

Минздрав России подготовил новую антитабачную концепцию



Я за некурящую
Россию. А ты?

#РОССИЯНЕКУРИТ



Главной задачей документа министр здравоохранения Вероника Скворцова называет создание в Российской Федерации таких условий, при которых курение станет социально неприемлемым явлением, а доступ к табачной продукции для нового поколения будет максимально ограничен.

▶▶ 6

// **НОВОСТИ**

Итоги работы медучреждений края в новогодние праздники

Новогодние каникулы, которые так любят россияне, приносят не только радости, но и проблемы.

Поэтому поликлиники краевых медорганизаций работали с 31 декабря по 8 января в режиме оказания неотложной медицинской помощи. Для оказания экстренной помощи можно было вызвать скорую.

В праздничные дни количество вызовов скорой помощи в Барнауле увеличилось с 900–950 до 1280–1500, в Бийске – с 270–280 до 290–370, в Рубцовске – с 130–140 до 160–190. Всего за это время в службу скорой помощи края поступил 26 661 вызов. Даже с учетом возросшей нагрузки время прибытия машин оставалось в пределах нормы.

В период праздников традиционно возрастает число жалоб, связанных с отравлениями, травмами, ухудшением течения хронических соматических заболеваний. Увеличивается количество больных с симптомами ОРВИ. Перепады температуры воздуха и атмосферного давления приводят к росту числа обращений граждан с метеочувствительностью, с жалобами на повышение артериального давления.

По данным специалистов, симптомы ОРВИ стали основной причиной вызовов скорой помощи в дни новогодних каникул. В поликлиники после визита скорой было передано более 2000 вызовов.



В период праздничных дней в травмпункты края обратились 2562 человека, в том числе 1611 человек в Барнауле, 626 – в Бийске и 325 – в Рубцовске.

В краевом центре в местах проведения массовых мероприятий зарегистрировано 23 обращения граждан, из которых 22 – в связи с травмой и 1 – с соматическим заболеванием.

В Бийске в период новогодних каникул после взрыва петарды был зарегистрирован 1 вызов бригады скорой помощи.

В краевой ожоговый центр с 30 декабря 2016 года по 8 января 2017 года с обморожениями никто не обращался. По краю же зарегистрировано шесть пострадавших от обморожения, из которых трое госпитализированы.

С отравлениями в токсикологическое отделение городской клинической больницы № 11 Барнаула обратились 88 человек, из них госпитализирован 31.

// **НОВОСТИ**

Пострадавшие в ДТП на федеральной трассе получают всю необходимую медпомощь

Самое серьезное происшествие первых дней года в крае – ДТП на Чуйском тракте в Косихинском районе. 4 января там столкнулись два автобуса, грузовая «Газель» и легковой автомобиль.

В аварии три человека погибли, 29 получили телесные повреждения. Пострадавших с учетом тяжести их состояния и места проживания доставили в больницы Алтайского края.

Как сообщила министр здравоохранения Алтайского края **Ирина Долгова**, на месте ДТП работали 8 бригад скорой медпомощи, 2 из них – из Центра медицины катастроф.

По поручению Губернатора Алтайского края **Александра Карлина** был сформирован оперативный штаб для координации работы по оказанию необходимой медицинской помощи пострадавшим в ДТП, их сопровождению в процессе лечения и проведения реабилитации, а также изучению всех обстоятельств аварии, технического состояния транспортных средств, квалификации их водителей.

5 января Ирина Долгова с заместителем председателя Правительства Алтайского края **Сергеем Локтевым** лично проверили оказание помощи пострадавшим, находящимся в Краевой клинической больнице скорой медицинской помощи.

На дому пострадавших в праздничные дни ежедневно осматри-

вали специалисты. Стационарная помощь никому из них не понадобилась.

Министр здравоохранения РФ **Вероника Скворцова** поручила главному анестезиологу-реаниматологу Минздрава РФ профессору **Игорю Молчанову** провести телемедицинскую консультацию пострадавших в ДТП, а также оказать помощь коллегам в Алтайском крае в определении тактики лечения пациентов.

6 января специалистами Минздрава и МЧС РФ была проведена видеоконсультация пациентов. Врачи Краевой клинической больницы скорой медицинской помощи детально рассказали о состоянии здоровья каждого пострадавшего, о тактике лечения, проведении диагностических исследований, плановых операциях. Коллеги из Москвы полностью подтвердили выбранную тактику, методы и принципы лечения.

Игорь Молчанов поблагодарил алтайских врачей за профессионализм, оперативное принятие решений и слаженную командную работу.

9 января прошла дополнительная телеконсультация со специалистами НИИ нейрохирургии им. Бурденко (Москва). Специалисты провели контроль тактики лечения двух пациентов, находящихся в стабильно тяжелом состоянии в реанимации.

// **НОВОСТИ****Правительство Алтайского края приступило к работе**

В регионе сформировано Правительство Алтайского края.

С 1 января 2017 года начали работать 10 министерств и 12 управлений, вошедшие в структуру органов исполнительной власти:

- Министерство здравоохранения, Министерство имущественных отношений, Министерство образования и науки, Министерство природных ресурсов и экологии, Министерство сельского хозяйства, Министерство строительства, транспорта, жилищно-коммунального хозяйства, Министерство труда и социальной защиты, Министерство финансов, Министерство экономического развития, Министерство юстиции;

- Управление по внешним связям, туризму и курортному делу, Управление по государственному регулированию цен и тарифов, Управление по культуре и архивному делу, Управление по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям, Управление по промышленности и энергетике, Управление ветеринарии, Управление делами губернатора и правительства, Управление связи и массовых коммуникаций, Управление спорта и молодежной политики, Управление по развитию предпринимательства и рыночной инфраструктуры (в ведении регионального Минэкономразвития), Управление государственной охраны объектов культурного наследия (в ведении госинспекции), Управление социальной защиты населения по городским округам

и муниципальным районам (в ведении Минтруда и социальной защиты).

Утвержден регламент по денежной выплате почетным донорам

Ежегодная денежная выплата награжденным нагрудным знаком «Почетный донор России» составляет 12 373 рубля.

Губернатор Алтайского края **Александр Карлин** подписал указ, утверждающий регламент предоставления Министерством труда и социальной защиты Алтайского края государственной услуги по предоставлению ежегодной денежной выплаты лицам, награжденным нагрудным знаком «Почетный донор России».

Благодарность от Минздрава России

Департамент общественного здоровья и коммуникаций Министерства здравоохранения РФ выразил благодарность и глубокую признательность Правительству Алтайского края, региональному Министерству здравоохранения и Алтайскому краевому центру по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями за активное участие в подготовке материалов в СМИ, направленных на повышение информированности жителей края по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

Директор департамента **Олег Сагагай** отметил, что благодаря слаженному взаимодействию всех структур повысилось качество подготовленных материалов, удалось поднять уровень информированности жителей региона о путях заражения ВИЧ-инфекцией и необходимости диагностики и профилактики этого заболевания.

этого вмешательства с фиксацией металлоконструкциями.

Эта технология позволила с абсолютной точностью откорректировать нарушенные параметры и в максимально короткие сроки вернуть пациента к обычной жизни.

Разработана территориальная программа госгарантий бесплатного оказания медпомощи**В Барнауле проведена уникальная операция с использованием 3D-технологий**

Врачи Федерального центра травматологии, ортопедии и эндопротезирования провели уникальную операцию на тазобедренном суставе ребенка.

Предварительно пациенту с тяжелой многоплоскостной деформацией проксимального отдела бедренной кости было проведено компьютерное исследование тазобедренного сустава в различных проекциях 3D-программы. После чего алтайские специалисты совместно с сотрудниками Научно-исследовательского детского ортопедического института им. Г. И. Турнера сформировали модель корригиру-

Документ подготовлен в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 19.12.2016 № 1403 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2017 год и на плановый период 2018 и 2019 годов».

В программе установлен перечень видов, форм и условий медпомощи, оказание которой осуществляется бесплатно; рассчитаны нормативы объема медицинской помощи и финансовых затрат; определены порядок и структура формирования тарифов на медпомощь, способы оплаты; порядок и условия ее предоставления; указан перечень медицинских организаций, участвующих в ее реализации, а также критерии доступности и качества медпомощи.

Финансовое обеспечение территориальной программы на 2017 год составляет 29 млрд рублей, из которых 24 млрд – за счет средств обязательного медицинского страхования, а оставшиеся 5 млрд – за счет краевого бюджета.

// АКТУАЛЬНО

Путь от курения к свободе

В начале января Минздрав РФ сообщил о ряде мер, предусмотренных проектом антитабачной концепции до 2022 года.

Предлагается приравнять электронные сигареты к обычным и расширить перечень мест, где будет запрещено курение. Кроме того, министерство предлагает полностью ограничить доступность табачных изделий для родившихся после 2015 года (и после достижения совершеннолетия).

Несмотря на споры, разгоревшиеся при обсуждении этого законопроекта, нет смысла отрицать очевидное: Россия – одна из самых курящих стран в мире.

Из первых уст

По данным Министерства здравоохранения, 10–15% всех смертей в России сейчас ассоциировано с курением. Цифры очень серьезные, даже несмотря на то, что количество курильщиков в стране постепенно сокращается.

Министр здравоохранения России **Вероника Скворцова** в программе «Вести недели» сказала: «Мы ставим перед собой задачу еще на четверть сократить курение. Когда мы начинали, 5 лет назад, у нас курили 41% населения, в настоящий момент 31%. Если мы дойдем до 24–25%, это уже не так плохо, это средний европейский показатель.

Первый блок мер – расширение территорий, свободных от курения:

коммунальные квартиры, подземные и наземные переходы, автостоянки и автобусные остановки. Если в автомобиле есть ребенок, курить запрещено. И эта норма, кстати говоря, очень хорошо себя проявила в Великобритании, Шотландии, Ирландии, во Франции, в Австралии, Новой Зеландии, во многих странах она уже давным-давно возведена в закон».

Парить = курить

Количество магазинов, продающих парительные устройства, в последние годы в России росло в геометрической прогрессии. Общий рынок их в нашей стране сейчас оценивается в сотни миллионов рублей.

При этом жидкости, предназначенные для использования в вейп-приборах, зачастую продаются без каких-либо опознавательных знаков и не имеют сертификатов.

Вероника Скворцова утверждает: «Позиция наша жесткая. Она заключается в том, что все ограничения должны быть направлены на электронные средства доставки так же, как и на сигареты».

Кстати

В 2017 году из-за повышения акцизов цена пачки сигарет может вырасти в России до 220 рублей. При этом цена табачных изделий в нашей стране оказывается на треть дороже, чем в других странах Таможенного союза.

// АКТУАЛЬНО

В Барнауле карантин

С 17 января в столице края введены ограничительные мероприятия для предупреждения массового распространения заболеваемости гриппом и ОРВИ.

По информации Роспотребнадзора, с 9 по 15 января в Барнауле зафиксировано превышение эпидпорога заболеваемости ОРВИ на 54%. Кроме того, отмечена циркуляция вирусов гриппа А/Н3N2/, А/Н1N1/pdm09.

Ограничения касаются медицинских и образовательных учреждений, организаций сферы обслуживания, торговли и транспорта.

Неспецифическая профилактика

Появившиеся признаки заболевания говорят о том, что нужно приостановить рабочую или учебную деятельность и сразу обратиться за медицинской помощью. Дело в том, что циркулирующие сейчас вирусы гриппа вызывают тяжелое течение заболевания с быстрым развитием клинических проявлений.

Если вы в свое время отказались от вакцинации, то сейчас очень важно принимать меры неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ. Что же нужно делать?

- Часто мыть руки с мылом.
- Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку, увлажнять воздух.
- Избегать посещения мест массового скопления людей.

• Избегать тесных контактов с людьми, имеющими признаки заболевания.

• Использовать маски, противовирусные мази.

• Не забывать о том, что эффективнее всего противостоит вирусным инфекциям витамин С, а значит, стоит увеличить в своем рационе количество содержащих его продуктов.

• Принимать витаминно-минеральные препараты.

• При появлении больного в доме изолировать его от других членов семьи.

Готов ли регион?

Медицинские организации и лабораторная база Алтайского края к подъему заболеваемости ОРВИ и гриппом подготовлены. Особое внимание уделено госпитализации беременных женщин и детей – готовы специализированные отделения, оснащенные аппаратами ИВЛ.

Обеспечен неснижаемый запас лекарственных препаратов, средств индивидуальной защиты, дезинфицирующих средств, который позволит работать в период эпидемии более двух месяцев.

Краевым Минздравом осуществляется контроль ситуации по наличию ассортимента противогриппозных, противовирусных препаратов в оптовых, медицинских, аптечных организациях края.

Коротко о профилактике гриппа – на стр. 20.

// **ОФИЦИАЛЬНО**

В крае снизился рост цен на лекарства

Лекарственные препараты должны быть доступны для населения.

Для контроля цен на жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты (ЖНВЛП) Министерством здравоохранения Алтайского края (до 1 января 2017 года – Главным управлением по здравоохранению и фармацевтической деятельности) с декабря 2014 года проводится мониторинг цен в оптовых компаниях, аптечных организациях краевой, муниципальной формы собственности.

Мониторинг

По информации Министерства здравоохранения Алтайского края, в декабре 2016 года (данные на 22 декабря) по сравнению с декабрем 2015 года цены на популярные лекарственные препараты нижнего и среднего стоимостного сегмента изменились следующим образом.

На ЖНВЛП, подлежащие государственному регулированию, оптовые цены выросли на 3,17%, розничные – на 2,75%.

На лекарственные препараты, не входящие в перечень ЖНВЛП, оптовые цены выросли на 4,57%, розничные – на 2,78%.

Проведенный анализ показал, что в декабре 2016 года по сравнению с декабрем 2015 года сократились темпы роста розничных цен в

аптеках государственной и муниципальной формы собственности на лекарственные препараты, входящие в перечень ЖНВЛП и не входящие в него (см. рисунки 1 и 2).

В 2016 году как оптовые, так и розничные цены на ЖНВЛП и на препараты, не входящие в перечень ЖНВЛП, росли медленнее, чем в 2015 году.

Анализ показал, что рост розничных цен на лекарственные препараты в Алтайском крае ниже показателя инфляции за 2016 год (5,8%).

Количество отсутствующих на фармацевтическом рынке края препаратов за последние 3 года существенно не меняется и составляет 151–168 наименований. В декабре 2016 года по сравнению с ноябрем количество отсутствующих лекарственных препаратов сократилось на 3,7%.

При этом в аптечных организациях края имеются аналоги, синонимы, дженерики отсутствующих препаратов.

Плановые проверки

В 2016 году осуществлено 60 камеральных проверок по соблюдению требований Федерального закона от 12.04.2016 № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств» по розничной торговле ЖНВЛП в аптечных организациях, что составляет 157% от запланированных на год проверок.

Лицензионным отделом Главного управления по здравоохранению проверено 20 аптечных организаций, что составило 55,5% от запланированных на 2016 год проверок. Пяти аптечным организациям частной формы собственности были сделаны замечания по превышению торговых надбавок на ЖНВЛП.

В соответствии с изменениями в Федеральном законе № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств»

с 3 октября 2016 года полномочия по контролю размера торговой надбавки на ЖНВЛП от лицензионного отдела Главного управления по здравоохранению переданы в ТО Росздравнадзора по Алтайскому краю.

Органами федеральной, региональной исполнительной власти будут продолжены проверки аптечных организаций края по вопросу контроля цен на жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты.

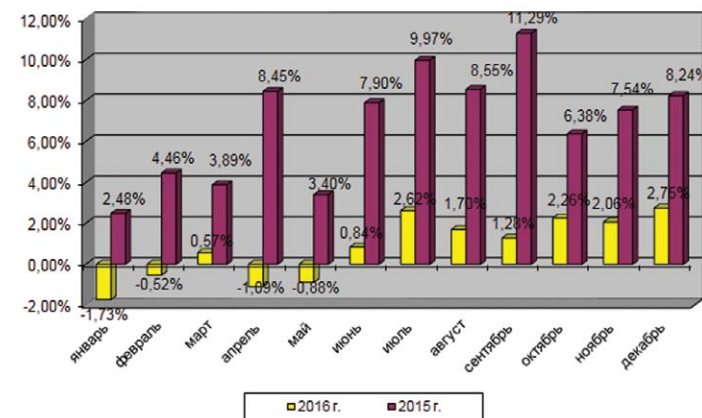


Рисунок 1. Сравнение роста розничных цен в аптеках края на ЖНВЛП в 2015–2016 гг.

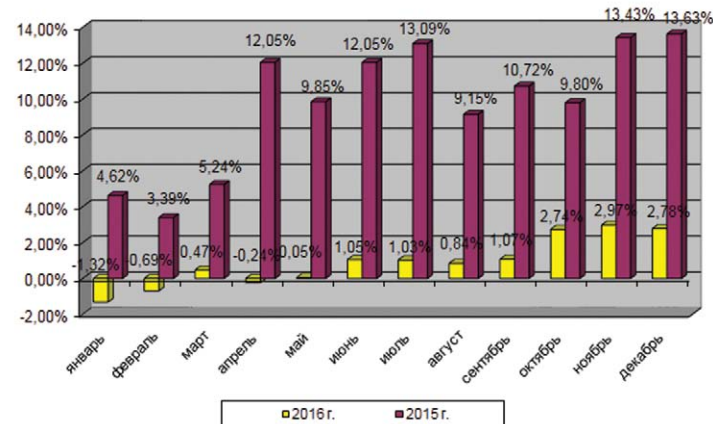


Рисунок 2. Сравнение розничных цен в аптеках края на препараты, не входящие в перечень ЖНВЛП, в 2015–2016 гг.

// ОФИЦИАЛЬНО

Здравоохранение края: планы на 2017 год

В декабре–январе принято не только подводить итоги прошлого года, но и планировать мероприятия на год предстоящий. Министр здравоохранения Алтайского края Ирина Долгова рассказала о том, что предстоит сделать в здравоохранении региона в ближайшие 12 месяцев.



Стройки краевого уровня

В Белоярске будут завершены строительно-монтажные работы в краевом противотуберкулезном диспансере. На его оборудование планируется привлечь средства из резервов Правительства РФ.

Будут создаваться новые объекты: начнется строительство четвертого, хирургического корпуса онкоцентра «Надежда» и двух новых

медицинских учреждений – центра реабилитации и восстановительного лечения травматологического профиля и центра позитронно-эмиссионной томографии.

Кстати

Центры будут строиться на принципах государственно-частного партнерства.



Сельские планы

В 15 районных и межрайонных больницах планируется проведение капитального ремонта.

В наступившем году откроется семь фельдшерско-акушерских пунктов. На средства краевого бюджета будут построены ФАПы в селах Советский путь (Локтевский р-н), Думчево (Залесовский р-н), Шульгин Лог (Советский р-н), Березовка (Со-

лонешенский р-н), Ключи (Тюменцевский р-н), Первокаменка (Третьяковский р-н) и Нижняя Гусиха (Усть-Пристанский р-н).

Кстати

В Алтайском крае работает свыше 800 ФАПов. Это больше, чем где-либо в Сибири. В 2016 году было построено 7 фельдшерско-акушерских пунктов.

Что еще?

В наступившем году в Барнауле в полную силу заработает новый перинатальный центр «ДАР», открывшийся 19 декабря 2016 года.

Продолжится реализация уникального алтайского проекта «Открытая регистратура».

Если говорить о новых технологиях в медицине, то в планах алтайских трансплантологов – трансплантация сердца.



// ЛЕТОПИСЬ

Медицина Алтай: история и люди

В 2017 году исполняется 100 лет алтайской странице летописи земской медицины. Много интересного мы



узнали в музее истории АГМУ и медицины Алтай от его руководителя Ивана Генриховича Беккера.

Земству – быть!

В середине июня 1917 года Временное правительство приняло постановление об образовании Алтайской губернии в составе пяти уездов и о введении в губернии земских учреждений. Контроль над ними осуществлял земский комитет, в который входили представители от каждого уезда и Алтайской думы. В этом комитете были созданы отделы: экономический, страховой, земельный, финансовый, врачебно-санитарный.

Основными задачами последнего стала борьба с эпидемией сыпного и брюшного тифа, тщательный надзор за состоянием питьевых источников, организация лекций по общественной гигиене.

С 1917 года и началось развитие земской медицины на Алтае. Была

разработана оригинальная форма охраны здоровья сельского населения: действовали врачебный участок, где оказывалась бесплатная медицинская помощь, и сеть медико-санитарных учреждений (земские больницы, фельдшерские и акушерские пункты, амбулатории, санитарная организация и т. д.). Для Алтайского округа это был большой скачок вперед!

Помимо оказания лечебной и санитарной помощи, прогрессивные врачи проводили исследования, давали санитарные описания местности. В трудах многих докторов были широко распространены передовые идеи профилактики.

Неразрывная связь поколений

– Земская медицина – одна из важных страниц истории! А вообще медицина как структура, поддерживаемая государством, появилась в 1725 году, – рассказывает **Иван Беккер**, директор музея истории АГМУ и медицины Алтай. – Тогда был подписан «Генеральный регламент о госпиталях» – документ, впервые законодательно регламентировавший все стороны деятельности русских госпиталей и



госпитальных школ. Стали появляться лазареты, постепенно заменявшие услуги повитух, костоправов и т. д. Большую помощь оказала императрица **Екатерина**. Врачей она отправляла на Алтай по государственному контракту – на 5 лет. Первым оказался **Абрам Эшке** – человек, внесший огромный вклад в становление алтайской медицины. Он стал основателем барнаульской госпитальной школы. Кроме того, Эшке активно работал над проблемой лечения сибирской язвы. Отмечу, что Алтай никогда не стоял в хвосте развития медицины! Центром Западной Сибири в то время была Тобольская губерния, но одна из первых сибирских госпитальных школ была создана именно в Барнауле. А одним из самых больших госпиталей XVIII века был змеиногорский (на 250 коек).

Алтай никогда не стоял в хвосте развития медицины!

Опыт каждого врача несет знания, которые в чем-то помогают следующим поколениям специалистов. История развития медицины имеет особое значение для профессионализма будущих врачей, уверен Иван Генрихович.

– Когда начинаешь извлекать из истории имена давно ушедших врачей, понимаешь, насколько они взаимосвязаны с сегодняшним днем и теми, кто был до них. Один из примеров, с которым я случайно столкнулся, читая журнал «Культура», – судьба врача **Высоцкого**. Он жил в первой четверти XX века в Бийске, работал зубным доктором. Но так сложилось, что его труды и опыт помогли в становлении государственной медицины Израиля. Другой пример: в компании

с шотландским врачом Брауном приехал на Алтай иностранный шпион. Его вскоре раскрыли и выслали из страны, а доктор остался, лечил людей по контракту в течение 5 лет. Позже он вернулся на родину, но для Алтая сыграл немаловажную роль: познакомил население с эсперанто – универсальным международным языком – и оставил врачам свои медицинские знания, накопленные в Шотландии.

Живая летопись медицины Алтай

Переходя от экспоната к экспонату, вели мы беседу с заслуженным врачом России Иваном Беккером о великих людях, их труде. Я даже позавидовала нашим студентам-медикам: какое же богатство находится рядом с ними! В музее отражены многие области медицины, ушедшие методики диагностики и лечения, представлены реконструкции больниц, документы, фотографии...

За 23 года музей собрал около 28 тыс. экспонатов. Каждый имеет свою историю, вызывает интерес у студентов. Ведь перед глазами не иллюстрации из учебников по медицине, а настоящее, когда-то работавшее и приносившее пользу оборудование, предметы быта врача.

Не так давно у музея открылось второе дыхание – он переехал из Рубцовска в Барнаул. Благодаря поддержке ректора АГМУ **Игоря Салдана** для его экспозиций были выделены помещения в двух учебных корпусах. В 2015 году на новом месте была представлена первая экспозиция, посвященная военной медицине и юбилею Победы.

Наталья Вдовина, фото автора

// ИТОГИ ГОДА

Профилактика – работа многогранная

Профилактическая служба Алтайского края подвела итоги работы за 2016 год.

Согласно данным ВОЗ, в 50% случаев состояние здоровья и долголетие зависят от образа жизни человека. 75% всех смертей в РФ обусловлено хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНИЗ).

Сегодня необходимы научная разработка и внедрение основ профилактики ХНИЗ.

Дальше – больше

В регионе с сентября 2015 года работает Краевой центр медицинской профилактики. Его сотрудники за непродолжительный срок успели сделать многое. В населенных пунктах региона они проводили мастер-классы, круглые сто-

лы, акции, разъясняющие пользу здорового образа жизни. Центр разрабатывал буклеты и листовки по профилактике заболеваний, первой помощи при жизни угрожающих состояниях и распространял их среди пациентов медицинских учреждений, в СМИ.

В списке значимых событий, в которых принимали участие сотрудники центра медпрофилактики, открытие трамвая и троллейбуса «Время быть здоровым», участие в «Азбуке права» в детских оздоровительных лагерях Алтайского края, работа по популяризации основ ведения здорового образа жизни на Всероссийском фестивале «Шукшинские дни на Алтае».

В тематические дни в трамвае и троллейбу-

се здоровья в 2016 году работали специалисты регионального центра медицинской профилактики, волонтеры отряда «Юнит», психологи наркодиспансера и Краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом. Они рассказывали пассажирам о первых признаках инфаркта, инсульта, ишемической болезни сердца; об алгоритмах оказания первой помощи, о здоровом питании, об основах ЗОЖ, а также о том, где можно проверить состояние своего здоровья.

На стыке интересов

В Краевом центре медпрофилактики на протяжении всего 2016 года проводились лекции для студентов Алтайского госмед-университета. Темы занятий затрагивали про-

филактику широко распространенных ХНИЗ: онкологических и бронхолегочных, сахарного диабета, болезней системы кровообращения. По окончании обучения волонтеры работали санитарными инструкторами на территории Барнаула, участвовали в акциях по популяризации здорового образа жизни.

Просветительская работа не ограничивалась стенами медицинского учреждения. Совместно с Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края проводились «Единые дни профилактики», направленные на повышение уровня знаний и навыков в сфере предупреждения заболеваний у детей и подростков, их безопасности.

В школах и библиотеках врачи проводили уроки здоровья с использованием наиболее запоминающегося наглядного материала: показывали видеоролики о вреде наркотиков, табака, демонстрировали куклу-курильщицу, интерактивные очки, имитирующие состояние опьянения.



Специалисты центра проводили викторины по профилактике хронических заболеваний, беседы о рациональном питании и о гигиенических привычках.

Создание единой профилактической среды осуществляется при тесном контакте со многими структурами региона. Только так можно добиться положительных результатов: увеличения продолжительности жизни и активного долголетия. Об этом не раз говорили на круглых столах специалисты профилактической службы.

– Нам нужно вместе, сообща, с научно обоснованным подходом

работать над формированием осознания в обществе необходимости ведения здорового образа жизни. Это позволит увеличить продолжительность жизни, сократить раннюю инвалидизацию и т. д. Нужно регулярно проводить профилактические мероприятия. Как показывает опыт других стран, их результативность можно будет оценить через несколько лет, – утверждает главный внештатный специалист по медицинской профилактике Алтайского края **Ирина Осипова**.

Первые шаги уже сделаны! А результаты обязательно будут.

Наталья Вдовина

// ВАЖНО ЗНАТЬ**Правильная одежда – профилактика простуды**

Зима в самом разгаре, а значит, набирает обороты и активный зимний отдых. Как правильно одеваться зимой, чтобы не простудиться? Об этом и пойдет речь.

Основное правило зимней одежды – многослойность.

Базовый слой. Первый слой – термобелье. Зимой надевают футболку с длинными рукавами и брюки, облегчающие тело (термобелье не должно быть свободным или стеснять движения). Главная функция такого белья – поддерживать постоянную температуру тела независимо от температуры окружающей среды. Оно отводит влагу от кожи, не давая вспотевшему человеку мерзнуть. К тому же в состав ткани, из которой сделано термобелье, входят волокна с антибактериальными свойствами, чтобы уменьшить запах при потоотделении.

Изолирующий слой. Это второй слой одежды. Поверх термобелья необходимо надевать вещи из флиса, полартека. Эти материалы хорошо проводят влагу от базового слоя.

Внешний слой. Куртка и беговые брюки – это одежда внешнего слоя, она должна быть влаго- и ветронепроницаемой.

Справка

Уход за термобельем

Термобелье боится горячего. Его нужно стирать только при t 30–40 °С, вручную или в машине, используя режим бережной стирки. Без кондиционера, не выжимая, тщательно прополаскивая. Его нельзя кипятить, утюжить, сушить на батарее, отдавать в химчистку, отбеливать – иначе термобелье потеряет свои свойства.

Головной убор. Чтобы защитить голову, необходимо надеть шапку из флиса. Он сохраняет тепло.

Другой вариант – балаклава, или лыжная маска. Этот головной убор покрывает всю голову, оставляя открытыми область глаз. Обычно его изготавливают из флиса или шерсти.

Защита шеи. В спортивных магазинах можно найти флисовые или шерстяные воротники. В морозные дни они надежно защищают шею от переохлаждения. Такой воротник можно натянуть и на нижнюю часть лица.

Обувь. Лучше выбирать кроссовки без сетчатых вставок. Обувь должна быть нескользкой, свободной, непромокаемой. А носки желательно использовать не хлопчатобумажные, а из специальных тканей – обычно в сочетании с хлопком – акрила, полиэстера и т. д.

Защита рук. В холод в первую очередь начинают мерзнуть руки. Поэтому в морозный день надевайте варежки или рукавицы. Они согревают эффективнее, чем перчатки.

Одевайтесь правильно, и тогда никакой мороз вам не будет помехой для занятий спортом и активного зимнего отдыха.

// ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**6 принципов питания зимой**

Для холодного времени года пищевой режим стоит немного скорректировать.

Достаточная калорийность

На поддержание постоянной температуры тела организм затрачивает много калорий. Когда температура внешней среды понижается, расход энергии увеличивается. Поэтому калорийность суточного рациона зимой должна быть несколько выше.

Лучше повышать ее за счет белков: мяса, птицы, рыбы (она должна входить в рацион минимум 2 раза в неделю), молочных, бобовых продуктов.

Обязательно включение в пищу цельнозерновых каш и хлеба («медленные» углеводы отдают свою энергию постепенно и равномерно). Чтобы не набрать лишнего «зимнего» веса, углеводы употребляйте до обеда.

Не забывайте, что для поддержания иммунитета организму необходимы кисломолочные продукты.

«Зимние» витамины

Наиболее эффективен против вирусов **витамин С**. Много его в цитрусовых, квашеной капусте, замороженных ягодах, зелени.

Во избежание негативного воздействия на желудок свежесжатый сок из цитрусовых нужно смешивать с водой (1:1), выпивать сразу (витамин С быстро разрушается).

Очень важен зимой и **витамин D**. Больше всего его содержится в жирной морской рыбе, орехах, яйцах, молочных продуктах.

Употребляйте витамины ежедневно: утром в кашу можно добавлять ягоды, в обед готовить салаты из свежих овощей, а в вечерний прием пищи заменять часть гарнира квашеной капустой.

Суточный рацион должен содержать 400–500 г овощей и фруктов (исключая картофель).

Грамотный питьевой режим

На 1 кг веса должно приходиться 30 мл воды в день. Зимой полезны травяные чаи, морсы, компоты. Запивайте в термосе сушеный шиповник, боярышник, черноплодку.

Температура пищи

Еда зимой по возможности должна быть теплой и горячей. Используйте для приготовления блюд «согревающие» приправы – перец, анис, кардамон, гвоздику, кориандр, имбирь.

Разнообразие

Питаться надо часто и разнообразно – так организм получает необходимые полезные вещества и эффективно борется с холодом, депрессией и вирусными заболеваниями.

Меньше соли

Ограничьте употребление соли (консервированные продукты, деликатесы). Ее избыток приводит к болезням сердца и почек, избыточному весу. Не досаливайте пищу!

Вместо соли можно использовать приправы, лимонный сок, сушеную морскую капусту.

// СПАСИБО, ДОКТОР!

От всей души

Когда читаешь отзывы о медицинских работниках, порой удивляешься, как немного нужно для радости: улыбка, доброе слово – и человек уже на пути к выздоровлению. Принимайте слова благодарности от своих бывших и настоящих пациентов!

Хочу рассказать о человеке, который делает свое дело очень профессионально и с большой любовью. Это медсестра процедурного кабинета неврологического отделения городской больницы № 4 **Мария Владимировна Цыбунова**. Первое впечатление: лучик солнца заглянул в палату. Она со всеми поговорит, ободрит, если надо – успокоит, улыбнется, и всем становится легче. Она профессионал своего дела, любящий свою профессию, уважительно относящийся к больным. Большое ей человеческое спасибо за ее нелегкий труд.

Олег Александрович Коршунов

Выражаю благодарность и уважение фельдшеру бригады СМП **Роману Лаптеву**. В течение месяца пришлось несколько раз вызывать скорую моему мужу. Помощь была оказана вовремя и профессионально, с чуткостью и доброжелательностью.

Л. Ф. Суханова, с. Новопетровка Кулундинского р-на

У меня обнаружили онкологическое заболевание, но благодаря грамотной и слаженной работе специалистов у меня появился второй

шанс на жизнь! Выражаю огромную благодарность докторам онкодиспансера «Надежда» – врачу-фармакологу **Наталье Николаевне Пастернак** и онкологу-пульмонологу **Виктору Михайловичу Павлишину**, а также докторам городской поликлиники № 10 г. Барнаула – заведующей терапевтическим отделением **Юлии Александровне Стыцковой** и врачу-фармакологу **Наталье Сергеевне Кузнецовой**! Благодарю вас от всей души за оперативно и качественно проведенное лечение и быстрый и грамотный подбор препаратов! Всех вам благ!

Елена Александровна Корнейчук

От всего сердца выражаем свою признательность и благодарность заведующей гинекологическим отделением городской больницы № 11 **Галине Ивановне Минаковой** за доброе отношение, золотые руки, за внимание к пациентам, за профессионализм. Также выражаем признательность идеально подобранному коллективу: **Надежде Горловой, Ольге Шалониной, Марине Коченовой, Амалии Акопян, Людмиле Димаковой.**

В. А. Валиева, Н. В. Мухамеджанова, П. А. Залингер, Л. В. Кузьмина

Выражаем огромную благодарность главному врачу Алтайской краевой клинической психиатрической больницы **Владимиру Дмитриевичу Нарожнову** за создание стационара на дому. Отдельное спасибо лечащему врачу **Виктории Александровне Форрер** и медсестре **Ирине**

Геннадьевне Мартишиной за чуткое внимание и профессиональное исполнение своих обязанностей. Эти люди знают свою работу отлично и всегда готовы прийти на помощь.

Семья Баявых

Я проходила лечение в хирургическом отделении городской больницы № 8 (г. Барнаул). Хочу выразить благодарность медицинскому персоналу за лечение и комфортное пребывание в больнице. Спасибо **В. Л. Клочко, А. Г. Нувальцеву, Я. В. Щербак, С. Ю. Сапсай, Т. В. Иониной, Т. В. Норобьян, И. А. Новгородцевой, Н. В. Белоруковой, А. В. Пантелеевой**. Хочу пожелать всем крепкого здоровья, большого терпения и всех благ.

Татьяна Васильевна Кормышова, п. Среднесибирский Тальменского р-на

Длительное время я наблюдаюсь в Диагностическом центре Алтайского края. Хотелось бы сказать большое человеческое спасибо за работу доктору **Н. В. Свириной**, которая ежедневно воплощает клятву Гиппократова в жизнь.

Тамара Ивановна Цёха

Выражаю благодарность сотрудникам городской больницы № 9 (г. Барнаул): участковому врачу-терапевту **Наталье Кондратьевне Крафт**; участковой медсестре **Татьяне Васильевне Ковалевой**; заведующей женской консультацией **Елене Юрьевне Асановой**; участковому врачу-гинекологу **Дарье Ратмировне Музалевской**; начмеду **Александре Алексеевне Ковалевой**; зам. главврача **Татьяне Александровне Сартиной**.

Глубоко признательна за внимательное, чуткое, отзывчивое отношение к пациентам старшего поколения. Сотрудники откликаются на просьбы в любое время, несмотря на свою занятость, опереживают каждого пациенту. На просьбы реагируют незамедлительно, подбирают правильные и необходимые слова.

Маргарита Владимировна Кубиясова

Хочу поблагодарить заведующую диспансерным отделением Алтайского краевого кардиологического диспансера **Наталью Ивановну Мордвинову** и врача **Наталью Борисовну Гурьянову**. Особая благодарность **Нине Борисовне Бентхен**, врачу городской больницы № 10. С таким участием и переживанием за больных никогда не сталкивалась, пока не попала на прием к этим врачам. Хорошо, что такие врачи существуют не только в кино! От всей души желаю им долго-долго жить и работать, помогать людям.

Елена Анатольевна Серкисова

Хочу выразить огромную благодарность главному врачу стоматологической поликлиники № 3 **Роману Толмачеву** за заботу о пациентах. Не стало очередей в регистратуре. Изменилась культура обслуживания. Сделан хороший ремонт регистратуры, у каждого окошка стоит стул, можно сесть и спокойно достать нужные документы. Спасибо, Роман Викторович. Ваш опыт, знания и умения возвращают людям самую большую ценность – здоровье. Спасибо за ангельское терпение, бесконечную заботу и невероятное милосердие!

Алла Васильевна Катенина

«СТ ГРИПП П, ГРИПП!»

Профилактика гриппа – это не только лекарства!

Ведите здоровый образ жизни

- Регулярно занимайтесь спортом.
- Откажитесь от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).
- Придерживайтесь режима здорового питания (включайте в ежедневный рацион 500 грамм овощей и фруктов).
- Рационально планируйте режим труда и отдыха.
- Сохраняйте хорошее настроение.

Соблюдайте правила гигиены

- Во время кашля или чихания прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой или рукавом. Выбрасывайте салфетку после использования.
- Часто мойте руки с мылом, особенно после чихания или кашля.
- Используйте спиртосодержащие средства для обработки рук.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения. Как можно чаще их проветривайте.
- Используйте маску! Избегайте близкого контакта с больными людьми. Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.

Осторожно, грипп!

- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми. Чтобы никого не заразить, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Чтобы «чихать» на вирус – научись чихать правильно!



Мытье рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом



**КРАЕВОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**
Министерство здравоохранения Алтайского края

г. Барнаул, ул. Ползунова, 23,
тел./факс: 8 (3852) 666-750
e-mail: medprof-altay@yandex.ru
www.medprofaltay.ru

В выпуске использованы фотографии из архива редакции, с сайтов zdravalt.ru и Google.Images

<p>«Мы и здоровье» Краевая медицинская газета Издается с 17.06.1994 г.</p> <p>Учредитель: КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики». Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Алтайскому краю и Республике Алтай. Свидетельство ПИ №ТУ 22-00617 от 21.10.2016 г.</p>	<p>Редакция может публиковать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. Полную ответственность за достоверность приведенных фактов, цитат, статистических данных, собственных имен и прочих сведений несут лица, являющиеся источниками информации.</p>	<p>Главный редактор – Л. И. Степанова</p> <p>Издатель: КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики». Адрес: Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23. Адрес редакции: 656056, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23. E-mail: medprofaltay@yandex.ru. Отпечатано в КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики», Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23. Тел. (385-2) 63-17-11. Подписано в печать 17.01.17. По графику 18.00. Фактически 18.00. Тираж 1000 экз. Цена в розницу свободная.</p>
---	--	---