



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 1 (207)
ЯНВАРЬ, 2023

Без риска заразиться

В поликлинике №2 полностью разделили потоки пациентов



В период подъема заболеваемости до 80 саровчан с признаками ОРВИ ежедневно посещают поликлинику №2. В январе после ремонта, который удалось провести благодаря поддержке РФЯЦ-ВНИИЭФ, здесь открылся полностью изолированный инфекционный блок для таких пациентов. «В 2022 году мы работали над несколькими проектами новой

модели организации медицинской помощи с применением бережливых технологий. Самым важным для нас стал проект по созданию входной зоны поликлиники. В нашем учреждении два входа, и мы всегда пользовались этим преимуществом. Но пациенты с признаками вирусной инфекции и пациенты, которые пришли в поликлинику с профилактической

целью или к узким специалистам, пересекались в гардеробе и на этажах здания. Поэтому, когда мы готовили проект входной зоны, мы понимали, что самое главное – это распределение потоков. Мы разделили два входа, и теперь попасть в другое крыло могут только наши сотрудники с помощью электронного ключа. Пересечение пациентов здесь сведено к минимуму», – рассказала заведующая поликлиникой №2 Ирина Макарова. В светлом, уютном холле инфекционного блока пациентов встречает администратор. Он помогает с маршрутизацией, а если больному нужна неотложная помощь – обеспечивает ему прием в первую очередь. Также здесь открылся и свой гардероб. Были отремонтированы зона ожидания и кабинеты врачей, совсем скоро появятся новая мебель. По словам заместителя главного инженера РФЯЦ-ВНИИЭФ Владимира Тыцкого, проект удалось реализовать благодаря настойчивости заведующей поликлиникой Ирины

Макаровой, а также слаженной работе всех подрядных организаций. «Хотелось бы сказать им большое спасибо за оперативную работу, проявленные профессионализм, инициативу и добрый подход к делу», – отметил Владимир Викторович. «Тиражируя этот проект, мы планируем в этом году сделать такой же инфекционный блок и в поликлинике №1. Благодаря сотрудничеству ФМБА России и ГК «Росатом», а также помощи РФЯЦ-ВНИИЭФ всего у нас в планах реализовать 7 ПСР-проектов. Они будут касаться организации работы с пациентами, и ремонта общественных зон. В том числе санузлов во всех поликлиниках города», – рассказал главный врач КБ №50 Игорь Лашманов. В прошлом году в поликлинике №2 был реализован целый ряд ПСР-проектов. Помимо масштабной реконструкции входной зоны, в учреждении открыли современный интерактивный класс, где проводят занятия по профилакти-

ке хронических неинфекционных заболеваний. Еще один проект касался оптимизации предсменных осмотров на здравпунктах РФЯЦ-ВНИИЭФ. Он позволил увеличить пропускную способность и улучшить качество медосмотров. Разделение потоков пациентов стало завершающим проектом 2022 года.

«Я хотела бы поблагодарить сотрудников ПСР-отдела РФЯЦ-ВНИИЭФ. Мы работаем с ними вплотную по всем проектам. И нам была оказана огромная методическая помощь. Их советы были для нас важны и актуальны. Совместно мы рассматривали многие решения и принимали, как

нам кажется, правильные подходы к организации амбулаторной помощи в нашей поликлинике», – подчеркнула Ирина Макарова. Инфекционный блок поликлиники №2 работает в первую смену – с 7:00 до 14:30. В зависимости от эпидемиологической ситуации здесь можно одновременно открыть до четырех кабинетов. Сейчас на повторный прием пациентов направляют к участковым терапевтам. Но руководство медучреждения рассматривает возможность продления листов нетрудоспособности во второй половине дня в этом же блоке. «Это очень удобно, так как не нужно проходить в гардероб через все здание. Администратор приветливая, очереди нет. И, главное, ты не боишься заразиться окружающим. Думаю, когда я приду сюда уже к другим специалистам, то буду также рада, что не пересекусь с заболевшими», – рассказала пациентка поликлиники №2 Ирина Владимировна.



Зрение на 5+

В офтальмологическом отделении КБ №50 ФМБА России появилось новое оборудование

Уже 20 лет в офтальмологическом отделении КБ №50 ФМБА России применяют лазерную коагуляцию – эффективный, безопасный и быстрый способ помочь пациентам при дистрофии сетчатки и ее сосудистых поражениях. Также этот метод позволяет предотвратить отслоение сетчатки и остановить прогрессирование изменений на глазном дне. В декабре в офтальмологическом отделении появилось современное фотокоагуляционное оборудование. Благодаря новому оборудованию врачи теперь могут работать не только с периферической зоной сетчатки, но и с центральной. «За счет более щадящей длины волны он позволяет работать в центральной зоне уже не как «жгущий» лазер, который приваривает сетчатку к подлежащей сосудистой оболочке. Здесь он работает как стимулирующее лекарственное средство, которое способно улучшить и сохранить зрительные функции центральной зоны сетчатки», – рассказал заведующий офталь-

мологическим отделением КБ №50 ФМБА России Владимир Лычев. Чаще всего дистрофией сетчатки страдают люди с высокой и средней степенью близорукости. Патология может не проявлять себя длительное время и без регулярного наблюдения у специалиста нередко ее выявляют уже при развитии осложнений. К дистрофическим изменениям сетчатки также могут привести сахарный диабет, повышенное артериальное давление, заболевания сердца. Без медицинской помощи дистрофия грозит разрывами и отслойкой сетчатки. «Особая группа – беременные женщины. Раньше близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне была показанием к кесареву сечению. Теперь это практически исключено. Мы проводим периферическую лазерную коагуляцию сетчатки и через две недели после того, как коагуляты сформируются, женщина может рожать самостоятельно», – отметил врач-офтальмолог КБ №50 ФМБА России Павел Орлов.

Применяют лазерную коагуляцию и при некоторых видах опухолей, например, невусе на сетчатке. Врач наносит специальные метки, которые позволяют следить за его ростом. Еще одна патология, требующая лечения лазерным коагулятором – сосудистая. Ретиальное кровоизлияние возникает, когда кровь выходит за пределы сосуда в слои сетчатки. Оно может возникнуть из-за механической травмы, тромба, сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза и других факторов.

Благодаря новому оборудованию врачи теперь могут работать не только с периферической зоной сетчатки, но и с центральной.

«У пациентки, которой сегодня мы проводим лазерную коагуляцию на новом оборудовании, диагностирован тромбоз одной из ветвей сетчатки. Произошло кровоизлияние, которое необходимо закрыть лазером для того, чтобы в последующем не сформировался рубец сетчатки и не выросли новообразованные сосуды. Глаз успокоится, а дальше, вторым этапом лечения мы будем восстанавливать ей зрение», – рассказал заведующий офтальмологическим отделением КБ №50 ФМБА России Владимир Лычев. Пациентка О.В. стала первой, кто прошел лечение с помощью нового лазерного коагулятора. «У меня в одночасье перестал видеть глаз. Знаете, будто смотрю через грязное, мутное стекло. Сразу обратилась к врачу. Я думала, что закапаю капли и оно пройдет. Оказалось, что это серьезно. Надеюсь, теперь со мной все будет хорошо», – рассказала пациентка.

Лазерная коагуляция сетчатки глаза – бесконтактная, бескровная и безболезненная микрохирургическая операция, не требующая общей анестезии и периода восстановления. Она занимает от 10 минут до часа. В сложных случаях ее проводят в несколько этапов. Зачастую этот вид лечения – единственная альтернатива для людей с патологиями сетчатки. И с появлением нового оборудования в офтальмологическом отделении КБ №50 ФМБА России возможности для таких пациентов существенно расширились. «Когда я начинал работать, кровоизлияние в сетчатку было ужасной патологией. Она приводила не только к потере зрения, но и к потере глаза. Я тогда работал в областной больнице во Владимире, и мы направляли таких пациентов в московский центр имени М.М. Краснова, где они ждали своей очереди неделями. А сейчас мы практически сразу же берем их на процедуру. И это замечательно», – подчеркнул заведующий офтальмологическим отделением КБ №50 ФМБА России Владимир Лычев.

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

От всей души поздравляю вас с Новым годом и Рождеством! Два последних года нас испытывала на прочность пандемия COVID-19. На смену ей пришли новые вызовы, но и с ними мы достойно справляемся. Несмотря на колоссальные нагрузки,

кадровые проблемы и нехватку оборудования мы продолжаем успешно выполнять нашу главную задачу – сохранение жизни и здоровья саровчан. Благодарю вас за нелегкий труд, за надежность и поддержку, за силу и стойкость!

Новый год – время надежд и планов на будущее, веры в лучшее и ожидания чуда. Пусть 2023-й станет для всех нас успешным и плодотворным, принесет мир, счастье и благополучие в каждый дом. Берегите себя и будьте здоровы!



С Новым 2023 годом!

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ – МЕДИКОВ СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЕТ ВСЕ БЫВШИХ И НАСТОЯЩИХ СОТРУДНИКОВ КБ № 50 С НОВЫМ 2023 ГОДОМ, С ПОЖЕЛАНИЯМИ МИРА, ЗДОРОВЬЯ, ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ, СЧАСТЬЯ И УДАЧИ



В помощь маме и малышу

В акушерском отделении КБ №50 появился консультант по грудному вскармливанию



Каждая мама знает, что грудное молоко – самое полезное питание для малыша. Оно содержит все необходимые вещества для роста и развития ребенка, а также антитела, которые защищают его и помогают сформировать иммунитет. Кормление грудью многие воспринимают как естественный процесс, который не требует особых знаний. Но когда женщина остается одна на один с новорожденным, особенно если это первый ребенок, у нее могут возникнуть вопросы – почему малыш не хочет брать грудь, достаточно ли у меня молока, все ли я делаю правильно.

На помощь мамам, которые столкнулись с трудностями при кормлении грудью, приходят консультанты по грудному вскармливанию. Теперь такой специалист есть и в роддоме КБ №50. В декабре акушерка Ольга Ярош окончила курсы от ведущих врачей-маммологов, хирургов, акушеров-гинекологов из Санкт-Петербурга и стала сертифицированным специалистом. «Я работаю в нашем роддоме 11 лет и очень люблю свою профессию. Быть акушеркой – мое призвание. Видя, с какими проблемами сталкиваются некоторые мамы в процессе кормления грудью, я

решила, что хочу помогать им и в этом. Наша заведующая Екатерина Сергеевна поддержала мое желание получить дополнительное образование. Каждый день на протяжении трех месяцев я училась. И уже понимаю, что это было не зря», – рассказала Ольга Ярош.

На помощь мамам, которые столкнулись с трудностями при кормлении грудью, приходят консультанты по грудному вскармливанию.

Ольга Владимировна признается, что чаще всего мамам требуется психологическая поддержка – успокоить, ободрить, утешить. Помогает консультант по грудному вскармливанию и информационно – рассказывает, почему ни одна смесь не может заменить материнское молоко, отвечает на вопросы о режиме кормления и

о том, как сделать процесс комфортным для мамы и малыша. «Моя цель – помочь ребенку получить грудное молоко и наладить успешную лактацию у мамы. Чаще всего так и происходит. Но, к сожалению, не все женщины хотят кормить грудью. Одни отказываются потому что уверены, что у них нет молока. А это не так. Другие – из эстетических соображений. Хотя давно известно, что кормление грудью не влияет на ее форму. Вокруг грудного вскармливания сложилось много мифов. И развенчать их так же одна из моих задач», – подчеркнула Ольга Владимировна.

Консультант по грудному вскармливанию не может ставить диагнозы или выписывать лекарственные препараты. Но подскажет, что делать при дискомфорте во время кормления, какие симптомы должны насторожить маму, когда стоит обратиться к врачу.

«Консультант помог мне понять, как и когда нужно кормить. Можно ли будить ребенка, если время кормления подошло, а он еще спит. И нужно ли продолжать кормить грудью, если я вдруг заболела», – рассказала мама новорожденной девочки. «Я считаю, что консультанты по грудному вскармливанию должны быть в каждом роддоме. Когда мы проводили первые дни открытых дверей, будущие мамы постоянно спрашивали, появится ли в нашем отделении такой специалист. И я очень рада сказать, что теперь консультант по грудному вскармливанию в нашем роддоме есть», – подчеркнула заведующая акушерским отделением Екатерина Шевцова. Акушерское отделение КБ №50 – это современное оборудование, индивидуальные родовые боксы, палата пробуждения, отдельные палаты, рассчитанные на совместное пребывание матери и ребенка. Здесь приветствуют партнерские роды и стараются сделать все, чтобы самый важный момент в жизни женщины стал и самым счастливым. Появление консультанта по грудному вскармливанию – еще один шаг на пути к этой цели.

Главный помощник травматолога-ортопеда в операционной

В КБ №50 ФМБА России появилась современная рентгеновская С-дуга

В хирургическом отделении КБ №50 ФМБА России около 30 лет применяют рентгеновскую С-дугу для проведения операций. В декабре прошлого года здесь появилась еще одна мобильная система визуализации. Современное оборудование позволяет получать цифровые изображения высокой четкости с минимальной дозой облучения как для пациента, так и для врача. Новая С-дуга стала незаменимым помощником травматологов-ортопедов хирургического отделения №2. «Все остеосинтезы мы проводим при помощи С-дуги. Контролируем положение костных обломков, положение металлоконструкции, которую устанавливаем. Благодаря четкому изображению, которое выдает нам новое оборудование на большом экране, мы стали проводить операции намного быстрее», – рассказал врач-травма-

толог-ортопед, заведующий хирургическим отделением №2 КБ №50 ФМБА России Александр Ковалдов. С-дуга свободно перемещается по всей операционной и делает снимки под любым, нужным врачу углом. Полученная информация оцифровывается и может храниться в электронном виде. Благодаря новой С-дуге в случаях, где раньше требовалось обширное хирургическое вмешательство, врач теперь проводит малоинвазивную операцию. «Травматологу-ортопеду без такого оборудования никак не обойтись. С помощью С-дуги мы легко и достаточно быстро устанавливаем современные интрамедуллярные металлоконструкции. Это малотравматично, так как мы не делаем широких разрезов. Ввели, зафиксировали – все, операция закончена. И это очень хорошо, особенно для пациен-



тов пожилого возраста, которые страдают частыми переломами», – отметил Александр Викторович. Новая С-дуга проста в использовании и обеспечивает непре-

рывность рабочего процесса. Широкий спектр возможностей позволяет применять ее в операционной и врачам других хирургических специальностей.

На благо пациентов, в помощь врачам

Новое оборудование поступило в операционные хирургического корпуса КБ №50 ФМБА России

До шести плановых операций в день выполняют врачи хирургического профиля в оперблоке КБ №50 ФМБА России. Сюда поступают пациенты с желчекаменной болезнью, грыжами, варикозом, онкологическими, гинекологическими, урологическими, травматологическими и другими заболеваниями. В приемное отделение доставляют и саровчан, которым необходима экстренная помощь. Поэтому опытные специалисты всегда на посту и готовы оказывать ее круглосуточно. В конце прошлого года в оперблоке началась замена операционных столов и светильников. «Хирург сам выставляет свет исходя из предполагаемой зоны вмешательства. Иногда в ходе операции она меняется, поэтому свет нужно перемещать. Старые светильники были тяжелыми и требовали участия при передвижении. Конечно, мы и с ними нормально работали, но приходилось прикладывать больше усилий, так как они морально и физически устарели», – рассказал заведующий хирургическим отделением №1 КБ №50 ФМБА России Евгений Сарпов. Новые светодиодные светильники долговечные и эргономичные, не нагревают пространство вокруг, делая работу врачей комфортной. Они бесшумные, обеспечивают необходимый уро-

вень освещенности и идеальную цветопередачу, позволяя хирургу четко видеть операционное поле. «Светильники очень легкие. Светильниковая ручка позволяет перемещать их в необходимом нам положении. Мы можем регулировать яркость, ширину поля, выбирать теплый или холодный свет. Работать стало намного удобнее. Они соответствуют всем нашим потребностям», – отметил Евгений Николаевич.

В оперблоке хирургического корпуса КБ №50 выполняется около 5000 различных хирургических вмешательств.

Всего в оперблоке хирургического корпуса КБ №50 ФМБА России семь операционных. Часть из них предназначена для плановой помощи, часть – для экстренной. Свои операционные у травматологов-ортопедов, оториноларингологов, гинекологов и урологов. Есть отдельная операционная для пациентов с инфекционными забо-

леванями. В год здесь выполняют около 5000 различных хирургических вмешательств. И новые столы стали хорошим подспорьем для врачей. Они обеспечивают оптимальное положение пациента и имеют широкий выбор дополнительных принадлежностей. «Стол предназначен для стандартных абдоминальных хирургических, урологических, гинекологических операций на брюшной полости. Они регулируются по высоте с помощью пульта управления. У них несколько позиций – поднимается головная секция, ножная, выдвигается поясничная подпорка. Есть комплектующие, которые позволяют положить пациента так, как это необходимо. Столы мобильны и легко передвигаются. Пока их обновили в двух операционных», – рассказал Евгений Сарпов. Напомним, новое оборудование поступило в КБ №50 ФМБА России в рамках проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями». В этом году клиника участвовала в реализации федеральных программ.



Новый уровень эндоскопических исследований в КБ №50



Около 200 саровчан проходят плановое обследование в эндоскопическом отделении КБ №50 каждую неделю. Более половины из них приходят на gastroscopию. Назначают ее и в экстренных случаях пациентам с подозрением на внутреннее кровотечение или инородные тела в верхнем отделе желудочно-кишечного тракта. Ежегодно с помощью gastroscopии выявляют до 35 случаев рака. Новый видеоконструктивный комплекс экспертного класса, который появился в отделении благодаря поддержке ФМБА России, позволит усовершенствовать раннюю диагностику онкологических за-

Около 200 саровчан проходят плановое обследование в эндоскопическом отделении КБ №50 каждую неделю.

болеваний и сократить время ожидания этого вида исследования. «Аппарат оснащен двумя gastroscopами, монитором с высоким разрешением и мощным видеопроцессором узкоспектральным источником света, что позволяет детализировать кровеносные сосуды и структуры слизистой оболочки верхнего отдела желу-

дочно-кишечного тракта, выявлять дисплазии и ранние формы рака», – рассказал заведующий эндоскопическим отделением Илья Янин. Елену С. направил на gastroscopию врач-терапевт. По словам пациентки, она около двух недель испытывала тяжесть и боль в животе прежде, чем решила обратиться в поликлинику. «Не нужно ждать, если что-то беспокоит. Я пришла к врачу и через неделю смогла пройти обследование. Здесь работают опытные доктор и медсестры, аппарат поставили новый, современный. Ощущения, конечно, не очень приятные, но можно потерпеть. Теперь я знаю, что у меня гастрит и буду лечиться», – рассказала Елена. Напомним, в этом году в КБ №50 появилась реанимационная система для новорожденных, а также оборудование для Центра здоровья детей,

гинекологического отделения, операционного блока и Центральной клинико-диагностической лаборатории. До конца года запланировано поступление рентгеновского аппарата и передвижного рентгенохирургического аппарата, а также цифрового флюорографа и офтальмологического лазера.



Больше внимания маленьким пациентам

Что изменилось в работе участкового врача-педиатра после реализации ПСР-проекта?

Более 25 юных саровчан в день принимает участковый врач-педиатр в детской поликлинике.

В период подъема заболеваемости, это число возрастает в 2 раза. Еще недавно большую часть приема доктор занимался бумажной работой. Кроме того, он был вынужден отвлекаться на профилактические консультации и внеплановых пациентов, выдачу различных справок и направлений. Увеличить продолжительность времени, которое врач посвящает непосредственно ребенку, удалось благодаря реализации ПСР-проекта. «Раньше врач от руки писал протокол осмотра, справки для детских садов и школ, направления на анализы и другую документацию. Сейчас он заполняет протокол лечения в нашей информационной

системе в электронном виде, распечатывает его и вклеивает в карту. Оформлением справок, продлением больничных, выпиской лекарств занимается медсестра», – рассказала заведующая педиатрическим отделением №1 Елена Скобликова. Оформить справки в лагеря, спортивные секции, санатории, а также карту для посещения детского сада и направление на госпитализацию теперь можно в кабинете доврачебного приема. В ближайшее время заявки на документы для посещения секций и получения санаторно-курортного лечения начнет принимать голосовой помощник.

«Профилактическое консультирование мы перенесли в кабинет здорового ребенка. Здесь родителям рассказывают о питании и о том, как ухаживать за малышом, учат ЛФК и массажу. С этой же целью специалисты проводят онлайн-консультации», – рассказала Елена Константиновна. ПСР-проект направлен на решение еще одной важной проблемы – очередей в кабинет педиатра. Теперь врач работает по предварительной записи. Приезжая на вызов, он приглашает детей к определенному времени и вносит данные в информационную систему. Благодаря этому на приеме доктор сразу видит список пациентов и их очередность.

«В период подъема заболеваемости, к сожалению, случаются форс-мажоры. Когда на больничный уходят несколько участковых врачей сразу, то приемы приходится вести совмещенно. Но в обычное время и дни здоровых детей – только по записи. Детей, которые впервые обратились в поликлинику за медицинской помощью без предварительной записи, мы направляем в кабинет внепланового приема, где их осматривает фельдшер. При необходимости он может назначить лечение, выписать больничный и записать на прием к педиатру», – отметила Елена Скобликова.

По словам участкового педиатра Надежды Адаменковой, реализация ПСР-проекта помогла снизить нагрузку во время приема. Так как, помимо работы с пациентами в поликлинике, врач выезжает еще и на вызовы – их может быть 20 за день, а может быть и 60. Но главное, теперь практически все внимание специалиста посвящено детям и их родителям, а не заполнению бумаг. «Я просто вбиваю всю информацию в электронном виде, распечатываю ее и вклеиваю в карту. Это намного удобнее, чем писать в карте от руки. Выручают и фельдшеры. Например, раньше случалось так, что я делаю грудничку прививку, а меня зовут в бокс к больному ребенку. Сей-

час таких детей принимают в кабинете внепланового приема», – рассказала Надежда Николаевна.

Также в рамках ПСР-проекта кабинеты участковых педиатров привели к единому стандарту, организовали рабочие места по системе 5С. Была приобретена новая, современная мебель, а также весы, совмещенные с ростометром, которые позволили сэкономить не только пространство, но и время на приеме.

«Мы провели огромную подготовительную работу. Считали, анализировали, собирали мнения пациентов и персонала. Проект реализован недавно, но он уже показывает хорошие результаты – увеличилось как время непосредственного общения с ребенком, так и общее число пациентов, которых принимает врач. Мы будем продолжать двигаться в этом направлении. В том числе планируем полностью отказаться от бумажных карт», – подчеркнула заведующая детской поликлиникой Марина Алексина.

Оценили итоги реализации проекта и родители маленьких пациентов. Помимо обновленных кабинетов участковых врачей-педиатров, они отмечают удобство предварительной записи и возможность получить нужную справку без ожидания в общей очереди.



«С маленьким ребенком тяжело долго находиться в поликлинике. Сейчас мы приходим сразу к своему времени, а не как раньше – к началу приема, чтобы быть в начале очереди. В кабинет нас

вызывает медсестра. Это очень удобно», – рассказала Ольга. «Пришли за справкой в секцию. Тут нам подсказали, что не нужно ждать очереди у врача. Все быстро оформили в другом кабинете», – поделился впечатлениями Роман.

Напомним, в рамках реализации ПСР-проектов продолжается ремонт входной зоны в детской поликлинике на ул. Курчатова. Его планируют завершить в декабре.

Что изменилось в работе центра здоровья детей после реализации ПСР-проекта?

3 000 юных саровчан ежегодно проходят медицинское обследование в Центре здоровья детской поликлиники.

Более, чем у половины из них специалисты выявляют факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной и дыхательной систем. При необходимости пациентов направляют на дополнительные исследования, с родителями проводят беседу о формировании здорового образа жизни. «Наш Центр здоровья был открыт 10 лет назад и, конечно, мы нуждались в обновлении оборудования и небольшом ремонте. В этом году при поддержке ГК «Росатом» и ФМБА России нам удалось воплотить задуманное в рамках реали-

зации ПСР-проекта. Помимо этого, мы пересмотрели и организацию работы с пациентами. Уменьшили время прохождения медосмотра за счет переноса кабинета стоматологического гигиениста в помещение Центра и объединения кабинетов инструментального обследования и тестирования на аппаратно-программном комплексе», – рассказала заведующая детской поликлиникой Марина Алексина.

Также, по словам Марины Александровны, в Центре здоровья бумажные медицинские карты совсем скоро заменят на электронные, что стало возможным за счет интеграции оборудования с компьютером. Благодаря этому результаты обследований поступают в систему, и врач сразу видит всю необходимую информацию.

Еще одно важное изменение коснулось работы стоматологического гигиениста. Раньше кабинет специалиста находился этажом выше Центра здоровья. Его перенос в помещение Центра позволил сократить время прохождения медосмотра и избежать контакта с пациентами с симптомами ОРВИ. Кроме того, в кабинете полностью обновили оборудование.

«Раньше оборудование нередко выходило из строя. Приходилось тратить больше времени на прием



или переносить его. Теперь все проходит оперативно и с комфортом для пациента. Дети очень довольны удобным креслом. Мне проще работать, так как я могу

отрегулировать его на необходимую высоту. Кроме того, в модуль встроен ультразвуковой аппарат для профгигиены. Я получила

работы. И пациенты, видя, что все вокруг новое перестают бояться и больше мне доверяют», – рассказала стоматологический гигиенист Наталия Терешина.

Обновили оборудование и в кабинете тестирования на аппаратно-программном комплексе. Здесь измеряют рост и вес детей, силу мышц, процентное соотношение водной, мышечной и жировой массы. Оценку устойчивости к стрессу проводят на специальном аппарате, который позволяет выявить отклонения в работе центральной нервной системы. Функции сердечно-сосудистой системы анализируют при помощи комплекса экспресс-диагностики. Он регистрирует ЭКГ и эффективно определяет небольшие нарушения.

«Также мы проводим детям экспресс-исследование крови на содержание глюкозы и холестерина. При помощи компьютерной спирометрии оцениваем функции дыхательной системы. Измеряем давление, частоту пульса, насыщенность крови кислородом. С помощью смеклайзера можем определить, есть ли у ребенка никотиновая зависимость», – рассказала медицинская сестра Мария Савельева.

Заключительный этап обследования – осмотр педиатра. На каждого ребенка, помимо медицинской карты Центра здоровья, специалист заполняет и карту здорового образа жизни, где записаны рекомендации по коррекции питания, занятиям спортом, режиму учебы

и отдыха. Такой комплексный подход позволяет сформировать у детей и родителей ответственное отношение к своему здоровью.

«Мы очень довольны результатами проведенной работы. Медосмотры стали проходить быстрее, чему рады и дети, и родители. Кроме оборудования, в кабинетах обновили мебель и освещение. Работать намного удобнее», – рассказала врач-педиатр Юлия Галкина.

Согласны с ней и пациенты Центра здоровья. По словам одной из мам, процесс прохождения обследования стал комфортнее.

«Мы не приходили сюда достаточно давно и, конечно, заметили, что теперь все кабинеты в одном месте. Раньше приходилось ходить с этажа на этаж. Это неудобно. И был страх, что ребенок может заразиться вирусом. Новое оборудование впечатляет. У стоматолога – как в платной клинике. Очень рады, что в детской поликлинике все меняется к лучшему», – рассказала она.

Обследование детей в Центре здоровья обычно проводят для организованных коллективов детских садов и школ. Но можно обратиться и индивидуально. При наличии талонов, запись доступна на «Портале пациента» на сайте КБ №50.

Осторожно: скарлатина!



Вспышку скарлатины в Великобритании медики объясняют ослаблением иммунитета после COVID-19. Рост заболеваемости специалисты связывают с

Скарлатина – острое инфекционное заболевание, вызываемое стрептококком группы А и передающееся воздушно-капельным путем.

большим количеством циркулирующих бактерий и социальными контактами на фоне отмены карантинных ограничений. За последние несколько месяцев после заражения стрептококком умерли шестеро детей младше 10 лет.

СКАРЛАТИНА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

- **Синдромом интоксикации** (головная боль, тошнота, рвота, подъем температуры тела).
- **Острым тонзиллитом** («пылающий зев»).
- **Регионарным лимфаденитом** (увеличением переносимых лимфоузлов).
- **Появлением «малинового» языка** в разгар болезни.
- Через 12 – 48 часов после начала болезни – **ярко-розовой мелкоточечной сыпью**, которая не сливается между собой и характеризуется гущением в е-

стественных складках кожи. Сыпь преимущественно располагается на боковых частях туловища, сгибательных поверхностях рук, внутренних поверхностях ног с «выходом» элементов на тыл кистей и стоп. В период реконвалесценции начинается шелушение кожи.

• Склонностью к осложнениям септического и аллергического характера.

Дети дошкольного возраста, которые посещают организованные коллективы, заболевают в 3-4 раза чаще тех, кого воспитывают дома. Скарлатина встречается в основном у малышей первых двух лет жизни (разница с детьми 3-6 лет – в 6-15 раз). Скарлатина эффективно лечится антибиотиками, но при этом остается опасной болезнью. При подозрении на скарлатину необходимо оперативно обратиться за медицинской помощью. Заболевание развивается очень быстро. Инвазивная форма может

привести к летальному исходу (как в случае с британскими детьми), так как бактерии попадают в легкие, кровь или мышцы и вызывают синдром токсического шока, который приводит к отказу жизненно важных органов.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- у вас или вашего ребенка есть симптомы скарлатины;
- вы контактировали с больным скарлатиной и плохо себя чувствуете;
- вы заболели скарлатиной и ветрянкой одновременно;
- вы снова заболели через несколько недель после выздоровления — это может быть признаком осложнения, например, ревматической лихорадки.

Заведующая педиатрическим отделением А.С. Адолевская

Борьба с тревогой

Нас постоянно что-то беспокоит — настолько постоянно, что мы привыкли существовать в этом состоянии и даже не подозреваем о том, что сами себе мешаем жить так, как мы хотим. К сожалению, полностью от тревоги не избавиться, особенно в условиях постоянно куда-то спешащего мира, но снизить ее интенсивность можно самостоятельно.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТРЕВОГУ

Тревога — совершенно нормальное состояние, которое выполняет очень важную функцию оповещения нас о возможной опасности. И все бы ничего, но современному человеку не так-то часто что-то угрожает в прямом смысле, однако триггеров появляется, кажется, только больше. Так что тревожность становится скорее проблемой, чем помощником по выживанию. Она ведет к эмоциональному выгоранию, хроническому стрессу и постоянной усталости, из-за которых мы не можем функционировать полноценно. Есть несколько симптомов, по которым можно определить, насколько вы тревожны в последнее время:

- Я не могу перестать думать о том, что уже произошло.
- Меня беспокоит, что случится в будущем, я одинаково волнуюсь и за завтрашний день, и за то, что будет через несколько лет.
- Я чувствую усталость, но постоянно нахожусь во взвинченном состоянии.
- Я часто «выключаюсь» и не могу дальше работать.
- Меня донимают навязчивые мысли.
- У меня мало явных поводов для сильного беспокойства.
- Я стараюсь избегать людей и определенных мест.
- У меня ощущение, что я в тупике.
- Я пытаюсь избавиться от тревоги, но она не проходит.
- Страдают мои отношения с людьми, работа и я.
- Если вы испытываете длительное время хотя бы несколько этих симптомов, возможно, пора начать замедлиться и уделить больше внимания себе, своему ментальному здоровью и образу

жизни, изменив которые можно снизить уровень стресса.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Нам кажется, что чем больше мы думаем о проблеме, тем больше шансов найти ее решение или подготовиться к возможным неприятным последствиям. На самом деле мы мало чем себе помогаем, когда размышляем о том, что нас очень сильно беспокоит. Уровень тревоги повышается, и даже, если решение проблемы у вас есть, это еще не означает, что вы выигрываете переживать. Что делать в такой ситуации?

УПРАЖНЕНИЕ «У МЕНЯ ЕСТЬ МЫСЛЬ»

Когда мы думаем о предмете нашей тревоги, то словно перестаем находиться в настоящем времени и переносимся в прошлое или будущее. Упражнение помогает вернуться в реальность и напомнить себе о том, что ваши переживания — всего лишь мысли, пусть и во многом обоснованные, но не всегда. Подумайте о том, что вас беспокоит, и скажите: «У меня есть мысль, что завтра разговор с руководителем пройдет не очень хорошо. И это всего лишь мысль». Еще лучше — проговорить это вслух, и вам станет легче вернуться к прежним делам и не жить тем, что еще не случилось или уже произошло.

ВОПРОС «А ЧТО, ЕСЛИ?»

Нас нередко посещают мысли, которые можно сформулировать через один вопрос: «А что, если?» А что, если мы друг другу не подождем? А что, если руководитель зовет встретиться ради того, чтобы сократить мне зарплату? Такие мысли появляются совершенно случайно, их невозможно контролировать, так как они напрямую связаны с нашими переживаниями и страхами. Однако вы можете выработать в себе привычку всегда находить альтернативу. Продумайте на каждую свою тревожную мысль новый, позитивный ответ. Например, предположите,

что встреча с начальством приведет к повышению, а возможный напряженный разговор с партнером завершится согласием. Будет нелишним отнестись к этому моменту с юмором и нафантазировать совершенно абсурдный исход: например, что руководитель бросает все и переезжает на Северный полюс, а вас оставляет за главного без объяснения причин. Подойдя с юмором к тревоге, вы сменили вектор своих мыслей и почувствуете себя немного лучше.

встаньте и продолжайте готовиться к предстоящему дню. Повторите несколько раз, пока дыхание не придет в норму. От нашего утреннего подъема зависит чуть ли не весь оставшийся день. Часто, на самом деле, нежелание просыпаться и вставать с кровати — это никакая не лень, а сигнал тревоги, вам может казаться, будто на работе обязательно случится что-то, что только подтвердит все самые страшные опасения. Что вы можете сделать?

встаньте и продолжайте готовиться к предстоящему дню.

ТРЕВОГА, ТРЕВОЖНОСТЬ, РАССТРОЙСТВО

Сама по себе тревога положительное явление, адаптивный механизм, помогающая человеку осознать опасность. Наличие тревоги — это состояние здорового человека. Тревожность — особенность лич-

беспокойство постоянно присутствует в фоновом режиме. Индивид не способен контролировать свое состояние. Поэтому необходима помощь врача и психолога.

ЧТО МОЖЕТ УСУГУБИТЬ ТРЕВОГУ

- 1. Недостаток сна.** Исследования показывают, что взрослому человеку вредно спать меньше семи часов в день. Это ухудшает физиологическое и психическое самочувствие — от недосыпа скачет настроение, повышается возбудимость и острее ощущается эффект стимуляторов, таких как кофеин. В то же время излишнее беспокойство в течение дня может вызвать бессонницу ночью, что приводит к порочному кругу: тревога-бессонница-тревога. Поэтому так важна непрерывность сна: фрагментарный сон снижает качество восстановления, и днем человек опять перевозбуждается и начинает беспокоиться.
- 2. Кофе и другие стимуляторы.** Существуют исследования, показывающие, что употребление более 200 мг кофеина (примерно три чашки эспрессо или 2–3 чашки чая в зависимости от интенсивности заварки) может увеличить вероятность тревожности и панических атак у чувствительных к нему людей. Кофеин стимулирует телесные ощущения, учащает сердцебиение и дыхание, повышает температуру тела. Мозг может ошибочно принять эти симптомы за беспокойство и реагировать нарастающей паникой. Такой же эффект на тело оказывают и энергетические напитки, поэтому тревожным людям с ними тоже стоит быть осторожнее.
- 3. Нездоровая диета.** От еды зависит не только наше физическое, но и психологическое самочувствие. Последние исследования показывают, что чрезмерное потребление быстрых углеводов (мучного, сладкого, в том числе меда и фруктов, выпечки) приводит к снижению настроения и появлению тревожности. Средиземноморская диета, богатая рыбой и овощами, наоборот, благоприятно влияет на душевное здоровье.
- 4. Применение медикаментозных препаратов.** Побочные эф-

фекты есть у любых лекарств, даже у обычного аспирина, поэтому, прежде чем принимать назначенное врачом средство, необходимо ознакомиться с его инструкцией. Особое внимание стоит уделять препаратам:

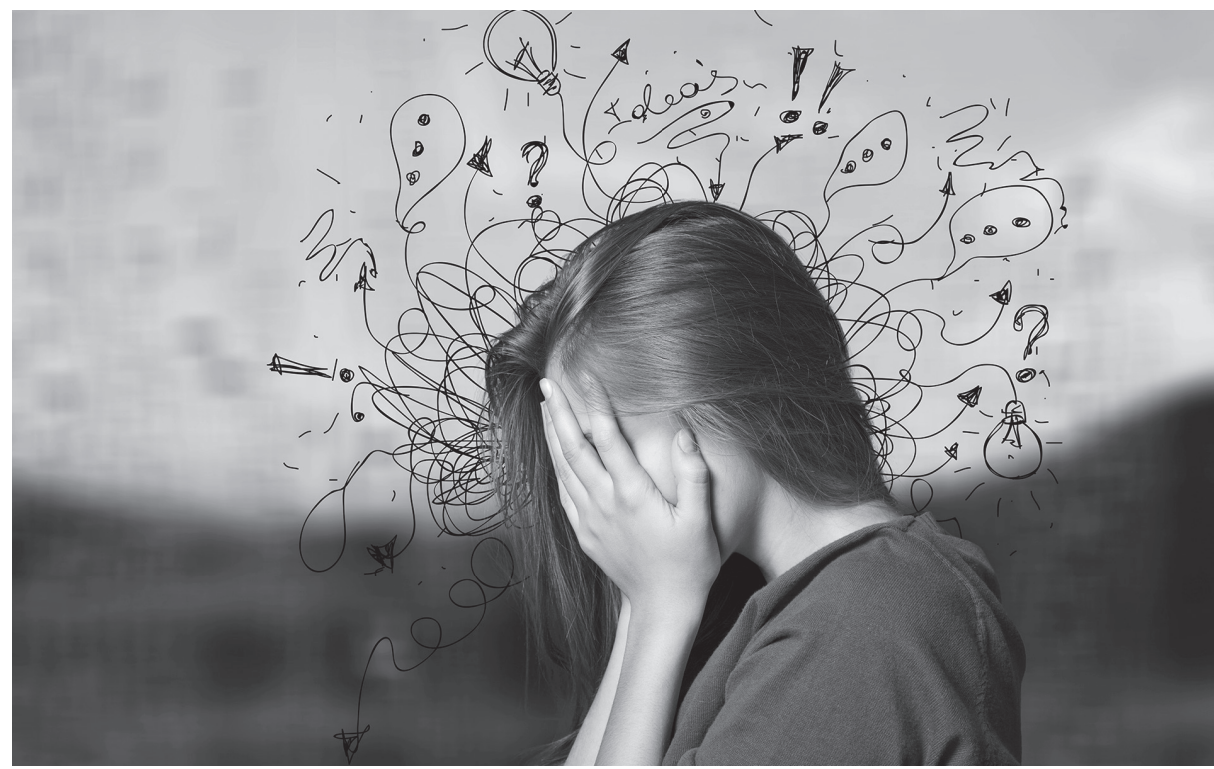
- с содержанием кофеина;
- наосноватиреоидных гормонов;
- от астмы, бронхитов и аллергии;
- от эпилепсии;
- применяемых при лечении синдрома дефицита внимания.

5. Соцсети. Непрерывный поток новостей также влияет на наше ментальное здоровье и в том числе на чувство беспокойства. Риск тревожных состояний может быть почти у любого, кто чересчур активно пользуется интернетом. По данным американского национального фонда сна, в группе риска находятся люди, которые:

- ведут четыре аккаунта и более в социальных сетях;
- проводят в сети больше одного часа в день или заходят туда больше 30 раз в неделю;
- чувствуют постоянную необходимость проверять телефон.

6. Перфекционизм. Ничего плохого в привычке добросовестно выполнять свою работу или обязанности по дому нет. Однако именно мысли о том, насколько идеально сделана презентация и как поглажены манжеты у рубашки перед важной встречей, могут выбить человека из равновесия. Нереалистичные ожидания и стремление к идеальности могут способствовать усилению тревоги, неудовлетворенности и даже привести к стрессу и депрессии.
7. Гиперконтроль. Желание держать руку на пульсе в любых ситуациях — абсолютно нормально. Главное, не переусердствовать, иначе может образоваться замкнутый круг, в который вгоняет нас наша психика. Из-за тревожных мыслей человек пытается контролировать всю свою жизнь, пытаясь везде «постелить солому». К постоянному беспокойству приводит отрицание факта, что ожидания не всегда совпадают с реальностью и обстоятельства будут сильнее наших планов. Часто от гиперконтроля страдает и сам человек, и его близкие.

Врач — психиатр-нарколог
Н.В. Якоушенко



КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

Ни для кого не секрет, что в нашем организме все системы связаны друг с другом. Если мы злимся, пульс учащается, находимся в спокойном состоянии — замедляется. От навязчивых мыслей может болеть голова. Осознанный фокус на дыхании даст обратный эффект: если навязчивые мысли приводят к учащенному дыханию, то спокоействие избавит от лишнего стресса. Ваша задача — медленно вдыхать и выдыхать, концентрируясь на этом процессе. Думайте о том, как грудная клетка напол-

няется воздухом и высвобождает его. Повторите несколько раз, пока дыхание не придет в норму. От нашего утреннего подъема зависит чуть ли не весь оставшийся день. Часто, на самом деле, нежелание просыпаться и вставать с кровати — это никакая не лень, а сигнал тревоги, вам может казаться, будто на работе обязательно случится что-то, что только подтвердит все самые страшные опасения. Что вы можете сделать?

ности, т.е. является устойчивым качеством характера. Ее можно узнать по следующим признакам:

- частая головная боль
- ускоренное сердцебиение
- головокружение
- тремор или дрожь
- усиленное потоотделение
- желание уйти, убежать
- раздражительность
- постоянное беспокойство
- плохая регуляция эмоций

Важно уметь отличить тревогу от тревожного расстройства. Оно возникает в результате неблагоприятного развития личности под воздействием негативных социальных и психологических факторов. При тревожном расстройстве

ГК «Росатом» выразил благодарность сотрудникам КБ №50 ФМБА России

28 декабря главный врач КБ №50 ФМБА России Игорь Лашманов вручил благодарственные письма от лица Государственной корпорации по атомной энергии «Росатом» сотрудникам учреждения.

За многолетний добросовестный труд, значительные успехи в профессиональной деятельности, большой личный вклад в области здравоохранения и оказания эффективной медицинской помощи работникам атомной отрасли были награждены:

Галина Николаевна Кудрявцева – заведующая Централизованной клинико-диагностической лабораторией;

Елена Николаевна Тришина – старший врач отделения скорой медицинской помощи;

Наталья Юрьевна Храмова – заведующая инфекционным отделением.

Поздравляем сотрудников КБ №50 ФМБА России с заслуженными наградами!

Желаем им крепкого здоровья, профессиональных успехов и благополучия!



Донорство как волонтерство

Что такое донорство? Кто нуждается в переливании крови? Где ее можно сдать? Как проходит процедура донации? Об этом активистам городского клуба волонтеров «Инсайт» рассказала врач-трансфузиолог отделения переливания крови КБ №50 ФМБА России Марина Гришина. Выступая перед добровольцами, Марина Николаевна отметила, что ежегодно в нашей стране полтора миллиона человек нуждаются в переливании и поэтому банк крови необходимо пополнять регулярно. «Кровь и ее компоненты требуются онкогематологическим больным, среди которых много детей, а также при проведении сложных и длительных операций, порой нужны они в послеродовом периоде и родах, необходимы пострадавшим в ДТП. А если происходит природная или техногенная катастрофа, то потребность в

донорах возрастает в 10-15 раз», — подчеркнула Марина Гришина. Волонтеры клуба «Инсайт» не понаслышке знают о донорском движении. В апреле ребята проводили акцию в рамках «Недели добра», приуроченную к Национальному дню донора. Добровольцы раздавали на улицах города информационные листовки и призывали саровчан сдать кровь. «Донорское движение объединяет людей в стремлении спасти жизнь совершенно незнакомым людям. Мы считаем необходимым проводить работу по пропаганде донорства, закладывая основы ЗОЖ, милосердия, патриотизма среди подрастающего поколения. И даже если у кого-то в силу возраста пока нет возможности стать донором, он может рассказать другим о том, почему донорство — это важно», — подчеркнула Марина Гришина.



Зимняя смена в ЗДОЛ «Лесная поляна»

С 30 декабря по 8 января 2023 года на базе «Лесная поляна» отдохало более 200 детей. Медицинское сопровождение осуществляли сотрудники педиатрического отделения №3 детской поликлиники: врач-педиатр Паршакова В.И., медицинские сестры: Канашева О.Ю., Корякина В.А., Проницын В.В. Особенно трогательной была встреча Нового года. Встреча началась с вечернего чаепития, затем дети проводили «Голубой огонек», на котором они танцевали, пели и читали стихи. После этого был просмотр по телевизору «Поздравле-

ния Президента России». Для многих детей это было впервые, они находились вдали от родителей. В домашних условиях они уже засыпали, а здесь чаепитие, поздравления, появления Деда Мороза и Снегурочки и новогодние танцы до часа ночи. Что касается последующих праздничных дней, то большую часть времени ребята проводили на свежем воздухе, играли в футбол, катались на ватрушках. Проводились новогодние спортивные старты и ярмарка. В клубе пели песни под гитару и караоке.

С большим вниманием и интересом дети смотрели и участвовали в Рождественских выступлениях; ведь там были волшебные калядки, гадания, сжигание Древа Желаний. Здесь они писали записки, где указывали свои сокровенные желания, эти записки вешали на специально поставленное дерево, а вечером, при неописуемом восторге детей, оно сжигалось. За время пребывания в загородном оздоровительном лагере мы пережили все прелести нашей матушки зимы, начиная от зимнего дождя, гололеда, сильного

снегопада и трескучих рождественских морозов. Но, несмотря на всё это дети болели очень мало, за медицинской помощью обращались крайне редко, травм и острых инфекционных заболеваний не зарегистрировано. В результате этих зимних праздников, дети хорошо отдохнули, набрались душевных и физических сил, которые им, несомненно, понадобятся в текущем году.

Врач-педиатр
педиатрического отделения №3
Паршакова В.И.

МЕДИНФО-Саров

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 50 ФЕДЕРАЛЬНОГО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА»

Учредитель: СТК ФГБУЗ КБ № 50 ФМБА РОССИИ

Адрес редакции / издателя:
607190 Россия, Нижегородская область, г.Саров, ул.Зернова, 72,
факс: (83130) 5-32-55
Наш сайт: www.sk50.ru

И.о. главного редактора – Л.Л.Литигова

Выпускающий редактор: Г.Э.Урусова

Дизайнер-верстальщик: Ю.А.Кручинина

При перепечатке ссылки на «МЕДИНФО – Саров» обязательна.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Рукописи не возвращаются. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций



Тираж 999
Заказ № 53927