Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

CETODHA B HOMEPE:

Хочешь быть здоровым – пройди диспансеризацию! Необходимо каждому	c. 1
Печень на празднике жизни Диета для здоровой печени	c. 2
Тактика похудения Сжигаем лишние калории	c. 2
Разгрузка после праздников	c. 2

Это жизнь!

От Нового года до Рождества и Крещения

Новый год и новые привычки Действуем прямо сейчас

Спасибо, доктор!

Слова признательности и благодарности пациентов медицинским работникам

ГБУЗ РХ «Саяногорская городская поликлиника рабочего поселка Черемушки» с. 4

c. 3

с. 4
История образования и развития здравоохранения поселка Черемушки

MONTH EALTH BUOLOGRAM - ULOQUAN UNGUULIGELNBURNIOI

Необходимо каждому

На вопросы отвечает врачметодист республиканского центра медицинской профилактики Лариса Владиславовна Лебедева

Что съесть в январе

Современная динамичная жизнь предъявляет к каждому из нас, независимо от возраста, повышенные требования, поэтому очень важно как можно дольше оставаться активным, деятельным человеком, а значит – следить за своим здоровьем.

В России отмечается очень высокий уровень смертности от хронических неинфекционных заболеваний, напрямую связанный с нездоровым образом жизни. Одна из основных задач профилактической медицины заключается в выявлении людей с высоким риском этих недугов, их коррекция, и как следствие, снижение уровня смертности населения. В 2013 году началась всеобщая диспансеризация взрослого населения. Она проводится в 2 этапа.

Что входит в эти обследования? На первом этапе проводится скрининг. Перед началом пациент заполняет скрининговую анкету, затем получает маршрутный лист, в соответствии с которым необходимо пройти комплекс мероприятий, в том числе медицинский осмотр. В анкете пациенту необходимо отразить, какие заболевания у него имеются. Обязательно сообщите терапевту о текущем состоянии здоровья. Например, если у вас частые головные боли, внезапные головокружения, кратковременная потеря зрения на один глаз, не исключено, что имеет место нарушение мозгового кровообращения. После заполнения анкеты проводится измерение роста, веса, окружности талии, расчет индекса массы тела, по которому судят, есть ли у человека избыточный вес и в какой степени.

Далее - анализы. Биохимический и клинический анализ крови позволяют определить общий уровень холестерина (риск развития сердечно-сосудистых заболеваний), уровень глюкозы (риск развития диабета), гемоглобин, лейкоциты и так далее. Общий анализ мочи. Исследование кала на скрытую кровь (для 45-летних и старше). Вам сделают флюорографию, электрокардиограмму. Женщинам положен гинекологический осмотр, а 39-летним

и старше — маммография. Мужчинам старше 50 лет определяется уровень простатспецифического антигена в крови с целью ранней диагностики рака простаты. УЗИ органов брюшной полости (для 39-летних и старше — раз в 6 лет). Измеряется внутриглазное давление у 39-летних и старше пациентов с целью исключить развитие глаукомы. С 51-летнего возраста — консультирование врача-невролога (раз в шесть лет).

Если риск развития болезни высокий, врач предложит дополнительные методы исследования и отправит на второй этап диспансеризации. Он включает: консультирование врачей узких специальностей, расширенный биохимический анализ, ультразвуковое исследование кровеносных сосудов на наличие атеросклеротических бляшек, фиброгастроскопию, колоноскопию и другие исследования в зависимости от выявленных заболеваний. В случае необходимости врач должен назначить и компьютерную томографию, и магнитно-резонансную томографию, подобные самые дорогие исследования будут абсолютно бесплатны.

Какие дальнейшие действия пациента после прохождения диспансеризации?

После прохождения диспансеризации пациент получает Паспорт здоровья, в который вносятся заключения и рекомендации по результатам исследований, соблюдение которых позволит избежать возникновения или прогрессирования хронических заболеваний. По окончании диспансеризации специалисты определят человека в одну из трёх групп здоровья. С теми, у кого будут выявлены отклонения от нормы в здоровье, проведут профилактическое консультирование по снижению факторов риска и по ведению здорового образа жизни. Если опасность высока, то врач предложит дополнительные методы исследования и оздоровительные мероприятия. Всеобщая диспансеризация содержит ещё одну серьёзную опцию - организацию диспансерного наблюдения. Это особенно ценно для пациентов, у которых есть доказанное заболевание или очень высокий риск его развития. Зачастую патологические процессы в этой группе протекают скрытно. Но именно среди неё регистрируется большое количество внезапных смертей, инсультов, инфарктов. Наконец, под диспансерным наблюдением следует понимать не формальное нахождение того или иного пациента в определённом списке. Речь должна идти о регулярном врачебном контроле, достижении с его помощью целевых параметров артериального давления, уровня холестерина, глюкозы, выраженности других факторов риска. Необходимо ещё раз подчеркнуть, что в проведении диспансеризации первую скрипку играют участковые терапевты.

Кто имеет право на прохождение диспансеризации?

Каждый взрослый человек, начиная с 18 лет, имеет право пройти обследование с регулярностью один раз в три года. Если ваш возраст делится на три без остатка (21, 24, 27 и так далее) вы кандидат на прохождение диспансеризации. Однако если вы не попадаете в возрастной ценз (например, вам 38 лет, а не 39) можете пройти профилактический медицинский осмотр, который отличается от диспансеризации набором диагностических мероприятий. Такая возможность есть у человека раз в два года. Ветераны войны и инвалиды проходят диспансеризацию ежегодно. Кроме того, существует система наблюдения за гражданами, работающими с опасными и вредными условиями труда. Они регулярно проходят обследования, в ходе которых выявляются, помимо прочего, и факторы риска неинфекционных заболеваний.

Какие заболевания к ним относятся?

Это сердечно-сосудистые патологии, которые могут привести к инсульту или инфаркту, бронхо-легочные (в том числе рак легких), онкологические заболевания, сахарный диабет. Если их вовремя захватить, то можно предотвратить инвалидизацию и даже смерть. Случаи, когда от инсульта умирают молодые мужчины и женщины трудоспособного возраста растут год от года. Конечная цель диспансеризации — снижение преждевременной смертности населения.

Куда необходимо обратиться, чтобы пройти диспансеризацию?

В Республике Хакасия в проведении всеобщей диспансеризации участвуют 15 медицинских учреждений: районные

колонка врача



и городские, в каждом из которых есть отделение или кабинет медицинской профилактики. Жители сел и деревень смогут пройти диспансеризацию в местных врачебных амбулаториях и фельдшерско-акушерских пунктах. В отдаленных территориях будут работать выездные бригады врачей на специализированных мобильных комплексах для взрослого и детского населения.

Но вообще-то привлекать людей на диспансеризацию должен участковый терапевт. Он заинтересован в том, чтобы как можно большее количество людей на его участке были здоровыми, все факторы риска были взяты под контроль и откорректированы, а граждане с выявленными заболеваниями лечились эффективно.

Как готовиться к диспансериза- ции?

Возьмите с собой паспорт и медицинский полис. Накануне обследований не употребляйте алкоголь, не ешьте жирную пищу.

Проходить диспансеризацию или нет — каждый для себя решает сам, но отказываться от нее не стоит. Регулярные обследования позволят вам уменьшить вероятность развития опасных заболеваний или выявить их на ранней стадии, когда лечение их наиболее эффективно.

ПЕЧЕНЬ НА ПРАЗДНИКЕ ЖИЗНИ

Диета для здоровой печени

Праздничные дни приносят множество наслаждений, одно из которых удивительно вкусная еда. Но в избыточном количестве она может принести не только радость, но и огорчение. После обильного приема пищи может возникнуть ноющая боль в правом подреберье. Это напоминает о себе печень.

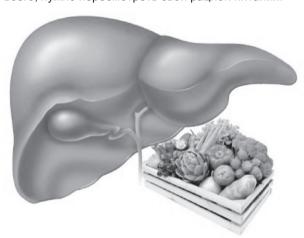
Она подвергается нагрузке постоянно, не прекращает свою работу ни днем, ни ночью, ведь не каждый из нас ест здоровую пищу, пьет только чистую воду, ведет здоровый образ жизни. Природа наделила этот орган уникальным свойством самовосстановления. Если бы этого свойства не было, наша печень уже давно была бы разрушена токсинами, которые попадают в нее с едой и напитками.

Печень выполняет в организме человека важные функции. Одна из главных ее функций – очистительная. Она обезвреживает все яды, токсины, которые попадают в наш организм. Но, защищая нас, сама страдает. Вредные вещества оказывают губительное влияние на клетки и приводят к нарушению ее рабо-

Симптомами заболеваний печени являются: ощущение тяжести в правом подреберье, тошнота, горечь во рту, неприятный запах изо рта. Они усиливаются после приема жареной, жирной, консервированной, копченой пищи.

Как помочь ей, чтобы она лучше справлялась со своими функциями?

Здоровая печень — это разумная диета. Прежде всего, нужно пересмотреть свой рацион питания.



ПЕЧЕНЬ НЕ ЛЮБИТ:

Переедание.

Алкоголь, газированные напитки, крепкий кофе. Острые, жареные, соленые, маринованные, копченые, жирные продукты, кислую ягоду.

Консерванты, стабилизаторы, Е-добавки.

Холодные напитки и блюда.

Продукты из белой муки, картофеля.

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ НЕЕ:

Утренний завтрак в виде обсяной или гречневой каши, сваренной на воде. Можно добавлять мед, курагу, орехи.

рагу, орехи. Ежедневное употребление кисломолочных продуктов (кефир, ряженка, простокваша, нежирные йогурт, творог). Они способствуют расщеплению жиров, разгружая печень.

Белковые продукты – молоко, сыр, яйца необходимы для восстановления клеток печени.

Обильное питье, не менее 1,5 л воды в сутки (обязательно проконсультировавшись с врачом) способствует вымыванию токсинов. Сок, чай, морсы, газированные напитки не считаются.

Разгрузочные дни, в которые необходимо питаться легкими овощными салатами. Особенно хороши капуста, морковь, тыква, огурцы, баклажаны, кабачки. Рекомендуется пить травяные чаи. Из фруктов наиболее полезными считаются бананы, чернослив, изюм.

советы:

Принимайте пищу часто, но маленькими порциями. Это избавит печень от перегрузки, активизирует отток желчи. После 6 часов вечера допустимы только легкие перекусы – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.

Листья одуванчика, свекла, лимоны, крапива, петрушка, оливковое масло полезны для желчного пузыря. Препятствуют образованию камней в желчном пузыре соевые и зеленые бобы, орехи, фасоль, горошек, апельсины.

Не злоупотребляйте алкоголем, следите за своим весом. При ожирении печень избавляется от лишних жиров и работает с перегрузкой, поэтому быстро изнашивается.

ТАКТИКА ПОХУДЕНИЯ

Сжигаем лишние калории



После окончания праздников многие приходят в ужас, посмотрев на себя в зеркало или встав на весы. Среди основных причин увеличения веса - снижение двигательной активности и чрезмерное увлечение высококалорийными продуктами.

Не паникуйте! Организму нужно помочь сжечь лишние калории, очистить его, а затем следить за своим питанием.

Помогут силовые тренировки. Их главный секрет: организм активно сжигает жир не только во время занятий, но и после них, даже если вы не двигаетесь.

Массаж. С помощью массажных техник можно ускорить обмен веществ и активизировать сжигание жира. Особенно эффективно активизирует кровообращение антицел-

люлитный и вакуумный массажи. Кроме этого, он укрепляет мышцы и суставы. Ежедневно массируйте стопы. На них находятся точки, с помощью которых можно регулировать работу всех систем организма.

Для организма полезна клетчатка. Она абсорбирует жир, поступивший с пищей. Проходя по желудочно-кишечному тракту, действует как веник — не переваривается и «выметает» остатки пищи, слизь и все то, что засоряет наш организм. После такой чистки обменные процессы ускоряются, похудение происходит быстрее.

Принесет пользу дробное питание. Во время переваривания пищи обмен веществ ускоряется, лучше есть часто, но маленькими порциями. Объем пищи не должен превышать ладонь или стакан.

Маленькие порции усваиваются лучше, не перегружают желудочно-кишечный тракт, помогают поддерживать в норме уровень сахара в крови. Но, есть ИСКЛЮЧЕНИЯ, это выпечка, различные сладости, газированные напитки. Старайтесь, чтобы основная часть еды приходилась на обед, а на ужин выбирайте легкие продукты.

Вода. Следует пить больше обычной воды или травяного чая, это выведет из организма шлаки и ускорит обмен веществ, который просто необходим для сжигания жиров. В среднем рекомендуется пить не менее 2 литров (после консультации врача) чистой негазированной воды. Чай, кофе, морсы, напитки сюда не входят. ПОЛЕЗНО: выпивать утром натощак стакан воды, можно добавить лимон, мед. Это поможет стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

Ограничьте потребление соли. Она стимулирует аппетит и задерживает в организме жидкость.

Употребляйте белковую пищу. Чем больше такой пищи мы съедаем, тем меньше становится жировая прослойка и больше — мышечная масса. Ведь при усвоении белков организм тратит больше калорий, чем при усвоении углеводов и жиров. Поэтому включите в рацион рыбу, индейку, яйца, куриную грудку, бобовые.

Устраивайте разгрузочные дни. Они помогут израсходовать лишние жировые запасы, восстановить обмен веществ, вернуть легкость. За один разгрузочный день можно избавиться от килограмма лишнего веса за счет шлаков и жиров.

UOCV€ UOCV€

Что съесть в январе

ОКРОШКА И ГАСПАЧО тра-

диционно считаются весеннелетним блюдом.

Но американские диетологи уверены, что холодные супы на основе огурцов и тома-



Выпуск № 1

тов отлично подходят для разгрузочных дней после праздников. Сочетание зелени с сырыми овощами обогащает организм необходимыми минералами, витаминами. Подобные блюда хорошо заполняют растянутый после праздников желудок и в то же время обладают низкой калорийностью.

Главное – не увлекаться добавлением в окрошку соли, мяса, яиц, а в гаспачо – растительного масла.

ЛИСИЧКИ -

одни из самых полезных грибов.

В них много полезных аминокислот

и микроэле-ментов, в том



числе меди и цинка. Считается, что употребление лисичек полезно для зрения. Биологически активные вещества этих грибов улучшают состояние слизистой оболочки глаз, увлажняют ее, что очень актуально в отопительный сезон.

ХУРМА.

Этот сладкий и слегка вяжущий фрукт особенно полезен тем, у кого есть проблемы со щитовидной железой, т.к. в нем есть йод.



Благодаря железу предотвращает развитие анемии. Содержащийся в ней магний уменьшает вероятность образования камней в почках, а витамины A, C, PP укрепляют иммунитет, который зимой ослаблен.

ПОМЕЛО.

Из цитрусовых фруктов имеет самую низкую калорийность. В 100 г содержится всего 38 калорий. В нем присутствует и аскорбиновая кислота, которая снимает симптомы простуды.



TPECKA.

Эта рыба особенно полезна зимой. Богата витаминами и микроэлементами. Идеально подойдет тем, кто считает калории, их, так же как и жира, очень мало в треске.



Страница подготовлена специалистами Центра медицинской профилактики



новый год и новые привычки

Действуем прямо сейчас

Для начала новой жизни не придумать лучшего момента, чем начало нового года. Каждый год мы обещаем себе изменить привычки и образ жизни на новые, лучшие. Мы все хотим жить долго, быть здоровыми, полными сил и энергии, а для этого нужны здоровые привычки.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ИХ ФОРМИРОВАНИЕ В ДОЛГИЙ ЯЩИК, НАЧНИТЕ МЕНЯТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Ваши действия:

1.Ничего и никогда не откладывайте на завтра.

Например, если вы решили сегодня рано встать и сделать зарядку, поставьте будильник на определенное время. Когда он зазвенит, сразу поднимайтесь и начинайте выполнять упражнения. Новое занятие через определенное время войдет в привычку.

2. Выберите одну привычку и сфокусируйтесь на ней.

Не стоит выбирать несколько привычек и пытаться изменить все сразу. Это потребует больших вложений энергии и концентрации. Например, вы решили похудеть. Немедленно меняете свое питание, начинаете активно заниматься спортом, постоянно взвешиваетесь

и подсчитываете калории. Тем самым, загружаете в мозг программу на внедрение не одной, а сразу несколько новых привычек. В результате, не справляетесь с поступлением такого количества новых программ одновременно. Работая над чем-то одним, шанс на успех увеличится.

3. Определитесь с планом действий.

Прежде чем начнете чтото менять, вы должны точно знать, чего хотите добиться. Подумайте, что будет для вас самое трудное в формировании привычки, и как этого можно избежать.

4. Начинайте с малого.

Если вы никогда раньше не бегали, не стоит сразу выходить на часовую пробежку. Начните с 5 минут, постепенно время увеличивайте, главное сформировать привычку и дать вашему организму время адаптироваться.

5. Выполняйте привычку как можно дольше.

Чем дольше вы выполняете действие, тем сильнее будет привычка в дальнейшем. И в один прекрасный момент она перейдёт в автоматический режим. Всем необходимо разное время, кому-то 20 дней, а комуто 40. Все индивидуально.

6. Ежедневно общайтесь с единомышленниками и близкими людьми.

Они поддержат вас в самый трудный момент. Можете делиться своим успехом с друзьями по телефону, в социальной сети

7. Если произошел сбой.

Если что-то неожиданно помешало вам — просто начните работу сначала, как только представится возможность. Главное не сдаваться, и после внесённых изменений начинать снова.

вычкой.

8. Наслаждайтесь при-

А иначе, для чего это нужно? Если вы посещаете бассейн, сфокусируйтесь на удовольствии от плавания. Если вы учите язык - на чувстве удовлетворения, что с каждым днём вы узнаёте всё больше нового. В каждой привычке можно найти то, чем вы будете наслаждаться.

9. Поощряйте себя.

Дайте себе возможность порадоваться своим достижениям, даже самым небольшим. Отмечая их, вы сможете под-

держивать интерес к дальнейшей работе над своими новыми привычками.

Когда они прочно войдут в жизнь, ваш новый образ жизни станет основой естественного распорядка дня, как душ и чистка зубов. Вы привыкнете к тому образу жизни, который обеспечивает вам здоровье, крепкое, подтянутое тело и долголетие. Всё, что нужно делать — это регулярно повторять определённые действия, которые вы хотите ввести в привычку.

Желаем успеха!



CUUCNEO, DORTOP!

Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов

От души выражаю слова благодарности всему медперсоналу Центра медицинской реабилитации. Очень внимательные и вежливые сотрудники. Особенно благодарю врачей и медицинских сестер, массажиста Ольхова Александра Сергеевича, у него просто волшебные руки! Благодарю Тясто Анастасию она очень грамотный специалист, внимательная и вежливая. Санитарочкам спасибо за чистоту и порядок. Это единственное лечебное учреждение города, где чувствуешь себя комфортно.

Н.В. Лаймилова

Выражаю искреннюю благодарность врачу-физиотерапевту Овчаренко Светлане Геннадьевне и медсестре Благодатских Татьяне Александровне республиканского центра медицинской реабилитации за профессионализм и грамотно назначенное мне лечение. Курс лечения помог мне избавиться от головных болей и болей в области позвоночника. Внимание, такт, врачебная этика, забота о больных характерны для доктора Овчаренко Светланы Геннадьевны.

Доброго Вам здоровья, успехов в Вашем нелегком, но нужном деле.

С уважением, пациентка Табунова Н.А.

Какой замечательный доктор «стоматолог» с большой буквы Чаптыкова Лариса Владимировна работает в Центре медицинской реабилитации. Много платных клиник прошла, и везде мне отказывали по поводу пародонтоза. Высокий уровень знаний у этого доктора помог мне справиться с моей болезнью. Побольше бы таких добрых, внимательных врачей, и нам бы жить было легче. Доктор от бога, большое ей спасибо! Дай бог ей здоровья и счастья

С уважением, Степанова Надежда.

От всего сердца благодарю обслуживающий персонал физиокабинета республиканского центра медицинской реабилитации: Куршину Любовь Ивановну, Гусеву Любовь Николаевну, Кремзукову Галину Георгиевну за чуткое, отзывчивое, очень внимательное и ответственное отношение к пациентам. Огромное спасибо всем!

С уважением, Корзун Н.А.



Это жизнь!

от нового года до рождества и крещения...

Много-много лет зимним каникулам радовались исключительно школьники. И только с 2005 года в России впервые была объявлена выходная декада, то есть целых десять свободных дней после Нового года. Гуляй — не хочу! И с того времени эти праздничные дни стали настоящей головной болью для медиков и сотрудников правоохранительных органов. Однако, справедливости ради, надо заметить, что в последнее время даже у нас в провинции народ постепенно привыкает к более-менее цивилизованному использованию так счастливо свалившегося на голову 10-дневного отпуска. Тем не менее, хочется напомнить о тех неожиданностях, которые могут подстеречь нас в январе.

Начнем с празднования конкретно Нового года. Давно канули в лету времена, когда «гвоздем» новогоднего стола были шампанское, салат «оливье» и селедка «под шубой», или как говорила наша малолетняя дочь: «Рыба в дубленке» (в нашей семье эти блюда до сих пор любимы). Позднее стало возможным позволить себе любой деликатес, хоть сыр «рокфор», хоть салат из авокадо. Неизменным осталось одно: желание русского человека именно в новогоднюю ночь налопаться от души. Хорошо, если дело закончится только гастритом, а бывает кое-что и похуже. Вне опасности остаются только те истинно верующие люди, которые соблюдают пост и, значит, им неприятности от переедания и алкоголя не грозят.

Далее – Рождество Христово. Вот тут-то неожиданность подстерегает часть тех граждан, кто честно не ел ничего скоромного предыдущие шесть недель, воображая, что он искренне исполняет духовную заповедь. Хотя – и я в этом абсолютно уверена – добрая половина из них постится не ради веры, а всего-навсего ради «чистки» организма. А теперь представьте, что с вами будет, если после полутора месяцев сидения на капусте и овсянке на воде, вы с жадностью накинетесь на жирного рождественского гуся или поросенка. Кстати, церковь совсем не требует таких подвигов, даже священники говорят о щадящем режиме постов, особенно для тех, кто имеет проблемы со здоровьем.

И, наконец, Крещение Господне. Через три четверти века Россия постепенно возвращается к своим истокам. В больших и маленьких



городах, в селах и деревнях на водоемах сооружаются иордани, их светят, после чего все желающие могут туда окунуться. Основной массе желающих совершить омовение, всетаки советую хорошенько подумать, прежде чем нырять в прорубь. Если, конечно, вы — не «морж», и зимние купания не стали для вас нормой.

Не нужно пренебрегать своим здоровьем, даже если вы действительно верите, что ледяная вода станет для вас панацеей от всех имеющихся и будущих недугов. В первую очередь, серьезные противопоказания имеются для людей, страдающих заболеваниями почек, сердечно-сосудистыми и простудными заболеваниями, в том числе бронхиальной астмой. Нежелательно купание детей до 12 лет: детский организм более чувствителен к резким перепадам температур.

Поэтому, если вы все-таки побывали в ледяной воде, нужно насухо вытереться, желательно в теплом помещении, растереть кожу докрасна, надеть сухую одежду и выпить горячего чаю. Чаю, а не что покрепче! Алкоголь не стоит употреблять вообще. Ни «до», ни «после»!

В общем, давайте выйдем из праздничных потрясений с наименьшими потерями и будем здоровы весь 2015 год!

Евгения Залеская



История образования и развития здравоохранения поселка Черемушки

ГБУЗ Республики Хакасия «Саяногорская городская поликлиника рабочего поселка Черемушки»

В семидесятые годы прошлого столетия, когда полным ходом развернулось строительство Саяно-Шушенской ГЭС, для обслуживания строителей СШГЭС необходимо было создавать и объекты здравоохранения. В 1970 г. в благоустроенном вагончике была открыта врачебная амбулатория для обслуживания жителей п. Черемушки с кабинетом врача для приема взрослого и детского населения, процедурным, зубопротезным кабинетами, физиокабинетом, аптечным киоском. Первыми медицинскими работниками п. Черемушки стали М.К. Цинтина, Н.А. Воскресенская, В.А. Сырцева, Л.Н. Демченко, К.И. Бутакова, В.Е. Моргачева, В.И. Морганар

Росла ГЭС, строилось жилье, население поселка росло вместе с плотиной, стало появляться много детей - новый поселок, новые семьи. Потребовалось более квалифицированное обслуживание населения. В 1974 г. амбулаторию перевели в двухэтажное здание бывшей школы. Были расширены амбулаторные приемы больных: работали терапевт, хирург, педиатр, акушер-гинеколог, открыты стоматологический и зубопротезный кабинеты, клиническая лаборатория, расширился физиокабинет. Заведующей амбулаторией была назначена врач-терапевт М.Я. Долговых. Первый хирург А.М. Потоялов, акушер-гинеколог Л.Ф. Прокудина, стоматолог Панкратова, врач-протезист В.Г. Перевозник, акушерка К.И. Бутакова, медсестры В.И. Опарина, Т.Н. Долматова, О.Н. Милованова, Н.И. Колесниченко, Г.Г. Кузьмина, А.В. Чернова, Л.Н. Гусева, Л.В. Кузнецова, З.Н. Нехорошева, лаборант В.А. Пабст, медсестра физиокабинета Н.Д. Привалова, зубной техник В.И. Моргачев, фельдшер Т.И. Требенкова.

По генеральному плану в п. Черемушки было намечено строительство больничного комплекса, состоящего из поликлиники на 500 посещений в смену, стационара на 200 коек, инфекционного корпуса на 40 коек, пищеблока, прачечной, патологоанатомического корпуса.

Первым главным врачом строящегося больничного комплекса был назначен врач-хирург В.А. Кононов. Комплекс сдавался поэтапно: в 1974 г. был сдан инфекционный корпус на 40 коек, где разместили и койки детского отделения. Первым заведующим инфекционным отделением была назначена врач-инфекционист Н.К. Мартовская, проработавшая к тому времени более 10 лет врачом-инфекционистом в Майнской больнице. Первой старшей медсестрой инфекционного отделения была Г.И. Вакулина, работали медсестры Н.П. Лозовик, Т.А. Алимова, И.Г. Позолотина, А.Ф. Константинова, Л.Д. Антонова, Т.А. Троскалевская, санитарки М.А. Выгузова, О.Н. Красничкина. Позже приехали врачи Н.И. Жаринов, Л.И. Иванова, Л.И. Дубова, В.И. Пьянникова. При инфекционном отделении были открыты бактериологическая и клиническая лаборатории. Первыми лаборантами были А.С. Хамитова, Р.И. Якимова.

Стройка набирала силы, сдавались агрегат за агрегатом, одновременно строился и основной корпус больничного комплекса.

31 января 1980 г. был сдан в эксплуатацию корпус поликлиники. Самое трудное – начало. Все обустроить на пустом месте, чтобы все четко работало – заслуга первых, кто начинал. Это были: заведующая поликлиникой М.Я. Долговых, заведующий детской консультацией А. Тарханов, врачи-педиатры Поливановы, Жерновниковы, Л.Н. Костикова, врачи-терапевты Ю.Н. Пушкарев, Т.П. Горячева, Л.Н. Зубкова, Колпащикова, Л.А. Гончарова, В.В. Буялов. Первые невропатологи Т.П. Ли, Песчанская, Н.В. Рыжкова, ЛОР-врач А.А. Савилов, хирург Г.П. Грудинина, акушеры-гинекологи Л.Ф. Прокудина, А.И. Карташова, врачи-рентгенологи И.В. Дунецкий, В.В. Золотых, врач-лаборант В.Е. Моргачева, врач-физиотерапевт А.И. Зеленина, стоматологи Турчик, Р.А. Мельник, Панкратова. В процедурном кабинете работали медсестры Т.А. Троскалевская, Т.П. Долматова.

5 марта 1982 г. сдан главный корпус — стационар. Были открыты хирургическое отделение на 70 коек (зав. отделением В.А. Кононов), травматологическое отделение на 70 коек (зав. отделением Н.Г. Дегтянников), гинекологическое отделение на 60 коек (зав. отделением Т.В. Малышева). Первые врачи-хирурги В.А. Кононов, В.Г. Горявин, С.Я. Емельянов, Ю.Б. Корепанов, В.И. Купер; врачи-травматологи В.А. Ярных, А.В. Анахов, врачи-гинекологи Н.К. Костюченко, А.И. Карташова, Т.П. Епифанова. Больных из хирургического отделения п. Майна перевели в новый больничный комплекс. Операционный блок готовили к открытию операционные медсестры В.Т. Маршалова, Г.Н. Душина, Л.Г. Татаринова, В.Т. Щелкова под руководством старшей медсестры П.А. Сизяковой.

В 1983 г. главным врачом назначена врач акушергинеколог Т.В. Малышева. В этом же году было организовано анестезиолого-реанимационное отделение на 6 коек, которое возглавила врач-анестезиолог С.М.

Рузина. Первые врачи анестезиологи-реаниматологи В.Г. Костиков, В.О. Иванов, М.М. Миргородский, Ю.Н. Снитко, медсестры-анестезистки А.Н. Зубкова, В.Г. Фирулева, Н.В. Серых, Н. Козырева. В 1985 г. открылось урологическое отделение (зав отделением Ю.Н. Князев). В 1986 г. открыто терапевтическое отделение (зав. отделением А.П. Загороднева). Организована дежурная служба лаборантов, создано физиотерапевтическое отделение (зав. отделением А.И. Зеленина), отрыта лаборатория (зав. лабораторией В.Е. Моргачева). Пункт переливания крови преобразован в отделение переливания крови (зав. отделением Н.С. Лопатченко). Открыта бактериологическая лаборатория (врач-бактериолог В.Н. Буялова).

В 1987 г. главным врачом назначена врач-терапевт А.П. Загороднева. Больница продолжала свою производственную и общественную деятельность. В 1990 г. введены должности заместителя главного врача по лечебной работе (Л.Б. Федорова) и заместителя главного врача по поликлинической работе (Л.В. Мартюшова). В связи с переводом гинекологического отделения в п. Майна на 4 этаже разместилось терапевтическое отделение (зав. отделением М.Я. Долговых, старшая медсестра Г.А. Лалыко). Расширено реанимационное отделение, заведующим отделением назначен Ю.Н. Снитко. Укреплялась материально-техническая база больницы, приобреталось оборудование. В 1992 г. введен новый хозяйственный механизм. В 1993 г. приобретен УЗИ-аппарат и открыт кабинет ультразвукового исследования (врач УЗИ Г.П. Грудинина). В 1993 г. впервые было проведено лицензирование медицинской деятельности больницы

В **1995 г.** Саяногорская городская больница переименована в Муниципальное лечебно-профилактическое учреждение Саяногорская городская больница № 2 поселка Черемушки и приобрела статус самостоятельного юридического лица. В 1996 г. открыт кабинет медицинской профилактики.

В 1997 г. главным врачом назначена заместитель главного врача по лечебной работе Л.Б. Федорова. Приобретается необходимое медицинское оборудование: биохимический анализатор «Кейсис», наркозно-дыхательная аппаратура, оборудование для оперблока. Сокращен коечный фонд отделений. Введены социальные койки и открыт дневной стационар. В связи с уменьшением детского населения поселка сократились педиатрические участки с 5 до 3.

В 2004 г. главным врачом назначена заместитель

главного врача по поликлинической работе Л.В. Мартюшова, под руководством которой поликлиника продолжает работать до настоящего времени. Коллектив больницы пополнился молодыми кадрами. Саяногорская городская больница № 2 являлась самой большой больницей в г. Саяногорске, объединяющей поликлинику и стационар. В стационаре больницы функционировали отделения хирургического профиля: реанимационно-анестезиологическое (зав. отделением, врач анестезиолог-реаниматолог высшей категории В.О.Иванов, врачи-анестезиологи высшей категории В.Г Костиков, С.М. Рузина, Л.Н. Филимонова), хирургическое (зав. отделением, врач-хирург высшей категории, заслуженный врач Республики Хакасия В.Г. Федоров, врачихирурги высшей категории: В.Г. Горявин, Г.П. Грудинина, «Отличник здравоохранения» Ю.Б. Корепанов), травматологическое (зав отделением – врач-травматолог высшей категории В.В. Лебедев, врачи-травматологи высшей категории: заслуженный врач Республики Хакасия В.А. Ярных, А.В. Иншаков), ЛОР, урологическое (зав. отделением, врач-уролог высшей категории П.П. Безлатнев) и инфекционное отделение (зав. отделением - врач-инфекционист высшей категории Л.И. Иванова, врачи-инфекционисты: Н.И. Жаринов, В.В. Пьянникова). Ежегодно через стационар проходило более 6000 больных, которым круглосуточно оказывалась квалифицированная специализированная помощь. В больнице в год производилось более 3000 тысяч операций. Были внедрены новые методики: плазмоферез, УФО крови, новые лабораторные исследования. Проведены текущие ремонты отделений больницы, приобретено новое оборудование.

В 2008 г. произошла реорганизация здравоохранения города Саяногорска и МЛПУ СГБ № 2 п. Черемушки была переименована в Муниципальное лечебно-профилактическое учреждение «Саяногорская городская поликлиника поселка Черемушки», а стационар переведен в г. Саяногорск. В поселок Черемушки переведена станция скорой медицинской помощи.

В январе 2011 г. учреждение вновь переименовано в Государственное бюджетное учреждение МБЛПУ «СГП пгт Черемушки», а с октября 2012 г. все медицинские учреждения города переданы в собственность Республики Хакасия и на основании постановления Правительства Республики Хакасия от 28.09.2014 г. №



Главный врач Людмила Валерьевна Мартюшова

649 поликлиника переименована в Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Хакасия «Саяногорская городская поликлиника рабочего поселка Черемушки». Мощность поликлиники рассчитана на 500 посещений в смену, приемы ведутся по 25 специальностям. Количество посещений в поликлинику с лечебно-диагностической целью составляет 128 тысяч в год. Имеется дневной стационар при поликлинике на 30 коек, в т. ч.: 18— терапевтические, 8 - неврологические, 4 — акушерско-гинекологические. За год в дневном стационаре пролечивается 500 и более больных. Имеется стационар на дому.

В настоящее время поликлиника укомплектована высококвалифицированными специалистами: на 98% врачебными кадрами и на 100% средним медицинским персоналом. Из 27 врачей 70% имеют высшую и первую квалификационные категории. Из 43 человек среднего медицинского персонала 72% имеют высшую и первую квалификационные категории. Из 27 врачей 14 отмечены почетными грамотами Министерства здравоохранения Республики Хакасия, почетными грамотами Министерства здравоохранения Российской Федерации — 2, 1 врач награжден нагрудным знаком «Отличник здравоохранения».

До 2013 г. в поликлинике работала «Отличник здравоохранения», ветеран труда — врач-терапевт участковый М.Я. Долговых. Более 25 лет на одном месте работают врач хирург-стоматолог Н.И. Мартюшов, медицинский статистик Л.В. Карташова. Более 20 лет в поликлинике работают: врач-кардиолог детский А.В. Толстикова, главная медсестра Н.М. Васильева, старшая медсестра Л.А. Варчук. Рядом с ними трудятся молодые кадры: врач акушер—гинеколог О.А. Килина, врач-терапевт Е.А. Митус, врач-офтальмолог И.Ю. Федорова, врач-отоларинголог Ч.Ю. Куулар, врач-педиатр участковый В.В. Фирсова, врач-стоматолог Н.Ю. Шалгинова, врач-невролог Е.С. Толокнова, медицинские сестры А.А. Каримова, Ю.С. Летова и другие. Более 20 лет отдали поликлинике главный бухгалтер В.И. Солопова, заместитель главного врача по экономическим вопросам Н.Г. Янукович, секретарь Н.Л. Шурыгина, сестра-хозяйка Л.И. Назарько.

В 2011-2013 гг. по программе комплексного развития поселка Черемушки из средств, выделенных Русгидро, проведен капитальный ремонт зданий поликлиники и дневного стационара: полностью заменены системы отопления, водоснабжения, восстановлена вентиляция, приобретена новая современная мебель. Согласно дизайн-проекту хорошо продумано цветовое решение, кабинеты поликлиники стали светлыми, просторными, прекрасно оформлены холлы поликлиники. Для удобства маломобильных групп населения входы поликлиники оборудованы пандусами.

По программе «Модернизация здравоохранения Республики Хакасия» в поликлинику приобретено новое современное оборудование: флюорограф цифровой малодозовый ФЦ-ОКО, кольпоскоп, УЗИ-сканер, хотлеровская система для длительной регистрации ЭКГ, АД, рабочее место врача-офтальмолога, рабочее место ЛОР-врача, гастроскоп. За счет благотворительности из средств ОАО «РусГидро» приобретено: физиооборудование, галокамера, установка по утилизации, феталь ный монитор, спирометр, визиограф, криодеструктор, установка для дезинфекции, дерматоскоп, стоматологические установки, кресла гинекологические и др. В настоящее время поликлиника посёлка Черемушки считается одной из лучших в республике. Она внесена в Национальный Реестр «Ведущие учреждения здравоохранения России – 2012». Является победителем в номинации: «Выполнение в 2012 г. целевых показателей доступности и качества медицинской помощи».

Адрес ГБУЗ РХ «Саяногорская городская поликлиника рабочего посёлка Черёмушки»: г. Саяногорск рп. Черемушки, 48. Приемная главного врача: 8 (39042) 3-21-01 Взрослая регистратура: 8 (39042) 3-24-14 Детская регистратура: 8 (39042) 3-24-06 E-mail: sgb2office@mail.ru

