



# Здоровье

– наш выбор

29 декабря 2018 года, № 12 (157)

## С Новым годом и Рождеством!

### Дорогие читатели, коллеги, партнеры!

От души поздравляем вас с Новым 2019 годом и Рождеством!

Пусть в новом году вам сопутствует удача, самые заветные мечты  
станут реальностью, а стремления — достижениями!

Пусть работа приносит радость и удовлетворение,  
а в ваших домах будут счастье и достаток.

Желаем побед, вдохновения, ярких впечатлений!  
Здоровья и благополучия вам и вашим семьям!

*Коллектив Вологодского областного Центра  
медицинской профилактики*

### Дмитрий Вeneвитинов «К друзьям на Новый год»

Друзья! Настал и новый год!  
Забудьте старые печали,  
И скорби дни, и дни забот,  
И всё, чем радость убивали;  
Но не забудьте ясных дней,  
Забав, веселий легкокрылых,  
Златых часов, для сердца милых,  
И старых, искренних друзей.

Живите новым в новый год,  
Покиньте старые мечтанья  
И всё, что счастья не даёт,  
А лишь одни родит желанья!  
По-прежнему в год новый сей  
Любите муз и песен сладость,  
Любите шутки, игры, радость  
И старых, искренних друзей.

Друзья! встречайте новый год  
В кругу родных, среди свободы:  
Пусть он для вас, друзья, течёт,  
Как детства счастливые годы,  
Но средь Петропольских затей  
Не забывайте звуков лирных,  
Занятий сладостных и мирных  
И старых, искренних друзей.

1823 г.



## «Телефон здоровья» в январе: (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
16 января	Профилактика депрессии	Илья Владимирович Смирнов, зав. психиатрическим отделением № 5 областной психиатрической больницы
17 января	Помощь семье, в которой есть проблемы, связанные с алкоголем и наркотиками	Любовь Владимировна Майфат, психолог-консультант Центра медико-психологической помощи, действительный член Общероссийской психотерапевтической лиги
23 января	Как справиться с бессонницей	Анна Николаевна Свитина, зав. общепсихиатрическим мужским отделением № 1 областной психиатрической больницы
24 января	Профилактика и лечение различных заболеваний в пожилом возрасте. Как сохранить здоровье на долгие годы	Михаил Андреевич Самойлов, зав. терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн, главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения
30 января	Лечение и профилактика болезней суставов	Елена Вадимовна Крюкова, зав. ревматологическим отделением областной клинической больницы, главный внештатный специалист-ревматолог департамента здравоохранения
31 января	Профилактика и лечение артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний	Иван Геннадьевич Барашков, зав. кардиологическим отделением областной клинической больницы, главный внештатный специалист-кардиолог департамента здравоохранения

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

## МЕДСОВЕТ

14 ноября на «Телефоне здоровья» дежурил Михаил Андреевич Самойлов, заведующий терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн, главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения области. Публикуем ответ на поступивший вопрос:

**– Какие категории населения могут обратиться за лечением в Вологодский областной госпиталь для ветеранов войн?**

– В структуру нашего госпиталя входят терапевтическое отделение, дневной стационар, консультативная поликлиника. Госпиталь оказывает плановую стационарную и амбулаторную консультативную помощь следующим льготным категориям граждан, проживающих на территории Вологодской области:

- инвалидам и участникам ВОВ,
- ветеранам боевых действий,
- труженикам тыла,
- участникам ликвидации аварии на АЭС,



*М.А. Самойлов, зав. терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн*

- детям войны,
- ветеранам военной службы,
- государственным гражданским служащим,
- ветеранам государственной службы.

Лица, относящиеся к этим категориям и имеющие соответствующие удостоверения, могут самостоятельно обратиться в нашу консультатив-

ную поликлинику.

В стационаре оказывается помощь на терапевтических, неврологических, гериатрических койках по направлению врачей территориальных поликлиник и ЦРБ области, а также в госпитале оказывается паллиативная медицинская помощь.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ: в ожидании Нового года



Иллюстрация из сети Интернет

**П**риближается Новый год — волшебный и долгожданный праздник для детей и взрослых! Одна из важных составляющих торжества — праздничный стол. О том, как правильно и с пользой для здоровья составить новогоднее меню, рассказывает Людмила Курбанова, специалист по питанию Вологодского областного центра медицинской профилактики:

### Закуски и салаты

Новогоднее застолье трудно представить без салата «Оливье». Уменьшить его калорийность можно, заменив колбасу на отварную грудку курицы или индейки. Заправить салат желательно домашним майонезом. Приготовить его самим достаточно просто, но вместо куриных яиц лучше использовать перепелиные (перепелка не болеет сальмонеллезом). Важный совет: не заправлять майонезом сразу весь приготовленный салат, так как в таком виде хранить его можно всего несколько часов.



Фото издательства

Остальные закуски и салаты должны быть легкими, со свежими овощами. Например, на основе пекинской капусты, листового салата, разноцветного болгарского перца и кукурузы. Заправлять их можно оливковым маслом. Хорошо подойдет заправка из смеси растительного масла с натуральным виноградным или яблочным уксусом или соком лимона. Добавленный зубчик чеснока придаст аромат и пикантность.

Зелень отлично украсит праздничный стол и сделает его более полезным и разнообразным. Смело используйте базилик, укроп, петрушку, кориандр (кинзу), рукколу, зеленый лук.

Улучшить пищеварение помогут фрукты. Они способствуют расщеплению белка и усвоению железа. Предпочтение отдайте кислым фруктам: яблокам, апельсинам, ананасам, киви. Фруктовый салат на новогоднем столе будет очень кстати. Используйте для украшения салатов и других блюд зерна граната.

### Горячие блюда

На горячее лучше приготовить нежирное мясо — предпочтительнее кролик, курица, говядина, телятина, индейка. Причем его лучше не жарить, а запекать в духовке без добавления масла — например в рукаве, на стеклянном противне или в керамической посуде. Запечь можно и рыбу. Можно выбрать как нежирную реч-

ную (судака, щуку), так и более жирную морскую — семгу, палтус, сельдь. Пользы от жирной рыбы будет больше, чем от мяса и птицы. Если птицу или рыбу решили приготовить целиком, начините ее овощами с зеленью и специями или даже фруктами. Если периодически поливать блюдо собственным соком и оливковым маслом, оно получится ароматным и нежным.

### Десерты

Идеальным десертом станут запеченные фрукты. Допустим, те же яблоки, начиненные орехами, корицей и медом. Сверху их можно посыпать сахарной пудрой или полить шоколадом.

Если в качестве десерта выбран торт, то по возможности отдайте предпочтение домашней выпечке. Торт лучше выбрать на основе творожного крема, с фруктами, ягодами и орехами. Капелька коньяка или рома в крем добавит пикантности и вкуса.

### Напитки

В качестве напитков для новогоднего стола лучше выбрать морсы из наших северных ягод, компоты, напитки из сиропов и варенья. Откажитесь от газированных напитков. Их вредность доказана уже давно, а в сочетании с алкоголем они способствуют более быстрому опьянению! Минеральную воду тоже желательно выбрать без газа.

А вот чай подойдет всегда: до, во время и после застолья. Чашка хорошего черного или зеленого чая прибавит вам бодрости и не даст заснуть.

Помните о том, что Новый год — это не только застолье. Главным для каждого человека должны стать праздничное настроение, яркие положительные эмоции, радость встреч и ожидание подарков. Любите друг друга, берегите друг друга!

### Счастливого Нового года!

Материал подготовила  
**Мария Саволайнен**, специалист  
по связям с общественностью  
БУЗ ВО «ВО ЦМП»

## ЛЕГКАЯ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА: основные проявления и прогнозы

**К**азалось бы, нашему головному мозгу мало что угрожает, ведь он надежно спрятан в черепе. Несмотря на это, черепно-мозговая травма (ЧМТ) была и остается одной из наиболее значимых травм, получаемых человеком.

Ежегодно ЧМТ получают около 600 тысяч человек, при этом 50 тысяч из них погибают, а еще 50 тысяч становятся инвалидами.

**Черепно-мозговая травма представляет собой повреждение костей черепа и/или мягких тканей, таких как ткань мозга, сосуды, нервы, мозговые оболочки.**

Черепно-мозговая травма представляет собой повреждение костей черепа и/или мягких тканей, таких как ткань мозга, сосуды, нервы, мозговые оболочки. По частоте встречаемости первое место занимает легкая черепно-мозговая травма — сотрясение головного мозга.

### **Основные клинические проявления**

В большинстве случаев отмечают кратковременную потерю сознания (от нескольких секунд до нескольких минут) и потеря памяти на короткий промежуток времени (до, после или в момент травмы). В первые часы после ЧМТ могут наблюдаться рвота, увеличение частоты дыхания, сердцебиения, повышение артериального давления. Как правило, у здорового человека данные показатели быстро нормализуются, за исключением пациентов, имеющих сердечно-сосудистую патологию. Классическими симптомами являются жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, слабость, шум в ушах, потливость. Позже могут наблюдаться снижение аппетита, нарушение режима сна и бодрствования, повышенная утомляемость.

### **Что делать, если после травмы у вас возникли подобные симптомы**

В первую очередь, даже если вы



*Иллюстрация из сети Интернет*

**В первую очередь, даже если вы не ощущаете дискомфорта и вам кажется, что травма головы прошла без последствий, необходимо показаться врачу.**

не ощущаете дискомфорта и вам кажется, что травма головы прошла без последствий, необходимо показаться врачу. Специалист сможет исключить более серьезную травму, например, ушиб головного мозга, и назначить соответствующее лечение. Отнеситесь внимательно к своему здоровью, заниматься самолечением опасно! Некорректно подобранное лечение может не только не помочь, но и ухудшить состояние.

### **Каковы дальнейшие прогнозы при адекватном лечении?**

Если вы будете соблюдать все рекомендации специалиста, то последствия травмы — ослабление концентрации внимания, памяти, депрессия, раздражительность, головные боли, головокружение, бессонница — обойдут вас стороной. Общее состояние пострадавших обычно улучшается в течение первой, реже —

второй недели. Сохранение некоторых нарушений может быть связано с повторностью травмы, наличием сопутствующей патологии, реакцией организма на стресс.

### **Рекомендации после перенесенного сотрясения головного мозга**

Избегайте перегревания на солнце, в сауне или парной бане. Старайтесь избегать длительного пребывания в душных помещениях при большом скоплении людей, откажитесь от чрезмерных физических нагрузок. При наличии сопутствующей патологии (сердечно-сосудистая и др.) также необходимо наблюдение у профильного специалиста.

Необходимо исключить алкоголь — он особенно токсичен для травмированного мозга и может стать причиной развития эпилептических припадков в отдаленном периоде. Также рекомендуется исключить курение — никотин препятствует восстановительным процессам.

**Екатерина Онищук,**  
*врач-нейрохирург нейрохирургического отделения областной клинической больницы № 2, г. Череповец*

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: движение как лекарство

**С**ахарный диабет — одно из самых распространенных заболеваний на земном шаре. Сегодня в мире насчитывается около 366 миллионов пациентов, 90% из которых — это пациенты с диабетом 2 типа.

Современный образ жизни часто приводит к тому, что количество калорий, которые поступают в организм человека с пищей, намного больше, чем он тратит на процессы жизнедеятельности и физические нагрузки. В первую очередь это обуславливается малой активностью — мы предпочитаем автомобиль пешей прогулке, пользуемся лифтом, домашнюю работу выполняют различные бытовые приборы.

Снижение физической активности — одна из причин появления избыточной массы тела и фактор риска развития сахарного диабета, а достаточная физическая нагрузка не только помогает держать вес в норме, но и способствует достижению целевых уровней глюкозы в крови (до 6,1 ммоль/л).



Фото издательства

Физические упражнения должны рассматриваться как самостоятельный «метод лечения». Во-первых, наряду с правильным питанием физической активности бывает достаточно для поддержания компенсации углеводного обмена даже без назначения сахароснижающих препаратов. Во-вторых, увеличивается расход энергии, и, если такая нагрузка достаточно интенсивная и регулярная, мобилизуются энергетические запасы (а именно жировая ткань) и вес снижается. Кроме того, улучшаются показатели артериального давления, липидного спектра, и, таким образом, корректируются факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Во время нагрузки задействованы раз-

личные группы мышц, которым для работы нужна энергия, поэтому они в большом количестве поглощают глюкозу из крови, что и приводит к нормализации уровня гликемии (сахара в крови).



Иллюстрация из сети Интернет

Тренировка должна быть индивидуальной для каждого пациента — с учетом физической подготовки, возраста, сопутствующих заболеваний. При этом существуют рекомендации общего характера, которые можно дать всем больным сахарным диабетом 2 типа:

1. Если пациент ранее не занимался, то длительность и интенсивность нагрузок должна увеличиваться постепенно. Достаточно начать с ходьбы в удобном темпе (5–10 минут в день), увеличивая продолжительность до 30–40 минут.

2. Важна регулярность тренировок: заниматься необходимо не реже 3–4 раз в неделю, т. к. нерегулярные занятия с длительными перерывами не оказывают положительного эффекта.

3. Необходимо контролировать уровень глюкозы до и после занятия. Физические нагрузки недопустимы при показателях глюкозы более 15 ммоль/л и менее 5 ммоль/л. В первом случае есть риск развития еще большей гипергликемии, во втором — гипогликемии (низкого уровня сахара в крови).

4. Нужно учитывать, что повседневная деятельность — это тоже на-

грузка, поэтому важно рассчитать оптимальный уровень физической активности.

Также при выполнении физических упражнений необходимо:

- контролировать самочувствие. Тре-

вожным сигналом являются любые неприятные ощущения — боль в сердце и перебои в его работе, головная боль, головокружение и т. д. В этом случае нужно прекратить занятия и посоветоваться с врачом;

- при наличии сахароснижающей терапии уточнить у врача, есть ли необходимость снижения дозы в дни интенсивной физической нагрузки. Также при себе нужно иметь легкоусваиваемые углеводы (сахар, фруктовый сок) на случай гипогликемии;
- правильно подобрать обувь, поскольку во время упражнений увеличивается нагрузка на ноги, и, как следствие, возникает риск получения травм.

Не бойтесь заниматься спортом, несмотря на недуг. Физическая активность при сахарном диабете — это еще один шаг к выздоровлению. Сахарный диабет излечить нельзя, но можно научиться с ним жить. Ведь движение — это здоровье, а здоровье — это жизнь!

**Анна Болотова**, врач-эндокринолог  
диабетологического центра,  
г. Череповец

## БЕРЕГИТЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



Иллюстрация из сети Интернет

**С**овременное общество живет в эпоху нарастающего воздействия стрессовых раздражителей. Образ жизни многих людей, в том числе молодежи, не способствует сохранению психического здоровья и равновесия, а о нем нужно заботиться как и о состоянии своего телесного здоровья. Это касается всех: взрослых, студентов, школьников.

Чтобы справиться со стрессом и сохранить свое психическое здоровье, следуйте следующим рекомендациям:

**Получайте радость от движения.** Учеными давно доказано, что лучшее средство для снятия стресса — физическая нагрузка.

Хорошей привычкой будет ежедневная утренняя зарядка, так вы даете возможность организму размяться, снять нервное и мышечное напряжение.

Уроки физкультуры не всегда дают возможность испытать необходимое организму ресурсное состояние. Нужно найти то, что подойдет именно вам: посещение бассейна или тренажерного зала, регулярные пешие прогулки из школы домой, коллективные игры во дворе (футбол, волейбол или баскетбол).

**Нормализуйте сон.** В подростковом возрасте он должен составлять 8–10 часов: за это время организм полностью восстановится. Постоянный недосып приводит к снижению работоспособности и хронической усталости. Уснуть будет легче, если вечером вы примете ванну с экстрактом хвой или с морской солью. Откажитесь от просмотра телевизора и социальных сетей, заменив их чтением.

**Питайтесь правильно.** Помните, важен не только набор продуктов, обеспечивающих нормальный рост и развитие, но и сама организация питания: прием пищи должен быть в одно и то же время, обязательны полноценный завтрак, обед, ужин. Не передайте. Перекус не должен заменять основной прием пищи. В течение дня можно подкрепиться фруктами, молочными продуктами, орехами и сухофруктами. Такие перекусы утолят чувство голода и принесут пользу здоровью. В период межсезонья следует ввести в рацион витамины.



Иллюстрация из сети Интернет

**Выбирайте активную позицию.**

Какие бы сложности ни возникали на вашем жизненном пути, у вас всегда есть выбор: чувствовать себя жертвой и заложником обстоятельств или принять активную позицию, почувствовать себя хозяином своей жизни и направить усилия на разрешение ситуации. Вспомните сказку о двух лягушках, попавших в горшок с молоком: одна предпочла утонуть без борьбы, а та, которая не сдавалась и продолжала барахтаться, взбила

молоко в комок твердого масла и выбралась на свободу.

**Принимайте себя.** В подростковом возрасте юноши и девушки часто бывают недовольны своей внешностью. Этот период сравнивают с состоянием еще не распустившегося цветочного бутона. Наступит время, и он превратится в цветок, радующий своей естественной красотой. А пока следите за тем, чтобы нежный цветок не обрастал злобными колючками и шипами. Относитесь спокойно ко всем радостям и трудностям взросления, ведь организм проходит сложный процесс гормональной перестройки.

**Поддерживайте ресурсное общение.** Особое внимание уделите качеству общения, активизируйте контакт с теми родственниками и друзьями, с которыми вам комфортно и приятно общаться. В сложные периоды жизни теплота, забота и эмоциональная поддержка значимых людей помогут вам сохранить позитивный взгляд на мир.

В наше время также стоит быть очень осторожным при выборе друзей и формировании круга общения. Очень важно вовремя выявлять и отдалять от себя тех людей, общение с которыми вас эмоционально выматывает.

**Не откладывайте важные дела на потом.** Такая привычка негативно влияет на психическое здоровье. Сегодня отложили что-то на завтра, потом еще что-то, и к концу недели вы понимаете, что ничего не успеваете. Такая жизнь — под воздействием стресса — может привести к неврозам.

**Научитесь не давать обещания, которые вы не сможете выполнить,** ведь они выматывают вас эмоционально, а из-за длительных переживаний ваша психика становится нестабильной, вы легко раздражаетесь и не способны противостоять стрессу.

Помните о том, что для психического здоровья очень полезно **периодически менять обстановку.** Поэтому разнообразьте свою жизнь, чаще путешествуйте, хотя бы по своей области. Откройте что-то новое в своем родном городе, в учебе и в каждом человеке, с которым вам приходится общаться.

*Лариса Волохова, клинический психолог областного психоневрологического диспансера №1, г. Череповец*

# Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет утверждают, что их продукция является способом «безопасного» курения, и даже рекламируют электронные сигареты как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?

## Реальный вред от курения:

**Сигареты вызывают психологическую и физическую зависимость**

**Никотин провоцирует обструктивную болезнь легких**

**Курящие люди склонны к пищевой зависимости**

**Молоко и вода в кальяне не задерживают вредных веществ**

**Электронные сигареты вызывают психологическую зависимость**

**Жидкость для электронных сигарет содержит канцерогенные вещества, вызывающие рак**

## Основные компоненты жидкости для электронных сигарет:

-  **Никотин**  
Угнетает нервную систему, способствует поражению сосудов, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Способствует выработке адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Вызывает зависимость, что дает основание считать никотин наркотическим веществом.
-  **Глицерин**  
Вызывает сухость во рту, раздражение слизистых рта и носа, может вызывать хронический насморк. Является благоприятной средой для развития бактерий.
-  **Пропиленгликоль**  
Вызывает головную боль, тошноту и аллергические реакции.
-  **Ароматические добавки**  
Вызывают воспаление дыхательных путей, способствуют поражению легких вирусной инфекцией.
-  **Металлы, в частности никель**  
Вызывают интоксикацию организма.

**Запомните, что электронные сигареты не только не помогают отказаться от курения, но и усугубляют никотиновую зависимость**

## Общие рекомендации по отказу от курения

1. Решите, с какого дня вы бросите курить. Точная дата сделает ваш план по отказу от курения более четким.
2. Заручитесь поддержкой близких людей. Общайтесь с друзьями и родственниками, которые понимают ваше желание бросить курить и готовы поддержать.
3. Обратитесь за помощью к специалисту. Поддержка друзей и родственников очень важна, однако нередко требуется помощь врача или психолога. Регулярные консультации удвоят шансы на отказ от курения.
4. Найдите полезную альтернативу курению. Лучшая замена никотину – физические упражнения, поскольку они, как и отказ от курения, помогут укрепить здоровье.
5. Сделайте пространство вокруг себя свободным от курения. Например, если вам предлагают сигарету, вы можете ответить: «Нет, спасибо, я лучше выпью чашку чая» или «Нет, я хочу бросить курить».

Отказ от курения электронных сигарет так же, как и отказ от обычных сигарет, связан с теми же трудностями:

- чувством труднопреодолимой тяги к курению;
- проявлением абстинентного синдрома (тошнота, головокружение, раздражительность, нарушение сна, депрессия и т.д.).

**Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от стажа курения**

Только через 15 лет после отказа от курения риск смерти от заболеваний, в том числе от сердечно-сосудистых, становится таким же, как у никогда не курящих людей.

## НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

### ■ В Вологодской области начал работу новый портал для получения медицинских услуг [vologda.k-vrachu.ru](http://vologda.k-vrachu.ru)

В рамках модернизации информационных систем здравоохранения в Вологодской области запущен новый региональный портал для получателей медицинских услуг, он заменит существующий портал записи на прием к врачу. Цель такого перехода — расширить перечень услуг в электронном виде для пациентов региона, упростить существующие механизмы взаимодействия пациентов и медицинских организаций.

На первом этапе осуществлен перенос на новую информационную площадку сервиса «Запись на прием к врачу» в электронном виде. В дальнейшем на новом портале появятся такие разделы, как «Услуга по записи для прохождения профилактических медицинских осмотров, диспансеризации», «Услуга по предоставлению доступа к электронным медицинским документам», «Услуга по приему заявок (запись) на вызов врача на дом».

Работы планируется завершить в первом квартале 2019 года. В следующем году функционал портала будет расширен и дополнен новыми сервисами.

Департамент здравоохранения просит жителей области с пониманием отнестись к возможным перебоям в работе портала.

Новый портал находится по адресу [vologda.k-vrachu.ru](http://vologda.k-vrachu.ru). Для доступа к полному списку медицинских услуг необходима авторизация на портале Государственных услуг.

### ■ [Бросаемкурить.рф](http://бросаемкурить.рф) — комплексная программа для оказания помощи населению по отказу от курения, основанная на использовании современных средств связи.

«Бросаем курить» — это бесплатный информационно-образовательный сервис для населения Российской Федерации, адресованный мужчинам и женщинам старше 18 лет, желающим отказаться от курения. Программа носит исключительно социальный характер, не преследует коммерческой выгоды, не рекламирует и не продвигает какие-либо продукты или услуги.

Мобильный сервис по отказу от курения — уникальная разработка российских специалистов в сфере общественного здравоохранения, основанная на комплексном использовании современных каналов коммуникации. Сервис оказывает информационно-психологическую поддержку с помощью бесплатных сообщений на мобильные телефоны, анимированной инфографики, специализированного сайта, лекций онлайн, вебинаров, соцсетей и т.п.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена принятием и реализацией ФЗ № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и возросшей потребности населения в услугах по отказу от курения. Сервис стал результатом сотрудничества ведущих специалистов Министерства здравоохранения РФ, экспертов медицинских учреждений, общественных организаций, ведущих психологов и социологов, специалистов в области IT-технологий. Подробнее на [бросаемкурить.рф](http://бросаемкурить.рф)

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

## К 100-летию Вологодского областного центра медицинской профилактики

С самого начала своей деятельности Дом санитарного просвещения занимает значимое место в пропаганде санитарных знаний. Здесь концентрируется вся санитарно-экскурсионная работа, проводятся лекции с демонстрацией наглядных пособий и диалогитивов, размещаются постоянные и временные выставки, работает библиотека-читальня.

Сотрудники Дома санпросвета ве-

дут организационную работу по налаживанию связей с профсоюзными, культурно-просветительными, молодежными организациями — с целью вовлечения широких слоев населения в проведение мероприятий по санитарному просвещению. Осуществляется снабжение уездных городов Вологодской губернии наглядными пособиями и литературой. Кроме того, в помещении ДСП проходят санитарные съезды, собрания, курсы, научные совещания,

заседания санитарного совета, лекторского бюро. Словом, ДСП является штабом всей санитарно-просветительной деятельности.

*По материалам документов  
Государственного архива  
Вологодской области*

*Продолжение следует  
Начало рубрики в номерах 10, 11*

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ:  
БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинской профилактики»  
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:  
Риза Ахмедзакиевич Касимов  
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:  
Елена Барачевская, Наталья Бондырева,  
Ирина Залата, Ирина Чижук,  
Мария Саволайнен

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ,  
УЧРЕДИТЕЛЯ:  
160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40  
Телефон: 72-95-43, т/факс: 72-26-75  
E-mail: [volcnp-vologda@yandex.ru](mailto:volcnp-vologda@yandex.ru)

Свидетельство ПИ № ФСЗ 0191.02.12.2005 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.

Отпечатано в типографии  
ООО «Издательский дом «Череповец»».  
162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.  
Заказ № ИДЧП00010903. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:  
по графику: 25.12.2018 г. в 10.00,  
фактически: 25.12.2018 г. 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.

Наш сайт в Интернете:  
[www.volprof.volmed.org.ru](http://www.volprof.volmed.org.ru)