



ЗДОРОВЬЕ

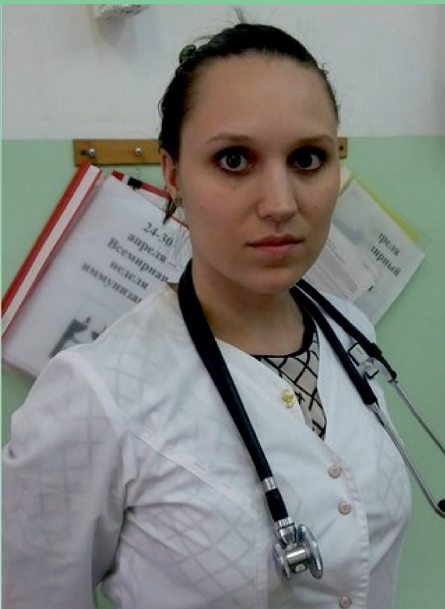
Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Международный день защиты детей Профилактика детского травматизма в летний период	с. 1	Осторожно, клещи! Как предотвратить нападение и присасывание клещей	с. 3
Выход есть! Экстренная контрацепция	с. 2	Это жизнь! Чтобы спасти чью-то жизнь...	с. 3
Международный день борьбы с наркоманией Осторожно, «легкие» наркотики!	с. 2	День медицинского работника Поздравляем с профессиональным праздником	с. 4
Губит людей пиво Опасности пивного алкоголизма	с. 2	Спасибо, доктор! Слова благодарности медицинским работникам Республиканского онкологического диспансера	с.4
Пусть сердце будет здоровым Польза и вред для сердца	с. 3	Конкурс «Лучший средний медицинский работник»	с. 4

ПРОФИЛАКТИКА
ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



Профилактика детского травматизма в летний период является актуальной проблемой в медико-социальной сфере в настоящее время. Детский травматизм распространён куда больше, чем травматизм взрослых, и это не удивительно. Дети очень любознательны, пытаются активно познавать окружающий мир, но при этом житейских навыков у них недостаточно, и они не всегда умеют оценить опасность ситуации. Поэтому детские травмы, увы, не редкость и, зачастую, полученная ребёнком травма может привести к тяжёлым последствиям.

Профилактика детского травматизма, естественно, ложится на плечи родителей, воспитателей, учителей и предупреждение возможных рисков получения трав детьми – обязанность взрослых.

Указанная работа родителей по предупреждению травматизма должна идти в 2 направлениях:

1. Устранение травмоопасных ситуаций.

2. Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма (при этом важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, напротив, внушить ему, что опасности можно избежать при соблюдении определенных правил).

В летний период у детей возрастает частота ссадин, ушибов, переломов, повреждений органов грудной и брюшной полостей, черепно-мозговых травм, полученных во дворах, на улице. Установлено, что каждой возрастной группе присущи свои наиболее типичные причины повреждений и травмогенные ситуации, обусловленные особенностями психофизического и эмоционального развития.

Дети в возрасте 5-7 лет, увлекаясь игрой, теряют над собой контроль, именно поэтому они чаще всего получают травмы в таких ситуациях.

Дети 7-14 лет реже получают повреждения в квартире. Жажда исследовательской деятельности **влечет их на улицу**, порой в совсем неподходящие для прогулок места: строительные площадки, захлапленные дворы и пустыри. Импульсивность, склонность к шалости нередко делают их участниками отчаянных игр, связанных с огнем, погонями по крышам сараев, прыжками с большой высоты, влезанием на заборы.

В последнее время все большей популярностью у ребят пользуется **катание на роликовых коньках и скейтах**. Но при этом нужно помнить, что желательно кататься на роликовых трассах или на очень ровном дорожном покрытии, обязательно пользоваться защитным снаряжением (шлем, протекторы для кистей, локтей, коленей). При падении возможны серьезные ушибы, и чаще всего поражаются суставы рук, предплечья, колени.

За последние годы также отмечается значительное количество несчастных случаев с детьми при **езде на велосипедах**, чаще всего в неразрешенном месте, на проезжей части дороги. Пострадавшие обращаются в травмпункт с переломами нижних конечностей и с повреждениями мягких тканей. Такие травмы, чаще всего, возникают у «пассажиров», которых сажа-

КОЛОНКА ВРАЧА

1 ИЮНЯ - Международный день защиты детей

1 июня – это первый день лета, который совпадает с первым днем школьных летних каникул. В этот же день во многих странах мира отмечается праздник – Международный день защиты детей. И он не зря Международный, ибо судьба подрастающих поколений издавна волнует все население планеты, напоминает о человеческой ответственности за ее судьбу, и потому стал одним из самых радостных праздников для детей, предупреждением взрослым о необходимости постоянной заботы о них. Стал символом мобилизации общественного мнения на борьбу в защиту детей от войны, за сохранение их здоровья, воспитание и образование. Но заботиться о наших детях нужно не только в Международный день защиты детей, а каждый день.

Ведь детство бывает только раз в жизни!

ют на багажник или на раму велосипеда и стопа попадает во вращающееся колесо. Водить детей таким образом опасно. Непосредственной причиной тяжелых увечий являются наезды и столкновения с движущимся транспортом.

Опасны и **ожоги пламенем**, которые наиболее часто наблюдаются у ребят среднего и старшего возраста во время игр с огнеопасными предметами и вблизи костров.

Травмы, причиненные детям транспортными средствами, встречаются редко, однако они считаются самыми тяжелыми. Основной причиной возникновения ДТП с участием детей зачастую является их поведение, которое не учитывает требований правил дорожного движения: переход проезжей части в неустановленном месте, игнорирование сигналов светофора, отсутствие на одежде, рюкзаках, сумках светоотражающих элементов. Детский дорожно-транспортный травматизм имеет ярко выраженную сезонность – наибольшее число ДТП происходит в летнее время, когда у детей много свободного времени, они остаются без контроля со стороны взрослых. Старших детей необходимо научить присматривать за младшими. **При перевозке ребенка в автомобиле** необходимо использовать специальное кресло и ремни безопасности, ребенка надо посадить сзади и справа.

Наибольшее число травм, в том числе с летальным исходом, в летний период подстерегает детей на воде. Смерть наступает от утопления. Основная причина гибели - неумение плавать.

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на мину-

ту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов.

Дети могут утонуть менее чем за две минуты даже в небольшом количестве воды, поэтому их никогда не следует оставлять одних в воде или вблизи воды, в т.ч. в ваннах, бассейнах.

Профилактика детского травматизма - это воспитание основ безопасного поведения на улице, во дворе, в быту. Выработка адекватных реакций в травмоопасных ситуациях, повышение травматологической грамотности.

Очень важно для взрослых соблюдать определенные правила и технику безопасности, демонстрируя тем самым своим детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что пример взрослого для ребенка заразителен!

Существует ошибочное мнение, что уберечь ребенка от травм можно лишь сплошными запретами. Это не так. Детям нужна свобода, простор для творчества, ведь именно в играх у них формируется характер, воля, физические качества, а движение стимулирует развитие мысли. И задача взрослых – не бороться с физиологически оправданной активностью, а отвлекать детей от рискованных шалостей, заполнять их досуг разумными играми, а также научить предвидеть травмоопасные ситуации.

Пусть лето принесет детям только радость, и они будут здоровы!

Врач-педиатр
ГБУЗ РХ «Абаканская межрайонная детская клиническая больница»
Людмила Анатольевна Макарова

Опасности пивного алкоголизма ГУБИТ ЛЮДЕЙ ПИВО

Спиртные напитки нельзя делить на «вредные» и «безвредные», так как они все пагубно влияют на организм человека. Но реклама твердит обратное. В повседневной жизни нас окружает пестрое изображение пивных бокалов, которое призывает сотни тысяч людей потянуться за очередной бутылкой любимого напитка. Естественно, это делается для увеличения продаж, однако у потребителя складывается впечатление, будто пиво — безопасный и даже полезный напиток. Более того, воздействие этого напитка на организм человека позволяет утверждать, что пиво вызывает привыкание, доходит до того, что человек и дня без бутылки провести не может.

Особое внимание следует обратить на то, что пивной алкоголизм отличается особой тяжестью, так как обычно выявляется уже в запущенной стадии.

Увлекаясь пивом, можно «посадить» сердце. Для любителей пивной пенки будет полезным узнать, что в ней в качестве стабилизатора содержится кобальт. «Пивное» сердце вынуждено работать в условиях превышения допустимой концентрации этого элемента в 10 раз! В результате уплотняются стенки камер «мотора», запускается процесс омертвления тканей сердечной мышцы, сердце увеличивается в объемах. В качестве «бонуса» пивоманы получают еще и различные воспаления в других органах: желудке, пищеводе.

Не каждый знает, что большое количество пива приводит к насыщению организма углекислым га-

зом. Все это провоцирует варикозное расширение вен. Само сердце отказывается нормально качать кровь, начинает провисать под собственным весом, и затем случается то, что врачи называют синдромом «пивного сердца» или «капроновым чулком».

Пиво — причина гормональных сбоев.

Эндокринная система человека очень восприимчива к токсичным веществам, которые содержатся в пиве. Проблема «пивного живота» у мужчин — это не просто следствие излишнего веса. Под действием солей тяжелых металлов организм практически перестает вырабатывать мужской половой гормон — тестостерон. Вместо него активно увеличивается выработка женских гормонов, которые и приводят к внешним изменениям фигуры мужчины: расширяется таз, растут грудь и живот. И, конечно же, это все пагубно сказывается на потенции мужчины.

То же самое, только наоборот, происходит и в организме женщины: становится грубым голос, начинают расти усы и т.д. Также возрастает риск заболеть раком, а кормящие мамы просто убивают своих детей, вскармливая их «пивным молоком».

Под влиянием алкоголя отмирают клетки головного мозга. Но мало кто знает, что с ними происходит дальше. Мертвые клетки отправляются в плавание по кровеносным сосудам, фильтруются почками и выводятся из организма вместе с мочой. Большое количество пива способно нарушить функции спинного мозга, а кроме этого, приводит к гастриту, панкреатиту, поражению нервной системы и проблемам с артериальным давлением.

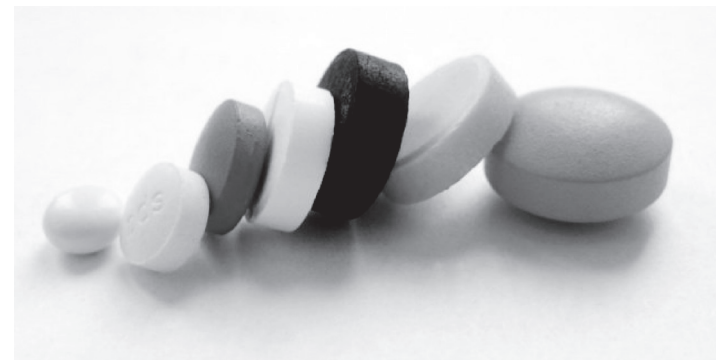
Список болезней, вызванных пивом, можно продолжать еще на нескольких страницах, но лечение их нужно начинать именно с борьбы с алкоголизмом. Состояние усугубляется еще и тем, что мозг не выдерживает постоянных атак, а это приводит к слабоумию и уничтожению личности человека.

Опасность пивного алкоголизма в том, что начинается он незаметно, но прогрессирует очень стремительно. Поэтому действовать в таких случаях нужно незамедлительно. Люди, которые не могут представить ни единого дня своей жизни без пива, на самом деле зависимы, в таких случаях им необходима помощь специалистов.

Информация подготовлена по материалам
Росминздрава
(интернет-портал «Здоровая Россия»)



Что такое экстренная контрацепция ВЫХОД ЕСТЬ!



Экстренная контрацепция (ее еще называют «пожарной» или радикальной) — срочная мера предохранения от нежелательной беременности.

Экстренная контрацепция применяется в том случае, если: произошел незащищенный половой акт, вы вообще не предохранялись, ваше привычное средство контрацепции не сработало, например, порвался презерватив, вы забыли принять противозачаточную таблетку.

Что необходимо сделать?

В первую очередь — срочно обратиться к врачу. Врач назначит вам гормональные таблетки, расскажет, как правильно их принимать. Метод считается эффективным при условии, что вы примите таблетки не позднее 72 часов после полового акта.

Недостатки метода: имеет противопоказания, как и все гормональные таблетки, не подходит женщинам с нарушением менструального цикла, нельзя применять постоянно, так как одномоментный прием большой дозы гормональных таблеток отрицательно влияет на эндокринную систему женщины.

Методы экстренной контрацепции — это сильный удар по организму женщины. Но, несмотря на наличие побочных эффектов от использования «пожарной» контрацепции, этот метод считается менее травматичным для здоровья, чем любой вид аборта.

Чтобы в дальнейшем избежать данной ситуации, обратитесь к врачу-гинекологу, который поможет подобрать метод контрацепции, подходящий именно вам.

Республиканский центр
медицинской профилактики

26 ИЮНЯ — Международный день борьбы с наркоманией

ОСТОРОЖНО, «ЛЕГКИЕ» НАРКОТИКИ!

Спайс (курительная смесь, микс) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, энтеогены (растения, содержащие вещества психотропного действия) и обыкновенные травы. Действие курительных миксов на организм человека в 5-10 раз сильнее, чем растительных препаратов, содержащих в своем составе наркотические вещества.

Спайс очень сильно влияет на мозг человека. При его употреблении наступают сильнейшие галлюцинации, психоз, эйфория, смех или чувство панического страха, полная потеря контроля над своими действиями, суицидальные мысли, например, чьи-то голоса могут приказывать себя убить, броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна многоэтажного дома. Даже периодическое курение смеси становится причиной необратимых процессов. Страдают половая, сердечно-сосудистая системы, печень, мозг, наступает заторможенность, умственная и психическая деградация, затруд-

няется мыслительный процесс, ухудшается память.

Курительная смесь может привести к тяжелейшим отравлениям, которые сопровождаются рвотой, головными болями, передозировка грозит остановкой сердца.

Основная опасность — развитие физической зависимости, справиться с которой значительно труднее, чем с психической зависимостью от наркотического препарата.

Существует еще один вид наркомании — токсикомания.

Токсикомания — это вдыхание «летучих наркотических веществ». Она вызывает сильную зависимость и наносит непоправимый урон здоровью.

Ежегодно от наркотического пристрастия погибают сотни подростков, средний возраст юных наркоманов от 8 до 15 лет. У подростков, которые пристрастились к таким веществам, через 1-2 месяца разрушаются внутренние органы, головной мозг, нервная система, а через 1-2 года они могут стать инвалидами. Обычно у них выявляется цирроз печени, почечная недостаточность.

При постоянном употреблении наркотика возникает психологическая зависимость, для эйфории требуется увеличение дозы токсических веществ, так как меняется эффект от их воздействия, исчезают защитные реакции организма в виде тошноты.

У подростков-токсикоманов сильно меняется характер. Они становятся неуправляемыми, бросают школу, уходят из дома, бродяжничают, совершают кражи. Если подростка лишить возможности употреблять токсические вещества, то у него возникает протест, он отказывается от еды, нарушается сон, начинаются депрессия, головные боли, судорожные потягивания мышц, отечность, зрачки расширяются. Через несколько дней состояние сменяется на апатию и оцепенение. Наступает состояние болезни и безвыходности. Токсикомания — сложная болезнь, но она поддается лечению. Необходимо срочно лечить ребенка, пока не упущено время.

Любые наркотические вещества вредят здоровью, калечат детскую психику, разрушают жизнь.



Чтобы избежать пристрастия к наркотикам, нужно с уважением относиться к личности ребенка, быть доступным для открытого общения и взаимопонимания в семье.

С раннего возраста ребенок должен знать о преимуществах спорта, искусства, интеллекта и прочих конструктивных, созидательных занятий. Ну а если не учить ребенка

хорошему, он окажется пустым сосудом. А он, в свою очередь, будет наполняться тем, чем наполняться легче всего — злом, всем деструктивным, разрушающим.

Любите, уважайте своих детей, и эта беда никогда не коснется вас!

Республиканский центр
медицинской профилактики

Польза и вред для сердца ПУСТЬ СЕРДЦЕ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ

Сердце – это мышечный орган. Его работа заключается в том, чтобы обеспечивать кровоток в организме. Левая половина сердца перекачивает кровь, насыщенную кислородом, к органам и тканям, а правая половина сердца - к легким. Этот процесс помогает организму работать без перебоев.

Здоровое сердце сокращается примерно **100 000 раз каждый день** и перекачивает **5 - 6 литров крови в минуту**. Здоровое сердце взрослого человека размером приблизительно с его кулак.

Для хорошей работы тканей сердца нужны:

Физическая активность: физкультура, спорт, пешие прогулки тренируют и делают более выносливым наш организм.

Свежий воздух за городом. Сердце питается кислородом и отдыхает от «городских» стрессов, нервных перегрузок.

Спокойный уклад жизни. В семье, в атмосфере взаимопонимания легче справиться с негативными эмоциями, что является своеобразной «защитой» для человека.

Здоровое, сбалансированное питание: свежие овощи и фрукты, нежирные, богатые витаминами и микроэлементами продукты помогают восстанавливать ресурсы.

Полноценный ночной сон и отдых днем. Они снижают нагрузку на сердце, поэтому оно работает в спокойном ритме.

Приятные эмоции. Восхищение, восторг, удовольствие поддерживают в нас интерес к жизни и продляют ее.

Диспансеризация или профилактический осмотр: регулярное измерение артериального давления, уровня холестерина, сахара в крови, электрокардиограмма.

Для сердца вредно:
Злоупотребление алкоголем. Он увеличивает нагрузку на сердце, заставляя его перекачивать лишние объемы жидкости.

Никотин. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, повы-



шают артериальное давление, разрушают стенки кровеносных сосудов, способствуют повышению вязкости крови и образованию тромбов.

Стрессы, напряжение. Они приводят к повышению артериального давления, что заставляет сердце биться быстрее, увеличивая риск развития нарушений ритма сердца и инфаркта миокарда.

Лишний вес. Это дополнительная нагрузка не только на сердечно-сосудистую систему, но и на весь организм человека.

Богатая холестерином пища. Высокий уровень холестерина приводит к образованию бляшек и замедлению кровотока, в результате чего организм недополучает важные питательные вещества и кислород.

Избыток соли и сахара. Это «сердечные» враги. Их употре-

бление стоит ограничить.

По рекомендациям

Всемирной организации здравоохранения норма потребления соли составляет около 5 г в сутки или одна чайная ложка. Учитывается вся соль, добавленная в пищу, включая имеющуюся в готовых продуктах. Если вы подсаливаете еду уже в тарелке, эта соль тоже учитывается.

Если пульс в покое составляет около 60 ударов в минуту, значит, сердце работает нормально. Но, если частота ударов составляет больше 80, значит, сердечно-сосудистая система не в порядке. Необходимо обратиться к врачу, чтобы пройти обследование.

Пусть Ваше сердце будет здоровым!

Республиканский центр медицинской профилактики

Осторожно, клещи!

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАПАДЕНИЕ И ПРИСАСЫВАНИЕ КЛЕЩЕЙ

Почему опасны клещи? Клещи при кровососании могут передавать возбудителей таких болезней, как клещевой вирусный энцефалит, иксодовый клещевой боррелиоз, клещевой сибирский тиф, гранулоцитарный анаплазмоз человека, моноцитарный эрлихиоз человека.

В лечебно-профилактические организации республики ежегодно обращается более 3 тысяч человек, пострадавших от укусов клещами. В 2014 г. в Республике Хакасия вирусом клещевого энцефалита заражены 4,5% из всех исследованных клещей, боррелиями – 21,8%.

Когда встречаются клещи? Клещи «просыпаются» ранней весной, как только сходит снег. Численность достигает пика в мае – июне. В июле клещей становится меньше, а в августе наступает второй небольшой подъем. Несмотря на то, что в августе-сентябре клещей относительно мало, случаев их нападения на людей бывает много, поскольку в этот период люди чаще выходят в лес для сбора ягод и грибов. Эндемичные территории по клещевому энцефалиту – гг. Саяногорск, Абаза, Сорск, Таштыпский, Аскизский, Богородский, Бейский, Ширинский, Усть-Абаканский, Орджоникидзевский районы.

Не исключается вероятность нападения клещей на кладбища, дачных участках в окрестностях гг. Абакана, Черногорска.

Как выглядят клещи? Наиболее опасны таежные и лесные клещи. Размер самок клещей 3 – 5 мм, передняя часть их тела и 4 пары ног темно-коричневого, а задняя часть кирпично-красного цвета. Тело всех фаз развития клещей овальное, спереди конусообразный темный выступ (часто называют головкой), который состоит из трех частей: центральная часть (хоботок), которая при кровососании погружается в кожу человека или животных, и 2 боковые части, остающиеся на поверхности. Самцы мельче самок и темнее. В организм жертвы попадает слюна клещей, в которой находятся возбудители болезней. Точно определить род и вид клещей может только специалист. Поэтому любой присосавшийся клещ должен рассматриваться как потенциально опасный.

Как нападают клещи? Клещи поджидают жертву на травяной растительности, реже на кустарниках, но никогда не заползают на деревья, не падают и не прыгают с них. Стоит рядом с клещом оказаться человеку, как клещ прицепившись к коже, одежде, ползет вверх, пока не найдет укромное место под одеждой, чтобы присосаться к телу. На это уходит в среднем 30 минут. Ползут клещи всегда вверх, поэтому обнаруживают их подмышками, в паху, на спине, на шее и голове. **Само- и взаимоосмотры для обнаружения клещей необходимо проводить каждые 15 – 20 минут.**

Как защититься от клещей? Выходя в лес, парк или на любую территорию, где встречаются клещи, необходимо одеться таким образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. А именно: надевать куртку с капюшоном или заправлять волосы под косынку или шапку, плотно застегивать ворот рубашки, надевать однотонную светлую одежду (на ней клеща будет проще заметить), манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, чтобы клещи не смогли проникнуть, верхнюю часть одежды заправлять в брюки, брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой.

Эффективность защиты многократно увеличивается при обработке одежды специальными аэрозольными химическими средствами – акарицидными (убивающими клещей), репеллентными (отпугивающими клещей) или акарицидно-репеллентными (отпугивающими и убивающими одновременно). Эти средства никогда не следует наносить на кожу! Обязательно читайте инструкцию на средство! Правильное применение специальных акарицидных или акарицидно-репеллентных средств обеспечивает уровень защиты до 100%. Использование специальной защитной одежды, сочетающей механическую защиту (трикотажные манжеты, специальные застёжки и ловушки и т. д.) с химической защитой (вставки из ткани, обработанной специальными химическими составами). В такой одежде можно смело ходить по лесу, только нельзя ложиться и сидеть на траву, так как в этом случае клещи, минуя обработанную одежду, могут сразу попасть на тело и присосаться.

Как удалить клеща? При отсутствии специальных приспособлений можно удалять клещей при помощи нитки (завязать ее вокруг погруженного в кожу хоботка и, вращая или покачивая, тянуть вверх) или захватить клеща ногтями как можно ближе к коже, за хоботок. **Не следует что-либо капать на клеща и ждать когда он сам отпадет. Клещ не отпадет, а продолжит вводить в кровь возбудителей болезней.**

Что делать с клещом? При присасывании клеща необходимо в кратчайшие сроки обратиться за медицинской помощью для получения консультации, проведения лабораторных исследований, забора биологического материала для исследования (клещ, кровь пострадавшего) и доставки его медперсоналом в лабораторию с соблюдением «холодовой цепи», назначения экстренной профилактики по результатам лабораторных исследований. Исследование клеща нужно для оценки его опасности и, при необходимости, назначения лечения.

ВАЖНО! Если в течение месяца после присасывания клеща Вы почувствовали изменения в самочувствии, отметили повышение температуры, увеличивающееся красное пятно (эритема) на месте присасывания, необходимо немедленно обратиться к врачу, сообщив ему о факте присасывания клеща.

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия

Это жизнь!

14 июня – Всемирный день донора крови ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ...



Человеческий организм – очень хрупкая субстанция. И довольно часто для спасения жизни требуется срочное переливание крови. При операциях, при тяжелых травмах, полученных в ДТП, при сложных родах и так далее. И не всегда эта кровь может быть получена от близких людей, даже от так называемых «кровных» родственников. Не подходит группа, не совпадает резус-фактор, слабая иммунная система, хронические заболевания. Тогда берут донорскую кровь из запаса, который имеется в любой более-менее крупной больнице. Ведь само слово «донор» в переводе с латинского *donare*, означает «дарить». Дарить кровь – дарить жизнь!

Донорству в России более 180 лет. Когда-то людей, добровольно отдававших свою кровь, называли «ангелами-хранителями». Особенно сильно было развито донорство в годы Великой Отечественной войны. Госпиталю требовалось много крови, и люди шли на пункты забора без призывов и агитации. Несмотря на то, что средняя доза 450 миллиграмм, доноры сдавали в два-три раза больше. И в этом не было никакой «показухи», людьми руководили жалость и сострадание к раненым.

Значение донорского движения не ослабло и в наши дни. Поэтому 14 июня 2005 года на Всемирной ассамблее здравоохранения единогласно приняли заявление о поддержке добровольной сдачи крови и постановили ежегодно в этот день отмечать Всемирный день донора крови – самый молодой международный праздник. К сожалению, сегодня все меньше становится людей, готовых отдать малую часть своей крови ради спасения чужой жизни. Но даже у тех, кто добровольно хотел бы стать донором (на первый взгляд, здоровых молодых людей), обнаруживаются серьезные заболевания. В России каждый год регистрируется 3-5 случаев переливания крови с вирусом иммунодефицита. Но аппаратуры для определения 100-процентной гарантии чистоты донорской крови пока нет во всем мире.

Древнегреческий философ Демосфен сказал: «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступили с тобой». Донорство – это, прежде всего, милосердие. Не надо быть супергероем, чтобы спасти чью-то жизнь. Нужно быть просто человеком.

Будьте здоровы!

Евгения Залеская

21 июня - День медицинского работника

**Уважаемые медицинские работники
и Ветераны здравоохранения!**

Поздравляем Вас с профессиональным праздником –
Днём медицинского работника!

Выбрав для себя нелегкую стезю - помогать людям, облегчать боль,
дарить надежду на выздоровление, а нередко и спасать жизнь своим пациентам,
вы стоите на страже здоровья наших сограждан.

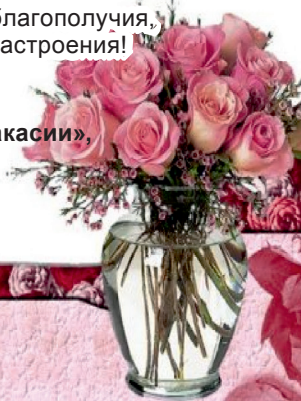
Уникальность вашей профессии неоспорима: в ней невозможно добиться признания
только за счет полученных знаний, приобретенных профессиональных навыков,
богатой интуиции.

Душевная щедрость, гуманизм, милосердие, самопожертвование –
все эти бесценные качества присущи медицинскому работнику.

Ваш бесценный опыт, преданность своей профессии и высокие нравственные
принципы всегда будут служить идеям добра и милосердия, помогут
своевременному предупреждению заболеваний и формированию
здорового образа жизни среди населения нашей республики.

Желаем Вам крепкого здоровья, счастья, благополучия,
успехов и удач в работе, праздничного настроения!

Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив Республиканского центра
медицинской профилактики



СПАСИБО, ДОКТОР!

Слова признательности и благодарности
медицинским работникам от пациентов

«Я благодарна судьбе за шанс получить медицинскую помощь в республиканском клиническом онкологическом диспансере. Кто стоял на грани прошлой жизни и небытия, может понять меня и мои чувства. Сложилось такое впечатление, что каждый сотрудник от санитарки до оперирующего врача – это один сложный организм по возвращению людям надежды, независимо от возраста пациента. Низкий поклон заведующему хирургическим торакоабдоминальным отделением Стрижакову Геннадью Николаевичу и всему коллективу, которым он руководит, за ваш профессионализм. Удачи и успехов в нелегком труде!».

Петрова, палата № 3

«Мы, больные отделения общей онкологии республиканского онкологического диспансера выражаем большую благодарность врачам и всему медицинскому персоналу за чуткое и внимательное отношение. Благодарим заведующего отделением Корчагина Е.В., лечащих врачей Яценко В.В., Купер Е.В. и других. Большое спасибо за ваши добрые сердца и умелые руки. Дай бог вам здоровья».

Пациенты палаты № 3 Захарченко Л.Д.,
Панюшкина А.Б., Осипова Н.В., Кокорина О.И.,
Плотникова.

«Хотим выразить сердечную благодарность лечащему врачу Перевышко С.В., старшей медицинской сестре Рабковской Н.Н., санитарочке Чечумаковой О.В. за то, что выходили нас после тяжелых операций. Желаем здоровья и успехов в работе. Спасибо! Так держать!».

Палата № 4, Степанова Е.Д., Адыгаева О.Н.

«Благодарим всех врачей и медицинский персонал химиотерапевтического отделения онкологического диспансера за чуткое отношение к нам, пациентам. Вы даете нам надежду на дальнейшее будущее в жизни. Все медсестры, врачи очень внимательные, всегда найдут добрые слова. Огромное вам спасибо!».

Палата № 3

«Совершенно неожиданно судьба направила меня в онкологическое отделение Хакасии. Тронута заботой младшего персонала, виртуозностью и умением работать сутками сестер. Профессионализм и безграничная преданность своему делу поразили не только меня одну. Особый поклон и слова благодарности хочу сказать своему доктору – Дмитрию Владимировичу Сбитневу! Хотя весь коллектив отделения работает дружно, слаженно, борьба идет за здоровье каждого пациента! Спасибо вам огромное!»

С уважением, Егорова Т.М.

«Люди в белых халатах, несущие жизнь и надежду, мы благодарны вам! Особенно врачам Александру Николаевичу Демакову, Сергею Петровичу Мусияченко, Марине Анатольевне Седенко, буфетчице Надежде Владимировне, санитаркам Ольге Ивановне и Любови Анатольевне онкологического диспансера. Пусть труд ваш будет не напрасным».

Палата № 5, Белевская, Титлова, Жукова,
Обрезкова

Конкурс «ЛУЧШИЙ СРЕДНИЙ МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК 2015 г.», номинация «ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА»

Министерство здравоохранения Республики Хакасии и Хакасская республиканская организация Профсоюза работников здравоохранения РФ провели ежегодный республиканский конкурс профессионального мастерства «Лучший средний медицинский работник года» в номинации «Лучшая медицинская сестра», посвященный Всемирному Дню медицинской сестры и Дню медицинского работника.

Мероприятие проводится ежегодно с целью повышения престижа профессии, мотивации молодежи к овладению профессией и обмена опытом профессионального мастерства.

В конкурсе приняли участие двенадцать медицинских сестер из разных государственных медицинских учреждений Республики Хакасия.

По итогам конкурса призовые места распределились следующим образом:

1 место – Попова Марина, медицинская сестра Центра амбулаторного диализа Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремизовской,

2 место – Шумилина Наталья, старшая медицинская сестра оториноларингологического отделения Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремизовской,

3 место – Попова Наталья, медицинская сестра палатной пульмонологического отделения Абаканской межрайонной клинической детской больницы.

Победители и участники конкурса награждены памятными грамотами и ценными подарками.

Победительница представит Хакасию на Всероссийском конкурсе профессионального мастерства средних медицинских работников.

