



Пироговка

№ 8 (8) 2016

Научно-популярная газета

В ОРЕНБУРГСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА СОСТОЯЛОСЬ ЗНАКОВОЕ СОБЫТИЕ. ПОДПИСАНО ДВУСТОРОННЕЕ СОГЛАШЕНИЕ О СОЗДАНИИ НА БАЗЕ БОЛЬНИЦЫ УНИВЕРСИТЕТСКОГО НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА НЕВРОЛОГИИ, НЕЙРОРЕАНИМАТОЛОГИИ, НЕЙРОХИРУРГИИ И ХИРУРГИИ. ДОКУМЕНТ СКРЕПИЛИ ПОДПИСЯМИ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГАУЗ ГКБ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА ГОРОДА ОРЕНБУРГА АНДРЕЙ КАРПЕЦ И ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ РЕКТОРА ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИГОРЬ МИРОШНИЧЕНКО.

В СОСТАВЕ КЛИНИЧЕСКОЙ БАЗЫ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ЦЕНТРА – НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С ОСТРЫМИ НАРУШЕНИЯМИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ с блоком реанимации и интенсивной терапии и кабинетом медицинской реабилитации Первичного сосудистого отделения (ПСО), неврологическое и нейрохирургическое отделения, а также кафедры анестезиологии и реанимации, неврологии и медицинской генетики.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ СОЗДАНИЯ ДАННОГО ЦЕНТРА – ЭТО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА на до- и последипломном уровнях за счет объединения усилий больницы и медицинского университета.

Андрей КАРПЕЦ, главный врач ГАУЗ ГКБ им. Н.И. Пирогова г. Оренбурга:

– Идея возникла давно. Подготовка была длительной, около восьми месяцев. И сегодня мы наконец завершили этот процесс документально. В разработке нашего проекта непосредственное участие принимала

Договор подписан – КЛИНИКЕ БЫТЬ!



министр здравоохранения Оренбургской области Тамара Семивеличенко. Она давала советы, подсказывала некоторые направления в данной работе.

Мы, безусловно, будем развиваться и дальше. Подписанный документ поможет нам вывести отношения на более высокий уровень.

Возможно, будут реализовываться проекты с участием федеральных и региональных ресурсов. Это важно и для науки, и для практики. Мне видится, что вариантов взаимодействия у нас десятки. Есть уже внутренние проекты, которые мы начнем воплощать в жизнь уже в ближайшее время.

Но мы будем двигаться вперед, и я считаю, что все от этого только выиграют: и

доктора, и пациенты, которые являются главными действующими лицами в нашей больнице.

Игорь МИРОШНИЧЕНКО, и.о. ректора Оренбургского государственного медицинского университета:

– Долгожданное соглашение о создании центра достигнуто, документ подписан.

Но главное то, что у нас появилась единая идея, единое стремление к развитию этого проекта. Всегда бывает много долгих обсуждений, подготовки документов, сбора подписей... А наш проект будет реальным делом, воплощенным в жизнь.

Тем более что все предпосылки к этому есть. Дружба университета с больницей имени Пирогова длится не

одно десятилетие. На этой базе существуют наши кафедры. И мы не зря выбрали в качестве базы для проекта именно эту клинику, потому что здесь у нас наиболее тесные связи.

И такого понимания между университетом и администрацией больницы надо еще поискать.

И у нас действительно есть уникальные условия, которые дают такую предпосылку. Идея не нова – на базе больницы давно реализуется образовательный процесс. Для этого здесь созданы очень хорошие условия. С другой стороны, есть возможность продвижения и реализации научных достижений. Потому что больница динамично развивается, я бы даже сказал – инновационно. ►

Думаю, что это та площадка, где теория и практика, университет и клиническая медицина могут создать нормально работающую инновационную структуру, которая позволит внедрять самые передовые научные идеи, самые современные методики и технологии. Есть еще одна составляющая, не менее основательная. Все заинтересованы в повышении качества медицинской помощи. Это очень важная позиция договора – что наше сотрудничество в конечном итоге должно привести к повышению качества медицинской помощи в Оренбургской области. Эта помощь выйдет на новый современный уровень и станет более доступной. Есть и чисто профессиональный для университета момент: мы учим студентов, и здесь наш интерес в том, что мы должны перейти на формы дополнительного профессионального образования. И вот эти университетские центры по неврологии и хирургии помогут нам в

проведении переподготовки уже дипломированных докторов.

Вадим ЕРШОВ, руководитель ПСО ГКБ им. Н.И. Пирогова, заведующий кафедрой анестезиологии и реанимации ОрГМУ, профессор:

– У нас сегодня знаковое событие, очень приятное. Мы серьезно к этому готовились. Изначально планировали одну клинику. А теперь решили, что их на территории больницы им. Пирогова будет две. Это клиника неврологии, нейрохирургии и нейрореаниматологии. И хирургическая клиника. Я не стану скрывать – мы не старались изобретать велосипед. Мы взяли успешный опыт наших коллег из московских образовательных центров, где подобные структуры хорошо себя зарекомендовали. И вот этот опыт мы постарались внедрить в оренбургскую действительность. Если говорить об университетской клинике неврологии, нейрохирургии и нейрореабилитации,



то она создана на функциональной основе. Т.е. никаких дополнительных структурных подразделений не планируется. Все уже существует и хорошо взаимодействует. Это три отделения – неврологическое отделение ПСО, которое функционирует около 4 лет и имеет хорошие показатели по лечебной работе. Это неврологическое отделение, где лечат заболевания периферической нервной системы. И это отделение нейрохирургии. Мы прекрасно понимаем, что без

высоких технологий, без взаимодействия с нашими партнерами-нейрохирургами решить многие проблемы, которые перед нами стоят, на современном уровне практически невозможно. И поскольку здесь есть опыт взаимодействия, то нужно его углублять и расширять. И безусловно важна академическая составляющая этих центров. Это наши кафедры, которые много лет работают на базе больницы имени Пирогова. ■

Пироговские чтения

В ШЕСТОЙ РАЗ В БОЛЬНИЦЕ СОСТОИТСЯ НАУЧНЫЙ ФОРУМ «ПИРОГОВСКИЕ ЧТЕНИЯ». МЕРОПРИЯТИЕ ПРОЙДЕТ С 23 ПО 25 НОЯБРЯ. ЦЕЛЬ КОНФЕРЕНЦИИ – ПРЕДСТАВИТЬ РАЗРАБОТКИ И НАУЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОРЕНБУРГСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОБМЕНЯТЬСЯ ОПЫТОМ РАБОТЫ С КОЛЛЕГАМИ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ.

С КАЖДЫМ ГОДОМ КОНФЕРЕНЦИЯ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШОЙ МАСШТАБ. Растет количество гостей, желающих принять участие в работе форума.

В ХОДЕ КОНФЕРЕНЦИИ состоятся пленарные заседания по нескольким направлениям.

В ПРОГРАММЕ «ПИРОГОВСКИХ ЧТЕНИЙ» – выступления участников конференции, доклады, лекции, мастер-классы, разбор клинических случаев, дискуссии, выставка медицинского оборудования.

ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ ПРИГЛАШАЮТСЯ ВРАЧИ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ медицинских учреждений городов и районов области, клинические ординаторы, интерны, студенты и преподаватели Оренбургского государственного медицинского университета.

ПО ИТОГАМ КОНФЕРЕНЦИИ будет издан сборник докладов.



VI Оренбургские Пироговские чтения
23 - 25 ноября 2016 г.
vk.com/pirogova56

Собрания врачей различных специальностей для обсуждения научных и практических вопросов медицины и здравоохранения, проводимые в память о выдающемся русском враче Пирогове Н.И., чье имя носит многопрофильная больница.

ГАУЗ "ГКБ им. Н.И. Пирогова г. Оренбурга"
профильные секции по актуальным вопросам:

1. Хирургии (в том числе эндоваскулярным методами диагностики и лечения).
2. Анестезиологии – реаниматологии.
3. Терапевтическим дисциплинам (кардионеврология, терапия, эндокринология)
4. Амбулаторно-поликлинической помощи.
5. Паллиативной медицины.
6. Организации и управлению сестринской деятельностью.
7. Организации здравоохранения.
8. Информационных технологий в здравоохранении.

Конференция проходит при поддержке:
Министерства здравоохранения Оренбургской области,
Оренбургского государственного медицинского университета

КАК ПОМОЧЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

ИНСУЛЬТ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ - ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНВАЛИДИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА И ДАЖЕ СМЕРТИ. И МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ВОВРЕМЯ И ГРАМОТНО БЫЛА ОКАЗАНА ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПАЦИЕНТУ И ПРОВЕДЕНО ЕГО ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ.



В БОЛЬНИЦЕ ИМЕНИ ПИРОГОВА В 2013 ГОДУ БЫЛО СОЗДАНО ПЕРВИЧНОЕ СОСУДИСТОЕ ОТДЕЛЕНИЕ, где лечатся пациенты с острым нарушением мозгового кровообращения. Здесь применяются самые современные методики, в том числе тромболитическая терапия, которые позволяют свести к минимуму последствия инсульта. С первых дней пребывания пациентов в отделении неврологии ПСО им проводятся полноценные реабилитационные мероприятия.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ИНСУЛЬТЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО НАЧАТЬ В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ С МОМЕНТА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Это поможет избежать развития необратимых процессов в мозге и предотвратить смерть. Если доврачебная помощь была оказана правильно и вовремя, то есть надежда на благоприятный исход заболевания и последующее восстановление функций организма.

РАЗНОВИДНОСТИ ИНСУЛЬТА

ДВА ОСНОВНЫХ ТИПА ЗАБОЛЕВАНИЯ – это геморрагический и ишемический инсульты.

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ТИП: наблюдается внутричерепное кровоизлияние.

ПРИЗНАКИ ГЕМОРРАГИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА развиваются внезапно:

- резкая сильная головная боль
- потеря слуха, рвота
- паралич конечностей
- искаженная мимика
- усиленное слюноотделение.

ИШЕМИЧЕСКИЙ ТИП: поражение происходит на фоне резкого спазма или отсутствия проходимости церебрального сосуда, при этом развивается инфаркт структур головного мозга. Составляет более 75 процентов всех случаев.

ПРИЗНАКИ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА развиваются постепенно:

- онемение конечностей, слабость в руке или ноге на одной стороне туловища
- онемение лица и нарушение речи
- головная боль, головокружение, потеря координации

- ухудшение зрения
- судороги.

ДИАГНОСТИРОВАТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ТИП человеку без медицинского образования довольно сложно.

ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ на доврачебном этапе включает в себя определенные мероприятия.

■ Срочно вызовите бригаду скорой медицинской помощи. Обратите внимание, что при вызове нужно подробно описать признаки заболевания и состояние больного.

■ Уложите больного в горизонтальное положение с приподнятой верхней частью туловища. Важно не слишком резко перемещать пострадавшего и не позволять ему идти домой, если инсульт произошел на улице.

■ Снимите или расстегните все сдавливающие предметы одежды (воротник, галстук, ремень).

■ Обеспечьте доступ свежего воздуха, по возможности прохладного.

■ При наличии зубных протезов во рту снимите их.

■ Приложите холод к голове. Компресс прикладывается со стороны, противоположной онемевшим или парализованным конечностям.

■ Поддерживайте кровообращение в руках и ногах, для этого можно укрыть одеялом, положить грелку или горчичник.

■ Следите за слюноотделением, вовремя очищайте ротовую полость от лишней слюны.

■ При бессознательном состоянии пациента поверните его голову набок, чтобы человек не захлебнулся рвотными массами.

■ Следите за нормальным дыханием, не допускайте западания языка.

■ Не позволяйте больному пить никакие лекарства, исключением могут быть глицин и пирацетам, которые не оказывают побочных действий.

■ При судорожном синдроме постарайтесь предотвратить прикусывание языка, осторожно вставив плотную ткань между зубами, и уберите предметы, о которые можно удариться головой.

■ При остановке сердца проведите экстренную сердечно-легочную реанимацию (непрямой массаж сердца и/или искусственное дыхание). ■

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ВАКЦИНАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ МЕРОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА – по итогам прошлого сезона среди привитых не зарегистрировано серьезных осложнений и тяжелых форм заболевания.

ВАКЦИНАЦИЯ НУЖНА ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ:

- не заболеть гриппом или перенести его легко
- не заработать осложнения (пневмонию, менингит, миокардит и другие)
- не подвергать риску своих близких
- не тратить деньги на дорогие лекарства
- не нарушать запланированных дел

ГРАЖДАНЕ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ГРУППЕ РИСКА, ПРИВИБАЮТСЯ БЕСПЛАТНО. К этой категории относятся дети, лица старше 60 лет, медики, работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений; призывникам на воинскую службу, а также беременные женщины. Специалисты обращают внимание: прививая беременных, медики заботятся и о ребенке, который до 6 месяцев получает защиту от гриппа, полученную от матери.

ГРАЖДАНЕ, НЕ ВХОДЯЩИЕ В ГРУППУ РИСКА, МОГУТ ПРИВИТЬСЯ ЗА СЧЕТ ЛИЧНЫХ

СТАВИМ ЗАСЛОН ОТ ГРИППА

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ СЕЗОННЫХ ИНФЕКЦИЙ И ГРИППА, ПОЗАБОТЬСЯ О ПРИВИВКЕ.

ЕЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ В ПОЛИКЛИНИКАХ БОЛЬНИЦЫ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА, КАК, ВПРОЧЕМ, И В ЛЮБОМ МЕДУЧРЕЖДЕНИИ ОБЛАСТИ.



СРЕДСТВ. При этом цена вопроса до смешного мала по сравнению со стоимостью лекарственных средств, которые

вам понадобятся в случае заболевания. Стоимость вакцины – от 260 до 320 рублей в зависимости от ее вида, сама

Вакцинация

помогает спасти до 3 млн человеческих жизней ежегодно и предупреждает инвалидность у более 750 тысяч детей

процедура проводится бесплатно.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- обратитесь в поликлинику по месту жительства
- пройдите осмотр терапевта
- если выявлено ненадлежащее состояние здоровья, отложите прививку и сделайте ее не ранее чем через 2 недели после отмены медотвода

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- вакцинация
- укрепление иммунной системы
- занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе
- рациональное питание
- прием витаминов и противовирусных препаратов, мобилирующих защитные силы организма (только после консультации с врачом!)
- соблюдение температурного режима в помещениях
- одежда по погоде

МЕДИКИ СОВЕТУЮТ...

...КАЖДОМУ, У КОГО НЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ, СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ.

«ТОГДА ВЫ НЕ ЗАБОЛЕЕТЕ ГРИППОМ ИЛИ ПЕРЕНЕСЕТЕ ЕГО В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ, – УТВЕРЖДАЕТ ГАЛИНА ЗЕБЗЕЕВА, ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ ЭПИДЕМИОЛОГ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ. – Безопасность прививки от гриппа сомнения не вызывает. Современные вакцины являются высокоочищенными. Детей и пожилых людей мы предлагаем прививать в первую очередь, потому что они в случае заболевания гриппом являются группой риска по возникновению осложнений, тяжести заболевания и его исхода, – продолжает Галина Андреевна. – Абсолютным противопоказанием к прививке является только наличие аллергии к куриному белку. Вакцинацию следует провести до начала эпидемического

подъема, чтобы организм успел выработать иммунитет против болезни.

МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА в связи с предполагаемой циркуляцией штаммов, отличной от предыдущих эпидемических сезонов.

ДЛЯ ИММУНИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВАКЦИНЫ «Гриппол плюс», «Совигрипп» и «Ультрикс». Эти современные препараты производятся по новым технологиям, включают в свой состав именно те варианты возбудителей гриппа А и В, которые прогнозно будут определять заболеваемость гриппом.

Золотое правило – не лечи себя сам! При первых признаках ОРВИ или гриппа вызови врача на дом, который квалифицированно решит, где и как лечиться.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КАК И ВО ВСЕХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, В БОЛЬНИЦЕ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЮТ ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ. ВЕДЬ БОЛЕЗНЬ, КАК ИЗВЕСТНО, ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.



В 2013 ГОДУ В СТРАНЕ НАЧАЛАСЬ МАСШТАБНАЯ РАБОТА ПО ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ, в которую активно включились сотрудники больницы. Было организовано специальное отделение медицинской профилактики, которое возглавляет врач Игорь Юдин.

ОСНОВНОЙ БАЗОЙ ОТДЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛИКЛИНИКА № 1, А В ПОЛИКЛИНИКАХ № 2 И № 3 ОТКРЫТЫ КАБИНЕТЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ. В составе отделения семь сотрудников. Их первоочередная задача – проведение диспансеризации и профилактических осмотров взрослых. Санитарно-просветительская работа и пропаганда здорового образа жизни также входят в сферу их деятельности.

СПЕЦИАЛИСТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕС ЧЕЛОВЕКА. Его избыток – это причина многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и сахарного диабета. В большинстве случаев к лишнему весу приводят малоподвижный образ жизни и нерациональное питание. В процессе жизнедеятельности калорий потребляется больше, чем сжигается. Эти лишние калории преобразуются в жир, который откладывается там, где мы меньше всего хотели бы его видеть.

СЕГОДНЯ ВРАЧИ И ДИЕТОЛОГИ используют различные методы для того, чтобы определить, оптимален ли ваш вес. Рекомендованный объем талии для мужчин – не более 94 см,

а для женщин – не более 80 см. Если ваша талия более 102 см (для мужчин) или более 88 см (для женщин), то высок риск развития ожирения с осложнениями. Также для определения лишнего веса используется индекс массы тела (ИМТ). Для его расчета необходимо вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$.

ЕСЛИ ВАШ ИМТ:

- ниже 18,5 – вам бы не помешало набрать несколько килограммов
- от 20 до 25 – ваш вес в оптимальных рамках
- от 25 до 30 – неплохо было бы сбросить несколько килограммов
- свыше 30 – необходимо избавляться от лишнего веса

СБРОСИТЬ ВЕС И, ЧТО БОЛЕЕ ВАЖНО, ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО на должном уровне очень не просто. Процесс должен идти постепенно. Врачи советуют худеть на 0,5 кг в неделю до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. Это может потребовать времени, так что не торопитесь. ■

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

БУДЬТЕ БОЛЕЕ АКТИВНЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, например, пройдите пешком вместо того, чтобы ехать на машине.

ЗАЙМИТЕСЬ НОВЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, например, плаванием, танцами, бадминтоном или теннисом.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, не пропускайте приемы пищи. Ешьте три раза в день, а в промежутках перекусывайте фруктами или кисломолочными продуктами.

■ Ешьте больше фруктов и овощей. У вас появится чувство сытости без лишних калорий.

■ Старайтесь включать зерновые продукты в каждый прием пищи. Предпочтите продукты с высоким содержанием волокон, например, хлеб из муки грубого помола или зерновой.

■ Меньше потребляйте насыщенных и транс-жиров:

- выбирайте разные растительные масла, но не более 1–2 ст. л. в день;
- отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу;
- ешьте меньше пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий;
- откажитесь от твердых животных жиров: бараньего, говяжьего.

■ Употребляйте в пищу жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию, сардины, тунца, включая консервированную рыбу) 2–3 раза в неделю.

■ Пейте больше обычной воды – это дешево, некалорийно и помогает хорошо «наполнить» желудок. Выпивайте около 6–8 стаканов в день.

■ Следите за тем, сколько спиртного вы выпиваете. Алкогольные напитки очень калорийны, к тому же возбуждают аппетит.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

- высокое артериальное давление
- высокий уровень холестерина в крови
- диабет (риск развития у тучных людей в 3 раза выше, чем у людей с нормальным весом)
- проблемы с суставами
- желчекаменная болезнь

КОГДА ГАРМОНИЯ — ВО ВСЕМ

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПЕСНЯ

С ПРИХОДОМ А.В. КАРПЕЦА НА ДОЛЖНОСТЬ ГЛАВНОГО ВРАЧА ПИРОГОВКИ, а было это в 2011 году, сразу стало понятно, что человек он творческий. И однажды на планерке Андрей Владимирович предложил идею по воссозданию больничного хора.

ИНИЦИАТИВУ ПОДХВАТИЛА И ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРОФСОЮЗНОГО КОМИТЕТА РЕАЛИЗОВАЛА ГЛАВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВНА ТУРЦЕВА. Был даже объявлен творческий конкурс. Выступление новоиспеченного ансамбля всем очень понравилось. И немудрено, ведь за время отсутствия самостоятельности, как рассказывают вокалистки, все «жители» больницы – и пациенты и врачи – соскучились по песням, по народному творчеству. Так что и идея хора, и то, какое воплощение она нашла, были восприняты «на ура». Нашелся талантливый и болеющий за свое дело руководитель – Игорь Валерьевич Велikorodnov. Свою лепту в процветание хора вносит главная медсестра больницы И.В. Бородина.

В ЭТОМ ГОДУ «ГАРМОНИЯ» ОТМЕЧАЕТ СВОЙ ПЕРВЫЙ ЗНАЧИМЫЙ ЮБИЛЕЙ – 5 ЛЕТ. За эти годы многие приходили в коллектив, многие уходили, не сумев совместить работу и хобби. Но нынешний состав стабилен уже в течение четырех лет – 10 женщин разного возраста, объединенных не только желанием петь, творить и радовать родную «Пироговку», но и



СОСТАВ

КОЛЛЕКТИВА:

Р.Г. Адылова
С.А. Бекбаева
Ю.Н. Бинева
Т.А. Доронина
Е.В. Дяттерева
С.Т. Зяблова
К.З. Курмантаева
А.Н. Ломакина
А.Г. Тазиева
А.П. Тулаева

В ЧЕРЕДЕ ТЯЖЕЛЫХ ТРУДОВЫХ БУДНЕЙ ВРАЧАМ ПОРОЙ ТАК НЕ ХВАТАЕТ ОТДУШИНЫ, КОТОРАЯ ПОМОГАЛА БЫ НА ВРЕМЯ ЗАБЫТЬ О ТРУДНОСТЯХ. А ВОТ В БОЛЬНИЦЕ ИМЕНИ ПИРОГОВА ТАКАЯ ОТДУШИНА ЕСТЬ. ЭТО ВОКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «ГАРМОНИЯ».

спецификой работы. Все они – медицинские сестры разных подразделений больницы: детской поликлиники, отделения физиотерапии, кардиологии, хирургии, взрослой поликлиники и автоклава.

РЕПЕРТУАР АНСАМБЛЯ СОСТОИТ ИЗ РУССКИХ ДУШЕВНЫХ ПЕСЕН, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОРЕНБУРГСКИХ КОМПОЗИТОРОВ, КОТОРЫЕ РУКОВОДИТЕЛЬ КОЛЛЕКТИВА СПЕЦИАЛЬНО ПОДБИРАЕТ К КАЖДОМУ МЕРОПРИЯТИЮ. Однако имеет и своя собственная изюминка – гимн родной больницы на музыку Игоря Валерьевича. Как рассказывают сами вокалистки, нередко бывают случаи, когда коллектив так хорошо принимают, что просят на бис спеть свои любимые песни.

БОЛЬНИЦА ДОРОЖИТ И ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ТВОРЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ. Для репетиций выделено помещение в одном

из отделений, здесь вокалистки занимаются 2 раза в неделю. Выступает «Гармония» в нарядных костюмах, которые пошла «Пироговка» и ее профсоюзный комитет.

ЗА ПЯТЬ ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ АНСАМБЛЬ СТАЛ ПОПУЛЯРЕН НЕ ТОЛЬКО В СТЕНАХ РОДНОЙ БОЛЬНИЦЫ – он понравился и полюбили оренбуржцам. Из года в год коллектив приглашают участвовать в городских мероприятиях. «Гармония» украшает своим творчеством и день Великой Победы, и ежегодный Праздник цветов.

ЖИЗНЬ У КОЛЛЕКТИВА, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, КИПИТ. Поддерживать такое активное кипение медицинским работникам совсем не сложно – наоборот, песня заряжает их энергией.

ЖЕНЩИНЫ-ПЕСЕННИЦЫ НЕ ТОЛЬКО ВМЕСТЕ ТРУДЯТСЯ, ЗАНИМАЮТСЯ ТВОРЧЕСТВОМ, НО

И ПО-НАСТОЯЩЕМУ ДРУЖАТ. Каждая привнесла свою позитивную нотку в коллектив, и они спелись – и в прямом и в переносном смысле, полностью оправдывая свое название.

ЛЮБОВЬ СВОИХ ЗРИТЕЛЕЙ УЧАСТНИЦЫ АНСАМБЛЯ СЧИТАЮТ СВОЕЙ ГЛАВНОЙ ПОБЕДОЙ. Их узнают, на выступления приходят те люди, которые хотят отдохнуть душой, и идут они послушать именно «Гармонию». За пятилетнюю историю нашлось немало историй, подтверждающих любовь аудитории. Например, вспоминают, когда пациент, у которого была сломана нога, пришел на концерт коллектива из отделения хирургии – сам, на костылях. Он потом стоя аплодировал.

НА ВОПРОС, ОТКУДА ЖЕ КОЛЛЕКТИВ БЕРЕТ ВДОХНОВЕНИЕ, ЧТОБЫ РАДОВАТЬ СВОИХ ЗРИТЕЛЕЙ, Клавдия Курмантаева, старшая медицинская сестра отделения автоклава, от лица всего ансамбля ответила: «Наша любимая, родная «Пироговка». Многие из нас отработали здесь по 30–40 лет. И очень хороший руководитель больницы, который создает позитивную атмосферу, – вот это вдохновляет». ■

Анастасия Ломакина:

Музыка зазвучала – обо всем забываешь. После работы приходишь уставшей, а когда поешь – душой отдыхаешь, силы прибавляются и настроение поднимается.

ТЯЖЕЛО В УЧЕНИИ, ЛЕГКО... НА ПОЖАРЕ

СОТРУДНИКИ ПОЛИКЛИНИКИ № 2 ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ПОЖАРНО-ТАКТИЧЕСКИХ УЧЕНИЯХ, КОТОРЫЕ ПРОШЛИ СОВМЕСТНО СО СЛУЖБОЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО ПОЖАРНОГО НАДЗОРА, МЧС И БОЕВЫМИ ПОЖАРНЫМИ РАСЧЕТАМИ.

ВО ВРЕМЯ УЧЕНИЙ МЕДИКИ ОТРАБАТЫВАЛИ правила сообщения в пожарную охрану и другие экстренные службы о возникновении условного пожара с доведением адреса и места возгорания, проводили эвакуацию посетителей и медицинского персонала из здания, встречали пожарные подразделения и информировали сотрудников пожарной охраны информацию о месте пожара и расположении пожарного гидранта, эвакуированных.

В ПРОЦЕССЕ УЧЕНИЙ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ носилки, защитные капюшоны «ФЕНИКС-2». Было проведено тушение условного пожара силами медицинского персонала с использованием первичных средств пожаротушения – огнетушителя и пожарного крана (если нет угрозы медперсоналу).



ПОЖАРНО-ТАКТИЧЕСКИЕ УЧЕНИЯ ПРОШЛИ УСПЕШНО, специалисты поставили медикам оценку «отлично». ■

Уроки мудрости

НАКАНУНЕ ДНЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В БОЛЬНИЦЕ ПРОШЛО СТАВШЕЕ УЖЕ ТРАДИЦИОННЫМ ОСЕННЕЕ МЕРОПРИЯТИЕ.

РУКОВОДИТЕЛИ ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЧЕСТВОВАЛИ ВЕТЕРАНОВ И ЗАСЛУЖЕННЫХ РАБОТНИКОВ КЛИНИКИ. Организатором встречи выступил профсоюзный комитет медучреждения. Главный врач Андрей Карпец рассказал собравшимся об изменениях и достижениях, которые произошли

в больнице за прошедший год. Он отметил, что коллектив достойно продолжает дело, начатое старшим поколением, и приумножает их опыт.

ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ прозвучали любимые песни в исполнении творческого коллектива больницы. ■



День сердца в «Пироговке»

ВПЕРВЫЕ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА БЫЛ ПРОВЕДЕН В 1999 ГОДУ В ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ СЕНТЯБРЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СЕРДЦА.

С 2011 ГОДА ОН ИМЕЕТ ФИКСИРОВАННЫЙ ДЕНЬ 29 СЕНТЯБРЯ. В честь этого праздника специалисты больницы имени Пирогова решили провести профилактическую акцию. В холле поликлиники № 1 был организован «пост здоровья». Любой желающий мог обратиться к медикам и измерить свой рост, вес, узнать цифры артериального давления. По результатам обследования посетители консультировались с врачами. Пациенты получали рекомендации по здоровому образу жизни. После успешного опыта решено эту акцию сделать регулярной. ■



Спасибо, доктор!

– МЫ, ПАЦИЕНТЫ НЕДАВНО ОТКРЫВШЕГОСЯ ДНЕВНОГО КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА, хотим выразить благодарность за высокий профессионализм и чуткое отношение к больным коллективу стационара в лице лечащего врача Ю.А. Бочениной, а также медсестер М.Н. Бекмукашевой и А.А. Маникаевой и санитарки Е.Н. Стельнашук. Мы считаем, что эти люди любят свою работу и стремятся сделать ее максимально эффективной. Доказательством является улучшение нашего самочувствия. Они не только лечат нас капельницами и уколами, но и терпеливо объясняют, как надо относиться к своему здоровью в повседневной жизни. Мы надеемся, что их забота и внимание помогут нам продлить нашу жизнь. Просим поощрить наших любимых медработников!

Группа пациентов. ■

**Есть В
контакт!**

vk.com/pirogova56

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

«ПИРОГОВКА» РЕКОМЕНДУЕТ

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ НА ЗАВТРАК. Они могут зарядить организм энергией на целый день, а могут, наоборот, нанести непоправимый вред. Специалисты **НЕ СОВЕДУЮТ** употреблять утром натошак:

1. Цитрусовые. Они могут спровоцировать аллергию и способствовать развитию гастрита. Перед тем как выпить стакан цитрусового сока, плотно позавтракайте овсянкой.

2. Бананы. При бесконтрольном употреблении они грозят нарушением кальциево-магниевого баланса и влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы.

3. Сырые овощи. Они содержат кислоты, раздражающие слизистую оболочку желудка, и могут принести немало проблем с пищеварением.

4. Йогурт и кефир. Их есть на завтрак бесполезно: бактерии, содержащиеся в них, тут же попадают в агрессивную кислую среду и моментально погибают, не доходя до кишечника. Эти продукты лучше съесть через 2–3 часа после завтрака или на ужин.

5. Кофе. На голодный желудок он раздражает слизистую оболочку, повышает секрецию желудочного сока и способствует развитию гастрита.

6. Сладости. Из-за нехватки утром инсулина в организме они чреваты повышением сахара в крови: результат – развитие сахарного диабета. ■

Научно-популярная газета «ПИРОГОВКА»

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

Издатель:
АНО «Центр социальных инициатив
«РАЗВИТИЕ»,
460044, г. Оренбург, ул. Березка, 26, оф. 2,
телефон 388-259, pxp@inbox.ru

Главный редактор **О.Н. Хромушин**

Исполнительный редактор
М.П. Селиверстова

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

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

Тираж 999 экз.

«ПИРОГОВКА» ГОТОВИТ ПРИЗЫ

В каждом номере газеты мы задаем вопрос, ответ на который можно направлять в группу ВКонтакте vk.com/pirogova56

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЮ

– Кто из сотрудников больницы имени Пирогова в 2016 году победил в городском конкурсе «Спасибо, доктор!»?

Правильный ответ на предыдущий вопрос викторины первым прислал Александр Никифоров.

Первая научно-практическая конференция «Пироговские чтения» состоялась в 2011 году.

В МИРЕ хирурги провели операцию на глазу человека с помощью робота

У ПАЦИЕНТА НА ПОВЕРХНОСТИ ГЛАЗА ОБРАЗОВАЛАСЬ ПЛЕНКА, из-за которой мужчина стал видеть искаженное изображение. Для того чтобы восстановить зрение, необходимо было убрать тончайшую пленку (толщиной 0,01 мм), не повредив сетчатку глаза.

РОБОТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА ROBOTIC RETINAL DISSECTION DEVICE оборудована семью сервоприводами, контроль работы которых осуществляется с помощью компьютера. Глазное яблоко оперируемому пациенту при этом обездвиживают необязательно. Проводить необходимые манипуляции можно через крошечное отверстие, диаметр которого не превышает 1 мм, при этом система оснащена механизмом коррекции дрожания рук врача, управляющего роботом. ■

БЫЛО ПРИНЯТО РЕШЕНИЕ ЭКСТРЕННО САДИТЬСЯ В БЛИЖАЙШЕМ АЭРОПОРТУ, это был Санкт-Петербург. Когда самолет приземлился, «скорые» и реанимобиль уже ждали. Больная была экстренно госпитализирована.

ГЛАВА МИНЗДРАВА ОТМЕТИЛА, что, к счастью, «с собой у нас оказались лекарственные препараты, нейропротекторы, сосудистые препараты, которые позволили в течение получаса улучшить состояние больной и вывести ее из бессознательного состояния, ушла очаговая симптоматика». ■

В ОРЕНБУРЖЬЕ выполнили операцию по пересадке поджелудочной железы

ЭТО УНИКАЛЬНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО БЫЛО ПРОВЕДЕНО В ОБЛАСТНОМ ЦЕНТРЕ ТРАНСПЛАНТОЛОГИИ, который располагается на базе ГКБ №1 г. Оренбурга. Прооперирована пациентка, страдающая сахарным диабетом, течение которого осложнилось поражением почек, сосудов, поджелудочной железы.

ТАКИЕ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ ОПЕРАЦИИ по пересадке донорских органов выполнялись лишь в клиниках Москвы. Теперь данный метод применен оренбургскими специалистами.

ОПЕРАЦИЯ ДЛИЛАСЬ ОКОЛО 9 ЧАСОВ И ПРОШЛА В ДВА ЭТАПА: вначале была пересажена поджелудочная железа с участком двенадцатиперстной кишки, затем почка. Далее пациентке потребуется иммуносупрессивная терапия и длительная реабилитация. ■

В РОССИИ министр здравоохранения оказала экстренную медицинскую помощь пассажиру самолета

ПО СЛОВАМ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИИ ВЕРОНИКИ СКВОРЦОВОЙ, через несколько минут после вылета рейса из Москвы бортпроводники объявили, что женщине стало плохо.

«ОНА НАХОДИЛАСЬ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ СОСТОЯНИИ с признаками очагового поражения головного мозга, с нитевидным пульсом, неопределяемым артериальным давлением», – рассказала Вероника Игоревна.