

# Мы и ЗДОРОВЬЕ



№ 12 (667) 19 декабря 2018 г. | Издается с 17 июня 1994 г.



## Развитие - шаг за шагом

➤ Стр. 6-9

**Санки, лыжи стали ближе**

➤ Стр. 10-11

**Взрыв вкусов**

➤ Стр. 20-22



**Виктор  
Томенко**

Губернатор Алтайского края

« **Дорогие друзья!  
Наступает новый, 2019-й год, близится Рождество!**

Жители Алтайского края встречают эти замечательные праздники, как правило, в кругу семьи, самых близких и верных друзей. В атмосфере домашнего уюта, душевного тепла мы желаем друг другу успехов, строим планы на будущее, мечтаем о самом лучшем, добром и светлом. Для каждого из нас важно заниматься любимым делом, расти профессионально, отдыхать, помогать родителям и развивать детей. С расширением круга возможностей мы часто связываем успешность человека, с ростом числа счастливых семей – благополучие региона.

В будущем году необходимо направить все усилия на улучшение качества жизни населения Алтайского края. Мы будем повышать заработную плату бюджетникам, поддерживать предприятия в развитии инновационных проектов, создании новых рабочих мест. В наших планах – строительство дорог, школ, детских садов, больниц, поликлиник и ФАПов. В 2019 году мы отметим юбилеи знаменитых уроженцев края – 90-летие Василия Шукшина и 100-летие Михаила Калашникова. В Год театра в России порадуем самых маленьких землячков долгожданным открытием нового здания театра кукол «Сказка».

На пороге Нового года каждый из нас должен пообещать себе сделать все от него зависящее, чтобы общий дом – Алтайский край – стал еще крепче, краше, уютнее. Уверены, объединив усилия, мы преодолеем трудности и добьемся перемен к лучшему. Регион, где живут трудолюбивые, отзывчивые, сильные духом и преданные своей малой родине люди, достигнет успехов в решении самых сложных задач. Дорогие земляки! Желаем, чтобы в новом году сбылись ваши заветные желания, оправдались светлые надежды! Пусть в семьях царит любовь и взаимопонимание. Счастья, здоровья и успехов во всех добрых начинаниях!

С наступающим Новым годом и Рождеством!



**Ирина Долгова**

Заместитель Председателя  
Правительства Алтайского края

« **Дорогие работники здравоохранения!  
Поздравляю вас с наступающим Новым годом  
и Рождеством!**

Уходит в историю 2018 год. Непростой, но созидательный.

В этом году мы вместе смогли решить немало социально значимых проблем. В Алтайском крае реализованы сразу несколько крупных проектов, направленных на улучшение качества жизни, сохранение и восстановление здоровья жителей края. В конце 2017 года в регионе началась реализация федерального проекта по развитию санитарной авиации. Спустя год можно смело говорить об успешности данного проекта. В 2018 году было совершено 144 вылета, благодаря чему спасено 184 человека.

В нашем регионе продолжены ремонты и реконструкции объектов здравоохранения, поликлиники и больницы пополнены новейшим оборудованием. И все это делалось для того, чтобы жители Алтайского края могли получать качественную медицинскую помощь в современных, комфортных условиях. Это все для того, чтобы в нашем крае рождались только здоровые дети и повышалась продолжительность жизни. Но добиться целей, поставленных Президентом перед здравоохранением, невозможно без самоотдачи, с которой работает каждый из вас.

Нами много сделано, но предстоит сделать гораздо больше. Мы вместе должны исполнить те цели, которые были сформулированы Президентом в майских указах. Это увеличение продолжительности жизни, снижение смертности трудоспособного населения от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, снижение младенческой смертности. Я уверена, что новый год даст нам новые возможности для решения новых задач, воплощения в жизнь того, что не успели в прошедшем году.

Я желаю вам исполнения самых добрых и заветных желаний. Пусть каждый день нового года прибавляет всем чувства любви к родной земле, пусть он будет щедрым и обильным, сердечным, добрым и радостным.

От всей души желаю мира, счастья и благополучия каждому дому, каждой семье, всем жителям Алтайского края! С Новым годом! С новым счастьем!



**Дмитрий Попов**

Министр здравоохранения  
Алтайского края

**С Новым годом  
и Рождеством!**

« **Уважаемые жители Алтайского края!  
Уважаемые медицинские работники!  
Поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!**

Канун нового года – это время для подведения больших и малых итогов. 2018 год подарил каждому из нас немало достижений и прекрасных минут, обогатил новым опытом и впечатлениями.

Система здравоохранения во все времена была своеобразным барометром изменений в обществе, поэтому простых решений и легких рабочих дней у медицинских работников нет. Несмотря на это в Алтайском крае удалось реализовать многие проекты и наметить пути развития отрасли на будущее.

Хочется отметить, что это заслуга специалистов всех уровней системы здравоохранения, начиная от первичного звена и заканчивая высокотехнологичными центрами. Каждый врач, медицинская сестра, фельдшер, водитель скорой помощи – все заслужили слова благодарности и уважения. Хочется поблагодарить вас за ваш каждодневный труд и стремление сделать жизнь наших пациентов лучше!

В 2019 году в крае продолжится реализация всех масштабных проектов, действующих и в целом по стране, и в нашем регионе. Край приступит к реализации национального проекта «Здравоохранение». Мы будем концентрироваться на поддержании точек роста, сосредоточим усилия на образовании врачей и освоении современных технологий. В будущем году продолжится реализация важной, нужной задачи по укреплению принципов здорового образа жизни. Также в числе первоочередных – совершенствование системы управления отраслью. Уверен, что наступающий год укрепит все то, чего удалось достичь здравоохранению Алтайского края, и претворит в жизнь все добрые начинания и планы.

Я желаю вам, чтобы вы с удовлетворением оглядывались назад и с оптимизмом смотрели в будущее. Чтобы новогодние желания непременно исполнялись. Чтобы этот добрый праздник вы встретили в кругу родных и близких людей!

В наступающем 2019 году желаю всем медицинским работникам и всем жителям края здоровья, счастья и благополучия, профессиональных успехов, мира и добра вашим семьям.



## Автопоезд «Здоровье»: плюс 3000

Врачи Диагностического центра Алтайского края в рамках работы губернаторской программы «Автопоезд «Здоровье» в ноябре побывали в 14 районах региона. В общей сложности специалисты осмотрели почти 3000 сельских жителей, в том числе из отдаленных уголков края.

Передвижной медико-диагностический комплекс «Женское здоровье» в ноябре работал в Чарышском, Курьинском и Змеиногорском районах. Пациенток принимали врач-гинеколог и врач ультразвуковой диагностики, они осмотрели 562 женщины. Им провели почти 2,5 тысячи лабораторных, инструментальных, эндоскопических и ультразвуковых исследований.

«Передвижной маммограф» побывал в Алтайском, Солонешенском, Хабарском и Тюменцевском районах. Маммографию сделали более 1457 человек. У 30% обследованных выявлена патология молочной железы, из них у 7% – подозрение на опухолевый процесс.

Передвижной медико-диагностический комплекс «Мужское здоровье» в ноябре побывал в Топчихинском, Ключевском, Кулундинском и Благовещенском районах. Врач-уролог и врач ультразвуковой диагностики приняли 415 человек. У двух пациентов врачи автопоезда диагностировали рак предстательной железы.

Мультифункциональный медико-диагностический комплекс приезжал в Каменский, Крутихинский и Бурлинский районы. С учетом потребностей районов к жителям приезжали невролог, кардиолог, эндокринолог и другие узкие специалисты. Всего ими было осмотрено более 550 пациентов.

Пациенты всех районов по показаниям получили направление на обследования в ведущие краевые лечебные учреждения, в том числе в Диагностический центр Алтайского края.

## Делегация Алтайского края приняла участие в съезде ОНФ



В Москве состоялся съезд Общероссийского народного фронта. В его работе приняла участие делегация Алтайского края. На тематической площадке «Демография» был представлен опыт региона по реализации регионального проекта «Академия мужского здоровья».

В ходе заседания было предложено 2020 год объявить в России Годом отца для привлечения внимания к проблемам мужского здоровья. С этим предложением выступил главный специалист Минздрава России по репродуктивному здоровью Олег Аполихин. Ранее с этой идеей выступил эксперт ОНФ в

Алтайском крае, руководитель регионального центра «Академия мужского здоровья» Роман Алиев в ходе совещания по актуализации регионального проекта сохранения мужского здоровья и формированию предложений в федеральную программу.

В рамках Года отца планируется проведение информационно-разъяснительной работы, различных акций и создание условий для ведения здорового образа жизни мужчин со своими детьми. Большое внимание планируют уделить углубленной диспансеризации мужчин с профилактикой репродуктивного здоровья.

## «Свет нашей души»

В Барнауле прошел заключительный этап краевого фестиваля творчества людей с ограниченными возможностями здоровья «Свет нашей души». Он состоялся в краевой столице 3 декабря при участии Министерства труда и социальной защиты населения Алтайского края. В работе выставочных площадок фестиваля приняли участие специалисты Краевого центра медицинской профилактики.

Гости и участники встречи – граждане с ограниченными возможностями здоровья, представители коллективов общественных организаций инвалидов,

домов-интернатов, специализированных (коррекционных) школ-интернатов – с помощью специалистов центра узнали свой рост и вес, оперативно сдали анализ крови на содержание сахара и холестерина, прослушали познавательные лекции, получили консультации терапевта и диетолога.

К выставочной площадке центра проявили интерес депутат АКЗС 6-го созыва Татьяна Ильюченко, председатель комитета по социальной поддержке населения города Барнаула Софья Решетникова, член Общественной палаты Алтайского края Валентина Косинова.

## Долгожданная двойня

Жительница Алтайского края Любовь Трапезникова родила двойню после 12 лет бесплодия.

Обрести радость материнства помогла процедура ЭКО, проведенная в «ДАРе» в Центре охраны здоровья семьи и репродукции. Отделение работает чуть меньше года, поэтому Любовь Трапезникова была одной из первых женщин, у которой беременность наступила благодаря усилиям врачей.

Тогда она рассказала о своем счастье корреспондентам «Вестей Алтая».

В центре «ДАР» женщина наблюдалась по бесплодию, лечилась в гинекологическом отделении, затем успешно прошла процедуру ЭКО, три раза лежала в отделении патологии беременности с угрозой преждевременных родов. 7 ноября на свет появились две девочки с хорошим весом: 2700 и 2100 граммов.

## Премия врачам краевого онкодиспансера

4 декабря в торжественной обстановке глава региона Виктор Томенко вручил премии Алтайского края в области науки и техники. Всего в этом году лауреатами стали 14 работ, над которыми в общей сложности трудились 48 человек. Лучшими были признаны исследования и разработки, имеющие большой потенциал для широкого практического применения.

В номинации «Здравоохранение» была отмечена команда врачей-диагностов из Алтайского краевого онкологического диспансера. Заведующая молекулярно-генетической лабораторией Елена Пупкова, заведующая цитологической лабораторией Ольга Григорук и врач-цитолог Лариса Базулина представили на суд экспертной

комиссии результаты пятилетней работы по совместной диагностике врачами-цитологами и врачами молекулярной диагностики отдельных видов рака легкого и яичников.

Работа алтайских диагностов ранее была высоко оценена коллегами из зарубежного медицинского сообщества. «Еще в 2016 году, опубликовав статью о нашем проекте в научном журнале, мы получили массу положительных отзывов и приглашения к сотрудничеству от ряда медицинских изданий США и Европы. Поэтому нам было особенно приятно, что наш труд не остался незамеченным и в родном регионе», – поделились впечатлениями авторы исследовательского проекта.

Фото с сайта [www.altairegion22.ru](http://www.altairegion22.ru)



## Призеры Всероссийского конкурса



Алтайский краевой центр СПИД стал призером Всероссийского конкурса «Лучший СПИД-центр», прошедшего в Москве в рамках IV Всероссийского форума для специалистов по профилактике и лечению ВИЧ/СПИДа.

Церемонию награждения победителей конкурса среди СПИД-центров провел заместитель министра здравоохранения Российской Федерации Олег Салагай. Перед награждением он отметил внушительный пласт работы, которую каждый день делают специалисты центров СПИД. Он также отметил, что в СПИД-центрах работают не просто медицинские работники, но и творческие люди, которые умеют нестандартно подать даже самую простую идею. Поэтому их работа должна быть оценена по достоинству.

СПИД-центры награждались в нескольких номинациях. КГБУЗ «Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями» стал призером Всероссийского конкурса «Лучший СПИД-центр» в номинации «Зона риска» за лучший совместный проект с социально ориентированными некоммерческими организациями, направленный на работу с группами риска. К заявке был приложен видеоролик «ВИЧ за решеткой», снятый журналистом Еленой Вишневой (ООО «Сибирский доктор»).

# Развитие – шаг за шагом



По традиции итоги работы отрасли здравоохранения подводят в марте. А в конце уходящего года состоялась коллегия Министерства здравоохранения Алтайского края – подвести предварительные итоги и поставить задачи на следующий год. Главная идея приоритетного развития региона и страны в целом – сохранение здоровья и жизни населения.

## Здоровье – в приоритете



**Министр Дмитрий Попов подчеркнул, что перед региональной медициной на ближайшее будущее стоит ряд важных задач.**

Это совершенствование оказания онкологической помощи, развитие межрайонных медицинских центров, а также решение кадровых проблем. «Одна из главных задач – максимально сократить срок с момента, когда врач или фельдшер заподозрил у человека онкологию, до консультации онколога и оказания больному специализированной помощи. В вопросе кадрового дефицита нет простых решений. Здесь на помощь должны прийти межрайонные медицинские центры», – подчеркнул Дмитрий Попов.

Министр напомнил, что с 2019 года в регионе начнется реализация 8 федеральных проектов, каждый из которых предполагает выделение средств на обновление медицинского оборудования. Общая ожидаемая сумма совокупного финансирования из федерального и регионального бюджетов – более 17 млрд рублей. На эти деньги в край закупят дорогостоящее высокотехнологичное оборудование, которое позволит значительно улучшить оказание медицинской помощи, своевременно диагностировать заболевания и проводить лечение.

**Более 17 млрд рублей планируют направить на развитие здравоохранения в Алтайском крае**

## Есть чем гордиться

Пока сводятся все официальные цифры и факты воедино, мы предлагаем вспомнить важные события, произошедшие в этой сфере в уходящем 2018 году.

### Вектор определен

В конце октября вступил в должность министра здравоохранения Алтайского края **Дмитрий Попов**. Более 5 лет он работал заместителем министра здравоохранения Красноярского края. В круг его обязанностей входил блок лечебной работы: организация медицинской помощи взрослому и детскому населению, акушерско-гинекологическая помощь, лекарственное обеспечение. Став руководителем отрасли в Алтайском крае, он получил крепкую, сложившуюся структуру отрасли со своими традициями, установками, медицинском сообществом. Ожидается, что новый министр принесет то лучшее, что есть в Красноярском крае и создаст новые позитивные методики развития.

### Продлить жизнь

В минувшем феврале в регионе впервые провели пересадку сердца. Ранее алтайские врачи провели 70 успешных операций по пересадке почек, три – печени, 11 – костного мозга. Первую трансплантацию сердца провела бригада врачей Краевой



клинической больницы под руководством **Дмитрия Ананьева**, заведующего отделением кардиохирургии. «Пересадка сердца – это работа не одного человека, а огромной команды, в которую входят и хирурги, и лаборанты, и медицинские сестры. В данной операции приняли участие более 20 человек», – отмечает Дмитрий Ананьев. Уже в октябре в Краевой клинической больнице провели вторую трансплантацию сердца.

### Уникальные операции

Алтайские медики шаг за шагом осваивают новые технологии и со-

временные методы оперативных манипуляций. Таких операций в регионе становится все больше. Так, в начале ноября врачи урологического отделения № 2 Краевой клинической больницы пациентке с аномалией мочевыводящих путей **посредством лапароскопического вмешательства подшили мочеточник к мочевому пузырю**. Алтайским врачам помогали коллеги из Новосибирска. «Раньше подобные операции делали в основном в открытом виде. Сегодня все стараются перейти на лапароскопические технологии. Это снижает вероятность осложнений, а также позволяет пациентам быстрее восстанавливаться после оперативного вмешательства», – отмечает руководитель урологического центра Железнодорожной больницы Новосибирска **Константин Нотов**. По словам заведующего отделением урологии № 2 **Владимира Ананьева**, вскоре подобные операции в нашем регионе поставят на поток. Раньше такую медпомощь жителям Алтайского края оказывали по квотам в крупных федеральных центрах. Теперь высокотехнологичные урологические операции будут проводить непосредственно в регионе в рамках обязательного медицинского страхования.



Продолжение на стр. 8-9 >>

«Продолжение. Начало на стр. 6-7

Кроме того, в Краевой клинической больнице провели **уникальную операцию по замене тазобедренного сустава пациенту, страдающему гемофилией** (плохой свертываемостью крови). Хирургическое вмешательство пациенту с таким диагнозом сделано впервые в Сибири! Прежде протезирование тазобедренного сустава таким больным выполняли только в Москве в гематологическом центре. Также алтайские медики провели шесть операций **по замене коленного сустава** гемофиликам.

В Барнауле впервые провели **операцию на брюшной аорте** с помощью нового оборудования. Оно позволяет значительно сократить время реабилитации. До конца года медики сделают уже 6 таких операций.

Минувшим сентябрем алтайские кардиологи **прооперировали пациента сразу с двумя сосудистыми патологиями**. «Пациент имел патологию сосудов головного мозга и сосудов сердца, поэтому приняли решение провести одномоментное восстановление двух сосудистых бассейнов. Сначала восстанавливался кровоток по сонной артерии, а потом – по сосудам сердца. Подобные операции в сердечно-сосудистой хирургии стали применяться еще в конце прошлого века, но, учитывая их сложность, выполняются они не часто. Уникальность этой операции еще и в том, что она проводилась в условиях работающего сердца. За счет этого исключаются негативные влияния искусственного кровообращения. Это очень важно для пожилых пациентов», – рассказывает сердечно-сосудистый хирург, профессор кафедры факультетской хирургии АГМУ **Николай Хорев**.

Руководил операцией доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН **Яков Шойхет**, а у операционного стола работала бригада из 10 человек. За их действиями на экране наблюдали кардиологи, неврологи и хирурги со всего края.

К слову, в Алтайском крае выполнено порядка 50 одновременных операций на сердце и сонной артерии. Каждая завершилась успешно.

Порядка  
50

**одновременных операций на сердце и сонной артерии выполнено в Алтайском крае. Каждая завершилась успешно.**

Специалисты краевой клинической детской больницы не отстают от своих коллег. Этой весной они выполнили уникальную для нашего региона операцию: 5-летней жительнице края **эндоскопическим путем удалили камень из лоханки почки**. Особенность операции в том, что впервые камень крупного размера (2 см в диаметре) удалили посредством эндоскопа, а не при помощи стандартного хирургического разреза. Уже на второй день после эндоскопии пациентка смогла ходить и вернулась к привычному для нее ритму жизни.

Отметим, малоинвазивные технологии в лечении мочекаменной болезни у детей применяются в настоящее время нечасто и в основном в крупных клиниках Москвы и Санкт-Петербурга, поэтому Алтайскую краевую клиническую детскую боль-

ницу можно назвать в этом плане первопроходцем.

## Мужской вопрос

В июле в Алтайском крае стартовал региональный проект «Мужское здоровье». На финансирование проекта в этом году предусмотрена внушительная сумма. Для повышения эффективности оказания специализированной урологической помощи мужчинам на базе Краевой клинической больницы создана «Академия мужского здоровья». По мнению экспертов, вопросы здоровья мужского населения имеют стратегическое значение для страны. И сегодня они весьма актуальны. Во-первых, 43% российских мужчин не доживают до 65 лет. По этому показателю страна занимает первое место в Европе. Смертность трудоспособных граждан в конечном итоге негативно сказывается на экономике. Во-вторых, здоровье представителей сильного пола – это залог создания и сохранения здоровых семей. Но ни профильных организаций, ни госпрограмм по данной теме никогда не существовало, в отличие от множества «женских» и «детских».

С момента старта проекта мобильный медкомплекс «Мужское здоровье» провел выездные специализированные приемы и диагностические исследования в 10 районах края. Для дооснащения мобильных меди-



**В Алтайском крае работает новый мобильный комплекс «Мужское здоровье».**



**В рамках проекта «Здоровое сердце ребенка» специалисты Краевого центра медицинской профилактики проводят обследование 12-летних детей в учебных заведениях города и края.**

цинских бригад врачами-урологами, врачами – урологами-андрологами и врачами – детскими хирургами заключен договор о целевом обучении врача по специальности «урология» по программе ординатуры с последующим заключением трудового договора с медорганизацией.

Результатом проекта к 2020 году станет повышение укомплектованности краевых медицинских организаций врачами-урологами, врачами – урологами-андрологами, снижение смертности мужского населения от онкологических заболеваний, увеличение выявляемости онкологических заболеваний у мужчин, снижение заболеваемости мужским бесплодием.

## Здоровые сердца детей

В феврале стартовал проект, направленный на профилактику, диагностирование и раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний у детей. В программу «Здоровое сердце ребенка» включены 72 муниципальных образования региона. Медосмотры проходят дети в возрасте 12 лет, проживающие на территории Алтайского края. А это более 25 тысяч человек. Первыми прошли осмотр подроски из Ребрихи.

Детям проводят целый комплекс лабораторных исследований, в том числе измерения на кардиовизоре

и пульсоксиметре, биоимпедансометрию и электрокардиограмму. Эти исследования позволяют оценить состав тела ребенка – количество мышечной и жировой массы, а также выявить бессимптомно протекающие нарушения сердечного ритма. Комплекс обследований завершается консультацией врача-педиатра. Подростков, у которых выявляют серьезные отклонения, направляют на дообследование в Краевую детскую клиническую больницу. Также по результатам осмотра в крае сформируют регистр детей с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. По словам главного детского кардиолога Алтайского края **Ольги Григорьевой**, в ходе обследования практически у 40% детей выявлены риски сердечно-сосудистых заболеваний. У некоторых из них выявлены и другие не менее опасные проблемы со здоровьем – ожирение, нарушение липидного обмена и т. п.

## Помощь с воздуха

Буквально через месяц отделение экстренной консультативной медицинской помощи (санавиация) отметит свое 80-летие. Только в уходящем году санитарная авиация осуществила более 140 вылетов. В медицинские организации 2-го и 3-го уровней доставлено свыше 180 пациентов, среди которых были беременные женщины. Им провели экстренное родоразрешение в перинатальном центре «ДАР», а, значит, спасли сразу две жизни. В число этих пациентов – пострадавшие после ДТП с тяжелыми травмами, которых в прямом смысле слова поставили на ноги врачи Краевой клинической больницы скорой медицинской помощи. Большое количество пациентов после инсультов и инфарктов, помощь которым оказана в короткие сроки в Краевой клинической больнице и городской больнице № 5, в так называемый «золотой час». Кстати, Краевая клиническая больница «берет на себя» более половины пациентов, эвакуированных из районов края.

Подготовила Ирина Савина



**Санитарная авиация доставляет пациентов в медицинские организации третьего уровня краевой столицы.**

# Санки, лыжи стали ближе

С наступлением холодов нередко хочется лишний раз остаться дома и провести время с чашкой горячего чая под теплым пледом. Однако пользы от такого времяпрепровождения мало. Зимой следует как можно чаще бывать на улице. Свежий воздух стимулирует обменные процессы в организме, поэтому польза от таких занятий поистине бесценна. Катание на коньках, лыжах, сноуборде являются отличной профилактикой многих заболеваний. Поговорим же о конкретной пользе разных видов зимнего отдыха для организма спортсмена.

## Лыжню!

**Беговые лыжи** – в данном виде спорта задействованы как крупные, так и второстепенные мышцы тела. Ноги и руки получают отличную тренировку, отсутствует осевая нагрузка на позвоночник, а расход энергии за час примерно 350–550 ккал в зависимости от интенсивности занятия. Такой ритмичный вид спорта нормализует нервную систему, улучшает сон и аппетит, тренирует выносливость и устойчивость организма к действию холода.

Катание на лыжах зимой в выходные дни должно стать обязательной программой для тех, кто не хочет иметь проблемы с работой органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата

в зрелом возрасте. В семьях, где есть дети старше 5 лет, совместные лыжные прогулки могут стать семейной традицией, чтобы повысить выносливость ребенка и воспитать у него силу воли. Ведь этот вид спорта относится к аэробным нагрузкам и подразумевает длительное движение без остановок.

Во время таких тренировок происходит не только общее оздоровление организма, но и формируются такие черты характера ребенка, как настойчивость и упорство. Во взрослой жизни дети, привыкшие с детства кататься на лыжах, продолжают соблюдать заложенные родителями навыки и проявляют себя трудолюбивыми людьми.

Полезно кататься на лыжах и тем, кто желает похудеть. Достаточно два-три раза в неделю по одному часу прогуляться на лыжах, чтобы летом наслаждаться прекрасной фигурой и загорать на пляже.

## Все на лед!

**Катание на коньках** для большинства населения – это просто активный отдых, а не спорт. Между тем за час прогулки по льду человек расходует 300–400 ккал, что сопоставимо с полноценной кардиотренировкой в фитнес-клубе. Катание на коньках развивает мышцы ног, ягодиц, бедер, тренирует мышцы спины и пресса, гибкость тела, ловкость, быстроту и умение держать равновесие. Этот вид активности действует и на психическое состояние человека: повышает настроение, спасает от рутины и стрессов.

Если посещать каток два-три раза в неделю, то очень скоро можно избавиться от целлюлита на ногах и обрести прекрасную фигуру. Особенно полезно кататься на коньках тем, кто хочет убрать жировые отложения с бедер, ягодиц и живота. Кроме того, регулярные занятия на льду повышают сопротивляемость организма к гриппу и ОРВИ, улучшают настроение. Это прекрасный вид спорта для тех, кто желает приобрести душевное

спокойствие и не может преодолеть депрессию.

**Хоккей** известен как спорт для настоящих мужчин. Справедливы слова из песни «Трус не играет в хоккей». Действительно, не каждый вынесет и разминки, не говоря уже о самой игре. Хоккеист, экипированный в 10-килограммовую форму, должен молниеносно думать, реагировать, постоянно менять скорость и направление движения. Соответственно, расход калорий значителен – 1000–1500 ккал за 90 минут. Этот вид спорта довольно травмоопасен и имеет множество противопоказаний, поэтому перед занятиями обязательны медицинское обследование и консультация врача.

## С горки с ветерком

**Горные лыжи и сноуборд** выбирают любители скорости, экстрима и гор. Оба вида спорта динамичны и энергозатратны – расход примерно 300–400 ккал в час. Расход калорий обусловлен прохождением трассы на высокой скорости, удержанием равновесия, совершением различных маневров, резким торможением. Горные лыжи и сноуборд служат прекрасной профилактикой заболеваний органов дыхания и проявлений гипотонии и гипертонии.

Во время занятий на сноуборде задействованы мышцы всего тела, поэтому все сноубордисты стройные и подтянутые. Кроме того, сноуборд укрепляет иммунитет, вестибулярный аппарат, обогащает кровь кислородом, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. Достаточно один-два раза в выходные дни кататься на сноуборде, чтобы не болеть простудными заболеваниями и укрепить здоровье.

Если же вам захотелось чего-то нового, то попробуйте уличный кроссфит – интересный и специфический вид тренинга. Выполняя на холоде такие несложные силовые упражнения, как выпады, приседания, подъемы ног в висе, отжимания от скамьи,

## На заметку

### Полезные рекомендации

- До того как приступить к занятию выбранным видом спорта, нужно проконсультироваться с врачом, чтобы узнать, нет ли медицинских противопоказаний.
- Если занятие будет проходить в труднодоступной местности (в горах, в лесу), оповестите о своем местоположении близких людей, а еще лучше – отправляйтесь туда с компанией.
- Будучи новичком в выбранном виде спорта, соблюдайте повышенную осторожность во время первых занятий. Незадолго до выхода из дома делайте небольшую разминку.
- Выбирайте только качественную одежду, лучше всего адаптированную под конкретный спорт. Ткань не должна промокать и пропускать холодный ветер.
- Не нужно приступать к занятию на пустой желудок. Лучше всего начать тренировку через час или два после приема пищи.
- Пейте побольше жидкости, так как во время физических нагрузок организм будет терять влагу.
- Для сноубординга, лыж и хоккея нужна надежная защитная экипировка, которая снизит вероятность травм.
- При выборе места для тренировок учитывайте уровень своей подготовки и не переоценивайте свои возможности.

## Противопоказания

### Когда от зимнего спорта стоит отказаться:

- слабая иммунная система;
- проблемы с суставами;
- деформирование костных тканей или травмы;
- болезни сердца и сосудов;
- болезни вирусного и инфекционного характера;
- заболевания нервной системы;
- недавно перенесенные операции;
- растяжения или воспаления мышц и сухожилий.

вы израсходуете около 400 ккал за час. Чтобы не травмировать мышцы и суставы, перед занятием необходимо разогреться с помощью пробежки. Промежутки на отдых между подходами должны быть настолько короткими, чтобы хватало только на восстановление дыхания. В таком режиме сердце работает на 60–65% от максимума, что позволяет запустить мощный процесс жиросжигания.

## Плюсы минуса

Все вышеперечисленные зимние виды спорта объединяет колоссальная польза для организма. Если же вы все-таки

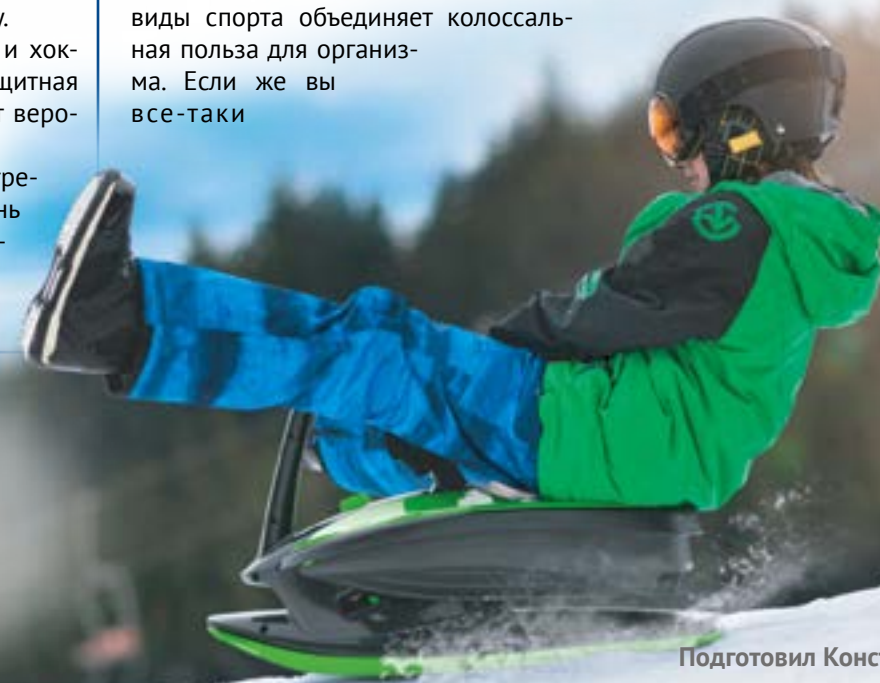
сомневаетесь, то вот несколько причин, которые заставят вас передумать.

**Укрепление здоровья.** Занятия спортом на свежем воздухе закаляют, повышают иммунитет, снижают риск простудных заболеваний, что так актуально в зимнее время года.

**Борьба с лишним весом.** На холоде организм испытывает стресс, так как тратит дополнительную энергию на поддержание температуры тела, а это значит, съеденные накануне плюшки «сгорят» быстрее и легче.

**Омоложение организма.** Клетки тела насыщаются кислородом, выравнивается цвет лица, улучшается тургор кожи, налаживаются обменные процессы, сон.

**Лекарство от депрессии.** Доказано, что свежий воздух, низкая температура, физическая активность, красивые зимние пейзажи (так называемая ландшафтотерапия) благоприятно влияют на психоэмоциональный фон и способны вывести человека из затянувшейся депрессии.



Подготовил Константин Гришин  
по материалам сайтов:  
med.vesti.ru, meduniver.com.

# Головная боль: ВЗГЛЯД НЕВРОЛОГА

В повседневной жизни почти каждого человека случалась головная боль как симптом. Но не все знают, как правильно действовать при головной боли – то ли срочно фотографировать мозг, то ли пить таблетки. Многие решают проблему совместно с врачом. Чаще всего пытаются с помощью общедоступных анальгетиков устранить головную боль самостоятельно. Об этой многогранной и специфической проблеме и ее первопричинах мы побеседовали с неврологом городской больницы № 11 г. Барнаула Александром Тимошниковым.



**– Какие причины могут вызывать головную боль?**

– Головные боли, известные в настоящее время, делятся на две кате-



гории – первичные и вторичные. При первичных формах симптом головной боли является основным и ведущим на протяжении всего периода болезни. У так называемых вторичных головных болей причиной возникновения является другой актуальный болезнетворный процесс. Он может быть как внутри нервной системы, так и вне ее. Причинами головной боли могут быть: опухоль мозга, менингит, нарушение мозгового кровообращения, водянка, поражение шейного отдела позвоночника, тяжелая анемия со снижением гемоглобина, черепно-мозговая травма, тяжелая депрессия и т.д.

**– Насколько часто причина головных болей связана с сознанием человека, то есть с его переживаниями? Можно ли заболеть от одних негативных эмоций?**

– Чисто психогенные боли встречаются достаточно редко. Чаще всего психотравмирующие события обостряют имеющиеся у человека пер-

вичные головные боли. К ним мы относим в том числе мигрень.

**– Она широко распространена?**

– Пациентов с мигренью гораздо больше, чем обычно принято думать. По данным разных регистров, 5–20% населения страдают мигренью.

**– Какие еще типы головных болей распространены в клинической практике?**

– Следующая по частоте – головная боль напряжения. Она может быть эпизодической (редкой), частой эпизодической, хронической. Именно эти два вида головных болей – мигрень и головная боль напряжения – усиливаются сопутствующими психотравмирующими ситуациями. Кроме того, выделяют цервикогенную головную боль, которая часто ухудшается при психоэмоциональном напряжении. Имеется в виду следующая ситуация: когда у человека на фоне любой патологии шейного отдела позвоночника начинает болеть голова. По своей сути последний вид – это вторичная головная боль.

до 4%  
взрослого населения мира  
страдает от головной боли,  
продолжающейся 15  
и более дней  
ежемесячно

**– А как взаимосвязаны головная боль и артериальная гипертония?**

– Это вещи не идентичные. Существует масса людей с рабочим, нормальным, привычным давлением 170/180 на 100/110, которые никогда не ощущают головную боль. У человека, которому привычно давление 100/130 на 80/90, головная боль может явиться следствием повышения давления. Но тогда оно должно достигать 180/100, а то и выше! Чаще всего наблюдается обратная ситуация. Пациенты с первичной головной болью испытывают сильную боль. Она, в свою очередь, может повышать артериальное давление до 140–160/90–95 мм. рт. ст. Именно эти пациенты ошибочно считают, что головная боль явилась следствием повышения давления.

**– Как часто головная боль возникает как следствие чрезмерных нагрузок на организм человека?**

– Темп нашей жизни убыстряется, и люди вынуждены очень много работать, жертвуя своим сном и отдыхом. Это приводит к психофизическому переутомлению. В феномене психофизического переутомления «головная боль напряжения» встречается достаточно часто. Однако стоит таким пациентам отдохнуть – головная боль как минимум уменьшается, а то и исчезает.

**– А как врачу разобраться в этом многообразии причин и проявлений заболевания?**

– Головную боль врач, так же, как и художник, должен уметь рисовать. Пациент перед этим обязан оценить свою головную боль по шкалам интенсивности – визуально-аналоговой шкале. До 4 баллов – легкая, 5–6 – умеренная,

выше – сильная головная боль. Однако если пациент жалуется на адскую головную боль и при этом говорит, что не пьет таблетки, – можно усомниться в его словах. Пациент с сильной головной болью сделает все возможное, чтобы от нее избавиться.

Возвращаясь к вашему вопросу: мы должны разобраться, какого типа эта головная боль – ноющая, колющая, пульсирующая, распирающая, односторонняя, какая преимущественно зона поражается, в каком положении усиливается боль – положении «сидя», «стоя» или «лежа», как на нее влияют физические нагрузки, прием пищи, алкоголя, курение и многое-многое другое.

**– Какие еще факторы важны при исследовании головной боли?**

– Диагностируя головную боль, врач должен помнить про семейный анамнез. Первичные головные боли имеют очень существенную наследственную, семейную предрасположенность. Вполне вероятно, что терапевт будет искать у пациента с головной болью гипертонию. Невролог может диагностировать у такого пациента вегетососудистую дистонию или остеохондроз. Психиатр может начать лечить у пациента депрессию. Причем довольно часто депрессия у него действительно есть.

**– А в каких случаях врач начинает подозревать у пациента опухоль мозга?**

– При любой значимой патологии есть так называемые «красные флаги» – ведущие признаки. В данном случае к ним относится усиление головной боли в положении «лежа» и в ночное время, усиление головной боли при физических нагрузках, нутживании, сопутствующая тошнота и рвота, это застойные диски зрительных нервов при исследовании у окулиста, а также наличие в анамнезе пациента онкопатологии. На это указывает возможное наличие очаговых симптомов поражения нервной системы. Также к «красным флагам» относятся лихорадка, ВИЧ-инфекция и прием какой-либо терапии, которая снижает иммунитет. Концепция «красных флагов» резко ускоряет постановку правильного диагноза. Нередки случаи, когда пациент самостоятель-

## Цифры и факты

По статистике ВОЗ, каждая 8 женщина из 10 страдает от головной боли минимум раз в месяц.

50% людей с головными болями занимаются самолечением.

Время от времени с болью в висках и на затылке встречается каждый 6-й представитель популяции. Согласно статистике ВОЗ, головная боль этого вида представляет собой одну из основных причин нетрудоспособности для представителей любых профессий и специальностей.

В Глобальном исследовании бремени болезней, результаты которого обновлены в 2013 году, мигрень занимает шестое место среди причин, связанных с годами, утраченными в результате инвалидности (YLD). Головные боли в целом занимают третье место среди таких причин.

Головные боли входят в число самых распространенных расстройств нервной системы.

но проходит МРТ и, не понимая языка врачебных заключений, начинает считать себя неизлечимо больным. Например, читает в результатах исследования фразу: «Периваскулярные пространства Вихрова – Робина незначительно расширены» – и начинает подозревать у себя наличие серьезных патологий, изводить врачей вопросами и убеждать их в необходимости провести дополнительные исследования. Иногда это доходит до ятрогении – то есть состояния пациента ухудшается от настойчивых мыслей о мифическом заболевании, которое он сам себе придумал.

**– Как же правильно поступить человеку, который чувствует головную боль?**

Продолжение на стр. 14 >>

«Продолжение. Начало на стр. 12-13»

– Пациенты с частыми головными болями должны вести дневники головной боли. Они достаточно хорошо разработаны по множеству параметров. Важно также помнить, что головную боль в том числе может вызывать злоупотребление противоболевыми препаратами.

Если говорить совсем просто, одна из самых частых причин вторичной головной боли – это острая вирусная инфекция (ОРВИ). Поэтому лучше сразу померить у себя температуру. Если температуры нет – стоит померить давление. Если оно на 30–40% выше привычного вам давления (некоторые люди, почему-то не измеряя давление, считают, что оно у них «должно быть нормальным», и воспроизводят цифру 120/80, фактически сделав последнее измерение несколько месяцев, а то и лет назад) и при этом вы не гипертоник – имеет смысл обратиться к врачу. Если вы гипертоник, то нужно попытаться снизить давление привычными и знакомыми вам препаратами. При существенных колебаниях артериального давления как вверх, так и вниз головная боль встречается чаще. Во всех остальных случаях посещение специалиста лучше не откладывать. Пациенту, принимающему таблетки, стоит учесть собственную массу тела и выпить достаточное количество лекарства. Если, условно говоря, масса тела человека больше 100 килограммов, одна таблетка парацетамола в 500 мг вряд ли ему поможет. Пациенты нередко поступают парадоксальным образом: ждут, когда головная боль станет невыносимой, и только тогда начинают прием лекарств. А потом жалуются, что эти лекарства им не помогают. Правильным следует признать другой тип поведения: начинать прием лекарств до того, как головная боль станет сильной.

Головные боли являются всемирной проблемой, поражающей людей независимо от возраста, расы, уровня доходов и географического района.

Беседовал Константин Гришин

## Алексей Шайдуров: «Операция – это экзамен»



Согласно мнению профильных специалистов, пластические операции становятся все более доступными для населения и в целом набирают популярность и в России, и во всем мире. Однако для рядового потребителя данной услуги в этой теме остается много белых пятен. О том, что такое современная пластическая хирургия и каковы ее особенности, мы поговорили с практикующим специалистом, пластическим хирургом Алексеем Шайдуровым.

– Минздрав России официально признал пластическую хирургию самостоятельной специальностью только в июле 2009 года. С чем связана такая осторожность?

– Пластическая хирургия входила в общую хирургию. На самом деле она существует давно. Это вопрос внутримедицинских формальностей, определений и дефиниций, осторожность тут ни при чем.

– Каким пациентам противопоказана пластическая хирургия?

– Противопоказания есть для любой операции. Конкретно в пластической хирургии противопоказаний больше, чем в других областях медицинского вмешательства. Мы должны оперировать здорового человека. По крайней мере, относительно. Острые, хронические заболевания, разнообразные функциональные нарушения организма могут препятствовать операциям данного типа.

– В массовом сознании пластическая хирургия – это прежде всего эстетическая хирургия. При каких видах заболеваний оперативное вмешательство пластического хирурга становится необходимым?

– У людей сложилось представление, что пластическая хирургия преследует только эстетические функции. Но это далеко не так. В нее входят реконструктивные операции, сосудистые операции. Травмы, ожоги, удаление рубцов – все это находится в ведении пластического хирурга.

– Выбирая пластического хирурга и соответствующую клинику, на что следует обратить внимание?

– Большинство пациентов ориентируется на отзывы друзей и знакомых, которые уже воспользовались услугами конкретного врача и остались довольны результатом. Это своего рода сарафанное радио. Часть пациентов консультируется с многими специалистами, чтобы выбрать одного – к кому больше лежит душа и появилось личное расположение. И это нормально – операция пройдет успешнее, если между хирургом и пациентом складываются хорошие, доверительные отношения.

– Как человеку следует готовиться к пластической операции – какие

Более  
700

пластических хирургов  
трудится на территории  
Российской Федерации  
в настоящее время

анализы необходимо сдать и от чего стоит воздержаться?

– В соответствующем приказе Министерства здравоохранения четко прописан объем предоперационного обследования, который должен предварительно пройти пациент. Это достаточно широкий спектр исследований, независимо от объема хирургического вмешательства.

– Почему человеку после пластической операции нельзя курить и употреблять алкогольные напитки?

– В Америке есть неписаное правило, которое достаточно жестко исполняется. За две недели до операции пациент обязан прекратить курение. Если человек употребляет никотин, у него хуже закрываются раны, хуже заживают. Это доказано статистически. В нашей стране этот вопрос так жестко не ставится. Но мы всегда предупреждаем наших пациентов, чтобы они умили свои вредные привычки, значительно сократили потребление никотина в целях успешного и качественного лечения. Оно зависит не только от усилий хирурга, но и от реакции организма самого человека. Любая операция может таить в себе некие сюрпризы. И лучше оградить человека от возможных негативных последствий заранее.

– Является ли общий наркоз обязательным условием пластических операций? Когда он требуется, а когда – нет?

– Далеко не все операции проходят под общим наркозом. Для части операций достаточно местной анестезии. Местная анестезия, говоря простым языком, подразумевает «обкалывание». Это довольно болезненно. Если человек

Продолжение на стр. 16 >>



«Продолжение. Начало на стр. 14-15

во время операции находится в полном сознании – для него это тоже может стать неприятным, негативным опытом. Это вопрос дискуссионный, и мы заранее обсуждаем с пациентом такие моменты. Его желание, его выбор в данном случае является решающим. Есть много операций, которые мы проводим только под общим наркозом...

– Например?

– Это может быть подтяжка тканей лица. Технически она возможна при местной анестезии. Но операция длится порядка четырех-пяти часов, и вы лежать для пациента это время очень тяжело. При подтяжке лба врач отслаивает надкостницу от кости. Чувствовать это человеку крайне неприятно, поэтому наркоз необходим.

В целом он комфортен для пациента, учитывая, что сейчас существует множество современных, безопасных препаратов.

– Какие осложнения возможны при пластических операциях?

– Любая операция подразумевает риск осложнений. Естественно, они могут быть и в пластической хирургии. Ни один хирург не застрахован от них. Главное – вовремя увидеть осложнение, предугадать его риск и свести негативные последствия к минимуму. Любая наша операция – это экзамен. И экзаменатор – это пациент. Поэтому требования к нам всегда очень жесткие. Задача в том, чтобы и пациент, и врач в итоге получили хорошую оценку. Поэтому так важны хорошие взаимоотношения между пациентом и врачом, взаимное доверие. И если даже возникают осложнения, в итоге их последствия сводятся к нулю.

– От чего зависит длительность реабилитационного процесса после работы пластического хирурга?

– Что такое реабилитация? Это процесс восстановления организма. Он необходим после любой операции. В нашем случае это могут быть отеки, синяки, которые должны уйти. Для этого нужно время. Процедуры, которые проходит при этом пациент,

могут быть разнообразными – физиотерапевтическими и другими. Иногда необходимо просто подождать. Период реабилитации при разных типах операций тоже является разным.

– Каковы особенности проведения пластических операций после ожогов?

– При ожогах нужно различать ранний период, когда, например, нужно закрыть болевую поверхность, осуществить пересадку кожи. Этим занимаются специалисты ожогового центра, хирурги. Вторая большая проблема – это рубцы. Они часто бывают мощными, плотными. Довольно часто их удаляют спустя длительное время, скажем, через год.

– Насколько в Алтайском крае востребована такая операция, как эстетическая операция на груди?

– Этот тип операций довольно частотный, и в нашей, и в других клиниках. Он набирает популярность.

– Мировая статистика показывает, что количество проводимых пластических операций ежегодно увеличивается примерно на 15%. С чем это связано?

Сохраняется ли подобная тенденция в клиниках Алтайского края?

– Общемировая тенденция справедлива и для нас. Операции становятся все более доступными и популярными среди населения.

– Показываете ли вы пациенту компьютерную модель – как он будет выглядеть после операции?

– Моделирование было популярно лет 15 назад. В настоящее время большинство клиник отошли от него. Мы обговариваем конечный результат. Но я никогда не могу гарантировать и обещать пациенту, что все будет именно так, как он хочет. Я должен для себя оценить, что я могу сделать, а что нет, и рассказать об этом пациенту. Особенность компетентного пластического хирурга в том, что он, как и практикующий адвокат, не дает широких обещаний, но тем не менее берет на себя ряд обязанностей и неукоснительно их выполняет.

Беседовал Константин Гришин.

Фото с сайта jur24pro.ru

## Это интересно

Первая пластика носа, описание которой дошло до наших времен, была выполнена еще в 600 г. до н. э. в Древней Индии. Для восстановления носа врач использовал кожу щек и лба, а в ноздри были вставлены две деревянные трубки, позволяющие сохранять функцию дыхания в ходе операции.

Популярная сегодня процедура коррекции рубцов и шрамов проводилась еще в Древнем Риме. В то время шрамы считались позором, так как это означало, что человек либо бежал с поля боя и потому повернулся спиной к противнику, либо, что еще хуже, его хлестали плетью как раба.

Пластическая хирургия получила огромное развитие во время Первой мировой войны. Огромное количество людей тогда было обезображено, изуродовано и искалечено. Конечно же, в то время речь шла в первую очередь о сохранении жизни, а не внешности, но в ходе таких операций врачи экспериментальным путем разрабатывали инновационные методики реконструктивной хирургии.

Привычка фотографировать себя в разных ситуациях для многих стала элементом повседневной жизни. Мужчины и женщины, молодые и старые, загружают свои фотографии на сайты социальных медиа, таких как Instagram, Snapchat, Facebook и Twitter. Даже при том, что акт кажется невинным, по мнению ряда специалистов, он вызывает рост пластических операций.

Чаще всего к услугам пластических хирургов прибегают женщины. Однако мужчины тоже очень требовательны к своей внешности. Они не делают пластику лишь по одной причине – из-за банального страха. Оказывается, что женщины в этом плане намного сильнее, чем мужская часть населения.

# Репродуктивное здоровье мужчин: проблемы и решения

Репродуктивное здоровье – это состояние, которое подразумевает и физическое, и умственное, и социальное благополучие.

Основа репродуктивного здоровья – отсутствие заболеваний, которые влияют на деторождение.

Как скорректировать мужской фактор репродуктивного неблагополучия и какие еще проблемы с мужским здоровьем требуют решения, рассказывает академик РАН, директор НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н. А. Лопаткина – филиала ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России, главный специалист по репродуктивному здоровью Министерства здравоохранения РФ, д. м. н. Олег Аполихин.



– Почему сейчас так остро стоит проблема рождаемости в России?

– На сегодняшний день по показателю народонаселения Россия занимает только 9-е место. К сожалению, уже сейчас на отдельных больших территориях нашей страны фиксируется тенденция к депопуляции. Неслучайно президент России Владимир Путин в своем докладе «Общество социальной справедливости» отметил, что вопрос народонаселения является



ся вопросом национальной безопасности. Тем более что в нашей стране становится все больше и больше людей пожилого возраста. Это процесс общеευропейский. И все меньше и меньше наше общество пополняется молодыми людьми, которые должны содержать тех, кто вышел на пенсию.

Сложившаяся ситуация может развиваться по пессимистическому, реалистическому или оптимистическому сценарию. Первый вариант для нас неприемлем. Реалистический и оптимистический варианты требуют того, чтобы у каждой фертильной женщины было не меньше двух, а лучше трех детей.

– Какие проблемы в обществе отражают причины сложившейся демографической ситуации?

– Тут нужно выделить три основных тренда. Первый – репродуктивное здоровье женщин и мужчин, второй – все еще существующая материнская и младенческая смертность и третий – репродуктивное поведение нашей молодежи.

Итак, 77,4% женщин репродуктивного возраста имеют те или иные проблемы с репродуктивным здоровьем. В связи с этим мы, врачи и организаторы здравоохранения, вынуждены использовать высокотехнологические методы, входящие в специальные программы Минздрава РФ. В частности, речь идет о перинатальных центрах. Там медицинский персонал делает все, чтобы обеспечить рождение ребенка и сохранность здоровья женщины, организм которой отягощен различными заболеваниями. Другими словами, на этом этапе медики уже борются с последствиями того отношения к своему здоровью, которое демонстрирует сейчас наша молодежь.

Когда мы, по поручению Минздрава РФ, стали изучать, что лежит в основе такого положения дел, то выяснилось следующее: за последние 50–60 лет произошел необратимый процесс, который набирает обороты. Он заключается

Продолжение на стр. 18 >>

«Продолжение. Начало на стр. 16-17

в частности, в том, что сегодня только 7,1% сексуальных дебютов происходит в браке. Все остальные – вне брака.

– Как же это связано с репродуктивным здоровьем мужчин?

– Самым непосредственным образом. Молодые люди живут активной половой жизнью без цели создания семьи и репродуктивно направленного поведения. Часто меняя партнеров, они приобретают различные инфекционные заболевания, передающиеся именно в процессе сексуальных связей. Хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, гарднереллез, цитомегаловирус, герпес... Все они в полной мере накапливаются за период внебрачных отношений. В результате, когда молодые люди вступают в брак и собираются завести детей, выясняется, что у потенциальных родителей есть целый букет болезней, требующих лечения.

– А о чем говорит западная статистика?

– Наши американские коллеги из университета Кливленда провели исследование более 100 тыс. беременных женщин. Выяснилось, у многих из них были диагностированы воспалительные заболевания, вызванные инфекцией, передаваемой половым путем. В этих случаях прикрепление плаценты часто происходило фрагментарно. А это приводит к недостаточному получению плодом питательных веществ.

В результате такие дети рождаются с недостаточной массой тела и ослабленными функциями внутренних органов. Отсюда – необходимость в перинатальном центре и высоких технологиях для того, чтобы такого ребенка сохранить. Да и отторжение плаценты в этом случае идет по принципу «кускования». Отсюда и основная угрожающая здоровью женщины проблема родов – кровотечение.

Но и это не все. Многие женщины заражаются той формой герпеса, который приводит к столь грозному заболеванию, как рак матки. И тут уже идет

речь о спасении жизни женщины, тема рождаемости отходит на второй план.

– Значит, медицинские проблемы стали заложниками проблем социальных...

– Именно так. Число абортс про должает расти. Желающих создавать семью больше не становится. А детей нужно воспитывать именно в семье.

По итогам наших опросов, 86% женщин выразили желание иметь только двоих детей, 5% – вообще не хотят рожать, 4% – согласны иметь столько детей, сколько получится, а остальные даже не задумывались на эту тему.

У современных молодых людей наблюдается снижение тендерной активности с преобладанием депрессивного настроения, повышенной утомляемости, бессонницы. Совокупность этого с инфекционными заболеваниями часто приводит к бесплодию или нежеланию иметь детей.

– Какой же вы видите выход?

– Если мы хотим повысить народонаселение, нужно строить семейно-направленную политику. В этой связи в формате социальных проектов, которые реализу-

Если мы хотим повысить народонаселение, нужно строить семейно-направленную политику.

ются в России, интересны инициативы Общероссийского народного фронта. В частности, были предложены пилотные программы под названием «Мужское репродуктивное здоровье и активное социальное долголетие». Министр здравоохранения РФ Вероника Игоревна

Скворцова на выступлении в Государственной Думе отчиталась по этой программе. Планируется запустить ее по всей стране. Ее пилотные варианты уже работают в Воронежской, Калужской, Липецкой, Тамбовской и Оренбургской областях, а также в Алтайском крае. Сейчас подключается и Чувашия. В школах и других средних образовательных учреждениях этих регионов систематически проходят профилактические осмотры урологами подростков 10–11-х классов. Мероприятия направлены на раннее выявление заболеваний, приводя-

щих к бесплодию. Во всех регионах, где работает программа, идет выдача «Сертификатов новобрачных». По этому сертификату жених и невеста могут пройти бесплатное и анонимное обследование своей репродуктивной системы. По этой же программе регулярно проводятся «Дни мужского здоровья» в поликлиниках, ведутся санпросветработы среди подростков средних учебных заведений.

– На каком этапе должна оказываться высокотехнологическая помощь тем мужчинам, которые в ней нуждаются?

– Работа осуществляется по 3-уровневой системе оказания урологической помощи:

1-й уровень: формирование групп риска участковыми терапевтами поликлиник;

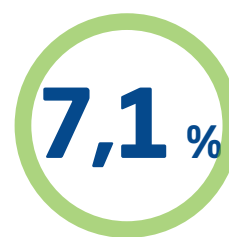
2-й уровень: специализированная медицинская помощь урологами поликлиник или врачами центров амбулаторной урологии;

3-й уровень: высокоспециализированная медицинская помощь в урологических отделениях стационаров города и в урологическом отделении областных клинических больниц.

– Но в этом нуждаются мужчины и в более зрелом возрасте...

– Об их здоровье мы тоже заботимся. В этом случае на 1-м уровне – участковые врачи и врачи общей практики выделяют группу мужчин от 40 до 65 лет и проводят их анкетирование и обследование на простатический специфический антиген (ПСА) – онкологический маркер рака предстательной железы. Пациенты отвечают на три вопроса. При положительном ответе хотя бы на один вопрос или ПСА больше 4,0 пациент переводится в группу риска и направляется на 2-й уровень к врачу-урологу поликлиники или в центр амбулаторной урологии (ЦАУ). После обследования в ЦАУ больной направляется на 3-й уровень – стационарное лечение в межрайонном уроцентре, региональном урологическом центре или урологическом отделении онкологического областного или городского диспансера. Самые сложные больные направляются на 4-й уровень – в Центр ВМП – НИИ урологии. Как организатор

Г



столько сексуальных дебютов происходит в браке. Остальные – вне брака, что негативно сказывается на демографии

здравоохранения могут сказать, что основные затраты, связанные с репродуктивным неблагополучием, происходят на 3-м этапе. А нужно сосредоточиться на 1-м и 2-м уровнях. Тогда лечение можно оказать более оперативно. Если к нам в НИИ урологии из регионов идет большой поток пациентов с запущенными формами заболеваний, значит, региональная медицина не занимается профилактикой.

– Как планируется задействовать первичное звено здравоохранения для решения «мужских» проблем со здоровьем?

– По поручению Минздрава РФ планируется создание в районных поликлиниках и центрах здоровья специальных кабинетов, деятельность которых будет направлена на профилактику мужского здоровья. Планируется ввод в тариф ОМС диспансерных блоков прохождения осмотров и получение информации для формирования истории болезни. Будет формироваться и паспорт мужского здоровья. И все это для того, чтобы молодой человек 18–25 лет мог пройти анонимное и бесплатное обследование своего организма в формате тендерной специализации.

– Можно ли помочь тем мужчинам, у которых уже имеются проблемы с репродуктивным здоровьем?

– Да. Грамотно подобранное лечение позволяет справиться со многими проблемами. Благодаря современным методам обследования и лекарственным препаратам можно значительно увеличить шансы на зачатие. Прежде всего нужна правильная диагностика. Она позволяет определить разновид-

ность бесплодия. А данное заболевание делят на категории. Секреторная форма – происходит из-за уменьшения производства мужских гамет, нередко связано с дисбалансом гормонов. Экскреторное нарушение – когда в результате дефектов строения, инфекций, перенесенных травм или оперативных вмешательств семенная жидкость не может выйти наружу. Аутоиммунный тип – уничтожение сперматозоидов клетками самого организма. Относительное бесплодие – состояние, при котором даже после проведения медицинских исследований так и не удается найти причину трудностей с зачатием.

Врачи также подразделяют infertility на первичную, когда мужчина изначально не был способен продолжить свой род, и вторичную – в случае если болезнь или механическое повреждение способствовали возникновению проблемы. При обследовании пациентов, как правило, не испытывают каких-либо неприятных ощущений. Нередко специалисты говорят о том, что необходимо провести обследование для обоих партнеров.

– Какие именно обследования входят в систему диагностики?

– УЗИ репродуктивной системы. Сканирование сосудов яичек. Лабораторные анализы мочи и крови – на содержание гормонов, наличие болезнетворных микробов. Исследования, позволяющие определить возможные сбои в работе иммунитета. Взятие образца тканей половых органов проводится перед процедурой ЭКО при мужском бесплодии. Исследование семенной жидкости. Диагностика мужского бесплодия предполагает консультацию уролога.

– А что с лечением?

– Медицинские мероприятия при трудностях зачатия бывают различными. В одних ситуациях специалисты рекомендуют прием медикаментов, в других – оперативное вмешательство или экстракорпоральное оплодотворение. Терапия зависит от вида болезни и факторов, которые ее вызывают. В качестве лекарственных средств пациентам назначают гормоны, а также вещества, которые улучшают производство организмом гамет. Нередко

Отдельной строкой

## Профилактика мужского бесплодия

➤ Соблюдение правил здорового образа жизни, сбалансированный рацион питания, употребление в пищу продуктов с высоким содержанием белка, достаточное поступление витаминов в организм, профилактика механических повреждений половой сферы.

➤ Отсутствие пагубных пристрастий (курения табака, потребления спиртных напитков, наркотических веществ), защита от вредных воздействий окружающей среды при выполнении опасных видов трудовой деятельности.

➤ Отказ от ношения тесной и слишком теплой одежды, частого посещения парной и бани, предупреждение простуды, мочеполовых инфекций, избегание эмоциональных перегрузок, повышенной усталости.

➤ Регулярное прохождение осмотров у специалиста в области урологии, лечение болезней репродуктивных органов.

доктора выписывают витаминные добавки, препараты на растительной основе. При мужском бесплодии отзывы семейных пар свидетельствуют о том, что такие средства, если их применять комплексно, оказываются весьма эффективными. При наличии у пациента инфекции рекомендуются препараты, позволяющие бороться с этим явлением. Немаловажную роль играет полноценное питание, богатое протеинами, отказ от пагубных пристрастий, достаточный отдых, отсутствие эмоциональных перегрузок. В ряде случаев, когда мужское бесплодие анализами подтверждается, специалисты советуют супругам воспользоваться современными медицинскими технологиями. Эти методы позволяют зачать ребенка даже при серьезных болезнях.

По материалам интервью Марины Масляевой, «Журнал главного врача», 2018 г., № 9

# Взрыв вкусов



Столбики уличных термометров стабильно показывают температуру гораздо ниже нуля. Иммуитет проходит проверку на прочность, энергии для повседневной деятельности требуется больше. В таких суровых условиях важно поддерживать все системы организма в балансе. Как обеспечить его всем необходимым и не накопить лишнего – расскажет диетолог Оксана Галкина. Также в материале – рекомендации эксперта по питанию в праздничные дни.

## Баланс для сибиряков

«Если летом можно обойтись меньшим количеством белка, то зимой рацион должен не менее чем на 25% состоять из протеинов. Причем важно, чтобы это были белки животного происхождения. Молочных про-

дуктов зимой недостаточно для покрытия всех потребностей организма, потому в меню необходимо включать мясо, рыбу, яйца. Белки перерабатываются долго и обеспечивают чувство сытости. Их недостаток может привести к снижению защитных сил орга-

низма, – поясняет эксперт. – Львиную долю нашего рациона – 50–55% составляют углеводы. Важно понимать, что речь идет о сложных углеводах, содержащихся в крупах, фруктах и овощах. Наряду с глюкозой они содержат витамины, минеральные ве-



щества, а также клетчатку, которая просто необходима организму для очищения его от токсинов и отходов пищевой деятельности».

Недостающую энергетическую ценность суточного рациона восполняют жиры. «Важно их качество и количество – избыток, равно как и недостаток, вреден для организма. Ему нужны разнообразные жиры – растительные и животные, – продолжает диетолог. – Поэтому обязательно должны быть в меню растительное и сливочное масло. Хороший вариант для зимнего меню – орехи. Порция на день – горсточка, уместяющаяся в кулаке».

Специалист отмечает, важно учитывать вид деятельности, которым человек занимается в течение дня, его возраст и уровень физической нагрузки. Это поможет вычислить основной обмен – минимальное количество энергии, которое необходимо для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в стандартных условиях. У людей, сидящих весь день в офисе, энергозатраты небольшие. Потому важно не усердствовать с калориями. Приходя домой вечером, не стоит ужинать пельменями – энергия, полученная из подобной пищи, никуда не потратится и отложится в жировом депо. Человеку, ведущему активный образ жизни, позволительно более калорийное меню – для компенсации трудозатрат.

«При формировании дневного рациона стоит учитывать свои вкусовые пристрастия. Но еда не должна превращаться в источник удовольствия, иначе это грозит обернуться пищевой наркоманией. Пища должна обеспечивать организму запас необходимых для нормального функционирования веществ, – продолжает Оксана Галкина. – Первым делом стоит ограничить употребление простых углеводов. Польза для организма от них минимальная, а пустых калорий – довольно много. По нормам рационального питания в сутки человеку рекомендуется съедать не более 50 граммов сладостей. Если хочется сладкого, употребляйте максимальный натуральный продукт. Например,

горький шоколад, который не содержит пальмовое масло. В качестве подсластителя можно использовать стевию – натуральный растительный продукт, в котором ноль калорий. При этом стевия обладает выраженным сладким вкусом. Ее можно даже вырастить самостоятельно».

## О сале и вегетарианстве

– Оксана Михайловна, у сибиряков пользуется популярностью сало. С точки зрения диетологии, насколько этот продукт полезен?

– В холодное время года сало – прекрасное дополнение к рациону. Оно обеспечит энергией, витаминами и минеральными соединениями. В его состав входят жирные кислоты, которые укрепляют иммунную систему и препятствуют возникновению воспалений. Важный момент – сало должно быть без прослоек мяса и приготовлено без термической обработки. В ином случае оно будет оказывать пагубное влияние на организм. Жиры под воздействием высоких температур могут повлечь пагубные изменения клеток и даже произвести канцерогенный эффект. Потому лучший вариант – ломтик черного хлеба и кусочек сала размером со спичечную коробку в день.

– Стоит ли принимать витамины зимой для поддержания здоровья?

– Витамины, которые содержатся в натуральных продуктах, – самый лучший вариант. Но в условиях нашего климата стоит понимать, что качество фруктов не всегда на нужном уровне. Транспортировка и длительное хранение ухудшают его. Кроме того, большая часть современных людей живут в постоянном стрессе. Поэтому зимой витаминные комплексы не будут лишними. Не стоит забывать, что определенные витамины вырабатывает сам организм. Например, жирорастворимый витамин К образуется

сам, но при патологиях кишечника и печени этот процесс может быть нарушен. Или же может быть нарушено усвоение какого-либо витамина. В этом случае лучше проконсультироваться со специалистом. Прием витаминов должен быть целенаправленным и оправданным. В ином случае можно легко из гиповитаминоза перейти в гипervитаминоз. Избыток витаминов в организме может нанести вред организму, как и их недостаток.

– Сегодня многие жители Сибири практикуют вегетарианство. Насколько такой вид питания адекватен для нашего климата?

– При некоторых заболеваниях, например при подагре, вегетарианство будет отличной альтернативой привычному питанию. Но зачастую люди, переходящие на вегетарианское меню, говорят о

пришедшем приятном чувстве легкости. В этом случае стоит оценить то питание, которое у них было до этого. Возможно, они употребляли много лишних продуктов помимо мяса. Отказ от продуктов животного происхождения заставляет их компенсировать недостающие калории овощами и крупами, богатыми клетчаткой, которая выводит вредные вещества и снижает интоксикацию организма. Этого можно достичь, не отказываясь от продуктов животного происхождения, а пересмотрев свое меню в сторону рациональности. Дело в том, что незаменимые аминокислоты содержатся только в белках животного происхождения. А эти вещества просто необходимы для полноценного развития организма. Одно дело, когда пищевые эксперименты проводят взрослые, чей организм сложился и выстроился на полноценном питании, с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов. Другое дело, когда на вегетарианскую кухню переводят детей, которым для нормального роста и развития нужна и пища жи-

Главные правила зимнего рациона: питаться рационально и разнообразно.

Продолжение на стр. 22 >>

«Продолжение. Начало на стр. 20-21

вотного происхождения. Дефицит незаменимых аминокислот может стать причиной различных патологий. Например, очень страдает в таких условиях гормональный фон. Для девочек это может обернуться нарушением менструального цикла и даже дефицитом. Если в теплых странах дефицит пищи животного происхождения компенсируют морепродуктами, то у нас в Сибири альтернативы не остается. Растительным белком невозможно перекрыть всю потребность в необходимых аминокислотах.

## Вкусовая бомба

– Оксана Михайловна, новогодние праздники не за горами. Как снизить риск переедания за праздничным столом?

– Как правило, застолью в кругу семьи предшествуют корпоративные вечеринки, посиделки с друзьями. В итоге к финальной ночи года люди приходят, уже набрав пару лишних килограммов.

**Поэтому первым правилом безопасности будет – заблаговременность.** Не нужно голодать и делать жесткие ограничения накануне праздника! Достаточно заранее – желательно за месяц-два – ограничить употребление вредных продуктов: сахара, хлеба, кондитерских изделий и так далее. Создайте дефицит калорий – вместо среднестатистических 2300 ккал уйдите на 1900. Так и от продуктов не придется отказываться совсем, и чувство голода не будет одолевать.

**Правило второе – достаточно потребляйте жидкости.** Зачастую голод путают с жаждой. Но достаточно выпить чая без сахара, и через некоторое время приходит понимание, что это была жажда.

**Правило третье – питайтесь дробно.** Прием пищи 1 раз в сутки может привести к стрессу. Жесткие ограничения могут обернуться приступом булимии, перееданием в новогоднюю ночь.

**Правило четвертое – больше двигайтесь!** Поели – походите, погуляйте, потанцуйте. В таком случае организм начнет расходовать то, что накопил.

**Правило пятое – не злоупотребляйте спиртным!** Алкоголь разжигает чувство голода и провоцирует съесть больше.

– Какой продукт на традиционном новогоднем столе – самый вредный?

Майонез в совокупности с соленой, сладкой, острой пищей и алкоголем. Под соусом съедается гораздо больше пищи. Представьте, если в основе майонеза – растительное масло, пищевая ценность которого на 100 граммов – 900 калорий. Это очень много. А учесть, сколько майонеза съедается за новогоднюю ночь в салатах и горячих блюдах, – цифры просто зашкаливают.

В период зимних праздников происходит обострение панкреатита, язвы желудка, органов желудочно-кишечного тракта. Причина того – переедание и употребление в больших количествах порой несовместимых продуктов. Поэтому не нужно готовить блюда про запас, тем более огромными порциями. Лучше, чтобы на столе всегда стояли свежие салаты.

– Чем можно заменить тяжелую пищу, чтобы было вкусно, но при этом пищеварительная система не страдала?

– В первую очередь заменить майонез на натуральный продукт – сметану или несладкий йогурт. К ним можно добавить лимонный сок или горчицу, и блюдо станет в разы менее калорийно и более полезно. В этих же целях колбасу в салатах стоит заменить на отварное мясо. Вкус и состав блюда поменяется, но только в лучшую сторону. Из сладостей предпочтение отдавайте натуральным – пастиле, мармеладу. Пусть на столе будет больше свежих фруктов и овощей. Кроме того, не только пищеварительной системе, но и всему организму помогут активные прогулки, катание с горок, подвижные игры на свежем воздухе. Можно взять на прогулку термос с горячим чаем, и море удовольствия и хороших эмоций – гарантированы.

– Зачастую можно увидеть рекомендации в новогодние праздники употреблять ферменты. Насколько это оправданно?

– Ферменты назначают, когда в организме их вырабатывается не-

достаточно. А значит, речь идет о какой-либо патологии. Если же человек объелся и начинает принимать ферменты, то больше веществ расщепляется и больше всасывается. Другими словами, ферменты помогут организму справиться с повышенной нагрузкой, но и впоследствии больше отложится «про запас» – в печени, на животе и боках. Поэтому, несмотря на праздники, должна быть культура потребления еды – переедания следует избегать.

– Как правильно выйти из периода застолий?

– С помощью разгрузочных дней. Голодать ни в коем случае не стоит, иначе все может обернуться пищевым срывом. Зеленого чая и других полезных напитков – побольше, а еды поменьше. Таким образом можно обмануть желудок. Чувствуя насыщение, организм будет тратить свои запасы. Очень важно – не истязать себя. Нужно подобрать такой продукт, на котором сможете продержаться несколько дней с пользой для тела (это может быть даже нежирное мясо). И обязательно – физическая активность!

Ирина Савина

## Попробуйте!

### Праздничный рецепт салата от эксперта

Украсить тарелку листьями салата, на них выложить отварную с пряностями красную рыбу, нарезанную ломтиками, важно, чтобы рыба была сочная, непереваренная. Слой нарезанного свежего огурца. А в качестве заправки – использовать несладкий йогурт, смешанный с горчицей.



# Новогоднее настроение

По традиции праздничный стол отличается изобилием и разнообразием блюд. Но новогоднее застолье можно организовать в соответствии с принципами правильного питания. Предлагаем вам несколько рецептов здорового праздничного стола.

## Куриный рулет с ветчиной и сыром



1 час 30 минут

5 и более порций

Нам понадобится:

- 1 кг куриного филе
- 200 г ветчины
- 150 г тонко нарезанного сыра
- соль
- перец молотый
- чеснок
- растительное масло
- 2–3 ст. л. сметаны
- кунжут

Приготовление

Разрезать куриное филе на плоские кусочки. Слегка отбить. Филе выложить на фольгу в виде прямоугольника – не много внахлест. Накрывать сверху пищевой пленкой, опять слегка отбить.

Посолить и поперчить мясо. Разложить сверху ломтики сыра. На них – ломтики ветчины, затем нарезанный соломкой чеснок. С помощью листа фольги свернуть рулет. Присыпать его перцем.

Туго завернуть в фольгу. Запекать 60 мин. Затем достать, смазать сметаной.

Посыпать паприкой, кунжутом или перцем. Вернуть в духовку на несколько минут до подрумянивания.

Достать рулеты из духовки. Оставить до полного остывания. Затем поместить в холодильник. Подать рулет, нарезав ломтиками.

## Салат «Подарочки»



20 минут

Нам понадобится:

- лаваш тонкий
- огурец – 1 шт.
- помидор – 1 шт.
- перец болгарский – 1 шт.
- сыр творожный сливочный – 50 г

Приготовление

Помидор и огурец нарезать кубиками, сложить в миску, добавить сыр, перемешать. Болгарский перец нарезать тонкими кольцами.

Из лаваша ножницами вырезать круги диаметром больше, чем размер окружности перца.

В середину круга из лаваша выложить 1 ложку салатной смеси. Края лаваша аккуратно собрать и продеть в кольцо из перца. Концы лаваша расправить и добавить в него салат. Украсить веточками зелени.

## Новогодний салат с морепродуктами без майонеза



20 минут

4 порции

Нам понадобится:

- пекинская капуста – 300 г
- кальмары – 200 г
- креветки – 200 г
- маслины – 1 банка
- сок лимона
- оливковое масло
- черный молотый перец
- соль

Приготовление

В кипящей подсоленной воде отварить кальмары 2–3 минуты, креветки – не более 1–2 минут. Кальмары очистить от лишних пленочек и нарезать соломкой, креветки очистить.

Пекинскую капусту нарезать тонкой соломкой.

Сложить все в одну посуду, добавить маслины, сок лимона, черный молотый перец, посолить по вкусу и заправить оливковым маслом. Готово!

Приятного аппетита!

По возможности празднуйте Новый год активно. Если в вашей новогодней программе предусмотрены не только радости гурмана, но и беседы, танцы, развлечения и прогулки на свежем воздухе, организму будет куда потратить полученные калории. Да и перерывы в приеме пищи, которые должны составлять не менее 40 минут, просто необходимы для ее усвоения.

Здорового вам застолья и счастливого Нового года и Рождества!



Использованы материалы с сайта [yummybook.ru](http://yummybook.ru)

# Неиспорченные каникулы

В новогодние праздники люди подвергаются большому риску отравлений не только алкогольных, но и пищевых. Как провести каникулы без неприятных последствий и как помочь тем, кому не удалось миновать их, – расскажет врач-инфекционист, заведующая инфекционным отделением № 2 городской больницы № 5 Анна Смирнова.



## Йогурты бывают не только полезными

– Анна Александровна, каковы особенности пищевых отравлений?

– Под пищевыми отравлениями подразумевают непосредственно пищевые токсикоинфекции и острые кишечные инфекции. Первое заболевание вызывают условно-патогенные микробы, которые контаминируют пищевые продукты. Для этой группы расстройств характерно быстрое и бурное развитие клиники – через 30 мин. – 4 часа после употребления продукта, обсемененного вредоносными микробами и/или их токсинами (условно-патогенной флорой). Как правило, при пищевых токсикоинфек-



циях стул не нарушен, рвота может повторяться от 5 до 10 раз, температура чаще всего не поднимается выше субфебрильных цифр (37,0–37,9°). Если промыть желудок и очистить организм, состояние быстро улучшится.

К острым кишечным инфекциям относят большую группу заболеваний, вызываемых различными бактериями и вирусами (к примеру, сальмонеллез, дизентерия, ротавирусная инфекция). У них более длительный инкубационный период – до 3 суток, и протекают они, как правило, тяжелее. Начинается все с интоксикации (яркий ее показатель – головная боль), к ней присоединяются симптомы поражения желудочно-кишечного тракта в различной комбинации (тошнота, рвота, диарея, боли в животе). Температура поднимается выше 37°. Схваткообразные боли – симптом кишечной инфекции. Снять спазмы помогает но-шпа. Но если боль постоянная и локализована в одном месте – нужно обратиться к врачу! Это не характерно для кишечной инфекции. Возможно, под ее маской скрывается хирургическая проблема.

– В чем причина пищевых отравлений? Можно ли отравиться свежим продуктом?

– Продукт может быть нормальным по сроку годности, но при этом быть обсемененным бактериями. Большое значение имеют условия хранения. Так, например, йогурт во вздувшейся баночке, где скопились газы, не рекомендуется употреблять. Даже если он проходит по срокам и органолептическим свойствам (имеет нормальный вид, запах, консистенцию, вкус). Такой продукт нужно термически обработать, например использовать для выпечки. Применение в «сыром» виде может быть опасно. Или, например, человек в гипермаркете приобрел свежий салат, но пока гулял по отделам, колонии бактерий в продукте успели вырасти.

Причиной отравления может быть не только нарушение сроков и условий хранения, но и несоблюдение правил личной гигиены. Если мы говорим о еде, приготовленной где-либо на заказ, то нарушение технологического процесса производства, хранения и транспортировки также может привести к печальным последствиям.

Не стоит забывать и о «чистоте» повара. Если он болен, например, сальмонеллезом, то результатом его работы может быть массовое отравление. Так было в 2014 году, когда около 100 человек в краевой столице пострадало от пищевого отравления.

– Как обезопасить себя от отравления в новогодние праздники?

– Самое главное – не готовить на неделю огромными порциями. Не стоит также делать сразу десяток салатов. Срок хранения свежеприготовленного блюда – 72 часа, при условии соблюдения технологии приготовления и условий хранения. Если салат какое-то время постоял на столе – это время уменьшается. Чтобы продлить его, выкладывайте салат небольшими порциями, а основную массу храните в холодильнике. Торты и пирожные не менее опасны в плане кишечных инфекций. Забыли убрать? Лучше выкинуть такой продукт. Их время жизни – 72–124 часа на холоде.

– Назовите самые опасные продукты с точки зрения пищевых отравлений. Как определить, что продукт стал опасен?

– Молочные продукты, салаты, торты и пирожные с белковым и йогуртовым кремом. Бактерии на них быстро размножаются, а термически обработать их невозможно. Яйца и куриное мясо могут быть опасными. Сальмонеллез встречается достаточно часто. И, как правило, у тех, кто любит фастфуд (где мясо курицы плохо обрабатывается термически) и сырые яйца. Сальмонелла может жить как снаружи скорлупы, так и в самом яйце. Если ее целостность нарушена, то вероятность заражения в разы больше. Поэтому перед употреблением этот продукт стоит вымыть. По нормам СанПиНа, большие яйца должны вариться 13–15 минут. Омлет или яичница – с двух сторон обжариваться.

Яркий показатель того, что продукт испортился, – его внешний вид (наличие плесени), резкий запах и неприятный вкус. Но далеко не всегда отсутствие этих признаков указывает на свежесть продуктов. Они могут быть обсеменены микробами без явных проявлений.

## Полезно знать

### Продукт может быть опасным, если:

- у него истек или скоро истекает срок годности,
- упаковка нарушена или имеет дефекты (вмятины, потертости, нечеткость краски),
- продукт имеет нехарактерный запах,
- вкус и цвет продукта изменен, консистенция неоднородная, слоистая,
- при размешивании появляются пузырьки газа,
- есть осадок на дне, если продукт жидкий, нарушается прозрачность, и т. д.

## Сорбент, фермент и вода

– Анна Александровна, когда следует обращаться за помощью к медикам? И что нужно и можно сделать до их приезда?

– Пожилые и дети – в зоне повышенного риска. У них кишечные инфекции всегда протекают тяжелее. Чем младше дети – тем быстрее нужна скорая медицинская помощь. Малышам до года уже после двукратной рвоты лучше вызвать скорую во избежание обезвоживания. У пожилых уже имеются сопутствующие хронические заболевания. И даже легкие кишечные инфекции могут их декомпенсировать. Условно здоровый человек без хронических заболеваний может подобную инфекцию перенести и дома. Очень важно оценивать состояние человека и степень тяжести заболевания. Если температура не поднимается выше 38 градусов, жидкий стул до 10 раз, мы говорим о легком течении инфекции. Ситуацию можно решить амбулаторно или даже вообще не прибегая к медицинской помощи. Все необходимое сделают сорбенты. Если же рвота многократная и не останавливается – вызов скорой медицинской помощи обязателен. Напомню, под маской пищевого отравления могут скрываться хирургические заболевания. Например, острый панкреатит.

До приезда медиков следует промывать желудок чистой кипяченой водой – необходимо выпить до 1–2 литров. Расстроенный стул помогают восстановить сорбенты: полисорб, смекта, энтерол. Остановить рвоту можно с помощью церукала.

– Какую диагностику проводят специалисты?

– Бактериологический анализ кала трехкратно. Но не всегда он бывает информативен. Человек мог начать принимать антибиотики, и микрофлора окажется сбитой, а клиническая картина стерта. Также для исследования проводят ПЦР-диагностику.

– Как лечат пищевые отравления?

– В большинстве случаев высеянный микроб не влияет на тактику лечения. Только если процесс генерализован. Если же у инфекции обычное течение – стандартная схема с учетом того, какой отдел поражен. Антибиотики показаны только при повреждении толстого кишечника или же при наличии тяжелых сопутствующих соматических заболеваниях.

Стандартная схема подразумевает прием ферментов, сорбентов, а также диетотерапию (исключается все жареное, жирное, острое). В основе рациона – постные супы, нежирное мясо, приготовленное на пару либо в духовке, сушки, каши на воде, овощи, термически обработанные, галеты и тому подобное. Обязательно соблюдать питьевой режим. Организму необходима регидратация – восполнение водных потерь. Можно использовать регидрон – солевой раствор и чередовать его с кипяченой водой, компотом из сухофруктов. Если пострадал желудок – отличным дополнением будет кисель. Если же человек проходит стационарное лечение – регидратацию проводят, как правило, инфузионно (внутривенным введением глюкозо-солевых растворов). Как правило, недели достаточно для выздоровления.

– Существуют ли методы профилактики пищевых отравлений?

– Соблюдение правил личной гигиены, технологии приготовления и хранения.

Ирина Савина.

Фото с сайта [otravleniestop.ru](http://otravleniestop.ru)

# Праздник к нам приходит

Жители всей страны готовятся к одному из самых долгожданных праздников – встрече Нового года. Тем временем врачи готовятся к повышенной нагрузке в эти дни. В новогодние праздники риски алкогольных отравлений серьезно растут. Как отмечают специалисты, даже у малопьющих есть шансы получить интоксикацию от употребления спиртных напитков. Как провести главную ночь года и не оказаться в больничной кровати – расскажет главный врач краевого наркологического диспансера Андрей Иванов.



## Сломать стереотипы

«В течение года обычно срабатывает тормоз «завтра на работу». Зато каникулы – прекрасная возможность продолжать застолья сильно за полночь и пренебрегать необходимостью вовремя останавливаться с количеством выпитого, – поясняет главный врач кра-



евого наркологического диспансера Андрей Иванов. – В результате возникает алкогольная интоксикация, которая чревата обострением хронических заболеваний. В том числе и тех, о которых человек еще даже не подозревает. Печальным итогом могут стать инфаркты, инсульты, острые панкреатиты, а иногда и скоростная смерть».

Отличным выходом из ситуации врач называет слом стереотипов. Другими словами, чтобы новогодняя ночь стала по-настоящему волшебной – стоит сменить сам способ встречи Нового года. Например, если позволяют средства, – отправиться в заграничную поездку, на турбазу или... в баню. Главное, чтобы праздник прошел не так, как обычно – в окружении одних и тех же лиц и бутылок, считает эксперт.

Но проблем можно избежать и гораздо менее радикальными методами. Достаточно принять меры предосторожности.

## Снизить риски

«Традиционно праздник начинается с шампанского, но редко им заканчивается. Важно помнить, что нельзя смешивать зерновые и ягодные напитки. Чем разнообразнее состав алкогольных напитков в течение вечера, тем большая нагрузка ложится на печень, – продолжает Андрей Иванов. – Не рекомендуется запивать крепкий алкоголь слад-

кими газированными напитками! Газы, которые в них содержатся, способствуют алкогольному отравлению».

Риск получить алкогольное отравление кроется, как ни странно, в обильной трапезе. «Дело в том, что чаще всего закуской на новогоднем столе служат калорийные, заправленные майонезом салаты и сдобренные соусами мясо и рыба, копчености и соленья. Сама по себе такая пища в преувеличенных количествах может быть ударом по ослабленному желудку, поджелудочной железе, печени, а в сочетании с алкоголем риск усиливается», – напоминает врач. Кроме того, стоит помнить, что алкоголь несовместим с приемом лекарственных препаратов.

## Правила на праздники

**1. Старайтесь соблюдать привычный режим питания.** Разумеется, вы будете отступать от этого режима и позволять себе то, что обычно не едите. Но все-таки нельзя питаться только салатом оливье и тортом. Если обычно вы придерживаетесь здорового питания, то даже 2–3 дня такого «праздника» станут непосильной нагрузкой для организма. Обязательно ешьте свежие овощи и фрукты, не отказывайтесь от каши на завтрак, не забывайте о свежих молочных продуктах.

**2. Не голодайте!** Если вы приходите на вечеринку с пустым желудком,

## Важно знать!

- Приобретайте качественный алкоголь в крупных торговых сетях. По статистике, около 95% паленых напитков реализуют предприятия малого бизнеса.
- Не «провожайте год» на голодный желудок. Перед первым тостом обязательно нужно поесть.
- Не злоупотребляйте спиртными напитками. За час организм может полностью расщепить не более простых веществ только 8 граммов чистого спирта! К слову, в 100 граммах водки крепостью 40° содержится его около 32 граммов.

то сразу же накидываетесь на закуски, не особенно задумываясь о сочетании продуктов. Оптимальный вариант – весь день питаться, как обычно. Тогда в гостях вы не почувствуете сильного голода, сможете держать себя в руках, а значит, пищеварительная система не будет перегружена.

**3. Готовьте только на один день.** Чаще всего причиной пищевых отравлений в праздники становятся новогодние блюда, которые мы доедаем целую неделю. Салаты с майонезом, заливное, копчености могут несколько дней храниться в холодильнике или на балконе, а это по-настоящему опасно.

**4. Собираясь в гости, возьмите с собой... овощной салат.** Если вы знаете, что вас ждет традиционное русское застолье с холодцом, домашними пельменями и пресловутым оливье (который был сделан несколько дней назад), принесите с собой свежие овощи. Пусть половину вашей тарелки занимают именно они.

**5. Ешьте медленно.** Во-первых, именно так пища легче переваривается. Во-вторых, вы вовремя сможете осознать, что наелись. А в-третьих, ваша тарелка всегда будет полной. И это создаст иллюзию того, что вы не отстаете от окружающих.

**6. Не пейте алкоголь натощак.** Не запивайте водку газированной водой, лучше выбирайте соки – апельсиновый и яблочный. Содержащаяся в них фруктоза поможет активнее сжигать алкоголь.

**7. Разбавляйте алкоголь.** Если разбавленное водой вино или коктейль мы растягиваем на целый вечер, то общая доза чистого алкоголя окажется небольшой и вред для здоровья будет сведен к минимуму.

**8. На каждый бокал вина выпейте два стакана негазированной минеральной воды,** чтобы избежать обезвоживания. И обязательно ешьте.

**9. Как можно меньше курите.** Курение на фоне алкоголя приводит к тяжелейшему похмелью.

**10. Принимайте поливитамины.** Начните прием за пару недель до праздников и продолжайте их пить до конца каникул, поскольку окисление алкоголя в организме требует повышенного расхода питательных веществ. Обязательно включайте в рацион зелень, овощи и фрукты.

## Сигналы о помощи

Если человек отравился алкоголем и его состояние ухудшается, врач рекомендует обращаться за профессиональной медицинской помощью. Особенно при подозрении на отравление суррогатом.

Первые признаки алкогольной интоксикации могут наблюдаться со стороны всех важных систем организма. Так, пострадавший желудочно-кишечный тракт отзовется болями в животе, рвотными позывами, тошнотой и диареей. Признак нарушения центральной нервной системы – повышенное возбуждение, эйфория, расширение зрачков, галлюцинации, нарушение речи и координации движений, повышенное потоотделение.

Признак нарушения работы сердечно-сосудистой системы – общая слабость, покраснение лица (в тяжелых случаях – бледность кожи), частый пульс, сниженное давление.

Одышка и симптомы острой дыхательной недостаточности укажут на проблемы с дыхательной системой. Повышенное мочеотделение, в тяжелых случаях – полное его прекращение, – свидетельство нарушения работы почек. Болезненность в правом подреберье и желтушность кожных покровов – печени.

## Без тумана в голове

«На следующий день после бурного праздника желательно дать организму отдохнуть. Лучше избегать любых физических нагрузок, не следует предпринимать серьезную активность и тем более повторять застолье, – предостерегает главный внештатный нарколог края. – Если вы решили «поправить здоровье» рюмкой, знайте – такой подход может привести к тяжелому запою. Лучше выпить 1,5 литра минеральной лечебной воды с содержанием натрия и калия – «Ессентуки» или «Боржоми». Если минералки рядом нет, воспользуйтесь секретами народной медицины. Например, можно выпить пару чашек крепкого горячего чая или кофе с медом. Кофеин стабилизирует давление, а содержащаяся в меде фруктоза ускорит расщепление алкоголя. Горячая вода вызовет испарину и поможет вывести из организма все лишнее».

Эксперт рекомендует обязательно плотно позавтракать. После сильного алкогольного стресса организму просто необходимо топливо. Отдавать предпочтение стоит наваристым супам и бульонам. Через пару часов после завтрака, если нет проблем с сердечно-сосудистыми заболеваниями, можно принять горячую ванну, сходить в баню или сауну. Пар поможет окончательно «выбить» из организма сивушные масла. Завершить «лечение» можно небольшой прогулкой на свежем воздухе – она проветрит голову и насытит кровь кислородом.

## Справка

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) указывает границу абсолютно опасной дозы: 60 мл этанола для мужчин и 50 мл для женщин. В пересчете на спиртные напитки это соответственно 180 или 150 г водки / 1,5 пива / 0,5 л вина в сутки. За этими границами начинается критически опасное потребление.

Записала Ирина Савина

# Защита от гриппа



В Алтайском крае завершилась прививочная кампания против гриппа. Всего в регионе привито 1 071 622 жителя. Иммунная прослойка составила 45% от всего населения края. Пока случаев заболевания гриппом не зарегистрировано. Сегодня специалисты чаще всего фиксируют риновирусы и риносинцитиальные вирусы. Как правильно вести себя в сезон простуд – читайте в нашем материале.

## Коварные вирусы

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространенные среди инфекционных заболеваний в зимний период. Их вызывают респираторные вирусы, которых насчитывают более двухсот

видов. Наиболее тяжело переносится грипп. Он отличается от других инфекций не только трудным течением, но и наличием осложнений, которые могут закончиться смертельным исходом. Одно из самых тяжелых осложнений гриппа и ОРВИ – внебольничная пневмония. Заболеваемость ею реги-

стрируется в течение всего года, с увеличением числа заболевших в период эпидемического подъема гриппа и ОРВИ.

Наибольшему риску заболевания гриппом подвергаются маленькие дети и пожилые люди. У больных гриппом часто наблюдаются обо-

## Полезно знать

### Правила укрепления организма

- отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, не переохлаждаться при нахождении на улице;
- правильно питаться: включить в рацион продукты, содержащие витамины А, С: citrusовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты;
- укреплять иммунитет: принимать витаминно-минеральные препараты; средства, стимулирующие иммунитет; интерфероны;
- применять индивидуальные средства защиты органов дыхания (маски), особенно в общественных местах, применять противовирусные мази для обработки носовых ходов;
- пить больше жидкости: воды, фруктовых и овощных соков;
- при планировании посещения общественных мест брать с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывать рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование;
- регулярно проветривать помещения, увлажнять воздух, ежедневно проводить влажную уборку;
- больше гулять на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаляться;
- избегать стрессов, переутомления;
- при появлении больного в семье необходимо его изолировать.

стрения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и другие.

## Справка

### Симптомы гриппа

- Внезапное начало с подъема температуры тела до высоких цифр.
- Выраженная интоксикация.
- Озноб, мышечные и головные боли.
- Сухой кашель, слезотечение.

## Все средства хороши

Специалисты убеждены: намного легче предотвратить заболевание, чем заниматься его лечением. Профилактика гриппа и ОРВИ будет успешной при комбинации средств специфической и неспецифической защиты.

Наиболее эффективный метод предупреждения заболевания гриппом – вакцинация. В связи с происходящими ежегодно изменениями штаммов вируса гриппа вакцина го-

товится к каждому сезону. Иммунизация проводится ежегодно, иммунитет сохраняется в течение 12 месяцев. Прививаться против гриппа лучше до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом, поскольку иммунитет формируется две недели.

К неспецифической профилактике относятся мероприятия, направленные на общее укрепление организма.

## Взрослым на заметку

Специалисты рекомендуют родителям каждое утро перед посещением школы или же детского сада измерять температуру и оценивать самочувствие детей. Отправлять на занятия можно только здорового ребенка.

В детских коллективах необходимо больше внимания уделять закаливанию и общеукрепляющим процедурам. Большое значение имеют ежедневные утренние осмотры детей и соблюдение противоэпидемического режима. При выявлении на утреннем приеме признаков заболевания (насморк, кашель, недомогание) они в организованный коллектив не должны допускаться.

Эти правила справедливы и для взрослых. Врачи рекомендуют при появлении первых клинических при-

## Цифры и факты

Иммунизация населения Алтайского края против гриппа в этом году проводилась с 20 августа. В рамках национального календаря профилактических прививок для предсезонной профилактики поступило **1084,32** тысячи доз вакцины, закупленной за счет средств федерального бюджета, для иммунизации **1064,32** тысячи человек.

Общий план прививок против гриппа выполнен более чем на **100%**. В числе привитых **209,1** тыс. человек – дети до 3 лет, прививающиеся двукратно, и взрослые – **855,22** тыс. человек.

Для сравнения – в прошлом году за счет средств федерального бюджета привили **1038,89** тыс. человек – на **25430** человек меньше, чем в 2018-м.

знаков ОРВИ и гриппа незамедлительно обращаться к врачу, не заниматься самолечением и не посещать больными рабочие места. Своевременное обращение поможет предотвратить развитие осложнений (в том числе пневмоний) и ускорить выздоровление.

Подготовила Ирина Савина



Г.А. Илизарову вручили орден  
Командора Италии

## Илизаров Гавриил Абрамович (1921–1992)

Выдающийся советский хирург, специалист в области травматологии и ортопедии, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент Академии наук СССР, академик РАН, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии, депутат Верховного Совета СССР и Верховного Совета РСФСР.

Гавриил Илизаров всегда находил вдохновение в травматологии. Во время работы в сельской больнице он обратил внимание на проблемы регенерации тканей после переломов костей. Он разработал и изложил собственную теорию остеогенеза, которая стала основой нового метода лечения – компрессионно-дистракционного остеосинтеза. Для осуществления фиксации костей он создал специальную металлоконструкцию – аппарат внешней фиксации.

Впервые он представил свой метод на заседании Курганского областного научного общества хирургов в 1951 году. Немного позднее Илизаров предложил при помощи того же аппарата замещать дефекты трубчатых костей. Этот метод принес ему в 1968 году звание доктора медицинских наук без получения звания кандидата.

До 1968 года методы Илизарова не принимались всерьез. Однако все поменялось после того, как к нему обратился за помощью известный легкоатлет и мировой рекордсмен по прыжкам в высоту Валерий Брумел. После травмы ноги спортсмена была укорочена, в связи с чем он потерял возможность продолжать карьеру спортсмена. Гавриил Абрамович с помощью аппарата внеочагового остеосинтеза удлинил ногу на 6 сантиметров. Уже через два месяца после снятия аппарата Брумел вернулся в спорт. Его новые достижения показали миру эффективность методик Илизарова.

Аппарат и методы лечения по Илизарову получили широчайшее распространение в мировой медицине благодаря высокой эффективности лечения, сокращению сроков восстановительного периода в 2–5 раз. Использование метода лечения по Илизарову привело к разработке ряда научно-практических направлений в нейрохирургии, сосудистой и пластической хирургии, стоматологии и других областях медицины.

Илизаров – автор более 600 научных работ, в том числе 3 монографий, 194 изобретений, 13 зарубежных патентов по проблемам клинической и экспериментальной ортопедии и травматологии, биомеханики. Кроме того, он был одним из редакторов журнала «Ортопедия, травматология и протезирование». За свою практику Гавриил Абрамович был удостоен многих отечественных и зарубежных наград, медалей, орденов и премий.

Информация с сайтов: [famdoctor.com](http://famdoctor.com), [spravochnik.ru](http://spravochnik.ru),  
фото с сайта [persona.kurganobl.ru](http://persona.kurganobl.ru)



С легкоатлетом Валерием Брумелем

Редакция  
газеты «Мы и здо-  
ровье» поздравляет  
всех с наступающим  
**Новым годом  
и Рождеством!**  
Пусть 2019 год принесет  
только хорошие события,  
яркие моменты в жизни,  
счастье, исполнение всех  
надежд и поставлен-  
ных целей!

ты на протяжении 9 месяцев. Теперь, когда я уже больше месяца мама, могу с уверенностью сказать, что за следующим малышом пойду только в КГБУЗ «Родильный дом № 2, г. Барнаул». Главный врач Ананьина Людмила Петровна – врач от Бога, создала и воспитала такой сильный коллектив. Ваша работа приносит настоящее счастье людям. Спасибо вам огромное!

**Олеся Владимировна  
Богатырева**

Хочу выразить искреннюю благодарность сотрудникам скорой медицинской помощи, бригадам № 10 и 40 подстанции «Центральная» г. Барнаула. Спасибо им большое за спасенную жизнь моего папы – Баринова Алексея Борисовича! **Д.Ю. Головченко, Н.В. Ливарева, И.В. Ермошин, В.М. Гавриленко, О.В. Долгих, Г.М. Корнеев.** Благодаря тому, что бригады действовали слаженно и грамотно, мой папа жив! Эти люди достойны самого лучшего! Низкий поклон!

**Елизавета Алексеевна  
Генералова**

Хочу выразить благодарность нашему педиатру **Ирине Евгеньевне Зыряновой**, работающей в г. Заринске! Доктор, будьте здоровы, вдохновлены, светите знанием, добротой, лечите сердцем и душой! Спасибо за ваше чуткое отношение!

**Дарья Королева**

Хотелось бы выразить свою благодарность и признательность нашему педиатру **Татьяне Васильевне Хаботиной** и нашей медсестре **Татьяне Александровне Добротиной** (45-й участок 9-й детской городской поликлиники города Барнаула) за добросовестность и профессионализм, за отзывчивость и чуткое отношение к детям. Я – мама троих детей и считаю, что нам очень повезло, что у нас такой замечательный доктор, который всегда поможет и советом, и делом, дети ее очень любят и всегда с радостью ходят в поликлинику. Спасибо вам за ваш труд и за доброе отношение к своим маленьким пациентам!

**Наталья Вадимовна  
Корчуганова**

С огромным уважением выражаю глубокую благодарность врачу-онкологу/маммологу КГБУЗ «Первомайская ЦРБ им. А.Ф. Воробьева» **Кузнецовой Светлане Владимировне**. Особенно хочется отметить ее внимательность, врачебную деликатность и тактичность. На приеме у Светланы Владимировны чувствуешь себя комфортно и уверен в компетентности данного врача, поскольку всякий раз проводится грамотная консультация и оказывается соответствующая помощь. От всей души благодарю вас и желаю вам, Светлана Владимировна, успехов в работе и благодарных пациентов.

**С уважением,  
Валентина Павловна Бубнова**

Хочется выразить огромную благодарность **Шелестовой Татьяне Леонидовне**, это самый отзывчивый врач и человек, который влюблен в свою работу. Очень внимательна к детям и всегда находит к ним подход. По всем проблемам, с которыми обращались, всегда дает объективную оценку и назначает грамотное лечение. Спасибо огромное! Побольше таких докторов!

**Ирина Сергеевна Лукьянчикова**



## О ближайшем будущем региональной медицины

6 декабря состоялась коллегия Министерства здравоохранения Алтайского края «О стратегических задачах системы здравоохранения по улучшению медико-демографической ситуации в Алтайском крае». В ней приняли участие заместитель Председателя Правительства Алтайского края Ирина Долгова, министр здравоохранения Алтайского края Дмитрий Попов, председатель региональной медицинской палаты Яков Шойхет, специалисты Минздрава и главные врачи медицинских организаций региона.

По материалам  
пресс-службы Минздрава  
Алтайского края



В выпуске использованы фотографии с сайтов [zdravalt.ru](http://zdravalt.ru), [altairegion22.ru](http://altairegion22.ru), [mamamozhetvse.ru](http://mamamozhetvse.ru), [otravleniestop.ru](http://otravleniestop.ru), из архива редакции и открытых источников сети Интернет.

**Мы ЗДОРОВЬЕ**

Краевая медицинская газета. Издаётся 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, редактор – И. А. Савина

**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: medprof\_typ@mail.ru.

**Отпечатано в типографии** ОАО «Апостроф»:

656056, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Партизанская, 17, кв. 5, тел. 8 (3852) 22-68-06.

ОГРН 1162225085956, ИНН 2223612890. Подписано в печать 14.12.18.

По графику 18.00. Фактически 18.00. Тираж 1000 экз. Цена в розницу свободная.