



# Здоровье

– наш выбор

31 августа 2018 года, № 8 (153)



## Областная кампания-2018 «Вологодская область – за трезвый образ жизни»

### ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ

**С**емья, в которой человек страдает от алкоголизма, подвержена такой опасности, как формирование созависимости у кого-то из ее членов. Созависимость может усугубить состояние больного и причинить вред окружающим. Давайте разберемся, что это такое. Единого определения не существует, но если коротко, то:

- созависимость — это отказ от себя;
- созависимость — это болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека.

#### ТИПИЧНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОГО:

- Берет на себя и чувствует ответственность за чувства и поведение других людей (мужа, жены, детей, родителей и др.).
- Пытается контролировать поведение других людей, используя упреки, запреты, угрозы, уговоры, вызывая жалость к себе, подслушивая, проверяя.
- Старается быть нужным, делая дела вместо других людей, которые они в состоянии сделать сами.
- Склонен ставить желания и потребности других людей выше своих собственных.
- Боится, что другие отвергнут его.
- Постоянно испытывает беспокойство, находится в напряжении из-за других людей.
- Зависит от поведения и оценок окружающих, старается «быть хорошим».
- Использует чужие стандарты, оценивая, что делает, думает или говорит он сам.
- Рассматривает все в черно-белых тонах — как «правильное» или «неправильное».

- Имеет тенденцию искать людей, о которых можно было бы заботиться. Для него «любить» равно «заботиться».
- Убежден, что нужно очень расстраиваться и огорчаться из-за проблем у других людей.
- Имеет убеждение, что несчастье человека приходит ИЗВНЕ.

настолько глубоко деморализованы и выбиты из колеи, что впадают в эмоциональный ступор и смиряются со своей участью. Апатия может принести своеобразный мир или спокойствие, но в ней начисто отсутствует хоть какое-то чувство надежды и смысла жизни. Это особенно трагично и печально, когда в семье есть



Иллюстрация из сети Интернет

#### НЕКОТОРЫЕ ТИПЫ СОЗАВИСИМЫХ

Всего насчитывается более 15 типов проявления созависимости, но мы приведем 5 наиболее распространенных.

##### 1. Апатичный

Некоторым созависимым просто все становится безразлично. Они

дети. Когда у папы или мамы опустились руки, то не остается никого, с кого можно было бы брать пример здорового реагирования на хаос и безумие жизни в зависимой семейной системе.

Окончание на стр. 3

## «Телефон здоровья» в сентябре: (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
5 сентября	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
6 сентября	Эстетическая коррекция возрастных изменений кожи. Угревая болезнь, профилактика и лечение. Рубцовые изменения кожи и их коррекция	Наталья Борисовна Мельникова, врач дерматолог-косметолог, главный врач салона красоты «Лянэж»
12 сентября	Лечение и профилактика болезней суставов	Наталья Александровна Цветова, врач-ревматолог областной клинической больницы
13 сентября	Как предотвратить осеннюю депрессию	Екатерина Васильевна Кубарева, зав. общепсихиатрическим мужским отделением № 17, врач-психиатр областной психиатрической больницы
19 сентября	Профилактика и лечение инсульта. Остеохондроз, профилактика боли	Андрей Владимирович Соколов, врач-невролог, директор поликлиники «Бодрость»
20 сентября	Рефлексотерапия (иглоукальвание) в лечении различных заболеваний. Гирудотерапия как помощь в лечении заболеваний	Ольга Леонидовна Малафеевская, зав. кабинетом рефлексотерапии областной клинической больницы, главный внештатный специалист-рефлексотерапевт департамента здравоохранения
26 сентября	Адаптация детей к школе	Ольга Александровна Кокарева, зав. детским психиатрическим отделением № 13 областной психиатрической больницы, главный внештатный детский специалист-психиатр департамента здравоохранения
27 сентября	Профилактика и лечение табачной и алкогольной зависимости	Роман Андреевич Саватин, врач-психиатр-нарколог городской поликлиники № 4

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

## Медсовет

9 августа на областном «Телефоне здоровья» дежурил Вячеслав Вадимович Лисенков, к.м.н., врач — челюстно-лицевой хирург, зав. отделением челюстно-лицевой хирургии областной клинической больницы. Публикуем ответ на поступивший вопрос:

**— Если человек потерял 1 зуб, то обязательно ли восполнять зубной дефект?**

— Любая потеря зуба или зубов ведет к изменению в зубочелюстной системе и во всем организме. Жевательная нагрузка, которую должен нести отсутствующий зуб, перераспределяется на соседние. Зубная дуга — это единое целое, и при потере одного элемента страдает вся система: происходит смещение зубов, изменение прикуса. Еще одна серьезная проблема, которая возникает при потере зубов — изменение функций височ-



Вячеслав Вадимович Лисенков

но-нижнечелюстного сустава. Появляется боль в суставе, неприятные ощущения, хруст, который становится слышен окружающим, люди начинают стесняться, особенно женщины. Эта проблема сложно исправима, так как нет приемлемых вариантов

лечения. Поэтому восполнять потерю зубов нужно обязательно и как можно быстрее. Единственное исключение — это потеря зубов мудрости, которые минимальным образом участвуют в жевании.

**ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМОСТЬ**

Окончание. Начало на стр. 1

**2. Соучастник заговора**

Соучастники знают, что зависимость — «нехорошая вещь», но они просто не желают признать ее присутствие у себя под боком. Некоторые могут признать, что один из членов семьи зависим и даже выразить свою тревогу по этому поводу, но затем они могут предложить ему/ей выпить или выразить готовность остановиться у магазина, чтобы купить еще одну бутылку. Когда им открыто говорят о непоследовательности их поведения, то они отрицают, что оно усугубляет проблему, или же уверяют, что по-другому они поступить не могут.

Мученики чувствуют, что живут так потому, что у них нет выбора. Альтернативы они даже не рассматривают, потому что это слишком страшно: уйти и жить самому по себе или сказать всю правду о положении вещей, быть покинутым и остаться наедине с самим собой. Они продолжают жертвовать собой в надежде, что их вклад в конечном счете принесет проценты. Но даже в этом они не могут быть уверены.

**4. Преследователь**

Преследователь — это противоположность мученика. Преследователь испытывает ту злость и горечь, кото-

никакой ответственности за свои несчастья, они обвиняют в этом других. Преследователи заставляют других обеспечивать им безопасность и спокойствие ума и души.

**5. Событьщик**

У созависимых есть риск самим стать зависимыми. Их образ жизни, система взглядов и верований уже почти совпадают со взглядами и установками самих зависимых, и они очень легко могут соскользнуть на тропинку зависимости. Многие созависимые верят, что самый лучший способ сохранять связь с зависимым членом семьи — это употреблять вместе с ним. В конечном счете они сами становятся зависимыми.



Занятие в Центре профилактики и медико-психологической помощи (г. Вологда)

**3. Мученик**

Основная черта мучеников — это негибкая уверенность в том, что они жертвы и кто-то (но только не они) виноват в их страданиях. Перед нами человек, мучимый жаждой неутоленной любви ближних, страдающий от чувства собственной ничтожности, в то же время стремящийся показать окружающим, что он достоин любви, и вечно боящийся «разоблачения», поскольку в его душе живет убеждение, что он не заслуживает любви. Еще одна черта мученика — он всегда найдет причину для обиды. Мученик не упускает случая, чтобы наказать тех, о ком заботится, если они не проявляют к нему должного внимания и любви. Они извлекают огромное удовольствие из своей способности мириться с неудобствами, разочарованием и даже болью.

рую мученики не позволяют себе чувствовать. Хотя их собственное поведение часто выходит из-под контроля, они сосредотачиваются на том, как неправильно поступают все другие. Вместо того, чтобы разобраться со своим несчастьем и справиться с ним, они занимаются его внешним выражением, а в своих несчастьях считают виновными других людей и их поступки. Они не видят разницы между тем, что они могут контролировать, а что нет. Преследователи не принимают на себя

Если в описании вы узнали себя, то не отчаивайтесь. Выход есть! В современной психологии разработаны подходы в работе с такими ситуациями. Самостоятельно справиться с такой проблемой очень сложно, поэтому обращайтесь за помощью к специалистам. Многие этого не делают по причине боязни или стеснения. Но тогда встает вопрос: «Жить с алкоголическим человеком вы не боитесь? Окончательно разрушить свою психику и жизнь тоже? А обратиться за помощью страшно?» Выбор за вами.

В Центре профилактики и медико-психологической помощи (г. Вологда) регулярно проходят встречи группы созависимых, с которыми работает опытный и квалифицированный психолог. Узнайте больше по телефону (8172) 51-37-83.

*Пресс-служба БУЗ ВО «ВОЦМП» при информационной поддержке специалистов областного наркологического диспансера № 1*

**Центр профилактики  
и медико-психологической помощи:  
г. Вологда, ул. Псковская, д. 11в  
Телефон доверия (8172) 50-02-03**

29 сентября - Всемирный день сердца

## ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ — ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

**К**ак сохранить здоровье сердца и сосудов? Чем опасно повышенное артериальное давление? Как вовремя распознать инсульт и инфаркт? О профилактике сердечно-сосудистых заболеваний рассказывает врач-кардиолог, заведующий кардиологическим отделением Вологодской областной клинической больницы И.Г. Барашков.

— *Иван Геннадьевич, почему сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте по причинам смертности среди других заболеваний? Почему, несмотря на современное развитие медицины, не удается преодолеть эту тенденцию?*

— Сердечно-сосудистые заболевания занимают в структуре смертности первое место и, по сути, определяют уровень смертности среди нашего населения. В связи с изменением образа жизни, урбанизацией, развитием промышленности проблемы, связанные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, вышли на первый план, опередив инфекционные. Сейчас регистрируются эпидемии, связанные с неинфекционными заболеваниями, важнейшей из которых является артериальная гипертензия. Это очень распространенное заболевание среди взрослого населения. При этом большинство людей не замечают никаких симптомов, чувствуют себя нормально и не знают о том, что у них есть такая проблема. Многие из людей, которые знают о своем диагнозе, не принимают назначенные лекарства, т.к. они также не замечают никаких симптомов и считают себя здоровыми. Поэтому важно начать лечение как можно раньше, а не тогда, когда у пациента нарушилась трудоспособность и он получил серьезные сосудистые «катастрофы» — такие, как инсульт и инфаркт миокарда. Тогда уже сложно повернуть процесс назад. Самое главное — понять, что артериальная гипертензия требует серьезного внимания со стороны пациента, регулярного приема медикаментов и наблюдения врача.



Иван Геннадьевич Барашков

— *Давайте поговорим о причинах. Как все начинается? На что обратить внимание?*

— Нужно контролировать вес, заниматься физкультурой, правильно питаться. Чрезмерное употребление углеводов, жирной, калорийной пищи, сладостей и фастфуда ведет к повышению массы тела, к ожирению, к формированию сахарного диабета. В результате этого может повышаться артериальное давление и могут развиваться такие заболевания, как инфаркт миокарда и инсульт. Также не стоит забывать о наследственности. Программа диспансеризации помогает на ранних стадиях определить изменения в организме, с помощью лабораторного обследования выявить факторы риска — например, такие, как повышенный уровень сахара и холестерина; поставить правильный диагноз, назначить терапию.

— *Как влияет на развитие сердечно-сосудистых заболеваний такой показатель, как вязкость крови? Миф или правда, что употребление сладостей способствует увеличению вязкости крови и повышению артериального давления?*

— На самом деле да. Когда человек употребляет большое количество глюкозы (сахара), идет большая нагрузка на поджелудочную железу, повышается масса тела. Организм

отвечает на это большим выбросом гормона поджелудочной железы — инсулина, но ткани теряют к нему чувствительность, отсюда постепенно формируется сахарный диабет второго типа. Он отличается от диабета первого типа, так как связан в основном с ожирением организма. Это все ведет к изменению биологических свойств крови и изменению сосудистой стенки, что способствует воспалению, которое может привести к повышенному склеиванию тромбоцитов и формированию микротромбов. А это прямой путь к инфаркту миокарда и инсульту.

— *Какие симптомы помогают заподозрить опасные для жизни заболевания сердца, и какие действия должен предпринять человек или его близкие в этой ситуации?*

— На первых этапах такие заболевания протекают бессимптомно. У человека повышенное артериальное давление, но он может этого и не замечать до определенного времени. В этом случае обнаружить заболевание помогает прохождение диспансеризации. Если у человека есть артериальная гипертензия, то легче и эффективнее её лечить сразу, чтобы предотвратить риск возникновения инфаркта миокарда, ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточ-

ность, инсульт. От этого снижается качество и продолжительность жизни.

У инфаркта миокарда главным симптомом является сильная, интенсивная боль. Она локализуется за грудиной, боль не прекращается, нарастает при физической нагрузке, не проходит и при прекращении физической нагрузки, может сопровождаться одышкой, чувством страха смерти. В любом случае, при возникновении боли за грудиной продолжительностью более 20 минут необходимо вызвать скорую медицинскую помощь, которая выполнит электрокардиограмму и примет решение о необходимости госпитализации. Если боль продолжается более долгое время (4 или 5 часов) и квалифицированной меди-

цинской помощи человек не получает, то большая часть сердечной мышцы погибает. В этой области будет формироваться рубцовая ткань, что затем приведет к развитию сердечной недостаточности.

При инсульте возникают слабость в конечностях (с одной или обеих сторон), нарушение речи, координации движений, нарушение сознания. Нужно срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

— *Насколько сильно влияют стрессовые ситуации на артериальное давление?*

— Очень важно уметь контролировать свои эмоции и управлять ими, учиться быть позитивным и терпимым. Это целая наука. Это философия.

— *Можно ли в 40 лет изменить ситуацию, если выявлены заболевания?*

— Конечно. Такими факторами риска, как курение, употребление алкоголя, неправильное питание и другими может управлять каждый человек. Важны дисциплина и регулярность. Очевидно, чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний необходимо заботиться о своем здоровье: в вашей повседневной жизни должны быть регулярные физические нагрузки, правильное питание, профилактические осмотры врачей. Берегите свое здоровье!

*Пресс-служба БУЗ ВО «ВОЦМП»*

## ЖИВОТНОЕ ЛЕЧИТ ВАС ЛЮБОВЬЮ...

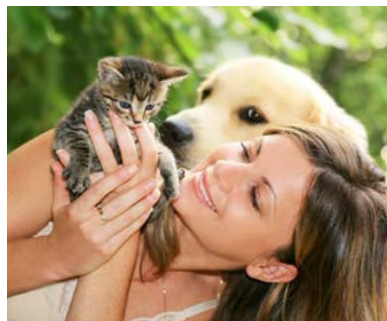
**С**тресс и депрессия — постоянные спутники современного человека. Условия жизни в урбанизированных городах приводят к возрастанию числа депрессий, стрессовых состояний и к различным заболеваниям. И в этой ситуации, как считают многие специалисты в области психотерапии, может помочь взаимодействие с животными и основная на этом терапия.

Фелинотерапия (лат. *Felis*—кошка) — это метод профилактики многих заболеваний при помощи взаимодействия с домашним питомцем. Экспериментально подтверждено (немецкий фелинотерапевт Фокс, 2006 г.), что при взаимодействии с кошкой: при ее поглаживании, ласкании и обратном ответе в виде мурлыканья, легкого массирования когтями кожи человека происходит нормализация артериального давления, частоты сердечных сокращений, формируется состояние душевного благополучия.

Вид зоотерапии с использованием собак получил название канистерапия. Главной причиной использования собаки в лечебных целях считается ее уникальное качество — верность своему хозяину, поэтому именно она способна восполнить дефицит общения, который имеется у человека. Пес всегда рад общению с человеком, ему не важно, какая у его друга внешность и имеющийся достаток. Чаще всего терапия с помощью собак используется в доме presta-

рельх, помогая пожилым людям мобилизовать двигательные функции, уменьшить напряжение, депрессию, снизить рассеянность, но применяется и в работе с людьми разных возрастных категорий.

Но не только животные помогают нам в борьбе с навязчивыми недугами. Как известно, наблюдение за аквариумными рыбками — прекрасный способ обрести внутреннее спокойствие, расслабиться после нелегкого рабочего дня. Плавное перемещение рыбок в аквариуме, журчание воды помогают отвлечься от ежедневных проблем и привести «пошатнувшиеся» нервы в порядок. Наблюдение за движением водных обитателей аквариума — эффективное средство практически при любой стрессовой ситуации. При этом происходит благотворное влияние на нервную систему, улучшаются самочувствие и аппетит, нормализуется цикл «бодрствование-сон», преодолевается «синдром навязчивых состояний».



*Иллюстрация из сети Интернет*

Наблюдение за птицами тоже оказывает благотворный эффект на нашу нервную систему. Слушая их пение, окунаешься в мир звуков природы, словно растворяясь в нем: выравнивается дыхание, нормализуется работа сердца. Птичье щебетание помогает избавиться от переутомления, чувства апатии; поднимается настроение, появляются внутреннее спокойствие и умиротворение. Специалисты советуют прослушивать аудиозаписи трелей птиц во время отдыха или перед отходом ко сну, что тоже помогает успокоиться и расслабиться. Но ничто не заменит натуральный щебет птиц в лесопарковой зоне, поэтому чаще бывайте на природе, а заодно дышите свежим воздухом, что лишь усилит благотворный эффект зоотерапии.

При различных заболеваниях можно использовать иппотерапию (лечение и профилактика заболеваний с помощью верховой езды на лошади) и другие виды зоотерапии. Какое бы животное вы не выбрали в качестве «доктора», зоотерапия подарит немало положительных эмоций и незабываемых впечатлений. Берегите себя и своих домашних питомцев и будьте здоровы!

*Александр Теремов,  
врач-психиатр областной  
психиатрической больницы*

## НЕМНОГО О РАКЕ ШЕЙКИ МАТКИ

**П**ри всем развитии современной медицины XXI века некоторые болезни пока так и не удается победить окончательно. Среди них — рак шейки матки. На сегодня это серьезное заболевание занимает второе место среди причин смертности женщин от злокачественных новообразований во всем мире. В России ежегодно выявляется более 15 тысяч новых случаев рака шейки матки, из которых летальным исходом заканчиваются около 6,5 тысяч случаев в год. Чаще всего болеют женщины репродуктивного возраста.

герпеса), раннее начало половой жизни, ранние беременности, частая смена половых партнеров, несоблюдение половой гигиены, венерические заболевания, большое количество беременностей (в том числе аборт), вредные привычки (курение и злоупотребление алкоголем). Эпителий имеет способность быстро и хорошо восстанавливаться после всех повреждений, но иногда в процессе восстановления возникают ошибки, сбои. Нарушение правильного строения эпителия называется дисплазией. Это серьезное предраковое заболевание.

ноза) не проходили обследование.

Онкоцитологический мазок необходимо сдавать 1 раз в 3 года всем женщинам репродуктивного возраста, ведущим половую жизнь. После 65 лет сдавать мазок необязательно.

Современные исследования показывают связь возникновения рака шейки матки с вирусом папилломы человека — ВПЧ. Обследование на ВПЧ в определенной степени помогает в ранней диагностике рака. Существует вакцина от данного вируса. Вакцинация показана девочкам-подросткам до начала половой жизни.

Ранняя диагностика рака шейки матки очень важна. При выявлении на первой стадии заболевания смертность составляет от 2 до 20%. Сложность состоит в том, что зачастую на начальном этапе опухоль может себя никак не проявлять. К ранним проявлениям рака могут относиться кровянистые выделения из половых путей вне месячных, после полового акта. Женщину могут беспокоить боли в нижней части живота, ощущение тяжести в области таза, патологические выделения из половых путей (водянистые, слизистые или даже гнойные). Также при раке шейки матки возможно наличие общих симптомов: потеря веса, общая слабость, плохой аппетит, повышение температуры, головокружение.

В лечении рака шейки матки используются в основном хирургические методы и лучевая терапия. Очень важно выявить заболевание и начать лечение именно на ранних стадиях! Самыми эффективными методами борьбы с раком шейки матки на сегодняшний день являются регулярное гинекологическое обследование женщин и контроль мазков. Большое значение имеет ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, соблюдение половой гигиены, разборчивость в половых связях. Берегите себя!

**Алексей Майоров,**  
врач акушер-гинеколог  
гинекологического отделения областной клинической больницы № 2,  
г. Череповец



Иллюстрация из сети Интернет

Что же представляет собой рак шейки матки? Как и при любом онкологическом заболевании, при раке шейки матки образуется группа клеток, которые способны прорасти в окружающие ткани и перемещаться из места своего появления, образуя новые группы — метастазы — в другие части тела (метастазировать).

Откуда же такие группы берутся? Плоский эпителий (ткань, которая покрывает шейку матки) очень ранимый и часто подвержен повреждению. Этому способствуют вирусные инфекции (вирус папилломы человека, цитомегаловирус, вирус простого

Важнейшее значение здесь имеет онкоцитологический мазок с шейки матки. Это высокоинформативный анализ на раковые клетки, который позволяет поставить точный диагноз на ранней стадии заболевания. Например, в результате введения массового обследования в США и странах Западной Европы в течение последних 50 лет отмечено снижение заболеваемости раком шейки матки почти на 75%. В развивающихся же странах, напротив, более 60% женщин с впервые выявленным раком шейки матки никогда (или как минимум в течение последних 5 лет до постановки диаг-

## ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА: ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ



**140/90**

давление ниже  
140/90 мм рт. ст.



**5**

общий холестерин  
ниже 5 ммоль/л



**0**

сигарет



**6,1**

глюкоза ниже  
6,1 ммоль/л



**102 и 88**

окружность талии  
менее 102 см у мужчин,  
менее 88 см у женщин



**19-25**

оптимальный  
индекс  
массы тела



**500**

грамм фруктов  
и овощей *или*

**5**

порций в день



**30**

минут умеренной физической  
активности *или*

**10000**

шагов в день



**8**

часов  
ежедневного  
сна

## НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

■ В Вологодской областной клинической больнице специалистами регионального сердечно-сосудистого центра (РССЦ) впервые проведена уникальная операция по стентированию сосудов головного мозга в острый период инсульта. Подобные медицинские манипуляции позволят избежать инвалидизации, послеоперационных осложнений, сохранят моторные функции и дадут пациенту шанс полноценно жить дальше.

### ■ Новость месяца!

В Кич-Городецком районе приступил к работе первый в области мобильный ФАП. Он будет оказывать первичную медико-санитарную и консультационную помощь населению отдаленных населенных пунктов. С его помощью может проводиться диспансеризация населения, профилактические осмотры, диагностика и лечение, а также вакцинопрофилактика. Средства на приобретение передвижного ФАПа для Кичменгско-Городецкого района были выделены из резервного фонда Президента Российской Федерации. Сумма составила почти 7 млн рублей.

■ Цифры месяца: 182 вологжанина поступили по целевому направлению и будут учиться в 9 медицинских вузах страны, в том числе Ярославля, Санкт-Петербурга, Иванова, Петрозаводска, Москвы (справочно: конкурс на целевые места в прошлом году составил 3 человека на место, а ежемесячная стипендия от области — четыре тысячи рублей)!

■ **Внимание!** В июне в Вологодской области стартовала Всероссийская программа поддержки пациентов с сахарным диабетом 2 типа «Каждый день – это Ваш день!». Занятия для пациентов проводятся БЕСПЛАТНО на базе Вологодского диабетологического центра по адресу: г. Вологда, ул. Герцена, д. 42, тел. 70–84–85. Рекомендована предварительная запись. Для дистанционного обучения и информирования разработан сайт программы shkoladiabeta.ru. Круглосуточно работает телефон «горячей линии» для поддержки пациентов с сахарным диабетом: 8 800 200 6570.

■ **Объявлен конкурс!** Ежегодный конкурс «Народный доктор» стартовал в начале августа в области. Традиционно он пройдет по трем номинациям: «Народный врач», «Народный фельдшер», «Народная медицинская сестра». Заполнить анкеты для голосования и назвать лучших работников здравоохранения Вологды, Череповца и центральных районных больниц можно во всех медицинских учреждениях области до 30 сентября.

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

## График выездов в районы области врачей-специалистов областных больниц в сентябре

Название центральной районной больницы (ЦРБ)	Дата приема пациентов	Специалисты
Сямженская ЦРБ, Верховажская ЦРБ	11–13 сентября	акушер-гинеколог, сердечно-сосудистый хирург, ревматолог, травматолог
Устюженская ЦРБ	13 сентября	сосудистый хирург, уролог, онколог (маммолог), проктолог, кардиолог, невролог
Кирилловская ЦРБ, Вашкинская ЦРБ, Вытегорская ЦРБ	18–20 сентября	акушер-гинеколог, нейрохирург, кардиохирург, эндокринолог
Усть-Кубенская ЦРБ	25 сентября	эндокринолог, нефролог
Бабаевская ЦРБ	27 сентября	сосудистый хирург, уролог, онколог (маммолог), кардиолог, невролог

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

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 Саволойнен

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ,  
УЧРЕДИТЕЛЯ:  
160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40  
Телефон: 72-95-43, т/факс: 72-26-75  
E-mail: vocmp-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 № ИДЧП00007064. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:  
по графику: 25.08.2018 г. в 10.00,  
фактически: 25.08.2018 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)