



Серьезный разговор

- 2016 год, по мнению многих, оказался тяжелым. Проблемы, препятствия, неудачи. А каким он был для здравоохранения?

Виталий Булдаков:

- Согласен, прошедший год стал непростоим. Об этом красноречиво свидетельствуют статистические данные. Довольно серьезная демографическая ситуация в Валуйском районе. Большую озабоченность вызывает повышение смертности. Данный показатель увеличился на 2,4%. Могу сказать, что это обусловлено высокой долей пожилых людей. Ежегодно в среднем на 1,5% возрастает численность населения старше трудоспособного возраста. В 2016 году таких людей насчитывалось 17701, а это чуть более четверти всех жителей района. Доля умерших из их числа – 80,8%. Чаще всего смерть наступает от заболеваний системы кровообращения, новообразований и внешних причин.

Ирина Дуброва:

- 2016 год был высокосным, поэтому некоторые списывают все проблемы на данный факт. Однако не стоит этого делать, ведь существуют объективные причины, которые приводят к неудачам. Это касается и здравоохранения. Районная администрация осуществляет постоянный мониторинг демографической ситуации на территории муниципального района. Данный вопрос регулярно рассматривается на заседаниях коллегии. Утвержден план мероприятий по улучшению демографии на 2016-2020 годы. В нем намечены основные направления межведомственной работы, результатом которой должна стать стабилизация, а в перспективе – снижение показателей смертности. У нас есть возможности исправить сложившуюся ситуацию, ведь в области и в районе реализуются такие важные проекты, как «Управление здоровьем» и «Вместе со здоровьем».

- Виталий Викторович, вы сказали, что основной причиной смерти являются болезни системы кровообращения...

Виталий Булдаков:

- Да, это так. Более половины умерших граждан нетрудоспособного возраста и свыше трети молодых имели сердечно-сосудистые заболевания. В целом, данный показатель по сравнению с 2015 годом вырос на 13,3%.

- Шокирующие цифры... Что же вы предпринимаете, чтобы не допустить дальнейшего их повышения?

Виталий Булдаков:

- Конечно же, мы не сидим на месте и не фиксируем эти случаи спокойно. Медицинскими работниками района осуществляется комплекс мероприятий, направленных на организацию своевременной медицинской помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения, острым коронарным синдромом, инфарктом миокарда. Особое внимание обращается на превентивность и согласованную работу персонала отделения скорой помощи и амбулаторно-поликлинической службы по раннему выявлению, своевременной доставке больных в медицинские учреждения и качественное оказание помощи. Для ранней диагностики сердечно-сосудистых заболеваний в прошлом году закуплено 8 аппаратов ЭКГ, ими обеспечены все машины скорой помощи, приемов и диагностическое отделение. На три санитарных автомобиля пополнился автопарк отделения скорой помощи. Медработниками первичного звена здравоохранения активно ведется работа по выявлению пациентов с факторами риска развития заболеваний системы кровообращения – при проведении диспансеризации, профилактических и периодических



В. Булдаков



И. Дуброва



Г. Маслов

С сегодняшнего дня в газете «Валуйская звезда» регулярно будет выходить тематическая страница под названием «ЗдоровейКА!». Здесь мы будем рассказывать о медицинских работниках района, публиковать интервью с ними, их советы, вы увидите и многое-многое другое, что будет непременно полезным для вас, дорогие читатели. А начнем, пожалуй, с очень серьезного разговора. Мы пригласили на встречу с корреспондентами заместителя главы районной администрации по социальным вопросам Ирину Дуброву, главного врача Валуйской ЦРБ Виталия Булдакова и главного врача Уразовской районной больницы №2, Почетного гражданина города Геннадия Маслова. Долго за круглым столом говорили о ситуации, которая складывается у нас в области здравоохранения. Услышали немало цифр, которые насторожили, а может, даже несколько напугали... Предлагаем вашему вниманию эту беседу – как была, без прикрас.

осмотрах, повторных обходах. Мы занимаемся обучением пациентов здоровому образу жизни. Проводилось восстановительное лечение 53 больных, перенесших инсульт, инфаркт миокарда, а также пациентов с заболеваниями органов дыхания, костно-мышечной системы в Ново-Таволжанской больнице.

И здесь, пожалуй, стоит сказать о неожиданных проблемах, с которыми нам приходится сталкиваться. Одной из основных явилась поломка в начале прошлого года спирального компьютерного томографа (СКТ), что сделало невозможным полно-

ценное функционирование неврологического отделения для больных с инсультом. Но уже сейчас департаментом здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области выделены дополнительные средства в размере 7,5 миллионов рублей, необходимые для ремонта аппарата.

Чтобы обеспечить снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и не только, возникла необходимость в усилении профилактической работы, направленной на борьбу с болезнью, а точнее, с возникшими осложнениями,

а на ее предотвращение. И в этом главным является участие рядя причин сформировался кадровый дефицит в амбулаторно-поликлиническом звене, а значит, есть острая необходимость радикальных изменений в данном сегменте системы здравоохранения, проведение переориентации на первичное звено.

- Страшные заболевания - онкологические... Люди, которые сталкиваются с ними, порой не понимают, почему это с ними произошло. Как вы работаете с такими пациентами?



Лаборанты клиничко-диагностической лаборатории Л. Крюкова и Ю. Мягких



Прием ведет ревматолог С. Базарова



В спортзале д/с №4



Зарядка в «Калинке»



Активным быть полезно! Это знают даже дошкольники

Мальчики и девочки дружно парами идут в спортивный зал. Все в форме, с радостными улыбками и в хорошем настроении. Звучит задорная ритмичная музыка, и дошколята принимаются за утреннюю зарядку, повторяя уже давно выученные движения. Руки вверх – вниз, наклоны вперед – назад, повороты влево-вправо... Весело, интересно и невероятно полезно проходят занятия в детском саду №4 «Калинка», куда недавно пришли заместитель главы районной администрации по социальным вопросам Ирина Дуброва и начальник управления образования Светлана Жукова. Они пообщались с ребятами и коллективом дошкольного учреждения на тему **здоровьесбережения.**

Напомним, что в Валуйском районе в рамках формирования здорового образа жизни реализуется проект «Модно быть здоровым!» Он рассчитан абсолютно на всех – воспитанников детских садов, школьников, студенческую молодежь, работающее население и пенсионеров. Как видите, охватывает все возрастные категории, начиная с самых маленьких. Ведь очень важно с самого рождения донести до ребенка прописную истину – здоровьем надо заниматься!

В рамках проекта ведется активная работа по различным направлениям. Это и пропаганда здорового образа жизни, и разъяснение необходимости рационального полноценного питания, и борьба с вредными привычками, и проведение всевозможных спортивных мероприятий, рассчитанных на развитие двигательной активности.

Мы вместе с Ириной Дубровой и Светланой Жуковой стали свидетелями того, как проходит день из жизни проекта у воспитанников детских садов. Сначала пришли в «Калинку» и сразу попали на зарядку. Далее – медицинское обследование ребятшек, которое регулярно осуществляют сотрудники Валуйской ЦРБ. Надо признать, малыши смело доверяли людям в белых халатах и с удовольствием шли на осмотр. «Они понимают, что доктора – это их друзья, – улыбаются воспитатели. – Ведь подобные встречи способствуют не только выявлению заболеваний, но и их профилактике».

Что ж, спорить с этим нет смысла. Действительно, легче болезнь предотвратить, чем потом с ней бороться. И начинать нужно с юного возраста. А что может быть веселее, чем прогонять недуги с помощью физических нагрузок! Активные занятия – это не только интересно, но и полезно для организма. Поэтому в спортзале у детишек – от самых маленьких до тех,

кто уже скоро пойдет в школу, всегда настроение отличное.

В зимнем саду детского сада №4 малыши учатся ухаживать за растениями – поливают их, рыхлят землю, протирают листья и т.п. Кроме того, они получают эстетическое развитие, любясь комнатными цветами. А это, безусловно, тоже положительно сказывается на здоровье организма. Впрочем, как и занятия в бассейне, которые всегда вызывают у мальчишек и девочек бурю эмоций.

Заведующая дошкольным учреждением Людмила Конашенко говорит еще об одном направлении здоровьесберегающей деятельности, которое практикуется в «Калинке». Это консультационный центр для молодых мам будущих воспитанников и женщин, которые ждут появления ребенка на свет. Раз в неделю для них учитель-логопед, педагог-психолог и инструктор по физической культуре проводят занятия и рассказывают, как правильно заниматься дома с детишками, чтобы они росли крепкими, не болели и гармонично развивались. Валуйчанки с удовольствием прислушиваются к советам специалистов.

Визит в «Калинку» завершился прогулкой на свежем воздухе, которая зарядила силой и энергией, а также укрепила иммунитет, готовый бороться с любыми вирусами.

Далее путь лежал в Центр развития ребенка – детский сад №8 «Золотая рыбка», где нас встретил коллектив во главе с Натальей Стадниковой. Она рассказала, что сейчас в дошкольном учреждении воспитываются 293 ребенка. Начиная со второй младшей группы, девочки и мальчики систематически посещают бассейн. Ребята принимают кислородный коктейль, делают зарядку, для них проводится динамический час, каждое третье физкультурное занятие – на улице. Детский сад – участник регионального проекта «Навстречу ГТО».

Приятно, что родители тоже принимают активное участие в формировании здорового образа жизни своих детей. Регулярно в учреждении организуются спортивные праздники, на которых ребята вместе с папами и мамами выполняют веселые задания. В день, когда Ирина Дуброва и Светлана Жукова посетили ДОУ,

здесь состоялся такой праздник. Две команды приняли участие в занимательной эстафете. В результате победила дружба, а глаза участников засияли радостью.

После состязаний мы поговорили с родителями воспитанников, и они поблагодарили коллектив учреждения за подобные мероприятия. «Наша семья с удовольствием участвует в спортивных праздниках, – сказала Вера Колганова, чья шестилетняя дочка Вика ходит в д/с. – Мне нравятся форма подачи, упражнения. Я рада тому, что моего ребенка с ранних лет приучают к спорту!»

В детском саду работает сенсорная комната, здесь вместе со всеми занимаются дети с ограниченными возможностями, в том числе и инвалиды. Их в учреждении 24 человека. Воспитатели заботятся о том, чтобы все ребята гармонично развивались, общались друг с другом, а для этого есть масса упражнений, которые малыши с удовольствием выполняют. Родители, особенно мамы и папы деток, имеющих проблемы со здоровьем, отмечают положительные изменения. Вот Нелля Иванова, мама пятилетнего ребенка с ограниченными возможностями, делится с нами своими эмоциями. «Мы уже год с Вовой занимаемся по программе «Доступная среда», и результат, надо сказать, потрясающий. Огромное спасибо всему коллективу детского сада за то, что нам помогают. Это ежедневный труд. Мне на днях показали видео, где мой сын танцует в паре с девочкой. Год назад я о таком и подумать не могла», – рассказывает женщина.

В «Золотой рыбке» планируется привлечь еще 52 ребенка с ограниченными возможностями из микрорайона Соцгородок, которые посещают другие детские сады.

Вот так мы провели день с дошкольниками, их родителями, воспитателями и на деле увидели, как реализуется проект «Модно быть здоровым!», отметили положительное его влияние. И это замечательно, ведь валуйчане практически с рождения учатся быть здоровыми.

Евгения СТРЕЛКОВА



Занятия в сенсорной комнате д/с №8

После медосмотра в д/с №4



Спортивный праздник в «Золотой рыбке»



ЧТО НОВЕЬКОГО В МИРЕ? БУРЛИТ ПОТИХОНЬКУ. А НАШИ ЧТО ГОВОРЯТ? НАС НЕ ДОГОНЯТ! И ГДЕ ОБ ЭТОМ ПИШУТ? ЗДЕСЬ!

УЧЕННЫЕ ИЗ ШКОЛЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ ДЖОНА ХОПКИНСА после серьезного исследования пришли к выводу, что практически каждый вид деятельности в соцсетях ведет к занижению человеком своих способностей. «Мы обнаружили, что пользование соцсетями в целом и Facebook в частности, - пишут авторы исследования, - приводит к

существенному ухудшению психического и физического состояния, а также к снижению удовлетворения жизнью». Несмотря на то, что у ученых не осталось сомнений в отрицательном влиянии пользования соцсетями на психическое состояние людей, механизм и причины такого воздействия пока неизвестны. Ясно одно: общение в паутинке не может заменить реальное общение людей.

ЭКСПЕРТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ЧАС БЕГА МОЖЕТ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА НА СЕМЬ ЧАСОВ. Легкая пробежка снижает вес и нормализует давление. В первую очередь это касается тех, кто курит и пьет алкоголь. Постоянные занятия физкультурой помогут уменьшить зависимость от вредных привычек, которые сокращают нашу жизнь, уверены исследователи. Очень полезны такие виды спорта,

как хоккей или футбол. Кроме того, занятия хореографией тоже положительно влияют на качество жизни и ее продолжительность. Танцы помогают омолодиться и держать организм в тонусе, добавляют ученые. Движения под музыку нормализуют уровень гормонов, устраняют проблемы с кишечником и мочевым пузырем. Кстати, танцоры имеют самую большую продолжительность жизни в мире.

УЧЕННЫЕ ВЫЯВИЛИ, ЧТО КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ могут серьезно навредить здоровью молодых женщин и мужчин. Лак для ногтей, антибактериальное мыло, кремы содержат вещества, негативно воздействующие на гормоны и репродуктивную систему. Такие химические соединения не только портят здоровье взрослых, но и влияют на появление ребенка с повреждениями мозга, почек и нервной системы.

Пожалуй, никто из нас не миновал кабинета, в котором лечат при помощи УВЧ и ультразвука, дарсонвализации и магнитотерапии, парафина и токов, электрофореза и массажа. Чаще всего эти процедуры приятны: лежишь себе в отдельной кабинке на чистой простынке, умный аппарат совершает свое волшебное воздействие на потрепанный болезнью организм, и ты думаешь, что после 10 сеансов, с поправленным здоровьем, можно отправляться покорять очередные жизненные вершины.

Заведующая физиотерапевтическим отделением Валуйской ЦРБ Наталья Гаглоева говорит: «Вы немного утрируете, но, в принципе, правы: физиотерапия занимается реабилитацией больных после полученных травм, помогает лечить заболевания мышц, суставов, костей, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Она восстанавливает здоровье и возвращает выносливость, которая необходима для повседневной жизни, производительности труда, спорта, хобби. Есть реабилитация раннего периода, подострого и поздняя. К примеру, в сосудистое отделение поступает больной с острым нарушением мозгового кровообращения. Тут необходима именно ранняя реабилитация, промедление может привести к тяжелым последствиям. Мы используем лазерный аппарат «Милта». При ишемическом инсульте он нормализует кровообращение, разжижает кровь, убирает тромбы. Процедуры можно проводить как в самом отделении, так и в реанимации – у нас переносные аппараты. Используем кварц для лечения и профилактики пролежней. Проводим ингаляции, что очень важно для лежачих больных. Если нарушена функция глотания - дарсонвализация с первых дней.

- Может ли человек, испытывающий какое-то недомогание, явиться сразу в физкабинет, чтобы получить помощь?

- Нет. Надо обязательно пройти осмотр у лечащего врача, сдать анализы, сделать ЭКГ, получить направление. Без диагноза лечение физиопроцедурами невозможно. Важен индивидуальный подход к каждому больному. То, что отлично помогает одному, может быть неприемлемо для другого. Кому-то лечение снизит давление, а кому-то, наоборот, поднимет, поэтому внимание и еще раз внимание к каждому пациенту - принцип нашей работы.

- Иногда можно услышать, как люди, пришедшие на лечение, скажем, электрофорезом, просят добавить мощности, «чтобы щипало сильнее». Это возможно?

- У каждого свой порог чувствительности кожи, своя проводимость. Например, токи и гальванизация делаются по ощущениям больных – сильнее или слабее. Главное - лечение в физкабинете не может причинять дискомфорта и боли.

- Вот пример. Пациент стационара, как правило, не пропускает ни одной физиотерапевтической процедуры. А амбулаторные больные, посетив кабинет три-четыре

Если хочешь быть здоров, упражняйся!

Полезные советы от физиотерапевта



Сотрудники отделения:
Елена Брюховецкая, Елена Кошелева, Евгения Александрова, Марина Долгова, Ирина Духина



Массажисты Сергей Федотов и Сергей Капустин

раза, перестают приходить на лечение. Им просто некогда. Что посоветуете?

- Это неправильно. Прекратить назначенное лечение можно лишь в том случае, если оно не помогает или же человеку стало хуже. Но внести изменения в лист назначений может только врач. Ведь порой незначительное обострение болезни после нескольких процедур – это естественный процесс, оно проходит быстро. Не стоит поддаваться настроению или лени: реабилитация требует времени, усилий, терпения.

- Некоторые думают: вот куплю аппарат (подавись уговорам рекламы) и буду лечиться сам, исцелять семью и даже соседей.

- Я отношусь к этому негативно. Возьмите, к примеру, магнитотерапию. Благоприятно воздействуя на какие-то органы, магниты могут негативно отразиться на других. Надо знать анамнез, историю болезни, сопутствующие заболевания, чтобы не нанести вред организму. Самолечение в таких случаях может лишь навредить. Кстати, в инструкции к аппаратам должно быть указано, что необходимо проконсультироваться с врачом. Но все ли это делают? И снова напомним об анализах: показатели надо проверить как до физиолечения, так и после.

- Наталья Александровна, скажите несколько слов о коллективе отделения.

- У нас очень дружелюбная, комфортная атмосфера, сложились хорошие традиции, мы взаимозаменяемы. Я довольна тем, что жалоб на наше отделение нет. Ирина Духина, Алла Квачева, Людмила Сухомлинова, Людмила Мамаева, Светлана Ласунова, Ирина Дадаева – специалисты высокого класса. Приходит молодежь и осваивает практические навыки на рабочем месте. Назову Марину Долгову, Инну Цехмистренко, Татьяну Кулаеву, Наталью Садовническую, Светлану Безбородых. Они молодцы! Значимая часть физиотерапии – это массаж. Специалист в этом методе лечения Сергей Федотов признается: «Счастлив, когда удается восстановить функции организма человека после нарушения мозгового кровообращения. Понимаю каждого, кому оказываю помощь: еще несколько дней назад человек был бодрым, ак-

тивным, а сегодня лежит неподвижно или очень ограничен в движениях. Врачи отделения делают свое дело, массажист – свое. Все вместе боремся за жизнь и здоровье наших пациентов».

Сергей Капустин работает в Валуйской ЦРБ с 2004 года. За день его руки помогают не менее 20 амбулаторным больным с заболеваниями терапевтического, хирургического, неврологического, травматологического профиля. «Но это серьезная нагрузка, - удивляюсь я. – Хватает сил?» Хватает, заверяют массажисты. Да не в силе дело: важны приемы, техника.

Разговор продолжается с инструктором по лечебной физкультуре Валуйской ЦРБ Ольгой Алферовой. Вот уж специалист так специалист: 40 лет на одном месте, многих поставила на ноги – в прямом смысле слова! Ведь ее пациенты – это люди, восстанавливающие здоровье после травм, последствий нарушения мозгового кровообращения. Ольга Александровна говорит: «Остеохондроз, сколиоз, плоскосто-

пие, послеоперационное состояние, проблемы с органами дыхания, переломы, вывихи. Амбулаторные и стационарные больные. Заверяю каждого: хотите выздороветь – не пренебрегайте лечебной физкультурой! Будем заниматься здесь, в кабинете, предложу комплекс упражнений для домашних тренировок. Только проявите упорство, выполняйте все рекомендации, и результаты будут хорошими».

Словом, как в детской книжке: «Если что-нибудь случится, приходите к нам лечиться». Только сначала – диагноз и направление, потом работники физиотерапевтического отделения помогут восстановить хорошее самочувствие. А дома, на работе, на прогулке, одним словом, везде, делайте посильные физические упражнения, тренируйте тело и дух, закаляйтесь, чтобы каждый день был наполнен радостью активной, здоровой жизни!

Галина ДОЛГОПОЛОВА



Ольга Алферова проводит занятия по ЛФК

ЗдоровейКА!



Осень – это не только яркое время года, когда природа окрашивается в рыжие краски. Это еще и период простуд, гриппа. Именно осенью важно вовремя сделать прививку, чтобы в последующем избежать тяжелых последствий заболеваний. О вакцинации мы беседуем с заведующим эпидемиологическим отделом – врачом-эпидемиологом центральной районной больницы Максимом Барковым.

Прививка – надежная защита от гриппа

- Расскажите, как проходит прививочная кампания в Валуйском районе?

- Ежегодно участковые терапевты выявляют граждан, которым необходима вакцинация – группы риска. Это лица старше 60 лет, дети (дошкольники и школьники), студенты, граждане, часто болеющие острыми респираторными вирусными инфекциями, а также страдающие хроническими соматическими заболеваниями, беременные женщины (со второго триместра), люди, которые трудятся в сфере медицины, образования, общественного питания, торговли, работники социальной сферы и сферы обслуживания, военнослужащие, полицейские. За сезон 2017-2018 гг. запланировано привить против гриппа 26823 человека – 40% населения нашего района из группы риска. Так мы образуем иммунную прослойку, способную предотвратить эпидемию. На их вакцинацию выделены средства из федерального бюджета. С начала сентября половина уже прошла важную для них процедуру.

- А что делать тем, кто не попал в этот список?

- Сюда не вошли, прежде всего, работники крупных предприятий. И здесь все зависит от работодателя. Если он заинтересован в здоровье своих подчиненных, то может заказать вакцину самостоятельно. Она приходит в Валуйскую ЦРБ, и наши сотрудники выезжают на место, чтобы осуществить вакцинацию. Так привиты уже 1000 человек. Серьезнее всех к данному вопросу отнеслись руководители ЗАО «Приосколье», ООО «Лаваль», ООО «Валуйиндорстрой», ООО «Мострангаз», ООО «Белая птица», пограничной службы Валуйского района. Однако есть еще немало коллективов, которые пока молчат.

- Часто приходится сталкиваться с непониманием со стороны пациентов? Бывают случаи, когда люди не хотят делать прививку?

- К сожалению, да, есть такие валуйчане. В основном, это родители дошкольников и школьников. Они мотивируют свой отказ тем, что дети болеют вне зависимости от того, была произведена вакцинация или нет. И тут они глубоко ошибаются. Могут уверить, что дети, а также взрослые, которые привиты, гриппом не болеют. Наоборот, они гораздо легче переносят другие вирусы, которых, скажу я вам, немало.

- Проводите какие-то разъяснительные мероприятия с населением?

- Конечно! Особенно в школах и

детских садах. Публикуем информацию в СМИ и интернете. Кроме того, у нас начинает работу «Горячая линия». Позвонив в эпидемиологический отдел Валуйской ЦРБ по телефону 8(47238) 3-64-71 в будние дни с 8 до 15 часов, любой желающий может получить консультацию по вопросам вакцинации, а также профилактики гриппа и ОРВИ.

- Наверняка существует противопоказание против прививки? - Естественно. Они бывают абсолютными, когда у человека есть аллергия на куриный белок и другие компоненты вакцины. Или ранее были выявлены сильные поствакцинальные реакции и осложнения – температура тела выше 40 градусов, отек, гиперемия и т.д. Кроме того, нельзя делать прививку детям до 6 месяцев. Также выделяют временные противопоказания: острые лихорадочные состояния, острые инфекционные и неинфекционные недуги, хронические заболевания в стадии обострения. В остальных случаях нет никаких угроз здоровью.

- А что вы можете рассказать нашим читателям об используемой вакцине?

- Это вакцина гриппозная инактивированная «Советгрипп» ответственного производства. Ее возможно применять с другими (кроме живых) вакцинами, и она имеет меньше осложнений. «Советгрипп» борется сразу с тремя вирусами гриппа – H1N1, H3N2 и сезонным гриппом В. 1 сентября, когда у нас начался так называемый эпидемиологический сезон, мы получили первую партию препарата, вторую ожидаем на днях. Замену, что ежегодно состав вакцины по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения обновляется.

- И напоследок, Максим Сергеевич, напомним нашим читателям еще раз, для чего же нужно делать прививку?

- Как бы мы себя не берегли, какой бы неспецифической профилактикой не занимались – физическая активность, витаминизированное питание, регулярное проветривание помещений, полноценный отдых, использование масок в период эпидемии, мытье рук после посещения общественных мест, единственно надежным способом обезопасить себя от гриппа является прививка. Для иммунизации необходимо обратиться к своему участковому врачу или фельдшеру. Я хочу пожелать всем жителям Валуйского района здоровья и внимательного отношения к нему. Берегите себя! Беседу вела
Евгения СТРЕЛКОВА



В трансфузиологическом кабинете вас всегда встретит с улыбкой



25 лет работает с кровью Леонид Лысенко. И знает о ней практически все

Бесценная кровь

Помните сцену из кинофильма «Большая перемена», когда учитель истории Нестор Петрович Северов отдает свою кровь одному из героев картины? Забор идет в больничной палате напрямую - из вены в вену. Так вот! В настоящее время этого не практикуют. Кровь в чистом виде в современной медицине практически не переливают, а используют только ее компоненты и препараты - эритроцитную массу, свежезамороженную плазму и другие. А вот сдать кровь по-прежнему люди, доноры. И другого пока в мире ничего не придумали!

- Так кто же может стать донором? - интересуется у заведующего трансфузиологическим кабинетом Валуйской ЦРБ Леонида Лысенко.

- Любимый девослобный гражданин, достигший 18-летнего возраста, и будущий донор должен пройти лабораторные обследования, флюорографию, ЭКГ, а при необходимости и узких специалистов. В день сдачи крови вас вновь осмотрит врач. Сейчас это специалист из Нового Оскола. Именно оттуда приезжает бригада в наш город для забора крови.

Процедура занимает всего 5 минут. Но это не значит, что все так просто. Даже если вы донор со стажем, все равно придется пройти серьезный «кастинг» - пристальный осмотр у терапевта, сдать анализ на гемоглобин и общий анализ крови. И если хоть что-то пойдет не так, сдавать кровь вам не разрешат.

Один забор - 470 миллилитров. Раньше было меньше - чуть более двухсот. Но на сегодняшний день это абсолютно нежелательно. Опять же, потому, что раньше переливали кровь, а сегодня ее компоненты, и чтобы их вычленили, двухсот миллилитров недостаточно. Сразу же после процедуры вам прямо на месте выдадут деньги - 500 рублей, фактически на плотный обед в кафе.

и два дня отгулов. В следующий раз сдавать кровь можно уже через 60 дней. Если человек сделал это 40 раз, ему дадут звание Почетного донора России. На данный момент таковых в Валуйском районе 261.

Что же дает столь громкое звание его обладателю? Отвечает на этот вопрос начальник отдела управления социальной защиты населения Елена Торчинская: «Как меру социальной поддержки Почетные доноры получают ежегодную денежную выплату. В этом году она составляет 13 тысяч 41 рубль 14 копеек. Выплата производится одновременно, не позднее 1 апреля каждого года».

Всего же в Валуйском районе проживают 1511 доноров, 480 из них - активные, то есть те, кто сдают кровь хотя бы два раза в год. Возрастными рамками они не ограничены. Здоров - сдавай себе хоть до ста лет. На здоровье!!! И на самом деле, делать это полезно, утверждает заведующий трансфузиологическим кабинетом Леонид Лысенко. Это и омоложение организма, и стимуляция его внутренних сил. И вообще, в медицине за всю историю сдачи крови никаких негативных последствий у доноров не наблюдалось.

Говорить о том, что кровь - это бесценнейший «продукт» человеческого организма, не приходится. Самой редкой является четвертая отрицательная группа крови. У донора со стажем

Ольги она именно такая. Говорит, первый раз сдала кровь, когда она потребовалась мужчине после тяжелого ДТП. Потом еще и еще. Да так и затянуло. Ни о каких деньгах и званиях почетного вначале и не думала. Ну а сейчас, когда осталась сдать менее 20 раз, почему бы и нет?

А вот Татьяна признается, что делает это из-за денег, пусть и небольших, но и они в наше время лишними не бывают.

Леонид Иванович подтверждает: «На самом деле, люди сдают кровь по двум причинам. Первое: это сострадание, сочувствие, желание помочь. Второе: материальное вознаграждение, пусть и весьма скромное. Но не это главное. Восдушевляло то, что несмотря ни на какие наши социальные-экономические переипития, люди готовы откликаться и идут сдавать кровь. Есть даже целые династии доноров. Что ж, это русская черта характера».

Правда, таких людей становится все меньше. Ведь кровь может сдать только ЗДОРОВЫЙ человек. Бывают случаи, когда доноры вроде бы и приходят, и помочь готовы. Но из 10 человек по показаниям здоровья или могут стать лишь два-три. Вот и вывод: следите за здоровьем и не подорывайте его смолоду вредными привычками, чтобы не болеть и лечиться потом в зрелом возрасте.

НИЧЕГО эффективнее ЦЕЛОВЕЧЕСТВО ПОКА не придумало, нежели кровь при определенных состояниях и заболеваниях - травмы, лейкозы, операции, большая кровопотеря. И эту бесценную красную жидкость, вырабатываемую организмом человека, может дать только человек. А мотивы... Да какая разница, какие мотивы у донора для сдачи крови, если это спасает человеческие жизни!

Уважаемые валуйчане!
Забор крови производится 1-й и 3-й четверг каждого месяца в здании поликлиники ЦРБ на 4-м этаже. **ПРИХОДИТЕ!**
Вы можете спасти ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ!
Светлана НИКИТИНА

История 1-я.

У моей знакомой 4-я группа крови, у ее мамы - 3-я, у папы - 2-я. У мужа - 1-я, у сына - 3-я. И все они - родные люди! И как забавно порой смотреть на героев сериалов, которые упрекают ступниц в изменах, если ребенок родился с иной группой крови, нежели, чем у отца или матери.

Специалист с 25-летним стажем Леонид Лысенко подтверждает:

- Это все легенды. У ребенка может быть кровь одного из родителей. Но это совсем не обязательно! А группу крови будущего малыша может определить только специалист, выполнив определенные манипуляции.

Ну и ну!

Ирина была донором. Три года подряд сдавала кровь 2-й группы. Прошло время, она вышла замуж и отправилась в поликлинику становиться на учет по беременности. И тут ее ошаршили: « У вас четвертая группа крови! Удивительно, даже если не было предель. Анализ передельывали несколько раз. Но результат остался прежним. Вот это да! Такое бывает? Оказывается, да».

Леонид Лысенко:

- Это называется химеры. Такое бывает. Правда, крайне редко. Чаще все же меняется резус-фактор. На его изменение и группы могут повлиять перенесенные заболевания, роды, беременность, другие факторы. Но то, что такое бывает, - факт.

ЗдоровейКА!

Г.П. Маслов рассказывает о реализации на территории городского округа «Поселок Уразово» проекта «Управление здоровьем»



Рак можно и нужно лечить!

Из обращения Президента РФ В.В. Путина к Федеральному Собранию

«**Важнейшая задача** — это профилактика заболеваний. В 90-е годы такая работа практически не велась. Мы начали её восстанавливать. Нужно обеспечить всем гражданам реальную возможность не менее одного раза в год пройти качественный профилактический осмотр. Это в том числе важно для воспитания ответственного отношения к собственному здоровью.

Современная диагностика позволит снизить смертность в трудоспособном возрасте, закрепить позитивную динамику в борьбе с болезнями сердечно-сосудистой системы. У нас есть, наметилась такая динамика, это очень хорошо. Но это должно заставить отступить и такую угрозу, как онкологические заболевания.

Я думаю, что практически у каждого из нас есть родные, близкие, друзья, которых на-

стигла эта беда — рак. Предлагаю реализовать специальную общенациональную программу по борьбе с онкологическими заболеваниями, активно привлечь к решению этой задачи науку, отечественную фармацевтику, провести модернизацию онкоцентров, выстроить современную комплексную систему — от ранней диагностики до своевременного эффективного лечения, которая позволит защитить человека. У нас есть позитивный опыт. По всем ключевым показателям, демонстрирующим результативность онкологической помощи, — а специалисты их хорошо знают, — мы должны выйти на современный, самый высокий уровень.

Эффективность лечения рака зависит от своевременной диагностики онкологических заболеваний. Как фиксируется факт того, что у человека появился рак? Обычно сам человек приходит к врачу с проблемами и жалобами на состояние, которого ранее не было. Увы, не

всегда в этом случае прогноз выживаемости хороший. Так как появление симптомов говорит о прогрессирующей злокачественности образования и более поздней стадии болезни.

Чтобы диагностировать рак на ранней стадии, разумно будет, начиная с определенного возраста (30-35 лет), регулярно проводить ряд исследований и анализов на выявление рака. В подавляющем большинстве случаев это сильно увеличивает шансы на успешное излечение при обнаружении опухоли.

Профилактика. Ранняя диагностика рака

Как сам человек может понять, что с ним происходит что-то не то, что, может быть, это рак? Существует ряд симптомов, указывающих на рак.

Появление непонятных болезненных ощущений, которых ранее не было. Не надо в этом случае «глушить» боль таблетками. Самое правильное — записаться на прием к врачу и рассказать о своих проблемах.

Главный врач Уразовской РБ № 2 Г. П. Маслов о результатах проекта «Управление здоровьем»:

В 2017 году запущены в работу сельские медицинские округа села Шелвево с ФАП в с. Колыхалино и с. Уразово, в с. Соболевка с ФАП и с. Герасимовка, в с. Дылувное с ФАП и с. Логачевка. Медицинская помощь максимально приближена к людям. В своем селе, недалеко от дома, можно посетить врача, сдать анализы, получить лечение на койке дневного стационара и в процедурном кабинете, физиолечение. Каждая семья в этих селах обрела своего семейного врача.

В течении нескольких месяцев перестроит свою работу и геральдическая участковая служба поселка Уразово.

Созданы 4 медицинских округа, обучены кадры. Ждем поступления заказанного медицинского оборудования и включасмся в работу в рамках проекта «Управление Здоровьем».

Снижение веса. Потеря килограмма при развитии злокачественной опухоли происходит довольно быстро. Человек может терять от 5 до 7 килограммов в месяц. Причем ухудшится аппетит, изменятся вкусы, появляется отвращение к мясу, а в дальнейшем — в целом к процессу приема пищи.

Температура. Она может повышаться незначительно от нормального уровня до 37,2 С и держаться на этом уровне довольно долго. Такое состояние говорит о воспалительном процессе и заражении организма токсическими веществами опухоли.

Зуд и сухость кожи — также частый спутник раковых опухолей. Заметили, что состояние дермы ухудшилось, начали выпадать волосы или кожа изменила цвет — бегом к врачу выяснять причину.

Выявить рак поможет программа раннего скрининга. Она включает:

1. «Мазок по Папаниколу», позволяющий выявить на ран-

них стадиях рак шейки матки;

2. Для предотвращения РМЖ (рак молочной железы) применяют такой метод ранней диагностики, как маммография;

3. Для выявления колоректального рака проводят анализ кала на скрытую кровь;

4. Банальный визуальный осмотр врачом ротовой полости помогает выявить онкологию;

5. Флюорография позволяет выявить заболевание легких;

6. Анализ на онкомаркеры указывает на заболевание предстательной железы у мужчин и рака яичников — у женщин.

Программа раннего скрининга является частью программы диспансеризации населения, которая проводится в нашей стране уже несколько лет.

Другая часть обследования направлена на выявление сердечно-сосудистых заболеваний и факторов их развития.

Геннадий МАСЛОВ,
главный врач
Уразовской РБ № 2

Сохранение тела в добром здравии — обязанность человека

Уважаемые земляки, родившиеся в следующих годах:

Год рожд.	Возраст	Год рожд.	Возраст	Год рожд.	Возраст
2000	18	1970	48	1940	78
1997	21	1967	51	1937	81
1994	24	1964	54	1934	84
1991	27	1961	57	1931	87
1988	30	1958	60	1928	90
1985	33	1955	63	1925	93
1982	36	1952	66	1922	96
1979	39	1949	69	1919	99
1976	42	1946	72	1916	102
1973	45	1943	75		

обратитесь к своему врачу для прохождения диспансеризации.



ЗдоровейКА!



Образцовый офис семейного врача в Соболевке

Офис семейного врача в селе Соболевка стал подарком к новому 2018 году для жителей населённых пунктов Уразовского городского и Герасимовского сельских поселений: Шведуновки, Герасимовки, Конотоповки, Долгаловки, Лобковки и самой Соболевки. Его открытие завершило двухлетнюю программу ремонта и строительства медицинских учреждений в сельской местности, которая подарила новую жизнь 31 объекту.

В рамках названной программы старое здание Соболевского ФАПа было перестроено и расширено. К существовавшим четырём помещениям пристроили ещё семь. Теперь в офисе семейного врача есть физиокабинет, процедурный, гинекологический, прививочный, кабинеты здорового ребенка и приёма, а также палата дневного стационара. «Фитозона» и детский уголок с мягким ковром и игрушками. Кроме того, офис оборудован подсобными комнатами для хранения медикаментов и са-

нитарной. Современные отделочные материалы, грамотная планировка, приятные для глаз цвета – офис хорош изнутри и снаружи. На прилегающей территории уже разбиты клумбы и засеяны газоны. В планах – высадка канадских клёнов, вечнозелёных хвойников, обустройство розария.

Однако главное для медицинского учреждения не внешний вид, а современное оборудование и квалифицированные кадры. И по обоим пунктам Соболевский офис семейного врача укомплектован на 100%.

«Мы располагаем возможностями для обеспечения активного долголетия жителей, которое предусматривается проектом «Управление здоровьем» и готовы прилагать для этого все усилия», – сказала врач Соболевского офиса семейной медицины Валентина Колесникова.

Валентина Колесникова родом из Соболевки. Профессию педиатра получила в Харьковском медицинском институте, много лет жила и работала в Украине. С обязанностями врача общей практики познакомилась еще в сопредельной республике восемь лет назад. Дважды проходила там обучение и еще один раз – после возвращения на малую родину с июля по декабрь 2017 года. Благодаря многопрофильной подготовке врач общей практики обладает знаниями по многим медицинским дисциплинам помимо базового образования и может оказать первичную медико-санитарную помощь всем членам семьи, независимо от пола и возраста.

С января Валентина Колесникова начала приём пациентов в новом Соболевском офисе семейного врача. Вместе с ней трудятся фельдшер Анна Попова и медицинская сестра Наталья Попова. За чистотой и порядком в учреждении и на прилегающей территории следит санитарка Татьяна Литвинова. В филиале офиса - Герасимовском ФАПе - работает фельдшер Николай Кальный.

Радиус территории обслуживания составляет более 15 км. В расположенных на ней шести населённых пунктах на сегодняшний день проживают 1809 человек, в том числе 334 ребенка. Число малышей понемногу увеличивается: в этом году в Герасимовке появилось шесть новорожденных, в Соболевке – двое. Три будущие мамы стоят на учёте.

Каждый день на приём к доктору приходят порядка 20 человек. Чаще всего – с жалобами на гипертонию, диабет, сердечно-сосудистые и сезонные заболевания. В Соболевском офисе семейного врача им готовы оказать всяческую помощь.

Здесь можно сдать любые виды анализов. По вторникам и четвергам, когда ведётся забор крови, число посетителей доходит до полусотни.

В дневном стационаре ставят капельницы четырём-пяти пациентам в день.

Есть разнообразное оборудование для проверки зрения, специальная щелевая лампа для выявления инородного тела в глазу. Пациенты с тяжёлыми патологиями получают направление к окулисту.

В наличии аппарат «Алмаг», небулайзеры со специальными препаратами для больных астмой и бронхитом, УВЧ, кислородный аппарат, а также всё необходимое для всестороннего осмотра детей, выявления ранних заболеваний. Каждые три месяца малыши проходят диспансеризацию, по плану получают прививки. Вакцины и лекарства хранятся в отдельных холодильниках.

Кабинеты оборудованы умывальниками, в прививочном и процедурном установлены стационарные бактерицидные лампы для обеззараживания помещений (есть и передвижная).

На особом счету в учреждении «Фитозона». Здесь можно получить не только вкусный и полезный травяной чай с мёдом, но и консультации по ведению здорового образа жизни. Ведь формирование у жителей нового ответственного подхода к собственному здоровью – одно из важнейших направлений социального проекта «Управление здоровьем», который реализуется на территории нашей области, в том числе и в Соболевке.



«Зрение следует проверять регулярно», – считает фельдшер Анна Попова.



В «Фитозоне» – сотрудник компании «Приосколье» Сергей Скороходов. Целебный чай – отличная профилактика заболеваний.



Двери офиса семейного врача всегда открыты для пациентов. Пенсионерка Людмила Гуца у входа в медицинское учреждение.



На приёме у врача общей практики Валентины Колесниковой жительница Соболевки Галина Дементьева.



Медсестра Наталья Попова показывает детский уголок.

Вот какое мнение сложилось у жителей Соболевки об офисе семейного врача за полгода его работы:

«Я довольна переменами, которые произошли с нашим медицинским учреждением. Посещаю его по мере необходимости. Диспансеризацию тоже проходила «здесь», – рассказала Галина Дементьева.

«Наш офис семейного врача – новый, современный и красивый. И медицинское обслуживание тут на высоте», – считает Людмила Гуца.

«Теперь в нашем селе есть высококлассное медицинское оборудование и хорошие специалисты, готовые в любой момент оказать квалифицированную помощь», – уверен Сергей Скороходов.