



Пироговка

№ 2 (12) 2017

Научно-популярная газета

Уважаемые работники и ветераны здравоохранения!

От всего сердца поздравляю вас с профессиональным праздником!

Вы посвятили себя нелегкому и в высшей степени благородному делу – быть на переднем крае борьбы за сохранение здоровья граждан. Труд каждого из вас имеет неоценимое значение и требует высочайшего мастерства, ответственности и человеколюбия.

Сегодня качество медицинских услуг в Оренбуржье находится на достойном уровне, при этом возможности областной медицины постоянно растут. Вводятся в строй современные комплексы и центры, укрепляется материально-техническая база, обновляется автопарк, используется санавиация, внедряются высокие технологии и методы лечения. Только за последнее время открыты такие важнейшие объекты, как областной перинатальный центр, радиологический корпус онкодиспансера в Орске, круглогодичное реабилитационное отделение для детей со сложными заболеваниями, модульные ФАПы в сельской местности.

Но главное, от чего зависит успех в лечении самых сложных заболеваний, – неравнодушие, высокий профессионализм, внимательное отношение к людям медицинских работников.

Особые слова благодарности ветеранам здравоохранения, чьи опыт и знания служат примером для молодежи.

От всей души желаю вам здоровья, счастья, благополучия, новых профессиональных достижений! Пусть вам во всем сопутствуют успех и благодарность ваших пациентов!

Ю.А. Берг,
губернатор Оренбургской области



Дорогие коллеги!

Примите самые искренние поздравления с Днем медицинского работника. Вот уже более 30 лет мы отмечаем этот праздник, объединяющий все медицинское сообщество России.

В этот день все, кто ежедневно находится у постели больного, стоит за операционным столом, трудится на участке или спешит на вызов в машине скорой помощи, чувствуют себя единым целым, осознавая свою причастность к отечественной медицине.

Труд медика во все времена был и остается исключительно значимым и почетным. Из повседневных будней и экстремальных ситуаций работников здравоохранения складывается основа государства – здоровье нации. Охрана здоровья – командная работа. Исход операции определяет слаженность действий хирургической бригады. В участковой службе важно взаимодействие врача и медицинской сестры. В сложных случаях найти самый верный путь к исцелению помогает консилиум специалистов, приходит на помощь телемедицина.

В здравоохранении не бывает безмятежных времен. Но даже в непростых условиях общими усилиями удается добиваться значимых перемен, которыми можно гордиться.

Профессиональный праздник – замечательный повод от всей души поблагодарить вас за самоотверженный труд на благо оренбуржцев.

Слова особой признательности – ветеранам. Вам, нашим учителям, цвету оренбургской медицины – особая благодарность за неоценимый вклад в развитие областного здравоохранения, за вашу мудрость, добрые советы, готовность прийти на помощь.

Дорогие коллеги! Пусть счастье и благополучие сопутствуют вам как награда за преданность делу, любовь к людям и высокий профессионализм.



Галина Зольникова,
министр здравоохранения Оренбургской области

Уважаемые коллеги!

В третье воскресенье июня мы по традиции отмечаем наш профессиональный праздник. Его по праву можно назвать всенародным, ведь к медицине в той или иной ипостаси имеет отношение каждый человек.

Сострадание и милосердие – для медицинского работника это не просто слова, это образ мыслей и образ жизни. Вы делите с людьми их боль и идете рядом с ними по нелегкому пути выздоровления. Ваш ежедневный труд требует большой душевной самоотдачи, сердечности и терпения. Примите слова искренней благодарности за вашу работу, за верность профессии, за преданность своим пациентам.

Сегодня профессия медицинского работника возвращает себе былой престиж. На новый, более высокотехнологичный уровень поднимается отечественное здравоохранение. Научная мысль предлагает наивысшие методы лечения и диагностики. Наша с вами задача – идти в ногу со временем и добиваться улучшения качества жизни наших пациентов.

Дорогие друзья! Желаю вам крепкого здоровья, благополучия и бодрости духа. Пусть ваша жизнь будет наполнена теплотой и любовью близких вам людей!

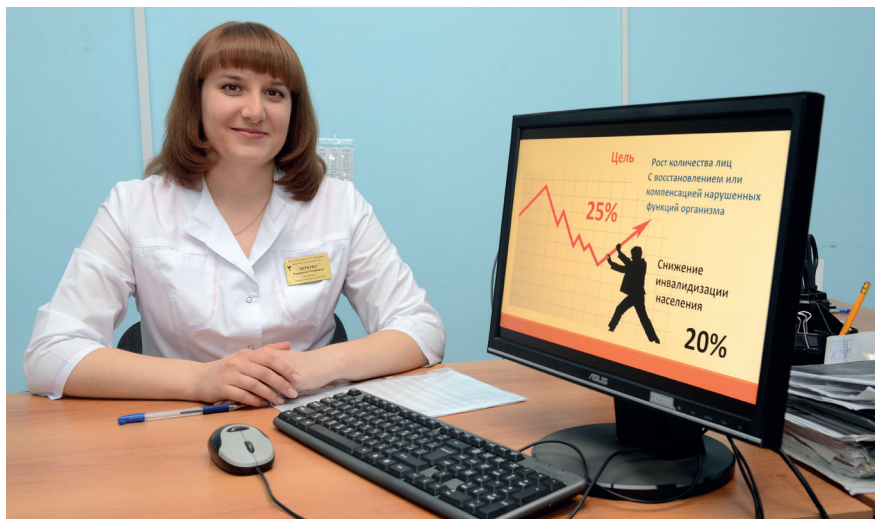


Андрей Карпец,
главный врач ГКБ имени Н.И. Пирогова

ПРОЕКТУ БЫТЬ!

КАК МЫ УЖЕ РАССКАЗЫВАЛИ В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ «ПИРОГОВКИ», В ОБЛАСТНОМ ЗДРАВООХРАНЕНИИ СОЗДАН ПРОЕКТНЫЙ ОФИС. ПЕРЕД РАБОЧЕЙ ГРУППОЙ БЫЛА ПОСТАВЛЕНА ЗАДАЧА ПОДГОТОВИТЬ ПРОЕКТЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РЕШЕНИЕ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ОДИН ИЗ НИХ – «АМБУЛАТОРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ОНМК И ОИМ» ГАУЗ «ГКБ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА» – ВОШЕЛ В ЧЕТВЕРКУ РЕКОМЕНДОВАННЫХ К РЕАЛИЗАЦИИ.

СЕГОДНЯ НАША СОБЕСЕДНИЦА – РУКОВОДИТЕЛЬ ЭТОГО ПРОЕКТА, ЗАВЕДУЮЩАЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ ВЗРОСЛОЙ ПОЛИКЛИНИКИ Л.П. БЕРКУКО.



Пироговка: Людмила Петровна, почему вы решили обратиться именно к этой теме?

Л.П. БЕРКУКО: Никто не может отрицать, что сегодня старение населения планеты является мировым трендом. Среди этой возрастной группы отмечается высокий риск инфарктов и инсультов, а также рост числа уже перенесших эти заболевания и нуждающихся в постороннем уходе. Имеется тенденция омоложения инсульта. Однако инвалидизации, в том числе лиц трудоспособного возраста, можно избежать при активном использовании реабилитационного потенциала.

Пироговка: В чем же ноу-хау?

Л.П. БЕРКУКО: Дело в том, что в настоящее время в России хорошо отработаны I и II этапы реабилитации. Почти 100 процентов пациентов с инсультами и инфарктами госпитализируются в специализированные круглосуточные стационары, где получают медицинскую реабилитацию в остром и раннем восстановительном периоде заболевания. А вот дальше они должны перейти под опеку амбулаторного звена. Меж тем в нашей области в 2016 году получили амбулаторный этап реабилитации всего 15 процентов лиц данной категории, большинство из них остаются инвалидами или теряют возможность работать по прежней профессии.

Причем появляется масса сложностей не только у заболевшего, но и у родственников. Поэтому мы предлагаем проектное решение этой проблемы. На старте проекта, в феврале 2017 года, мы изучали опыт работы в этом направлении у нас в стране и за рубежом и убедились в актуальности выбранной темы, что и подтвердили наши эксперты, в том числе главный врач ФБГУ «Центр реабилитации» управления делами Президента РФ Александр Иванович Романов.

Пироговка: Хотелось бы подробностей...

Л.П. БЕРКУКО: Речь идет о создании в территориальных поликлиниках отделений комплексной амбулаторной реабилитации, в составе которых будут работать: **мультидисциплинарная бригада** специалистов для подбора индивидуальной программы реабилитации, **дневной стационар**, **выездная бригада** для маломобильных пациентов, а также **кабинеты восстановления** в условиях поликлиники. В чем будет заключаться работа выездных бригад:

■ **ПЕРВОЕ**, консультативный выезд мультидисциплинарной бригады на дом;

■ **ВТОРОЕ**, проведение реабилитационных мероприятий на дому методистами или инструкторами ЛФК, массажистами,

рефлексотерапевтами, занятия с психологами, логопедами, эрготерапевтами под контролем врача – специалиста-куратора;

■ **ТРЕТЬЕ**, периодическое наблюдение пациента, перенесшего инфаркт или инсульт, с низким реабилитационным потенциалом и нуждающегося только в медикаментозной поддержке и уходе.

Наши главные задачи: увеличение степени самостоятельности пациента, мотивирование его на восстановление или компенсацию утраченных функций, формирование ответственности за свое здоровье, восстановление или компенсации утраченных или нарушенных функций в условиях поликлиники и в «среде обитания» пациента и его семьи.

Пироговка: Ваши конкретные проектные предложения?

Л.П. БЕРКУКО: Это **приобретение (аренда, лизинг) специализированного автомобиля** с выдвижной платформой для перевозки маломобильных пациентов для комплексной реабилитации в условиях поликлиники (считаем, что это менее затратный вариант, чем выполнять реабилитационные мероприятия каждому больному на дому с перевозкой оборудования). Это **организация кабинета** по дистанционному консультированию и выполнению возможных реабилитационных мероприятий. Это создание при амбулаторном реабилитационном отделении **школы для пациентов**, родственников, волонтеров и других заинтересованных лиц по уходу, интеграции в социальную среду. Это организация **совместной работы с социальными службами:** решение социальных и юридических проблем, обследование и «коррекция среды обитания», решение эстетических вопросов. Это создание **IT-программы для регистрации пациентов** с инсультами и инфарктами, мониторингирование индикаторов их здоровья и медицинской реабилитации

Пироговка: Каких результатов вы намерены достичь?

Л.П. БЕРКУКО: Мы хотим добиться снижения первичного выхода на инвалидность и уровня инвалидизации прикрепленного населения на 20 процентов и увеличить количество лиц с восстановлением или компенсацией нарушенных функций на 30 процентов по шкале Рэнкин (оценка функциональной независимости и как следствие инвалидизации после инсульта) к 2025 году.

Мы верим, что активная и доступная амбулаторная реабилитация позволит пациентам, перенесшим инфаркт и инсульт, жить полноценно. И надеемся, что наш опыт распространится и на другие территории. ■

Человек сострадающий

ЛЮБОЙ *HOMO SAPIENS* В СИЛУ СВОЕЙ МУДРОСТИ ДОЛЖЕН БЫТЬ *HOMO MISERICORS*, ЧЕЛОВЕКОМ СОСТРАДАЮЩИМ, СПОСОБНЫМ РАЗДЕЛИТЬ ТО, ЧТО В ДАННЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ ЧУВСТВУЕТ И ПЕРЕЖИВАЕТ ДРУГОЙ ИНДИВИД, РАЗДЕЛИТЬ ЕГО БОЛЬ И ЕГО РАДОСТЬ. И КОМУ КАК НЕ ЛЮДЯМ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ СОЗВУЧНЫ ЭТИ ЧУВСТВА. ИМЕННО ТАКИЕ ВРАЧИ РАБОТАЮТ В ГКБ им. Н.И. ПИРОГОВА г. ОРЕНБУРГА. И ОДНА ИЗ НИХ – **Тамара Александровна ГАЛКИНА**, заведующая отделением паллиативной медицинской помощи, ПРЕДСТАВЛЕННАЯ НЕДАВНО К НАГРАЖДЕНИЮ ЗНАКОМ «ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ».



О ВЫБОРЕ...

БЫТЬ ВРАЧОМ ТАМАРА МЕЧТАЛА С ДЕТСТВА. С подружкой, чья мама работала фельдшером, бегали к ней за «витаминками». Фельдшерский пункт воспринимался как святая святых: чистота, легкие запахи хлорки и медикаментов... Неудивительно, что медицина стала осознанным выбором.

РОДИТЕЛИ ТАМАРЫ ГАЛКИНОЙ к этой сфере отношения не имели, но среди родни в Бузулуке был врач-хирург, Александр Михайлович Попов, внесший большой вклад в развитие здравоохранения Оренбуржья, медсестрой работала тетя. Поэтому близкие с пониманием отнеслись к выбору профессии.

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ОРЕНБУРГСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА В 1981 ГОДУ Тамара Александровна за свою 36-летнюю «жизнь в медицине» поработала врачом-терапевтом и в подростковом кабинете, и в терапевтическом отделении ГКБ им. Пирогова, и в спортивной, но несколько другой сфере – в Фонде социального страхования. В ФСС она занималась экспертизой нетрудоспособности, продолжая работать с пациентами, врачами, главными врачами. Работа в фонде дала многое в плане профессиональной деятельности, однако долго вне медицины Тамара Галкина не выдержала – не лежала душа к офисной работе, тянуло в клинику, к больным. И врач от Бога вернулась в «Пироговку».

О РАБОТЕ...

ОТДЕЛЕНИЕ ПАЛЛИАТИВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НА БАЗЕ ГКБ им. Н.И. ПИРОГОВА РАБОТАЕТ УЖЕ ТРИ ГОДА. Тамара Александровна возглавляет его с первых дней. Нужно было с нуля подбирать кадры, оснащать помещения функциональной аппаратурой и мебелью. Да и само направление медицины было малоизученное, непривычное.

В обществе темы болезни и смерти как-то не очень популярны, меж тем именно они показывают степень его цивилизованности: какие создаются условия, чтобы человек мог спокойно уйти, чтобы душу не разрывало чувство страха, а голову – мысли о близких...

ТЯЖЕЛОБОЛЬНЫЕ ЛЮДИ, которых уже невозможно вылечить, всегда были, есть и будут – даже современный уровень медицины не в состоянии справиться со многими заболеваниями. Именно они попадают в отделение Тамары Галкиной.

– *Облегчить состояние неизлечимо больного пациента, как мы говорим, снять симптоматику, купировать боль – наши задачи, – говорит доктор. – Дать человеку, которого мы не можем спасти, наиболее комфортные условия для достойного ухода, то качество жизни на финальном ее этапе, которое позволит ему сохранить достоинство, – именно на это и нацелена паллиативная помощь.*

ФАКТ ЕСТЕСТВЕННОГО ОКОНЧАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ТРУДНО ВОСПРИНИМАЕТСЯ, особенно когда больные остаются один на один с этой мыслью, с этим страхом. Именно в это время как никогда нуждаются в общении, человеческом участии, внимании и пациенты, и их родные.

...Таких, как Тамара Александровна Галкина, раньше называли не просто врачами, а целителями, вооруженными не только знаниями и умениями, но и силой и мудростью души, безусловно принимающими и любящими каждого и твердо уверенными, что их кредо – милосердие и терпение, самоотдача и верность профессии, а главная их задача – это конкретная и практическая помощь тем, кто в ней нуждается.

– В отделении у нас очень дружный, слаженный коллектив. Но работать тяжело, конечно. Наши подопечные хотят жить, бывает, и сердятся на нас, обижаются. И с родственниками непросто: кто-то очень хочет, чтобы близкий человек поправился, несмотря на неизлечимое заболевание, а другие забывают прийти навестить, – продолжает Тамара Александровна. – Во многом помогает наш врач-психотерапевт – доктор молодой, но такое чувство, что за плечами – большой жизненный опыт. Она общается и с больными, и с родственниками. И с персоналом – чтобы не было профессионального выгорания.

Говорят, сострадание – это любовь, особое качество души человека, но, добавлю, любовь деятельная, подразумевающая готовность без раздумий оказать помощь ближнему, умение прочувствовать и принять на себя боль другого человека – и физическую, и душевную.

ПРОСТО ЖИЗНЬ...

ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ СМЕНЫ ГЛАВНОЕ – «РАЗГРУЗИТЬ МОЗГИ». Поэтому как все хозяйки Тамара Александровна занимается домом, семьей, внуком. Во время работы в ФСС она увлеклась вышиванием картин, икон, с удовольствием дарит их родным и знакомым. Свободное время посвящает книгам – по психологии, с философским содержанием, читая с карандашом, вдумчиво, делая пометки, если что-то зацепило. Однако не прочь отвлечься и на стихи, детектив или женский роман. Ну а четырехлетнему внуку, родному солнышку, его любимые сказки почитать – сам Бог велел.

– Моя работа заставляет по-другому ко всему относиться, о многом задумываться, больше любить своих родных, друзей, радоваться жизни и ценить каждый ее момент. Профессия врача тяжелая, и я несколько не расстраиваюсь, что в семействе никто пока не пошел по моим стопам. Может быть, любовь к медицине передастся через поколение, внуку, – как знать? ■

В ПОИСКАХ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

НАСТУПИЛО НЕЖАРКОЕ, НО ВСЕ ЖЕ ЛЕТО, И В СВЯЗИ С ЭТИМ ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАЛАСЬ О КРАСОТЕ СВОИХ НОГ. МАЛО ТОГО, ЧТО ШАНСЫ ЗАГОРЕТЬ ОКАЗАЛИСЬ РАВНЫ ПРАКТИЧЕСКИ НУЛЮ, ТАК ЕЩЕ И ПОЯВИЛИСЬ ЭТИ ПРЕДАТЕЛЬСКИЕ «ЗВЕЗДОЧКИ», А ТО И ВО ВСЕ ВЫСТУПИЛИ ВЕНЫ. БОЛЬ И ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ ЗАСТАВЛЯЮТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛЮБИМЫХ КАБЛУЧКОВ. ЧТО ДЕЛАТЬ? ЗА ОТВЕТОМ НА ЭТОТ ВОПРОС МЫ НАПРАВИЛИСЬ К *хирургу высшей квалификационной категории, заведующему Центром амбулаторной хирургии* **Михаилу САДОВОМУ**.



Пироговка: Михаил Иванович, к какому специалисту в поликлинике нужно обратиться, если есть некие сомнения на счет возможного варикоза?

М.И. Садовой: Варикозная болезнь нижних конечностей – это довольно распространенное заболевание, которому в большей степени подвержены женщины. Среди основных причин – длительные статические нагрузки, обычно связанные с профессией (продавцы, парикмахеры и так далее), наследственность и роды.

Это заболевание хирургического профиля, поэтому обращаться за помощью надо к хирургам, которые есть в каждой поликлинике, либо к более узкому специалисту – ангиохирургу. В нашей больнице есть специализированное сосудистое хирургическое отделение и, соответственно, сосудистые хирурги, которые работают как в стационаре, так и амбулаторно.

При необходимости назначается дополнительное обследование. Таким образом устанавливается факт наличия варикозной болезни. Она ведь в своем развитии претерпевает несколько этапов. Сначала – небольшая тяжесть в ногах без каких-либо внешних признаков. Потом

могут появиться отечность, усталость в ногах к концу рабочего дня. Далее – так называемые в народе «звездочки», предвестники заболевания. А в последующем – выраженные варикозорасширенные вены, заметные и неспециалисту. Если не начать лечить, то дальше развивается хроническая венозная недостаточность, могут открываться трофические язвы, возможны тромботические осложнения и так далее. Это уже далеко запущенные случаи, до которых доводить не надо.

В профилактических целях мы рекомендуем женщинам своевременно проходить осмотры и обследования, если таковые будут назначены. Сейчас в распоряжении специалистов ультразвуковая диагностика, поэтому все делается быстро и достаточно комфортно. Определяется состояние клапанов. Чаще страдают наружные, так называемые поверхностные вены. Их видно, они просвечивают через кожу – как раз из-за нарушения работы клапанов.

Пироговка: Какие виды лечения существуют? Какие операции выполняются в вашем Центре амбулаторной хирургии?

М.И. Садовой: Методик лечения много, начиная с ношения эластичного трикотажа – сегодня уже отошли в прошлое эластичные бинты, им на смену пришли современные и эстетичные гольфы, чулки, колготки с различной степенью компрессии. На начальных стадиях они очень хорошо помогают, и можно только ими и ограничиться.

Существует множество лекарственных препаратов, действие которых направлено на повышение тонуса венозной стенки.

Но если болезнь прогрессирует, то, конечно, встает вопрос об оперативном вмешательстве. Мы же хотим от женщины красоты, поэтому вместо операций с разрезом вдоль всей вены, какие практиковались в прошлом веке, сегодня применяются малоинвазивные технологии – выполняется маленький разрезик, и достигается желаемый косметический результат. И даже на этом прогресс не остановился. Сейчас активно используются методики, которые склерозируют вену. То есть на начальной стадии заболевания делают так называемые склерохирургические вмешательства, в результате которых кровоток по проблемной вене прекращается, и ее становится не видно. Еще более новый метод – с использованием лазера. Более того, сейчас разработан радиочастотный метод. Таковы самые основные современные тенденции.

В стационаре больницы имени Пирогова делают в основном мини-флебозктомии. Мы считаем, что это все-таки самый надежный метод. В нашем Центре амбулаторной хирургии оперируются больные с более легкими формами заболевания, ведь в день операции, вечером, мы их уже отвозим домой на нашем транспорте. При сопутствующих заболеваниях, осложнениях показано лечение в рамках круглосуточного стационара.

Пироговка: В какое время года предпочтительнее делать операцию?

М.И. Садовой: После операции нужно продолжать носить компрессионные чулки, поэтому летом, в жару, это, конечно, не совсем комфортно. А вообще о красоте и здоровье своих ног надо заботиться постоянно. ■

Несмотря на то, что варикозная болезнь в основном удел женщин, каждый пятый случай приходится на мужчин

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

ПО СТАТИСТИКЕ ЛЕТОМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ИНФАРКТОВ, ИНСУЛЬТОВ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НАРУШЕНИЯМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. Часто врачи ставят такие диагнозы, как артериальная гипертензия, гипертонический криз, нейрциркуляторная дистония. В связи с этим защищайте голову от попадания солнечных лучей – перегреванию больше всего подвержена область головного мозга, отвечающая за теплообмен.

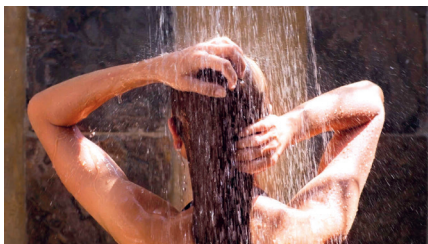
УВЕЛИЧИВАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. Температура воздуха на улице выше температуры тела, и организм сопротивляется нагреванию, а для этого ему необходима жидкость. Воздержитесь от газированных напитков и алкоголя, а вот зеленый чай, минеральная и обычная питьевая вода в этом плане хороши.



ОДНАКО ЛЮДЯМ, страдающим гипертензией, сердечной и почечной недостаточностью, нужно контролировать свой вес и объем выпитой жидкости.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, не отменяйте базисного лечения, как бы хорошо вы себя ни чувствовали.

ЧТОБЫ ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ ПО ЖАРЕ, ПРИМИТЕ ЧУТЬ ТЕПЛЫЙ ДУШ. Чаше умывайтесь, обтирайтесь и всегда имейте при себе бутылочку с водой.



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ, РАБОТЫ И ОТДЫХА, не перетруждайтесь на даче – это может негативно сказаться на вашем самочувствии, даже если вы ощущаете себя вполне здоровым человеком.

БУДЬТЕ РАЗБОРЧИВЫ В ЕДЕ

НЕОБХОДИМО БЫТЬ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ К ПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ И ЛИЧНОЙ

ЛЕТО – ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ

И ПРОЖИТЬ ЕГО НАДО ТАК, ЧТОБЫ САМОЕ ЧУДЕСНОЕ ВРЕМЯ ГОДА НЕ БЫЛО ОМРАЧЕНО ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВОТ ЧТО СОВЕТУЮТ ВРАЧИ БОЛЬНИЦЫ ИМЕНИ ПИРОГОВА.



ГИГИЕНЕ: в жару болезнетворные бактерии размножаются с огромной скоростью и попадают в организм человека с пищей и водой. Обезопасить себя от них на все 100 процентов невозможно, но можно минимизировать риск. Достаточно просто мыть перед едой руки, продукты, столовые приборы, накрывать и убирать пищу после употребления. Иначе – заражение, а вследствие него – общая слабость, рвота, диарея, повышенная температура и другие не самые приятные симптомы.

ЕСЛИ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ НЕ УДАЛОСЬ, СРАЗУ ЖЕ ПЕЙТЕ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ. Однако в некоторых случаях самолечением заниматься опасно и нужно незамедлительно обратиться к врачу. Во-первых, если кишечная инфекция настигла вас в поездке. Во-вторых, если в ходе самолечения становится



только хуже. В-третьих, если отравился ребенок или человек пожилого возраста. Помните, залог скорейшего выздоровления – обильное питье.

ДО ПОЛНОГО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ СИМПТОМОВ лучше отказаться от еды, а потом постепенно начать с куриного бульона и злаковых каш, которые обволакивают и успокаивают кишечник.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО АЛЛЕРГИЮ

ЛЕТО ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ ассоциируется не с пикниками и прогулками по лесу, а с обострением серьезных аллергических заболеваний. Среди самых распространенных аллергенов – растения, фрукты, ягоды и



солнце. Часто сыпь появляется при контакте и употреблении фотосенсибилизаторов: трав, некоторых косметических средств, медикаментов и алкоголя. Но самая распространенная проблема – поллиноз, вызванный, как правило, неадекватной повышенной реакцией иммунной системы на пыльцу различных растений. Проявляется он сезонным аллергическим ринитом, конъюнктивитом. Из наиболее тяжелых последствий – развитие бронхиальной астмы.

ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫ БУДЬТЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТАМ. Злоупотребление той же клубникой может вызвать аллергическую реакцию на фоне общего здоровья. ■

В целом же не забывайте, что наше оренбургское лето (правда в этом году с большим опозданием) позволяет нам от души насладиться солнцем, разнообразием ягод и фруктов. Находите время для полноценного отдыха и будьте здоровы!

НУРСУЛУ КУЗЕМБАЕВА: «ГЛАВНОЕ — ЛЮБИТЬ СВОЮ РАБОТУ»

«ЛУЧШАЯ УЧАСТКОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА» — ЗВАНИЕ, КОТОРОЕ ЗАСЛУЖИВАЮТ УПОРНЫМ ТРУДОМ И ТРЕПЕТНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ПАЦИЕНТАМ. А В ОСНОВЕ ЭТОГО — ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ДЕЛУ.



НУРСУЛУ КУЗЕМБАЕВА, УЧАСТКОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ БОЛЬНИЦЫ ИМ. Н.И. ПИРОВОГА, в медицину пришла 20 лет назад. Начинала в стоматологии. Работала со взрослыми пациентами. Затем перешла в педиатрию, да здесь и осталась.

БЛАГОДАРЯ МЯГКОМУ И ОБЩИТЕЛЬНОМУ ХАРАКТЕРУ она буквально завоевывает сердца малышей и их мам.

СЕГОДНЯ НУРСУЛУ — ПРОФЕССИОНАЛ ВЫСОКОГО КЛАССА. На ее участке № 79 — почти тысяча маленьких пациентов. Добавьте к этому еще и родителей, с которыми тоже надо уметь найти общий язык.

— Нурсулу всегда безукоризненно владеет ситуацией на своем участке, — рассказывает старшая медицинская сестра педиатрического отделения № 1 Любовь Косьяненко. — Во все входит до мелочей. У нее

высшая квалификационная категория. Но она не только грамотный специалист, но и очень добрый, отзывчивый человек.

ЗА ТРИ ЧАСА ПРИЕМА ПРОХОДИТ НЕ МЕНЕЕ 20 РЕБЯТИШЕК. Взвесить, измерить, оформить документы, навестить на дому... Забот у медсестры хоть отбавляй. И у Нурсулу это получается! Недаром ее участок — лучший в поликлинике. Вакцинация, диспансеризация — с этим тоже все в порядке.

— Нурсулу пользуется авторитетом среди родителей, — говорит Любовь Косьяненко. — Поэтому легко убеждает мамочек в необходимости осмотров и прививок. Она очень помогает доктору.

— Самое сложное — заполнение документации, — признается медсестра, — а ее с каждым годом все больше и больше. Но в первую очередь, конечно, мы уделяем

внимание маме с ребенком, а все остальное делаем после приема.

ОТ БУМАЖНОЙ РУТИНЫ НУРСУЛУ ОТДЫХАЕТ В КРУГУ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ. У нее дружная семья — любимый и любящий муж, двое сыновей, которым заботливая мама, несмотря на занятость на работе, уделяет много внимания. А еще Нурсулу очень вкусно готовит. Особенно ей удаются пироги и торты.

БЛАГОДАРЯ БЛАГОПОЛУЧИЮ В СЕМЬЕ НА РАБОТУ МЕДСЕСТРА ВСЕГДА ПРИХОДИТ В ОТЛИЧНОМ НАСТРОЕНИИ. Нурсулу знает, что улыбка располагает к ней юных пациентов. А ведь с ними надо держать ухо востро — бывает, и малыши попадают с характером.

В ОБЛАСТНОМ КОНКУРСЕ НА ЗВАНИЕ «ЛУЧШАЯ УЧАСТКОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА» НУРСУЛУ КУЗЕМБАЕВА ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ МЕСТО. Профессиональный турнир состоял из трех этапов: портфолио, тестирование, практические задания. Представительница «Пироговки» легко обошла 19 претендентов на почетное звание.

— Мы очень болели за нее! — признается Любовь Косьяненко. — И врачи, и медсестры! Да и детишки с родителями. Задания были очень сложные. Но она все выдержала!

12 МАЯ НА СЦЕНЕ ОРЕНБУРГСКОЙ ФИЛАРМОНИИ НУРСУЛУ ПОЛУЧИЛА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДИПЛОМ И ПЕРВУЮ ПРЕМИЮ из рук министра здравоохранения области Галины Зольниковой.

СКОРО НУРСУЛУ КУЗЕМБАЕВА БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ НАШУ ОБЛАСТЬ В МОСКВЕ на Всероссийском конкурсе профессионального мастерства специалистов со средним медицинским образованием. Сейчас идет оформление документов. Коллеги уверены — она справится! ■

ВОТ ЧТО ГОВОРЯТ О НЕЙ КОЛЛЕГИ...

«Умеет планировать свою работу, определять цели, правильно расставлять приоритеты. Внимательна не только к задаче в целом, но и к деталям работы».

«Всегда сохраняет оптимизм, выдержку и позитивное отношение к работе. Ее никто никогда не видел «вышедшей из себя». Если вдруг дела идут плохо, она сохраняет выдержку и своим поведением успокаивает окружающих».

«Ее зрелость и умение контролировать эмоции — одна из причин того, что все стремятся работать с ней и равняться на нее».

...И РОДИТЕЛИ МАЛЫШЕЙ

«Хочу выразить благодарность своей участковой медицинской сестре Н.Ж. Кузембаевой за ее доброту и человеческое отношение к нам и к нашим детям. Желая ей оставаться таким же добрым и отзывчивым человеком».

«Наша медсестра Нурсулу Жамбурбаевна очень грамотный специалист, которые всегда поможет, ответит на интересующие нас вопросы».

«Очень ответственная, любящая детей и уважающая родителей. Побольше бы таких медсестер в детских поликлиниках. Очень рады, что у нас такая участковая медсестра».

«Нурсула Жамбурбаевна — самая лучшая медицинская сестра, которую я когда либо встречала».

Под министерским контролем

В ПЕРВЫХ ЧИСЛАХ ИЮНЯ БОЛЬНИЦУ ИМЕНИ ПИРОГОВА ПОСЕТИЛА МИНИСТР ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ ГАЛИНА ЗОЛЬНИКОВА. ЦЕЛЬЮ ВИЗИТА СТАЛА ИНСПЕКЦИЯ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОКАЗАНИЯ ПЕРВИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИКРЕПЛЕННОМУ НАСЕЛЕНИЮ.

ГАЛИНА ПЕТРОВНА ПОЗНАКОМИЛАСЬ С РАБОТОЙ РЕГИСТРАТУР, ПРОВЕЛА СОБЕСЕДОВАНИЕ С АДМИНИСТРАТОРАМИ ХОЛЛОВ, ВРАЧАМИ И МЕДИЦИНСКИМИ СЕСТРАМИ, ОСМОТРЕЛА КАБИНЕТЫ ЗАБОРА КРОВИ, УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И УЧАСТКОВЫХ ВРАЧЕЙ. В поликлинике № 3 ей был представлен механизм организации единого коммуникативного центра (call-центра) и продемонстрированы возможности его программного обеспечения. По итогам встречи министр дала поручения по



оптимизации работы регистратуры и маршрутизации пациентов во взрослой поликлинике № 2, анкетированию амбулаторных пациентов на предмет удовлетворенности скоростью ответа на телефонные звонки, организации сервисных услуг для пациентов, в том числе обеспечению питьевой водой. В беседе с руководством больницы обсуждены вопросы обеспечения прикрепленных женщин маммографическим исследованием, реализации проекта амбулаторной реабилитации после перенесенных инсультов и инфарктов, завершения ремонта врачебного офиса на улице Гаранькина. ■

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГКБ ИМЕНИ ПИРОГОВА АНДРЕЙ КАРПЕЦ В СОСТАВЕ ОРЕНБУРГСКОЙ ДЕЛЕГАЦИИ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ПАРЛАМЕНТСКИХ СЛУШАНИЯХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ НА ТЕМУ: «ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ».

ЗАСЕДАНИЕ ПРОВОДИЛ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ГОСДУМЫ РФ ДМИТРИЙ МОРОЗОВ, который назвал законодательную инициативу в этой области «революционной». В скором времени будет принят новый федеральный закон, который приведет к единству законов по вопросу применения информационно-телекоммуникационных технологий

и электронных форм документов в медицине.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПОСТЕПЕННО БУДУТ УЗНАКОМЛЕНЫ И ВНЕДРЕННЫ ТЕЛЕМЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, электронные рецепты и больничные листы, электронная подпись врача, системы дистанционного обмена медицинскими исследованиями.

КРОМЕ ТОГО, В ГОСДУМЕ проведена рабочая встреча с депутатом И.Н. Сухаревым, на которой обсуждались вопросы реализации законодательных инициатив, улучшающих финансирование медицинских организаций в сельской местности. Проработаны актуальные для региона направления проекта «Здоровое будущее», предложенного партией «Единая Россия». ■



Чествуем лучших

В ПРЕДДВЕРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПРАЗДНИКА ЛУЧШИЕ РАБОТНИКИ ГКБ им. ПИРОГОВА ПОЛУЧИЛИ ЗАСЛУЖЕННЫЕ НАГРАДЫ.

ЭТО ТЕ, КТО ЗАБОТИТСЯ О НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ, спешит на помощь, избавляет от недуга, чьими трудами исцеляются пациенты...

КЗВАНИЮ «ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ» МИНЗДРАВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ представлены **Т.А. ГАЛКИНА**, заведующая отделением паллиативной медицинской помощи, и **В.А. СГИБНЕВ** – заведующий отделения анестезиологии-реанимации.

Т.С. ЛИГОСТАЕВА, начальник отдела контроля качества и экспертизы, получила **БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.**

Н.Ж. КУЗЕМБАЕВА, участковая медицинская сестра детской поликлиники, удостоена **ЗНАКА ОТЛИЧИЯ «ЗАСЛУЖЕННЫЙ ПРОФЕССИОНАЛ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»**, а **Т.К. ОЛЕКС**, врач-кардиолог кардиологического отделения, – **«ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТЫ ГОРОДА ОРЕНБУРГА».**

БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ПИСЬМА РЕГИОНАЛЬНОГО МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ вручены медицинским сестрам **А.У. САТБАЕВОЙ** (отделение паллиативной медицинской помощи) и **С.С. СУРКОВОЙ** (неврологическое отделение).

ПОЧЕТНЫМИ ГРАМОТАМИ МИНЗДРАВА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ награждены **Н.Г. ТАНАЕВА**, заведующая педиатрическим отделением детской поликлиники, и **Е.И. КУБАСОВА** – заведующая взрослой поликлиникой № 3.

А.А. ФЕДОРОВУ, начальнику отдела компьютерного обеспечения, **Т.Ч. СУЛТАНОВУ**, врачу-неврологу неврологического отделения ПСО, **Е.И. РАСМУХАМБЕТОВУ**, врачу-урологу взрослой поликлиники № 1, и **И.И. ВИЛЬДАНОВУ**, медбрату по массажу физиотерапевтического отделения, были вручены **БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ПИСЬМА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЕНБУРГА**, а **И.В. ЮДИНУ**, заведующему отделением профилактики взрослой поликлиники № 1, **Е.А. ЗВЕРЕВОЙ**, врачу-неврологу неврологического отделения ПСО, и медицинским сестрам **Н.Р. КАДЫРОВОЙ** (кардиологическое отделение) и **Л.А. РЯБЕНКО** (хирургическое отделение №1) – **БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ПИСЬМА АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРНОГО ОКРУГА ГОРОДА ОРЕНБУРГА.**

В День медработника им – наши сердечные поздравления! ■

Есть В КОНТАКТЕ!

vk.com/pirogoval56

БОЛЬНИЦУ ИМЕНИ ПИРОГОВА МОЖНО НАЙТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. У МЕДУЧРЕЖДЕНИЯ ЕСТЬ СВОЯ ГРУППА В КОНТАКТЕ

«ПИРОГОВКА» РЕКОМЕНДУЕТ

ПОЖАЛУЙ, КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРИЯТНЫ СВЕЖЕСТЬ И ПРОХЛАДА, КОТОРЫЕ ДАРИТ НАМ ВОДА. НО ОНА МОЖЕТ И НАВРЕДИТЬ. СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ.

1. Не купайтесь на полный желудок (лишь спустя 1,5 ч после еды), а также в разгоряченном виде: резкий переход из горячего воздуха может вызвать шок.

2. Избегайте мест с илистым дном и водорослями, купания в грозу и при высоких волнах.

3. Не допускайте заглатывания воды при купании и не пейте из открытых источников.

4. При появлении признаков переохлаждения (гусиной кожи, посинения губ, озноба) немедленно вылезайте на берег.

5. Детям разрешайте купаться только под присмотром взрослых! Температура воды должна быть не ниже +20°C, воздуха – не ниже +23°C.

6. Запрещайте детям заплывать за буйки, прыгать в воду с не приспособленных для этого сооружений.

7. Не полагайтесь на надувные круги, матрасы и игрушки – они легко повреждаются и не спасут в случае возникновения опасной ситуации: не умеющий плавать ребенок в любой момент может оказаться в воде. ■

Научно-популярная газета «ПИРОГОВКА»

Учредитель:
ГАОУ «ГКБ им. Н.И. Пирогова»
г. Оренбурга

Издатель:
АНО Информационный центр
«ОРЕНБУРГСКАЯ МЕДИЦИНА»,
460044, г. Оренбург, ул. Березка, 26, оф. 4,
телефон 388-259, rxp@inbox.ru

Главный редактор **О.Н. Хромушин**

Исполнительный редактор
М.П. Селиверстова

Над номером работали:
**А. Винник, Е. Богомолова,
И. Боева**

Номер отпечатан в АНО «ЦСИ «Развитие»,
460044, г. Оренбург, ул. Березка, 26, оф. 2,
телефон 388-259, rxp@inbox.ru

Тираж 999 экз.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

Газета «Пироговка» объявляет творческий конкурс



Дети, как известно, не очень любят бывать у врача. Но все они любят рисовать. А для того чтобы поход в поликлинику был не только полезным, но и интересным, мы предлагаем ребятам вместе с родителями заняться творчеством.

Нарисуйте картинку на медицинскую тематику и возьмите ее на прием к врачу. Не забудьте указать имя и фамилию, а также контактный телефон. В конце года мы подведем итоги конкурса, лучшие работы будут опубликованы в газете «Пироговка», а их авторы получат замечательные призы!

В отсканированном виде рисунки можно присылать по адресу rxp@inbox.ru с пометкой «Конкурс».

В МИРЕ испытана на обезьянах прививка от... героина

ВАКЦИНА ПРОТИВ ГЕРОИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, РАЗРАБОТАННАЯ В ИНСТИТУТЕ СКРИППСА, – первая, которая успешно прошла этап доклинического исследования на приматах. Принцип работы – стимуляция выработки иммунной системой антител, которые распознают молекулы наркотика и нейтрализуют их так же, как обычная вакцина – инфекцию.

ПРИМАТЫ, КОТОРЫМ ВВОДИЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ВАКЦИНУ, а затем опиоид, показали эффективный иммунный ответ в отношении различных по величине доз. Без каких-либо побочных действий этот эффект продолжался на протяжении 8 месяцев: действие героина полностью блокировалось. Ученые предполагают, что блокировка эйфории поможет устранить тягу выздоравливающих наркома-нов к рецидиву употребления наркотиков, и в ближайшее время планируют клиническое тестирование вакцины. ■

В РОССИИ перейдут на новый порядок массовой диагностики туберкулеза у детей

ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ КРОМЕ ПРОБЫ МАНТУ БУДЕТ ПРИМЕНЯТЬСЯ ДИАСКИНТЕСТ. В соответствии с приказом Минздрава России для массового обследования детского населения будут использоваться кожные

пробы с аллергеном туберкулезным: очищенным в стандартном разведении – детям от 1 до 7 лет (включительно), рекомбинантным в стандартном разведении – детям от 8 до 14 лет (включительно). Для возрастной категории от 15 до 17 лет (включительно) диаскинтесту возможна альтернатива в виде флюорографии. ■

В ОРЕНБУРЖЬЕ подписали меморандум о сотрудничестве в сфере охраны мужского репродуктивного здоровья

НАША ОБЛАСТЬ ВЫБРАНА ПИЛОТНОЙ ПЛОЩАДКОЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «Мужское репродуктивное здоровье и активное социальное долголетие». Ухудшение мужского репродуктивного здоровья сказывается на рождаемости, здоровье потомства, семейном благополучии, качестве и продолжительности жизни. Концепция его охраны обсуждалась во время визита в Оренбург представителей федерального НИИ урологии и интервенционной радиологии. После совещания состоялось подписание меморандума о сотрудничестве между оренбургским минздравом и федеральным НИИ. Устойчивое развитие урологической службы невозможно без внедрения передового опыта коллег, освоения современных технологий, новых подходов в лечении и профилактике, и такое сотрудничество позволит поднять работу на качественно новый уровень. ■