

ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Защити своего ребенка Как оградить детей от информации, причиняющей вред	с. 1
Межрегиональный Форум медицинских работников	с. 1
9 сентября – Международный день красоты	с. 2
Это жизнь! Красота – страшная сила?	с. 2
Свободное дыхание Как избежать синусита	с. 2
Ваш вопрос специалисту В этой рубрике вы можете задать вопрос специалисту	с. 2
Скажи, что ты ешь... Чем вреден фаст-фуд?	с. 3
Картофель Полезные свойства овоща	с. 3
Грибная пора Советы любителям грибов	с. 3
ГБУЗ РХ «Абаканская городская клиническая больница» История развития и деятельность учреждения	с. 4
Спасибо, доктор! Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов	с. 4

Межрегиональный Форум медицинских работников



По инициативе Министра здравоохранения Республики Хакасия В.Г. Титова Министерством здравоохранения был организован и проведен межрегиональный Форум медицинских работников «Актуальные вопросы медицинской этики и деонтологии».

Форум открыл временно исполняющий обязанности губернатора Республики Хакасия В.М. Зимин и приняли участие академик, профессор РАМН, директор Московского НИИ пульмонологии, доктор медицинских наук, председатель этического комитета Минздравсоцразвития РФ А.Г. Чучалин, делегации из Республики Тыва, Красноярского края.

Обсуждались вопросы профессиональной этики врачей; проблемы взаимоотношений медицинских работников и пациентов; кодекс профессиональной этики медицинских работников Республики Хакасия; вопросы, касающиеся престижа профессии врача; духовно-нравственные вопросы медицинского сообщества, а также меры социальной поддержки и мотивации медицинских работников. Заслушались доклады соседних субъектов РФ.

Проведение мероприятий такого масштаба внесет свой вклад в дальнейшее развитие системы здравоохранения Республики Хакасия.

КОЛОНКА ВРАЧА

ЗАЩИТИ СВОЕГО РЕБЕНКА

Как оградить детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

В связи с вступлением в силу Федерального закона от 29.12.2010 г № 436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» в июне этого года Уполномоченным при Президенте Российской Федерации по правам ребенка объявлен запуск информационной кампании против насилия и жестокости в средствах массовой информации (СМИ). В настоящее время данная проблема является актуальной для современного общества.

Информация, распространяемая средствами массовой информации (через печать, телевидение, радио, Интернет), является важнейшим фактором влияния на идейно-духовное состояние общества.

СМИ привлекают к экранам телевизоров и заманивают сетевыми играми все большее количество детей и молодежи. Но ведь не все телевизионные передачи, информационные сайты, книги для них являются полезными.

Ежедневно на них обрушивается поток негативной информации, содержащей агрессию, насилие и жестокость. Она отрицательно влияет на неокрепшую детскую психику, приводя к серьезным психическим травмам. Дети становятся озлобленными, агрессивными. Это может выражаться в немотивированной жестокости к посторонним людям. Все эти факторы приводят к уничтожению жизненных и семейных ценностей. Широкое распространение в наше время получила компьютерная сеть Интернет. Больше нет необходимости ходить в кино-театр, на концерты, засиживаться в библиотеке, устраивать походы по магазинам – всю необходимую информацию можно получить, не отходя от экрана монитора.

Многие родители не подозревают о том, что вместе с покупкой компьютера и подключением его к сети Интернет для получения доступа к полезной и нужной информации они приобретают и массу серьезных проблем.

Долгое нахождение ребенка возле компьютера подрывает физическое здоровье, так как дети практически не двигаются, появляются проблемы с осанкой. Страдают зрение, опорно-двигательный аппарат. Могут появиться головные боли, усталость, бессонница.

Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность.

Зачастую дети часами, бесконтрольно проводят свое время у мониторов компьютеров. Участие не в реальной, а в виртуальной игре может привести к компьютерной зависимости или Интернет-зависимости.

Как определить, что у ребенка появилась зависимость?

Необходимость насторожиться и обратиться к специалистам в детский наркологический кабинет возникает в случае, если вы заметили у своего ребенка хотя бы один из перечисленных признаков.

Ребенок дольше положенного времени стал проводить за компьютером, снизилась успеваемость в школе, пропал интерес к происходящему вокруг, появились частые перепады настроения, нарушение сна, неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер

(вплоть до скандала).

Как сделать Интернет безопасным для ребенка?

Многие провайдеры предоставляют различные дополнительные услуги, ограничивающие «пути» детей в глобальной сети.



Можно использовать:

Настройки безопасного поиска (установка запрета на открытие сайтов определенной тематики) и **защита их паролем**.

Фильтры (установка запрета на определенное содержание).

Безопасный режим в социальных сетях (когда не видна запретная информация).

Ограничить время пребывания ребенка за компьютером.

Как бы Вы ни были загружены, как бы ни устали на работе, не бросайте своего ребенка на произвол. Старайтесь больше уделить ему внимания, занять совместным, полезным, интересным делом.

Чаще проводите время вместе, общайтесь, интересуйтесь его делами, друзьями, позаботьтесь о том, чтобы жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними. Общение, совместные занятия сближают, создают доверительную атмосферу в семье. Если у ребенка есть различные увлечения – книги, спорт, музыка, танцы и др., то бесцельно проводить время, блуждая по сети Интернет и сидеть часами у телевизора, он, скорее всего, не станет.

За консультацией специалиста вы можете обратиться по адресу:

г. Абакан, ул. Колхозная, 56, ГБУЗ РХ «Клинический наркологический диспансер», тел 242-141. Часы работы: с 8 до 17 часов, пятница с 8 до 15.40 часов, обед с 12 до 12.45, выходной – суббота, воскресенье.

г. Абакан, ул. Дружбы Народов, 7, Наркологический кабинет по обслуживанию детского населения, тел. 35-78-14. Часы работы: с 8 до 17 часов, пятница с 8 до 15.40 часов, обед с 12 до 12.45, выходной – суббота, воскресенье.

Заместитель главного врача по организационно-методической и консультативной работе, врач психиатр-нарколог ГБУЗ РХ «Клинический наркологический диспансер» Тальянова Татьяна Ивановна

9 СЕНТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ

Красота присуща всему здоровому... Она есть гармония, в ней залог успокоения; она воплощает человеку и человечеству идеалы. Если в народе сохраняется идеал красоты и потребность её, значит, есть и потребность здоровья, нормы..., тем самым гарантировано и высшее развитие этого народа.
Ф.М. Достоевский

Этот праздник был принят по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии СИДЕСКО. Международный комитет эстетики и косметологии СИДЕСКО – главная международная Ассоциация терапии красоты в мире – был основан в Брюсселе в 1946 году и с тех пор формировался тысячами врачей по всему миру.

ЭТО ЖИЗНЬ! Красота – страшная сила?



В современном мире, что ни говори, количество праздников на душу населения сильно увеличилось. Вот недавно обнаружился еще один новый праздник: «День красоты», и ничего плохого в этом нет. Потому что для каждого человека понятия «красиво – некрасиво» сугубо индивидуальны. Кто-то может залюбоваться грацией и изяществом играющих жеребят (лошадь, кстати, считается одним из самых красивых животных в мире!), а кто-то немеет от вида покрытых снегом и сияющих под солнцем горных вершин. Лично я, например, до сих пор не могу забыть, как я в первый раз увидела гудящее от грохота волн штормовое море. Эта грозная и трагическая красота врезалась в детскую память на всю жизнь.

В общем, как оригинально выражались наши предки: «У каждого свой вкус: один любит арбуз, а другой – свиной хрящик». Но сегодня мы будем говорить о другом – о физической красоте человека и о тех жертвах, которые приносятся на ее алтарь, поскольку всем с детства известно, что «красота требует жертв».

Не будем утомлять читателя широко известными постулатами типа «Не родись красивой, а родись счастливой», «С лица не воду пить», «Красота приглядится, а ум пригодится». Признаемся честно, все-таки каждая из нас хотя бы раз в жизни мечтала стать такой сногшибательной красоткой, чтобы, как говорила героиня фильма «Девчата», «...все парни так и падают, так и падают, и сами собой в штабеля укладываются!». Особенно, когда девочке еще нет 20 лет. И если природа и родители не одарили тебя редкой красотой, помоги себе сам. Тем более, что в наши дни возможностей – пруд пруди: тут тебе и тайские таблетки, и всевозможные диеты, и косметологические кабинеты. Вот об этом и поговорим.

Не знаю, у кого как, но у меня буквально холодеет сердце, когда героиней очередного телешоу становится (как бы это поаккуратнее выразиться?) женский скелет. Мечтала стать королевой красоты, звездой шоу-бизнеса (чего ж не попеть, если фигура позволяет?) или, на худой конец, фотомоделью, а превратилась в живые мощи. В результате и на кастигни не пускают, и люди на улицах презрительно оглядываются, и подруги исчезли, и мальчик бросил. Рыдает мама, разводат

руками врачи – анорексия. А ведь не на необитаемом острове живем, все знают, чем кончаются подобные жестокие игры со своим организмом, и что из этой болезни с красивым названием, чаще всего, обратной дороги нет. Сколько таких юных глупышек уже умерло и сколько еще умрет? А если и выживут, что у них в перспективе? Горькое одиночество, отчужденность окружающих, невозможность создать семью, стать матерью...

Еще одна сторона той же медали: косметические операции. Бегут девочки к врачам: «Сделайте из меня Анжелину Джоли, хочу замуж за олигарха, хочу жить на Рублевке!». Есть в Москве такая Олеся Кожевникова по кличке «Олеся Малибу». Перекроена вдоль и поперек: губы как груди, груди как ягоды, осиная талия за счет убранных нижних ребер. Кочует с одного телеканала на другой, уже под 30 красавице, а олигарх так до сих пор не нарисовался, и на Рублевку почему-то не зовут. А она уже «подсела» на скальпель, остановиться не может, бедняжка! При этом неудачных операций, когда нос – на боку, глаз – на щеке, не меньше, чем удачных. Телеведущую Оксану Пушкину так изуродовали, что ей на полгода пришлось забыть о работе. А уж у нее и средств, и возможностей, наверное, было больше, чем у провинциальных девочек. Добавлю, что не раз приходилось наблюдать счастливые пары, в которых рядом с импозантным, красивым мужчиной отнюдь не королева красоты, а самая обычная женщина.

Один из таких союзов возник буквально на моих глазах. В университет, где я училась, перевелся на физтех из Свердловска некий Герман Багров. Сказать, что он был красив – ничего не сказать. Ярко-синие глаза, темные, густые волосы, фигура Аполлона, лучезарная улыбка, в общем, Ди Каприо отдыхает! Он ходил под звон осколков разбитых девчоночьих сердец и пользовался своим обаянием. У него даже в личном расписании стоял пункт: «С 22 до 23 часов – обход подруг». Каково же было разочарование этих подруг, когда через год Герка ... женился на умнице Нине из нашей группы, которая, по всеобщему мнению, была просто «никакая». Его бывшие пассии просто с ума сходили: мол, что он в ней нашел? Встретились мы через 15 лет. Герман изменился: залысины, глаза повыцвели, изменилась и Нина. Элегантная, уверенная в себе, красивая какой-то удивительной, зрелой красотой любящей и любимой женщины. Сегодня у Багровых уже растут внуки, и более счастливой семьи я до сих пор не встречала.

Так что юным девочкам, которые считают, что для счастья им нужно «скроить» личико под Барби, а фигуру под Наоми Кэмпбелл, не мешало бы помнить о том, что любой мужчина хочет здоровую жену и здоровую мать для своих детей, что даже при самой идеальной внешности неплохо бы иметь кое-что и за душой, и что прекрасные лебеди получают из гадких утят не только в сказках!..

Евгения Залеская

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ Как избежать синусита

Очень часто синусит путают с гайморитом. Гайморит – это одна из разновидностей синусита, при которой воспаление локализуется в гайморовых пазухах, расположенных по бокам от крыльев носа. Чувство тяжести и боль в этих областях сигнализируют именно о гайморите, но окончательный диагноз может поставить только врач после обследования.

Синусит – воспаление слизистой оболочки одной или нескольких околоносовых пазух.

Причины синусита.

Бактериальная инфекция, которая часто возникает как осложнение на фоне вирусной инфекции. Ее вызывают различные бактерии (пневмококки, стрептококки, стафилококки).

Как правило, синусит развивается на фоне инфекционных заболеваний (гриппа, скарлатины, кори, острого ринита). Часто синуситу предшествуют ОРЗ, сильные носовые кровотечения, болезни зубов, купание в загрязненной воде. Инфекция может попасть как через органы дыхания, так и с кровью. В некоторых случаях синуситы могут возникать вследствие аллергических реакций.

Воспалительный процесс в полости носа приводит к тому, что отверстия между носом и околоносовыми пазухами сужаются или закрываются. В результате слизь, которая вырабатывается в пазухах, застаивается и становится питательной средой для болезнетворных бактерий – возникает воспаление. Это очень опасно, так как гайморовы и другие околоносовые пазухи расположены в непосредственной близости от головного мозга.

Вероятность заболевания синуситом выше у людей со сниженным иммунитетом. К предрасполагающим факторам относятся врожденные или приобретенные патологии развития структур полости носа, искривление носовой перегородки, полипы, аллергический ринит. Часто заболеванию предшествует переохлаждение.

Симптомы:

Как правило, заболевание начинается с обычного насморка. Нос постоянно заложен. Дыхание затруднено, голос становится гнусавым. Если нос не заложен, то возможны прозрачные слизистые желтые или зеленые гнойные выделения, часто с неприятным запахом. Обоняние притупляется. Появляется неприятное ощущение тяжести и боль в области носа, переносицы, лба и глаз.

Если заболевание не лечить или лечение начато не вовремя, оно легко может перейти в хроническую форму. При хроническом синусите температура обычно не повышается, появляются слабость, утомляемость, возможны нарушения сна, связанные с затрудненным дыханием.

Результативность лечения синусита зависит в первую очередь от того, как быстро вы обратились к врачу. Очень часто люди стараются оттянуть визит к отоларингологу, пытаясь вылечить народными средствами. Но самолечение может принести только вред.

Например, различные согревающие процедуры строго противопоказаны при гнойном гайморите. В результате приходится иметь дело с запущенными проявлениями болезни, которые с трудом поддаются лечению.

Профилактика:

Избавиться от хронического синусита очень непросто: при малейшем ослаблении иммунитета заболевание обостряется.

Конечно, сложно защитить себя от любой простуды, но повысить сопротивляемость организма, тем самым уменьшив количество простудных заболеваний и предотвратить их хроническое течение, можно.

Свежий воздух, занятия спортом и пища, богатая витаминами и микроэлементами, помогут укрепить здоровье и сделать организм более устойчивым к инфекциям.

Чаще мойте руки, чтобы избежать попадания инфекции.

Если Вы подвержены простудным заболеваниям, проветривайте помещение, избегайте влажного и холодного воздуха.

Старайтесь не дышать пылью, сигаретным дымом, и другими загрязняющими воздух веществами (особенно если у Вас аллергия).

Если Вы страдаете от аллергии, обязательно выявите с Вашим врачом аллерген и пройдите курс лечения.

Не пейте алкоголь, т.к. это может вызвать отек слизистой оболочки пазух.

Избегайте купания в бассейнах с хлорированной водой, т.к. хлор обладает раздражающим влиянием на слизистую оболочку носовых ходов.

Обращайте внимание и своевременно лечите насморк у детей. Предупредить у ребенка развитие хронического синусита проще, чем лечить его годами.

Заведующий оториноларингологическим отделением ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремиевской» Евгений Иванович Гончаров

**Ваш вопрос специалисту.
Задать вопрос можно на сайте
www.zdorovye.khakassia.ru
или по телефону: 34-62-61**

На вопрос отвечает заведующий оториноларингологическим отделением ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремиевской» Евгений Иванович Гончаров.

Вопрос: Как избавиться от нафтизиновой зависимости? Закладывает обе пазухи, становится невозможно дышать. Нафтизин сопровождает меня повсюду, где бы я ни находилась.

Ответ: Зависимость от нафтизина наступает после длительного непрерывного применения капель. Ни в коем случае не используйте сосудосуживающие капли свыше 3–5 дней, необходимо сделать перерыв. Но у некоторых уже на этом этапе возникает ощущение заложенности носа, хотя насморк отсутствует. Человек, продолжая использовать лекарство, попадает в зависимость от сосудосуживающих капель. **Помните!** Капли для носа не лечат насморк или аллергию, они призваны улучшить носовое дыхание, их действие носит временный характер. При первых признаках, таких как отек слизистой носа и др., откажитесь от капель. Главное – не успеть привыкнуть!

В современном жизненном ритме нехватка свободного времени накладывает свой отпечаток на наш рацион – мы стали меньше питаться дома, предпочитая домашним супчикам и гуляшам гамбургеры, пиццу, шоколадные батончики, чипсы, сухарики и т. д., вместо компотов и морсов пьем газировку, колу, пакетированные соки. В результате подрываем свое здоровье, теряем стройность фигуры. Большинство людей ест гораздо больше, чем требуется их организму. К тому же многие современные продукты перенасыщены пустыми калориями в виде белой муки, сахара и трансгенных (синтетических) жиров. А рекордсмены по содержанию всех этих вредных веществ – блюда из заведений быстрого питания (фаст-фуд). Современный темп жизни не оставляет нам выбора – мы очень часто вынуждены посещать фаст-фуды, перекусывать на ходу.

При таком питании трудно оставаться здоровыми и полными сил. Быстрая еда практически не содержит витаминов, минералов, полноценных белков, жиров и углеводов, необходимых организму.

Зато в ней слишком много жира, сахара и соли.

В целях экономии в заведениях быстрого питания используют дешевые заменители натуральных жиров – маргарина и кулинарные жиры. А в них содержатся транс-жиры. Трансгенные жиры увеличивают уровень холестерина в крови, губительно влияют на печень, сердечно-сосудистую систему (на стенках сосудов откладываются холестериновые бляшки, развивается атеросклероз, гипертония), а также нарушают обмен веществ. Всемирная организация здравоохранения считает, что безопасная доза транс-жиров – **не более 1 процента** от энергетической ценности всего рациона. В порции картофеля фри таких жиров

СКАЖИ, ЧТО ТЫ ЕШЬ... Чем вреден фаст-фуд?

может быть от 30 до 40 процентов.

Избыток соли изменяет водно-солевой баланс в организме, приводит к раз-



витию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушениям работы почек, вызывающим мочекаменную болезнь. Дневная норма соли в день **не больше 5 г** – чуть меньше чайной ложки.

Избыток сахара приводит к повышению веса и заболеваниям поджелудочной железы. Дневная норма сахара не должна превышать **6 чайных ложек для мужчин, 4 – для женщин и всего 1 для детей**.

Избыток калорий в рационе приводит к появлению лишних килограммов и болезням, вызванных перепада-

нием, в том числе и ожирению. Ожирение – бич современного общества. Человечество толстеет не по дням, а по

часам! Фаст-фуд – один из главных виновников такого положения. Это касается не только взрослых, но и детей. Производители, заманивая ребятишек, делают красивые, яркие упаковки, кладут туда игрушки – ну разве смогут дети отказаться от такого?

Если вы не представляете своей жизни без бутербродов, сэндвичей, гамбургеров и не намерены отказываться от них или по разным причинам вынуждены питаться на ходу, заранее позаботьтесь о перекусе, замените их вредные компоненты полезными.

Хот-дог. Обычный хот-дог заменяем на цельнозерновой хлеб с кусочком отварной говядины или куриной грудки с добавлением соуса из горчицы, несладкого йогурта и специй (чеснока, зелени и перца). Можно добавить листик салата или веточку базилика – получится хороший перекус. Вместо газировки и колы выпейте чашку зеленого чая с лимоном.

Картофель-фри. Вместо жарки картофеля в большом количестве масла, запекаем половинки или соломку из картофеля в духовке, приправив их сверху карри и смесью паприки. После приготовления посыпаем картошку порубленной зеленью укропа.

Гамбургер и чизбургер. Замените это калорийное «сооружение» очень вкусным и полезным блюдом. Возьмите отрубные хлебцы, слоями положите листья салата с кружками огурца и помидора. Между ними поместите слой нежирного сыра, отварное филе красной рыбы, куриную грудку или тонкий кусочек отварной говядины. Соедините все слои – и у вас получится сытный и полезный сэндвич.

Бутерброд с колбасой. Самый простой из фаст-фудов – бутерброд с колбасой или ветчиной. Его можно сделать полезным, если заменить белый хлеб бородинским или отрубным. А колбасу (ветчину) заменить кусочком рыбы или мяса, отварного или запеченного. Сверху посыпать зеленью и черным перцем.

То, что мы едим, отражается на нашем здоровье и самочувствии. Помните это всегда, особенно в тот момент, когда захочется купить и съесть очередной гамбургер!

Приятного Вам аппетита!

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

КАРТОФЕЛЬ

Полезные свойства овоща

Сентябрь – время сбора урожая картофеля. Очень вкусного и полезного овоща.

В чем его польза? Что содержится в нем?

В картофеле присутствуют: белок (по биологической ценности белки картофеля очень близки к белкам из мяса или яиц, большинства овощей и зерновых культур), фруктоза, глюкоза и сахароза, есть пектиновые вещества, клетчатка, микро- и макроэлементы, фолиевая кислота, витамины.

Одна средняя картофелина содержит более 75 % воды. Почти все витамины, которые содержат клубни картофеля, водорастворимые. Поэтому, когда варите картофель, не добавляйте много воды, иначе все полезное в картофеле вместе с витаминами перейдет в воду.

Картофель – рекордсмен по содержанию **калия**. Играет огромную роль в нормализации водного баланса и поддержании работы сердца.

Жиры в картофеле практически нет, есть ценные **линолевая и линоленовая кислоты**. Они не синтезируются в организме человека, но необходимы для нормального обмена веществ.

В нем много **витамина С**. При длительном хранении количество этого витамина уменьшается. В хорошо вываренном и прожаренном в масле картофеле от витамина С не остается и следа.

Картофель – источник **минеральных веществ**. В нем есть соли **калия, фосфора**, а также **натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор, цинк, медь, йод**. Но они находятся в основном в картофельной кожуре, которую мы обычно срезаем и выбрасываем.

Присутствуют **антиоксиданты – каротиноиды**. Больше всего их в желтых сортах картофеля. Самое питательное вещество в картофеле – это крахмал. Крахмал – это углевод, поэтому **его не рекомендуют при избыточном весе и сахарном диабете**.

Крахмал, который получают из картофеля, применяют в медицине и в кулинарии. Продукт оказывает обволакивающее и противовоспал-



лительное свойство, является незаменимым средством при желудочно-кишечных заболеваниях.

Какой картофель выбрать? Выбирайте картофель с розовой или темной кожурой, в нем меньше крахмала, чем в картофеле со светлой кожей. Углеводы из «цветной» картошки усваиваются медленнее, поэтому меньше шансов поправиться. Розовый картофель более плотный, он подходит для салатов. **Фиолетовый картофель** относится к деликатесам, еще его называют «лечебным», так как в нем находится повышенное содержание антиоксидантов.

Клубни должны быть одного цвета, ровные, твердые, без черных или зеленых пятен.

Позеленевший картофель употреблять в пищу нельзя, он может вызвать серьезное отравление, так как содержит соланин, который считается ядом.

Наиболее полезные и питательные – клубни мелкого и среднего размера. В крупных корнеплодах содержание витаминов и минералов на 30 % меньше.

Из картофеля можно приготовить большое количество блюд. Польза картофеля огромна в кулинарии, в народной и традиционной медицине, в косметологии.

ГРИБНАЯ ПОРА

Советы любителям грибов

Осень – грибная пора. Любители грибов торопятся в лес, чтобы набрать вкусные деликатесы. Грибы называют «лесным мясом», так как по содержанию белка они приближаются именно к мясным продуктам.

По пищевой ценности грибы не уступают овощам и фруктам. Содержат белки, углеводы, аминокислоты, антиоксиданты, витамины группы В, С, Е, РР, провитамин D, фосфор, калий, цинк, железо, кальций, йод. Они низкокалорийные, поэтому их применяют в диетическом питании, полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ. Лецитин, содержащийся в грибах, препятствует накоплению в организме холестерина. Грузди полезны страдающим мочекаменной болезнью. Эрготионеин, содержащийся в подавляющем количестве грибов – это мощный антиоксидант, который способен помочь людям, имеющим онкологические заболевания. Грибы содержат β-глюканы, способствующие поднятию иммунитета, укреплению защитных сил организма.

Полезные свойства грибов практически не утрачиваются после обработки (сушки или варки).

Как хранить грибы?
Все виды грибов – это скоропортящиеся продукты.

Грибы нужно правильно хранить и готовить. **Свежие грибы необходимо использовать (или перерабатывать) сразу же после сбора**, иначе они испортятся уже через несколько часов. Если возникнет желание сохранить свежесть грибов на 3–4 дня – их нужно положить в эмалированную посуду (крышкой не накрывать!) и поставить в холодильник. Сушеные грибы нужно хранить в сухом темном месте, нанизанными на нитку. Маринованные и соленые грибы хранят в холодильнике. Срок хранения грибов – не больше года: со временем они имеют свойство утрачивать свои вкусовые свойства и аромат.

Банки с грибами нельзя «закатывать» металлическими крышками. Их можно закрыть листами простой или пергаментной бумаги и туго завязать.



Как готовить?

Грибы можно жарить, тушить, отваривать. Они прекрасно сочетаются с растительным и сливочным маслом, сметаной, луком и зеленью. При всех своих полезных свойствах, грибы тяжело перевариваются человеческим организмом, так как содержат хитин. Поэтому блюда из грибов противопоказаны детям, а всем остальным рекомендуется не злоупотреблять ими, чтобы избежать расстройства желудочно-кишечного тракта.

Внимание! Употреблять в пищу нужно грибы, выросшие на экологически чистой почве, так как они способны впитывать в себя токсины и радиоактивные соединения. Смертельно опасным в этом случае может оказаться даже съедобный гриб.

Если вы не собираете грибы самостоятельно, запомните правила, которые помогут избежать отравлений:

– Покупайте грибы только в проверенных местах. Нельзя приобретать грибы на стихийных рынках или случайных продавцов. Вы можете приобрести не только некачественные, но и ядовитые грибы.

– Если вам не знакомы приобретаемые грибы – не берите их.

– Попросите показать все грибы и разрезать один на выбор. Если они долго лежат в тепле, то быстро становятся червивыми.

– Никогда не покупайте с рук сушеные или закатынные в банки соленые грибы.

– Безопаснее всего приобретать грибы в замороженном виде в магазинах. Если грибы продаются на развес, проверьте, нет ли в них большого количества «снега». Крупные куски льда – признак того, что продукт уже размораживали. Такие грибы брать не стоит.

– При приготовлении грибов тщательно соблюдайте технологию: недозрелые грибы могут быть опасны для здоровья.

Безопасны для здоровья только те грибы, которые куплены в проверенном месте и правильно приготовлены.

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

История развития и деятельность учреждения

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

История развития

История Абаканской городской больницы начинается с дореволюционного периода, когда еще в 1913 году в Волостном селе Усть-Абакане (позднее переименованном в г. Абакан) была пятикочная больница.

В 30-х годах XX в. больница организовалась из медпункта Абаканского села. С рождением города потребность в здравоохранении росла.



Главный врач
Пашкевич Сергей Васильевич

Больные со всей Хакасии съезжались в Абакан лечиться в больницу, а многие здесь же оперировались. С годами больничный комплекс расширяется, но благоустройство появилось не скоро.

С ростом городского населения и города, расширялись и увеличивались медицинские учреждения, специализированные службы, которые почти все входили в состав городских объединений больницы (кроме родильного дома и СЭС) под руководством одного главного врача, единой бухгалтерии и хозяйственной службы.

В состав объединенной городской больницы много лет входили: стационар с хирургическим и терапевтическим отделениями, гинекологическое, детские – соматическое и инфекционное, взрослое инфекционное, туберкулезное, кожно-венерологическое, нервное, травматологическое, скорая помощь, психоизолятор, поликлиника, глазные стационарные койки, лаборатория.

Все эти отделения располагались в разбросанных, одноэтажных деревянных бараках, неблагоустроенных помещениях с печным отоплением, привозной водой, уборными с выгребными ямами.

В период ВОВ на базе городской больницы (физиолечебницы и 2-х отделений) был развернут полевой госпиталь № 25-10. Начальником этого госпиталя был назначен Лебедев В.И. В штатах госпиталя работали врачи Спирина В.Г., Шапошникова Г.А., врач-лаборант Сухова И.С., медицинская сестра Баинова М.А.

Многие врачи и средние медицинские работники были мобилизованы на фронт и госпитали. Оставшиеся работали сутками, рабочий день длился по 12–16 часов без выходных.

До 1960-х годов врачей в Абаканской городской больнице и других медицинских учреждениях было недостаточно. Дежурства в больнице были частыми и бесплатными. Для участковых терапевтов была введена трехзвеньевая система работы: 2 часа в стационаре, 2 часа в поликлинике на приеме, 2 часа на участке – обслуживание больных на дому. Работали на одну ставку с 8 утра до позднего вечера.

Главным врачом больницы с декабря 1941 года работал Мельников А.Н.

С декабря 1942 по 1943 гг. – Шовская Ф.В.

В последующие годы главными врачами работали Дягилев Петр Михайлович, Манохин Василий Иванович – с 1947 по 1951 гг.

Зильберман Марк Наумович – с 1951 г. по 1953 г.

Гордовский Борис Парфирьевич – с 1954 г. по 1971 г.
Злотников Анатолий Максимович – в 1971 г.
Карпович Геннадий Петрович – с конца 1971 г. по 1983 г.
Ржевский Валентин Антонович – с 1983 г. по 1987 г.
Маслаков Валерий Петрович – с 1987 г. по 1991 г.
Ягодкина Ирина Ивановна – с 1991 г. по 1998 г.
Лыткин Владимир Николаевич – с 1998 г. по 2012 г.
С 2012 года по настоящее время больницу возглавляет Пашкевич Сергей Васильевич.

Приказом Горздравотдела № 84 от 06.01.1948 г. городская больница и городская поликлиника были объединены.

Главным врачом объединенной больницы был утвержден Манохин Владимир Иванович.

В соответствии с Постановлением Совета Министров СССР за № 870 от 21.11.1949 г. «Об упорядочении сети и установления единой номенклатуры учреждений здравоохранения» городской объединенной больнице установлена 2 категория с количеством 300 коек.

Постепенно расширялся коечный фонд, увеличивались медицинские кадры, хотя их долгое время было недостаточно. Нагрузка, особенно на врачей, была огромная.

С 1960-х годов из городской объединенной больницы постепенно стали отделяться отделения в самостоятельные медицинские службы. Стали развиваться противотуберкулезная служба, психоневрологическая служба, кожно-венерологические диспансеры, трахоматозный диспансер стал офтальмологической службой со стационаром. Гинекологическое отделение объединилось с родильным домом. Построены детская и инфекционная больницы, поликлиника, скорая помощь и др. Появились станция переливания крови, физкультурный диспансер, медицинская областная санавиация, онкологический диспансер со стационаром.

В 1961–63 гг. была построена Хакасская областная больница. До этого все тяжелобольные из районов Хакасии поступали на лечение, консультации, оперировались в Абаканской городской больнице.



Здание больницы

Лишь с 1967 года Абаканская городская больница стала необъединенной.

Включала в себя хирургическое, терапевтическое, травматологическое, неврологическое, урологическое, реанимационное, приемное отделения, а также вспомогательные службы – физиоотделение, рентгенкабинет, лаборатория, ЭКГ и др.

В ноябре 1967 года был сдан в эксплуатацию новый 3-этажный, кирпичный, благоустроенный корпус для стационарных отделений.

Здесь были развернуты 2 хирургических, 2 терапевтических, неврологическое, травматологическое, приемное отделения, а также лаборатории (клиническая, биохимическая, бактериологическая), рентгенкабинет, физиокабинет, ЭКГ-кабинет, административно-хозяйственная служба. Рядом построены благоустроенный типовой пищеблок, прачечная. Это был праздник для больных и медицинского персонала, когда из деревянных, барачного типа, неблагоустроенных и развалившихся тесных больничных помещений все перешли в прекрасное, светлое, благоустроенное помещение с бытовыми удобствами и улучшенным обслуживанием. С тех пор во многом изменилось стационарное лечение больных – появились специалисты не слабее краевых, новейшая аппаратура.

С открытием в ноябре 1982 года нового пятиэтаж-

ного стационарного корпуса были развернуты дополнительные отделения – детское, хирургическое, нейрохирургическое, урологическое, третье терапевтическое, реанимационное. Расширились неврологическое, приемное, физиотерапевтическое отделения, лаборатория, рентгенкабинет, ЭКГ-кабинет. Появился кабинет УЗИ и фиброгастроскопии и др. Выделился в кардиологическом отделении более современный инфарктный блок. Число коек увеличилось до 540. Улучшилась возможность проводить обследование и лечение больных на более современном уровне медицины.

В начале 1998 года был введен третий новый больничный стационарный корпус – трехэтажное здание, кирпичное, благоустроенное.

Появилась возможность расширения специализированных отделений и служб, коечного фонда и улучшения условий работы медицинского персонала и для больных, а также дальнейшего совершенствования качества диагностики и лечения больных.

В настоящее время больница оказывает необходимую медицинскую помощь населению по следующим направлениям: терапевтическое, кардиологическое, ревматологическое, реанимационное, гастроэнтерологическое, эндокринологическое, хирургическое, отоларингологическое, неврологическое, травматологическое, урологическое.

Адрес ГБУЗ РХ «Абаканская городская клиническая больница»: г. Абакан, ул. Чертыгашева, 57.
Телефон приемной главного врача: 8 (3902) 22-36-94
E-mail: sekretar@agb.khakassia.ru

Спасибо, доктор!

Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов

Выражаю благодарность Верхоzinу Станиславу Юрьевичу – массажисту Абаканской городской поликлиники за его высокий профессионализм, добросовестное отношение к работе. Он выполняет свою работу качественно, с полной отдачей, внимателен к пациентам.

Огромное ему спасибо!

С уважением, Фертих Галина Ивановна

От всего сердца выражаю огромную благодарность медперсоналу терапевтического отделения Аскизской центральной районной больницы за внимание и уход за больными. Особенно хотелось бы отметить лечащего врача Елену Сергеевну за внимательное отношение к каждому больному, за то, что наши вопросы никогда не остаются без ответов – это значит, она профессионал своего дела. Будьте всегда такой же терпеливой и внимательной. Спасибо Вам!

С уважением, Косточакова А.А.

От всей души выражаем сердечную благодарность врачам Саяногорской городской больницы Ярных Виктору Анатольевичу и Иншакову Александру Викторовичу за тяжелый труд, в который Вы вкладываете свою душу, когда возвращаете нас к нормальной жизни.

Здоровья Вам, успехов в личной жизни.

С уважением, палата № 3