



# ЗДОРОВЬЕ

# Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Назад в будни  
Как войти в рабочий ритм после праздников?

Это жизнь!  
Новогодняя декада

Холестерин – друг или враг?  
Как очистить сосуды?

Имбирь – исцеляющий лекарь  
Полезные свойства корня

Как отразить удар?  
Профилактика инсульта

Катастрофу можно предотвратить  
Как избежать инфаркта

ГБУЗ РХ «Абаканская клиническая станция скорой медицинской помощи»  
История развития и деятельность учреждения, виды медицинской помощи

Спасибо, доктор!  
Слова признательности и благодарности от пациентов медицинским работникам

КОЛОНКА ВРАЧА



Все мы с нетерпением ждем встречи Нового года. Веселимся всю ночь, затем спим до обеда, а то и до вечера. Потом вовремя не можем заснуть. Снова засиживаемся за полночь. И так все новогодние дни. А впереди нас ждет еще Старый Новый год, Крещение. Это означает, что праздновать можно хоть каждый день и практически весь месяц. Что, собственно, все и делают! Такое смещение ритмов сна и бодрствования не только мешает по окончании праздников войти в рабочие будни, но и серьезно вредят всем системам организма. У одних может появиться бессонница, у других скачет давление, у третьих страдает желудочно-кишечный тракт.

Большинство людей проводят новогодние каникулы в кругу семьи. Праздничное меню, состоящее из калорийной пищи и всевозможных напитков, общение с близкими людьми дают возможность расслабиться, забыть обо всех проблемах, никуда не торопиться, то есть вести «пассивный» образ жизни.

Выходить на работу человеку, уже привыкшему за время новогодних каникул вести расслабленный и беззаботный

образ жизни, трудно, прежде всего, потому что придется изменить своим привычкам. Касается это не только режима дня, но и питания, эмоционального состояния, общества, в котором мы находимся во время шумных праздников. Резкое возвращение из «новогодней сказки» к реалиям действительности не всегда проходит бесследно. Все это может быть причиной возникновения послепраздничной депрессии.

Этот синдром известен практически каждому работающему человеку. Особенно подвержены ему импульсивные, эмоциональные люди, чувствительные и романтические натуры.

**Преодолеть эмоциональный кризис по силам каждому из нас.**

**Чтобы его избежать, придерживайтесь следующих правил:**

- **Высыпайтесь.** Сон важен для восстановления организма. Чтобы подготовиться к переходу на рабочий график, достаточно в течение двух дней перед рабочими днями ложиться и вставать на 30-40 минут раньше, чем в праздничные дни.
- **Принимайте контрастный душ,** он ускорит кровоснабжение и обмен веществ. Побалуйте себя ваннами с морской солью, ароматическими маслами лаванды, розмарина.
- **Делайте зарядку.** Легкие физические упражнения будут держать ваш организм в тонусе.
- **Гуляйте на свежем воздухе,** несмотря на мороз или ветреную погоду. Даже 5 минут прогулки положительно влияют на эмоциональное состояние человека. Во время прогулок наш организм насыщается кислородом, а это способствует избавлению от токсинов, сжиганию жиров и восстановлению жизненного тонуса. С этой задачей также отлично справляется активный образ жизни – гимнастика, пробежки, ходьба, посещение спортзала, но, если пока не можете заставить себя заниматься физическими упражнениями, то начните хотя бы с прогулок.
- **Правильно питайтесь.** Обязательно завтракайте, не пропускайте обеденный перерыв, поздно не ужинайте. Не

«нагружайте» свой организм тяжелой, жирной, калорийной пищей и крепкими спиртными напитками. Изобильные трапезы растягивают желудок, поэтому для насыщения требуется больше пищи, чем обычно.

Чтобы победить переедание, понадобится волевое усилие. Постарайтесь хотя бы на один день исключить тяжелые продукты, особенно сладости, картофель, белый хлеб. В них много «быстрых» углеводов, которые приводят к повышению уровня сахара в крови, что вызывает еще больше приступы голода.

Старайтесь есть часто, но понемногу. Отдавайте предпочтение легким овощным супам, кашам на воде. Отлично подойдут для восстановительного периода кисломолочные продукты – творог, кефир, ряженка. Включите в рацион продукты, содержащие гормон настроения, например горький шоколад, бананы, но только небольшими порциями. Чтобы очистить организм от токсинов и шлаков, наладить обмен веществ, пейте чистую воду.

Не пренебрегайте тонизирующими напитками.

**Заварите малиновый чай. Возьмите 4 чайные ложки сухих ягод малины, залейте двумя стаканами кипятка и настаивайте в термосе 2-3 часа. Чай готов.**

**Можно приготовить лимонный тоник. Налейте в чашку кипятка, выжмите в воду сок из лимона, добавьте немного сахара, охладите. Полезный лимонад готов.**

- Принимайте витамины. Зимой солнечных дней мало, поэтому организму нужно помочь. Начните принимать препараты, содержащие «солнечный» витамин Д, витамины А и С.
- Эффективное средство от хандры – это шопинг. Многих женщин мотивирует к выходу на работу желание продемонстрировать свои обновки. Поэтому смело отправляйтесь по магазинам, это вернет вам желание быстрее выйти на работу.

- Займитесь интересным делом, на которое всегда не хватало времени. Это хороший способ поднять себе настроение.
- Первый рабочий день после праздников не должен начинаться в спешке. В первые несколько дней старайтесь заниматься в основном рутинной работой. Выполнение повседневных обязанностей помогает быстро включиться в работу. Не стоит принимать за несколько дел сразу. Лучше выполнять их постепенно, чтобы еще дремлющий организм не получил убойную дозу стресса. Приведите рабочее место в порядок. Разбери бумаги, выбросьте всё, что вам давно мешает, составьте план работы. Даже если перед праздниками вы избавились от всего ненужного хлама, постарайтесь изменить свое рабочее место. Повесьте новый календарь, поставьте красивую фигурку или цветок.
- Вспомните, что хорошего дает вам работа. Не воспринимайте работу как каторжный труд. Всегда представляйте себе цель. Для чего вы работаете? Может быть, вы планируете стать начальником, съездить на море, купить машину? Все эти приятные перспективы помогут настроиться на рабочий лад.
- Пообщайтесь с коллегами. Обменяйтесь впечатлениями от праздников. Это поможет сохранить положительные эмоции.
- В первый рабочий день не задерживайтесь на работе. Между делами делайте перерывы на 5–10 минут.

Чтобы войти в рабочий ритм, на восстановление потребуется 2–3 дня. Возвратившись на работу после праздников, лучше всего начать строить планы на следующие выходные, праздники или отпуск.

Хорошего Вам настроения!

Заведующая отделением  
медицинской профилактики,  
врач высшей квалификационной категории  
ГБУЗ РХ «Абаканская  
городская клиническая поликлиника»  
Елена Вениаминовна Емашева





Это жизнь!

# НОВОГОДНЯЯ ДЕКАДА

Уверена, что для большинства жителей земного шара самый чудесный праздник — это Новый год. Правда, отмечают его все по-разному. Например, практичные немцы (как, впрочем, и большинство граждан цивилизованных стран) уже 2 января выходят на работу. Зато наш народ гуляет теперь до посинения — не менее 9–10 дней. Причем, за себя и за того парня. Вполне официально, с «благословения» властей. В связи с чем иногда происходит ряд таких веселых наворотов что прошедшие новогодние каникулы вспоминаются как страшный сон...

## Часть первая: застолье.

К счастью, времена, когда организация праздничного стола превращалась для женщин в месячный кошмар, канули в Лету. Теперь уже никто не завидует «счастливицам», сумевшим где-то урвать пару банок майонеза и достать «по благу» зеленый горошек для заветного оливье. В магазинах есть всё, на любой вкус и кошелек. И, дорвавшись до питейно-закусочного изобилия, люди, случается, забывают обо всем. В том числе и о том, что за праздничным столом присутствуют дети.

Нет, я не сторонник строгих правил, когда детвору отправляют спать задолго до боя курантов. (При этом сами взрослые так «весело» провожают старый год, что весь дом ходуном ходит. Попробуй тут уснуть!) Хотя, конечно, сама по себе картина пап и мам, лихо вливающих в себя горячительные напитки и орущих «Хорошо, все будет хорошо!» не лучший пример для ребятишек. В общем, как-то надо искать золотую середину. То есть постараться держать себя в рамках, потому что, несмотря ни на что, Новый год — это семейный праздник. Кроме того, застольная ситуация даже при вполне приличном поведении взрослых может вылиться в такой сюрприз, что, как говорится, вам и не снилось! Вот только один пример из жизни (собственной).

Это история произошла, когда мне было всего пять годочков, поэтому передаю ее по рассказу мамы. Полк, которым командовал мой отец, стоял тогда в небольшом военном городке под городом Лиепая. 31 декабря у нас в квартире собрались несколько офицерских семей. Естественно, вся детвора (старшему из нас было одиннадцать лет, а младшему — три с половиной годика) честь по чести сидела вместе с родителями за праздничным столом. Проводили старый год, и папы-офицеры отправились в казармы поздравлять с наступающим Новым годом своих солдат. (Представьте, в те далекие годы подобное поведение командного состава считалось нормой, а мы — офицерские

дети — все в какой-то мере были сыновьями и дочерьми полка). А мамы в спешном порядке мыли на кухне столовые приборы и «доводили до ума» томлящегося в духовке гуся. Таким образом, мы были предоставленными сами себе и решили немедленно приобщиться к миру взрослых. Слили в большой бокал все «остатки»: водку, коньяк, красное вино, а также пиво и газировку. И я, на правах хозяйки дома, первая опробовала этот убойный коктейль.

Мама позже рассказывала: «Слышим: детки что-то прихихли. Вбегаем в комнату — картина маслом. Наш ребенок лежит пластом на диване. Я схватила тебя на руки, трясу, а ты глаз не открываешь. Побежали за полковым врачом, он пришел, посмотрел, послушал и говорит: «Да она у вас пьяная. Надо срочно желудок промывать!». Витюшка Дерябин и рассказал, что тут происходило. В общем, весело встретили Новый год. Это просто чудо, что ты в живых осталась!..»

Поняли, товарищи родители? Упаси вас бог предлагать своим чадам спиртные напитки: мол, пусть глоточек выпьет, ничего, большого вреда не будет. Будет! Очень даже может быть. Алкоголь и детский организм — две вещи несовместные.

## Часть вторая: подарки.

Каждый человек решает для себя сам, что кому он будет дарить в новогоднюю ночь. Однако в последнее время входит в привычку заранее интересоваться, какой «сюрприз» хотели бы получить от нас родные и близкие. В принципе, лично я не вижу в этом ничего криминального, так как в свое время не однажды имела счастье получить два, а то и три совершенно одинаковых подарка. Но сейчас речь снова пойдет о детях, в частности, о тех, которые в силу своего возраста еще надеются на всемогущего Деда Мороза.

У моих знакомых на шестерых взрослых одно дитя. Долгожданное, как говорится, «прошое-молёное». Стоит Ромочке только сказать: «Хочу!», и два деда, две бабушки, папа-мама наперегонки бегут выполнять желание любимого ребенка. Два года назад в декабре Ромик сказал: «Хочу! Хочу щенка!». Купили. И не какую-нибудь там болонку, а боксера. Поначалу все было мило. Забавный кутенок, которого баловали так же, как и Рому, путался в ногах, грозно хмурил бровки и пытался нападать на шерстяные носки. Утром Чарли провожал Рому до садика вместе с мамой, вечером встречал вместе с папой, а днем с ним по очереди гуляли бабушки. Но идиллия продолжалась недолго. Чарли вырос, и баловство обернулось кошмаром. Согласитесь, что двухгодовалый пес выглядит несколько иначе,

чем двухмесячный щенок. Не признающий никаких правил друг человека отказывался надевать ошейник с поводком и идти в направлении дачи, постоянно огрызался. У бабушек тут же нашлись неотложные дела, и резко испортилось здоровье. Короче, собака оказалась ненужной. И после того, как Чарли довольно ощутимо цапнул маму за ногу, с ним решили расстаться.

Мораль проста: конечно, новогодний подарок — это всегда радость и исполнение желаний. Но, во первых, прежде чем дарить ребенку живое существо, вспомните, что оно именно ЖИВОЕ. За ним нужен уход, ему нужно внимание, не только щенку или котенку, но даже безобидным рыбкам в аквариуме. Поэтому давайте реально рассчитывать свои возможности. И если есть хоть одно «против», лучше ограничиться новой игрушкой, диском с любимым мультфильмом, яркой книгой сказок. Чтобы сюрприз не обернулся долгими неделями лечения, как это произошло с мамой Ромика...

С праздниками вас, дорогие читатели!

Евгения Залеская

## Имбирь — исцеляющий лекарь

### Полезные свойства корня

Этот корень не назовешь красивым, но стоит его попробовать — и это становится совершенно неважно. Многие не замечают этот восхитительный корень имбиря, так как ничего о нем не знают.

#### Чем же он хорош?

Имбирь содержит витамины С, А, В 1, В 2, цинк, калий, кальций, натрий, железо.

Укрепляет сосуды, разжижает кровь, благодаря чему улучшается снабжение мозга кислородом и снижается давление, стимулирует деятельность щитовидной железы, пищеварительных желез, устраняет метеоризм и спазм желудка.

Является бактерицидным средством, уничтожает вредные микробы.

Способствует повышению иммунитета, является отличным профилактическим средством против сезонных простуд. Имбирный чай при простуде — верное средство, помогающее быстрее выздороветь. Имбирь облегчит отделение слизи, успокоит кашель, а от горячей жидкости пройдет раздражение в горле.

Имбирь — прекрасное средство от всех кожных и аллергических заболеваний, в том числе и бронхиальной астмы. Корень помогает выведению токсинов и нормализации обменных процессов. Его настой поможет быстро восстановиться после пищевого отравления.

Облегчает усваивание пищи, особенно жирной, жареной. Пригодится тем, кто следит за своей фигурой, так как он снижает жирность блюд, повышая при этом усвояемость животных жиров. Организм в панике начинает выделять тепло и тратить дополнительные калории.

Его используют при приготовлении различных блюд — мяса, риса, рыбы, а также в сладких блюдах.

Применяют его и в косметологии. Экстракт имбиря добавляют в кремы, антивозрастные средства для кожи. Он тонизирует, дает быстрый лифтинг-эффект, разглаживает микроморщины и снимает отеки. Благодаря антисептическим свойствам является важным компонентом средств для проблемной и жирной кожи. Примочки с растертым в кашу корнем — прекрасное средство при ушибах.

#### Как выбрать, готовить и хранить.

Старайтесь покупать свежий, гладкий, не сморщенный, плотный на ощупь корень. На нем не должно быть каких-либо черных пятен или плесени.

Прежде чем рубить, тереть на терке, резать или измельчать имбирь, его нужно очистить от кожуры, соскоблив её острым ножом. Натереть можно с помощью мелкой металлической терки. Молотый сухой имбирь не может заменить свежий, потому что имеет совсем другой аромат и вкус.

Свежий, неочищенный от кожуры имбирь хранится в холодильнике до 3 недель, в морозильнике — до 6 месяцев. Порошок имбиря хранят в плотно закрытых стеклянных емкостях в темном, сухом, прохладном месте. Его также можно хранить в холодильнике.

#### Противопоказания.

Имбирь вреден при желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, а также не рекомендуется беременным на поздних сроках и кормящим женщинам.

## ХОЛЕСТЕРИН — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

### Как очистить сосуды?

В стенках сосудов из-за нарушения обмена веществ и других факторов могут образовываться атеросклеротические бляшки. Это своеобразные бугорки внутри просвета артерии, состоящие из холестерина и жиров. Около 80 % холестерина (примерно 1 г в день) производится у нас в печени, остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы употребляем.

Со временем бляшки пропитываются кальцием и твердеют. И никакие медикаменты, отвары, биологические добавки, а также инструменты их не растворят. Но можно сделать так, чтобы новых бляшек образовывалось меньше, а которые существуют, не увеличивались в размерах.

Почему образуются бляшки в сосудах?

Ухудшают состояние сосудов избыток холестерина в крови, курение, лишний вес, жирная пища, высокое артериальное давление, малоподвижный образ жизни.

Какая профилактика существует?

Начинать профилактические мероприятия нужно с диеты. Максимально ограничьте употребление жирного мяса, сала, сливочного масла. В рационе должны преобладать растительные масла. Самыми полезными для сосудов считаются льняное и оливковое. Препятствует образованию атеросклеротических бляшек и «зарастанию» сосудов рыбий жир, так как он содержит омега-кислоты. Их можно получить из жирных сортов рыбы (сельдь, скумбрия, форель, семга и др).

Молочные продукты выбирайте пониженной жирности. Ешьте не

менее 400 граммов в день фруктов, а также овощи, бобовые, зерновые и каши.

Эффективно выводят избыток холестерина продукты, содержащие пектин. Его можно найти в грейпфрутах, яблоках, помидорах, клубнике, шпинате, отрубях.

Много полезных для здоровья сосудов веществ содержат зеленый чай, черника, шиповник. Эти растения богаты витаминами и биологически активными веществами. Их регулярное употребление уменьшает вероятность образования новых атеросклеротических бляшек. Зеленый чай богат танинами, хорошо контролирует уровень холестерина. Можно применять свежевыжатые соки, лимоны, чеснок.

Откажитесь от курения. Больше двигайтесь, желательнее на свежем воздухе. Поддерживайте в норме свое давление, оно должно быть не более 140/90 мм. рт. ст.

Самое главное — регулярно проверяйте уровень холестерина. Вообще без него мы не смогли бы существовать. При его участии в организме строятся новые клетки, производятся гормоны, усваиваются витамины, накапливается энергия. Но «полезным» холестерин остается только до тех пор, пока его уровень в крови находится в безопасных пределах. Как только



его уровень превышает 5 ммоль/л, он начинает вредить организму.

Если отклонения не слишком большие, их можно скорректировать при помощи питания и физической активности. При стойком повышенном уровне холестерина помогут только специальные препараты, помогающие привести показатели обмена жиров к норме. Но принимать их нужно только по назначению врача и под его контролем.

Будьте здоровы!

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



# КАК ОТРАЗИТЬ УДАР?

## Профилактика инсульта

Около 450 тысяч россиян ежегодно переносят инсульт. Примерно половина из них умирают. Свыше 80 процентов выживших становятся инвалидами, из них около 50 процентов нуждаются в постоянном уходе (по данным Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова).

### Что такое инсульт?

**Инсульт – внезапное нарушение кровообращения в головном мозге.**

#### Выделяют два типа:

**Ишемический инсульт** – недостаток кровоснабжения в результате образования тромба в сосуде мозга, составляет приблизительно 80% всех случаев инсультов.

**Геморрагический инсульт** – внезапная гибель клеток головного мозга в результате кровоизлияния из разорвавшегося кровяного сосуда.

Это не внезапно возникшее катастрофическое заболевание, а следствие хронических заболеваний кровеносных сосудов головного мозга.

В основном возникает у лиц пожилого и преклонного возраста, но очень часто встречается у молодых людей и даже детей.

**Факторы риска бывают нерегулируемые и регулируемые.**

**Нерегулируемые** (на которые невозможно воздействовать): **возраст, пол, наследственная предрасположенность.**

У мужчин инсульты возникают чаще, чем у женщин и в основном у лиц старше 60 лет.

Предрасположенность к инсультам может носить наследственный (генетический) характер. Если в семье было данное заболевание у близких родственников (родители, бабушки, дедушки), то риск развития инсульта увеличивается.

**Регулируемые** (при своевременном воздействии на которые значительно уменьшается риск развития заболевания): **артериальная гипертония, повышенный уровень холестерина, сахара в крови, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела, неправильное питание, курение, алкоголь.**

### Как уменьшить риск развития заболевания?

Регулярно контролируйте свое артериальное давление. В норме оно не должно превышать **140/90 мм. рт. ст.**

Контролируйте уровень холестерина в крови. При повышении более **5,0 ммоль/л** обратитесь к врачу.

Контролируйте уровень сахара в крови. Он не должен превышать **5,5 ммоль/л.**

Откажитесь от табакокурения.

Не злоупотребляйте алкогольными напитками.

Избавьтесь от лишнего веса.

Ограничьте употребление поваренной соли не более **5 гр. в сутки** (1 чайная ложка без горки), животных жиров, легкоусвояемых углеводов. Увеличьте потребление овощей, фруктов, злаков, морепродуктов.

Обязательны регулярные физические нагрузки (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, физкультура).

Научитесь противостоять стрессовым ситуациям (для снятия напряжения можно делать глубокие вдохи и выдохи).

#### Признаки инсульта:

- внезапная слабость и/или онемение лица, руки или ноги, обычно с одной стороны;
- внезапное затруднение речи или ее понимание;
- внезапная утрата или нечеткость зрения одним или обоими глазами;
- внезапное затруднение ходьбы из-за головокружения, нарушение равновесия или координации;
- внезапно возникшая по непонятным причинам сильная головная боль.

#### Первая помощь.

Самой эффективной является медицинская помощь, оказанная в первые минуты и часы заболевания, именно она в большей степени определяет, насколько



успешным будет исход лечения. **Первые 3 (максимум 6) часа с момента нарушения мозгового кровообращения называются «терапевтическим окном»**, в течение которого еще можно предотвратить необратимые изменения в мозге.

Первым делом вызовите скорую помощь.

Уложите человека так, чтобы голова и плечи находились в приподнятом состоянии (угол должен составлять примерно 30 градусов). Если ему стало плохо дома, положите голову и плечи на подушку (можно несколько). При потере сознания на улице можно использовать любые вещи, свернув их валиком и т. п. Не нужно перемещать его на другое место – это опасно. Положите там, где произошел приступ.

Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник, ремень, тугую одежду. Если вы находитесь в помещении, откройте окно или форточку.

При рвоте поверните голову набок, чтобы пострадавший не задохнулся.

**Никакое лечение инсульта не может быть столь успешным, как предотвращение его возникновения.**

**Берегите себя!**

Заведующая неврологическим отделением  
 ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница  
 им. Г.Я. Ремишевской»

Галина Николаевна Гончаревич

# КАТАСТРОФУ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

## Как избежать инфаркта?



Инфаркт миокарда известен как грозное заболевание, уносящее человеческие жизни. В последнее время заболевание стремительно «молодеет». Не редкость, когда оно поражает людей, едва перешагнувших тридцатилетний порог.

Его развитие могут спровоцировать сильные эмоциональные переживания, стресс, физическое перенапряжение. Может развиваться без всякой видимой причины, как бы на пустом месте.

### Что же такое инфаркт?

**Инфаркт – это нарушение кровообращения в сердечной мышце в результате закупорки или спазма кро-**

**веносного сосуда, приводящее к отмиранию ткани сердечной мышцы.**

**Что при этом происходит?**

Прекращается доставка крови к какому-либо отделу сердечной мышцы. Если кровоснабжение нарушается на 15–20 минут и более, «голодающий» участок сердца умирает. Этот участок гибели сердечных клеток и называют инфарктом миокарда.

#### Факторы риска.

К основным факторам риска возникновения данного недуга можно причислить:

**Пол.** Мужчины чаще подвержены заболеванию, в основном после 40–50 лет. Для

женщин опасный возраст наступает после 50 лет (до этого рубежа их сосуды защищены от атеросклероза эстрогенами и другими половыми гормонами, но с наступлением менопаузы женщины, наоборот, заболевают чаще мужчин). С возрастом усиливается риск возникновения атеросклероза коронарных артерий, а атеросклероз является главным фактором риска развития этого заболевания.

**Наследственность.** Наличие родственников, у которых случались инфаркты, особенно в молодом возрасте.

**Повышенное содержание холестерина в крови** (более 5 ммоль/л).

**Курение.** У курильщиков отмечается более сильное сужение коронарных сердечных сосудов, что способствует плохому кровоснабжению.

**Артериальная гипертония** (повышенное артериальное давление). Является причиной утолщения стенок сердечной мышцы, тем самым повышая потребность сердца в крови. Так как сердце не получает достаточное количество кислорода, его выносливость значительно снижается.

**Избыточная масса тела,** неправильное питание, малоподвижный образ жизни.

**Недостаток движения** вызывает нарушение обмена веществ, что может привести к развитию сахарного диабета и ожирения.

Наличие хотя бы одного из этих факторов повышает риск «знакомства» с инфарктом миокарда. Причем присоединение каждого нового фактора риска увеличивает вероятность заболевания.

#### Признаки инфаркта.

Основной признак – сильная боль в середине грудной клетки давящая, сжимающая, ноющая. Она может отдавать в плечо, руку, шею, нижнюю челюсть или спину. Боль не проходит после приема нитроглицерина.

Кроме этого появляются сильная слабость, затруднение дыхания, одышка, учащенный, замедленный или нерегулярный пульс, головокружение.

Отмечаются скачки артериального давления, человек бледнеет, покрывается холодным потом.

**ПРИ НАЛИЧИИ ПРИЗНАКОВ НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»! ТЕРПЕНИЕ В ДАННОМ СЛУЧАЕ НЕУМЕСТНО.**

#### Как избежать заболевания?

Уберечь себя от этого опасного заболевания можно простыми мерами, избегая развития факторов риска. От некоторых факторов риска (пол и наследственность) никуда не деться. Но все остальные поддаются нашим усилиям!

Не допускайте повышения артериального давления бо-

лее 140/90 мм рт.ст. в любом возрасте. Следите за погодой, для людей с повышенным артериальным давлением опасными являются жара и геомагнитные бури. Регулярно принимайте лекарства, назначенные врачом.

Поддерживайте уровень сахара в крови в норме.

Больше двигайтесь! Не обязательно «бегать от инфаркта», достаточно ежедневно гулять на свежем воздухе.

Бросайте курить — это один из наиболее существенных факторов риска!

Питание должно быть с минимальным содержанием животных жиров и холестерина. Ешьте больше овощей и фруктов. Вместо жирной свинины употребляйте белое мясо птицы, сливочное масло замените подсолнечным, сало — рыбой.

Противостоять грозному заболеванию возможно. Многие зависят от нас самих. Уделяя внимание своему здоровью и здоровому образу жизни, можно свести риск этой катастрофы к минимуму.

Заведующая кардиологическим отделением ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремишевской», главный внештатный кардиолог Министерства здравоохранения Республики Хакасия  
 Наталья Юрьевна Черкашина



## История развития и деятельность учреждения

## ГБУЗ РХ «Абаканская клиническая станция скорой медицинской помощи»



Главный врач  
Асакалов Виктор Иванович

Становление службы скорой медицинской помощи (ССМП) в Абакане начиналось в 1930-х годах, когда было выделено отделение скорой медицинской помощи при городской больнице. Автопарк начал формироваться с 1936 года, именно тогда был выделен первый автомобиль для обслуживания больных на выездах. Как отделение скорая медицинская помощь просуществовала до 20.10.1962 года, затем выделилась в самостоятельное лечебное учреждение.

За период с 1962 г. по настоящее время служба скорой медицинской помощи претерпела как количественные, так и качественные изменения. По мере роста населения города возрастало и количество обслуживаемых больных, возникала необходимость в расширении материальной базы и кадрового потенциала ССМП.

В 1962 г. станция скорой медицинской помощи находилась в приспособленном помещении по улице Чкалова, 18, имела автопарк из 2 санитарных автобусов и 3 легковых машин. Больных города обслуживало 2 врача и 8 фельдшеров, нагрузка в тот период составляла 24–25 вызовов на одного медицинского работника. В течение пяти лет количество вызовов возросло почти вдвое, назрел вопрос о создании специализированной кардиологической бригады, которая была создана в 1968 году. К этому времени на станции уже сформировался коллектив из 3-х врачей, 15-ти фельдшеров и 2-х санитарок. Автопарк имел 5 легковых машин и 2 «РАФА».

В 1969 году создается первая педиатрическая бригада.

В 1971 году устанавливается радиостанция и налаживается радиосвязь с выездным персоналом, оборудуется селекторная связь для оперативной работы с персоналом, находящимся на станции.

За период с 1962 года по 1978 год на станции сменилось четыре главных врача.

Первым главным врачом был назначен Сорокин Александр Яковлевич.

В 1963 году в обязанности главного врача вступил Сараев Борис Елизарьевич.

В 1969 году главным врачом работает Шишкин Геннадий Сергеевич.

С 1971 года – Воедилов Иван Антонович.

С 10.08.1978 года и по настоящее время станцией бессменно руководит Виктор Иванович Асакалов. Врач высшей квалификационной категории, отличник здравоохранения, заслуженный врач Республики Хакасия, преданный своей профессии человек, вложивший приобретенные знания, опыт, высокий профессионализм в дело развития службы скорой медицинской помощи не только в Абакане, но и в республике.

В 1980-е годы значительно увеличивается количество вызовов, расширяются штаты обслуживающего персонала.

В апреле 1983 года станция переселяется в новое специализированное типовое здание скорой медицинской помощи с теплым гаражом, имеющее все необходимые помещения для подразделений службы. В

этом же году создается бригада интенсивной терапии.

Национальный проект «Здоровье» внес существенный вклад в развитие службы скорой медицинской помощи. Транспорт, медицинское оборудование, повышение заработной платы, никогда за всю историю страны не было такого крупномасштабного вливания целевых государственных средств в службу скорой медицинской помощи за столь короткое время (2 года). В 2006 и 2007 годах на станцию скорой медицинской помощи поступило 13 автомобилей с комплектом оборудования, 1 автомобиль класса С (реанимобиль), 11 автомобилей класса В, 1 автомобиль класса А.

В связи с реализацией национального проекта «Здоровье» возникла острая необходимость в дополнительных ставках среднего и младшего медицинского персонала. В 2006 году первые шаги в этом направлении сделаны, на ССМП введена 21 ставка среднего медицинского персонала и 10 ставок младшего персонала.

Все они обучены работе на оборудовании, полученном в комплектации санитарного автотранспорта по проекту «Здоровье». Ежедневно ведется мониторинг выездов санитарного автотранспорта и работы оборудования. Освоена и ведется компьютерная программа статистической отчетности АИС ММИ.

Для повышения уровня знаний медицинских работников ССМП оборудован учебный класс в рамках городской целевой программы развития здравоохранения, приобретены манекены-тренажеры. Регулярно проводятся конференции, тематические планерки.

В настоящее время Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Хакасия «Абаканская клиническая станция скорой медицинской помощи» является лечебно-профилактическим учреждением второй категории.

Станция работает в режиме круглосуточной работы и в режиме чрезвычайных ситуаций.

Оказывает помощь населению г. Абакана, пос. Промбазы, дач, прилегающих к району обслуживания, станции Ташеба, речного порта, аэропорта, Красного Абакана, района станции Подсине.е.

Вызовы от населения принимаются по телефону «03» фельдшером по приему вызовов и через диспетчера-эвакуатора по радиации или с картой вызова передается выездной бригаде или радиосвязью. Внутри станции функционирует громкоговорящая и телефонная связь, установлено звукозаписывающее устройство поступающих телефонных звонков «Спрут», проведена локальная компьютерная сеть, установле-

на программа статистической отчетности «АИСТ», Интернет.

Станция, кроме оказания скорой и неотложной медицинской помощи, занимается транспортировкой больных по заявке лечебно-профилактических учреждений и экстренной перевозкой специалистов крови и кровезаменителей. Помощь на вызовах оказывают 14 круглосуточных бригад, 9 линейных, 2 педиатрических, 1 кардиологическая бригада, 1 бригада интенсивной терапии, 1 психиатрическая.

Пять врачей и 19 фельдшеров отдали службе скорой медицинской помощи более 30 лет, 10 врачей и 24 фельдшера – более 20 лет, 11 врачей и 22 фельдшера работают второй десяток лет.

Выездной персонал представлен 36 врачами, 20 из которых имеют высшую, 6 – первую квалификационную категорию. Из числа средних медицинских работников (в основном фельдшеры), 56 человек имеют высшую, 10 человек – первую, 4 человека – вторую квалификационные категории.

Трое фельдшеров, ныне работающих – Кривоногова Галина Григорьевна, Тохтобина Евдокия Васильевна, Зырянова Наталья Ивановна и главный врач Асакалов Виктор Иванович, награждены знаком «Отличник здравоохранения».

Многие сотрудники награждены почетными грамотами Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, грамотами и благодарственными письмами Правительства Республики Хакасия, Министерства здравоохранения Республики Хакасия.

Развивается служба скорой медицинской помощи и в Республике Хакасия.

В 1970 году открыты 2 отделения скорой медицинской помощи при Усть-Абаканской районной больнице (4 санитарных автомобиля), Аскизской районной больнице (1 санитарный автомобиль), а в 1976 году отделений скорой помощи, входящих в больницы районов, было уже 10.

В 2012 году года служба скорой медицинской помощи в Республике Хакасия представлена тремя самостоятельными станциями скорой медицинской помощи в городах Абакане, Черногорске, Саяногорске и пятнадцатью отделениями, входящими в состав городских и центральных районных больниц. Население республики обслуживают 65 врачей скорой медицинской помощи и 267 средних медицинских работников.

Адрес ГБУЗ РХ «АКСМП»:

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 83 А.

Телефон приемной главного врача:

8 (3902) 22-24-20.

E-mail: ssmp@ssmp.khakassia.ru



Здание Абаканской станции скорой медицинской помощи

Спасибо, доктор!

СЛОВА  
ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ  
И БЛАГОДАРНОСТИ  
МЕДИЦИНСКИМ  
РАБОТНИКАМ  
ОТ ПАЦИЕНТОВ

Выражаю сердечную благодарность кардиологической бригаде Абаканской станции скорой медицинской помощи – врачу Галаган Татьяне Александровне, фельдшеру Зыряновой Наталье Ивановне, Гребенюк Владимиру Анатольевичу.

8 марта 2013 года у моего мужа был сердечный приступ, он практически умирал у меня на руках. «Скорая помощь» приехала очень быстро. Умелыми и быстрыми действиями бригада врачей спасла моего мужа в течение часа. После этого он был доставлен в городскую больницу, где его не оставляли без внимания ни на одну секунду. Передали дежурному врачу терапевтического отделения кардиологии, объяснив всю сложность с пациентом, у которого был острый инфаркт.

Огромное им всем человеческое спасибо. Здоровья и терпения Вам при спасении человеческой жизни.

Старший методист Хакасского  
политехнического колледжа,  
Голик Галина Прокопьевна.

Я и вся моя семья выражаем огромную благодарность бригаде Абаканской станции скорой медицинской помощи – Платоновой Татьяне Ивановне и Ошарову Николаю Васильевичу за профессионализм, понимание и человечность.

Почувствовав себя плохо, я вызвал «Скорую помощь». Бригада приехала незамедлительно. Татьяна Ивановна точно определила мой диагноз (инфаркт) и профессионально приняла меры реагирования, которые были необходимы в моем состоянии.

С уважением, Митряков Алексей  
Александрович  
23.05.2013 г.

От всей души благодарю Пластуну Евгения Анатольевича – фельдшера Абаканской станции скорой медицинской помощи за хорошее отношение к больным, грамотное оказание медицинской помощи.

Желаю ему всегда оставаться таким же добрым и внимательным к людям.

Целуйко Александра Ивановна  
09.09.2013 г.