща. На следующие сутки она почувствовала тошноту и дискомфорт в животе. В это же время поднялась температура. Через неделю, не почувствовав улучшения, пошла к врачу. В общем анализе крови у заболевшей женщины нашли повышенное содержание эозинофилов. Как часто делается в таких случаях, врач назначил лабораторные анализы на гельминтозы, в том числе методом ИФА (иммуноферментный анализ). В сыворотке крови обнаружился высокий титр антител к

Описторхоз: что важно знать любителям рыбы

Многие жители Республики Алтай любят рыбалку, особенно летом, когда сама природа так и манит взять удочку. В тёплое время более активно идёт уличная торговля свежей рыбой – карпы, лещи, караси и пр. Рыба – это ценный и питательный продукт, однако, употребляя местную рыбку, мы не всегда задумываемся, что её употребление способно принести большие проблемы со здоровьем.



описторхам. После лечения билтрицидом все симптомы прошли, – рассказывает Лилия Щучинова.

– Об этом случае я рассказала однажды на лекции. Когда закончила, ко мне подошла одна из слушательниц. «Мой муж – рыбак. Мы всю зиму едим вяленую рыбу. Можно я принесу её на анализ?» – спросила она. На следующий день дама принесла в паразитологическую лабораторию совершенно сухую рыбёшку. Рыбку на 2 дня замочили, а потом, зажав отрезанный кусочек мышцы между двумя стеклами, просмотрели под микроскопом – и нашли живых личинок описторхов! Рыба была завялена осенью, а анализ проводился в январе. Позже, у всех членов этой семьи обнаружился описторхоз, который протекал почти бессимптомно.

Готовьте правильно!

Не лучше ли совсем отказаться от речной рыбы? Или всё же есть способы сделать её безопасной для употребления в пищу? Врач успокоил: способы обеззараживания рыбы существуют и они довольно просты – рыбу нужно хорошо проваривать и прожаривать. Рекомендуются покупать рыбу в специализированных магазинах. Безопасна та

рыба, которая хранилась в глубокой заморозке. Морская рыба, которая реализуется в нашей республике, обычно продаётся в замороженном виде, поэтому вряд ли можно заразиться от неё описторхозом.

– Раньше считалось, что вымораживание в бытовом холодильнике может обезвредить личинок описторхов, но потом один из исследователей обнаружил, что даже на 3 неделе заморозки личинки остаются живыми. Они погибают только при очень низких температурах! Именно поэтому в Санитарных правилах теперь прописаны такие режимы заморозки рыбы: 32 часа при -28 градусах, 14 часов при -35 градусах, 7 часов при -40 градусах. Низкотемпературные холодильники должны быть на всех рыбоперерабатывающих предприятиях, – продолжает специалист.

Описторхи живут долго

Описторхоз – опасное заболевание, ведь чаще всего поражается жизненно важный орган – печень (реже – поджелудочная железа). Именно туда проникают личинки описторхов, если вы съели заражённую рыбу.

– Личинки прикрепляются к стенкам желчных протоков пече-

ни – и через 3 месяца вырастают до 1 см. Так как человек может подзаразиться описторхозом многократно, число паразитов в его организме может достигать 40 000 экземпляров. Причём, описторхи – долгожители среди глистов. Если не лечиться, они живут 30 лет! При большом скоплении описторхов желчные ходы забиваются ими – и появляется желтуха. Такие случаи у нас встречаются. Кроме того, в течение всей своей долгой жизни паразиты выделяют токсины, которые могут вызвать рак или цирроз печени, – предупреждает врач.

Диагноз ставится при обнаружении яиц описторхов в фекалиях больного или при обнаружении антител к описторхам в сыворотке крови. Сейчас описторхоз лечится легко (курс лечения билтрицидом рассчитан на 1 день), но лучше лечиться в больнице, так как одновременно с назначением препарата проводят процедуры, чтобы удалить погибших описторхов из печени.

Итак, нашу речную рыбу надо есть с осторожностью – варите уху или жарьте рыбку в течение 20 минут. Остальные способы приготовления (копчение, посол, просушка) не убивают возбудителей описторхов.

О других рыбных паразитах

Кроме личинок описторха в рыбе могут находиться и другие опасные паразиты.

– В речной рыбе нередко бывают личинки широкого лентеца, который вызывает дифиллоботриоз. Правда, в отличие от описторхов, эти личинки довольно крупные – выглядят они как белые червячки до 1 см длиной. Внимательный человек заметит – и есть столь непривлекательную рыбу не станет. Если заражение всё-таки произойдет, то у человека через 3 месяца в кишечнике вырастет огромный – до 10 метров – ленточный червь. Присутствие его заметно – у больного человека при дефекации будут выходить белые ленты (обрывки это паразита). Лечится это заболевание (дифиллоботриоз) также как описторхоз – билтрицидом. Только дозировка препарата другая и госпитализации больного не требуется: выпил дома препарат – и здоров. Опасны щуки, ерши, налимы, окуни, а также икра этих рыб, – продолжает Л.Д. Щучинова. – В Горном Алтае есть разновидность дифиллоботриоза (чаечный лентец), но заражаются

люди им редко, так как личинки чаечного лентеца находятся не в мышцах рыбы, а в кишечнике, который при потрошении рыбы удаляется. За время моей практики я всего дважды встречалась с большими дифиллоботриозом – оба случая были вызваны чаечным лентецом.

Но не только в речной рыбе живут паразиты. Большой спектр паразитов бывает в морских рыбах.

– Чаще всего люди видят личинок селёдочного червя – когда в селедке или другой морской рыбе (даже красной) обнаруживают свернутых спиралькой небольших белых червячков. Это анизакиды. Погибшие личинки вреда здоровью человека не приносят, но аппетита не прибавляют. Не так ли? А вот свежесловленная рыба опасна. На Дальнем Востоке деликатесом является сырой рыбный фарш, приготовленный из красной рыбы. Хозяйки после посолки фарша видят, как анизакиды, словно травка, поднимаются из рыбной массы – и снимают живых червей ножом. Но горе, если удалить не всех – когда анизакида с рыбой попадает в рот человека и проглатывается, она способна внедриться куда угодно – в стенку пищевода или желудка, в миндалину. Проникая довольно глубоко, она вызывает страшную боль. Как правило, больные в этом случае попадают к хирургу, который удаляет внедрившихся личинок. Из-за опасности анизакидоза при промышленной ловле рыбы весь улов промораживается в холодильнике в течение 5 суток, чтобы анизакиды погибли. Добавлю, что если рыба сильно заражена личинками анизакид, её бракуют, – делится специалист. – Опасны ракообразные – раки, креветки, крабы, живущие в пресноводных водоёмах Дальнего Востока и стран Юго-Восточной Азии. Если съесть их без термической обработки, они вызывают парагонимоз, протекающий с поражением лёгких, головного мозга и других органов. От этого заболевания больные нередко погибают. Говорю об этом потому, что сейчас наши люди выезжают на отдых за рубеж, пробуя без всякого страха экзотические местные блюда. Вряд ли они отдадут себе отчёт, что подобные кулинарные изыски могут иметь очень неприятные последствия для здоровья. Совет один – рыбу и рыбопродукты можно употреблять только после термической обработки! А суши и роллы (с сырой рыбой) – не наша еда...

Опрос: «Ваше лето – это...?»

Галина Ивановна, 62 года, пенсионерка:

– Для меня лето – это внуки и огород. У меня три внучки-озорницы, которые приезжают ко мне на всё лето, скучать нам с дедом не дают. Имеем приусадебный участок, где я отдыхаю душой, но этот «отдых» требует больших сил. Впереди ещё осень – начнётся сбор урожая, заготовки, так что до самого снега буду кружиться в заботах.

Наталья Александровна, 44 года, медицинский работник:

– Стараюсь летом хотя бы на неделю выбрать куда-нибудь, сменить обстановку. Например, в прошлом году ездила в Томск, просто захотелось посмотреть город. Очень хочу увидеть Санкт-Петербург, Казань, Калининград – много у нас в России красивых городов, есть куда поехать, были бы средства. Планы на это лето у меня довольно интересные, но не люблю о них говорить заранее. Вообще с возрастом

В одной популярной песне поётся, что «лето – это маленькая жизнь». Каждый из нас проживает своё лето по-своему. Мы провели небольшой опрос среди жителей республики, поинтересовавшись, как они проводят летние дни, какими планами располагают на период отпусков. Публикуем самые интересные ответы наших респондентов.

пришло понимание того, что надо больше себя радовать, больше получать положительных эмоций, ведь жизнь то проходит. Поэтому поездки – это обязательно.

Михаил, 27 лет, водитель:

– Отпуск у меня летом короткий, всего 10 дней, остальное догуляю зимой. Во время отпуска просто отдыхал дома, куда-то ехать не было желания, поскольку моя работа связана с постоянными разъездами. По возможности выезжаем с семьёй на велосипедах за город, устраиваем пикники на природе, конечно, купаемся. Установил в этом году во дворе бассейн, ждём хорошей погоды, чтобы его испытать.

Татьяна Александровна, 39 лет, менеджер:

– Недавно приобрела новую квартиру, пришлось «залезть» в ипотеку, но зато теперь есть собственное жильё. Это лето у меня посвящено ремонту, лишних денег нет, поэтому стараюсь всё делать сама – красить, обои клеить, даже линолеум укладывать. Радует, когда всё получается, хотя наука ремонта даётся не так уж просто. Вообще лето, даже если его проводишь в домашних заботах, особенное время. Летом чувствуешь прилив сил, больше успеваешь, и я стараюсь использовать это время с максимальной пользой.

Алина Сергеевна, 30 лет, служащая:

– В этом году впервые поеду на море. Для меня это настоящее событие, поскольку никогда не выезжала за пределы Сибири и всегда мечтала оказаться на морском берегу, послушать шум волн и крики чаек. Зато в Горный Алтай я отлично изучила, бывала во многих его живописных уголках. Не перестаю удивляться красоте нашей природы! Мне наверняка очень понравится морской курорт, но родной Алтай – всегда вне конкуренции!

Владимир Анатольевич, 50 лет, руководитель предприятия:

– Летом у нас горячая пора на работе, об отпуске даже не думаю. Максимум, что могу себе позволить – вывезти семью на выходные на природу. Благо, у нас в республике много мест, где можно отдохнуть от суеты и подзарядиться энергией на всю неделю.

– Елена Викторовна, что собой представляют кишечные инфекции? Как они «ведут» себя, попадая в организм человека?

– Это большая группа заразных заболеваний, их насчитывается более 30, которые в первую очередь поражают желудочно-кишечный тракт. Причиной инфекции могут стать вирусы, бактерии, а также продукты их жизнедеятельности (токсины). И, хотя кишечные заболевания различаются по тяжести протекания и скорости излечения, они характеризуются однотипной симптоматикой, включающей в себя явления интоксикации (повышенная температура, головная боль, слабость и т.д.), расстройство стула (понос), тошноту и рвоту, а также боли в животе.

Кишечные инфекции очень широко распространены, причём заболевают ими люди любого возраста. Наиболее подвержены этому заболеванию дети, пожилые граждане, люди с определёнными хроническими заболеваниями.

– Известно, что кишечные инфекции передаются через грязные руки. Как ещё можно «подхватить» это заболевание?

– Да, с нечистыми руками, водой, пищей, в рот попадают вирусы и бактерии, затем они транспортируются в желудок и кишечник, где начинают активно размножаться и продуцируют различные токсины. Эти вещества нарушают проницаемость клеточных мембран, вмешиваются в ход биохимических процессов, приводят к дисбалансу важных солей, минеральных веществ и потере влаги.

Бывает, что неприятности начинаются после купания в реке или озере, где летом прекрасно себя чувствуют вирусы и бактерии. Я, конечно, не призываю отказываться от купания, но важно следить, чтобы вам и особенно детям вода не попадала в рот. Выбирайте для этих целей чистые и проверенные водоёмы, после купания необходимо принять душ.

Что касается ротавируса и других вирусов, они нередко передаются воздушно-капельным путём, то есть в момент общения или случайного

Кишечные инфекции тоже любят лето

Кишечные инфекции относятся к сезонным заболеваниям, пик которых приходится на летний период. Тёплая погода способствует созданию благоприятных условий для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах, воде, предметах домашнего обихода. Как провести это лето без «сюрпризов», а если всё же их не удалось избежать, как выйти из ситуации с меньшими потерями? На эти и другие вопросы ответила главный внештатный инфекционист Министерства здравоохранения Республики Алтай Елена Сакашева.



контакта с больным человеком.

– Как протекает инфекция? Когда нужно бить тревогу и обращаться за медицинской помощью?

– Как правило, кишечная инфекция развивается по известному сценарию. Инкубационный период – время от момента заражения до появления первых симптомов – длится от нескольких часов до 3–4 дней, потом организм начинает подавать тревожные сигналы. Вялость, повышенная температура, отсутствие аппетита, головная боль, непереносимость яркого света – эти симптомы характерны для многих заболеваний. Если же они сопровождаются рвотой, диареей, болями в животе, то круг «подозреваемых» сужается – скорее всего, это кишечная инфекция. В зависимости от её типа набор симптомов может быть разным. Обычно заболевание протекает остро, появляется жидкий стул (от водянистого до жидкого стула с кровью), боли в животе, тошнота, рвота, слабость, повышение температуры.

Все кишечные инфекции опасны прежде всего обезвоживанием организма. Понос и рвота постоянно увеличивают потерю воды, вместе с которой из организма выводятся минеральные вещества, в первую очередь калий и натрий.

В подавляющем большинстве случаев для лечения таких заболеваний не требуется приёма каких-либо лекарств, поскольку организм человека самостоятельно вырабатывает антитела к микробам и уничтожает их. Главное лечение – питьё. Пить необходимо понемногу, но часто, можно воду, можно регидратационные растворы (Регидрон, Трисол и др.). Необходимо помнить о соблюдении диеты, а в первые сутки и вовсе следует отказаться от приёма пищи. Диета при кишечной инфекции должна исключать продукты, которые провоцируют жидкий стул, в рацион можно включить куриный бульон, сухари, рисовую кашу, кисель или крепкий чай.

У больного должна быть отдельная посуда, его бельё и одежду нужно стирать отдельно, после ухода за ним необходимо мыть руки.

Поставить точный диагноз и назначить правильную терапию может только врач. Самостоятельное лечение кишечной инфекции возможно, если вы сталкивались с аналогичными расстройствами раньше и чувствуете себя относительно неплохо – без жара, мучительной рвоты или слабости, сыпи, сильных болей и других необычных симптомов. Однако у детей младше

3-х лет, у взрослых старше 60 лет, у лиц, страдающих нарушениями иммунитета, болезнями сердца, ЖКТ, печени и почек, гипертонией и т.д., при одновременном заболевании нескольких членов семьи, резком ухудшении состояния, отсутствии улучшения в течение 3-х дней, появлении симптомов недуга после турпоездки в страны Африки или Азии, южные республики бывшего СССР или после контакта с людьми, прибывшими оттуда, консультация врача обязательна!

При пищевом отравлении и неосложнённой кишечной инфекции больному должно стать легче через день-два после появления первых симптомов, полное выздоровление наступит через 7-10 дней. Если вы лечились самостоятельно и состояние стало лишь ухудшаться, не откладывая обратитесь к доктору!

– В летнее время врачи регистрируют увеличение случаев заражения энтеровирусной инфекцией. Что это за инфекция? Чем она опасна?

– Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами. Отмечу, что энтеровирусная инфекция – очень многолика, у нее 14 клинических проявлений, от легких лихорадочных состояний

до тяжелых менингоэнцефалитов, миокардитов.

Ребёнок или взрослый могут заразиться энтеровирусной инфекцией от другого человека, который недавно был заражён и переболел этой болезнью. Вирус содержится в частичках слюны, слизи (из горла), а также в частичках кала заболевшего человека. Как и другие кишечные инфекции ЭВИ могут передаваться при общении с заболевшим человеком, при использовании общей посуды или полотенца, при употреблении в пищу воды или продуктов питания. В купальный сезон источником заражения могут быть плавательные бассейны и естественные водоёмы.

У подавляющего большинства взрослых и детей, которые заражаются энтеровирусной инфекцией, эта болезнь развивается не опасно и заканчивается полным выздоровлением в течение 5-10 дней. Тем не менее у некоторых людей инфекция может спровоцировать серьезные осложнения со стороны сердца, нервной системы, лёгких и других внутренних органов, что опасно для жизни.

Тяжёлое развитие энтеровирусной инфекции более вероятно у детей раннего возраста (в том числе у грудничков) и у людей с ослабленной иммунной системой.

Поскольку чаще всего этому заболеванию подвержены дети, хочу напомнить родителям – обращайтесь внимание на появление постоянной, интенсивной головной боли у ребёнка, высокую температуру (38 и выше) и рвоту. Это три главных тревожных симптома, заметив которые незамедлительно обратитесь к врачу!

– Какие существуют меры защиты от кишечных инфекций, включая энтеровирусную?

– Главная защита – профилактика. Первое главное правило – мыть руки. Это нужно делать перед приготовлением и употреблением пищи, после посещения общественных мест. Сейчас продаётся масса гелей, спреев, влажных салфеток для дезинфекционной обработки рук, которые желательно носить с собой и использовать, если нет возможности помыть руки под краном. Ни в коем случае не пейте воду из непроверенных источников – колодцев, родников, колонков. Пить желательно только кипячёную или бутилированную воду. Как уже говорилось выше, нельзя глотать воду при купании. Для маленьких детей необходимо покупать продукты ежедневно и готовить им пищу на один приём – это очень важно. Молоко и творог для ребёнка должны подвергаться термической обработке. При покупке скоропортящихся продуктов смотрите на сроки годности. Сейчас начинается сезон бахчевых культур, не стоит покупать арбузы и дыни в разрезанном виде, не поддавайтесь предложению продавцов попробовать кусочек «с ножа». Тщательно мойте фрукты и овощи, в том числе, те, которые в коже, в струе проточной воды. Не покупайте продукты на стихийных рынках! В каждом доме должны быть разделочные доски и ножи, предназначенные отдельно для разделки сырых продуктов и уже приготовленных.

В этих правилах нет ничего сложного, их соблюдение должно стать нормой жизни, тогда и риски заболеть кишечной инфекцией значительно снизятся. Хорошего вам лета! Будьте здоровы!

Сервис «Мое здоровье» – просто, удобно, доступно



По инициативе Минздрава РФ на Едином портале государственных услуг создана возможность для каждого гражданина страны завести личный кабинет «Мое здоровье», через который ряд важных услуг в сфере здравоохранения можно получить быстро и просто, экономя своё время.

Уже сегодня на портале доступна услуга **Записи на приём к врачу**. Вы можете записать на приём себя или кого-то из близких. Для получения услуги необходимо иметь под рукой паспорт, полис медицинского страхования (номер ОМС), СНИЛС. Для детей будет достаточно свидетельства о рождении ребёнка, паспорта одного из родителей, полиса медицин-

ского страхования, СНИЛСа. Самое первое, что вам нужно сделать, если у вас ещё нет личного кабинета на портале, заполнить регистрационную форму здесь <https://www.gosuslugi.ru/>

Через некоторое время, когда заявка пройдёт процедуру одобрения, вы сможете зайти в личный кабинет и просмотреть все данные о визите к доктору, которые также

фиксируются в разделе «Моё здоровье», распечатать талон для предъявления в регистратуре поликлиники.

В 2019 году идёт расширение списка услуг сервиса «Моё здоровье». Скоро жители нашего региона смогут воспользоваться данным сервисом для записи на прохождение медицинских профилактических осмотров, диспансеризации, вызова врача на дом.

Напоминаем, что записаться к врачу можно и традиционными способами:

■ Позвонив по телефону 8-800-100-26-99

■ Обратившись напрямую в регистратуру медицинской организации

■ В сети Интернет через Портал пациента по адресу <https://04.is-mis.ru/pp/>

■ Через Инфомат в медицинском учреждении

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: Штанаков 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 12.07.2019 г. Время подписания в печать: по графику – 12:00, фактическое – 12:00. Дата выхода в свет 12.07.2019 г. Формат – А3, объём – 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.