Июнь | 2011

№01

Портал учреждений здравоохранения РФ UZRF.ru

г. Рязань

# Вопросы Здоровья и медицины

Бесплатный справочно - информационный ежемесячный медицинский журнал

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

с.4 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

МЕДИЦИНА И ПРАВО

с.6 ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ ПОЛИСОВ

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

с.18 ТАБЛИЦА НИТРАТОВ

ИСТОРИЯ И БОЛЕЗНИ

с.22 САВЕЛИЙ КРАМАРОВ

## С днем медицинского работника!

## Магнитно-резонансная ТОМОГРАФИЯ

с.8

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНЫЙ МРТ ТОМОГРАФ

Обследование на томографе

34-12-34

Рязань, ул. Мервинская, д.16

Точный диагноз - правильное лечение!

КЛИНИКА АКТУАЛЬНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

www.actual-cosmetology.ru

НОВИНКА!!! ВПЕРВЫЕ!!!
LPG - коррекция фигуры и лечение целлюлита!!!
LPG - лифтинг лица и груди!!!

АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА:
ультразвуковое лечение целлюлита
RF - лифтинг и RF - липолиз
миостимуляция
лимфодренаж
электролиполиз
вакуумно-лазерный массаж

НОВИНКА!!! КЕДРОВАЯ ФИТО-САУНА!!!
эффективный метод борьбы с целлюлитом и лишним весом

СПА-ПРОЦЕДУРЫ
обертывания "живыми водорослями"
пластифицирующие маски для тела
обертывания DIBI

ТРИХОЛОГИЯ
прием врача-трихолога, компьютерная
диагностика волос, лечение волос

МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР, МАНИКЮР, ГЕЛЕВОЕ НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ

МАССАЖ
лечебный, медовый,
антицеллюлитный,
скульптурирующий и др.

НОВИНКА!!! "АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КОНТУР МАССАЖ"

ЛАЗЕРНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:
фракционный фототермолиз; лазерная эпиляция; лазерный пилинг;
лазерная биоревитализация; фотоомоложение; лечение угревой болезни;
лазерное удаление татуировок; лазерное удаление папиллом, невусов,
с гистологическим исследованием; удаление пигментных пятен, "сосудистых звездочек",
"винных пятен", лазерное лечение вросшего ногтя.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:
все виды инъекционных процедур: "Ботокс", контурная пластика ("Вискодерм", "Ювидерм",
"Суджидерм", "ПерфектаДерм")
коррекция скул и овала лица,
векторный лифтинг,
биоревитализация, мезотерапия
уход за лицом, химический пилинг
компьютерная диагностика кожи

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ:
дерматолога, косметолога, маммолога, трихолога, хирурга, онколога

*Сильная медицина для стильных людей*

Время, идеальное для Вас!

Рязань, ул. Радищева, д. 11, тел.: (4912) 95-28-28, 95-28-00
e-mail: actual-cosmetology@yandex.ru

Лицензия №ЛО-62-01-000280 от 21 мая 2009г. выдана Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и соц. развития.



# Содержание номера:

**Здоровье ребенка**
Первая помощь детям при температуре .....4

**Медицина и право**
Правила оформления полисов.....6

**Средства и методы**
Магнитно-резонансная томография .....8

**Стоматология**
Профилактика кариеса.....10

**Семейный доктор**
Мнимый союзник.....12

**Оздоровительный отдых**
Акваклуб «Акапулько».....13

**Скорая помощь**
Все заживет.....14

**Спорт и здоровье**
Лето и физические нагрузки.....16

**Помощь психолога**
Улучшаем качество жизни вместе.....17

**Рецепты здоровья**
Нитраты.....18

**Буду мамой**
Беременность и дым.....20

**История и болезни**
Савелий Крамаров.....22

**Интервью**
Бизнес и здравоохранение – новые решения
Андреев А.В. .....26

**Клиническая медицина**
Туляремия.....28

**Судите сами** .....30

**Наша справка**
Городские больницы, полезные телефоны...32

**Смехотерапия**
Сканворд «Путаница».....34

Руководитель Портала
учреждений здравоохранения РФ

**UZRF.ru**

**Елисеев**
**Дмитрий Игоревич**

# О здоровье и здравоохранении

***Когда-то Гиппократ, приходя к больному, говорил: "Нас трое: ты, я и болезнь. Если ты объединишься с болезнью, то я ничего не смогу для тебя сделать. Если же объединимся, ты и я, то вместе мы победим болезнь".***

***В современных условиях ключом к объединению наших усилий в борьбе с недугами является наличие полной, доступной и достоверной информации о здоровье и здравоохранении.***

В этом году в Рязанской области было реализовано сразу несколько информационных проектов направленных на заполнение информационного вакуума в сфере здравоохранения .

В марте этого года был открыт **Портал учреждений здравоохранения РФ UZRF.ru**, который начал свою деятельность в России именно с Рязанской области и стал единственным отраслевым информационным ресурсом в регионе, ориентированным как на врачей, так и на пациентов рязанских клиник.

Портал объединил официальные сайты всех ЛПУ региона, на которых любой посетитель может найти всю необходимую информацию о работе учреждения, его режиме, услугах, графиках приёма специалистов.

А сейчас, в июне, выходит в свет новое региональное медицинское издание **«Вопросы здоровья и медицины»**. Этот справочно-информационный журнал включит в себя все лучшие материалы, опубликованные на Портале, даст обзор всех событий, происходящих в медицине нашего региона и предоставит максимальную информацию о деятельности учреждений сферы здравоохранения.

Основной принцип размещения информации – полная объективность и достоверность. Цель журнала – не ставить вопросы, а отвечать на них. Не «кричать» и «бить в колокола», а совместно находить натболее оптимальные пути выхода из сложных ситуаций.

«Вопросы здоровья и медицины» должен стать основой для объединения и пациентов и врачей в борьбе с общим злом – болезнями и недугами.

## Новости

### На прием к главврачу

Не секрет, что среднестатистического пациента не всегда могли допустить до кабинета главного врача. Теперь, попасть на приём к руководителям рязанских медучреждений стало проще: в целях повышения эффективности работы с обращениями граждан установлен график личных приёмов граждан руководителями учреждений здравоохранения Рязани. Производится он будет еженедельно по четвергам с 16.00 до 18.00 во всех городских учреждениях здравоохранения.

В случае отсутствия главного врача, его обязанности должен исполнять заместитель руководителя медучреждения, наделённый всеми полномочиями.

### Не забудьте купить полис!

Теперь каждый рязанец сам будет выбирать, в какой страховой компании оформить полис ОМС. Кроме того, если раньше полис сотруднику выдавал работодатель, то сейчас каждый должен будет оформить себе документы самостоятельно.

Однако если у вас имеется полис с места работы, не спешите нести его на обмен - все ранее выданные полисы действительны до окончания своего срока действия.

В Рязани существуют четыре медицинских страховых компании: «Капитал», «Ока», «Росно-МС», «Согаз-Мед». Напомним, что нашим государством предполагается не только бесплатное медицинское обслуживание, но и возможность заключить договор добровольного медицинского страхования и получить соответствующий полис (ДМС).

Федеральный центр клинической гематологии и иммунологии

·Современная лабораторная диагностика: общий анализ и биохимия крови, гормоны, инфекции, иммунограмма, онкомаркеры, свертывание крови
Впервые - общий анализ крови за 30 минут
·Консультации врачей: гематолог, иммунолог, педиатр, неонатолог
·Профилактические прививки (импортными вакцинами)
·Наблюдение новорожденных на дому
г. Рязань, ул.Строителей, д. 5-В тел.: (4912) 76-21-49
г. Рязань, ул. Маяковского, д. 49 тел.: (4912) 24-69-95
www.hemacenter.org


# Первая помощь детям при температуре

***Всем родителям когда-нибудь придется, или уже приходилось, столкнуться с повышением температуры у ребенка. Именно эта жалоба является самой распространенной в кабинетах педиатров.***

Родителям нужно помнить, что это не болезнь, а симптом. И в первую очередь необходимо вызвать врача, чтобы тот определил, с какой именно болезнью стоит вести борьбу. Убрать температуру – это не значит победить недуг. Чаще всего гипертермия, а именно так называется повышение температуры во врачебных кругах, возникает при инфекционных заболеваниях, таких как ОРВИ, скарлатина или дизентерия.

Также часто повышение температуры может наблюдаться как реакция на прививку или аллергическая реакция. Но не надо впадать в панику - этот симптом является защитным механизмом, который помогает организму победить инфекцию. Именно благодаря ему усиливается иммунный ответ человека на болезнь. Однако все хорошо в меру. Если температура быстро поднимается, то с ней нарастает и нагрузка на дыхание и кровообращение. Дыхание у больного становится чаще и тяжелее, пульс учащается. Но тканям организма кислорода все равно не хватает и в результате развивается гипоксия (кислородное голодание), от которой страдает, в первую очередь, центральная нервная система, при этом у детей могут развиться судороги.

Прежде чем начать действовать, необходимо определить, какая именно гипертермия у ребенка. Она бывает двух видов: белая и красная. Представим себе ситуацию. Поведение у ребенка не изменилось, но щёчки неестественно красные, глаза блестят. Любой внимательный родитель заинтересуется, что это такое с его ребенком? При измерении температуры вдруг выясняется, что у малыша она подскочила до 38°С. Это так называемая «красная» гипертермия. Этот вид гипертермии встречается у детей чаще всего и протекает наиболее благоприятно. Родителям следует раздеть и уложить ребенка в постель, обеспечив доступ свежего воздуха, но не увлекайтесь – ваша цель далеко не переохлаждение, постарайтесь оградить ребенка от сквозняков. Ни в коем случае нельзя насильно кормить ребенка. При «красной» гипертермии больному положено обильное питье – налейте ребенку сок или компот, ребенок с удовольствием утолит жажду. При высокой (39°С и выше) температуре обтирайте ребенка губкой, смоченной водой температурой 30-32°С, каждые полчаса в течение 5-ти минут. Если использовать воду более низкой температуры, жаропонижающий эффект будет хуже.

Но бывает и такое – малыш вялый, скучный. Ни играть не хочет, ни мультики смотреть. Жалуется на холод и озноб. Конечно, на такое состояние родитель тоже обратит внимание и присмотрится к своему малышу. А кожа у того бледная, «мраморная», губы и ногти с синим оттенком, а ручки и ножки холодные. Если не оказать ребенку помощь, то возможны возбуждение, бред и судороги. Температура, как и при «красной» гипертермии высокая. Это, так называемая, «белая» гипертермия. Развивается она из-за спазма периферических сосудов. При этом исчезает возможность для организма отдавать во внешнюю среду лишнее тепло и происходит нагревание внутренних органов. «При «белой» гипертермии действовать необходимо очень быстро – оденьте ребенка, чтобы тот согрелся, можете использовать теплую грелку, однако будьте осторожны - она не должна быть очень горячей». И ни в коем случае не используйте методы физического охлаждения, они только усугубят ситуацию

Однако родителям Всемирная организация здравоохранения рекомендует начинать жаропонижающую терапию только в том случае, если температура достигла 39°С. Но если у ребенка на фоне подъема температуры, независимо от ее цифр, отмечается ухудшение состояния – ребенок жалуется на озноб, боль в мышцах, нарушение самочувствия. Появляется бледность кожных покровов, то снижение температуры лучше начать немедленно.

Следует помнить, что и в случае «красной» гипертермии, и особенно «белой» гипертермии, ребёнок должен быть осмотрен педиатром. Поэтому при повышении температуры тела у детей необходимо обязательно вызвать бригаду «скорой медицинской помощи». Будьте здоровы!

**Помощь при «красной» гипертермии**

- Раздеть и уложить ребенка в постель
- Обеспечить доступ свежего воздуха, но без сквозняков
- Как можно больше давать пить весь период гипертермии
- Не кормить насильно
- Использовать физические методы охлаждения: обдувание вентилятором, холодная мокрая повязка на лоб, холод или лед на область крупных сосудов (паховая, подмышечная области)
- Обтирание ребенка губкой при температуре 39°С и выше губкой, смоченной водой температурой 30-32°С каждые полчаса в течение 5-ти минут. Если использовать воду более низкой температуры, жаропонижающий эффект будет хуже.

**Помощь при «белой» гипертермии**

- Одеть ребенка, чтобы он согрелся.
- Согреть ребёнка можно также при помощи тёплой грелки..
- Дать горячее питье.
- НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ физические методы охлаждения.

*Авторы статьи*
*Главный врач:* ***Быстрова О. А.***
*Заведующая детским инфекционным отделением* ***Коцкая Л.В.***

## Новости

### СПИД не спит

Как сообщил пресс-центр Роспотребнадзора, постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 11.01.2011г. №1 введены в действие санитарные правила СП 3.1.5.2826-10 «Профилактика ВИЧ-инфекции».

Санитарно-эпидемиологические правила устанавливают основные требования к комплексу организационных, лечебно-профилактических, санитарно-противоэпидемических мероприятий, проведение, которых обеспечивает предупреждение возникновения и распространения ВИЧ-инфекции. Соблюдение их является обязательным для граждан, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц.

Санитарные правила размещены в справочно-правовой системе «Гарант» и «Консультант +».

### Медпомощь для сельчан

На заседании регионального Правительства Губернатор области Олег Ковалев потребовал срочно организовать работу медицинских мобильных бригад в тех населенных пунктах, где отсутствуют ФАПы (Фельдшерско-акушерские пункты).

По его словам, в рамках оптимизации сети учреждений здравоохранения часть ФАПов, которые располагались в населенных пунктах с небольшим числом жителей, были закрыты. Но это не значит, что людей нужно оставлять вообще без медицинской помощи.

Как отметил Олег Ковалев, работы мобильных бригад были закуплены специализированные автомобили, однако в районах области их не видно. Глава региона отметил, что надо организовать проверку целевого использования автотранспорта совместно со Счетной палатой.

Губернатор потребовал установить жесткий контроль за графиком выездов мобильных бригад и обеспечением жителей медикаментами.

### Главное - организация

Губернатор Рязанской области Олег Ковалев высказал свою оценку положения дел с организацией приема граждан в поликлиниках региона и в целом организации деятельности лечебных учреждений.

Глава региона отметил, что его недавний объезд поликлиник города Рязани и работа мобильной приемной Президента РФ, показали что многие проблемы в системе здравоохранения области возникают из-за недостатков в организации деятельности лечебных учреждений.

Губернатор особо подчеркнул, что все эти вопросы во многом зависят от самих работников и не требуют никакого дополнительного финансирования. «Мой спрос с руководства министерства здравоохранения региона и руководителей лечебно-профилактических учреждений будет самый жесткий», - сказал Олег Ковалев.

## Новости

### За жалобы накажут рублём.

В 2010 году в региональное министерство здравоохранения поступило 1051 обращение, из них 52 жалобы и 999 заявлений. При этом по сравнению с 2009 годом количество жалоб выросло на 20,3%. В основном люди жалуются на организацию медицинской помощи, лекарственное обеспечение, отношение врачей к пациентам.

Заместитель Председателя Правительства Рязанской области Татьяна Панфилова, заявила, что количество жалоб – это показатель работы главного врача и его коллектива. Поэтому, если будут поступать жалобы на того или иного врача, то процент надбавок к заработной плате медицинского работника будет сокращаться. Мониторинг жалоб минздрав будет проводить еженедельно.

Однако возникают закономерные вопросы. Как будет происходить рассмотрение жалоб больного? Каков механизм принятия решения о сокращении процента надбавки конкретному специалисту? Будет ли приниматься во внимание пояснения медика по той или иной жалобе?

Редакция UZRF.ru будет внимательно отслеживать решения по этому вопросу и просит медицинскую общественность высказывать свои соображения по данному поводу.

### Откуда берутся очереди?

Министерство здравоохранения проанализировала причин возникновения очередей в амбулаторно-поликлинических учреждениях области. В соответствии с проведенным анализом для уменьшения очередей министерством здравоохранения области разработан комплексный план мероприятий, который включает в себя двенадцать пунктов.

В частности, предлагается разделение потоков больных общего профиля и пациентов, которым проводится дополнительная диспансеризация или углубленные медицинские осмотры (территориально, по дням недели и по времени в течение дня); предоставление пациентам возможности предварительной записи на прием к врачам по телефону и использование с этой целью дополнительных телефонных номеров; выдачу талонов на повторный прием производить непосредственно «узкими» специалистами, а не из регистратуры с целью разгрузить работу последней; создать в рамках программы модернизации здравоохранения области «электронной регистратуры» с возможностью самозаписи пациентов через сеть Интернет и электронные терминалы и др. (с полной версией можно ознакомиться на сайте UZRF.ru).

Как добросовестно будут выполняться эти тезисы, и уменьшатся ли очереди - покажет время.

## Галина Артемьева.

## «О правилах оформления полисов ОМС для населения»

***Закон, вступивший в силу 1 января нынешнего года, ввел для россиян полис медицинского страхования единого образца. Он будет действовать на территории всей страны и дает право: 1) выбирать и менять страховую компанию, предоставляющую услуги ОМС; 2) выбирать и менять медицинское учреждение (независимо от того, где оно находится) и врача. Правда, сам процесс замены полисов начнется лишь с 1 мая. На вопросы о сути нововведений ответила исполнительный директор РОФОМС Г.Б.Артемьева.***

***— Будут ли действовать полисы обязательного медицинского страхования, полученные до принятия закона? Или их необходимо срочно менять на новые полисы?***

Никакой необходимости в срочной замене полисов нет. Полисы обязательного медицинского страхования, выданные гражданам до 2011 года, действуют на всей территории Российской Федерации до 2014 года. Законодателем определен срок замены на полис нового образца в течение 3 лет.

***— Иногда работники медучреждений, видя, что срок окончания действия полиса указан как 31.12.2010 года, заставляют граждан обращаться в страховые компании за продлением срока действия полиса или получением нового полиса и отказывают в медицинской помощи. Что делать?***

В этом случае действия работников медицинских организаций не правомерны. Если возникает такая ситуация, необходимо обратиться к администрации медицинской организации или в страховую медицинскую организацию, выдавшую полис, или в территориальный фонд обязательного медицинского страхования. Номера телефонов страховой компании указаны в полисе, кроме того информация о том, куда следует обратиться при нарушении прав застрахованных, имеется в регистратуре всех медицинских организаций Рязанской области.

***— Раньше приходилось менять полисы ОМС каждый раз при смене места работы или изменении социальной категории. Например, временно безработный, имевший полис неработающего гражданина, обязан был его сдать и получить новый, если устраивался на работу. А работники, попавшие под сокращение или уволившиеся, обязаны были сдать полис работающего гражданина и получить новый полис как неработающие граждане. Нужно ли менять полис в подобных ситуациях сейчас?***

Нет, в этих случаях полис менять не нужно. Переоформление полиса осуществляется при изменении фамилии, имени, отчества, в случаях изменения даты или места рождения, при обнаружении неточностей или ошибочности сведений, содержащихся в полисе.

***— Если на полисе не будет указываться место работы, то как будет оформляться больничный лист? Ведь сейчас, как правило, наименование места работы вносится в больничный лист на основании данных полиса ОМС?***

При оформлении листка нетрудоспособности место работы заполняется со слов пациента.

***— Как получить с 1 мая новый полис ОМС?***

Еще раз хочу обратить внимание на то, что необходимости в срочной замене страхового медицинского полиса нет. Если гражданин решил выбрать другую страховую медицинскую организацию, поменял фамилию или место жительства, он должен обратиться в страховую медицинскую организацию с заявлением о выдаче ему полиса. Перечень страховых медицинских организаций, работающих на территории Рязанской области, можно найти на сайте территориального фонда ОМС. Представительства страховых медицинских организаций и 39 пунктов выдачи полисов работают во всех районах области.

***— Если гражданин обращается в СМО за получением полиса сейчас, т.е. до 1 мая 2011 года, на какой срок действия этот полис будет ему выдаваться?***

Полис ОМС будет выдаваться до введения в субъекте РФ единой социальной карты, либо до замены на полис ОМС нового образца. Полис старого образца действует на территории РФ до 2014 года.

***— Устанавливаются ли законом какие-то ограничения на возможность получения полиса ОМС только по месту постоянной регистрации гражданина? Или получить полис можно будет как по месту постоянного жительства, так и по месту временного пребывания?***

На возможность получения полиса ОМС законом ограничения не устанавливаются. Полис можно будет получить как по месту постоянной регистрации гражданина, так и по месту временного пребывания. Гражданин сам может выбрать где ему удобней застраховаться и получать медицинскую помощь.

***— В каких медицинских учреждениях можно будет лечиться по новому полису ОМС?***

Застрахованный по ОМС гражданин имеет право на получение медицинской помощи в любом медицинском учреждении, входящем в систему ОМС. Перечень медицинских организаций, участвующих в выполнении территориальной программы ОМС представлен в Программе государственных гарантий оказания населению Рязанской области бесплатной медицинской помощи и на сайте территориального фонда обязательного медицинского страхования Рязанской области.





## Новости

### «Инвалидность» за наличный расчет

Следственным управлением при УВД по г. Рязани возбуждено уголовное дело по факту мошенничества в отношении врача рязанской центральной районной больницы - сотрудники подразделения по борьбе с экономическими преступлениями уличили его в мошенничестве.

По предварительным данным врач, обещая содействие в оформлении бессрочной справки об инвалидности, получил от одной из жительниц Рязанской области 20 тыс. руб. В момент передачи денег в “сделку” вмешались сотрудники милиции. Ч. 3 ст. 159 УК РФ, по которой возбуждено уголовное дело, предусматривает наказание до шести лет лишения свободы со штрафом.

### Награждения

Как сообщила пресс-служба аппарата правительства Рязанской области, Указом Президента Российской Федерации за заслуги в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации» присвоено **Наталье Анатольевне Осычной** – главному врачу ГУЗ «Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн».

***

За заслуги в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу Почетной грамотой Губернатора Рязанской области был награжден и премирован **Юрий Васильевич Иванников** – заведующий отделением экстренной и планово-консультативной медицинской помощи ГУЗ «Территориальный центр медицины катастроф Рязанской области».

***

За заслуги в области здравоохранения и многолетнюю добросовестную работу памятным знаком Губернатора Рязанской области «Благодарность от Земли Рязанской» награжден **Григорий Николаевич Горошко** – врач-травматолог – ортопед травматологического отделения филиала № 6 федерального государственного учреждения «1586 окружной военный клинический госпиталь Московского военного округа» Министерства обороны Российской Федерации (г. Рязань).

имеются противопоказания. необходима консультация специалиста
Медицинский диагностический центр
Томография на Семашко
Мы заботимся о Вашем здоровье!
Безопасный метод исследования на новейшем магнитно-резонансном томографе открытого типа
• Консультация врача-невролога
• Лечебный массаж
97-50-80, 97-50-90
ул. Семашко, д.3, корп. 4а
(тер-рия больницы им. Семашко)

лиц. № ЛО-62-01-000283 от 03.06.09

# Магнитно-резонансная ТОМОГРАФИЯ

**Вот и настал тот день, когда меня достали боли в спине.**

Мне, как человеку никогда не знавшему болезней и очередей в поликлиниках, пришлось познать все это. Жена, умница, заставила обратиться к врачу.

Осмотрев меня, невролог констатировал:

- Вы, голубчик, раньше должны были подумать о своем здоровье, подозреваю, что у вас возможна межпозвонковая грыжа. Вам стоит пройти обследование, либо на компьютерном, либо на магнитно-резонансном томографе.

Что тут скрывать, я – вовсе не рыцарь и, как многие люди на этой планете, слегка побаиваюсь всяких врачебных процедур. Поэтому я выбрал самый простой, надежный и быстрый способ выяснить, что со мной приключилось. И этот способ МРТ.

***МРТ исследования позволяет получить отчетливые изображения головного мозга, сосудов головы и шеи, позвоночника, тазобедренного и коленного суставов.***

Доктор одобрительно закивал головой и, чтобы вовсе пропали сомнения, успокоил меня:

- Думаю, для вас магнитно-резонансная томография - это наилучший вариант. Так как принцип действия МР- томографа основывается на магнитном поле – это обследование безболезненно и абсолютно безвредно: в отличие от компьютерной, магнитно-резонансная томография не использует рентгеновские лучи.

Какая-то специальная подготовка к МРТ не требуется: можно есть и пить, продолжать принимать лекарства, но вот если решите выпить «для храбрости» - лучше оставайтесь дома. Приходите теперь с результатами, снимки помогут мне поставить точный диагноз.

Вернувшись домой, я сразу начал искать подходящие мне варианты. Узнав, что МР томографы бывают двух типов – открытые и закрытые, я сразу же решил для себя – только открытый: клаустрофобией я, конечно, не страдаю, но все-таки долгое время находиться в замкнутом пространстве как-то неприятно. Поэтому мои друзья, которые сталкивались с подобной проблемой, посоветовали мне обратиться в центр МРТ на Мервинской,16 (за Автовокзалом), где установлен томограф открытого типа, т.е. пациент лежит на кушетке, а не находится в устрашающем тоннеле-трубе, как в закрытых томографах. К тому же, именно этот центр работает в удобное время, для любого работающего человека: с 8.00 до 22.00 и, что наиболее приятно, без выходных, и цены приемлемые.

Записавшись на прием по телефону, я заблаговременно, с супругой (для уверенности), прибыл в центр. Нас встретила приветливо улыбающийся администратор. Мы начали оформлять необходимые документы, и она сообщила:

- У нашего исследования имеется противопоказание - это наличие кардиостимулятора, протезов клапана сердца, искусственных суставов, скобок, фильтров и любых других устройств

***В Центре МРТ на Мервинской, 16 самый широкий спектр скидок: для инвалидов, ветеранов, пенсионеров, участников войн, ликвидаторов аварии на ЧАЭС, детей до 18 лет, медицинских работников - от 5% до 20%.***

***А для участников ВОВ проведение обследования бесплатно!***

медицинского или немедицинского (осколки, стружки и т.д.) назначения из металла. В подобных случаях исследование мы отменяем, поскольку имеется риск смещения этих предметов и повреждения окружающих тканей. Имеется опасность их нагревания. Кроме того, металлические имплантаты и предметы могут быть причиной искажения изображения, что может привести к их неверной интерпретации.

- А коронки? Коронки на зубах стоят. Что со мной будет-то?! – испуганно спросил я (не хотелось бы, чтобы с моими зубами что-нибудь случилось, дело то наживное, но зубы сейчас удовольствие дорогое, да и лечить их не очень приятно).

- Не волнуйтесь, все будет в порядке. Не нагреются и не улетят ваши коронки никуда. Они, в отличие от вживленного в тела





металла, не являются противопоказанием.

После того, как я подписал документы, администратор проводила меня в раздевалку.

- Металлические предметы и одежду их содержащую лучше с себя снять, да и слово «магнитный» должно навести Вас на мысль о том, что часы, телефоны и пластиковые карточки лучше не брать с собой. Все ценное можете уложить сюда. – Сказала она,

***Информация для пациентов женского пола: менструация, наличие внутриматочной спирали, а так же кормление грудью не являются противопоказаниями для исследования. Беременность рассматривается как относительное противопоказание, в связи, с чем требуется заключение врача-гинеколога о возможности проведения МРТ исследования. Кроме этого, девушкам стоит смыть всю косметику: аппарату, в принципе, все равно как Вы выглядите, а вот макияж может препятствовать получению качественных изображений или снижать их диагностическую ценность. К тому же в раздевалке есть зеркало, которым вы сможете воспользоваться после исследования.***

указывая на маленький сейф.

Опасения насчет того, что меня оставят в чем мать родила, к счастью не оправдались, кое-что осталось.

Провалявшись во время исследования минут 20, я все мечтал о том, чтобы почесать нос, ведь двигаться-то мне запретили, для того чтобы снимки оказались более четкими. Зато, какая прохлада - прекрасный повод расслабиться после тяжелого рабочего дня и изнуряющей жары.

Кстати, не зря я взял жену с собой, она не оставила меня одного и тут: как нам сообщили – при обследовании в процедурной может находиться близкий человек, который будет морально поддерживать пациента на протяжении всего времени. Так что супруга со мной наслаждалась прохладой, и мне спокойней было.

Вскоре мои снимки и заключение врача были готовы, а результаты мне даже записали на диск. К счастью, оказалось, что у меня не было ничего серьезного – совсем не большая протрузия межпозвонкового диска, так, просто возрастное.

Мой доктор, на основании результатов исследования быстро нашел необходимое лечение и я вновь радуюсь жизни!

Ну а если у Вас появились проблемы, мой вам совет: обращайтесь на Мервинскую, 16 – там вам всегда помогут. И помните, что точный и своевременный диагноз – это уже половина проделанной работы. Точный диагноз – всегда правильное лечение.

**Будьте здоровы!**

ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ТОМОГРАФЕ
34-12-34
Рязань, ул. Мервинская, д.16

## Новости

### Губернатор отчитался перед Президентом

Губернатор РО Олег Ковалёв направил президенту РФ доклад о ходе выполнения поручений по итогам работы мобильной приёмной, сообщает сайт главы государства.

Доложил губернатор следующее, В государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения РО проведена массовая проверка в целях совершенствования амбулаторно-поликлинической помощи населению, в том числе детям и подросткам. По итогам проведённой проверки Олегом Ковалёвым издано распоряжение от 27.05.2011 №204-рг. Разработан и утверждён комплекс мер по повышению качества и доступности медицинской помощи, лекарственного обеспечения населения и обеспечения права на охрану здоровья и медицинскую помощь.

За ненадлежащий контроль организации доступности медицинской помощи, рассмотрение жалоб и обращений граждан начальнику отдела организации медицинской помощи взрослому населению министерства здравоохранения РО Н.Г.Бесовой объявлен выговор. По фактам, изложенным в обращениях граждан, приняты меры. В МУЗ «Городская детская поликлиника №6» уволена главный врач Е.С.Кирякина; в МУЗ «Городская поликлиника №12» уволен главный врач С.И.Гладких; начальнику управления здравоохранения администрации Рязани Е.Е.Большаковой объявлен выговор. В МУЗ «Городская клиническая больница №4» объявлены выговоры главному врачу С.В.Викулину, заместителю главного врача по лечебной работе Д.В.Рязанову, врачу приёмного отделения В.И.Шабатину. В МУЗ «Городская поликлиника №12» объявлены выговоры главному врачу по лечебной работе Л.Г.Назарцевой и врачу-терапевту участковому А.Н.Вьюновой. В МУЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи» объявлен выговор главному врачу С.В.Тарасенко. В ГУЗ «Рязанская областная клиническая больница» объявлены выговоры заместителю главного врача по хирургии В.Г.Куцкиру, заведующей отделением нейрохирургии А.И.Будановой, врачу-нейрохирургу Н.А.Старикову, старшей медицинской сестре отделения нейрохирургии В.Г.Левиной. Оснований для привлечения к ответственности должностных лиц в ГУЗ «Рязанский областной клинический госпиталь для ветеранов войн» нет, поскольку в их адрес ни граждане, ни учреждения здравоохранения не обращались.

По факту закрытия фельдшерско-акушерского пункта в селе Самылово Касимовского района Олег Ковалёв сообщил, что деятельность Самыловского ФАП по оказанию первичной медицинской помощи населению восстановлена. Право жителей села Самылова Касимовского района на надлежащую медицинскую помощь обеспечено. В целях обеспечения надлежащих условий проживания жителей деревни Наша Шацкого района налажено бытовое обслуживание и бесперебойное движение автотранспорта, в том числе школьных автобусов, автомашин скорой медицинской помощи. Строительство автодороги с асфальтовым покрытием будет включено в долгосрочную целевую программу «Развитие автодорожной сети Рязанской области на 2012-2015 годы».

# Профилактика кариеса

***В эпоху Средневековья иметь гнилые, пораженные кариесом зубы было очень модно. Он считался болезнью гурманов и признаком достатка. Однако сейчас эта несуразная мода прошла, и все мы хотим быть обладателями здоровых и красивых зубов.***

Термин «кариес» в переводе с латыни означает «гниение» и довольно точно описывает состояние зубов при этом заболевании. Кариес — это разрушение зуба, которое начинается с растворения минеральных веществ, входящих в состав зуба, с последующим разрушением твердых тканей зуба и образованием полости.

Кариес — очень распространённое заболевание. В детском возрасте оно занимает первое место среди хронических заболеваний . По данным разных авторов от 80 до 90% детей с молочным прикусом, около 80 % подростков на момент окончания школы имеют кариозные полости, а 95-98 % взрослых имеют запломбированные зубы.  В свою очередь кариесвосприимчивость зубной поверхности зависит от множества факторов:

• Свойство анатомической поверхности зуба: в естественных бороздах в твердых тканях зуба (фиссурах) и в промежутках между зубами есть благоприятные условия для долговременной фиксации зубного налёта.

• Насыщенность эмали зуба фтором: образовавшиеся в результате этого фторапатиты более устойчивы к действию кислот.

• Гигиена полости рта: своевременное удаление зубного налёта предотвращает дальнейшее развитие кариеса.

• Фактор диеты: мягкая, богатая углеводами пища способствует образованию зубного налёта. Количество витаминов и микроэлементов также влияет на общее состояние организма и особенно слюны.

• Качество и количество слюны: малое количество вязкой слюны способствует прикреплению бактерий и образовании зубного налёта.

• Генетический фактор.

• Общее состояние организма.

Кстати, Люди, которые любят газированные напитки на 62 % больше подвержены кариесу.

Но не стоит беспокоиться, бороться с кариесом в наш век очень просто: все мы с самого детства знакомы с зубной щеткой, зубной пастой и зубной нитью. Кстати, первая зубная щетка была изготовлена в Китае в 1498 году. Для ее щетинок использовали волоски животных. Сейчас технология изготовления этого прекрасного инструмента, к счастью, изменилась. Изменились и меры профилактики кариеса:

• регулярный уход за полостью рта;

• снижение потребления сахара;

• использование фторсодержащих зубных паст;

• соблюдение правильной технологии чистки зубов;

• употребление жевательных резинок  не менее 3 раз в день после еды (удаляет остатки пиши и, частично, зубной налёт с фиссур зубов; во-вторых, акт жевания приводит к выделению большого количества слюны.)

• профилактический осмотр у стоматолога не менее 1 раза в полгода.

• устранение зубочелюстных деформаций (скученность зубов)

Кстати, для ваших зубов есть даже специальная диета, которую разработал В.К. Леонтьев, она называется «культура потребления углеводов». Именно она поможет держать ваши зубы в форме, для этого необходимо всего лишь:

1. не употреблять сладкое как последнее блюдо при приёме пищи;

2. не есть сладкое между основными приёмами пищи;

3. не есть сладкого на ночь;

4. при нарушении данных правил следует почистить зубы, пожевать жевательную резинку без сахара или поесть твёрдых овощей или фруктов, очищающих полость рта

5. кислые и сладкие напитки лучше пить через соломинку. Вредно также сосать леденцы, содержащие сахар.





Важно также уделять внимание правильной чистке зубов. Большинство стоматологов рекомендуют числить зубы не менее двух раз в день или после каждого приёма пищи. Удивительно, но основной гигиенической процедурой является вечерняя, а не утренняя чистка зубов, так как неубранный налёт и пища, образовавшиеся в течение дня, способствует бурному размножению бактерий и, следовательно, развитию кариеса и воспалению дёсен.

Особенно проблемными зонами для очистки от налёта являются: внутренняя поверхность нижних резцов (здесь чаще всего образуется зубной камень), внутренняя (язычная) поверхность нижних жевательных зубов и наружная (щёчная) поверхность верхних жевательных зубов.

Щётку рекомендуют заменять на новую по крайней мере каждые три месяца так как она изнашивается. Чтобы избежать риск переноса инфекции, не рекомендуют пользоваться одной щёткой с кем-то другим. Кроме чистки зубов щёткой необходимо прочищать промежутки между зубами зубной нитью и регулярно посещать стоматолога для профессиональной чистки. Вот Вам небольшая памятка о том, как правильно чистить зубы:

1. Перед чисткой зубную щетку обязательно нужно помыть.

2. На щетку наносится небольшое количество пасты (не более 0,5 см для детей и не более 1 см для взрослых).

3. Расположите головку зубной щетки под углом 45 градусов к линии десны. Делайте короткие круговые движения по направлению от десны к режущему краю. Тщательно чистите каждый зуб.

4. Чистка внутренней поверхности каждого зуба движением от десны к зубу. Щетка ставится перпендикулярно режущим краям.

5. Такими же движениями чистите внешние поверхности зубов. Движениями вперед-назад или круговыми очистите жевательные поверхности верхних и нижних моляров. Чистить зубы необходимо в течение 4-5 минут (примерно 500 движений)

6. Завершите чистку массажем дёсен — при закрытом рте щеткой совершите круговые движения с захватом зубов и дёсен.

7. Почистите язык. (Для чистки языка производятся специальные скребки, но можно ограничиться и зубной щёткой. Начинайте чистку языка с задней части и постепенно направляйтесь к передней поверхности.)

8. Помойте щетку и поставьте в стакан щетиной вверх

9. Оцените качество чистки зубов. В домашних условиях чистоту зубов можно определить, проведя языком по всем поверхностям, если зубы гладкие — это является критерием хорошей гигиены, если определяется шероховатость — эти места надо ещё раз подвергнуть очистке. В специализированных магазинах продаются специальные таблеттси для окрашивания зубного начёта (например, Динал).

Не забывайте: здоровая и красивая улыбка – это успех не только у противоположного пола, но и успех в карьере!

***М.В. Пешков***
***Заведущий тарапивтическим отделением***
***ГУЗ «Рязанская стоматологическая поликлиника №1»***

# Мнимый союзник

**Алешин**
**Алексей Борисович**
*Врач психиатор-нарколог, психотерапевт.*

***Ни для кого не секрет, что все люди, живущие в современном обществе, подвержены стрессам: споры с начальством, ссоры с любимым человеком, даже телефонный звонок вводит нас в состояние тревоги. Каждый пытается отвлечься: кто-то занимается спортом, кто-то играет в компьютерные игры, кто-то расслабляется в кресле с книгой. Некоторые видят выход в алкоголе, однако это ложный путь. Мы расскажем вам почему тревогу не стоит мешать с алкоголем.***

С эволюционной точки зрения тревога нужна для того, чтобы организм мог мобилизовать ресурсы, обеспечивающие поведение в экстремальных ситуациях, лучше запомнить эту ситуацию, а также сориентироваться в ней.

Социальные нормы в процессе эволюции значительно изменились, а выброс адреналина никто не отменял. Конфликт не приводит к физической разрядке и нереализованный выброс адреналина больно бьет не только по сердечно-сосудистой системе, но и по желудочно-кишечному тракту, органам дыхания, половой сфере, что, в конце концов может привести к инфаркту, инсульту, гипертоническому кризу.

Тревога представляет собой эмоциональное переживание дискомфорта от неопределенности перспективы. Ее подразделяют на нормальную и патологическую. Нормальная тревога связана с угрожающей ситуацией и может усиливаться в условиях субъективной значимости выбора, при недостатке информации и в условиях дефицита времени. Патологическая первично вызвана внутренними причинами, хотя и может провоцироваться внешними обстоятельствами. Важно то, что патологическая тревога неадекватна значимости ситуации, не связана с реальной угрозой и имеет достаточно четкие клинические проявления. Как правило, это люди, которые чаще других переживают и тревожатся по разным поводам.

К сожалению, в России так уж повелось, при наличии каких-либо проблем возникший вопрос освобождения от беспокойного состояния решается приемом алкоголя. Он снимает проявления тревоги и если в начале пути употребление спиртного приносит только субъективные плюсы, без какой-либо серьезной расплаты (кроме редких «переборов»), то потом, начинают нарастать негативные проявления и со временем человек начинает «лечить» алкоголем не только тревогу, но и все прочие негативные эмоции. Для достижения прежнего эффекта требуется большая доза алкоголя, возникают и учащаются конфликты с близкими и на работе. Все чаще человек хуже чувствует себя по утрам, появляется апатия, вялость, разбитость, но все проходит стоит немножко выпить. В периоды трезвости усиливается тревога и подавленность. Таким образом, к моменту обращения за квалифицированной помощью человек имеет не только сложности с преодолением своей тревоги, но и вполне самостоятельное заболевание - алкогольную зависимость. Для достижения успеха приходиться «воевать на двух фронтах». Когда человек начинает использовать алкоголь для коррекции своего эмоционального состояния, это называется «фасадным» алкоголизмом. На таком этапе, более важно лечение эмоционального расстройства, которое приводит к «возлияниям». Но через некоторое время «фасадный» алкоголизм перерастает в настоящий, и человек имеет «два в одном»: и тревожное расстройство и алкогольную зависимость. Бороться с этими врагами намного сложней и дольше. Речь не идет о том, чтобы все люди с проявлениями тревоги отказались от алкоголя и боялись выпивать, но будет неплохо, если Вы обратите внимание на свое употребление алкоголя и оцените, не нарастает ли оно, не приводит к каким-либо проблемам, и каковы перспективы. Ведь всегда надо помнить, что алкоголь – это тоже наркотик.

Квалифицированная наркологическая и психотерапевтическая помощь

99-25-00
8-910-503-28-28





# Акваклуб «Акапулько»

***Вот-вот город захватит жара и мы все отправимся к водным источникам: на реки, озера, водохранилища люди будут слетаться, как пчелы на мед. Но стоит ли рисковать своим здоровьем? Ведь некоторые водоемы просто кишат различными бактериями, многие пляжи не оборудованы и того и гляди наступишь на осколки бутылок или еще на что похуже…***

Конечно, летом очень трудно отказаться от такого блага природы, как вода. Да и не надо вовсе – нет-нет, мы не предлагаем вам ограничиться только принятием душа (хотя и отказываться от него не стоит). Мы предлагаем выбрать альтернативный и гораздо более приятный для Вас и Вашего организма вариант: посещение акваклуба «Акапулько». Все те проблемы, с которыми бы вы столкнулись на берегу реки или озера сразу же отпадают: в акваклубе «Акапулько» высокое качество очистки воды достигается с помощью профессионального оборудования фирмы «Pahlen» (Швеция). Вода из бассейна проходит 3 степени очистки: через фильтры с кварцевым песком, затем через установки с ультрафиолетовым обеззараживанием, после этого в автоматическом режиме в нее добавляются сертифицированные хлоросодержащие вещества. Уровень Ph поддерживается в санитарной норме в автоматическом режиме. Тут и не поспоришь – защита от бактерий и прочих гадов на высоте.

Более того – в начале купального сезона высок риск получить охлаждение в реке, а в самый разгар – солнечный или тепловой удар. А в акваклубе «Акапулько» всегда царит мягкое мексиканское лето – температура воды не опускается ниже 28°С, и температура воздуха в аквазоне поддерживается на уровне +28 +30°С.

Несомненно, водные процедуры, такие как плавание в бассейне, оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему - у тех, кто постоянно занимается плаванием, отмечается урежение пульса до 60 ударов в минуту и менее. Соответственно, сердечная мышца у таких людей работает гораздо более мощно и экономно, чем у других. Во время плавания в бассейне в дыхании участвуют даже самые отдаленные участки легких, что предотвращает возникновение в них застойных явлений. Польза плавания в бассейне для дыхания человека проявляется даже на бытовом уровне: после быстрой хотьбы или подъема по лестнице на несколько этажей у людей, регулярно занимающихся плаванием, дыхание не сбивается. При плавании в бассейне вы теряете много калорий (на дистанциях 100 – 1500 м расход калорий составляет от 100 до 500 к/кал) – отсюда польза плавания в бассейне для снижения/сохранения веса. Более того: «накачивается» не только сердечная мышца, но и мускулы всего тела – рук, плеч, пояса.

Несомненно, все преимущества на лицо. Но если Вас не убеждают и эти преимущества, у акваклуба «Акапулько» припасено еще несколько козырей в рукаве: помимо явных «полезностей» есть и другие. Вы можете не только укрепить себе здоровье, но еще и поднять настроение себе и своим детям – в акваклубе есть прекрасные водные горки, скатившись с которых вы получите незабываемые ощущения, множество позитивных эмоций и нереальный всплеск адреналина. Помимо столь популярных водных горок гостей «Акапулько» ждет и немало приятных сюрпризов в большом бассейне. К примеру, линия мощного гидромассажа, несколько бурлящих гейзеров и необычных водопадов, система противотоков и длинный закрытый грот с искусственной рекой.

Если же Вы любитель посидеть в тихой уютной дружеской компании – можете отдохнуть в русской бане, турецком хамаме или в финской сауне.

Вода – это жизнь. А вода в «Акапулько» - это веселая и здоровая жизнь!

АКАПУЛЬКО
АКВАКЛУБ
42-75-75
г. Рязань, ул. Маяковского, 1А.
(Бизнес-Центр «КАПИТАЛ АТРОН»)
www.acapulco-club.ru

## Новости

### Коллегия министерства здравоохранения

26 мая в Рязанской областной клинической больнице состоялось заседание коллегии министерства здравоохранения региона, в работе которого приняли участие заместитель Председателя Правительства Рязанской области Татьяна Панфилова, министр здравоохранения региона Лариса Тюрина.

Татьяна Панфилова подняла тему доступности оказания медицинской помощи населению, отметив, что 53% граждан не удовлетворены работой врачей, поэтому она предложила министерству здравоохранения, фонду обязательного медицинского страхования и главным врачам лечебных учреждений увеличить количество личных приемов граждан. Выездная проверка учреждений здравоохранения региона, проведенная министерством, выявила недостатки в организации медицинской помощи и на селе. Так, во многих районах области планы работ фельдшеров составлены формально, не запланированы их выезды в населенные пункты, закрепленные за ФАПами.

В течение 2010 года сделано 322 выезда с оказанием диагностической и лечебной помощи более 5 тыс. человек, профилактически осмотрено более 7 тыс. человек. В Рязанском, Михайловском, Захаровском районах выезд участковых врачей в прикрепленные ФАПы проводится еженедельно, в то же время в Милославском районе участковые врачи приезжают в ФАПы 1-2 раза в год, что крайне недостаточно. При этом в 2011 году на оснащение автопарка медицинских учреждений из областного бюджета выделено 150 млн. рублей. Для обеспечения населенных пунктов лекарственными средствами работают 116 аптечных пунктов, всего планируется организовать 182 аптечных пункта.

### Зарплата подросла

***Выделены средства на дополнительные выплаты медперсоналу амбулаторно-поликлинической службы, крупных стационаров и других категорий медработников.***

31 мая на расширенном заседании Правительства области глава региона заявил, что в рамках модернизации сферы здравоохранения выделены средства на дополнительные выплаты медперсоналу амбулаторно-поликлинической службы, крупных стационаров и других категорий медработников.

Поступившие из федерального бюджета субсидии с 1 июня позволили произвести доплаты для узких специалистов (врачей-офтальмологов, урологов, неврологов, травматологов, инфекционистов, хирургов и др.), оказывающих амбулаторно-поликлиническую помощь, и их медицинским сестрам: врачам в среднем – 6200 рублей, медицинским сестрам – 4000 рублей в месяц.

«Я поручил региональному министерству здравоохранения обеспечить проведение перерасчета с января, и в июне произвести соответствующие выплаты, а далее ежемесячно. Средства в размере 40794,3 тыс. рублей на эти цели уже поступили в область и перечислены в лечебные учреждения», – отметил Губернатор.

***Полная информация на сайте uzrf.ru***

# Все заживет!

Медицинскому персоналу, да и пациентам постоянно приходится иметь дело с обширными группами различных медицинских средств - перевязочных, ортопедических, гигиенических и др., условно называемых «парафармацевтики». К наиболее древним видам парафармацевтиков относятся перевязочные средства. Эти простые медицинские изделия имеют очень интересную историю. Что только ни использовали в древности в качестве материалов для перевязки и лечения ран!

Все началось с полосок кожи и меха, которые накладывались на раны для остановки крови. Иногда для этого использовались листья различных растений. Так было в Древнем Египте достаточно долго - до появления ткачества. После этого для перевязок стала использоваться ткань.

Как ни удивительно, но для первых лечебных повязок, способных оказывать, говоря современным языком, терапевтическое действие, использовали мед, воск и парафин. И только в 1880 году появился первый асептический перевязочный материал. Марлю стали обрабатывать горячим воздухом.

Оказывается, все шаги лекарей по созданию эффективных перевязочных средств имели под собой глубокий смысл и научный подход. Российский производитель современных перевязочных средств – «Биотекфарм» - при их разработке учитывает все «наработки» мудрых знахарей и добавляет достижения современной медицинской науки. Так вот, перевязочный ассортимент компании «Биотекфарм» отвечает данному принципу.

Например, в повязке ***ВоскоПран*** присутствует пропитка пчелиным воском. Дело в том, что рана воспринимает органику воска как активную ранозаживляющую среду. Пчелиный воск – это гемолимфа насекомого, которая содержит большое количество аминокислот, минеральных веществ и витаминов, благоприятствующих хорошему заживлению раны. А наличие лекарственных средств обеспечивает нужное терапевтическое действие. ВоскоПран прекрасно лечит гнойные, инфицированные и длительно незаживающие раны: ожоги, пролежни, трофические язвы, гнойничковые заболевания кожи.

В повязке ПараПран имеет место пропитка парафином, который не только обеспечивает практически абсолютную атравматичность при перевязках, но и является депо для лекарственных растворов, дозированно поступающих в рану по мере размягчения парафина под действием температуры тела. ПараПран хорош как для «свежих» ран – укусов и порезов, так и для профилактики инфицирования хронических ран – пролежней, трофических язв, в том числе синдрома диабетической стопы.

ВоскоСорб – это сорбирующая повязка с «живыми» свойствами пчелиного воска. Подходит как повязка первой помощи для только что полученных ран, а также удобна для очищения мокнущих и умеренно кровоточащих ран – ожогов, пролежней, трофических язв.

ГелеПран – гидрогелевая повязка, содержащая до 70% воды, отлично помогает в первые минуты при небольших бытовых ожогах, других бытовых и спортивных травмах: снимает боль, жжение и отек. Также отлично «работает» на сухих и растрескивающихся ранах.





Антисептическая повязка-пластырь ДокаПласт обладает двумя огромными преимуществами перед аналогами. Во-первых, подушечка пропитана антисептиком последнего поколения – мирамистином, что не допускает инфицирования и способствует скорейшему заживлению. Во-вторых, клейкий слой нанесен прерывно, что позволяет коже «дышать», не вызывает раздражения и аллергии. Предназначена повязка-пластырь для закрытия и лечения небольших травм и для защиты послеоперационных швов. ДокаПласт хорошо удерживается на любой части тела, в том числе на неровных и рельефных поверхностях.

Какой же перевязочный ассортимент может обойтись без фиксирующего пластыря? РолеПласт – достойный представитель этого семейства. Мягкий и эластичный, но в то же время надежно фиксирующий любые виды повязок, катетеров, капельниц, игл, он также является гипоаллергенным за счет прерывного клеевого покрытия.

Стоит ли говорить, что все изделия «Всё заживёт» являются стерильными и готовыми к применению формами? Это неотъемлемая часть современных перевязочных средств.

Не верите? Убедитесь сами!

В Рязани эти замечательные перевязочные средства можно приобрести в магазине **«Медмаркет»**, расположенном на Старообрядческом проезде, д.1 (ост. Рембыттехника). Телефон магазина – (4912) 27-54-44.

**Оптовым представителем продукции является ООО «Стационар-Комлект» (Рязань, 2-й Мопровский переулок, 12-а, телефон: (4912) 50-00-49)**

## Вопрос-ответ

***Имела неосторожность получить ожог от пара дома, приложила марлю с обезболивающей мазью. Марля прилипла к ране и было больно ее менять. Что лучше использовать в этом случае?***

Для лечения ожогов хорошо использовать современную мазевую повязку Воскопран. За счет нанесенного на нее воска, повязка атравматична, т.е. не причинит боль при перевязках. Для лучшего терапевтического эффекта можно использовать повязку Воскопран с различными мазями — с Левомеколью (при ожогах начальной стадии), в дальнейшем, для ускорения заживления — с мазью метилурациовой 10%, при инфицированных, длительно не заживающих ранах — с мазью диоксидиновой 5%. Если есть индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства, то применяется атравматическая повязка Парапран с хлоргексидином для антимикробной защиты раны; при наличии болевого синдрома применяется повязка Парапран с лидокаином. Для фиксации используется пластырь или бинт.

***У пожилой женщины хроническая трофическая язва. Чем можно ей помочь и уберечь от возможной инфекции?***

Хорошо попробовать лечебную атравматическую парафинизированную повязку Парапран с Химотрипсином, которая обладает удивительной мягкостью, а за счет лекарства обеспечивает очищение раны от некротических образований, способствует нарастанию новых тканей без рубцов. Рекомендуется использовать повязки в сочетании со стерильными салфетками и фиксирующими бинтами.

***При использовании на ожоговую рану повязки Гелепран ощущалось жжение. Должно ли так быть или это индивидуальная непереносимость препарата?***

Да, вначале при наложении повязки Гелепран на ожоговые раны может наблюдаться кратковременное жжение, которое проходит через несколько минут. Дальнейшее лечение происходит как за счет лекарства, так и за счет влажного ведения ожоговой раны. В случае позднего начала лечения и имеющихся признаках инфицирования, рекомендуется использовать повязка Гелепран с антисептиком.

***Ребенок катался на роликах и при падении получил много ссадин коленях и локтях. Что ему необходимо приложить для удаления сукровичного отделяемого из ссадин и предотвращения инфицирования?***

Вначале после обработки раны на 1-1,5 часа очень хорошо в этом случае вам подойдет сорбирующая повязка Воскосорб. Для дальнейшего лечения от инфекции можно использовать повязку Воскопран в сочетании с антибактериальными мазями (кроме диоксидина). Также можно рекомендовать, как первичную, повязку Парапран с хлоргексидином для антимикробной защиты в сочетании со стерильными салфетками. После наложения повязки требуется фиксация бинтом или пластырем.

# Лето и физические нагрузки

У многих людей существует совершенно неправильный подход - ходить на фитнес только перед определенными событиями: свадьба подруги, день рождение или подтянуться перед пляжным сезоном. Если оставить своё тело без должного внимания после наступления «тех самых» событий, то весь упорный труд в фитнес – зале напрасен. Поэтому лето это не только повод подкачать все мышцы к пляжному сезону, но и время когда организму нужна физическая нагрузка.

Конечно, Вы можете сказать, что летом не хочется «париться» в душных залах. Да, такой стереотип еще остался, со времен когда человечество не знало такого блага цивилизации, как кондиционер. Сейчас практически во всех фитнес центрах такой проблемы, как душные помещения, просто-напросто нет.

Если же Вы категорически отказываетесь ходить по спортивным залам, то оставлять физические нагрузки все равно не стоит. Существует масса возможностей держать тело в тонусе, тем более летом. Выбор физической нагрузки зависит от Вас: если Вы любите бегать, то, пожалуйста, парки, лес к Вашему распоряжению. Но помните, для бега необходима удобная одежда из натуральных тканей и обувь. Выбирать время для пробежки нужно удобное для Вас, главное чтобы оно не попадало в самую жару. Если вы любитель водных процедур, опять же водоемов достаточно, чтобы не ограничивать себя в нагрузке. Найдите для себя подходящие упражнения аквааэробикой и не забываете о правилах безопасности в воде. Летом проще всего придумать себе физическую нагрузку: пляжный волейбол, бадминтон, катайтесь на велосипеде по пересеченной местности.

Для тех кто все же остается с нами в фитнес центрах на лето, у нас есть несколько полезных советов. Во-первых, не нужно «насиловать» свой организм и перетруждать себя. Если Вы в тренажерном зале, то смените темп занятий с динамичного на размеренный. Так же вес на тренажерах необходимо уменьшить. Берите не количеством, а качеством выполнения упражнения. Если Вы любитель аэробики, степа и танцев, распределяйте нагрузку равномерно в течении недели, чтобы для организма не было стрессом резкий спад или подъем нагрузок. И не забывайте про одежду удобную, не стесняющую движения. Летом в фитнес центрах отдавайте предпочтение более спокойным занятием. Йога, пилатес, стретчинг - они позволяют не перенагружать организм летом и в тоже время держать его в тонусе.

Итак, подводя итоги… Лето это прекрасное время найти для себя подходящий вид нагрузки, будь Вы на природе или в фитнес центре. Держите тело в тонусе и не забывайте про правильное питание.

***Буянова О. А.***
***Инструктор групповых занятий***

# Улучшаем качество жизни вместе

***Помните слова героини Ирины Муравьевой из фильма «Самая обаятельная и привлекательная: «Я самая обаятельная и привлекательная. Я жутко нравлюсь мужчинам. Они от меня без ума»? Так вот, эти слова являются аффирмацией, т.е. краткой фразой, содержащей словесную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в его жизни. Давайте узнаем, как еще можно улучшить свою жизнь при помощи психотерапии.***

Многие из нас побаиваются походов к психотерапевту, мотивируя это словами типа «Я справлюсь сам» или «Я что, сумасшедший?», а на самом деле зря. Именно врачи этой специальности могут улучшить качество Вашей жизни, изменить ее восприятие и почувствовать мир во всем его многообразии и великолепии.

Существуют разные направления психотерапии. В настоящий момент ведущими являются два направления: когнитивно-поведенческое и психодинамическое.

Человек, проходящий когнитивно-поведенческую психотерапию, совершенствует свои навыки и со временем становится психотерапевтом для самого себя.

Этот метод психотерапии основан на представлениях, в соответствии с которыми чувства и поведение человека определяется именно восприятием ситуации, а не самой ситуацией. Вы удивитесь, но для нас не столько важно, что с нами происходит, сколько то, что мы об этом думаем. Восприятие любой ситуации – сугубо индивидуально. Вот, например: женщинам бальзаковского возраста уступили место в автобусе, одна из них обрадовалась, потому что ей не пришлось долго стоять, а вторая восприняла это как оскорбление, и расстроилась, считая, что плохо выглядит.

Перестройка таких зачастую необоснованных убеждений и негативных мыслей позволяет избавиться от тяжелых переживаний, дает возможность научиться решать различные проблемы.

Когнитивно-поведенческая терапия основана на принципе теории обучения человека, воспринимать любую ситуацию с позитивной стороны, другими словами вырабатывать иммунитет на внешний стресс. Неправильная модель поведения, выработанная с годами, может нанести серьезный урон психическому состоянию человека, например, человек, убежденный в том, что он беспомощен, при столкновении с трудностями и проблемами будет испытывать чувства тревоги или отчаянья, состояние дезорганизации, а потому стараться избегать самостоятельных решений и действий. У такого человека в голове постоянно мелькают мысли типа «не справлюсь», «не способен», «опозорюсь», «подведу» и т.д. При этом данные мысли и убеждения могут находиться в прямом противоречии с его реальными возможностями и способностями. Однако именно они определяют его поведение и результаты деятельности.

Но привычку можно не только выработать — от нее можно и отучиться. И обучиться новой, более правильной и полезной: как справляться с трудностями, не навлекая на себя болезней и новых стрессов.

Более того, данная терапия много времени у вас не займет: количество встреч с врачом варьируется от 10 до 15 с частотой сеансов 1 – 2 раза в неделю. За это время пациент получает важные навыки:

- Распознавать и отличать возникающие эмоции.
- Выявлять негативные мысли, вызывающие тревогу и депрессию.
- Оценивать негативные мысли с точки зрения их реалистичности и изменять их на более конструктивные, полнее отражающие реальность и не провоцирующие тревогу или депрессию.
- Действовать в соответствии с более адаптивными правилами и представлениями в повседневной жизни.

Как правило, врач дает пациенту «домашние задания» - интересные психологические упражнения, «решить» которые не составят для Вас труда.

Когнитивно-поведенческая психотерапия полезна, и даже необходима, при депрессии, панических атаках, различного рода фобиях, тревожных и навязчивых расстройствах.

И главное помните, не бойтесь обратиться к врачу за помощью!


КЛИНИКА АЛКОД
Кабинет психологического
консультирования и психокоррекции
www.alkod.ru
- Гарантированное решение проблем, связанных с алкогольной зависимостью (в т.ч. “кодирование”)
- Избавление от страхов, тревоги, депрессии, психологическая помощь

Мы продаем уверенность и независимость!
Михайловское шоссе д.3Б 99-03-72

# Нитраты

Однако даже в таком полезном продукте, как помидор, кроется множество опасностей. И одна из них – содержание в овоще нитратов.

Нитрат — это соль азотной кислоты. Именно нитраты входят в состав удобрений, которыми обычно обильно поливают ранний урожай. Разные растения по разному накапливают в себе нитраты: в молодых, весенних плодах их больше, чем в старых, полностью созревших. Наибольшее количество нитратов находится в тканях, расположенных более близко к корню.

Сами по себе нитраты в ограниченных количествах не вредны для человеческого организма – они малотоксичны и практически полностью выводятся с мочой. Опасными они становятся лишь тогда, когда превращаются в ядовитые нитриты.

Список последствий употребления нитратов длинен и устрашающ. Употребление нитратов опасно:

• Возникновением злокачественных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

• Некрозом (гибелью) разнообразных клеток.

• Развитием язвенного колита и болезни Крона;

• Возникновением разной степени гипотензии, которая способна привести к развитию острой почечной недостаточности;

• Нарушением водно-электролитного обмена организма, что приводит к гипертонической болезни, заболеваниям почек. Вследствие этого развивается сердечная недостаточность;

• Нарушением свертываемости крови;

• Возникновением воспалительных процессов в паренхиматозных органах (органы, не имеющие полостей (печень, селезенка))

• Развитием частых инфекций верхних дыхательных путей

• Поражением поджелудочной и щитовидной желез, что приводит к развитию сахарного диабета;

• Развитием анемии, которая приводит к нарушению памяти, внимания, интеллекта.

• Острое отравление бывает при одномоментном попадании в организм больших доз нитратов.

**Выявить отравление нитратами можно по следующим признакам:**

• Выраженная синюшность кожи и слизистых оболочек (может быть выраженная бледность);

• Резкая общая слабость, сонливость или наоборот возбуждение;

• Головокружение, сильные головные боли, потемнение в глазах;

• Одышка;

• Нарушение координации движения;

• Снижение артериального давления, учащение частоты сердечных сокращений;

•В тяжелых случаях судороги, потеря сознания, коматозное состояние.

Но не только овощи могут содержать столь опасный «ингредиент». Если вы на упаковке какого-либо изделия увидите пометку Е250-Е255, знайте, это нитраты.

Так как же избежать попадания в организм такого вредного вещества? Нитраты хорошо растворяются в воде, причем с повышением температуры растворимость их возрастает, поэтому приемы, в основе которых лежит обработка продукта водой, вымачивание, бланширование, вываривание и т.д. оказывают содействие снижению содержимого нитратов в продукте. Удаление зеленых покрывающих листьев кочанов и кочерыжки капусты, толстых черенков листвы в зеленых растениях, корней свеклы, моркови, глубокое обрезание основ и верхушки огурца разрешает снизить содержимое нитратов от 20 до 30%. Промывание водой и механическая очистка продуктов: картофеля, свеклы, моркови, брюквы, капусты и др. снижает содержимое нитратов на 10%. А вымачивание на протяжении 1 часа приводит к снижению концентрации нитратов на 5-30%. Увеличение времени вымачивания приводит к более полному переходу нитратов из овощей в раствор - так, вымачивание в 1% растворе столовой соли и аскорбиновой кислоты на протяжении суток позволяет снизить содержимое нитратов почти на 90%.

Но чтобы обезопасить себя от нитратов, необходимо:

• больше употреблять белков животного и растительного происхождения (нежирные сорта мяса, рыба, творог, соя)

• ограничить употребление простых углеводов (кондитерские изделия и хлеб из муки высшего сорта, сахар, конфеты) и компенсировать их в рационе за счет натуральных углеводов, мед, фрукты, сухофрукты, овощи;

• ограничить употребление животных жиров за счет расширения объема и ассортимента жиров растительного происхождения: подсолнечного, оливкового, льняного, рисового масла;

• рекомендуется употреблять хлеб из муки грубого помола и пищевые волокна пшеничных отрубей;

• для нормализации микробного спектра желудочно-кишечного тракта употреблять кисломолочные продукты, живые йогурты, биокефир, ряженку и прочего, в особенности тех, в состав которых входят бифидо- и лактобактерии;

• необходимо употреблять чеснок, репу, облепиху, лимоны, плоды шиповника и рябины, подсолнечные и тыквенные семена, орехи;

• исключить из питания ранние и тепличные овощи, которые, как правило, содержат значительно повышенные дозы нитратов и нитритов;

• не рекомендуется употреблять салаты из свежих овощей, которые простояли при комнатной температуре 6-8 часов, поскольку при этих обстоятельствах создаются условия для превращения нитратов в более токсичные вещества

• исключить из рациона питания колбасные изделия, копченые, консервированные продукты, которые готовятся с добавлением нитратов и нитритов.

Важно помнить, кипячение загрязненной нитратами воды не уменьшает, а увеличивает ее токсичность. Загрязненная нитратами вода всегда прозрачная, без запаха и видимых примесей, обычная на вкус.



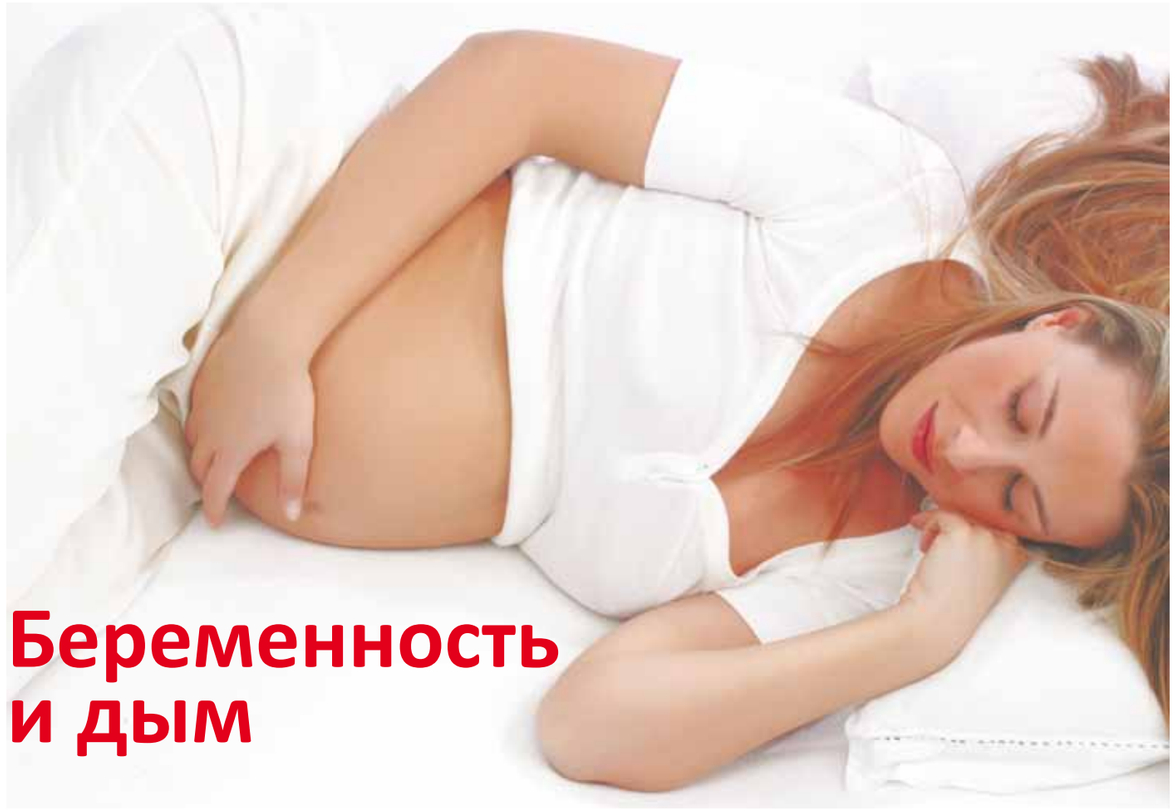


## Нормы ПДК нитратов

Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача РФ
от 14 ноября 2001 г. № 36 “О введении в действие санитарных правил”
(с изменениями от 31 мая, 20 августа 2002 г., 15 апреля 2003 г.)

| Продукт | | Норма ПДК нитратов в мг/кг | Продукт | | Норма ПДК нитратов в мг/кг |
|---|---|---|---|---|---|
| Абрикос | | 60 | Манго | | 60 |
| Арбуз | | 60 | Морковь ранняя | | 400 |
| Банан | | 200 | Морковь поздняя | | 250 |
| Баклажан | | 300 | Нектарин | | 60 |
| Виноград | | 60 | Огурец грунтовый | | 300 |
| Груша | | 60 | Перец сладкий | | 200 |
| Зелень | | 2 000 | Персик | | 60 |
| Дыня | | 90 | Помидор | | 250 |
| Капуста ранняя | | 900 | Редис | | 1 500 |
| Капуста поздняя | | 500 | Редька | | 1 000 |
| Кабачок | | 400 | Салат | | 1 200 |
| Картофель | | 250 | Свекла | | 1 400 |
| Лук репчатый | | 80 | Яблоко | | 60 |
| Лук зеленый | | 600 | Свежее мясо | | 200 |

**Приобрести нитротестеры вы можете в магазине «Медмаркет»**
**г.Рязань, Старообрядческий проезд, д.1, тел. (4912) 277-444**



# Беременность и дым

***Лето 2010 года в России изменило своей обычной жизнерадостности и из сезона отпусков, солнца и фруктов превратилось в сложный период, заставляя демонстрировать «искусство выживания» в экстремальных условиях мегаполиса.***

При горении биологического топлива выделяются загрязняющие вещества: взвешенные частицы, смолы, сажа, угарный газ, окись азота, сернистый газ, которые во много раз превышают нормы, указанные в руководстве ВОЗ по качеству воздуха. Экотоксиканты, находящиеся в дыме от лесных пожаров и тлеющих торфянников, наносили непоправимый ущерб здоровью населения. Показатели заболеваемости населения по основным классам болезней выражают фактор отсроченности последствий воздействия экотоксикантов, на органы человека и появления у него эндоэкологических болезней. Беременные, безусловно, испытывают особенную нагрузку в таких погодных условиях. К действительным проблемам, связанным с загрязненностью воздуха присоединяется страх за малышей – все ли у них в порядке, не отразиться ли на их здоровье плохая экологическая ситуация?

Последствия воздействия дыма варьируются от раздражения слизистой оболочки глаз и дыхательных путей (кашель, слезотечение) и интоксикации (головной боли, слабости, тошноте), до более серьезных нарушений здоровья. Выделены классы болезней, по которым отмечается рост заболеваемости:

- заболеваемость инфекционными и паразитарными болезнями (в начальной стадии задымления иммунограммы указывали снижение Т-лимфоцитов в крови, как показателя защитных функций иммунного звена);
- заболеваемость болезнями органов дыхания (отмечен рост ~ 33 %) - аллергический ринит, обострение бронхиальной астмы, бронхит, пневмония (твердые взвешенные частицы глубоко проникают в дыхательные пути, нарушая физиологические механизмы самоочищения легких от вдыхаемых посторонних веще ств);
- болезни системы кровообращения (выросли ~ 20%) - молекулы угарного газа быстрее, чем молекулы кислорода, связываются с гемоглобином и тем самым препятствуют попаданию кислорода в ткани, что, в свою очередь приводит к нарушению сердечного ритма, увеличению артериального давления, особенно у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- зарегистрирован высокий показатель заболеваемости функциональными расстройствами желудка, гастритами и дуоденитами, болезнями поджелудочной железы и печени (продукты горения попадают в питьевую воду);





- болезни системы органов кроветворения (особенно резко возросло количество анемий, повышаться склонность к тромбозу);
- эндокринной системы, обмена веществ (в организме, подверженных действию дыма, снижается содержание сывороточной аскорбиновой кислоты ~ 20 % - витамин С, как антиоксидант, участвует в процессе борьбы со свободными радикалами дыма).

Все эти заболевания отрицательным образом сказываются на течении беременности, повышая риск прерывания ее, развития ранних токсикозов и гестоза в дальнейшем.

Вот немного о последствиях подобного задымления в 1998-м году: у беременных женщин на 8% увеличилось количество самопроизвольных выкидышей, в 1,5 раза выросло количество „замерших“ беременностей. Растет количество новорожденных с малым весом, что свидетельствует о гипотрофии плода. Частота первичной плацентарной недостаточности увеличилась на 20%. Среди причин перинатальной смертности (мертворождаемость или смерть детей в первые семь дней жизни) — тканевые пороки развития. Это говорит о том, что произошло неполноценное формирование иммунной, эндокринной, нервной систем, у детей, родившихся от женщин, которые не были защищены от воздействия дыма во время беременности в период лесных пожаров, зафиксировано пониженное процентное содержание эритроцитов с низким содержанием гемоглобина в крови у новорожденных.

Проведенные в Австралии исследования выявили влияние пренатального воздействия угарного газа на нарушение регуляции преимущественно тех зон мозга, которые отвечают за сердечно-сосудистые и дыхательные функции. В комбинации с перегреванием после рождения воздействие СО до рождения приводило к повреждениям по всему головному мозгу, что может быть одним из механизмов развития СВДС (синдрома внезапной детской смерти).

Ученые США связали дыхание будущей матери загрязненным воздухом с низким уровнем IQ в детстве. В возрасте 5 лет с детьми провели тесты на IQ .Те, кто до рождения подверглись большему загрязнению окружающей среды, имеют уровень интеллекта в среднем на 4-5 очков меньше, чем те, кто подвергся загрязнению в меньшей степени. Это достаточно большая разница и она может сказаться при оценке готовности ребенка к школе.

Следуя рекомендациям врачей, Вы поможете себе выдержать натиск природы с наименьшими негативными последствиями.

- Старайтесь, по возможности, не выходить на улицу.
- Поддерживайте прохладу дома, закрывайте окна, особенно ночью, центральные системы кондиционирования обладают фильтрами, способными выводить дисперсные частицы с различной эффективностью.
- Избегайте повышенной физической активности.
- Рекомендуется пользоваться специальными респираторами или масками, плотно прилегающими ко рту и носу.
- Принимайте прохладный душ.
- Носите легкую, свободную одежду из натуральных тканей.
- Употребляйте в пищу свежие овощи и фрукты, адекватно пейте, избегайте напитков, содержащих сахар и алкоголь.
- Если у вас или членов вашей семьи возникают проблемы со здоровьем, как можно скорее проконсультируйтесь с врачом.

***Авраменко Л.Н.,***
***врач акушер-гинеколог***
***МУЗ «Городская клиническая больница №8»***

## Новости

### Общественная приемная президента.

В Рязанской области 12 мая работала мобильная приемная президента во главе с заместителем руководителя администрации президента РФ Александром Бегловым, сообщает «Российская газета».

Этот первый выезд мобильной приемной в Рязанскую область был обусловлен жалобами рязанцев, поступившими на имя президента. В основном люди сетовали на некачественное медицинское обслуживание и дороги, которые «напоминают испытательный полигон для машин повышенной проходимости», а так же на бездействие муниципальных и региональных чиновников.

В частности, жители деревни Наши Шацкого района сообщили президенту, что из-за плохой дороги они оказались отрезаны от медицинского обслуживания. От имени 200 односельчан Галина Емельянова из поселка Самылово пожаловалась на закрытие в селе ФАПа. Млбильных же медицинских бригад, которые должны были прийти на смену ФАПам, сельчане так и не видели.

Так же были жалобы на здравоохранение в областном центре: и равнодушное и непрофессиональное отношение к пациентам в областной больнице, и отказ в госпитализации в специализированный госпиталь ветерану войны, и чудовищные очереди на запись к врачам в детской поликлинике. И каждый раз местные чиновники говорили, что это «вопиющий случай» и «проведем служебное расследование».

Александр Беглов передал губернатору статистику обращений жителей области, графики которой наглядно показывают, где неполадки.

«Мы нашли время приехать сюда из Москвы, но почему местные власти не могли этого сделать?» - спрашивает замруководителя аппарата президента, процитировав слова Дмитрия Медведева, о том, что надо относиться к людям по-человечески, ведь они платят всем чиновникам зарплату. По словам Беглова, наказания после таких выездов могут быть самые серьезные, вплоть до возбуждения уголовных дел.

### Кадры решают все!

В этом году в нашей области на 276 тыс. рублей сокращены расходы на организацию и оснащение оборудованием отделений сосудистых центров. Высвободившиеся средства будут направлены на подготовку кадров для работы в этих отделениях.

Общее же финансирование организации и материального обеспечение сосудистых центров в 2011 году составило почти 680 тысяч рублей, подготовки и переподготовки специалистов – почти 1,2 миллиона

# «ОН ЛЮБИЛ СОЛНЦЕ...»

**(Савелий Крамаров. Комическое и трагическое)**

***Он любил солнце, даже зимой, когда небесное светило не столько грело тело, сколько душу, вселяя надежду...***
**В. СТРОНГИН**

***Берегите артистов, они ваша среда, ваш воздух, которым вы дышите...***
**С. КРАМАРОВ**

Наше поколение видело Савелия Крамарова в его звёздных ролях - «Прощайте голуби», «Друг мой Колька», «Бей барабан», конечно, «Неуловимые мстители», «Джентльмены удачи» и многих других. Удивительное дело, образ, создаваемый актером на экране и обывательское представление о «красивой» актерской жизни столь сильны, что, кажется, их судьба - сплошь «молочные реки и кисельные берега»... Так ли это?

Савелий Крамаров вполне мог бы сказать о себе словами из песни В.Высоцкого - он родился в то время, когда «срока огромные брели в этапы длинные», жил на Второй Мещанской улице, отец его был адвокатом, осмелившемся защищать «врагов народа» (в некоторых случаях, в виде исключения из закона 1934 года, по которому дела рассматривались внесудебными органами безучастия защиты) и конечно, репрессированному. Виктор Крамаров был отправлен в лагерь, в Туруханск, и мать актера - Бенедикта, растила сына одна. Говорят, в детстве Крамарову нравились больше других П. Шпрингфельд в фильме «Сердца четырех», Петр Алейников в «Семеро смелых» и Вениамин Зускин в «Искателях счастья».

Кино, судя по всему, он очень любил, как и все в то время. В 1949 году отец Савелия был (находясь в ссылке) вновь арестован и

ОСО МВД СССР осужден на новое заключение, после чего покончил с собой... В юности Крамаров перенес туберкулез легких, окончательно вылечился перед съёмками фильма «Друг мой, Колька!». Вскоре (Крамаров еще не успел получить паспорт) умерла от рака мать - Бенедикта Соломоновна... Савелий учится в Лесотехническом институте и разгружает по ночам вагоны. Однажды, совершенно случайно, Крамаров попал на улице на съемки «шпионского» фильма и был использован режиссером в эпизоде. После этого малозначащего события, Крамаров неожиданно почувствовал в себе актерское призвание, бросил «лесотех» и подал документы в «ГИТИС».

Он курьезно прочитал басню Крылова «Ворона и лисица», блестяще воспроизвел ...биографию Крылова и...был принят! В отличие от школы, в институте Крамаров учился хорошо и только по «марксизму- ленинизму» имел тройку. В конце обучения С.Крамаров поступил в эстрадную самодеятельную студию при Центральном доме работников искусств, возглавляемую Э.С. Радзиховским.

Крамаров снимается в фильме Ю. Чулюкина «Парни с нашего двора» в роли Васьки Ржавого, играет в Театре миниатюр.

Былкороткий, неудачный брак... Актер в душе, видимо, ощущал себя органично только в кино. И закрутилась его бурная «киножизнь» - он снимается в «Трембите». В это время началось его бурное увлечение (модное по тем временам) хатха-йогой. Он заботился о своем здоровье: ел пищу без соли, без специй, заботился о совместимости продуктов, ложился спать по расписанию, кровать устанавливал по компасу, не пил, не курил. Не ходил один в ресторан, опасаясь, что поклонники уговорят выпить. Позднее увлекся сыроедением в простейшей форме, ел сырые фрукты и овощи, а не мясо и рыбу ( как говорили тогда «в народе»!). Иногда стоял ...на голове !. Слава его нарастала - « Неуловимые мстители», «Новые приключения неуловимых» (помните: - «А вдоль дороги - мертвые с косами стоять!») Он стал кассовым, аншлаговым гастролером. Я помню ажиотаж, когда Крамаров приезжал в Рязань...Е. Моргунов как-то сказал о Крамарове: « С моей точки

зрения, Савелий Крамаров был удивительным человеком. Он не пил водку, и это у нас, в России! Он любил сцену, кинематограф и друзей... Он любил красоту, цветы, был артистом в лучшем смысле этого слова...». Крамаров стал любимым актером Л. Гайдая, снимается у Г. Данелия. Он успешно овладел искусством катания на водных лыжах. Видимо (после двух десятков фильмов!) у Крамарова возник острый приступ ... «звездной болезни» - он носится на машине по Москве, заставляя «гаишников» гонятся за собой, пренебрежительно отказывается от роли Петрухи в «Белом солнце пустыни», пользуясь популярностью, приобретает в Управлении делами дипломатического корпуса белый «фольсваген».

У актера, как пишут очевидцы, появились признаки капризности «актера актеровича» При этом, Крамаров занялся медитацией, выклянчивает в магазинах дефицитные, но«полезные» продукты, и нервничает приэтом: « Все, что меня привлекает, либо находится под запретом, либо недоступно»...

Считают, что именно «звездизм» актера привел его ко второму разводу- ... Он устраивается в Театр им. Пушкина и наконец, снимается в «Джентельменах удачи». Но вот, что интересно - Крамаров был невероятно популярен, но... как актер второго плана! До отъезда на Запад актер снялся в 34 картинах, участвовал в репети-





UZRF ПОРТАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ WWW.UZRF.RU

циях спектаклей в «Ленкоме», «Современнике», театре им. Моссовета, но, не желая играть средне, уходил из театров Он снялся в «Большой перемене», стал «заслуженным»...

Но потом наступило затишье, «типаж» Крамарова (как и Рыбникова и Харитонова) исчерпал себя и предложений о съёмках не поступало. Крамаров стал зарабатывать концертами, при этом вел себя «вызывающе» - посещал богослужения в Центральной синагоге!

Это тогда не могло понравиться. Мы, конечно, не знаем многого, но, в конце концов, Крамаров подал документы в ОВИР для отъезда в Израиль, где у него жил дядя. За три года до отъезда у него было...двенадцать съемочных дней! Не получив сразу разрешения на выезд, С. Крамаров создает т.н. «Театр отказников» и, что удивительно, всех «отказников» отпустили за рубеж! До этого Крамарова три года не выпускали! 31 октября 1981 года Крамаров оказывается в Вене, а затем в США, в Голливуде.

После долгих мытарств, он снимается в своем первом американском фильме - «Москва на Гудзоне». Его заметили, но английский язык артиста с европейским акцентом мешал дальнейшей работе. Крамаров совершенствует свой английский и снимается в рекламных роликах.

Актер в 1986 году женится в третий раз, у него родилась дочь (актеру было уже 53 года). В 1990 г. - новый развод, но Крамаров врастает в американскую жизнь, в ее историю, мечтает играть американцев в американский фильмах.

В феврале 1993 года уже успешно снимающийся Крамаров покупает свой первый дом под Сан-Франциско, делает операцию по коррекции косоглазия (устранив, таким образом, свою «изюминку»!) Его принимают в Гильдию американских актеров (после первого же фильма!) Но есть одно но... Крамаров всегда считал (и не без оснований, наверное), что здоровье - его ахиллесова пята...

Его бабушка, мать, тетки - умерли от рака. Артист выглядел всегда подтянуто, много плавал, «развивал» легкие ( родственники по материнской линии умирали именно от рака легкого!) Многим была непонятна строгая, фанатичная забота артиста о своем здоровье, скрупулезное изучение им рекомендаций западных и восточных диетологов, страсть к «рецептам здоровья», целебным чаям. Пробежки, зарядка, многочасовое плавание, тщательное соблюдение (до минут!) режима питания,гигиенические процедуры, сыроядение, соки...

Крамаров не употреблял ни соли, ни сахара, ни хлеба, ни молока, ни яиц, периодически голодал по Брэггу. Крамаров считал, что творчество, диета и физическая культура - страховой полис против рака...

В оба приезда в Москву, по общим отзывам ( в 1992 и 1994 г.г.) пятидесятивосьмилетний актер выглядел отлично молодо и

бодро. Он женится в четвертый раз. Но в день шестидесятилетия Крамаров почувствовал недомогание...

Последовало обращение к терапевту, который после беглого «скрининга» направил Крамарова сразу к онкологу. Диагноз поставили быстро - рак прямой кишки. При операции (не радикальной) стало ясно, что опухоль ужезапущена.

Операцию произвели в начале февраля 1995 года и сразу за этим последовал курс химиотерапии. На этом фоне развился ДВС-синдром ( до операции у Крамарова имелся тромбофлебит глубоких вен голени).

На фоне ДВС дважды произошли ишемические инсульты с гемиплегией и тотальной афазией, затем возник тромбоз артерий сетчатки и актер умирал, не видя, не слыша и не произнеся ни одного слова.

На его надгробии на иврите значится: « Последний дар - вечный покой душе твоей...» Наверное, сам Крамаров сказал бы проще: «И тишина...»

***Н. ЛАРИНСКИЙ, январь 2002 г.***

## Новости

### Надбавка молодым специалистам

В Рязани определен размер и порядок выплаты муниципальной надбавки медикам и педагогам дополнительного образования на период трех лет после окончания учебного заведения.

Надбавка для выпускников очных отделений вузов она составит 115 рублей, ссузов – 102 рубля. Обязательное условие - перерыв между получением диплома и поступлении на работу в профильное муниципальное учреждение не должен превышать полгода (время воинской службы и ухода за малолетним ребенком в этот срок не включается).

### Если завтра чума

В Рязани прошли специальные учения по взаимодействию с учреждениями здравоохранения «Управление силами и средствами органов и организаций Роспотребнадзора в Рязанской области, взаимодействие с учреждениями здравоохранения, при регистрации случая заболевания особо опасной инфекцией (чума)». Проводились они в соответствии с Планом основных организационных мероприятий под руководством Управления Роспотребнадзора по Рязанской области.

К учениям привлекались ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области», министерство здравоохранения Рязанской области, управление здравоохранения г.Рязани, МУЗ «Станция скорой медицинской помощи г.Рязани», ГУЗ «Рязанский областной клинический кардиологический диспансер», МУЗ «Городская клиническая больница №10» и ГУЗ «Областная клиническая больница имени Семашко».

В ходе учений были отработаны вопросы взаимодействия служб и ведомств, оказание медицинской помощи и проведение противоэпидемических мероприятий при выявлении, больного с подозрением на особо опасную инфекцию.

### В Мюнстере работает пес-психолог

Делегация руководителей и педагогов образовательных учреждений города Рязани в рамках Года городов-побратимов в апреле 2011 года посетила город Мюнстер.

При посещении психологического центра рязанцы ознакомились с основными принципами работы психологической службы, системой работы с детьми, нуждающимися в психологической помощи и поддержке; в ходе экскурсии увидели оборудование кабинетов, комнаты психологической разгрузки, игровые комнаты.

Удивил членов делегации добродушный пёс, который является сотрудником центра и помогает психологам в работе с детьми.

***По материалам новостной службы Портала UZRF.ru,***
***Сайтов Правительства Рязанской области,***
***Администрации города Рязани,***
***Сайта Росздравнадзора по Рязанской области и***
***Сайтов rzn.info и mediaryazan.ru***

# Бизнес и здравоохранение – новые решения

***Компания «Стационар Комплект» существует на региональном медицинском рынке недавно, но быстро заняла лидирующие позиции среди поставщиков медицинской продукции в Рязани и области. Сфера деятельности фирмы – организация поставок медицинской нефармацевтической продукции и медицинской техники, продвижение новых медицинских технологий и экономических систем в здравоохранении.***

***Фирма была создана в 2010 году и начала активную деятельность с декабря прошлого года. Но уже за несколько месяцев работы организация прочно закрепилась на региональном медицинском рынке. Немалую роль в этом процессе сыграла профессиональная команда специалистов по поставкам медицинской продукции в ЛПУ города и области, а так же целевые инвестиции в создание значительных складских резервов и разработку логистических схем доставки.***

***Всё это дало незамедлительный эффект. Лечебные учреждения ценят оперативность и постоянное наличие на складе необходимых материалов. Политика совместного решения любых проблем с потребителями медицинской продукции, с органами власти, профессиональная и стабильная работа, готовность всегда прийти на помощь партнеру в трудной ситуации – это те основные принципы работы организации, которые обеспечили за короткое время компании «Стационар Комплект» прочную деловую репутацию и стабильное место в системе регионального медицинского бизнеса. О перспективах работы фирмы мы беседуем директором Андреевым Андреем Валерьевичем.***

Директор
ООО «Стационар Комплект»

**Андреев Андрей Валерьевич**

***- Андрей Валерьевич, решение о создании такого специфического бизнеса, вероятно, появилось не случайно. Ведь большинство организаций задерживаются на медицинском рынке ненадолго. Расскажите, что стало поводом для открытия фирмы «Стационар Комплект»?***

Во-первых, хочу отметить, что главная проблема «мелких» фирм, существующих на медицинском рынке – это кажущаяся простота получения возможных доходов. В Рязани таких ООО и ИП около 70, и практически ежегодно состав их обновляется. Одни уходят с рынка, другие появляются. Сейчас трудно назвать организацию, которая долгое время стабильно существует на этом рынке. До конца 2010 года такой организацией в Рязани была Группа Компаний «Дека», стабильно существовавшая 18 лет и имеющая солидную репутацию и доброе имя в среде медицинского бизнеса. Сейчас эта компания перешла на другие рынки и направления, а в освободившейся региональной нише рынка «поселился» «Стационар Комплект», который вобрал в себя и многолетний опыт работы в лице профессионального коллектива компании, и внедрил новые системы работы, которые уже дают свой результат. Лично я, тоже не новичок в этой среде: я врач, имею также высшее экономическое образование, долгое время руководил коммерческой сферой медицинской организации, работал в министерстве экономического развития региона, принимал участие во многих медицинских проектах. Поэтому эта сфера для меня близка и знакома.

***- Каковы Ваши подходы к ведению бизнеса? Является ли система работы Фирмы оптимальной для лечебных учреждений?***

Основной принцип нашей работы это содействие, совместное решение проблем с нашим партнером.

Мы не позиционируем себя как торговую организацию, работа в медицинском бизнесе, тем более с бюджетными организациями, может строиться только на взаимном подходе к решению задач в здравоохранении.

Основная сфера деятельности компании это многопрофильное обеспечение ЛПУ медицинскими расходными материалами, медицинской техникой, оборудованием для оснащения вспомогательных больничных служб. А тесная интеграция с сервисными предприятиями региона дает возможность полностью обеспечивать все потребности наших клиентов.

Сегодня менеджеры фирмы обслуживают на постоянной основе более 70 лечебных учреждений города и области. Нас выбрали своими постоянными партнерами большинство ЛПУ Рязанской области: это больницы, поликлиники, медсанчасти, областного, районного и муниципального подчинения, ведомственной принадлежности (в том числе МВД, ФСБ, Минюста), вузы, лаборатории и медицинские центры. И это результат всего лишь 6-ти месяцев работы.





В основе работы с ЛПУ лежит индивидуальный менеджерский подход, персональная кропотливая работа. Находясь в постоянном рабочем контакте с врачами, заведующими отделениями, руководителями внутрибольничных служб, менеджер фирмы «СТАКТ» порой ориентируется в проблемах и потребностях клиники лучше, чем администрация ЛПУ. Очевидно, что такой подход к совместной работе оптимален для наших партнеров.

***- Партнерские отношения, совместное решение задач предполагает паритет возможностей. Что Ваша организация может предложить потребителям медицинской продукции?***

Медицинский рынок условно можно разделить на фармацевтический и нефармацевтический. Мы представляем в регионе именно сферу нефармацевтического бизнеса, а рынок этой продукции намного обширнее и разнообразнее чем сбалансированный и утвержденный во всех инстанциях фармакопейный перечень. Наши партнеры знают о наших ассортиментных и сервисных возможностях: сегодняшний уровень менеджерской группы фирмы позволяет комплексно и профессионально решить любую задачу ЛПУ, связанную с обеспечением оборудованием и расходными медицинскими материалами.

Наша работа - это организация поставок медицинской продукции и техники. Обратившись в менеджерскую группу, потребитель получит несколько вариантов решения вопроса. Обладая обширной базой данных и налаженными связями с поставщиками и производителями, менеджеры фирмы подготовят комплекс предложений, отражающий все возможности медицинского рынка на текущий момент. Остается только выбрать наиболее оптимальный вариант.

Особая тема - это условия поставок. Одна из основных ролей региональных поставщиков в системе здравоохранения – это буферная роль между «провалами» в закупках и нормальной работой ЛПУ. С рядом партнеров Компания «Стационар Комплект» имеет долгосрочные стратегические отношения, при которых определенный перечень товаров фирма предоставляет в случае острой необходимости. Это позволяет больнице не прерывать полноценное обслуживание пациентов из-за прописанных Законом достаточно долгих процедур закупок.

***- С какими проблемами приходится Вам сталкиваться чаще всего в своей работе?***

Основная проблема, конечно, это постоянно меняющееся законодательство по порядку проведения государственных закупок: затяжные процедуры, особые условия формирование перечней закупок по группам товаров, лимиты и статьи бюджета. Всё это заставляет ЛПУ ориентироваться в первую очередь на процессуальные моменты, а не на реальную необходимость и рациональный выбор продукции. Поэтому большинство задач по поиску оптимального решения ложится на наши плечи. Не просто осуществить поставку нужной для учреждения продукции, а сделать это с учётом многочисленных законодательных критериев и условий.

Особо можно обозначить проблему оттока контрактов по поставке оборудования на уровень Москвы. Я не имею в виду организации, которые придерживаются выверенной линии региональной маркетинговой стратегии, которые поддерживают и обеспечивают сервисом выбранную сферу. Речь идет о фирмах, основная задача которых вырвать кусок бюджетного пирога, опираясь на тактику агрессивного маркетинга, обещаний о долгосрочном сотрудничестве. Приобретая подобную продукцию больницы сталкиваются или с низким качеством по низкой цене или с необеспеченным достаточным сервисом оборудованием, запчасти к которому сопоставимы с ценой на само оборудование. Это с одной стороны. С другой – подобная коммерческая деятельность уводит финансовые средства из региона и сдерживает полноценное и стабильное развитие региональных фирм. А региональные поставщики и сервисные организации – это основа на которой держится полноценная работа ЛПУ.

***- Можно ли эти проблемы считать типичными для медицинского бизнеса сегодня?***

Основной ошибкой многих коммерсантов от медицины является то, что они не видят разницы между региональным медицинским бизнесом и рынком федерального масштаба. Концепция федеральных фирм – продвижение собственной продукции, концепция региональных медицинских организаций – обеспечение ЛПУ «под ключ» оптимальным набором оборудования, адаптированным под финансовые и профессиональные возможности лечебного учреждения. Региональный медицинский бизнес это скорее комплекс услуг по полноценному обслуживанию лечебных учреждений, что и является сферой деятельности нашей организации.

***- Как Вы можете охарактеризовать сегодняшнее положение в сфере поставок медицинской продукции?***

Сегодняшний медицинский бизнес – это ориентация и переход на мировые форматы экономических отношений. Время распространителей с клетчатыми сумками безвозвратно уходит, как и время «дикого» и нескоординированного рынка. Развитие информационных технологий дает доступ к любым данным о продукции, ценах, условиях поставок. Рынок становится прозрачным и ясным для всех участников. В этих условиях конкурентным преимуществом становится сопровождение всех поставок качественным и разноплановым сервисом, который может обеспечить только крупная и опытная организация.

В заключении хочу пригласить к сотрудничеству всех потребителей и поставщиков медицинской продукции. Надеюсь на долгосрочное плодотворное сотрудничество.

***Менеджеры Фирмы примут заказы и проконсультируют по телефонам (4912) 50-00-49, 92-28-48, 75-36-89***

***Предложения от производителей и поставщиков медицинской продукции рассмотрят в группе организации поставок: (4912) 92-12-86***

***Адрес: 390029, г. Рязань, 2-й Мопровский пер., 12а***

СТАКТ
390029, Рязань
2-й Мопровский переулок, 12а
+7 4912 50-00-49, 92-28-48, 75-36-89
факс +7 4912 92-12-86
www.stact.ru
info@stact.ru

# Туляремия

***Туляремия - острое инфекционное заболевание, протекает чаще с поражением лимфатических узлов. Относится к группе зоонозов (от больного человека заразиться нельзя, можно только от животного). Особенностью этой инфекции является 100% восприимчивость к ней человека.***

Возбудитель проникает в организм человека через незначительные повреждения кожных покровов и через неповрежденные слизистые оболочки глаз, ротовой полости, кишечника.

Возбудителем туляремии является микроб - бактерия. Источник инфекции - различные мышевидные грызуны и дикие зверьки (водяные крысы, зайцы, обыкновенная полевка, мышь полевая, мышь домовая), которые являются основными хранителями микроба в природе и формируют природные очаги. Болезнь у грызунов протекает тяжело и часто заканчивается гибелью. В осенне-зимний сезон грызуны скапливаются в скирдах соломы, ометах, стогах сена, проникают в овощные и производственные склады, жилые дома, постройки.

Больные грызуны выделяют микроб туляремии с мочой и испражнениями, которыми загрязняются продукты, вода колодцев, прудов, озер, рек, почва, сено, зерно и т.д. Во внешней среде микроб долго сохраняется: в воде от 4 до 9 месяцев при температуре от 1 до 4 градусов тепла; в зерне, соломе - до 6 месяцев, в шкурах павших грызунов - от 7 до 30 дней. Действие прямых солнечных лучей вызывает гибель бактерии за 20-30 минут. Губительное действие на микроб оказывают все хлорсодержащие дезинфицирующие препараты.

Человек заражается туляремией различными путями:

-при вдыхании пыли при обмолоте зерна; перекладке, перевозке сена или соломы, переборке овощей (после их длительного хранения в буртах, ямах);

-при употреблении инфицированных продуктов, воды;

-при снятии шкурок, при прямом контакте с грызунами (когда берут в руки павших или больных грызунов), при укусе грызунами, водяной крысой, зайцем;

-возможно заражение и при укусе комарами, слепнями, клещами.

После инфицирования через 3- 7 дней, в редких случаях от нескольких часов до 3 недель, независимо от клинической формы заболевания, появляются синдромы общей интоксикации: сильные головные боли, слабость, температура поднимается до 38- 39 градусов и выше, озноб, мышечные боли (чаще икроножных мышц). Клинические формы разнообразны и зависят от того, как произошло заражение человека: лимфадениты различной локализации – язвенно бубонные, ангинозно-бубонные (как правило, поражение одностороннее), затяжные пневмонии, бронхиты, конъюнктивиты и т.д. Заболевание длится от 1 до 2 месяцев, заканчивается выздоровлением. Возможны и осложнения.

Регистрируется туляремия практически в течение всего года. Почти вся территория Рязанской области считается неблагополучной по туляремии, особенно в период подъема численности грызунов. Наиболее неблагополучными являются Рязанский, Рыбновский, Клепиковский, Спасский и другие районы, расположенные в пойме рек. С мая по август зарегистрировано 4 случая туляремии: 2 - в городе Рязани, 2 - в Кпепиковском районе. Случаев подозрения на туляремию больше. Во всех случаях, с установленным диагнозом туляремия, заражение произошло трансмиссивным путем, т.е через укусы кровососущих насекомых.

Заболевание туляремией можно предупредить. Решающую роль в профилактике туляремии играют профилактические прививки. Вакцинация создает прочную невосприимчивость в течение 5 лет. Прививки повторяют 1 раз в 5 лет, проводятся они накожным методом, совершенно безвредны и безболезненны. На территории, неблагополучной по туляремии, население подлежит прививкам с 7 лет. Городскому населению, выезжающему на различные виды сельскохозяйственных работ, проводят прививки с 14 лет. Особенно рекомендуется проведение прививок охотникам, рыбакам, работникам мелиорации, овощных и продуктовых баз, элеваторов, зернохранилищ, предприятий по переработке сельскохозяйственной продукции, промысловикам и т.д., которые





***В садовых домиках, как ранней весной, так и осенью, когда вновь начинается заселение их грызунами, необходимо проводить влажную уборку с применением хлорсодержащих препаратов и с использованием средств защиты - марлевых повязок перчаток. Постельные принадлежности в течение , скольких часов просушить на улице под лучами солнца.***

относятся к группе повышенного риска заражения

Важным средством профилактики является уничтожение грызунов всеми доступными способами. Продукты следует хранить в емкостях, недоступных для грызунов. Чтобы предупредить заражение через воду, колодцы должны содержаться в образцовом порядке, недоступном для проникновения грызунов. При обнаружении трупов грызунов в колодце необходимо очистить колодец и использовать индивидуальные средства защиты марлевые повязки, перчатки или рукавицы).

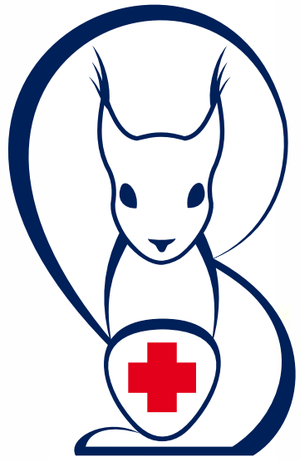
***Не употребляйте сырую воду, из рек, ручьев, прудов как для питья, так и для мытья овощей при отдыхе на природе. В летний период при отдыхе на природе для отпугивания кровососущих насекомых используйте репелленты.***

В жилых помещениях, продовольственных складах и других объектах необходимо по возможности заделать все отверстия, через которые могут проникнуть грызуны. Запрещаются в продажу продукты, испорченные грызунами.

Выполняя наши рекомендации, Вы сохраните свое здоровье.

***Решающую роль в профилактике туляремии играют профилактические прививки.***

Стационар
комплект



СТАКТ

390029, Рязань,
2-й Мопровский переулок, 12а
+7 4912 50-00-49, 92-28-48, 75-36-89
факс: +7 4912 92-12-86
www.stact.ru
info@stact.ru

## Новости

### Радиационная обстановка в Рязанской области

*По информации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в приграничных с Японией регионах Российской Федерации содержание техногенных радионуклидов цезия-137 и стронция-90 в исследованных пробах пищевых продуктов не превышает гигиенический норматив. По данным мониторинга уровни мощности дозы гамма-излучения не превышает многолетних значений, характерных для данных территорий.*

Как сообщило Управление Роспотребнадзора по Рязанской областимощность дозы гамма-излучения в г.Рязани и муниципальных образованиях области контролируется в ежедневном режиме . За послеаварийный период проведено 966 измерений мощности дозы гамма-излучения. Полученные результаты не превышают средний многолетний уровень, характерный для территории Рязанской области.

Кроме того, в рамках контрольно-надзорных мероприятий проводятся радиологические исследования проб пищевых продуктов, в том числе импортного производства. Исследовано 88 проб пищевых продуктов, все пробы отвечают гигиеническим нормативам.

Надзор за радиационной обстановкой на территории Рязанской области продолжается.

### Открыты новые ФАПы

В пострадавших от природных пожаров селах открываются новые фельдшерско-акушерские пункты – в частности, ФАПы заработали в поселке Ласковский и деревне Шехмино.

ФАП в Ласковском рассчитал на обслуживание 540 человек, проживающих в 6 населенных пунктах. Помимо Ласковского это поселок Ласково, Требухино, Передельцы, Кельцы и деревня Отводное.

В ФАПе работают кабинет фельдшера, акушерки, патронажной сестры, есть прививочная и процедурная. Здесь же - аптечный киоск.

Принимать в ФАПах будут и узкие специалисты - из районной больницы. Приезжать сюда станут по графику, и если нужно - по требованиям местных жителей.

### Клещи атакуют

Геннадий Онищенко считает недостаточной акарицидную обработку в Рязанской области.

По словам главного санитарного врача России, Роспотребнадзор с начала этого года зарегистрировал в России более 100 тысяч человек, пострадавших от укусов клещей, в некоторых регионах число пострадавших выросло почти в пять раз.

В этом году акарицидную обработку должны произвести на 13 тысячах гектарах , тогда как в прошлом году такую обработку провели на 8 тысячах гектарах, заявил Онищенко.

Глава Роспотребнадзора подчеркнул, что в настоящее время эта работа неудовлетворительно проводится в Мордовии, Чувашии, Белгородской, Владимирской, Ивановской, Рязанской, Тамбовской, Ульяновской и Саратовской областях.





## Новости

### 373 отравления за квартал

По сообщению пресс-центра Роспотребнадзора, в I квартале 2011г. среди населения Рязанской области

зарегистрировано 373 случая острых отравлений химической этиологии (бытовых, производственных,

техногенных) или 32,3 на 100 тыс. населения, из них с летальным исходом 92 случая или 8,0 на 100 тыс.

населения.

В структуре острых отравлений первое место занимали отравления спиртосодержащей продукцией (62,7%),

второе - лекарственными препаратами (20,9%), третье - другими видами веществ (преимущественно окисью

углерода и разъедающими веществами) - 15,8%.

Количество отравлений среди мужчин было в 2,5 раза больше, чем среди женщин - соответственно 267 и 106.

### Первый камень храма

3 мая архиепископ Рязанский и Касимовский Павел совершил закладку камня в основании строящегося на территории больницы имени Н.А. Семашко храма в честь иконы Божией Матери «Всецарица». Храм будет являться подворьем Спасо-Преображенского мужского монастыря г. Рязани.

На торжественном богослужении присутствовали главный врач больницы им. Н.А. Семашко Сорокина Людмила Юрьевна, благотворители, строители храма, сотрудники, пациенты больницы и прихожане храма.

### У кого санбюллетень лучше?

В Рязанской области подвели итоги регионального конкурса санитарных бюллетеней медицинских учреждений на тему “Рязанский край – территория здорового образа жизни”. Организатором конкурса выступило региональное министерство здравоохранения.

Конкурс проходил с 10 мая по 8 июня в 58 медицинских учреждениях области.

Победителем конкурса стал санбюллетень, подготовленный коллективом поликлиники Рязанской областной клинической больницы им. Семашко. Второе место досталось Рязанскому областному клиническому наркологическому диспансеру, третье у коллектива Рязанской городской больницы №6.

Любовь зрителей снискали санбюллетени Рязанской областной научной медицинской библиотеки, Рязанского областного консультативно-диагностического центра для детей, и Скопинской ЦРБ.

Работы победителей будут растиражированы и распространены среди лечебных учреждений Рязанской области.

***По материалам новостной службы Портала UZRF.ru,***
***Сайтов Правительства Рязанской области,***
***Администрации города Рязани,***
***Сайта Росздравнадзора по Рязанской области и***
***Сайтов rzn.info и mediaryazan.ru***

RUMEX MEDICAL

**Компания RUMEX Medical**

входит в состав “RUMEX Group” и является официальным дистрибьютором таких ведущих западных производителей, как **3M, DGM, ZEIS, Jonsons & Jonsons, GE Healthcare, Maquet, SciCan, Rini, Hill-Rom, Metro** и др.

Миссия нашей компании обеспечить ЛПУб докторов инновационным и качественным оборудованием, которое позволит создать более комфортные условия для работы специалистов и повысит качество обслуживания пациентов. Мы предоставляем заказчикам полный перечень услуг, включающих в себя таможенное оформление груза, доставку груза заказчику, монтаж пусконаладку всего поставляемого оборудования, обеспечиваем гарантийное и постгарантийное обслуживание. Наши сервиснве инженеры прошли обучение и сертифицированны на заводах-изготовителях.

Ассортимент предлагаемого оборудования позволяет нам выполнять заказы на комплексное оснащение центральных стерилизационных отделений больниц, частных клиник и кабинетов специалистов “под ключ”. Все поставляемое оборудование сопровождается необходимой документацией на русском языке, имеет Регистрационные Удостоверения МЗ РФ и Сертификаты соответствия.

География деятельности компании **RUMEX Medical** охватывает все федеральные округа Российской Федерации, а также страны ближнего зарубежья. Высокий профессионализм и следование самым актуальным тенденциям развития современной медицины снискали RUMEX Medical доверие и лояльности со стороны клиентов и заложили оснгову для долгосрочных надежных отношений с партнерами компании.

В нашей компании принят индивидуальный подход к клиенту. Звоните нам, и у нас будет возможность обсудить то, чем мы можем быть полезны и выгодны Вашей компании, а также выбрать оптимальный вариант сотрудничества.

С уважением и наилучшими пожеланиями,
сотрудники компании
**RUMEX Medical**

**390010, г. Рязань, ул. Октябрьская, 61**
**(4912) 95-50-83, 95-50-86**
**www.rumex.ru**

## Городские больницы

Городская клиническая больница №4 ..... 28-22-91
Городская поликлиника №2 ..... 92-61-28
Городская поликлиника №15 ..... 24-20-83
Городская детская стоматологическая поликлиника №1 ..... 39-09-03, 36-71-59
Городская больница №5 ..... 33-02-41, 33-14-32
Рязанская областная клиническая больница ..... 21-41-52, 21-41-57
Детская инфекционная больница №9 ..... 25-36-52
Центр восстановительной медицины и реабилитации для детей с неврологическими заболеваниями ..... 44-36-46
Городская детская поликлиника №1 ..... 76-27-88
Городская детская поликлиника №2 ..... 44-65-04, 44-22-89
Городская детская поликлиника №3 ..... 33-74-55, 33-00-93
Городская детская поликлиника №5 ..... 92-01-65, 98-41-42
Городская детская поликлиника №6 ..... 37-73-74, 35-09-59
Городская детская поликлиника №7 ..... 32-63-52
Городская больница №6 ..... 76-18-81, 76-17-69
Городская больница №7 ..... 28-82-35
Городская клиническая больница №8 ..... 25-37-25
Городская клиническая больница №11 ..... 41-58-60, 41-43-14
Городская клиническая больница №10 ..... 35-00-88

## Полезные телефоны

Рязанский центр планирования семьи ..... 55-16-72
Управление Росздравнадзора ..... 27-25-11, 27-25-50
Психологический телефон доверия ..... 24-45-24
Бюро регистрации несчастных случаев ..... 29-96-82
Спасательная станция на р. Оке ..... 25-38-00
Центр независимой экспертизы ..... 25-23-26, 25-64-40
Дежурная служба города ..... 25-96-45
Телефон доверия УВД Рязанской области ..... 44-02-76

Директор
**Дмитрий Старков**
Главный редактор
**Александр Баранов**
Отдел рекламы
**Елена Черемисина, Ольга Егорова**
Дизайн
**Ирина Левитина**
Верстка
**ООО РПК «СПринт»**
Фотограф
**Яна Мамочкина, Вячеслав Косенков**
Журналист, корректор
**Карина Кожаринова**
Отдел распространения
**Артем Казьмин**
**390000 г. Рязань, ул. Право-Лыбедская, д.27, оф.82**
**Тел.:8 (4912) 258-258**

Журнал «Вопросы здоровья и медицины» выпускается при информационной поддержке Управления здравоохранения Рязанской области.
Распространяется в городских больницах, диспансерах, поликлиниках.
Учредители – ООО Издательский Дом «Валери»
Тираж 8000 экземпляров.
Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ 62-00109

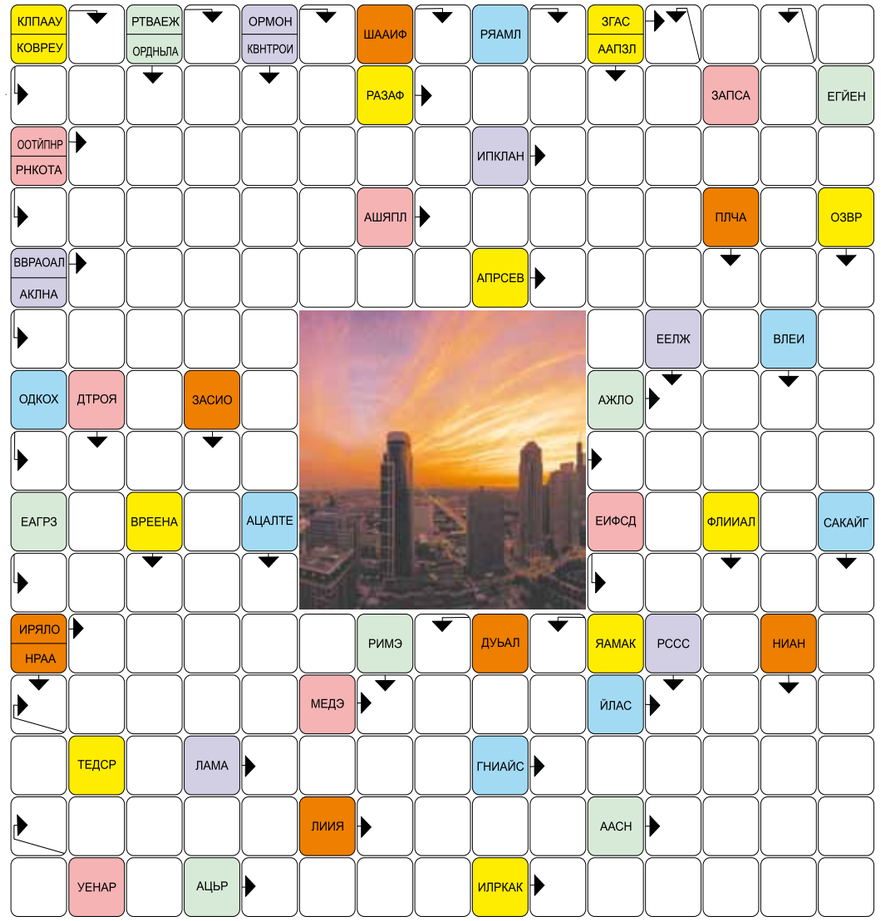
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.
Перепечатка материалов допускается только по согласованию с редакцией.
В журнале использованы материалы портала учреждений здравоохранения Российской Федерации www.uzrf.ru и сети Интернет.

*По техническим причинам редакция не гарантирует точной цветопередачи опубликованных оригинал-макетов.

UZRF ПОРТАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ www.UZRF.RU

# КРОССВОРД “ПУТАНИЦА”

для решения данного сканворда необходимо восстановить порядок букв в каждом слове



UZRF ПОРТАЛ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ

## Портал учреждений здравоохранения UZRF.ru

**Всё чаще в средствах массовой информации встречаются материалы с пометкой «© UZRF.ru» и ссылкой на Портал как на новостной источник. Этот интернет ресурс является зарегистрированным электронным СМИ федерального уровня и объединяет в себе всё самое актуальное и интересное, что происходит в мире медицины.**

Портал UZRF.ru является не только источником оперативных и достоверных новостей здравоохранения – множество постоянно обновляемых сервисов позволят пользователям легко ориентироваться в мире медицины и находить необходимую для себя информацию. Так, благодаря открытию этого проекта в марте этого года Рязанская область стала единственным регионом России, где каждое лечебное учреждение имеет собственный сайт в сети Интернет. Сайты зарегистрированы, открыты и в настоящее время активно наполняются информацией, предоставляемой лечебными учреждениями.

В недалеком будущем с помощью сервисов Портала UZRF.ru можно будет не выходя из дома записаться на прием к врачу-специалисту в своей поликлинике или получить он-лайн консультацию по волнующей проблеме.

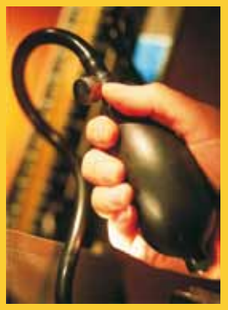
Портал UZRF.ru активно развивается и приглашает к сотрудничеству всех, кто желает видеть наше здравоохранение современным, удобным и эффективным.

Адрес Портала в сети Интернет: www.UZRF.ru,
e-mail: info@uzrf.ru
тел./факс: +7 (4912) 93-72-03

РОЗНИЧНО-ОПТОВЫЙ ЦЕНТР
МЕДМАРКЕТ
товары для профилактики реабилитации диагностики лечения

27-54-44
93-72-02
Рязань
Старообрядческий п-д, д.1
(Рембыттехника)

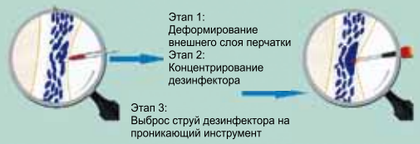
ДЕКАМС
МЕДИЦИНСКИЙ сервис
Ремонт аппаратов для измерения давления и медицинской техники
250-557
250-558
г. Рязань, Старообрядческий проезд, 1
(в здании «МЕДМАРКЕТА»)



НОВЫЙ АБСОЛЮТНЫЙ ЭКСКЛЮЗИВ:
БИОАКТИВНЫЕ 3-Х СЛОЙНЫЕ
ХИРУРГИЧЕСКИЕ ПЕРЧАТКИ G-VIP

G-VIR®

НОВЫЙ МЕТОД ЗАЩИТЫ
Механизм защиты кожи




АКТИВНАЯ ЗАЩИТА РУК ПРОТИВ ВИРУСОВ СПИДА И ГЕПАТИТА С

СТАКТ
Представитель производителя в Рязани и области:
ООО «Стационар Комплект»
Адрес: 2-й Мопровский переулок, д.12-а
тел. +7 (4912) 50-00-49, 92-28-48

# Уважаемые коллеги!

**От всей души поздравляю Вас**
**с профессиональным праздником**
**Днем медицинского работника!**
*Искренне желаю Вам крепкого здоровья,*
*активного долголетия и успехов*
*в Вашем нелегком труде.*

*Начальник Управления здравоохранения*
*администрации г. Рязани*
**Большакова Елена Евгеньевна**