Август, 2013 г. Выпуск № 8 (15) www.zdorovye.khakassia.ru

Здоровье Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

1–7 августа – Всемирная неделя грудного вскармливания с. 1

В Министерстве здравоохранения открылся Колл-центр с. 1
Записаться к врачу стало проще

Коварная «бабочка» с. 1
Профилактика заболеваний щитовидной железы

Долгожданный отпуск с. 2
Отдыхаем с пользой для здоровья

Собираемся в школу с. 3
Как правильно выбрать школьную сумку

Витамины с грядки с. 3
Чем полезны редис и огурцы

Это жизнь! с. 3
... Вместе с молоком матери

ГБУЗ РХ «Абаканская городская клиническая поликлиника» с. 4
История развития учреждения, виды медицинской помощи и деятельность учреждения

Спасибо, доктор! с. 4
Слова благодарности медицинским работникам

В МИНИСТЕРСТВЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОТКРЫЛСЯ КОЛЛ-ЦЕНТР ДЛЯ ЗАПИСИ НАСЕЛЕНИЯ К ВРАЧАМ

В Республике Хакасия открылся Колл-центр Министерства здравоохранения. Теперь записаться к врачу можно, **позвонив по единому номеру 8 (3902) 30-55-53.**

Любой житель Хакасии может выбрать нужного специалиста в удобное время для посещения медицинского учреждения. Единый Колл-центр работает с 8.00 до 17.00, как обычная регистратура. **Записаться можно к терапевту, акушеру-гинекологу, врачу общей практики, педиатру, стоматологу, хирургу.** В дальнейшем перечень специалистов будет расширяться.

Продолжает функционировать запись к врачу в регистратуре учреждения при личном присутствии либо, позвонив по телефону в регистратуру медучреждения, на сайте Министерства здравоохранения РХ (www.mz19.ru).

1–7 АВГУСТА – ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Эта неделя проводится более чем в 170 странах мира в ознаменование Инночентийской декларации ВОЗ и ЮНИСЕФ, принятой в августе 1990 года для охраны, поощрения, поддержки грудного вскармливания, улучшения здоровья детей.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительное грудное вскармливание детей до достижения ими шестимесячного возраста. Для обеспечения наилучшего роста, развития и здоровья младенцев в течение этого времени они должны получать только грудное молоко, исключая любую другую пищу, напитки, даже воду.

КОЛОНКА ВРАЧА

КОВАРНАЯ «БАБОЧКА».

Профилактика заболеваний щитовидной железы

Щитовидная железа – небольшой орган весом 15–20 грамм, расположенный на передней поверхности шеи, имеет форму «бабочки».

Щитовидную железу можно назвать одной из основных желез эндокринной системы, поскольку главной ее функцией является поддержание нормального обмена веществ в каждой клетке нашего организма. Гормоны щитовидной железы поддерживают основной обмен, который отражает энергетические траты организма, обеспечивающие постоянную деятельность сердца, почек, печени, дыхательной мускулатуры, некоторых других органов и тканей, а также поддержание постоянной температуры тела.

Щитовидная железа принимает участие в контроле за весом тела, в регуляции водно-солевого баланса, в образовании некоторых витаминов (например, образовании витамина А в печени).

Играет важную роль в функционировании иммунной системы организма, в репродуктивной сфере (одной из часто встречающихся причин бесплодия является именно патология щитовидной железы),

Без гормонов щитовидной железы жизнь просто остановится. Гормоны необходимы для нормального умственного и физического развития. Недостаток гормонов щитовидной железы в детском возрасте приводит к прекращению роста, нарушениям в период полового созревания. Дефицит их при беременности и кормлении грудью – к недоразвитию мозга будущего ребенка.

Болезни щитовидной железы распространены во всем мире. **Практически каждый второй человек на Земле имеет тот или иной патологический процесс в щитовидной железе и чаще всего встречается у женщин.**

Известны следующие основные причины столь широкой распространенности патологии щитовидной железы:

- дефицит йода и, в меньшей степени, его избыток;
- воздействие радиации, токсинов, других неблагоприятных экологических факторов;
- генетический фактор;
- аутоиммунные процессы, действие антител к щитовидной железе;
- ятрогенные факторы (хирургические вмешательства, воздействие медикаментов).

Кроме йодной недостаточности имеет значение и нарушенное соотношение некоторых микроэлементов: марганца, кобальта, меди, цинка и др. Избыток солей кальция и фтора стимулирует размножение клеток щитовидной железы.

Развитию эндемического зоба способствуют гиповитаминоз, инфекции и интоксикации (курение, злоупотребление алкоголем), глистные инвазии.

Большое значение имеют санитарно-гигиенические условия. Загрязнение питьевой воды, антисанитарные условия быта, плохие жилищные условия способствуют развитию эндемического зоба.

Иногда йод плохо всасывается в желудочно-кишечном тракте, если питьевая вода отличается повышенным содержанием гуминовых веществ (болотистые местности). Зобогенные вещества (тиоцианаты) содержатся в некоторых растениях семейства крестоцветных: капусте, репе, брюкве, турнепсе, редьке, сое и др.

Чрезмерное употребление этих продуктов в сыром виде может привести к увеличению щитовидной железы (употребление в вареном виде не вызывает увеличения зоба).

Меры профилактики заболеваний щитовидной железы:

- ежедневное восполнение недостатка микроэлементов йода и селена (только по назначению врача);
- отказ от курения и снижение массы тела до нормальных величин;
- применение защитных средств от ультрафиолетового излучения, употребление экологически чистых продуктов питания, использование очистителей для питьевой воды;
- стрессоустойчивость (необходим полноценный сон, при возможности избегать психоэмоционального перенапряжения);
- борьба с инфекционными заболеваниями, особенно с острыми вирусными инфекциями – ОРЗ, ОРВИ, гриппом, а также хроническими инфекционными процессами в лор-органах (ухо, горло, нос);
- повышение защитных свойств организма, укрепление иммунитета.

Ничто так не служит укреплению иммунитета, как здоровый образ жизни: правильное питание, достаточная физическая активность, регулярное пребывание на свежем воздухе, упорядоченная повседневная жизнь.

Распространено мнение, что для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо есть больше продуктов, содержащих йод. Это не всегда так. Поскольку щитовидной железе необходимо строго определенное количество йода. И вреден как его недостаток, так и переизбыток. Прежде чем употреблять в неумеренных количествах морскую капусту – ламинарию – важно выяснить конкретное отклонение в работе щитовидной железы. Сделать это может только врач-эндокринолог.

Если же заболеваний щитовидной железы нет, то, действительно, для профилактики полезны многие морепродукты. Это могут быть креветки, морская капуста, кальмары. Также показаны растительные продукты: хурма, фейхоа, финики, чернослив, помидоры.

Кроме этого нужны микроэлементы: медь, кобальт, железо, марганец. Они в достаточном количестве содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике. Медь и железо содержатся в орехах, миндале, кунжуте.

Заместитель главного врача по лечебной части ГБУЗ РХ «Черногорская городская больница №1» Марина Владимировна Никитенко

ДОЛГОЖДАННЫЙ ОТПУСК

Отдыхаем с пользой для здоровья

В разгаре сезон отпусков. И во время отдыха желательно не только получить массу новых впечатлений, но и восстановить силы. Поэтому очень важно провести его с пользой, а не с ущербом для здоровья. **В идеале лучше отправиться к морю!**

В морской воде много йода, он активизирует работу мозга, улучшает память, полезен для щитовидной железы. Морская вода содержит около 90 минералов. Среди них калий, магний, кальций, бром и др. Все они стимулируют обмен веществ, регенерацию клеток, укрепляют нервную систему. Морская вода обладает ранозаживляющим действием, помогает избавиться от ряда кожных заболеваний – дерматита, нейродермита, псориаза. Купание в море в течение 30 минут равноценны сеансу массажа, так как волны – естественный тренажер для мышц и кожи. Эту воду нельзя перевозить. Целебные микроорганизмы в ней погибают через 48 часов.

Собираясь на отдых за границу, в далекие страны и экзотические туры, не забывайте о том, что:

1. Акклиматизация длится от 5 до 7 дней, поэтому краткосрочные туры в места с другими климатическими условиями – это большая нагрузка для любого организма. Не успев приспособиться к новой местности, человек уже вынужден возвращаться домой. Поэтому нормальным отдыхом в другом климате можно считать только туры на 21–24 дня при отпуске 28 дней. Чтобы по возвращении не выходить сразу на работу, а иметь в запасе несколько дней для адаптации.

2. Нельзя менять климатические условия, если человек болеет, только-только переболел или перенес операцию, при наличии сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, аллергических заболеваний, при патологии опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональных расстройствах.

3. Не рекомендуется такой отдых детям до 3 лет, а также людям после 50 лет, за исключением абсолютно здоровых.

Для того чтобы полноценно отдохнуть, не обязательно ехать далеко. Наиболее подходящее место для отдыха – это наши местные озера Республики Хакасия. Здесь и климат целебный, и есть все условия для того, чтобы поправить здоровье.

На территории Хакасии насчитывается порядка 1000 озер, многие из которых являются лечебными.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ОЗЕРА ХАКАСИИ – Тус, Шира, Беле, Лукъяновское, Ханкуль и другие

Озеро Тус.

Вода в нем настолько соленая, что часть соли не растворяется, а выпадает в осадок. Тус — это местное маленькое «Мертвое море», на воде которого действительно можно лежать и читать новости.

Единственный недостаток этого озера в резком запахе сероводорода. Это озеро благоприятно для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, болезней суставов, гинекологических заболеваний.

Озеро Шира.

На этом минерализированном водоеме отдыхают и поправляют здоровье сотни туристов. Сюда приезжают лечить заболевания желудочно-кишечного тракта, полиартриты, артриты, хронические спондилоартриты, болезнь Бехтерева, спондилиты, спондилезы, оститы, фибромиозиты и прочие заболевания опорно-двигательного аппарата.

Озеро Белё.

Бессточное горько-соленое озеро, которое состоит из двух половин, соединенных между собой узким проливом. Минерализация воды в обеих половинах озера разная, поэтому можно услышать, что одна половина озера соленая, а другая — пресная. Вода соленой половины озера слабой минерализации, близка к морской. В ее составе преобладает сернокислый натрий, или глауберова соль. Из-за этого в народе озеро в шутку называют «большое слабительное».

На озере Алтайское (Лукьяновское) более 100 лет назад был построен солезавод, ныне закрытый. Озеро можно поставить в один ряд с лучшими известными здравницами. Наряду со значительными запасами высокоминерализованных вод на дне озера Алтайское сформировались большие запасы лечебных сульфидных грязей, присутствуют бром, метаборная кислота, фтор, редкие элементы. Применяется для лечения опорно-двигательного аппарата, болезней суставов, нервной и сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, гинекологических и различных детских заболеваний.

Озеро Ханкуль – целебное. Озёрная вода сульфатно-хлоридная, натриево-кальцевая слабощелочная с минерализацией до 41.3 г\л. Озеро популярно у жителей Хакасии, как лечебное, используется вода и грязь со дна озера.

Озеро Дикое (вблизи разъезда Туманный, Боградского района). Природа наделила этот уголок не только необыкновенной красотой, но и целебными свойствами радоновых источников. Здесь лечат сердечно-сосудистые, нервные, гинекологические заболевания, кожные, болезни суставов костей и мышц.

Озеро Тагарское. Целебное озеро расположено в живописной местности и является популярным местом лечения и отдыха. Многие века здесь лечили от хронических болезней костей, суставов, золотухи, рахита, радикулита и кожных заболеваний. Большой популярностью пользуется местный санаторий, где применяется грязь и минеральная вода. Здесь лечат нелегочный туберкулез, болезни костей, последствия травм, хронические заболевания печени, гастрит, геморрой.

Обязательно посетите эти, либо другие полезные целебные озера и поправьте свое здоровье, без использования лекарств. **Не забудьте получить консультацию у врача!**

Какие лекарства необходимо взять с собой в отпуск?

Для того чтобы не пришлось в путешествии общаться с врачами, бегать по аптекам в поисках лекарств и платить за медицинские услуги большие деньги, необходимо взять с собой:

капли для ушей, для носа, препараты жаропонижающие, обезболивающие, противоаллергенные, сердечные, для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, от диареи (понос), активированный уголь (при отравлении), пластырь бактерицидный.

Все лекарства, кроме капель, можно сдать в багаж.

Капли для носа и ушей берём с собой - они могут пригодиться в полёте.

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫЕХАТЬ, А ПРОВЕСТИ ОТПУСК ПРИДЕТСЯ В ГОРОДЕ

Не отчаивайтесь! Можно провести время с пользой, никуда не выезжая.

Отправляйтесь на пикник с семьей или друзьями.

Старайтесь как можно больше двигаться. Не обязательно, если это будет тренировка в клубе. Гуляйте в парке, в лесу, у водоема, фонтана, слушайте пение птиц, шелест деревьев, шум воды. Это благотворно влияет на укрепление нервной системы.

Катайтесь на велосипедах. Совместные прогулки такого рода полезны для здоровья, вы сможете привести себя в хорошую форму.

Катайтесь на катамаранах (соблюдая меры предосторожности). Это неплохое развлечение, к тому же отличная гимнастика для ног.

Посвятите свое время изучению культуры страны, которая вам нравится. В любой стране чувствуешь себя увереннее, зная ее традиции, историю и хотя бы немного понимая иностранный язык. Займитесь выбором маршрутов и экскурсионных программ заранее, изучите все варианты. Так

вы будете уверены в том, что следующий отпуск будет подготовлен идеально, вы посетите все места, которые захотите, а в последнюю неделю перед отправлением не будете все время нервничать, вспоминая, все ли предусмотрено.

Посетите какое-либо мероприятие, выставку, музей, интересное представление, сходите в кино, театр. Ведь не так часто удается выкроить свободный вечерок даже на стоящие зрелища.

Займитесь любимым делом, может быть, есть вид хобби, который вам давно хотелось бы освоить.

Пообщайтесь с вашими родственниками! Если вас всегда интересовала история вашего рода, попробуйте составить свое генеалогическое древо.

Устройте себе салон красоты на дому. Посмотрите, какие процедуры по уходу за собой вы можете провести самостоятельно. Существует множество народных рецептов, которые отнимают некоторое время, жизненно важное в рабочее время, но ведь сейчас вас никто не подгоняет.

При желании всегда можно организовать свое свободное время с пользой и радостью!

Наслаждаясь прогулкой по лесу, отдыхом у воды, солнцем и свободой, выработайте привычку радоваться жизни и постарайтесь закрепить ее. Это поможет улучшить качество Вашей жизни, всегда быть в хорошем настроении.

Приятного Вам отдыха!

Главный врач ГКУЗ РХ
«Центр медицинской профилактики»
Наталья Юрьевна Крамаровская

СОБИРАЕМСЯ В ШКОЛУ.

Как правильно выбрать школьную сумку

В августе, как правило, родители начинают собирать ребенка к школе. Школьнику любого возраста ежедневно приходится носить с собой множество вещей, необходимых для занятий. И от того, насколько правильно сделан выбор школьной сумки, будет зависеть здоровье ребенка, его безопасность, и то, как он будет переносить большие нагрузки современной школы.

Основные критерии выбора

Ранец или рюкзак — есть ли разница?

Ранец имеет твердый корпус, это большое преимущество. Плотная спинка распределяет вес по всему позвоночнику ребенка, препятствуя развитию сколиоза. Внутри удобно размещаются учебники и школьные принадлежности. Также благодаря плотным стенкам все содержимое защищено от падений ранца, ударов, дождя и прочих внешних факторов. В связи с этим детям младшего школьного возраста рекомендуется покупать именно ранец.

Рюкзак пользуется большой популярностью среди школьников средних и старших классов. У рюкзака может быть плотная спинка и не бывает жесткого каркаса, что нравится подросткам.

Выбирая сумку, **обратите внимание на ее размер**. Ширина выбранной модели не должна быть больше ширины плеч ребенка. Необходимо, чтобы ее верхний край не был выше линии плеч, а нижний – располагался примерно на уровне поясницы.

У качественных портфелей имеется жесткая ортопедическая спинка с мягкой подкладкой, которая предохраняет позвоночник от излишней нагрузки. В нижней её части должен быть небольшой валик — поясничный упор, на который приходится основная нагрузка.

Очень важным моментом в выборе являются **плечевые ремни (лямки).** Их оптимальная ширина 4–8 см. Они должны быть мягкими, но крепкими, при ношении не должны «врезаться» в плечи школьника. Внутренняя сторона лямок должна быть отделана сетчатой, желательно хлопковой тканью, благодаря которой плечи ребенка под лямками в теплое время года не будут потеть. Ручки для переноски сумки в одной руке в рюкзаках не предусмотрены. В хороших современных ранцах такая ручка специально смещена от центра, чтобы не развивалась привычка ношения ранца в руке.

Безопасность ребенка

Важной составляющей школьной сумки являются: **яркая окраска и светоотражающие элементы.** Эти элементы помогут сделать ребенка более заметным при переходе проезжей части дороги в любых условиях видимости яркий день или темное время суток. Самыми броскими и заметными для водителей являются оранжевый и желтый цвета.

Эксплуатационные качества

Материал, из которого сделана сумка, должен быть прочным, легким, хорошо поддаваться чистке и **иметь водоотталкивающее покрытие или пропитку.** Быть устойчивым к воздействию низких температур и солнечных лучей. К тканям с такими характеристиками относятся нейлон, полиэстер и винил. Они отлично чистятся, стираются и хорошо сохраняют нанесенный рисунок. Окраска же недорогих моделей может быть недостаточно стойкой и испортить одежду ребенка. Учитывайте это при покупке. Проверьте целостность и исправность швов, замков, ручек. Фурнитура должна быть достаточно качественной: застежки и молнии должны свободно открываться и закрываться.

Удобство и комфорт

Чем больше в сумке будет внутренних отделений и внешних карманов, тем ребенку легче будет равномерно распределить нагрузку, содержать в порядке и находить нужные ему вещи.

Внутри портфеля более тяжелые предметы располагаются сзади, ближе к спине, а более легкие – впереди. Цвет и оформление могут быть различными.

Примерка перед покупкой

Собираясь в магазин для покупки школьного рюкзака или ранца, обязательно возьмите своего ребенка с собой. Очень важно, чтобы он померил его, а вы, с учетом всех вышеизложенных рекомендаций оценили его пригодность. Следует учесть, что примерять его нужно, предварительно положив в него несколько книг. Пустой рюкзак или ранец могут выглядеть и сидеть на ребенке абсолютно иначе, чем наполненный.

Обратите внимание на вес ранца. Первокласснику нельзя носить за спиной больше 10% собственного веса.

Сколько же должен весить портфель?
1–2 классы - до 1,5 кг, – 4 классы – до 2 кг, 5–6 классы – до 2,5 кг, 7–8 классы – до 3,5 кг, 9–10 классы – до 4 кг.

И в заключение пару слов о цене

Конечно, качественная школьная сумка будет стоить дороже. Однако, дешевый экземпляр может быстро, не прослужив должного срока, выйти из строя, и, самое главное, нанести вред здоровью вашего ребенка. Стоит ли на этом экономить?

Учитывая предложенные рекомендации, вы сможете правильно подобрать школьную сумку для своего ребенка.

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Центр медицинской профилактики»
Лариса Владиславовна Лебедева

ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ:

чем полезны редис и огурцы

Редис

Редис – один из самых низкокалорийных овощей, что делает его идеальным ингредиентом для легких овощных салатов и бутербродов.

Что содержит? В 100 г корнеплода содержится всего 16 ккал. Это отличный источник витаминов, антиоксидантов, минералов и клетчатки.

В 100 г свежего редиса содержится около 15 мг витамина С (примерно 25 процентов от рекомендованной суточной дозы). Этот мощный водорастворимый антиоксидант помогает организму в защите от свободных радикалов, профилактике онкологических заболеваний, повышает иммунитет.

В корнеплоде содержатся фолиевая кислота и витамины группы В, железо, магний, медь и кальций.

Внимание! Редис может содержать **гойтрогены** – растительные соединения. Избыток гойтрогенов в рационе может вызвать опухоль щитовидной железы. Людям с дисфункцией этой железы стоит употреблять редис с большой осторожностью.

Чем полезен? Он помогает повысить содержание гемоглобина, нормализовать уровень сахара в крови, улучшает пищеварение, стимулируя выделение желудочного сока, поэтому он рекомендуется при вяло работающем кишечнике. Его необходимо употреблять при ожирении, повышенном уровне холестерина.

Белый редис (дайкон) полезен тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, при диабете. Он выводит лишнюю воду из организма, полезен для почек и печени.

Как выбрать? Выбирайте **некрупную твердую редиску.** Не покупайте вялый и сморщенный редис с трещинами и желтыми пятнами. В плодах, которые прибыли из теплых стран или были выращены в теплицах, витаминов меньше, чем в сезонных корнеплодах, выращенных в грунте. Транспортировка и длительно хранение в холодильнике лишает овощи части полезных веществ.

Огурец

Что содержит? Хрустящий огурец – не только вода и мякоть. Это отличный источник минеральных веществ, витаминов, антиоксидантов.

Огурец – один из самых низкокалорийных овощей. В 100 г огуречной мякоти – всего 15 ккал. Этот овощ практически не содержит жиров, зато богат жидкостью: в нем содержится 95–98 процентов воды.

Это хороший источник клетчатки. Она регулирует работу кишечника, выводит излишки холестерина и даже способствует профилактике рака толстой кишки.

Свежие огурцы содержат калий, один из важнейших электролитов. Это вещество понижает давление и частоту сердечных сокращений. За счет содержания калия и большого количества жидкости огурцы обладают легким мочегонным эффектом. Употребление огурцов улучшает работу почек. В огурцах много витамина К, который участвует в укреплении костной ткани и нормализации работы нервной системы.

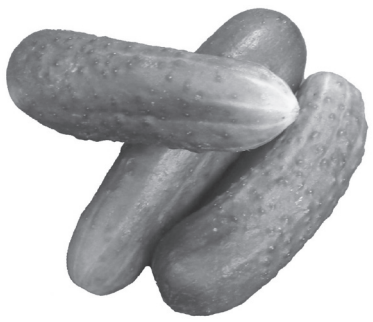
Есть антиоксиданты: бета- и альфа-каротин, витамин С, зеаксантин и лютеин. Эти природные соединения защищают организм от свободных радикалов, приближающих старение и различные заболевания (поэтому женщины так любят наносить их на лицо).

Наиболее богаты витаминами летние огурцы из открытого грунта и парников.

От соленых или маринованных огурцов лучше отказаться. В них слишком много соли, они противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Как выбрать? Выбирайте яркие и твердые огурцы без темных пятен и повреждений. Не покупайте перезрелые желтоватые плоды, у них грубая мякоть, жесткая кожура и семена. Появление морщин на огуречной кожице говорит о том, что плоды давно сорваны и потеряли часть жидкости.

Их необходимо тщательно мыть, так как на их кожице остается много грязи, пестицидов и удобрений. А вот чистить огурцы от кожицы не стоит – в ней содержатся минералы, клетчатка и фитохимические вещества.



Что приготовить? Огурцы отлично сочетаются практически со всеми сырыми овощами в салатах. В качестве заправки можно использовать любое растительное масло или нежирную сметану.

Полезные рецепты:

1. Добавьте мелкие кубики огурца в натуральный питьевой йогурт или кефир вместе с пряными травами. Получится легкий перекус, богатый молочным белком, кальцием и витамином К.

2. Из огурцов и арбуза можно приготовить отличный низкокалорийный летний салат, утоляющий жажду. Для этого холодную мякоть огурца и арбуза, порезанную кубиками, необходимо смешать в пропорции 1:1. Солить и добавлять заправку в такой салат не надо.

ЭТО ЖИЗНЬ!

… Вместе с молоком матери

Думаю, каждая нормальная женщина, ожидая ребенка, с волнением ждет того часа, когда она приложит к груди свое дитя. Однако, как выяснилось, в последние годы все чаще возникают случаи, когда матери (особенно молодые, так называемые «первородки») отказываются от грудного вскармливания.

Нет, я не о том фатальном невезении, когда молоко после родов вообще не появляется. К сожалению, так бывает, хотя и крайне редко. Но спросите любого врача, и он вам скажет, что, если у женщины есть хотя бы минимум грудного молока, обязательно нужно кормить ребенка. Потому что эти несколько грамм окупятся сторицей. Каким образом, попробую рассказать на собственном примере. Лично я кормила нашу дочь грудью почти до двух лет, не обращая внимания на реплики приятельниц, типа: «Что ты как баба деревенская!». А участковый педиатр говорила: «Пока есть молоко – корми, потом все скажется». В результате дочь уже вовсю ела супы и котлеты, но лечь перед сном под бочок к маме – святое дело! Сейчас дочь вполне взрослая женщина. Как и все, она в свое время переболела различными детскими болезнями, да и сейчас случается. Но никогда у нее не возникало проблем с желудком. И я уверена: это грудное молоко сделало свое благое дело, создало такой мощный иммунитет.

Материнское молоко – субстанция, идеально приспособленная к потребностям ребенка. Одна его капля содержит около 4000 живых клеток. Молоко легко усваивается, содержит антитела, которые берегут ребенка от инфекций и влияют на формирование иммунной системы. В кишечнике малыша развивается естественная бифидофлора. А еще грудное молоко – лучшее средство предотвращения аллергии, от которой в наше экологически неблагополучное время не застрахован ни один ребенок.

Честно говоря, смешно слушать, как некоторые молодые мамочки заранее заявляют, что кормить ребенка грудью – это «из прошлого века». Гораздо важнее сохранить фигуру, в первую очередь – грудь (даже если она из силикона!). А в качестве аргумента приводят такие факты: мол, ни Пушкина, ни Лермонтова матери грудью не кормили, но это же не повлияло на их гениальность. В принципе, правильно. Только эти дамочки забыли – а может, и вообще не знали? – что у Сашеньки Пушкина и у Мишеньки Лермонтова были кормилицы! Здоровые, сильные, красивые крепостные женщины. А их родные дети становились барчукам «кровными братьями» и, случалось, прошли рядом с ними всю жизнь, как сын крепостной крестьянки Семен Зайцев, кровный брат графа Льва Николаевича Толстого.

Возможно, и в наше время кое-кто уже предпочитает прибегать к услугам кормилицы. Ничего странного. Если есть суррогатное материнство, почему бы не быть суррогатному вскармливанию? Но вот что радует: с каждым днем все большее количество представительниц шоубизнеса и жен богатых, известных (как принято говорить – «публичных») людей откровенно заявляют, что они намерены кормить своих детишек «личной» грудью. Вот только два показательных примера. Анфиса Чехова сказала, что она только с рождением сына поняла, для чего природа наградила ее такой роскошной грудью, а Кристина Орбакайте на вопрос: «До какого возраста собираетесь кормить свою дочку?» ответила: «Пока кормится!». Ведь кроме физиологической пользы грудного кормления существует чисто психологический аспект. Малыш с первых дней видит, осязает, слышит, ощущает свою маму.

И последнее. Наверное, неслучайно, когда говорят о добром, умном, честном, порядочном человеке, обязательно добавляют, что все эти прекрасные качества он «впитал вместе с молоком матери». Это ли не подтверждение и огромной пользы, и высокого назначения грудного вскармливания?!

Здоровья вам и вашим детям!

Евгения Залесская

История развития и деятельность учреждения

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «АБАКАНСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»

История развития

В 30-х годах XX в. поликлиника располагалась в деревянном одноэтажном барачного типа здании. Сейчас на этом месте находится магазин «1000 мелочей».

В своем составе имела терапевтическое отделение и 5 кабинетов: хирургического приема, кожно-венерологический, зубопротезный, физиотерапевтический.

Главный врач
Похоруков Григорий Витальевич

Заведующей поликлиникой назначается Лапинская Нина Александровна.

С 24.11.1942 года вводится участковая система обслуживания.

В 1944 году заведующим поликлиникой назначается невропатолог Нейман.

Затем до 1947 года работал Шамансют Алексей Иванович. Далее – Гордовский Борис Парфирьевич.

6.01.1948 года приказом Горздравотдела № 84а на основании Приказа Министерства здравоохранения СССР № 431 от 27.10.1947 г. поликлиника объединена с городской больницей.

Главным врачом объединенной городской больницы назначается Манохин Владимир Иванович.

С 1954 по 1960 г. работает заведующей поликлиникой Маслова Милица Васильевна.

С 1960–1981 гг. заведующей работает Исаева Е.

В 1964 году организуется работа подросткового кабинета, врачом которого работает Глухова Е.Н.

С 1953 года поликлиника находилась в здании ФАШ, затем в здании «Хакасзолота» по ул. Карла Маркса, 13.

В 1970 году сдается в эксплуатацию новое 4-этажное здание поликлиники по адресу ул. Чертыгашева, 57, была рассчитана на 750 посещений в смену.

Были развернуты специализированные кабинеты (терапевта, кардиолога, инфекциониста, хирурга, уролога, невролога, офтальмолога, отоларинголога, онколога и др.) и вспомогательные службы с новым медицинским оборудованием (рентгеновское отделение, кабинет функциональной диагностики, клинико-диагностическая лаборатория, физиотерапевтическое отделение).

В то время было проведено разукрупнение терапевтических участков. Количество участковых терапевтов было недостаточным, поэтому на участках работали фельдшеры.

В феврале 1981 года заместитель главного врача по поликлинической работе Герасимова Зоя Андреевна уходит на пенсию. Ее должность занимает Пучкова Тамара Сергеевна, которая работает в этой должности до 1983 года.

В 1983 году поликлинику возглавляет Циплякова Наталья Борисовна, молодой, талантливый организатор здравоохранения. Под ее руководством продолжалось разукрупнение терапевтических участков, для приближения медицинского обслуживания к населению открывались филиалы поликлиники (поликлиника № 3, смотровой кабинет для декретированных групп населения).

В 1995 году вводится в строй новый корпус поликлиники на 600 посещений в смену. В это время все кабинеты приема узких врачей-специалистов превратились в отделения (офтальмологическое, отоларингологическое, рентгеновское, хирургическое, отделение функциональной диагностики, физиотерапевтическое, кабинет ультразвуковой диагностики, отделение медицинской профилактики, круглосуточный травматологический пункт).

Были достигнуты следующие успехи:

– разукрупнение врачебных участков;

– открытие отделений;

– впервые внедрена система «КАСПОН» – комплексная автоматическая система профилактических осмотров населения, с применением компьютерных технологий.

Здание поликлиники

Впервые была внедрена бригадная форма труда, дневные стационары;

– открыта цеховая служба города Абакана;

– строительство нового здания поликлиники;

– внедрение стационара на дому;

– открытие филиалов поликлиники в разных районах города;

– открыты кабинеты ФГС и УЗИ;

– организован прием психотерапевта с открытием комнаты психоэмоциональной нагрузки;

– организован прием дерматолога.

До 1991 года Абаканская городская поликлиника была в составе Абаканской городской больницы. **С 1991 года поликлиника становится самостоятельным учреждением со своим главным врачом.**

На должность главного врача городской поликлиники назначается Похоруков Григорий Витальевич.

В настоящее время Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Абаканская городская клиническая поликлиника» – крупнейшее лечебно-профилактическое учреждение города Абакана.

Включает в себя 9 зданий, расположенных в различных районах города.

Это два здания центральной поликлиники по ул. Чертыгашева 57, с общей плановой мощностью 1350 посещений в смену (новое здание – 600 посещений в смену, старое здание – 750 посещений в смену).

Здание 4 терапевтического отделения по ул. Кравченко, 9, на 250 посещений в смену.

Здание 5 терапевтического отделения по проезду Северный, 5, на 220 посещений в смену;

– 7 терапевтического отделения по ул. Кошурникова, 23,

– отделения общей врачебной практики по ул. Герцена, 23,

– кабинетов врачей общей практики на Нижней Согре по ул. Луначарского 26, Верхней Согре по ул. Согринская, 26, отделения медицинской профилактики и кабинета периодических медицинских осмотров по пр. Ленина, 68 а.

Общая мощность городской поликлиники составляет 1934 посещений в смену.

Количество территориальных врачебных участков – 65 (57 терапевтических и 8 участков ОВП).

В поликлинике ведется прием по 15 специальностям (терапевт, врач общей практики, кардиолог, эндокринолог, инфекционист, хирург, травматолог-ортопед, уролог, офтальмолог, невролог, пульмонолог, нейрохирург, онколог, отоларинголог, мануальный терапевт).

Работают вспомогательные службы:

клинико-диагностическая лаборатория, физиотерапевтическое, рентгеновское отделение, кабинет УЗИ-диагностики, функциональной диагностики, эндоскопический кабинет.

В рентгеновском отделении проводятся рентгенологические исследования органов грудной клетки, органов пищеварения, костно-суставной системы, молочных желез (маммография) и других органов, в том числе специальные рентгенологические исследования – линейные томографии, исследования с контрастированием и др.

В отделении функциональной диагностики проводятся исследования сердечно-сосудистой системы (ЭКГ, в том числе с компьютерным анализом, велоэргометрия, холтеровское мониторирование ЭКГ, суточное мониторирование артериального давления, реовазография), нервной системы (электроэнцефалография, реоэнцефалография, эхоэнцефалография, нейромиография), системы внешнего дыхания (спирография, пневмоскопия).

В кабинете эндоскопии проводятся эзофагогастродуоденоскопия, в том числе с биопсией и лечебными процедурами, ректороманоскопия, цистоскопия, колоноскопия, бронхоскопия.

В клинико-диагностической лаборатории выполняются гематологические, цитологические, микробиологические и др. анализы, проводится исследование желудочного сока, диагностическое и лечебное дуоденальное зондирование.

Централизованная клинико-диагностическая биохимическая лаборатория выполняет следующие исследования: биохимические, коагулологические, иммунологические. Обслуживает 4 лечебно-профилактических учреждения г. Абакана. Обе клинико-диагностические лаборатории продолжают участвовать в Федеральной системе внешней оценки качества клинических лабораторных исследований, проводят ежедневный внутрилабораторный контроль качества.

Повышение квалификации занимает особое место в обучении медицинского персонала, как основной способ обеспечения соответствия квалификации работников современному развитию медицинской науки и здравоохранения в целом. Из 136 врачей 45 имеют высшую квалификационную категорию, 22 – первую, 7 – вторую.

Из числа работающего медицинского персонала имеют награды: «Заслуженный врач Республики Хакасия» – 7 врачей, нагрудный знак «Отличник здравоохранения» – 6 врачей и 2 средних медработника.

Адрес ГБУЗ РХ «Абаканская городская клиническая поликлиника»:

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 57.

Телефон приемной главного врача: 8 (3902) 22-43-42.

Телефон регистратуры: 8 (3902) 35-78-13.

E-mail: muzagp@agp.khakassia.ru

СПАСИБО, ДОКТОР!

Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов

Очень благодарна участковому терапевту участка № 30 Абаканской городской поликлиники Черепнину А.В. за профессионализм, ответственное и доброжелательное отношение к пациентам.
Благодаря грамотно назначенному лечению, я чувствую себя здоровой, несмотря на возраст.
Спасибо, Александр Викторович. Здоровья Вам, успехов в работе, счастья в личной жизни.

С уважением,
Цыбульская Тамара Николаевна 20.02.2013 г.

Благодарю терапевта Абаканской городской поликлиники Бахтараеву Юлианту Юрьевну и медицинскую сестру Кичееву Наталью Павловну за профессиональное отношение к работе, человеческое внимание к пациентам. Огромное Вам спасибо.

Лопатин Евгений Григорьевич 19.02.2013 г.

Большое спасибо медсестре Черногорского противотуберкулезного диспансера Татьяне Юрьевне за чуткость, внимание, она лечит своим присутствием, всегда готова прийти на помощь.

Казыгашев, Дерешев, палата №5 04.04.2013 г.

Выражаем благодарность коллективу Черногорского противотуберкулезного диспансера, возглавляемого Камаевой Ниной Николаевной. Огромное спасибо за их труд, профессионализм, доброе отношение к пациентам.

С уважением, пациенты Байгильдина Ю, Болганов В.Н, Дайманова Е.С, Хартюк О.С. 26.05.2013 г.

Здоровье Хакасии
Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Центр медицинской профилактики»
Главный врач – Наталья Крамаровская
Редакционная коллегия:
Людмила Кутюбеева, Лариса Лебедева, Наталья Аёшина.
Верстка и печать: ОАО «Типография «Хакасия», г. Абакан, ул. Щетинкина, 32.
Заказ 4321. Тираж 999 экз.