



Областная информационная медицинская газета

Здоровье

12+
— наш выбор



Наш сайт в Интернете:
www.volprof.volmed.org.ru

12 февраля 2018 года, № 1 (146)



Областная кампания – 2018 «ПРОСТРАНСТВО БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»

Старт областной кампании «ПРОСТРАНСТВО БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»

В феврале в Вологодской области вновь стартует масштабная кампания «Пространство без табачного дыма». В ней примут участие жители Вологодской области и специалисты различных учреждений, организаций: образовательных, медицинских, социальной защиты, библиотек и других.

В ходе кампании состоится целая серия мероприятий:

- ✓ интерактивные занятия по профилактике курения среди разных групп населения (студенты, работающее население, лица пожилого возраста);
- ✓ областной конкурс студенческих презентаций на тему «Моя профессия не терпит табака»;
- ✓ в медицинских организациях пройдут часы здоровья для пациентов;
- ✓ в центрах здоровья для взрослого населения (Вологда, Череповец, Великий Устюг, Сокол) состоится акция «Не упусти момент — проверь легкие»;
- ✓ областная акция «Образовательная организация, свободная от табачного дыма»;
- ✓ «Городок здоровья» в Вологде.

Мероприятия на территории области будут проходить с февраля по июнь 2018 года.

По информации ВОЗ, ежегодно свыше 7 миллионов человек умирают в результате употребления табака (данные 2017 года). В среднем курильщики теряют 15 лет своей жизни.

В России за последние несколько лет активно применяются методы демаркетинга в отношении табакокурения: производителей обязали изменить

упаковку и разместить предупреждающие надписи; магазины розничной торговли изменили стандарты выкладки товара; разрешение на торговлю сигаретами стало получать сложнее и дороже. Кроме того, производители не могут размещать информацию в СМИ и выступать спонсорами мероприятий.

В Вологодской области за период мониторинга с 2004 по 2014 гг. распространность курения среди взрослых жителей сократилась на 11,4% (с 34,7% до 23,3%). Мужчины курят в 4,7 раза больше, чем женщины. Наиболее высокий уровень распространенности курения среди взрослого населения отмечается в возрастной группе от 35 до 44 лет (как среди мужчин, так и среди женщин).

В нашей области ведется работа по профилактике табакокурения среди разных групп населения. Напомним, что в 2017 г. был принят закон «Об установлении на территории Вологодской области ограничений розничной продажи электронных систем доставки никотина несовершеннолетним». Определено, что на территории Вологодской области такой вид торговли не допускается. Нарушение установленных ограничений влечет за собой ответственность.

Вологодский областной центр медицинской профилактики ведет планомерную работу по отказу жителей региона от табакокурения. Приглашаем принять участие в кампании «Пространство без табачного дыма»!

Вся информация размещена на сайте Вологодского областного центра медицинской профилактики
<http://volprof.volmed.org.ru>.

Пресс-служба БУЗ ВО «ВОЦМП»



Иллюстрация из сети Интернет

Профилактика близорукости у детей

В последние годы в образовательных организациях отмечается увеличение информационных и учебных нагрузок на детей, интенсивное использование компьютера в школе и дома. При этом у современного ребенка значительно возрастает нагрузка на глаза. В настоящее время близорукость является самой распространенной причиной снижения зрения у детей школьного возраста, причем частота распространения миопии возрастает с переходом от начальной ступени обучения к старшим классам. Сегодня каждый третий выпускник средней школы имеет ту или иную степень миопии. В структуре школьной

близорукости 75% составляет миопия слабой степени, 20% - средней и 5% - высокой.

Близорукость (миопия) — это нарушение зрения, при котором человек хорошо видит вблизи и плохо видит вдали. Первым признаком близорукости является ухудшение зрения вдали. Вначале оно может быть временным, обратимым. Развивается так называемая ложная близорукость, или спазм аккомодации. При отсутствии адекватного лечения спазм аккомодации может достаточно быстро перерости в истинную миопию, поэтому важно регулярно проверять зрение у детей, проходить назначенное врачом лечение и

соблюдать основные принципы профилактики близорукости.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БЛИЗОРУКОСТИ:

- ▼ длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии;
- ▼ недостаточная освещенность рабочего места в классе, группе детского сада и дома;
- ▼ несоответствие мебели росту ребенка и, как следствие, нарушение осанки;
- ▼ чрезмерные зрительные нагрузки при работе с компьютером, телефоном, планшетом, при просмотре телепередач;

Продолжение на стр. 3

«Телефон здоровья» в феврале (8172) 72-00-60

«Телефон здоровья» в областном Центре медицинской профилактики работает 2 раза в неделю по средам и четвергам с 15 до 16 часов.

По этому телефону любой житель Вологодской области может задать свой вопрос по профилактике и лечению заболеваний и получить практические советы.



Дата	Вопросы	Специалист
1 февраля	Нарушения сна	Вадим Владимирович Клюквинов, врач-психотерапевт амбулаторно-поликлинического отделения психотерапевтического центра областной психиатрической больницы
7 февраля	Лечение и профилактика болезней суставов	Елена Вадимовна Крюкова, зав. ревматологическим отделением областной клинической больницы, главный внештатный специалист ревматолог департамента здравоохранения
8 февраля	Профилактика гриппа и ОРВИ	Елена Владимировна Кочнева, зав. противоэпидемическим отделом областного Центра по профилактике инфекционных заболеваний
14 февраля	Психологические расстройства у женщин в послеродовой период. Как справиться с депрессией	Ольга Витальевна Бродская, врач-психиатр общепсихиатрического отделения №1 областной психиатрической больницы
15 февраля	Проблемы выпадения волос. Уход за волосами	Елена Викторовна Остапчук, врач косметолог-трихолог
21 февраля	Консультации по лечению терапевтических заболеваний. Основные виды диагностики, используемые врачом общей практики	Елена Александровна Клевакичева, врач общей практики городской поликлиники №2
28 февраля	Профилактика и лечение инсульта. Остеохондроз, профилактика боли	Ирина Александровна Степичева, врач-невролог, зав. отделением восстановительного лечения городской поликлиники №3

**Телефон доверия для детей и их родителей
Работает круглосуточно. Анонимно. Бесплатно 8-800-2000-122**



Иллюстрация из сети Интернет

Начало на стр. 2

- ✓ малоподвижный образ жизни, недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- ✓ неполноценное питание, недостаток витаминов и микроэлементов;
- ✓ ослабление организма хроническими заболеваниями;
- ✓ отсутствие адекватной коррекции и лечения при впервые выявленной близорукости.

ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ:

Нужно формировать правильное зрительное расстояние — 25-30 см (минимально допустимое расстояние от глаз до книги, тетради). Зрительная работа должна проходить с использованием верхнего света и настольной лампы 60-100 вт, свет на рабочее место должен падать сверху и слева (у правшей), от поверхности стола не должно быть отблесков.

Если у ребенка хорошее зрение, необходимо делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут, при слабой близорукости — через каждые 30 минут, средней и высокой — 10-15 минут.

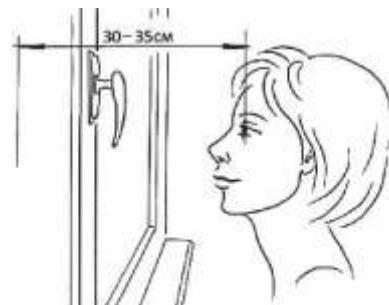
Обязательно следите за правильной осанкой и позой во время занятий. Не позволяйте ребенку читать лежа и в транспорте.

Питание должно быть сбалансированным. Не забывайте включать в рацион достаточно белковой пищи (рыба, нежирное мясо, яйца, творог и т.п.), а также продукты, богатые кальцием, витаминами (А, Е, С, группы В) и микроэлементами (цинк, медь, железо), участвующими в синтезе коллагена и антиоксидантной защите.

Закаляйте ребенка, чтобы он как можно меньше болел. Полезны виды спорта, обеспечивающие переключение зрения с близкого расстояния на далекое и обратно (волейбол, теннис, бадминтон).

За компьютером школьник может проводить не более 45 минут в день, с перерывами каждые 15-20 минут (3-5 минут на гимнастику для глаз). Детям дошкольного возраста работа и игра за компьютером противопоказана, так как цилиарная мышца полностью формируется только к 7-8 годам.

Существует ряд упражнений для профилактики близорукости.



«МЕТКА НА СТЕКЛЕ».

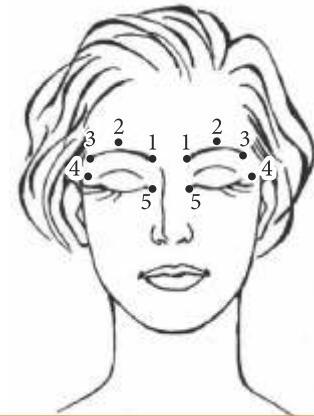
Метка из бумаги диаметром 10 мм приклеивается на оконное стекло на уровне глаз. Расстояние от глаз до метки 30-35 см. Нужно смотреть на метку в течение 5-7 секунд, затем перевести взгляд за окно на далеко расположенный предмет на 5-7 секунд. Затем опять на метку, за стекло и т.д. Упражнение выполнять в течение 5-7 минут 1-2 раза в день. Упражнение способствует уменьшению зрительного утомления, так как происходит массаж внутрглазной мышцы, ответственной за работоспособность глаз.



«ПАЛЬМИНГ» — упражнение, во время которого глаза закрываются

ладонями, сложенными домиком. Предварительно необходимо потереть ладони друг о друга, пока не появится тепло. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на дыхании, слегка опустите голову. Продолжительность пальминга 3-5 минут. Хорошо, если при этом вы вспомните что-то хорошее или представите перед собой чистый листок белой бумаги, на котором мысленно что-либо напишете.

Выход из пальминга: зажмурьте глаза, уберите ладони, но не открывайте глаза; покрутите головой в разные стороны, глубоко вдохните и открывайте. Упражнение направлено на снятие напряжения и утомления глаз и коры головного мозга.



МАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК очень эффективен, его могут выполнять дети под руководством педагогов или родителей. Существует 6 активных точек, которые при массаже улучшают остроту зрения:

- 1 точка расположена у начала брови;
- 2 точка — на 0,5 см выше центра брови;
- 3 точка — в конце брови;
- 4 точка на 0,5 см отступает от наружного угла глаза;
- 5 точка — в центре орбиты;
- 6 точка — у внутреннего угла глаза.

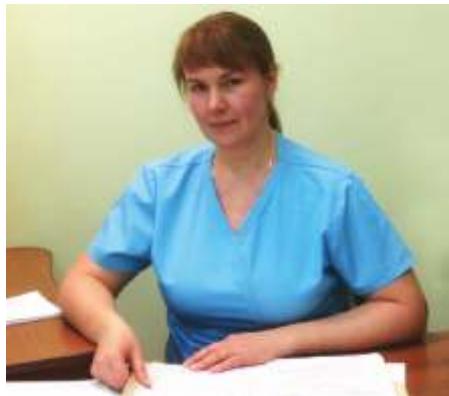
Точки массируют указательными пальцами с обеих сторон, легко надавливая, делая одновременно вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки по 9-10 круговых движений в одну, затем в другую сторону.

Не забывайте о правильной организации режима сна и бодрствования ребенка, закаливании, прогулках на улице, занятиях физкультурой, посещении спортивных кружков и секций.

Ирина Залата,
заведующая консультативно-оздоровительным отделом
БУЗ ВО «ВОЦМП»

4 февраля — Всемирный день борьбы против рака

Надежда Крюкова: «Ваше здоровье — в ваших руках»



Н.В. Крюкова

Злокачественные новообразования являются одной из важнейших медико-социальных проблем современного общества. Ежегодно наблюдается прирост числа заболевших с впервые установленным диагнозом «рак». По причинам смертности злокачественные новообразования занимают в нашей области второе место. Сегодня наш собеседник — заместитель главного врача областного онкологического диспансера, главный внештатный онколог департамента здравоохранения области Н. В. Крюкова:

- **Надежда Валерьевна, как складывается ситуация с онкозаболеваниями в Вологодской области?**

- По итогам 2016 и девяти месяцев 2017 годов у женщин ведущей локализацией является рак молочной железы, у мужчин — рак легкого. 2-е место у женщин занимает рак кожи, у мужчин — злокачественные новообразования предстательной железы. На 3-м месте у женщин — злокачественные новообразования матки, у мужчин — злокачественные новообразования желудка. В структуре смертности лидирующее место занимают рак легкого, рак желудка, рак пищевода, рак молочной железы. Структура заболеваемости за последние несколько лет принципиально не изменилась. Заболеваемость по раку предстательной железы увеличи-

лась по сравнению с предыдущим периодом на 29% — это связано с работой урологов и ПСА-скринингом. По запущенности, если посмотреть цифры предыдущего периода, — это 20,2% процента выявляются в четвертой стадии онкозаболевания и примерно такой же процент — в третьей стадии. В первой и второй, т. е. на ранних стадиях, мы выявили в 2017 году 54,1% больных. Процент не очень большой. Надо добиваться улучшения этого показателя, чтобы к 2019-2020 годам выявление на ранних стадиях составило 60%. Пациенты, выявленные на ранних стадиях, могут быть радикально излечены.

- **Почему почти половина заболевших узнает о диагнозе на 3 и 4 стадиях?**

- Причин запущенности много. Среди них — скрытое течение заболевания, недостаточная медицинская активность населения. В области существует много программ, направленных на выявление факторов риска онкозаболеваний и раннее выявление самого рака.

- **Что может повысить процент выявления онкозаболеваний на 1 и 2 стадиях?**

- Пик заболеваний приходится на возрастную группу от 55 до 69 лет. Внимание нужно обращать именно на этот возраст — может, даже сдвинуть эту границу на возрастную группу 50-60 лет: тогда появится возможность выявлять пациентов на ранней стадии онкологического заболевания, т.к. до развития 3-4 стадий злокачественной опухоли может пройти не один год.

- **Есть ли какие-то факторы риска, способствующие возникновению и развитию онкозаболеваний?**

- Как правило, нужна совокупность факторов для того, чтобы опухоль развилась. В первую очередь это изменение в клетке, которое происходит под воздействием различных факторов. Как правило, это курение, алкоголь, низкая физическая нагрузка и нерациональное питание. Нельзя сказать, что

если человек ест много жира, то у него обязательно будет рак. Курение более чем в 30% случаев вызывает рак легкого, рак полости рта, рак гортани. Для такой локализации, как меланома (рак кожи), провоцирующим фактором будет ультрафиолетовое излучение, травматизация родинок. Для рака молочной железы это могут быть поздние роды, отказ от грудного вскармливания, травмы молочной железы. Серьезный фактор риска для развития всех онкозаболеваний — стресс. Он опосредованно влияет на наше общее состояние и иммунную систему.

- **Какие обследования и когда нужно проходить, чтобы выявить онкозаболевание на ранних стадиях?**

- Спектр обследований очень широкий. При раке кожи достаточно визуального обследования. При раке легкого нужен флюорографический скрининг. Пациенту раз в год необходимо делать флюорографическое обследование. Женщины после 40 лет должны быть отправлены на маммографическое исследование. Во избежание рака шейки матки женщина должна ежегодно посещать гинеколога, а после 30 лет сдавать мазок на онкоцитологию.

- **Какие меры профилактики нужно предпринять, чтобы предотвратить развитие онкозаболеваний?**

- Прежде всего вести здоровый образ жизни. А это — здоровое, рациональное питание, физическая активность (бассейн, спортзал, ежедневная получасовая ходьба), отказ от курения и от алкоголя, и не стараться поменьше контактировать с различными вирусами и инфекциями. Своевременно посещать врачей, проходить диспансеризацию. Лучше сходить лишний раз к доктору, чем потом жалеть о том, чего не сделал. Повышайте свою грамотность, ведь ваше здоровье — в ваших руках.

Мария Саволайнен,
специалист по связям с общественностью БУЗ ВО «ВОЦМП»

«Профилактика — это то, что может позволить себе каждый»

В 2000 году Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями (UICC) провозгласил 4 февраля Всемирным днем борьбы против рака. Именно в этот день на Всемирном саммите по борьбе с раком была подписана Парижская

хартия по борьбе с онкологическими заболеваниями. Она гласила, что борьба против рака должна стать приоритетом в новом тысячелетии, и призвала к созданию «крепкого союза исследователей, врачей, пациентов, правительства, представителей промышленности и

средств массовой информации для ведения борьбы со злокачественными новообразованиями и теми переживаниями, которые сопутствуют данным заболеваниям».

Продолжение на стр.6

Безопасность донорской крови



На снимке: идёт процесс заготовки донорской крови
Фото из архива СПК №2 г. Череповца

Донорство – это исключительная возможность подарить свою кровь незнакомому человеку, который в ней нуждается, и спасти его жизнь. Искусственной альтернативы компонентам крови на данный момент не существует. Донорская кровь используется при сложных операциях или родах, кровотечениях, тяжелых травмах, ожогах и других заболеваниях. Кровь одного донора разделяется на компоненты и благодаря этому может спасти жизнь 2-3 пациентам. Возможность передачи различных инфекций предъявляет повышенные требования к донорской крови. Поэтому основной задачей нашей службы является обеспечение особых условий безопасности компонентов при заготовке каждой дозы донорской крови.

Донором может стать здоровый, отдохнувший человек в возрасте 18 лет и старше, не имеющий медицинских противопоказаний к донорству крови (компонентов), не являющийся носителем ВИЧ-инфекции, гепатитов, сифилиса и не относящийся к группе риска (употребление наркотиков, беспорядочные сексуальные связи).

Визит донора на станцию переливания крови начинается с регистратуры, где донор предъявляет документ, удостоверяющий личность. Медицинский регистратор находит в базе единого донорского центра полную информацию о доноре и его предыдущих визитах. В то же время проверяется соблюдение сроков кроводач, проводится сверка по базе отводов. База данных отводов постоянно пополняется, заносятся все данные об инфекциях, выявленных непосредственно на станции переливания крови, осуществляется внесение данных, полученных из других медицинских учреждений (центра СПИД, кожно-венерологического диспансера, противотуберкулезного диспансера, Роспотребнадзора и т.д.). Донор направляется к врачу-трансфузиологу

отделения комплектования донорских кадров. Врач собирает анамнез, знакомится с анкетой донора, проводит осмотр и принимает решение о допуске его к кроводаче. От системы отбора доноров и эффективности выявления у него инфекционных заболеваний во многом зависит безопасность применения донорской крови.

В целях инфекционной безопасности при даче крови весь расходный материал и инструментарий используют только для одноразового применения, сблюдая при этом противоэпидемиологический режим работы. При заборе крови используются только стерильные одноразовые пластиковые контейнеры, представляющие собой закрытые системы, позволяющие исключить инфицирование как заготовляемого компонента крови, так и самого донора.

Каждая доза заготовленного компонента донорской крови проходит обязательное тестирование на возможное присутствие в ней вирусов гепатита В и С, ВИЧ и возбудителя сифилиса. Для этого используются высокотехнологичные лабораторные комплексы для выявления инфекционных агентов такими современными чувствительными методами, как иммуноферментный и иммунохемилюминисцентный анализ. Методом, обеспечивающим выявление заболевания на ранних сроках, является полимеразная цепная реакция в режиме реального времени (ПЦР).

Но этим не заканчивается проверка донорской крови. Взятая у доноров кровь разделяется на плазму и другие компоненты. Плазма после глубокой заморозки до минус 40° отправляется на шестимесячный карантин. Метод карантинизации заключается в хранении плазмы при температуре –30° – 40° С с запретом использования ее на протяжении 6 месяцев до повторного обследования крови донора на отсутствие инфекций (ВИЧ, вирусные

гепатиты В и С, сифилис). Только после этой повторной процедуры проверки донорская плазма может применяться в клинической медицине или направляться на предприятия для производства высокотехнологичных эффективных лекарственных препаратов.

Эритроцитсодержащие компоненты донорской крови проходят обязательную лейкофильтрацию. Целью данного метода является освобождение компонентов крови путем фильтрации через специальные фильтры от возбудителей инфекционных заболеваний, фиксированных на клетках крови — лейкоцитах или находящихся внутри них.

Еще одним методом, обеспечивающим безопасность заготовленных компонентов донорской крови, является метод вирусной инактивации. Под воздействием ультрафиолетового облучения в присутствии рибофлавина (витамин В6) процесс размножения вируса прерывается и вирус погибает.

Таким образом, в настоящее время система обеспечения вирусной безопасности при заготовке донорской крови состоит из нескольких этапов: врачебного контроля претендента на донорство, лабораторного контроля отсутствия вирусных инфекций в крови донора, проведения процедуры карантинизации, лейкофильтрации и вирусной инактивации. Данный комплекс мер позволяет свести к минимуму риск передачи инфекционных заболеваний через донорскую кровь и сделать ее безопасной для реципиентов.



На снимке: подготовка образцов донорской крови к исследованиям
Фото из архива СПК №2 г. Череповца

Елена Баконова,
зав. иммунологическим отделением
БУЗ ВО «Станция переливания
крови №2»,
г. Череповец

4 февраля — Всемирный день борьбы против рака

Начало на стр. 4

Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. А возможно, даже спасти себе жизнь. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития серьезных болезней. По данным Всемирной организации здравоохранения, развитие по крайней мере трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить. Профилактика — это то, что может позволить себе каждый. Это элементарные меры предосторожности, известные, в сущности, каждому из нас с детства: исключить курение, алкоголь, правильно питаться и соблюдать рекомендации по предупреждению появления избыточного веса, регулярно заниматься спортом, соблюдать режим сна, сокращать время пребывания на солнце, использовать солнцезащитные

Иллюстрация из сети Интернет



средства, избегать посещения солярия.

По данным ВОЗ, 40% случаев рака у мужчин, 60% у женщин связаны с теми или иными погрешностями в питании. Для профилактики возникновения некоторых видов рака рекомендуется проходить систематические обследования; мужчинам необходимо сдавать кровь на онкомаркер ПСА (простатспецифический антиген), который позволит выявить рак простаты; женщинам — проходить цитологическое исследование шейки матки, делать маммографию (доказано, что одна только регулярная маммография при профилактических осмотрах, с ее способностью распознать очень маленькие опухоли, снижает смертность от рака молочной железы на 20-25%); все граждане, за исключением беременных и детей до 15 лет, обязательно должны проходить флюорогра-

фию. Этот низкодозовый рентгенологический метод исследования, проводимый в массовом порядке, способен, помимо туберкулеза, выявить рак легкого на ранней стадии; УЗИ органов брюшной полости и малого таза нужно делать всем людям старше 40 лет.

Диагностика, лечение и профилактика рака — сложный комплексный процесс, требующий мастерства и опыта множества специалистов из разных областей медицины. Но эффективность лечения и его результат во многом зависят и от самого человека, от его отношения к болезни, от точного следования всем рекомендациям и предписаниям лечащего врача. Регулярное прохождение профилактического осмотра и диспансеризации, внимательное наблюдение за собой позволяют предотвратить возникновение злокачественных новообразований или выявить заболевание на ранней стадии. Забота о своем здоровье — хорошая привычка, помогающая избежать множества различных заболеваний, даже онкологических.

Светлана Цыпышева,
медицинская сестра
кабинета медпрофилактики
Никольской ЦРБ

Прогулка с врачом: «Падать надо уметь правильно»

В Вологодской области все большее распространение набирает проект «Прогулка с врачом». Он проходит в Череповце и в Вологде. Это новое международное оздоровительно-просветительское движение, основоположником которого в нашей стране является главный научный сотрудник центра им. А.Н. Бакулева, кардиолог, доктор медицинских наук, профессор Ольга Бокерия. «Прогулки» начали проводиться в России и набрали популярность во многих регионах.

Проект задуман прежде всего как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, и в частности ходьбы как самого доступного вида физической нагрузки. Научно доказано, что ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В рамках мероприятия проводятся тематические встречи, которые состоят из лекционной и консультативной части, а также коллективной пешей прогулки в лесопарковой зоне.

Одной из задач движения является компетентное информирование о способах сохранения и поддержания здоровья. В Вологде проект «Прогулка с врачом» организует и проводит Вологодский областной центр медицинской профилактики.



В ходе прогулки вот так просто (см. фото), в неформальной обстановке, без утомительных очередей вы можете поговорить с врачом о своем здоровье. В Вологде состоялось уже 3 встречи, последняя прошла 31 января в Ковыринском парке. К жителям Вологды пришел заведующий отделением спортивной медицины Вологодского областного врачебно-физкультурного диспансера, спортивный врач Олег Вениаминович Соболев.

Вопросов было очень много. Вологжане интересовались, как правильно рассчитать для себя спортивную нагрузку, как правильно разогревать мышцы, как корректировать комплекс упражнений при наличии тех или иных заболеваний. В ходе прогулки Олег Вениаминович особо обратил внимание присутствующих на то, что необходимо знать и соблюдать некоторые правила

при падении (и в быту, и на улице). «На самом деле это очень важный и актуальный вопрос. Основные правила такие: во-первых, нельзя падать на выпрямленные конечности, нужно постараться присесть, руки прижать к телу, сгруппироваться; во-вторых, во время приземления лучше перекатиться, упасть на бок; в-третьих, при падении стараться избежать удара головой».

Жители Вологды очень активно включались в процесс и присоединились к мероприятию. Своим впечатлением с нами поделилась участница прогулки Татьяна: «Мне очень понравился такой формат мероприятия. Я занимаюсь скандинавской ходьбой. Не всегда пойдешь в поликлинику с каким-то небольшим вопросом, а здесь доктор нам рассказал, что к чему».

В результате прогулкой остались довольны все и высказали дружные пожелания продолжить такие встречи.

Информация о датах следующих «Прогулок с врачом» будет размещена в СМИ, на сайте Вологодского областного центра медицинской профилактики (volprof.volmed.org.ru), а также в социальных сетях. Присоединиться к прогулке могут все желающие.

Антонина Михалина,
специалист по связям с общественностью БУЗ ВО «ВОЦМП»

«Час здоровья» - новый формат консультаций для пенсионеров



Людмила Борисовна Кундина,
директор центра «Забота»

Вологде уже более 6 лет работает культурно-досуговый центр «Забота», направленный на организацию досуга пожилых людей. В ноябре 2017 года в центре стартовал проект «Час здоровья», который призван помочь людям пенсионного возраста улучшить свое здоровье. О данной работе мы побеседовали с директором центра «Забота» Л.Б. Кундиной.

- Людмила Борисовна, уже прошло несколько встреч в формате «Час здоровья». Расскажите, какие цели вы перед собой ставите? Насколько востребованым оказался такой проект?

- Цель нашего проекта заключается в том, чтобы донести мысль - люди должны заботиться о своем здоровье в любом возрасте. Несмотря на то, что наши посетители — люди пожилого возраста, мы хотим, чтобы они больше внимания обратили на профилактическую сторону своей жизни, а не сводили заботу о здоровье к приему медикаментов. Уже многократно говорилось о пра-

лах здорового питания, но фактически лишь немногие соблюдают эти рекомендации. Это происходит в силу разных обстоятельств: и от ограничения в финансах, и по собственной лени. Гораздо проще купить и выпить таблетку, чем ежедневно заниматься гимнастикой. Кроме этого, пенсионеры во многом люди эмоциональные, импульсивные, многие начинают расстраиваться по самым различным поводам, их мучает бессонница. Последнее занятие мы как раз посвятили вопросу, как нормализовать психическое состояние в зрелом возрасте, как не поддаваться эмоциональным всплескам. Встречи, посвященные здоровью, очень востребованы в нашем центре, на них всегда присутствует много людей. Занятия проводят специалисты Вологодского областного центра медицинской профилактики, врачи психиатрической больницы, а также врачи, только что вышедшие на пенсию, но обладающие необходимым опытом. И ведь часто пенсионерам необходима еще и эмоциональная поддержка доктора, что зачастую невозможно на приеме в поликлинике, а наш проект решает этот вопрос.

- Уже есть какой-то план встреч на 2018 год?

- План в стадии разработки. Есть темы, которые актуальны всегда, например, здоровое питание. Мы ищем новые подходы в этом направлении и понимаем, что зачастую наши посетители ограничены в материальном плане. Наша задача научить питаться рационально. Таким образом, часть встреч мы спланируем, а часть встреч состоится по ситуации, по запросу участников. В любом случае мы приглашаем посетить весь курс занятий.

- Расскажите, как попасть на встречи «Час здоровья» в вашем центре.

- Встречи проходят 2 раза в месяц в нашем здании на ул. Мальцева, 20. Расписание можно узнать на нашем сайте zabota.vologda-portal.ru или позвонить по тел. 72-30-82, также можно просто к нам зайти и взять план. Мы открытая организация, поэтому приглашаем всех желающих.

Антонина Михалина,
специалист по связям с общественностью БУЗ ВО «ВОЦМП»



На снимке: мастер-класс по кружевоплетению

Новости здравоохранения области короткой строкой (январь 2018 года)

■ В 2018 году специалистам со средним профессиональным образованием – фельдшерам, акушерам в возрасте до 45 лет, заключившим трудовые договоры о работе в сельских фельдшерско-акушерских пунктах, будут предоставлены меры социальной поддержки в размере 500 тысяч рублей.

■ В Вологодском районе состоялось открытие Мынчаковского фельдшерско-акушерского пункта (ФАПа) после капитального ремонта. В зону обслуживания ФАПа попало 27 деревень с населением более 500 человек, в том числе 38 детей. Медицинскую помощь будет оказывать заведующий ФАПом, а два раза в неделю прием проведет фельдшер из поселка Северная ферма.



Иллюстрация из сети Интернет

■ Цифра месяца! Сразу три малыша появились на свет в областном перинатальном центре в конце января! Специалисты центра помогли появиться на свет трем мальчикам, вес которых составил 2160 граммов, 1650 граммов и 2360 граммов.



Иллюстрация из сети Интернет

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ: БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинской профилактики»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Риза Ахмедзакиевич Касимов

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Елена Барачевская, Наталья Бондяева, Ирина Залата, Ирина Чижук, Мария Саволайнен.

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ, УЧРЕДИТЕЛЯ: 160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40. Телефон: 729543, т/факс: 722675. Email: vostrmp-vologda@yandex.ru

Свидетельство ПИ № ФС30191.02.12.2005 г. Беломорского управления Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия.

Печатается на средства Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2014-2020 годы, подпрограммы 1.

Добавим, что это первая тройня, рожденная в областном перинатальном центре в этом году. Специалисты областной службы родовспоможения располагают всеми современными возможностями, включая высокотехнологичные методы, чтобы рождались здоровые дети и в семья приходило счастье.

■ **Новость месяца!** Современный колл-центр начал работать в поликлинике медсанчасти «Северсталь» в рамках проекта «Бережливая поликлиника». Все звонки, которые раньше поступали в регистратуру, теперь принимают два оператора. Как отметил главный врач медсанчасти «Северсталь» Евгений Дрозд, колл-центр повысит доступность медпомощи: «Проще будет дозвониться, записаться на прием к врачу, решить какие-то текущие вопросы. Создана виртуальная АТС со специальным номером. Можно набирать в тональном режиме, чтобы получить ответ на конкретный вопрос. Если линия занята — включается режим ожидания, сброса звонка нет: оператор освобождается и отвечает».



Иллюстрация из сети Интернет

Номер телефона колл-центра поликлиники №1 (медсанчасти «Северсталь г. Череповца») — **49-35-05**

Операторы принимают звонки с 8.00 до 17.00. По телефону можно записаться на прием к специалистам, узнать справочную информацию, отменить талон по предварительной записи.

Материалы подготовлены
отделом межведомственных связей
и комплексных программ профилактики
БУЗ ВО «ВО ЦМП»
при информационной поддержке
департамента здравоохранения области

Отпечатано в типографии ООО «Вологодское производственное объединение «Экран». 160019, г. Вологда, ул. Чернышевского, 76. Заказ № 254. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать: по графику: 12.02.2018 года в 09.00, фактически: 12.02.2018 года в 10.00.

Газета распространяется бесплатно в лечебно-профилактических, образовательных и других учреждениях города и области. Редакция оставляет за собой право редактирования присланных материалов и статей.

Ответственность за содержание статей несут авторы. Мнения авторов статей не обязательно совпадают с точкой зрения редакции газеты. При перепечатке текстовых материалов ссылка на газету обязательна.