



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК БУРЯТИИ

НОЯБРЬ

№ 8 • 2018

Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой • Ежемесячная газета



ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ – ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ



с. 6–9



Профессор Максимов о пользе голодания с. 4–5



Ты сильнее. Минздрав утверждает! с. 10

Акция «#ДоброВСело» продлена до 31 ноября

Марафон добрых дел продолжен по просьбе жителей сельских районов России и инициативе добровольцев. Бурятия приняла активное участие в акции. Волонтеры-медики вместе с командами врачей посетили 15 ФАПов Кяхтинского, Кижингинского, Заиграевского, Тарбагатайского районов и Улан-Удэ.

Всероссийская акция «#ДоброВСело» по улучшению условий функционирования ФАПов продлена до 31 ноября. Всего с 15 сентября по 1 ноября 2018 года выездные бригады волонтеров и врачей побывали более чем в 650 ФАПах от Калининграда до Владивостока. Во всех ФАПах проведена уборка, сделан мелкий ремонт, благоустроена прилегающая территория, жителям сел и деревень даны рекомендации по сохранению здоровья, проведены акции по профилактике заболеваний, организованы квесты для школьников.

В ходе акции добровольцы существенно разнообразили запланированную программу помощи ФАПам. Так, например, в д. Васильевка Красноярского края построена детская площадка с горкой и каруселями, в селах Липецкой области высажены новые аллеи. Анатомический квест организован для школьников Еврейской автономной области, а в Пензенской области волонтеры помогли пополнить сельскую библиотеку.



В общей сложности в ФАПах побывали более пяти тысяч волонтеров и свыше двух тысяч медицинских работников из районных и городских медицинских центров. В половине регионов к приему пациентов в ФАПах подключились министры здравоохранения.

Всероссийский проект «#ДоброВСело» организован Минздравом России, Росмолодежью, ВОД «Волонтеры-медики» и Дирекцией Года добровольца (волонтера) в Российской Федерации.

По материалам rosminzdrav.ru

Станция переливания крови стала призером премии «СоУчастие–2018»



28 сентября в Москве прошла торжественная церемония награждения победителей VIII Всероссийской премии «СоУчастие». Бурятская республиканская станция переливания крови стала лучшей в нескольких номинациях.

Станция переливания крови отмечена дипломом II степени в номинации основного конкурса «Постоянство – признак мастерства» за освещение организации творческого музыкального конкурса «Музыка Добра» и фотовыставки «Донорство Бурятии». Проекты были реализованы в 2017 году на грант, выигранный менеджером по пропаганде донорства Гунсымой Самбяловой. Также БРСПК удостоена специального приза «Мы работаем для Вас. Знак качества» за создание условий информационной открытости, доступности и комфортности Службы крови. По независимой оценке качества

учреждение отметили за внимательное отношение к донорам, за повышенную комфортность подразделений, удобство, оснащение и за эффективность работы.

Победителями и лауреатами премии «СоУчастие–2018» в семнадцати номинациях основного, творческого и детского конкурсов стали учреждения Службы крови, социально ориентированные некоммерческие организации, инициативные группы, представители бизнеса, органов власти, средств массовой информации, доноры крови, творческие люди самых разных профессий и возраста из более 40 регионов России. На конкурс было подано свыше 350 заявок. Более ста наград в этом году вручены за достижения в сфере развития безвозмездного донорства крови и ее компонентов, в том числе ГБУЗ «Бурятская республиканская станция переливания крови МЗ РБ».

Источник: brspk.ru

ВСТРЕЧА МИНИСТРА С МОЛОДЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ

26 октября состоялась рабочая встреча министра здравоохранения Бурятии Дамбинимы Самбуева с Советом молодых специалистов медицинских организаций при участии РОО «Медицинская палата Республики Бурятия» и представителей профсоюза работников здравоохранения.

В приветственном слове министр здравоохранения РБ Дамбинима Самбуев подчеркнул важность встречи и необходимость совместных усилий в реализации молодёжной политики в республике: «Необходимо регулярно встречаться, обсуждать, приглашать специалистов министерства здравоохранения, отрасли и правительства. Итогом встреч должны стать определённые решения, которые будет необходимо исполнять».

Председатель РОО «Медицинская палата Республики Бурятия» Александр Иринчиев рассказал о работе общественной организации. Подчеркнул необходимость роста членства в сообществе для решения различных вопросов в отрасли здравоохранения.

О работе Совета молодых специалистов медицинских организаций Бурятии рассказал его председатель Михаил Итыгилов: «Молодёжь – это фундамент развития города и нашего региона в целом, и именно в самом начале пути молодым специалистам необходима помощь и поддержка министерства и правительства». Подробно рассказал о прошедшем II Байкальском медицинском молодёжном форуме, сплотившем вокруг себя молодёжь здравоохранения со всей России. БММФ высоко оценило Министерство здравоохранения России,



как важную информационную площадку для обмена опытом и успешными практиками для молодых специалистов. Также Михаил Итыгилов рассказал о проектах и программах, которые реализует Совет для поддержки потенциала молодых врачей, о непрерывном образовании, развитии добровольчества и реализации социально ориентированных проектов. Поделится планами Совета на 2019 год.

О выполнении требований по охране труда и изменениях в законе о СОУТ рассказал Сергей Дамбаев, специалист по информационной работе БРО профсоюза работников здравоохранения России. В своем выступлении Сергей Гармажапович указал на наиболее частые нарушения охраны труда, выявленные в ходе проверки за 9 месяцев 2018 года. Обратил внимание на разъясняющее письмо Центрального Комитета Профсоюза, Минздрава России и Минтруда России, которое дает право ра-

ботодателям и комиссиям по охране труда принимать правовые решения в современных условиях.

Врач-фтизиатр Закаменской ЦРБ Дарима Бандеева рассказала об участии во Всероссийском конкурсе на выявление лидеров общественного мнения на сельских территориях в рамках проекта «Село – территория возможностей» Российского союза сельской молодежи.

После основных докладов были выступления делегатов от различных медицинских организаций, которые включали в себя вопросы по оказанию высокотехнологичной медицинской помощи населению, кадровой политики, страховой медицины и очереди в детские сады. В завершение встречи было решено составить совместный план работы и определить стратегию молодёжной политики здравоохранения региона.

Цырема Базарсадаева



Участники рабочей встречи

Валерий Максимов: «Проблему правильного питания без медработника не решить»

В конце октября Бурятию посетил известный гастроэнтеролог и гепатолог, ведущий специалист России в области технологии клеточного омоложения и современного немедикаментозного лечения Валерий Максимов. Наш корреспондент встретился с профессором и узнал, есть ли у республики шансы стать лидером медицинского туризма в России.

Переедание – бич нашего времени

– Валерий Алексеевич, какие перспективы развития международного туризма есть у Бурятии?

– На мой взгляд, развитие международного туризма в республике имеет хорошие перспективы благодаря восточной медицине и разгрузочно-диетической терапии. Сегодня оба направления представлены в Центре восточной медицины, и считаю это удачным соединением. Надо сказать, что несмотря на различные трудности, именно Бурятия сохранила в чистоте методику разгрузочно-диетической терапии и стала известной во всем мире. Немаловажную роль сыграл выход в Европе французского фильма «Наука голодания», где курорту «Горячинск» было посвящено 24 минуты. С 2011 года на Байкал стали приезжать иностранные туристы, среди них ученые и практикующие врачи. Совсем недавно двухнедельный курс разгрузочно-диетической терапии прошли два швейцарца, один из них мой друг, врач-психиатр. Оба остались довольны результатом.

– Как вы считаете, может ли прохождение курсов разгрузочно-диетической терапии повлиять на продолжительность жизни россиян?

– Если мы хотим жить нормально и долго, что провозгласил президент Владимир Владимирович Путин, поставив блестящую задачу в ближайшее годы увеличить среднюю продолжительность жизни россиян, то могу вас заверить, что без разгрузочно-диетической терапии выполнить ее невозможно. Посмотрите, мир стремительно полнеет. Что же произошло? Изменился характер питания. В этой связи уместно вспомнить религиозные



СПРАВКА:

Валерий Алексеевич Максимов – заслуженный деятель науки России, заслуженный врач РСФСР, доктор медицинских наук, профессор, академик АМТН и РАЕН, вице-президент научного общества гастроэнтерологов России.

посты. Например, в христианстве принято соблюдать 1–2 постных дня в неделю. Вместе с традиционными постами количество таких дней в год может быть более ста. Если для каждого россиянина это будет нормой, то мы распрощаемся с артериальной гипертонией, резко сократим количество других заболеваний. Назрела необходимость в массовой акции по мотивации населения не есть так много как сейчас. Переедание стало бичом нашего времени. Примером массового правильного питания советского времени может служить рыбный день по четвергам. Поэтому поставленная задача президентом совершенно правильная.

Медицинский туризм в Бурятии представлен Центром восточной медицины, курортами в Горячинске и Аршане

– Развитие медицинского туризма – также одна из инициатив президента России.

– А что это такое? Это отель и рядом с ним клиника. Первый такой отель с клиникой открылся в июне этого года в Гелен-

джике. Если в Геленджике только начался процесс становления, то в вашей республике уже все есть.

– В Бурятии в течение 12 лет проходили Байкальские чтения, посвященные разгрузочно-диетической терапии. Планируется ли продолжить эту традицию?

– Седьмые Байкальские чтения запланированы на август 2019 года. Возможно, в них примет участие японский ученый, лауреат Нобелевской премии по медицине и физиологии Ёсинори Осуми, открывший генетический механизм «аутофагии». Им были открыты восемь генов, которые руководят работой клетки, но, скорее всего, их намного больше. В свою очередь, ранее российские ученые выяснили, что разгрузочно-диетическая терапия способствует изменению работы клетки. Идея пригласить Ёсинори Осуми принадлежит Клаудии Годины.

Человек запрограммирован на голод

– Как Вы считаете, откуда взялось мнение, что голодать вредно?

– От безграмотных врачей, от них миф о вреде голодания распространился на пациентов. Но все дело в том, что мы запрограммированы природой на экстремальные ситуации. Знаете, как мы поставили на научную основу разгрузочно-диетическую терапию, что этому послужило?

– Очень интересно, расскажите.

– В 1960-е на Дальнем Востоке в океан унесло баржу с тремя матросами. Их носило больше месяца. За это время они съели все, что можно было, в ход пошли кожаные сапоги и ремни, питьевую воду они собирали из атмосферных осадков. После благополучного спасения им были присвоены звания героев Советского Союза. Сразу вышло постановление ЦК партии: Академии наук изучить влияние голода на организм. Проблемой занялись пять институтов, в том числе Военно-медицинская академия (Санкт-Петербург), Институт питания. В итоге мы открыли запрограммированность человеческого организма на голод. Кстати, во французском фильме показано как мужчина при росте 170 сантиметров и весом 70 килограммов

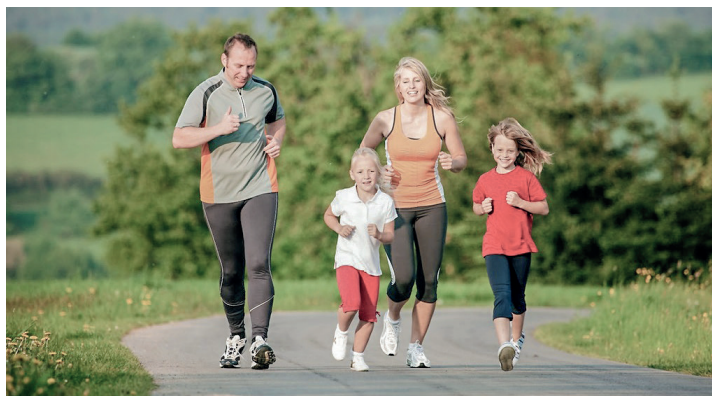
13 тысяч человек посетили Бурятию с целью лечения за шесть месяцев 2018 года

может безболезненно и без ущерба для своего здоровья голодать 40 дней. Это миф, что человек гибнет при длительном голодании, в любом случае он оздоравливается. А при наличии какой-либо патологии болезни хорошо лечатся. Это было неоднократно доказано здесь в Бурятии. Особенно хорошо лечится бронхиальная астма, которая после разгрузочно-диетической терапии исчезает на долгие годы и даже навсегда. А если взять артериальную гипертонию, то у пациента на второй-третий день голодания нормализуется давление без лекарств. В дальнейшем важно придерживаться рекомендаций врача для закрепления эффекта.

– Валерий Алексеевич, где готовят специалистов по разгрузочно-диетической терапии?

– Как мне известно, обучающая программа по разгрузочно-диетической терапии есть только в Академии постдипломного непрерывного медицинского образования. Рассчитана она на 36 часов. Думаю, что ее можно запросить и готовить по ней врачей в республике. Это короткий и простой путь. Сегодня существует большая проблема правильного питания, и без медицинского работника ее не решить. Я давно говорю о том, что разгрузочно-диетическая терапия в нашей стране должна внедряться повсеместно, начиная от одной палаты до целого отделения. Если это будет по страховой медицине – отлично, по частному страхованию – прекрасно. Чем быстрее Бурятия начнет ставить эти вопросы, тем лучше. Это будет примером для других.

Анна Цыбикова



7 советов от профессора Максимова:

1. **Нормальный сон** от 6 до 8 часов.
2. **Прием чистой воды** через каждые 2–3 часа от 100 до 250 мл, из расчета 20–30 мл воды на килограмм массы тела (1,5–3 литра в сутки). Утром 2–3 стакана горячей воды.
3. **Ходьба** до 10 километров в день.
4. **Режим питания:** завтрак, второй завтрак, обед, перекус, на ужин кисломолочные продукты. В течение недели от одного до трех постных дней, водных дней (2 литра воды в день). Длительные религиозные посты по желанию.
5. **Озонотерапия.**
6. **Плацентарная терапия.**
7. **Борьба с запорами и диареей.**



Пресс-конференция с участием профессора Валерия Максимова, представителей Минздрава РБ Етты Доржиевой и Минтуризма РБ Екатерины Мухиной, врача-диетолога ЦВМ Сергея Сергеева

Кто, если не мы?

Более 30 добровольческих организаций для детей и подростков, около 4 тысяч волонтеров здорового образа жизни, и все у нас, в Бурятии. Как организовать добровольческое движение, как привлечь в него школьников, студентов, чему учит волонтерство и насколько оно важно, «Медицинскому вестнику» рассказали руководители районных волонтерских организаций, «локомотивы» добровольческого движения республики за здоровый образ жизни.



Анна Черниговская, руководитель волонтерского кружка в Тарбагатайской средней школе, учитель математики:

– Волонтерский кружок был создан мною в 2013 году на базе моего 7а класса. Сама себя волонтером никогда не считала, но по складу характера «легка на подъем», и если кому-нибудь была нужна моя помощь, всегда прилагала максимум усилий. Хотя в 2007–2011 годах была донором крови и считаю, что донорство – это реальный способ оказать помощь нуждающимся людям.

В моем кружке занимаются дети с 14 лет. Постоянного состава нет, кто-то ходит с самого начала и до выпуска из школы, а кто-то теряет интерес и уходит, дети пробуют себя в разных направлениях. Кружок посещают 20 человек. Глядя на то, как наши малыши из начальной школы, «уткнувшись в телефоны», сидят на переменах, ребята решили проводить спортивные перемены, а это и пропаганда здорового образа жизни. Также активно участвуем в экологических акциях, например, акция «Чистое село», «360 минут для Байкала» и др. Приятно, когда местный лесхоз приглашает нашу группу на посадки леса. «Очень приятно осознавать, что ты ПОСАДИЛ ЛЕС!!!» – многозначительно говорят дети. А еще мы провели акцию среди дошколят и первоклассников «Лес на подоконнике», ребята посадили семена сосны и ухаживают за саженцами. Также помогаем приюту для жи-



Спортивные перемены в Тарбагатайской средней школе проводят волонтеры

вотных, который расположен в селе Вознесенка. Проводим акцию «Сытый Бим»: собираем корм, пристраиваем животных.

Когда мы вступили в Российское движение школьников, работа закипела еще сильнее. Дети сами искали проекты, и мы вместе пытались их реализовать. В апреле-мае работали над проектом для активистов сельских школ «Время действовать!», в котором рассказали о семейских и как предлагаем сохранить их культуру. Мы заняли первое место в России, набрав 60 баллов из 64 возможных. Выиграли путёвку в «Орлёнок» на шесть человек. В планах проект по раздельному сбору мусора, над которым очень много думали и сейчас нашли единомышленников.

Волонтерство, как никакой другой вид человеческой деятельности, соответствует русскому менталитету и национальному характеру: доброму, отзывчивому, сочувствующему. Самое главное в волонтерстве – это благородная идея, вселяющая в человека гордость, самоуважение, удовлетворение от работы и её результатов. Работа волонтером расширяет круг общения, дает полезные знакомства. Это и способ поделиться своим опытом. Все время нужно совершенствоваться, помогать другим, ведь это принесет огромную личную пользу. Кто поможет людям, животным и природе? Кто изменит мир в лучшую сторону? Мы должны излучать добро. Ведь кто, если не мы?



Татьяна Соболева, руководитель волонтерской группы «Селенга» Комитета по физической культуре, спорту и молодежной политике Администрации МО «Селенгинский район»:

– Я волонтер с детства, только раньше это так не называлось. Помощь оказываю и лично, и общественным организациям. С 2013 года волонтерскую деятельность веду очень активно, в том же году начал работу наш корпус добровольцев. Сегодня в группе «Селенга» 200 волонтеров, постоянно действующих по разным направлениям. Отряд Селенга – 30 волонтеров от 14 до 35 лет, группа «Гром» – 15 волонтеров, работающих по профилактике ВИЧ-инфекций. Одно из важных направлений нашей деятельности – пропаганда здорового образа жизни. Также популяризируем донорство крови, работаем с ветеранами, пожилыми, инвалидами, помогаем детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, занимаемся экологическим, спортивным добровольчеством и др.

Акции проводим в Гусиноозерске и в поселениях района. Флеш-мобы, велопробеги, пробежки вокруг озера Щучье собирают большое количество людей. Раздаем им буклеты и приглашаем стать волонтерами, многие откликаются и вливаются в нашу дружную команду. Квест-игры по всем направлениям придумываем и проводим своими силами.

Большинство наших волонтеров мечтают и в дальнейшем помогать людям – стать врачами, медсестрами. Более 30 наших ребят из семей в социально опасном положении, состоят на учете в подразделении по делам несовершеннолетних. У нас есть замечательные случаи, когда волонтеры уходят в армию или поступают в учебные заведения, становятся замечательными людьми и возвращаются к нам, в корпус. Например, Надежда Яшина и Александр Брызгалов.

Я пишу проекты постоянно, выигрываю, реализую. В этом году работаю над проектом межпоселенческий многофункциональный Дом молодежи Селенги, в котором будут пять площадок, одна из них патриотическая со Школой волонтеров.

Наша работа с детьми, волонтерство очень важны. Дети не только развиваются, растут в здоровом обществе, они становятся лидерами, идут дальше. Это будущие специалисты – гордость малой родины. Дети учатся дружить, понимать, ставить цели и достигать их, решать задачи не только свои, но и задачи общества. Волонтерство – часть моей души, здесь я по зову сердца. «Слушай, что тебе скажет твое сердце – оно не обманет!».

Акция к Всемирному дню сердца волонтерского движения «АРГОС», Кяхта



Волонтерская группа «Селенга» участвовала во Всероссийской акции «Тест на ВИЧ: Экспедиция»



Марина Мансуровская, руководитель волонтерского движения «АРГОС – армия горячих сердец», преподаватель психиатрии Кяхтинского филиала Байкальского базового медицинского колледжа:

– В 1999 году, поступив в Кяхтинское медицинское училище, я стала активным волонтером кружка милосердия. Вместе с другими студентами занималась пропагандой здорового образа жизни в ссузе и школах. Оказывали посильную помощь пожилым и престарелым людям. После

окончания института вернулась в училище в статусе преподавателя и сразу же создала волонтерское движение. В 2006 году после обучения я получила удостоверение добровольца СПИД-центра.

В нашем движении 60 волонтеров в возрасте от 15 до 30 лет. Среди них многие хотят поступить в медицинские вузы, стать врачами. Ребята приходят сами, многие занимались волонтерской деятельностью еще в школе. В начале учебного года мы проводим для новичков «Уроки добра». Волонтеры презентуют свою работу, делятся впечатлениями от прошедших акций, проводят игровые упражнения. Все это увлекает студентов, и они с удовольствием вступают в наши ряды.

За 14 лет существования движения мы провели много мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, акций к Всемирным и Международным дням. Также ежегодно принимаем участие в «Неделе Добра», собираем вещи и канцелярские товары для детей сирот и детей, находящихся на лечении в Кяхтинской ЦРБ. Проводим театрализованные представления в детском отделении больницы и детсадах города.

В 2009 году по нашей инициативе прошел I Международный слет волонтеров с участием студенческих волонтерских движений из всех медицинских образовательных организаций Бурятии и Дарханского медицинского колледжа Монголии. В апреле 2014 года волонтеры колледжа провели первую акцию по здоровому образу жизни во всех школах Сухэ-Баатара и Селенгинского аймака Монголии.

Волонтерство для меня это образ жизни. Это возможность направить свои амбиции, энергию на благое дело, а именно, на оздоровление населения.

Дарья Евдокимова

Выбор волонтеров – служение профилактической медицине



Бэлигма Цыденжапова проводит зарядку на одной из акций РЦМП им. Бояновой

Принято считать, что успех складывается из упорного труда, таланта и удачи. Но есть еще одна важная составляющая – бескорыстие, присущая добровольцам. В регионах все большую популярность набирает движение волонтеров-медиков. Мы побеседовали с председателем и заместителем добровольческого движения «Волонтеры-медики» в Бурятии Бэлигмой Цыденжаповой и Анастасией Алексеевой.

Бэлигма - студентка четвертого курса медицинского института БГУ, Анастасия учится на третьем курсе. Рассказывают, что в выборе профессии большую роль сыграли родные. Стать волонтерами решили по зову сердца. Приглашение влиться в ряды волонтеров первокурсница Бэлигма Цыденжапова приняла сразу. Так осуществилась ее школьная мечта о добровольчестве. За плечами Анастасии Алексеевой уже был опыт волонтерства в родной Хоронхойской средней школе Кяхтинского района. Новичками они начинали общественную работу, а теперь сами стоят у руля добровольческого студенческого движения.

В активе волонтеров-медиков целый список добрых дел, но остановимся на недавних. Весной Бэлигма и Анастасия приняли участие в Молодежном форуме волонтеров-медиков Сибирского

федерального округа, где одним из ценных моментов прошедшего обучения стал тренинг на преодоление проблем развития волонтерского движения на местах и получение помощи со стороны администрации вуза. После форума добровольцы встретились с директором медицинского института БГУ Александром Зандановым и получили необходимую помощь. Появилось понимание со стороны преподавателей о важности и необходимости волонтерской деятельности.

С 2013 года существует Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики»



Открытие акции «#ДоброВСело»

Вероника Скворцова: «Волонтеры-медики – это передовой отряд добровольчества»

Министр здравоохранения России Вероника Скворцова в ходе рабочего визита в Приморье отметила важность деятельности медицинских добровольцев, которых в России уже более 20 тысяч, для сохранения здоровья нации. Министр также считает, что волонтеры-медики – это блестящий кадровый потенциал сферы здравоохранения.

«Волонтеры-медики – передовой отряд добровольчества. Государство заинтересовано в том, чтобы обеспечить студентам-медикам блестящее будущее», – подчеркнула Вероника Скворцова на встрече с представителями Тихоокеанского государственного медицинского университета во Владивостоке.

Министр напомнила, что в 2019 году в стране стартует национальный проект



«Здравоохранение», и в отрасль придут огромные ресурсы. В частности, в Приморье поступит более тысячи новых высокотехнологичных приборов, будет построен протонный центр, появятся новые операционные с лучшей оптической и навигационной техникой. «У вас есть где учиться, и есть где работать», – отметила она, обращаясь к студентам ТГМУ.

В этот же день 20 активистов ВОД «Волонтеры-медики» из ТГМУ направились в рамках акции «Медицинский десант» на помощь старшим коллегам в лечебные учреждения Приморья. Ребята посетили Шкотовский, Пограничный, Октябрьский, Красноармейский муниципальные районы, Дальнереченский и Спасский городские округа. Будущие врачи работали в медучреждениях, помогая старшим коллегам, провели для школьников лекции и круглые столы. В 2018 году акция «Медицинский десант» стала победителем Всероссийского конкурса молодежных проектов среди образовательных организаций высшего образования, организованного Росмолодежью.

Источник: волонтеры-медики.рф



Начальник отдела спецпроектов ВОД «Волонтеры-медики» Мария Якунчикова и Бэлигма Цыденжапова на II БММФ

Летом студентки приняли участие в Байкальском молодежном медицинском форуме, презентовали свою работу на одной из площадок, познакомиться лично с руководителями Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики». А осенью с командой волонтеров побывали в 15 ФАПах Бурятии с акцией «#ДоброВСело». Вместе со специалистами Республиканского центра медицинской профилактики им. Бояновой волонтеры-медики БГУ (по 4-5 человек) выезжали в районы республики, а всего были задействованы более 40 студентов. Будущие врачи помогали в обустройстве ФАПов, даже кололи дрова, проводили тренинги, читали лекции населению, обходили дворы, приглашая сельчан на Ярмарку здоровья, диспансеризацию, вакцинацию и т.д. А вернувшись в институт, добросовестно отработывали пропущенные занятия и выкраивали личное время на волонтерскую работу, читали лекции, проводили тренинги в школах и колледжах по профилактике заболеваний, учили подростков основам здорового образа жизни или помогали в

качестве санитаров, медицинских сестер и братьев младшему и среднему звену в лечебных учреждениях города.

Интересных идей по развитию движения у Анастасии Алексеевой и Бэлигмы Цыденжаповой предостаточно. Одна из них легла в авторский проект, разработанный Бэлигмой, в котором она объединила здоровый образ жизни, профилактику заболеваний и лечебное голодание на территории республики в одно целое. Сейчас проект проходит предварительный этап, отбор для дальнейшего участия во Всероссийском конкурсе «Доброволец России – 2018».

Другая идея – развитие партнерских отношений с медицинскими организациями республики. Сегодня основные партнеры волонтеров-медиков: Республиканский центр медицинской профилактики («#ДоброВСело»), к ним присоединяются Республиканская больница им. Семашко (плани-

руется выезд вместе с кардиодесантом РКБ в районы республики), Республиканский психоневрологический диспансер (обучение основам здорового образа жизни), Отделенческая больница (помощь медперсоналу) и СПИД-центр (совместные акции, проекты, флэш-мобы и концерты). И таких направлений много, но какой из них самый важный, на этот вопрос студентки дали однозначный ответ: профилактика. «Как говорится, будущее принадлежит медицине профилактической, поэтому надеюсь, что мы и наши коллеги будут не только лечить болезнь, но и предупреждать», – говорит Анастасия Алексеева. «В профилактической медицине наши позиции достаточно сильные, – добавляет Бэлигма Цыденжапова. – Если дальше развивать профилактическое направление, то заболеваемость среди населения существенно снизится».

Анна Цыбикова



Анастасия Алексеева ведет Школу здоровья в Городской больнице №5

Ты сильнее. Минздрав утверждает!



16–17 октября в Москве прошел II Всероссийский форум по общественному здоровью. На нем была представлена информационная кампания министерства здравоохранения России «Ты сильнее. Минздрав утверждает!».

Повышение мотивации без назидания и негативной информации с акцентом на возможности в достижении успеха каждого человека – вот главный принцип информкампании. Минздрав России предлагает пойти по новому пути для снижения потребления табака, алкоголя, популяризации правильного питания и семейных ценностей. Видеоролики, плакаты, баннеры призывают «ломать стереотипы» и быть сильнее привычек: с семьей ты сильнее; ты сильнее без алкоголя; ты сильнее, когда знаешь, что ешь; сила в тебе и т.д. Всё это применимо и в повседневной практике врача первичной медико-санитарной помощи при проведении профилактического консультирования пациента. Неплохо подкреплять призывы к здоровому образу жизни личным примером. Медицинские работники первичного звена должны помнить, что нет ничего убедительнее собственного опыта трезвости, отказа от курения, приверженности к здоровому образу жизни. Тем актуальнее звучит призыв «Ты сильнее без табака» накануне Международного дня отказа от курения, который традиционно отмечается в третий четверг ноября.

Десять лет назад Россия подписала Рамочную конвенцию Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака.

Видеоролики, макеты плакатов, баннеров «Ты сильнее. Минздрав утверждает!» доступны для скачивания на сайте takzdorovo.ru

Международный договор был создан, чтобы противостоять эпидемии употребления табака и совместными усилиями защитить здоровье населения всего мира. Несмотря на то, что Российская Федерация подписала Рамочную конвенцию одной из последних, можно подвести некоторые итоги.

Курить стали меньше. Повышение акциза, и, как следствие, повышение цены за пачку сигарет, ударило по карману потребителя, курить стало невыгодно. Проведение массовых разъяснительных кампаний, повышение информированности населения о вреде курения, увеличивающееся с каждым годом количество сторонников здорового образа жизни привело к изменению массового сознания.

Курить стало немодно. Статистики отмечают значительное уменьшение числа курящих среди подростков, а также взрослых, как мужчин, так и женщин.

Некурящие под защитой закона. Работает Федеральный закон № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», вступивший в силу 23 февраля 2013 года. Некурящие защищены законом от табачного дыма в обществен-

ных местах. С некоторых пор курильщики начинают чувствовать себя неудобно, а за курение в неполюженных местах можно получить административный штраф. Также оштрафованными могут быть организации и учреждения, не соблюдающие этот закон. Согласно последним экономическим исследованиям, работающие курильщики теряют до двух месяцев в год на перекуры. Поэтому работодатели должны быть заинтересованы в некурящих сотрудниках. Но не только принудительными мерами можно достичь желаемого результата, нужна позитивная мотивация человека на изменение образа жизни, собственно на этом и построена информкампания «Ты сильнее. Минздрав утверждает!».

На форуме по общественному здоровью министр здравоохранения России Вероника Скворцова отметила, что важно донести до каждого человека следующее: любой из нас может создать для себя условия для поддержания здорового образа жизни и занятий физической культурой. Важно только принять для себя нужное решение и ответственность за свое здоровье.

Не лишним будет вспомнить, что «все вредные привычки гнездятся в нашей голове». Получив правильную мотивацию, возможно отказаться не только от табака, но и от алкоголя, выбрав семейные радости, полезные привычки, активный отдых, правильное питание, и кардинально изменить жизнь в лучшую сторону.

**Анна Нагаслаева, психиатр-нарколог
РЦМП МЗ РБ им. В.Р. Бояновой**

Эпидмониторинг стартовал в Бурятии



Фразу «Вы участник общероссийского мониторинга реализации приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» этой осенью услышали 500 жителей Улан-Удэ и Гусиноозерска.

Результаты опроса позволяют ученым изучить распространенность факторов риска развития неинфекционных заболеваний среди населения и разработать эффективную профилактическую программу.

Эпидмониторинг организовал и провел Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой. Специалисты предварительно приглашали по телефону горожан, попавших в выборку, в поликлинику, многих посетили на дому. Как говорит врач РЦМП, кандидат медицинских наук Зинаида Малакшинова, отказов было мало. «Несмотря на то, что люди были все разные независимо от возраста, пола и профессии, каждый обеспокоен состоянием своего здоровья и согласен с основными принципами здорового образа жизни, – продолжает доктор. – Среди основных трудностей для поддержания своего здоровья многие называли низкий материальный достаток».

Большой интерес представляет сама анкета, опрос по ней рассчитан на 45 минут. В анкете по каждой составляющей здорового образа жизни разработан не один вопрос, что позволило в полной мере узнать о привычках респондента. В анкету также были включены вопросы о влиянии рекламы и отношении к ней.

В целом специалисты получили хорошие отклики. Несмотря на длительное анкетирование, оно оказалось интересным и полезным для каждого из опрошенных. «Особенно это было заметно по реакции мужчин, – подчеркивает Зинаида Харитоновна, – сначала у них было недоверие к опросу, но в конце они искренне благодарили нас». После анкетирования специалисты измеряли респондентам артериальное давление, рост, вес, дарили наглядные материалы с рекомендациями по сохранению здоровья, выпущенные Республиканским центром медпрофилактики.

В 2019 году в исследовании примут участие пациенты Курумканской, Закаменской, Тункинской, Кабанской, Петропавловской ЦРБ.

Анна Цыбикова



К 100-летию Марии Назаровой

4 декабря исполняется сто лет со дня рождения врача-психиатра, заслуженного врача Республики Бурятия Марии Георгиевны Назаровой.

Родилась в селе Карповка Лоевского района Белоруссии в крестьянской семье. В детстве часто болела, поэтому мечтала вылечить всех больных людей.

После окончания лечебного факультета Иркутского медицинского института Мария Георгиевна начала трудовую деятельность в Республиканском кожно-венерологическом диспансере Улан-Удэ. В тяжелое послевоенное время пришла работать в психиатрическое отделение Областной больницы. В 1958 году была назначена заведующей отделением и одновременно до 1973 года исполняла обязанности главного внештатного психиатра Министерства здравоохранения Бурятской АССР.

Мария Георгиевна Назарова – организатор и первый руководитель психиатрической ВТЭК и судебно-психиатрической экспертизы. Уделяла большое внимание освоению и внедрению в практику инсулино-коматозной терапии, больших нейрорептиков, антидепрессантов, ноотропов. Умерла 28 декабря 2005 года.

**Оксана Касаткина, к.и.н.,
Научно-медицинская библиотека**

Первые роды в перинатальном центре

В Республиканском перинатальном центре запущен акушерский стационар, врачи приняли первые роды. С мальчика весом 2738 граммов и ростом 47 сантиметров начался отсчет работы родильного зала.

Роды у первой роженицы перинатального центра двадцатидвухлетней Галины из Закаменского района приняли заведующий отделением акушерской патологии беременных Андрей Фёдоров и заведующий операционным блоком Аурика Ли-Ван-Хай, ассистировали операционные сестры Валерия Осипова и Марина Кузнецова.



– Родился доношенный ребёнок, мальчик, вес в пределах гестационного срока, состояние удовлетворительное, оценка 8–9 баллов по шкале Апгар, – констатировал

детский реаниматолог Абида Дашибалов.

50 лет назад в родильном доме на улице Солнечной прошли первые роды, появился на свет тоже мальчик. Тогда новорожденного приняли врач Любовь Харташкина и акушерка Галина Китаева, только начавшая работать после окончания Улан-Удэнского медицинского училища. И вот полвека спустя – первые роды в уже новом современном центре. С волнением и трепетом первенца приняла специально приглашённая Галина Китаева. «У нас родился первенец – мальчик, это добрый знак и хорошая примета», – с улыбкой говорят врачи перинатального центра.

Источник: minzdravrb.ru

Турнир по волейболу прошел в Курумкане



На площадке - команды главных врачей

11 октября в селе Курумкан прошел десятый турнир по волейболу памяти заслуженного врача Бурятской АССР, заместителя министра здравоохранения Бурятии Валерия Кучинского. По традиции в нем приняли участие сборные команды главных врачей районных и республиканских медицинских учреждений.

Турнир приурочили к XVI Республиканским летним спортивным играм и провели в новом физкультурно-спортив-

ном комплексе. Организацию турнира взяла на себя администрация Курумканской центральной районной больницы, поддержали Минздрав Бурятии и БРО профсоюза работников здравоохранения России.

По результатам соревнований первое место заняли хозяева турнира – Курумканская ЦРБ, второе место за сборной главных врачей городских и республиканских медицинских организаций, третье место – сборная главных врачей районных больниц. Лучшим нападающим турнира стал врач-

невролог Мухоршибирской ЦРБ Владислав Кучинский. Лучший связующий – главный врач Байкальского диагностического центра Николай Матвеев. Лучший игрок – врач-стоматолог Курумканской ЦРБ Буянто Ширеторов. Лучший защитник – врач-терапевт Курумканской ЦРБ Арюна Будаева. Специального приза турнира по волейболу памяти Валерия Кучинского удостоен главный врач Бичурской ЦРБ Ольга Масленкина.

БРО Профсоюза работников здравоохранения РФ



Победители турнира

IV Молодежный профсоюзный Бал-маскарад

НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ 2018

пятница
14
декабря

Конкурс **ТАНЦЫ!**

Тел: 63-18-83

URBAN