

алтайская краевая медицинская газета

12+

№ 7

(645)

17 апреля 2017 г.

МЫ и здоровье

издается с 17 июня 1994 г.



Губернатор Александр Карлин:

**Первичная медицинская помощь –
это первая «линия обороны» жизни
и здоровья жителей Алтайского края ➤ 2**

www.instagram.ru/kgbuz_kcmr

vk.com/kcmr7

МЫ в соцсетях:

// НОВОСТИ

Первичная медпомощь – «линия обороны» жизни и здоровья жителей края

Вопросы совершенствования первичной медико-санитарной помощи в регионе обсудили в начале апреля на заседании Правительства Алтайского края. Губернатор Александр Карлин напомнил, что первичная медико-санитарная помощь составляет неотъемлемую часть национальной системы здравоохранения. «По сути дела, это первая «линия обороны» жизни и здоровья жителей Алтайского края», – отметил глава региона.

По словам министра здравоохранения Ирины Долговой, совершенствование оказания первичной медико-санитарной помощи в Алтайском крае включает несколько направлений. Это формирование здорового образа жизни и комплексная профилактика неинфекционных заболеваний среди жителей региона, вакцинопрофилактика и развитие первичной медико-санитарной помощи. А также развитие системы раннего выявления заболеваний, патологических состояний и факторов риска их развития, включая проведение медосмотров и диспансеризации населения.

Минздрав региона регулярно актуализирует карты территориального планирования сети муниципальных образований. На них размещена информация о зонах предоставления первичной доврачебной и врачебной помощи, а также обозначены места

дислокации бригад скорой медицинской помощи, домовые хозяйства, аптеки, в том числе отпускающие наркотические и психотропные лекарства. Для оказания консультативной помощи (до прибытия скорой медицинской помощи) в 48 районах края сформировано 148 домовых хозяйств.

«Основа первичной медико-санитарной помощи – профилактическая работа. В крае завершено формирование системы медицинской профилактики: создан Краевой центр медицинской профилактики, который уже вошел в десятку лучших центров в России. На его базе за два года сформировано четыре центра здоровья. Объем помощи за период их существования вырос практически в 1,5 раза», – отмечает Ирина Долгова.

Важную роль играет плановая выездная работа специалистов в села района. Они посещают на дому маломобильных пациентов, проводят диспансерное наблюдение пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями, наблюдают детей первого года жизни. Специалисты доставляют лекарства для льготников, а также контролируют проведение медработниками сельских врачебных амбулаторий и ФАПов лечебно-оздоровительных мероприятий и соблюдение санитарно-эпидемиологического режима.

Цифры и факты

В 2017 году на приобретение 10 единиц рентгеновского оборудования, 14 ультразвуковых аппаратов, 9 лабораторных анализаторов направят около 154 млн рублей из краевого бюджета.

В числе первых

Ассоциация оздоровительного туризма совместно с крупнейшим рейтинговым агентством России RAEX («Эксперт РА») составила первый рейтинг российских здравниц.

В топ-100 вошли пять санаториев Алтайского края, причем три из них оказались в десятке лидеров. В их числе – «Белокурихе», «Россия» и «Алтай-West». Все они расположены в городе-курорте Белокурихе. При составлении рейтинга специалисты учитывали выручку от продаж, число мест и загрузку номерного фонда, производительность труда и другие показатели. Лучшим в России признан санаторий Башкирии «Янгантау». На втором месте – «РЖД-Здоровье», на третьем – санаторий «Белокуриха».

Оценка на высшем уровне

В Федеральном фонде обязательного медицинского страхования состоялась встреча Председателя ФФОМС Натальи Стадченко с депутатом Госдумы РФ Даниилом Бессарабовым и директором ТФОМС Алтайского края Мариной Богатыревой.

Участники мероприятия обсудили ряд важных вопросов, в числе которых эффективность использования бюджетных средств, окончательный переход на страховые принципы, а также выполнение майских указов Президента России по обеспечению темпа роста зарплаты работников бюджетной сферы.

Даниил Бессарабов сообщил об основных направлениях совершенствования оказания медицинской помощи в регионе. Все они отражены в програм-

Рациональный подход

В крае продолжается укрупнение службы скорой помощи.

С 1 апреля в объединенном формате начали работать Бийская станция скорой медицинской помощи и подразделение скорой медпомощи Зонального района. К Рубцовской станции присоединено отделение скорой медпомощи Егорьевского района, к Михайловской ЦРБ – отделение МСЧ Малиновое Озеро. Ранее к Рубцовской станции скорой помощи присоединено отделение скорой помощи Угловского района, к Смоленской ЦРБ – Быстроистокское отделение. Места дислокации бригад пока остались прежними, но в дальнейшем сформируют дополнительные посты. Весь персонал обучили работе с медицинским оборудованием.

ме «Развитие здравоохранения Алтайского края на период до 2020 года».

Марина Богатырева рассказала о реализации Территориальной программы ОМС. Ее средства направляются в том числе и на выполнение майских указов Президента в части повышения заработной платы медработников. На 2017 год финансовое обеспечение Территориальной программы ОМС составляет более 24 млрд рублей. За первый квартал уже достигнуты годовые целевые показатели соотношений средней заработной платы по врачам и среднему медицинскому персоналу.

Председатель ФФОМС Наталья Стадченко положительно оценила деятельность Алтайского края по реализации майских указов Президента России.

// АКТУАЛЬНО

В Алтайском крае наступил сезон активности клещей

С 3 апреля Роспотребнадзор по Алтайскому краю начал ежедневный мониторинг обращений граждан. Уже зарегистрированы два случая присасывания клеща в окрестностях Барнаула. Каждый год в зоны риска попадают жители и гости краевой столицы, Славгорода, Заринска, Рубцовска, Бийска, а также Чарышского, Советского, Краснощековского, Алтайского, Солонешенского, Волчихинского, Смоленского районов. Пик активности клещей по традиции ожидается в мае. Но опасность пострадать от этих насекомых сохраняется на протяжении всего теплого времени года.

Что нужно знать каждому

● Клещи любят тень, поэтому прячутся в тех местах, где много травы и кустарников. Их очень мало на солнечных каменистых склонах и почти нет в хвойных лесах.

● Клещи чаще всего присасываются в области паховых складок и подмышечных впадин. Также нужно беречь грудь, шею, зону за ушами и голову.

● Собираясь в лес или за город, необходимо одеться так, чтобы исключить возможность попадания клещей под одежду. Брюки следует заправить в сапоги, рубашку в брюки. Манжеты рукавов, воротник должны плотно прилегать к телу. В качестве застежек лучше использовать молнии, а не пуговицы.

● Не стоит пренебрегать регулярными само- и взаимоосмотрами каждые 15 минут. После возвращения из леса тщательно осмотреть тело и одежду.

● Для отпугивания клещей на одежду необходимо нанести репелленты («Рефтамид таежный», «Москитол – антиклещ», «Пикник – антиклещ», «Дэта», «Претикс», «Гардекс – антиклещ», «КРА – рен», «Дэфи – тайга» и др.). Они существенно снижают риск присасывания клещей.

● Если клещ присосался – по возможности сразу необходимо обратиться за медицинской помощью в медучреждение по месту жительства. Там будет решаться вопрос о необходимости введения иммуноглобулина. Иммуноглобулин следует вводить в первые три дня с момента присасывания клеща и при установленном факте, что он заражен вирусом клещевого энцефалита.

● Иммуноглобулин вводят бесплатно детям до 14 лет: в г. Барнауле в травмпункте детской поликлиники № 9, в районах края – в детских поликлиниках по месту жительства.

// НОВОСТИ

Командная работа

В 2017 году край присоединится к проекту «Бережливая поликлиника».

Представители руководства алтайского Минздрава приняли участие в общероссийском образовательном семинаре-совещании, где обсуждались вопросы организации первичной медико-санитарной помощи на принципах бережливого производства. Среди особых достижений министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова отметила повышение доступности высокотехнологичной медицинской помощи.

В Алтайском крае второй год успешно функционирует проект «Открытая регистратура». Сегодня уже восемь площадок работают в новом формате. В этом году к ним присоединятся еще 15 медицинских организаций региона. «Наш опыт оценен Минздравом России. Алтайский край попал в число регионов, где в 2017 году совместно с государственной корпорацией по атомной энергии «Росатом» реализуют проект «Бережливая поликлиника», – говорит заместитель министра здравоохранения Алтайского края Наталья Белоцкая. – «Бережливая поликлиника» – это бережное отношение к персоналу, к имеющимся ресурсам для создания оптимальных, комфортных условий для пациента. Этот проект позволит максимально разгрузить врача для непосредственной работы с пациентом, а также более эффективно распределить потоки в поликлинике и повысить доступность медицинской помощи».

Взрослым, у которых нет страховки, иммуноглобулин вводится платно в травмпунктах медицинских организаций по месту жительства и в медицинских кабинетах страховых компаний.

● Если вы приняли решение самостоятельно вытащить клеща, не пренебрегайте следующими правилами:

1. Клеща нужно захватить как можно ближе к голове пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами и выворачивать, как шуруп, пока он не выйдет.

2. Место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70%-ный спирт, 5%-ный йод, одеколон).

3. Сразу после того, как достали клеща, – тщательно вымыть руки с мылом.

4. Если на теле в месте присасывания осталась черная точка (это может быть головка или хоботок) – его необходимо обработать раствором йода.

5. Ни в коем случае нельзя давить клещей пальцами – вирус через микротравмы может попасть в организм человека.

6. Клеща необходимо отдать на исследование. В Барнауле живого клеща можно привезти в вирусологическую лабораторию или в лабораторию исследований методом ПЦР в краевой Центр гигиены и эпидемиологии (Барнаул, ул. М. Горького, 28, тел. 50-40-34). Доставить его нужно в емкости, закрытой плотной тканью (чтобы был доступ воздуха). При невозможности доставки на исследование снятого клеща необходимо сжечь.

Подготовила Ирина Савина

// ТЕМА НОМЕРА

Давай поговорим

В начале апреля во всем мире отмечают День здоровья. Каждый год его посвящают глобальным проблемам. В 2017-м темой кампании стала депрессия. По данным Всероссийской организации здравоохранения, депрессия и тревожные расстройства ежегодно наносят мировой экономике миллиардный ущерб, не говоря уже о человеческом факторе. Насколько проблема депрессии актуальна для жителей нашего региона – поможет разобраться Алефтина Микишина, психолог высшей категории Краевого центра медицинской профилактики.



– Мы живем во время невероятно быстрого ритма жизни, порой работа на пределе своих возможностей. Социальная нестабильность, высокая конкурентность, неэффективный стиль общения в семье, повышенное число стрессогенных жизненных событий, социальная изоляция с малым числом доверительных комфортных отношений способствуют возникновению у человека стрессовых ситуаций. Депрессия – их следствие. «Жизненные гонки» начинаются еще в школе. Сегодня даже у старшеклассников и студентов мы выявляем начальные стадии депрессии.

– Всегда ли человек осознает, что у него депрессия?

– Конечно, нет. Чаще всего все негативные состояния списывают на особенности характера, перепа-

ды настроения, плохую погоду. Но у депрессии есть свои признаки. Эмоционально она может проявляться у человека в раздражительности, подавленном настроении, чувстве тревоги, которые могут затягиваться на длительное время. Как следствие, у человека снижается самооценка, уверенность в себе, интерес к окружающему миру. В число физических симптомов входят: нарушение сна, изменение аппетита, расстройство кишечника, снижение сексуальных потребностей, повышенная утомляемость. На мыслительном уровне – это снижение концентрации памяти, внимания, мышления, преобладание негативных мыслей. Меняется поведение человека, он становится более пассивным, старается избегать контактов. Кроме того, для депрес-

сии свойственна психологическая зависимость от вредных привычек. И речь идет не только о курении и приеме алкоголя. Шопинг у женщин, так называемое «заедание» проблем, психозависимость от Интернета и даже от других людей – все это тоже признаки депрессивного состояния. Человек обманывает себя, думая, что

этим он может преодолеть внутренний дискомфорт. Вредные привычки только усиливают проблему.

– Как чаще всего возникает депрессия?

– Она вырастает из накопленных и затянувшихся стрессов. Вообще

Продолжение на стр. 8 ►►

Рекомендации специалиста

Каким образом можно предупредить стресс?

1. Сформировать позитивное мышление. А это значит каждое утро находить маленькие радости и давать себе правильные установки: «сегодня хороший день», «у меня все получится» и так далее. Если получил негативную эмоцию – ее нужно снять. Способов много – дыхательные упражнения, зарядка, контрастный душ. Важно негатив проработать эмоционально – послушать красивую музыку, пообщаться с приятным человеком. А также физически – через танцы, занятия спортом.

2. Обратит внимание на свой образ жизни. Здоровый образ жизни – это профилактика всех стрессов и депрессий. Необходимо соблюдать жизненный баланс: физическое – психологическое – социальное здоровье. Важную роль играет физкультура, рациональное питание. Важно питаться дробно, не менее пяти раз в день, но не переедать. Переедание – физический стресс, который со временем переходит в психологический.

3. Не пренебрегать полноценным сном – уставшему организму сложнее справиться с препятствиями. Особенно в весенний и осенний пе-

риоды, из-за недостатка солнечного света и, как следствие – дефицита серотонина в организме. Для восстановления человеку нужно спать не менее 8 часов.

4. Не нужно «замалчивать» свое состояние. Обязательно проговори-те все моменты с близкими, обсудите все тревожащие моменты.

5. Очень важный фактор – досуг. В нашем регионе невысокая культура образа жизни: культура питания и физической активности. То есть люди недостаточно информированы в вопросах профилактики стрессов. Те, кто ведет активный образ жизни, занимается спортом, сами превосходно профилактируют себя. Доказано, что намного эффективнее, если физическая нагрузка будет одновременно совмещать два способа снятия стресса: эмоциональный и релаксационный или эмоциональный и физический. Например, танцы и плавание или йога и плавание. В них сочетаются физическая нагрузка, релаксационная и музыкальная составляющая. Но необходимо обязательно, перед тем как заняться каким-либо видом спорта, проконсультироваться с врачом.

◀◀ **Продолжение. Начало на стр. 6–7**

ще стресс – естественный спутник человека. Небольшой стресс создает встряску для организма, способствует выработке определенных гормонов. Для сильных людей такая встряска – мотивация для генерирования идей или достижения целей. Для слабых – источник стресса, как следствие, заболевания. Со стрессом обязательно нужно «поработать». Либо предупреждать его (профилактировать), либо – снимать, иначе он перейдет в депрессию.

– **Может ли человек самостоятельно справиться с депрессией?**

– Депрессия – не просто плохое настроение, а заболевание, которое требует вмешательства специалистов, она достаточно хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато правильное лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление. Современный подход к лечению депрессий предполагает комбинацию различных методов терапии (меди-

Цифры и факты

10% россиян страдают депрессией – самым частым психическим расстройством, это 15 млн человек. И 70% из них никогда не обращались за помощью к специалистам.

На 39% выше риск заработать депрессию у горожан по сравнению с сельскими жителями.

Около половины психических расстройств начинается в возрасте **до 14 лет**.

40% здоровых людей в России имеют психические расстройства, которые еще не оформились в болезни.

каментозной и немедикаментозной) и психотерапии. Только специалист может оказать всестороннюю помощь. Лечение должно проходить под контролем врача. Но, повторюсь, профилактировать и снимать стресс самостоятельно – под силу любому!

Одна из причин роста заболеваемости в том, что люди боятся признать у себя наличие душевных проблем. Между тем своевременное обращение к специалисту может наладить их жизнь, а в некоторых случаях и предотвратить трагедию.

– **Что нужно делать, если возникла проблема депрессии? Куда обращаться за помощью?**

– Самое главное, в этот период не принимать никаких жизненно важных, резких решений. Ну и постараться снять отрицательную эмоцию.

Обязательно нужно обратиться в поликлинику по месту жительства к терапевту или неврологу. В краевой столице на лечении неврозов, депрессии специализируется психиатрическая больница им. Ю.К. Эрдыманна. Там оказывают профессиональную медикаментозную и психотерапевтическую помощь. Затянувшаяся депрессия может привести к тяжелым последствиям, поэтому очень важно проблему не игнорировать, а решать своевременно.

**Беседовала Ирина Савина.
Фото Натальи Вдовиной**

// ПРОФИЛАКТИКА**Медицина идет в госструктуры**

В марте центр здоровья Краевого центра медицинской профилактики работал со служащими комитета по финансам, налоговой и кредитной политике города Барнаула. Прогрессивно настроенное руководство учреждения внимательно относится к здоровью своих сотрудников, считая это задачей государственного масштаба.

В связи со смещением приоритета современного здравоохранения в сторону профилактики заболеваний функционирование мобильных центров здоровья обрело системный характер. Благодаря этому работающему населению стала более доступной медицинская профилактика хронических неинфекционных заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и т. д. Это имеет особое значение, ведь уровень смертности от перечисленных заболеваний в нашей стране составляет 68,5%. В числе факторов риска: повышенный

уровень артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, избыточная масса тела или ожирение, гиподинамия, курение, нерациональное питание.

В силу постоянной занятости и быстрого ритма жизни многим сотрудникам, в том числе и государственным служащим, не всегда удается посетить врача и выяснить ситуацию со своим здоровьем. Но сегодня ситуация изменилась. Руководители учреждений теперь имеют возможность организовать медицинские обследования для своих служащих непосредственно на своей территории.

В этом убедились служащие комитета по финансам, налоговой и кредитной политике города Барнаула, которые в течение двух дней смогли пройти полноценное профилактическое медицинское обследование практически без отрыва от производства. Всего в акции приняло участие 68 сотрудников. Обследование выявило факторы риска

Продолжение на стр. 10–11 ▶▶

Кстати

На территории края, по поручению Губернатора **Александра Карлина**, реализуется программа «Развитие здравоохранения в Алтайском крае на 2014–2020 годы», одним из пунктов которой является совершенствование системы раннего выявления и коррекции факторов риска неинфекционных заболеваний.

Знаменательно и то, что город Барнаул стал членом Ассоциации «Здоровые города» в 2014 году. Благодаря чему администрация города активизирует деятельность, направленную на охрану, улучшение и укрепление состояния здоровья и качества жизни горожан, использование передового опыта в сфере охраны здоровья населения, участие в разработке предложений по совершенствованию законодательства в области здравоохранения.

◀◀ **Продолжение.** **Начало на стр. 9**

хронических неинфекционных заболеваний у 79,5% служащих. Поэтому по результатам обследований специалисты региональной профилактической службы каждому пациенту из группы риска дали рекомендации по коррекции образа жизни, отказу от вредных привычек, увеличению физической активности и прочему в соответствии с выявленными отклонениями в здоровье.

К слову, специалисты центра здоровья, по предварительной договоренности, могут приехать в любой трудовой коллектив. Для прохождения осмотра требуются только паспорт и медицинский полис сотрудника. В комплекс профилактического обследования включены: определение веса, индекса массы тела, артериального давления, уровня глюкозы и холестерина в крови, оценка работы сердца и сосудов, легких, оценка состояния полости рта. По результатам обследований будут даны рекомендации.

Мнения



Петр Васильевич Воронков, главный специалист контрольно-ревизионного отдела горфинкомитета:

— В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большин-

ство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. В ритме современной жизни мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря! Еще будучи студентом, я составил для себя список правил, которые соблюдаю каждый день:

1. Заниматься физкультурой необходимо 30 минут в день. А если нет времени, то хотя бы совершать пешие прогулки. Стараюсь больше двигаться.
2. Рационально питаюсь. Предпочитаю пищу, содержащую клетчатку и цельные зерна, избегаю мучного и сладкого. Употребляю овощи и фрукты. Готовлю пищу на растительном масле.
3. Не ужинаю после семи часов вечера. Питаюсь 3 раза в день.
4. В течение дня пью больше жидкости. Это благотворно сказывается на состоянии кожи.
5. При приготовлении пищи использую низкие температурные режимы и готовлю за короткое время. Это сохраняет в пище полезные витамины.
6. Соблюдаю режим дня. Ложусь и встаю в одно и то же время. Это позволяет выглядеть здоровым и отдохнувшим.
7. Стараюсь не нервничать, ведь нервные клетки хоть и восстанавливаются, но очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
8. Закаливаю свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ — теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
9. Не курю, почти не употребляю алкоголь, не имею других вредных привычек.

// **НОВОСТИ**

Донорство – жизненная позиция

В первом квартале 2017 года краевой центр крови провел несколько масштабных донорских акций.

В районах Алтайского края медучреждением был проведен 71 день донора. Это позволило пополнить банк донорской крови.

За I квартал 2017 года центром крови заготовлено 8 тысяч 55 литров донорской крови, в том числе 5300 доз концентрата тромбоцитов. Проведен 71 выездной день донора в районах края, где 6154 донора сдали кровь.

С 27 февраля по 3 марта провел студенческую донорскую сессию «Хочу спасти жизнь!» волонтерский центр АлтГУ «Свой». С 20 по 31 марта «День донора» прошел в Алтайском государственном аграрном университете.

Для улучшения условий пребывания доноров и работы сотрудников был сделан ремонт производственных и служебных помещений.

10. Стараюсь чаще бывать на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Еще одно правило — творить добро. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Я уверен, что, если вы будете придерживаться здорового образа жизни, результаты не заставят себя ждать.



Алексей Викторович Кулешов, главный специалист отдела сводного планирования и анализа муниципальных финансов горфинкомитета:

— Фитнес в России уже давно перешел из увлечения немногих в массовое явление.

«Ходить в зал» стало модно. На первых тренировках тебе все в новинку, ты ежедневно узнаешь новое, знакомишься с интересными людьми, ты мотивирован и воодушевлен. Именно в это время приходит понимание, что занятия в зале нужны прежде всего тебе самому, потому, что без них ты не сможешь надолго сохранить свое здоровье и жизненный тонус. Ты чувствуешь, что одних тренировок недостаточно, за здоровьем нужно следить регулярно. И здорово, когда у тебя есть время на походы по врачам, своевременную сдачу анализов, прохождение скрининга и так далее.

Для человека работающего — это роскошь. Но это не повод от всего отказываться. Можно обратиться в специализированное учреждение, где в течение короткого времени тебя обследуют и дадут профессиональные рекомендации. В моем случае специалисты Краевого центра медицинской профилактики приехали на место работы, обследование заняло около 30 минут, из которых добрая половина — консультация с врачом. Я сэкономил свое личное время, время работодателя, а главное, подробно узнал, есть ли у меня проблемы со здоровьем и что сделать, чтобы чувствовать себя лучше.

Фото предоставлены горфинкомитетом

// ГОРЯЧАЯ ТЕМА

Туберкулез легких вчера и сегодня

24 марта во всем мире отмечался День борьбы с туберкулезом. В чем актуальность и «жизнестойкость»



данного заболевания, мы выяснили у главного внештатного фтизиатра Алтайского края Елены Анисимовой.

– Елена Сергеевна, расскажите, как на сегодняшний день выглядит картина заболеваемости туберкулезом легких в Алтайском крае?

– Показатели первичной заболеваемости стойко снижаются. В Алтайском крае эпидемиологическая обстановка по туберкулезу, по данным за 2016 год, остается стабильной. За последние 5 лет уровень заболеваемости в крае снизился с 121,8 до 99,9 случая на 100 тыс. населения. Более значительными темпами снижается показатель смертности от ту-

беркулеза – с 30,0 (в 2011 г.) до 21,8 случая на 100 тыс. человек в 2016-м. Всего на территории края в 2016 году умерли от туберкулеза 521 человек. Статистика свидетельствует о поздней диагностике туберкулеза органов дыхания. Основная масса этих случаев – это пациенты, не обращающиеся за медицинской помощью и не проходящие профилактических осмотров на туберкулез.

– Долгие годы было принято считать, что туберкулезом болеют люди низких социальных слоев или те, кто с таковыми в контакте (алкоголики, наркоманы, ВИЧ-инфицированные, осужденные). Наблюдается ли связь заболеваемости с социально-экономической ситуацией в обществе в настоящее время?

– Туберкулез признан социально значимым на правительственном уровне, однако в процентном соотношении доля социально уязвимых групп составляет менее 50%. Распространен миф об избирательности палочки Коха. Считается, что она «неравнодушна» к алкоголикам, бомжам

и уличным попрошайкам. Но, как показывает практика, туберкулезом может заболеть каждый независимо от общественного статуса. Алкоголики среди заболевших составляют около 35%, лица без определенного места жительства – чуть больше 12%. Четверть заболевших – неработающие. Значит, оставшиеся проценты – это граждане, ведущие вполне нормальный образ жизни. Вызывают беспокойство ВИЧ-инфицированные. У них вероятность заболеть туберкулезом в 50 раз выше, чем у здоровых. Среди впервые выявленных больных туберкулезом в Алтайском крае в 2016 году 25% имели сочетанную патологию ВИЧ + ТБС. Зачастую именно туберкулез является ведущей причиной смерти людей, имеющих ВИЧ. В связи с этим очень важно межведомственное взаимодействие фтизиатров и специалистов Центра по борьбе со СПИДом, которое организовано в крае на должном уровне.

– Как уберечь себя и близких от палочки Коха? Что делать, если заболевание только выявлено?

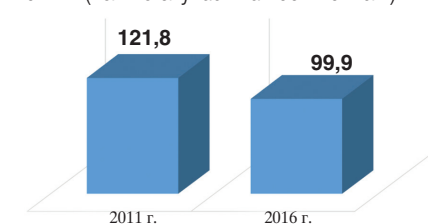
– Туберкулез – уникальная инфекция. Попадание в организм туберкулезной палочки почти всегда приводит к инфицированию и очень редко – к развитию активного заболевания. Заражение палочкой Коха происходит раз в жизни – обычно в детском или подростковом возрасте, при первом контакте с микроорганизмом. Одна-две палочки Коха, попавшие в дыхательные пути ребенка, приводят к заражению и развитию локального воспаления, однако благодаря высокой активности иммунитета организм быстро справляется с инфекцией и наступает самовыздоровление. Эти

процессы происходят незаметно, не имеют клинических проявлений и не приводят к развитию активного туберкулеза. О заражении врачи узнают из результатов пробы Манту. Иммунологически процесс инфицирования можно рассматривать как благоприятный, поскольку благодаря этому формируется противотуберкулезный иммунитет.

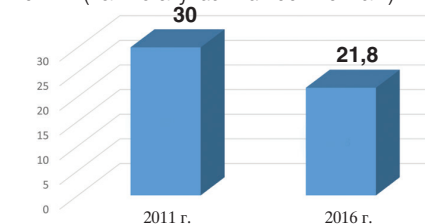
Некоторое количество микобактерий навсегда остается в организме человека (в основном в органах лимфатической системы) в неактивном состоянии. Наличие спящих бактерий становится основой для развития туберкулеза в тех случаях, когда активность иммунитета снижается и палочки туберкулеза выходят из-под контроля. Активная форма туберкулеза развивается только у 1–5% инфицированных людей. Наиболее высок риск развития туберкулеза в первые два года после первичного инфицирования – именно в этот период зараженный человек нуждается в наблюдении фтизиатра и (по показаниям) проведении профилактических мероприятий. К 20–25 годам инфицирование туберкулезом происходит у 90–95% людей, и большая часть этих людей (несмотря на зараженность) остается здоровой. То есть заражение туберкулезом не равноценно заболеванию!

Чтобы вовремя выявить туберкулез легких, взрослым необходимо проходить флюорографические осмотры 1 раз в год. У детей скрининговым методом является иммунодиагностика: с 1 года до 7 лет ежегодно делается проба Манту, с 8 до 17 лет – Диаскинтест ежегодно, с 15 лет

Динамика заболеваемости туберкулезом в Алтайском крае в 2016 г. в сравнении с 2011 г. (кол-во случаев на 100 тыс. чел.)



Динамика смертности от туберкулеза в Алтайском крае в 2016 г. в сравнении с 2011 г. (кол-во случаев на 100 тыс. чел.)



Продолжение на стр. 14 ►►

◀◀ **Продолжение. Начало на стр. 12–13**

подростки дополнительно проходят флюорографическое обследование 1 раз в год.

Если у вас выявили туберкулез, не нужно паниковать и впадать в депрессию – заболевание излечимо. Поэтому если на флюорографии у вас выявлены подозрительные изменения или результат пробы Манту (Диаскинтеста) у ребенка насторожил педиатра, необходима консультация фтизиатра. Жители Барнаула по направлению от врача терапевта (педиатра) могут проконсультироваться в КГБУЗ «АКПТД».

Лечение туберкулеза длительное, контролируемым методом (прием препаратов под контролем медработника), схема лечения состоит минимум из 4–6 противотуберкулезных препаратов. Лечение может проводиться в стационарных, амбулаторных, санаторно-курортных условиях. В запущенных случаях не исключено хирургическое лечение.

– **На сегодняшний день в мире побеждено лишь одно инфекционное заболевание – натуральная оспа. Можно ли одолеть бактерию, вызывающую туберкулез?**

– Объяснений тому, почему так сложно контролировать болезнь, несколько. Не везде и не всегда проводится контролируемое лечение больных и химиопрофилактика – для этого нужно учить не только врачей-фтизиатров, но и средних медработников и врачей общей медицинской сети (семейных, участковых и т. д.).

Актуальными остаются проблемы скрининговой туберкулинодиагностики, иммунопрофилактики БЦЖ. Тяжелее выявить туберкулез среди социальных групп риска и сельских жителей – они почти не обследуются на туберкулез, а осведомленность их о необходимости такого обследования крайне слаба. Существует много проблем в выявлении, диагностике, лечении и профилактике туберкулеза среди заключенных – чтобы их преодолеть, нужны соответствующие средства и тесное межведомственное сотрудничество. Поэтому жизненно важно проводить борьбу с туберкулезом: соблюдать правила профилактики заболевания, регулярно проходить обследование, а при выявлении туберкулеза провести полный курс контролируемого лечения.

Беседовала Виктория Денисюк

Мнение эксперта

– Только за 2016 год смертность от туберкулеза удалось снизить на 17%. Если посмотреть данные за последние 10 лет, то мы снизили смертность от этого заболевания в нашей стране на 65%, а заболеваемость – на 35. Это не случайность, а результат последовательной работы. Внедрены новые методы диагностики и лечения, технологии оценки чувствительности к препаратам конкретного больного. Мы – лидеры в мире по темпам решения проблемы туберкулеза, поэтому нам доверили в ноябре этого года провести Всемирную конференцию ВОЗ по борьбе против этого заболевания и антимикробной резистентности.

Из интервью министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой «Медицинской газете» 12.04.2017 г.

// год экологии**Чистый – значит здоровый**

2017-й объявлен Годом экологии в России неслучайно. В настоящее время уровень загрязнения атмосферы в российских городах очень высок.

Анализ экологического состояния земель говорит о резком возрастании темпов их деградации, которая в ряде регионов уже в ближайшие годы может стать необратимой. Растения поглощают из почвы химические соединения, которые затем через фрукты и овощи, молоко и мясо попадают в организм человека и наносят непоправимый вред здоровью. Основная часть промышленных выбросов от стационарных источников приходится на европейскую часть страны.

Алтайскому краю в этом плане повезло больше – уже на протяжении многих лет он входит в десятку самых чистых регионов России. По данным организации «Зеленый патруль», которая занимается сбором статистических данных на эту тему, в 2016 году край занял 6-е место в экологическом рейтинге. Для создания и поддержания благоприятного состояния окружающей среды в регионе много лет ведется работа: развивается сеть особо охраняемых природных территорий, проводится мониторинг их состояния. Специалисты изучают редких и находящихся под угрозой исчезновения представителей животного и растительного мира, а также принимают меры по их сохранению. Кроме того,

ведется активное экологическое просвещение населения.

Ключевыми задачами для края в Год экологии станут: совершенствование системы управления отходами, сохранение водных, лесных и земельных ресурсов, а также развитие заповедной системы. Основной вектор развития охраняемых природных территорий – сохранение экологического каркаса Алтайского края, его уникальных природных комплексов и биологического разнообразия. Так, в 2017 году природному парку «Предгорье Алтая», заказнику «Урочище Рублево» в Михайловском районе, памятникам природы «Озеро Сухое», «Озеро Песчаное» и «Боровые болота» планируют придать статус ООПТ краевого значения.

«Все субъекты России принимают участие в федеральных экологических проектах, у Алтайского края есть серьезные перспективы попасть в «Зеленое кольцо России», – отметил депутат Госдумы РФ, д.м.н., **Валерий Елыков**.

Справка

«**Зеленое кольцо России**» включает в себя исторические достопримечательности, уникальные по красоте природные уголки, в которых будут созданы все условия для комфортного отдыха – удобная транспортная доступность, современный жилой фонд и высококачественный сервис.

// СПАСИБО, ДОКТОР!

Атмосфера доброжелательности

Когда со здоровьем человека что-то не в порядке и он обращается за помощью к медикам, успех лечения во многом зависит не только от профессионализма и оперативности медперсонала, но и от отношения сотрудников к пациенту. Очень важно создать комфортную среду и атмосферу доброжелательности в любой медицинской организации, об этом говорила Вероника Скворцова, министр здравоохранения РФ, на итоговой коллегии Минздрава России. Человечное отношение вызывает душевный отклик, и люди с благодарностью и теплом отзываются о своих спасителях.

Два раза лежала в отделении общей хирургии горбольницы № 5 города Барнаула: один раз с приступом (камни в желчном), второй раз уже на плановом удалении желчного. Оба раза остались самые хорошие впечатления. Персонал грамотный (и врачи, и сестры, и санитарки), палаты чистые, уютные. Подобающее лечение и уход. Ни разу не было ни кособокого взгляда, ни крика, ни грубости. Особое спасибо моему врачу **Валерию Николаевичу Теплухину!** У него золотые руки! Побольше бы таких специалистов в нашем здравоохранении.

Надежда П.

Высокая организация приема больных, вежливость сотрудников в Центре ортопедии. Моей маме про-

вели плановую операцию по замене тазобедренного сустава – на высшем уровне. Маме 83 года. Я горжусь такими высококласными специалистами! Горжусь, что клиника находится в Барнауле! Общалась с людьми и слышала только положительные отзывы. Мы благодарны хирургам, медперсоналу за то, что дарят людям здоровье. Помогают физически и психологически! Низкий поклон вам, доктора! Храни вас Бог!

Елена Леонидовна Черных

Мой внук в результате автодорожного происшествия оказался в травматологическом отделении Краевой клинической больницы скорой медицинской помощи. Низкий поклон докторам, которые сделали все, чтобы он не оказался инвалидом. После выписки наблюдались в городской поликлинике № 3. Нас встретили, начиная с регистратуры, доброжелательно, с пониманием. У травматолога **Светланы Юрьевны Кириной** золотые руки. Сама лично осматривала раны на каждой перевязке. Настоящие профессионалы – медсестры хирургического кабинета **Зоя Павловна Малышева, Татьяна Барсукова**. Спасибо им огромное. Старшая медсестра терапевтического отделения **Лариса Леонидовна Игнатова** откликлась абсолютно на все наши просьбы и помогала в решении всех вопросов. Большое спасибо физиотерапевту **Татьяне Васильевне Калягиной** и всему физиотерапевтическому кабинету. И

конечно, всем нам повезло, что нашей поликлиникой № 3 руководит такой замечательный человек, как **Николай Сергеевич Карпов**, – человек щедрой души, настоящий доктор, который, как никто другой, понимает, что слово лечит.

Людмила Феодосьевна Фатеева

Добрый день. Хочу выразить благодарность медсестре педиатрического отделения детской поликлиники № 14 **Ольге Александровне Оствальд** за ее профессионализм и внимание, за доброжелательность и отзывчивость. **Ольга Александровна** очень грамотный, компетентный специалист и просто замечательный и доброй души Человек! Желаем ей и ее деткам крепкого здоровья, добра и исполнения всех заветных желаний! Мы ее с дочей очень любим!

Юлия Анатольевна Данилова

Хочу выразить особую благодарность бригаде скорой медицинской помощи города Барнаула в составе **Андрея Борисовича Зылева** и **С. В. Алымова**. Отзывчивые, добрые люди и грамотные врачи – вот такая бригада приехала к нам на вызов. От всей нашей большой семьи я выражаю вам, ребята, огромную сердечную благодарность! Дай Бог вам и вашим близким счастья и здоровья!

Также хочу поблагодарить врачей и медсестер реанимации Железнодорожной больницы города Барнаула. Поблагодарить врачей, медсестер и санитарочку **Алену** терапевтического отделения этой же Железнодорожной больницы города Барнаула! Спасибо огромное! Всем вам низкий поклон!

Марина Анатольевна Выщенко

Я давно наблюдаюсь у невролога городской больницы № 11 **Евгении Анатольевны Шаповаловой**. Она очень добрая, приветливая, все спросит и назначит лечение. Хочется к таким врачам ходить на прием. С этим врачом работает медсестра **Светлана Яковлевна Рогожникова**. После приема отдаст рецепты, все объяснит, подскажет. А нам, пожилым людям, что еще нужно? Хорошее отношение и внимание. Побольше бы было таких врачей и медсестер!

Мария Васильевна Кабаева

Хочу поблагодарить прекрасного доктора детской городской больницы № 5 **Ирину Львовну Мартынову** за квалифицированную помощь и сердечную доброту, за внимание и отзывчивость. Это профессионал с большой буквы и замечательный человек! Спасибо вам, **Ирина Львовна!** Каждая встреча с вами – это только позитивные эмоции! Мы вас любим и желаем вам только добра! Спасибо вам!

Сохраняя верность клятве Гиппократова, с болью и страданием вы ведете бой.

Знайте: пациенты ваши верят свято

В то, что вы с болезнью справитесь любой.

Всем прийти на помощь вы всегда готовы

и с собой несете бодрости заряд.

Лечите порою

просто добрым словом,

и за это люди вас благодарят!

Ирина Владимировна Ивкова

// АКЦИЯ

Здоровье не подлежит замене...

7 апреля в ТРК «Сити-центр» около полутысячи барнаульцев приняли участие в большой межведомственной акции, посвященной Всемирному дню здоровья.

Инициаторами мероприятия стали Минздрав Алтайского края и Краевой центр медпрофилактики при участии городского комитета по физкультуре и спорту, а также общественных организаций. Мероприятие явилось одним из этапов всероссийской акции «Будь здоров!».

Депрессию запускать нельзя

В 2017 году темой Всемирного дня здоровья стала депрессия. Она может быть причиной серьезных нарушений здоровья, а также привести к страданиям человека и к проблемам на работе, в школе и в семье. Поэтому акция была направлена на привлечение внимания всего общества к тревожно-депрессивным расстройствам. Специалисты рассказывали горожанам о существующих видах помощи по профилактике и лечению, а также о факторах риска возникновения депрессии.

– Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. К сожалению, люди очень мало осведомлены о типичных проявлениях и последствиях депрессии, поэтому многим пациентам оказывается помощь, когда состояние принимает затяжной и тяжелый характер, –

объясняет валеопсихолог, психолог высшей категории КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики» **Алефтина Микушина**. – Зачастую люди не обладают необходимой информацией и неправильно понимают природу своего состояния здоровья. Следует помнить, что депрессия – не просто плохое настроение, а уже заболевание, которое требует вмешательства специалистов и хорошо поддается лечению. Чем раньше поставлен правильный диагноз и начато лечение, тем больше шансов на быстрое выздоровление. Профилактике депрессии способствуют активная жизненная позиция, постановка и реализация личных и профессиональных целей, спорт, здоровый образ жизни, рациональное питание, поддержка близких.

Спорт – это жизнь!

Праздник здоровья получился очень интересным и зрелищным. Вместе с врачами региональной профилактической службы работали и волонтеры отряда АГМУ «Юнит». Специалисты центра и студенты рассказывали барнаульцам о нормах здорового образа жизни, рационального питания, раздавали информационные листовки о профилактике самых распространенных заболеваний. Врачи Краевого центра медпрофилактики провели анкетирование по госпитальной шкале тревоги и депрессии (HADS).

Все желающие могли принять участие в «Зарядке со звездой» –

Ириной Громовой, известной спортсменкой, заслуженным мастером спорта по дзюдо, мастером спорта международного класса по самбо.

– Я занимаюсь спортом с 8 лет. Считаю, что это лучший способ снятия эмоционального напряжения и поддержания организма в здоровом состоянии. Поэтому сегодня я пришла на мероприятие, посвященное Всемирному дню здоровья, чтобы своим примером показать, насколько важно и полезно заниматься спортом, быть физически активным, – поделилась с нами Ирина Громова.

Специалисты КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики» провели с посетителями центра викторину, конкурс по физической активности, занятия со скакалкой.

Все внимание – на здоровье

В ходе мероприятия любой желающий мог пройти несложные процедуры и узнать о своем здоровье. В холле ТРК «Сити-центр» работали врачи центра здоровья городской больницы № 6 Барнаула и Алтайского краевого наркологического диспансера. Специалисты-наркологи консультировали желающих избавиться от табачной зависимости, давали рекомендации по обследованию и работе с выявленными отклонениями здоровья.

Завершилось мероприятие зрелищным флешмобом. Участники акции на площадке перед торговым центром выпустили воздушные шары в ярко-голубое весеннее небо. Это был призыв к тому, что нужно больше внимания обращать на маленькие радости, которые нас окружают, но которые порой мы не замечаем.

Наталья Вдовина, фото автора



Учимся быть счастливыми

Стресс может быть как положительным, так и отрицательным. Первый мобилизует организм, второй же может привести к неблагоприятным изменениям. Чтобы этого не произошло, психологи рекомендуют придерживаться определенных правил.

Правила счастливого человека

1. **Ставьте перед собой долгосрочные цели**, продвижение к которым доставляет удовольствие.
2. **Улыбайтесь** даже тогда, когда вам этого не хочется.
3. **Радуйтесь** успехам других.
4. **Делайте счастливыми других**. Счастье не приходит через эгоизм, только через самоотдачу.
5. **Будьте немного ребенком**: совершайте неординарные поступки и получайте от этого удовольствие.
6. **Научитесь сходить с разными людьми**. Если вы нуждаетесь в помощи, попросите о ней.
7. **Развивайте чувство юмора**, умейте посмеяться над собой.
8. **Старайтесь оставаться спокойным** в сложных ситуациях, принимайте жизнь такой, какая она есть.
9. **Учитесь прощать**, себя в том числе.
10. **Имейте несколько сердечных друзей** – дружба оказывает гораздо большее влияние на уровень счастья, чем доход.
12. Помните: **счастливый брак** добавляет мужчине семь лет жизни, а женщине – около четырех. Для счастья нужны близкие отношения, основанные на понимании и заботе.
13. **Не сравнивайте себя с другими**. Не старайтесь оправдать чьи-то ожидания. Люди могут ждать от вас чего угодно – не идите у них на поводу.
14. **Уважайте слабых**.
15. Иногда позволяйте себе расслабиться.
16. **Будьте благодарными**.
17. **Будьте смелыми и решительными**.
18. **Не нужно быть корыстолюбивым**.
19. Болеть можно, но **нельзя чувствовать себя больным!** Личная оценка своего физического состояния важнее, чем объективные показатели.
20. **Необходимо наличие смысла жизни**, вера во что-то большее, чем ты сам, будь то религия, духовность или некая жизненная философия.
21. **Делайте зарядку**. Регулярные упражнения вызывают выделение эндорфинов, гормонов хорошего настроения.
22. **Цените каждый момент**. Счастливый человек радуется снежинкам за окном, хорошему фильму, звездному небу.
23. **Будьте инициативны в работе**. Когда мы помогаем другим, проявляем креативность, то делаем свою работу более полезной и стоящей.
24. **Учитесь**. Британские ученые утверждают, что люди с высшим образованием более удовлетворены своей жизнью и чувствуют себя счастливее.
25. **Несите ответственность за свою жизнь**. Независимо от того, насколько плоха ситуация, вы всегда выбираете сами, как именно вам поступить.
26. **Расширяйте круг своих увлечений** – они доставляют нам маленькие радости.
27. **Цените то, что имеете**.
28. **Меняйтесь**. Счастье приходит к тому, кто постоянно развивается.

В выпуске использованы фотографии из архива редакции и с сайта altairegion22.ru

«Мы и здоровье» Краевая медицинская газета Издается с 17.06.1994 г. 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.	Редакция может публиковать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. Полную ответственность за точность приведенных фактов, цитат, статистических данных, собственных имен и прочих сведений несут лица, являющиеся источником информации.	Главный редактор – Н. С. Камышева 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 17.04.17. По графику 18.00. Фактически 18.00. Тираж 1000 экз. Цена в розницу свободная.
---	--	--