



Областная кампания — 2018 «ПРОСТРАНСТВО БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»

стр.2-4

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

17 июня все медицинское сообщество России отмечает профессиональный праздник – День медицинского работника! Это замечательный повод, чтобы выразить благодарность всем медицинским работникам, кто в трудные минуты приходит на помощь людям, дарит радость жизни и веру в свои силы.

Спасибо за верность профессии, за то, что вы бережно храните величайшую ценность на свете – человеческую жизнь и здоровье!

Пусть всегда вам сопутствуют профессиональная стойкость, мудрость в решениях и твердость в действиях!

Коллеги, поздравляем вас с профессиональным праздником! Искренне желаем вам успехов, новых достижений в медицине, благополучия и, конечно, здоровья!

*С уважением,
коллектив Вологодского
областного
центра медицинской
профилактики*

Поздравляем
с Днем
медицинского
работника!



Иллюстрация
из сети Интернет

Самый прекрасный на свете наряд -
Белая шапочка, белый халат.
Держат медсестры и держат врачи
Самые ценные в мире ключи.

Это ключи от здоровья людей.
Разве отыщешь работу важней?
Разве найти вам надежнее друга
В час, когда давит вас бремя недуга?

Вот почему так прекрасен наряд -
Белая шапочка, белый халат.

Руслан Рудов

«Телефон здоровья» в июне: 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
6 июня	Профилактика и лечение заболеваний кожи, волос и ногтей	Елена Владимировна Савкина, врач-дерматовенеролог областного кожно-венерологического диспансера
7 июня	Профилактика и лечение близорукости у детей. Современные подходы к профилактике и лечению заболеваний глаз	Ольга Валерьевна Шереметьева, зав. детским отделением областной офтальмологической больницы, главный внештатный детский специалист офтальмолог департамента здравоохранения
13 июня	Компьютер - увлечение или зависимость?	Екатерина Николаевна Кузнецова, врач-психиатр общепсихиатрического женского отделения №7 областной психиатрической больницы
14 июня	Заболевания ЛОР-органов у детей. Современные методы лечения и профилактики	Евгений Сергеевич Козляков, зав. оториноларингологическим отделением областной детской клинической больницы, главный внештатный детский специалист оториноларинголог департамента здравоохранения
20 июня	Профилактика и лечение терапевтических заболеваний	Марина Юрьевна Овчарова, зав. терапевтическим отделением городской поликлиники №3, главный внештатный специалист терапевт по г. Вологде департамента здравоохранения, заслуженный врач РФ
21 июня	Факторы риска и профилактика сахарного диабета	Инна Борисовна Пермогорская, врач-эндокринолог областного госпиталя для ветеранов войн
27 июня	Наркотическая или алкогольная зависимость: что делать, куда обратиться? Как помочь близким людям с зависимостью?	Наталья Сергеевна Федоренко, заместитель главного врача по медицинской части областного наркологического диспансера №1
28 июня	Психические расстройства у детей	Ольга Александровна Кокарева, зав. детским психиатрическим отделением №13 областной психиатрической больницы, главный внештатный детский специалист психиатр департамента здравоохранения

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

Как бросить курить: советы врача

Три года в нашей стране действует ФЗ №15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который существенно ограничил возможность покупки и курения сигарет. Ситуация с табакокурением за эти 5 лет изменилась. Данные социологического исследования (в нашей области внедрена система мониторинга и оценки профилактической работы «STEPS») показали, что за период с 2009 по 2017 год распространенность курения среди взрослого населения Вологодской области снизилась на 7,8% (с 31% до 23,2%). При этом основной спад пришелся на 2013-2014 годы, когда государством был принят антитабачный



Эфир с Долговой С.В. на радиостанции «Комсомольская правда-Вологда». Тема разговора «Как бросить курить?»

закон.

О том, как отказаться от курения, мы поговорили с заведующей Центром здоровья для взрослого

населения Вологодской городской поликлиники №1 врачом Светланой Викторовной Долгой:

- Светлана Викторовна, реально ли бросить курить самостоятельно или нужна помощь специалиста?

- Бросить курить самому вполне реально. Это зависит от желания самого человека и степени никотиновой зависимости. Определить степень зависимости несложно: для этого необходимо пройти тест К. Фагерстрема. Он включает в себя несколько вопросов. В зависимости от результатов набранных баллов всех курильщиков можно разделить на несколько групп:

- 1) тех, у которых зависимость еще не сформировалась;
- 2) тех, у которых зависимость есть, но она слабая;
- 3) группа людей со средней и сильной зависимостью.

Медикаментозное лечение показано только третьей группе, остальные могут бросить курить самостоятельно.

- Светлана Викторовна, как специалист вы можете рассказать о формировании зависимости. Почему человеку, принявшему решение бросить курить, непросто это сделать?

- У многих никотиновая зависимость формируется на протяжении определенного периода времени. Это может занимать пять и более лет. Но даже в том случае, если зависимость сформировалась, можно бросить курить. Весь вопрос состоит в том, хочет ли человек отказаться от курения или нет. Это основополагающий момент при отказе от любого вида зависимости. Если такое желание есть, то пред-

принять попытку отказа от курения можно самостоятельно. Есть книга Алена Кара «Легкий способ бросить курить». Многие, прочитав эту книгу, бросают курить. В аптеках есть специальные никотиновые пластыри, жвачки, препараты для ингаляции. Но, как правило, они имеют невысокую степень эффективности. Напомню, что все индивидуально и перед применением всех препаратов необходимо проконсультироваться с врачом. Главное — сила воли, мотивация, степень желания отказа от курения и наличие достаточно веских причин, почему человек хочет бросить курить.

- Можете ли вы дать краткую инструкцию для тех, кто решил самостоятельно бросить курить. Какие существуют методы отказа от курения и в каких случаях нужно обращаться за помощью к врачу?

- Для людей, желающих отказаться от курения, я бы выделила пять основных этапов.

Первый этап — получить информацию. Человек должен быть вооружен знаниями. Нужно изучить научно обоснованные факты о влиянии табака на организм.

Второй этап — оценить свое здоровье. Задумайтесь, нет ли у вас нарушений в состоянии здоровья в результате курения табака: кашель, отхождения мокроты, повышенного артериального давления, болей в желудке, ранних морщин, одышки, постоянной усталости.

Третий этап — определить для себя причины отказа от табака. У

каждого они могут разные: быть здоровым, вести здоровый образ жизни, экономить деньги и др. Если вы сами затрудняетесь обнаружить и осознать истинные причины курения, то в этом вам помогут психологи. Не стесняйтесь обращаться к специалистам!

Четвертый этап — принять решение. Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых вы хотите бросить курить. Приготовьтесь к отказу от курения.

Завершающий этап — выбрать день отказа от курения. С этого дня ни одной сигареты! Постарайтесь обеспечить себе поддержку окружающих, определите моменты, в которые возникает непреодолимое желание курить, и постарайтесь избежать их. Пейте больше воды - от 1,5 до 2 литров в день и используйте физические нагрузки. Начните больше ходить пешком, выделите на это минимум 30 минут ежедневно. Всеми силами воздерживайтесь от выкуривания сигареты. Переключайте свои мысли при желании закурить. Чем дольше вы воздерживаетесь от курения, тем лучше. Если вы не начнете курить в течение трех месяцев, то отказ от курения, скорее всего, будет успешным.

- Куда могут обратиться за помощью те, у кого не получается отказаться от курения самостоятельно?

- В каждой медицинской организации есть отделение или кабинет медицинской профилактики. Жители районов области могут обратиться в центральные районные больницы, в большинстве из

ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету	<ul style="list-style-type: none"> • В течение первых 5 минут • В течение 6-30 минут • 30-60 минут • Более чем 60 минут 	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где это запрещено?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет 	1 0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться	<ul style="list-style-type: none"> • Первая утром • Все остальные 	1 0
4. Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	<ul style="list-style-type: none"> • 10 или меньше • 11-12 • 21-30 • 31 и более 	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение последующего дня?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет 	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет 	1 0
Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов: 0-2 - очень слабая, 3-4 - слабая, 5 - средняя, 6-7 - высокая, 8-10 - очень высокая.		

которых есть школы отказа от курения. Помощь, которую там оказывают специалисты, абсолютно бесплатна. Также можете обратиться в городские Центры здоровья. Они открыты в Вологде, Череповце, Соколе и Великом Устюге. Там вы можете пройти бесплатное обследование и анкетирование для выявления степени никотиновой зависимости, получить консультацию психолога. Он поможет определиться с мотивацией к отказу от табакокурения, даст рекомендации, как противостоять желанию закурить на этапе отказа. При необходимости врач Центра здоровья подберет вам необходимое медикаментозное лечение.

Пресс-служба ВОЦМП

В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАПИСАТЬСЯ В БЕСПЛАТНУЮ ШКОЛУ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Учреждение, на базе которого открыт центр здоровья	Адрес центра здоровья	Телефоны
БУЗ ВО "Вологодская городская поликлиника №1" г. Вологды	г. Вологда, ул. Мальцева, 45	(8172) 21-58-81
БУЗ ВО "Городская поликлиника №1" г. Череповца	г. Череповец, ул. Милютина, 6	(8202) 62-60-89
БУЗ ВО "Сокольская ЦРБ"	г. Сокол, ул. Орешкова, 17	(81733) 2-11-50
БУЗ ВО "Великоустюгская ЦРБ"	г. Великий Устюг, ул. Водников, 10	(81738) 2-12-52

26 июня — Всемирный день борьбы с наркоманией

Что надо знать о наркотиках

Способность некоторых веществ давать состояние опьянения, а в дальнейшем и зависимость — это медицинский критерий наркотика.

С точки зрения психиатра опьянение — это психическое расстройство. При любом опьянении расстраивается сознание и ненормально (неадекватно) повышается настроение.

Потенциальных наркотиков, то есть веществ, способных дать эффект опьянения, довольно много. К ним можно отнести:

- 1) пищевые продукты (алкогольные напитки);
- 2) продукты бытовой химии;
- 3) лекарственные средства;
- 4) специально синтезируемые вещества.

Социальным критерием является способность данного вещества вызывать массовое потребление его населением.

Потенциальных наркотиков, с медико-психологической и социальной точки зрения, довольно много, и число их растет. Однако официально наркотиками признаны лишь вещества, внесенные в список, регламентированный совместным приказом Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел. Это юридический критерий наркотика. В соответствии с этим критерием хранение и распространение наркотиков является уголовно наказуемым деянием. Вещества же, вызывающие опьянение и не отвечающие юридическому критерию (то есть



Иллюстрация из сети Интернет

не внесенные в регламентированный приказом список), принято называть психоактивными токсическими веществами. В соответствии с этим критерием по-разному определены и такие заболевания, как наркомания и токсикомания.

В широком смысле в отношении наркотизации рискуют люди, испытывающие проблемы в общении, дефицит положительных эмоций; находящиеся в состоянии душевной травмы.

Наркотик на период действия позволяет человеку пережить состояние иллюзорного комфорта. В этом и состоит главная привлекательность и опасность наркотизации. Кроме того, в группе риска находятся люди, отличающиеся следующими личностными особенностями:

чающиеся следующими личностными особенностями:

- не умеющие отдыхать, расслабляться;
- не способные переносить нагрузки, напряжение;
- скучающие, не способные себя занять;
- рассчитывающие на быстрый сиюминутный успех;
- склонные поступать как все.

Наркотик дает иллюзию комфорта лишь на короткий период действия, а душевная травматизация нарастает, ибо реальные проблемы общения лишь усугубляются. Затем наступает состояние абстиненции (ломка). Это проявление тяжелого физического

неблагополучия, в основе которого – физическая потребность в наркотике, состояние «наркотического голода». Кроме того, гаснет эйфория, что тоже определяет потребность в наркотике. Человек становится зависим (и психически, и физически) от химического вещества. Состояние несвободы – главная характеристика потребителей психоактивных веществ.

Наркотики различают по своей «силе». Алкогольные напитки – относительно слабый наркотик (мы имеем в виду медицинский критерий), так как на формирование зависимости уходит значительное время. А вот после первой инъекции героина сразу наступают абстинентное состояние. Так вслед

(или практически сразу) за психической зависимостью возникает и физическая зависимость от наркотика.

Наркомания – это тяжелое психическое заболевание, определяющее судьбу человека. Как и любое душевное заболевание, оно отвечает ряду критериев. Первый из них – отсутствие (или искажение) осознания болезни. Человек, употребляющий наркотики, вообще не считает себя больным и нуждающимся в помощи, либо его представления о собственных проблемах неадекватны. Во-вторых, наркотическое поведение представляет опасность для окружающих. В-третьих, потребитель наркотических веществ потенциально опасен для себя.

Очевидно, что потребление наркотических веществ – социально опасное явление. Решение проблемы потребления психоактивных веществ представляет собой трудоемкую и долговременную задачу. На Востоке говорят, что даже самый долгий путь начинается с первого шага. По всей видимости, первым шагом в решении проблемы наркотизации и должны стать осведомленность, знания в этой области самых широких слоев населения. Важно рассеять иллюзии простых способов решения сложных проблем.

*Павел Лавров,
зам. главного врача
по орметодработе
областного наркологического
диспансера №1*

Проект «Телефон здоровья»: вы спрашиваете - доктор отвечает

В Вологодской области более 10 лет реализуется проект «Телефон здоровья», созданный с целью повышения информированности населения в вопросах профилактики неинфекционных заболеваний и формирования ответственного отношения к собственному здоровью. На вопросы жителей области готовы ответить врачи многих специальностей: терапевты, психиатры, онкологи, диетологи, аллергологи и другие.

Приглашаем жителей области пользоваться возможностью и задавать свои вопросы специалистам. Помните, что заболевание легче предупредить, чем лечить!

Публикуем ответы специалистов на поступившие вопросы:

- ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПРИВАТИВАТЬСЯ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ?

Светлана Владимировна Никонова, врач-эпидемиолог Центра по профилактике инфекционных заболеваний:



- Прививки – это благо, которое нам дает государство и которым нужно обязательно пользоваться. Прививаться должны и взрослые, и дети с самого рождения: в первый день жизни – против гепатита В, на пятый – против туберкулеза. Затем малыши вакцинируются в детских поликлиниках по схеме иммунизации. Прививаться необходимо, потому что это единственная реальная защита от управляемых инфекций – тех, против которых разработаны вакцины. Такие прививки включены в национальный календарь профилактических прививок. Родители не должны отказываться от вакцинации своих детей и подвергать серьезной опасности неподготовленный и незащищенный детский организм.

- УЖЕ НАЧАЛОСЬ ВРЕМЯ АКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ЕДИНОМУ ГОСЭКЗАМЕНУ. МНОГИЕ РОДИТЕЛИ НЕРВНИЧАЮТ НЕ МЕНЬШЕ СВОИХ ДЕТЕЙ. КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ?

Екатерина Васильевна Кубарева, зав. 17 отделением областной психиатрической больницы, врач-психиатр:

- Родителям нужно понять, что их взвинченное состояние не поможет ребенку. Дети сейчас проходят первое серьезное испытание в жизни. Я советую родителям быть ненавязчивыми и не оказывать сильного давления на своих детей. Это относится и к выбору профессии. Даже если ребенок впоследствии поменяет сферу деятельности, важно сейчас дать ему возможность сделать свой выбор. Родители должны понимать, что ребенок переживает огромный стресс. Это будет касаться и следующего периода, когда ЕГЭ закончится и начнется студенческая жизнь, которая существенно отличается от школьной. Сейчас детям нужны не указы и команды, а поддержка, понимание и сочувствие.



График работы специалистов размещен на сайте Вологодского областного центра медицинской профилактики и на официальной странице Центра «ВКонтакте».

30 мая - Всемирный день борьбы против астмы и аллергии

Нанести аллергии ответный удар!

СОВЕТЫ ВРАЧА-АЛЛЕРГОЛОГА

Наступил май — пора возрождения природы и... тяжелый период для аллергиков. Цветение растений заставляет страдать тысячи людей, вызывая у них слезы и насморк. Об аллергических заболеваниях, в том числе и сезонных, мы говорим с Л.А. Кудряшовой, врачом-аллергологом, заведующей инфекционно-боксованным отделением областной детской клинической больницы.

- Людмила Анатольевна, существует ли профилактика аллергических заболеваний и с какого возраста ей надо заниматься?

- Профилактика аллергии должна проводиться до планирования беременности, особенно если заболевание есть у кого-то из потенциальных родителей. Для будущей матери, страдающей каким-либо аллергическим заболеванием, должно существовать понятие гипоаллергенной диеты и быта. По статистике, если болеет один родитель, то риск реализации аллергопатологии у ребенка составляет 50%, если оба родителя — риск возрастает до 77-88%. И никто не может сказать, реализует ребенок эту возможность или нет. Когда ребенок родился, то сразу же начинается первичная профилактика. Самое лучшее — грудное вскармливание при соблюдении специальной диеты. Если грудного вскармливания нет, то необходимо выбирать специальную гипоаллергенную смесь.

- Какие могут быть последствия, если человек принимает только симптоматические средства, а истинную причину аллергии не ищет?

- Все очень индивидуально. Можно всю жизнь нормально прожить, принимая такие препараты, но в ряде случаев заболевание может приобрести более тяжелую

степень. Симптоматические препараты не устраняют причину аллергии и эффективны только во время приема. Вероятнее всего, в следующий сезон обострение начнется вновь, поэтому необходимо проходить обследование. В любом случае я рекомендую не заниматься самолечением, а обратиться за консультацией к врачу.

- Сейчас пора цветения многих растений — сложное время для людей с поллинозом (аллергическим риноконъюнктивитом). Как правильно подготовиться к этому периоду?

- Основное лечение хронических аллергических заболеваний — это лечение аллергенами. В сезон цветения его проводить нельзя, т.к. можно спровоцировать текущее заболевание. После окончания сезона цветения необходимо сдать анализы и пройти аллергообследование. Если человек этого не сделал, то в следующий год за 2 недели до сезона цветения назначаются противоаллергические препараты, но они не воздействуют на причину, а снимают симптомы. Отслеживать цветение растений можно с помощью современных гаджетов — специальных карт, где довольно точно указываются сроки опыления. Таким образом можно хорошо подготовиться к этому периоду. Также на состояние аллергиков большое влияние оказывает погода. Например, летом прошлого года многие «поллинозники» чувствовали себя нормально, так как было прохладно и дождливо. Когда летом жарко и есть сухой ветер, пыльца растений имеет большую площадь распространения, что негативно влияет на самочувствие аллергиков.

- Как правильно подготовиться к аллергопробам?

- На момент аллергообследования должны отсутствовать острые вирусные инфекции, хронические



Кудряшова Л.А.

заболевания в стадии обострения. До взятия пробы пациент сдает общий и биохимический анализ крови, анализ мочи. Аллергообследование неинформативно на фоне приема антигистаминных (противоаллергических) препаратов. Желательно выдержать паузу в 1 месяц и анализы сдавать в состоянии ремиссии. Если пациент имеет непрерывно рецидивирующее заболевание и не может месяц нормально прожить без специальных препаратов, то нужно перед сдачей анализов выдержать минимум 14 дней. При этом рекомендовано использовать средства местного применения: ингаляторы, мази, спреи.

- У родителей малышей часто возникают вопросы про детские дерматиты и пищевую аллергию. А вообще можно «перерасти» детскую аллергию?

- Аллергия — это конституция, генетическая предрасположенность. Да, часто бывает ситуация, когда внешние проявления атопического дерматита к 3-5 годам проходят, и ребенка ничего не беспокоит. Мы называем это явление стойкой медикаментозной ремиссией, но если был поставлен диагноз хронического аллергического заболевания, то он не снимается,

так как проявления могут появиться в любой момент жизни. Обострений может не быть длительные годы.

- В каком возрасте может возникнуть аллергия?

- Аллергическое заболевание может возникнуть в любом возрасте. Конечно, явление атопического дерматита, как правило, приходится на ранний возраст. Последующее развитие атопического марша (появления таких заболеваний, как аллергический ринит, бронхиальная астма и другие) очень инди-

видуально и может возникнуть у пациентов в разные сроки и на разных этапах. Аллергия — это мультифакторное заболевание. Оно может появиться и в зрелом возрасте. Кроме чистых аллергенов, добавляются факторы профессиональной вредности, ранее перенесенные заболевания, экологическая обстановка, сопутствующие патологии, жилищно-бытовые условия, особенности питания. Обращайте внимание на то, какие материалы использовались при строительстве вашего дома, насколько экологич-

ны материалы для отделки внутри помещений. Аллергических заболеваний сейчас много. Взрослое население часто медлит с обращением к врачу, не систематически использует назначенные препараты, занимается самодиагностикой, хотя на ранней стадии шансов на эффективное лечение больше. Важно вовремя обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

*Антонина Михалина,
специалист по связям
с общественностью ВОЦМП*

Бессонница: что делать?

Нарушения сна — явление частое, имеющее медицинские и социальные последствия. Люди с нарушениями сна плохо работают, у них портится настроение, хронические болезни протекают более тяжело.

Под термином «бессонница» понимают многообразные расстройства нормального сна. Сюда относят невозможность быстро заснуть, многократные пробуждения ночью, а также полное отсутствие сна. Абсолютная бессонница встречается крайне редко. Бессонницу способны спровоцировать неврологические заболевания, повреждения головного мозга, пограничные психические расстройства, хронический стресс, зависимость от спиртных напитков. При алкоголизме и неврозах бессонница есть всегда. Засыпание в новом месте, ночная работа, волнение, поздняя активная умственная деятельность также нарушают сон. В связи с физиологическими особенностями организма у пожилых людей сон часто бывает неглубоким, коротким.

Восстановить сон можно различными способами. Часто достаточным является устранение внешних факторов, или выполнение элементарных гигиенических мероприятий. К приему снотворных лекарств, значение которых сильно преувеличивается, следует прибегать в самом крайнем случае и только на короткий период времени, так как от этих средств быстро формируются зависимость и привыкание.

Если бессонница возникла из-за

неприятных событий, утомления, стресса, то сон восстановится самостоятельно. Для этого необходимо укладываться спать в одно и то же время, в подготовленной спальне, не думать о дневных проблемах. Полезна будет вечерняя прогулка — за час до отхода ко сну, а также стакан теплой воды или молоко с медом, отвары и настойки боярышника, валерианы, пустырника; можно принять теплую ванну продолжительностью не более 15 минут. В помещении для сна должно быть темно, тихо, комфортно, температура воздуха 18-25° С. Нельзя употреблять на ночь кофе, алкоголь, курить. Избегайте дневного сна.

Если предпринятые меры не помогли, то понадобится помощь врача. Только врач способен правильно назначить лекарства — снотворные или успокаивающие. Может потребоваться

назначение препаратов для устранения тревоги, депрессии, страхов или немедикаментозной терапии. Помогают аутогенная тренировка, массаж, электросон, электрофорез и некоторые другие методы — например, хвойные ванны. Для восстановления сна необходимо лечение основных заболеваний: легочных, сердечно-сосудистых, эндокринных и других.

Расстройства сна — неприятное состояние. Следование простым профилактическим советам поможет избавиться от бессонницы, а в случае неэффективности всегда поможет врач. Нужны лишь терпение и самодисциплина.

*Сергей Пономарев,
заведующий 12-м отделением
областной психиатрической
больницы, г. Вологда*



Иллюстрация
из сети Интернет

Новости здравоохранения области короткой строкой

■ В Вологодской области стартовал проект «Сохрани жизнь», направленный на обучение населения распознаванию первых признаков инфаркта миокарда и мозгового инсульта, а также алгоритму оказания первой помощи при данных состояниях. Организатором проекта выступил Вологодский областной центр медицинской профилактики. Работа проводится по трем направлениям. Первое – педагоги, уже прошедшие обучение на цикле вебинаров, будут учить школьников 6-11 классов правильной стратегии поведения в случае, если они оказались рядом с пожилым человеком, находящимся в экстренной ситуации. Второе направление работы — это информирование людей старшего возраста (через городские центры поддержки пенсионеров «Забота» и «Надежда»), которые находятся в группе риска и подвержены данным состояниям. При этом основной акцент будет сделан на самодиагностику и умение оказать помощь, в том числе и в условиях нахождения вне города, в летний дачный период. Третье – работа с волонтерскими областными организациями. Добровольцам расскажут, как правильно распознать опасное состояние и оказать первую помощь при начальных признаках сердечной ката-

строфы, после чего они сами смогут информировать население (школьников, студентов, трудовые коллективы, пенсионеров) о правильном поведении в SOS-ситуации.

■ Цифра месяца!

37 млн рублей получит Вологодская область из резервного фонда Правительства Российской Федерации на внедрение информационных систем в медицинских организациях области, оказывающих первичную медико-санитарную помощь.

■ Поздравляем с победой!

В конце апреля в Вологде состоялся финал областного конкурса «Лучший фармацевтический работник - 2018», в котором приняли участие специалисты из Вологды, Череповца и Бабаева. Первое место и звание «Лучший фармацевтический работник 2018 года» присвоено Татьяне Погожевой, провизору, заведующей аптекой ГП ВО «ГПТП «Фармация» (г. Вологда). Второе место у Екатерины Войковой, провизора, заведующей отделом ГП ВО «ГПТП «Фармация» (г. Бабаево), третье место заняла Екатерина Корниенко, фармацевт ООО «ОСБ» Аптечная сеть «Алоэ» (г. Вологда).

■ Продолжается выездная работа врачей-специалистов областных больниц в районы области.

График приема специалистов в ЦРБ (июнь)

Записаться на прием к специалистам можно в районных поликлиниках по месту жительства

Название ЦРБ	Дата приема	Специалисты
Сокольская ЦРБ Сямженская ЦРБ	5- 6 июня	акушер - гинеколог, эндокринолог, невролог
Бабаевская ЦРБ	14 июня	сосудистый хирург, уролог, онколог (маммолог), кардиолог, невролог, эндокринолог
Верховажская ЦРБ	19 - 21 июня	акушер - гинеколог, невролог
Кирилловская ЦРБ Вашкинская ЦРБ Вытегорская ЦРБ	26 - 29 июня	акушер - гинеколог, уролог, сердечно - сосудистый хирург, ревматолог, кардиолог, пульмонолог
Чагодощенская ЦРБ	28 июня	сосудистый хирург, уролог, онколог (маммолог), кардиолог, невролог
Сямженская ЦРБ Верховажская ЦРБ	июнь (дата приема пациентов уточняется в регистратуре поликлиники ЦРБ)	сурдологическая бригада

ВНИМАНИЕ!

КАБИНЕТ МОТИВАЦИОННОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ (ОТ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИЧЕСКИХ ИЛИ ИНЫХ ВЕЩЕСТВ) И ИХ РОДНЫХ РАБОТАЕТ ПО АДРЕСУ: Г. ВОЛОГДА, УЛ. ПСКОВСКАЯ 11В, ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ С 16.00 ДО 18.00 ЧАСОВ, БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО.

Материалы подготовлены отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики ВОЦМП при информационной поддержке департамента здравоохранения области

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Риза Ахмедзакиевич Касимов
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Елена Барачевская, Наталья Бондаева, Ирина Залата, Ирина Чижук, Мария Саволайнен.

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ, УЧРЕДИТЕЛЯ: 160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40. Телефон: 729543, т/факс: 722675. Email: vospmp-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 «Печатный дом «Череповецкая Полиграфическая Компания»». 162614, г. Череповец, ул. Металлистов, 22. Заказ № 146. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать: по графику: 30.05.2018 года в 09.00, фактически: 31.05.2018 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.

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