



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 3 (221)
МАРТ, 2024

Вы – наше украшение и гордость!

В преддверии 8 марта в Саровском драматическом театре прошло торжественное мероприятие, посвященное Международному женскому дню. Воскресным вечером сотрудники клинической больницы №50 принимали поздравления от руководства учреждения и городской администрации. Президент объявил 2024 год Годом семьи. И в создании крепкой семьи роль женщины переоценить невозможно. Вы воспитываете детей, создаете в доме тепло и уют, согреваете родных и близких безграничной любовью. При этом наравне с мужчинами достигаете профессиональных высот, прояв-

ляя те качества, которых нам часто не хватает – целеустремленность, мудрость, упорство и трудолюбие. Спасибо вам за все. Вы – наше украшение и гордость», – сказал главный врач Игорь Лашманов. С теплыми пожеланиями к коллегам обратилась председатель профсоюзного комитета КБ №50 Ольга Власова. «Я хочу поздравить вас с первым весенним праздником Международным женским днем! Я желаю вам и вашим близким всего самого хорошего! Я желаю вам здоровья, счастья, добра и мирного неба», – подчеркнула Ольга Павловна. Со словами признательности на праздничном мероприятии вы-

ступил и заместитель главы администрации г. Сарова Илья Волков. «Современные женщины – это не только хранительницы семейного очага и домашнего уюта. Это высококвалифицированные специалисты, которые принимают самое активное участие в жизни всей страны. От лица главы города Алексея Сафонова примите искренние поздравления! Радуйте нас своей красотой, улыбками и хорошим настроением», – сказал Илья Валерьевич. Особой благодарностью за плодотворную работу с ветеранами и молодыми сотрудниками клинической больницы, а также активное участие в городском

ветеранском движении были отмечены ветераны КБ №50 Валентина Пономарева, Раиса Мохрова, Людмила Володина, Алла Полякова и Лидия Стрижева. К сожалению, не все они смогли прийти на вручение, но каждой обязательно передадут поздравление лично. Также на мероприятии заслуженной медалью Министерства обороны Российской Федерации «За укрепление боевого содружества» была награждена медицинская сестра отделения анестезиологии и реанимации Анна Летунская. Завершил торжественный вечер спектакль «Мимолетом» от труппы Саровского драматического театра.



Развитие атомной отрасли и атомных городов – один из важнейших приоритетов государственной политики нашей страны

Саров с рабочей поездкой посетила первый заместитель руководителя ФМБА России Татьяна Яковлева. В рамках визита в ЗАТО Татьяна Яковлева вместе с гендиректором Госкорпорации «Росатом» Алексеем Лихачевым и губернатором Нижегородской

области Глебом Никитиным оценили результаты межведомственного проекта «Совершенствование качества и доступности медицинской помощи в городах присутствия ГК «Росатом». «Развитие атомной отрасли и атомных городов – один из важ-

нейших приоритетов государственной политики нашей страны. И большой вклад в это внес руководитель Госкорпорации «Росатом» Алексей Евгеньевич Лихачев со своей командой. Для того, чтобы отрасль активно и позитивно развивалась, в ней должны работать здоровые и крепкие люди. Федеральное медико-биологическое агентство делает сегодня все возможное для здоровья атомщиков. В 2021 году ФМБА России вошло во все федеральные проекты, которые касаются охраны здоровья людей. Мы получили 11 миллиардов рублей для повышения качества и доступности медицинской помощи, в том числе и в Сарове», – отметила Татьяна Яковлева. Гости побывали в поликлинике №1 Клинической больницы №50 ФМБА России, где осмотрели модернизированную входную зону

и недавно открывшееся отделение медицинской реабилитации. Ознакомительную экскурсию провел директор Приволжского окружного медицинского центра ФМБА России Сергей Романов. С докладом о развитии поликлиники выступила заведующая Марина Румянцова. В рамках визита первый заместитель руководителя ФМБА приняла участие в обсуждении программы социально-экономического развития города, а также посетила объекты капитального строительства. На торжественном вечере в Саровском драматическом театре Татьяна Яковлева наградила ведомственными наградами сотрудников КБ №50 ФМБА России. Работники учреждения были также отмечены и знаками отличия Госкорпорации «Росатом».



Без отрыва от учебы Поликлиника №1 провела выездную диспансеризацию в Саровском медицинском колледже

Первые выездная диспансеризация прошла в стенах Саровского медицинского колледжа. Здесь мобильная бригада поликлиники №1 провела все необходимые исследования 40 студентам и преподавателям учреждения. Мероприятие состоялось в рамках акции «Узнай свой ВИЧ-статус!» и проекта «Территория здоровья». «Если по результатам опроса пациентов возникла необходимость в консультации узкого специалиста или дополнительных исследованиях, мы выдавали направление на прием. И поскольку в этот раз акцент был сделан на профилактике ВИЧ, то у всех желающих, помимо общего и биохимического анализа, мы брали кровь на определение вируса иммунодефицита человека», – рассказала заведующая отделением медицинской профилактики поликлиники №1 Светлана Четырева. Будущие медики не понаслышке знают, что диспансеризация помогает сохранить здоровье. Анастасия учится на 4 курсе и внимательно следит за своим самочувствием. «Обычно мы проходим медосмотр в поликлинике №1, а выездная диспансеризация у нас впервые. Мы даже удивились, что к нам приедут сюда. Да, это удобно, так как тут

тебе и кровь возьмут, и ЭКГ снимут, и терапевт проверит. Если есть жалобы на боль в животе, то дают направление на гастроскопию. Важно проверять свое здоровье. Потому что можно чувствовать себя хорошо, а на медосмотре у тебя находят болезнь, которую нужно срочно лечить», – подчеркнула Анастасия. Удобство выездной диспансеризации отметили и сотрудники Саровского медицинского колледжа. Наталья Михайлова преподавательские дисциплины, в том числе основы профилактики и сестринского дела в первичной медико-санитарной помощи населению. «Диспансеризация – моя тема, и о ней мы говорим со студентами подробно. Объясняем необходимость этого процесса на государственном уровне. Очень важно, что в нашей стране делают большой акцент на профилактику различных заболеваний среди населения. И, конечно, выездная диспансеризация – это удобно. Если ее будут регулярно проводить на базе колледжа – просто великолепно», – рассказала Наталья Ильинична. Тему профилактики ВИЧ сотрудники поликлиники №1 выбрали неслучайно. Более 80% случаев инфекции фиксируют у жителей нашего региона в возрасте от 21

до 50 лет. Врач-инфекционист Татьяна Ильяслова рассказала студентам о том, как передается ВИЧ, кто находится в группе риска, почему важно быть социально ответственным, если у тебя выявили инфекцию. Она подчеркнула, что ВИЧ – не приговор, и пациенты, которые своевременно получают необходимое лечение, могут вести полноценную жизнь. «Нам рассказали, что от ВИЧ-инфекции можно умереть. Я этого не знала. Рассказали, что чаще всего она передается половым путем, но можно заразиться и бытовым. А еще, что препараты для лечения государство выделяет бесплатно. Я сегодня не сдавал тест, так как мне нет 18 лет. Но в будущем планирую это делать. Здоровье должно быть на первом месте и за ним нужно следить», – рассказал первокурсник Александр. Поликлиника №1 проводит выездные диспансеризации регулярно. Сотрудники мобильной бригады в прошлом году более 10 раз посетили городские организации и предприятия. Мы призываем работодателей к сотрудничеству в сфере сохранения здоровья и трудового долголетия саровчан. Более подробная информация по телефону 9-55-12.



В отделении паллиативной медицинской помощи состоялся День открытых дверей

Комфортные и светлые палаты, оснащенные всем необходимым оборудованием. Грамотный и внимательный медперсонал, готовый в любую минуту помочь своим пациентам. В адрес отделения паллиативной медицинской помощи КБ №50 ФМБА России практически

ежедневно поступают слова благодарности от саровчан. В конце прошлого года здесь провели первый в истории День открытых дверей. 16 марта в отделении снова встречали гостей, чьи близкие нуждаются в особом уходе и лечении. «Мы получили большой отклик по итогам первого мероприятия

и приняли решение проводить Дни открытых дверей регулярно. Наша цель – рассказать и показать, какие созданы условия для пациентов, какую помощь они получают, кто с ними работает, как оборудовано отделение. Например, в 2024 году по программе развития паллиативной помощи мы смогли приобрести новые функциональные кровати с противопролежневыми системами и аппараты ИВЛ», – рассказала заведующая ПНД стационаром Евгения Гончарова. Отделение паллиативной медицинской помощи открылось в клинической больнице №50 два года назад. Ежегодно сюда поступают около 350 саровчан после перенесенного инсульта и тяжелых травм, а также с деменцией, болезнью Альцгеймера, энцефалопатией, онкологическими и другими заболеваниями. Большое внимание здесь уделяют реабилитации, а также социальной

адаптации пациентов. Сотрудники оказывают поддержку и родственникам тяжелобольных – дают рекомендации по уходу, помогают психологически. «Паллиативная помощь – это не только современное оборудование и лекарственные препараты, это профессионализм персонала и их заботливые руки. В отделении трудится сплоченная команда единомышленников, которая создает атмосферу доверия и доброжелательности», – подчеркнула заведующая отделением паллиативной медицинской помощи Татьяна Воробьева. Дни открытых дверей в отделении паллиативной медицинской помощи – уникальная возможность узнать все о работе учреждения, познакомиться с сотрудниками и получить ответы на интересующие вопросы. Следите за анонсами на сайте клинической больницы №50 и в группах в социальных сетях.



Ко Дню борьбы с вирусом папилломы человека

Лишь около половины россиян знают о вирусе папилломы человека. А о том, что заражение им может привести к развитию онкологических заболеваний – еще меньше. Именно поэтому ко Дню борьбы с ВПЧ в поликлинике №1 решили провести акцию, направленную на повышение осведомленности женщин об этой инфекции.

Мероприятие посетили около 30 саровчанок. Сотрудники учреждения организовали для них диспансеризацию, а также тестирование на ВПЧ и консультацию с заведующей Центром женского здоровья Еленой Иосилевич.

«Вирус папилломы человека – общее название около 200 типов вирусов. Их в свою очередь делят на группы низкого и высокого онкогенного риска. В последней выделяют два наиболее опасных типа – 16 и 18. У женщин они чаще всего провоцируют рак шейки матки, вульвы и влагалища, а у мужчин – рак полового члена. И у женщин, и у мужчин эти вирусы могут при-

вести к развитию рака гортани, а также рака анального канала», – рассказала Елена Павловна.

По результатам тестирования был выявлен один случай вируса папилломы человека. Пациентка будет находиться под пристальным вниманием врача-гинеколога и регулярно проходить обследования.

«Почему нужно обследоваться на ВПЧ? Потому что у женщины с вирусом папилломы человека рак шейки матки может развиваться при визуальном нормальном ее состоянии и мазках. Чаще всего это происходит в период менопаузы. Поскольку данный вид рака относится к предотвратимым, то

анализ на наличие вируса позволяет нам выявить группу риска и взять ее на контроль. Таким пациентам врач назначает более углубленные исследования. В России рак шейки матки занимает лидирующие позиции среди онкологических заболеваний у женщин. Кроме того, болезнь стремительно молодеет. При наличии вируса папилломы человека, через 5-10 лет после начала половой жизни, у девушек, особенно со сниженным иммунитетом либо курящих, может развиться рак шейки матки», – рассказала Елена Иосилевич.

Большинство людей заражаются ВПЧ, когда вирус попадает в организм через трещинки и микротравмы на слизистой или коже. Лечение от него не существует. Но есть меры профилактики, о которых Елена Пав-

ловна рассказала на занятии в рамках Школы пациента. «Предотвратить заражение ВПЧ можно с помощью вакцинации. Однако у нее есть возрастные ограничения. Для мужчин – это 26 лет. Женщины могут привиться и до 45 лет, но лучше сделать это также до 26. В идеале нужно прививать детей в возрасте от 9 до 14 лет. По данным исследований у вакцинированных вовремя пациентов частота заболеваемости раком в десятки раз ниже. И если мы будем прививать молодежь, то накопим иммунную прослойку. Вакцина против вируса папилломы человека не входит в Национальный календарь прививок, поэтому сделать ее можно только платно», – отметила Елена Иосилевич.

Напомним, Дни открытых дверей и акции, направленные на сохранение и укрепление здоровья саровчанок, проходят в поликлинике №1 регулярно. Следите за новостями на сайте клинической больницы №50 и в группах в социальных сетях.



В России рак шейки матки занимает лидирующие позиции среди онкологических заболеваний у женщин.

Тем, кто дарит шанс на жизнь



К Национальному дню донора ученики 6 «Б» класса школы №14 сделали своими руками яркое и красочное открытки. 20 апреля их подарят саровчанам, которые безвозмездно сдают кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых им людей.

«Заведующая отделением переливания крови Вера Владимировна предложила эту идею, и наши дети с энтузиазмом ее поддержали. А сегодня мы пришли сюда уже на экскурсию в

рамках знакомства с профессиями», – рассказала мама одной из учениц, медицинская сестра-анестезист КБ №50 ФМБА России Наталья Красовская.

На экскурсии врач-трансфузиолог Марина Гришина рассказала шестиклассникам о том, что такие доноры и кому они помогают, а также показала, где хранят кровь и ее компоненты. Марина Николаевна с удовольствием ответила на вопросы ребят и подарила самым любознательным сувениры.

«Я узнала про клетки крови, ее составляющие, всякие болезни крови. А еще узнала, зачем сдают кровь и куда она идет. Мы делали для доноров открытки всем классом и написали в них «Спасибо за спасение жизни!». Потому что донор – это тот, кто безвозмездно дарит другому человеку жизнь», – рассказала ученица 6 «Б» класса Полина.

В конце мероприятия ребятам вручили сладости и небольшие подарки.



Каждый вносит свой вклад в нашу общую Победу

Еще до начала СВО сотрудники стоматологической поликлиники КБ №50 собирали гуманитарную помощь для беженцев. С 2022 года они активно поддерживают и бойцов, которые сражаются на передовой, а также проходят лечение в прифронтовых госпиталях.

«Мы собираем продукты питания, лекарственные препараты, тонометры, перевязочные материалы, тактическую медицину, одежду, термобелье, обувь. Всего не перечислить. Важно поддерживать и боевой дух наших ребят, поэтому перед новогодними праздниками мы написали более 100 поздравительных открыток с теплыми словами и пожеланиями. Все это мы передаем с представителем «Народного фронта» Ольгой Даренской», – рассказала заведующая детским стоматологическим отделением Татьяна Касова.

В конце прошлого года вклад коллектива стоматологии в поддержку проекта «Народный фронт. Все для Победы» был отмечен благодарственным письмом.

«В сборе помощи участвуют все наши сотрудники: санитарки, работницы регистратуры, медицинские сестры, врачи, старшие медсестры, заведующие отделениями, заведующая поликлиникой. Каждый вносит свой вклад в нашу общую Победу», – подчеркнула Татьяна Михайловна



Поддерживаем Своих!



Сначала специальной военной операции сотрудники клинической больницы №50 активно участвуют в сборе помощи для защитников Отечества.

В конце марта на передовую были отправлены: фонари (24 шт), влажные полотенца (20 шт), влажная туалетная бумага (36 шт), балалавы (36 шт), спортивные штаны (30 шт), футболки (20 шт), кофты спортивные (2 шт), костюмы защитные (6 шт), одеяла (5 шт), пледы (3 шт).

Благодарим всех участников сбора помощи за поддержку наших ребят!

С заботой о здоровье саровчанок

В Центре промышленной медицины саровчанок на Дни открытых дверей в рамках проектов «Здоровое общество» и «Территория здоровья». В мероприятии приняли участие более 30 женщин. По традиции для них была организована диспансеризация, а также консультация врача – акушера-гинеколога и онкоскрининг.

«Это мероприятие стало для нас особенным, так как оно проходит в преддверии Международного женского дня. И тема профилактики онкологических заболеваний выбрана не случайно. Мы с сожалением отмечаем, что рак молодеет. И я хочу еще раз обратить внимание — на ранних стадиях онкологические заболевания достаточно легко поддаются лечению. Но важно этот момент не упустить! Однако часто наши пациентки обращаются за помощью, когда болезнь уже перешла во вторую, третью и даже четвертую стадию. Поэтому мы снова и снова говорим о необходимости того, чтобы наши дорогие женщины уделяли особое внимание себе и своему здоровью. И мы готовы им в этом помочь», – подчеркнула заведующая поликлиникой №2, депутат Законо-

дательного Собрания Нижегородской области Ирина Макарова.

Для занятий в Школе здоровья спикеры выбрали наиболее актуальные для саровчанок темы. Врачи — акушеры-гинекологи Ольга Бабурина и Анна Нижегородова рассказали о профилактике онкологических заболеваний. Заместитель заведующей поликлиникой №2 Мария Васильева обратила внимание женщин на важность прохождения медицинских осмотров. Она отметила, что даже хорошее самочувствие — не повод отказываться от заботы о своем здоровье. Все занятия в школе проходят в формате открытого диалога. Специалисты с удовольствием отвечают на вопросы и дают рекомендации.

«Лекции очень понравились. Они просвещают, дают много нового. Врачи замечательно подготовились. Хотелось бы, чтобы эти лекции услышало как можно больше людей. Польза от них огромная. Мы благодарим коллектив поликлиники за такую работу», – подчеркнула участница Дня открытых дверей Ольга Поклонцева.

«Лекции очень важны. Я думаю, что их нужно проводить как можно чаще. Информации, конечно, в интернете очень много, но она

бывает неправдива. А врачи нам развеивают мифы и все доступно объясняют. Надо следить за своим здоровьем, уделять ему большое внимание. Некоторые заболевания сейчас уже не приговор, если вовремя их поймать и не запустить», – рассказала Ольга Гарина.

Также на Дни открытых дверей можно было увидеть фотовыставку «Химия была, но мы расстались». Во Всероссийском проекте поддержки онкопациентов приняли участие две саровчанки.

«В 30 лет я узнала, что у меня рак. Приятного, конечно, было мало. Но я не унывала, лечилась, боролась и борюсь до сих пор. Я не сдаюсь. Важно, чтобы люди знали, что не все потеряно и знало, что они не одни», – отметила участница проекта «Химия была, но мы расстались» Татьяна Борисова.

Напомним, семинары в рамках проекта «Здоровое общество» проходят в Центре промышленной медицины регулярно. Их цель — формирование культуры ответственного отношения к здоровью. В этом году запланирован ряд встреч, посвященных разным темам, в том числе профилактике онкологических заболеваний и сохранению репродуктивного здоровья жительниц нашего города.



К Всемирному дню здоровья полости рта

При соблюдении правил гигиены полости рта он выглядит здоровым, а дыхание – свежее и приятное. Это означает, что:

- Зубы выглядят чистыми и свободными от зубного камня.
- Десны розовые, не болят и не кровоточат во время чистки зубной щеткой или зубной нитью.
- Неприятный запах изо рта не является постоянной проблемой.

Если ваши десны болят и кровоточат во время чистки зубной щеткой или зубной нитью, а изо рта исходит стойкий неприятный запах, обратитесь к стоматологу. Эти симптомы могут быть признаком заболевания.

Стоматолог или гигиенист стоматологической помощи могут освоить методы поддержания правильной гигиены полости рта и укажут на участки ротовой полости, требующие особого внимания во время чистки зубной щеткой и зубной нитью.

Самое необходимое условие для здоровья зубов и десен – поддержание правильной гигиены полости рта. Здоровые зубы – это не просто составляющая привлекательной внешности и хорошего самочувствия. Это еще и залог полноценного питания и разборчивой речи. От состояния полости рта во многом зависит здоровье вашего организма в целом.

Ежедневная профилактика, в том числе правильная чистка зубов зубной щеткой и зубной нитью, позволяет предотвратить развитие заболеваний полости рта. И эти процедуры менее болезненные, дорогостоящие и проблемные, чем лечение поражений, которые могли бы быть остановлены на начальной стадии.

Между регулярными визитами к стоматологу каждый из нас должен следовать про-

cedureм рекомендациям, значительно уменьшающим риск развития кариеса, пародонтита и других заболеваний полости рта. К ним относятся:

- Дважды в день чистите зубы зубной щеткой и ежедневно прочищайте межзубные пространства зубной нитью.
- Придерживайтесь сбалансированного режима питания, ограничивая перекусы между основными приемами пищи.
- Используйте продукты для ухода за полостью рта с содержанием фтора, в том числе и фторсодержащую зубную пасту.
- Полощите рот фторосодержащими ополаскивателями, следуя рекомендациям вашего стоматолога.
- Мы живем в местности, где вода содержит мало фтора и не

фторируется, поэтому следите за тем, чтобы ваш ребенок в возрасте до 12 лет потреблял обогащенную фтором воду или пищевую добавку фтора.

ПРАВИЛЬНАЯ МЕТОДИКА ЧИСТКИ ЗУБОВ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ

1. Расположите щетку под углом 45° к десне и совершайте вращательные выметающие движения от десны к зубу.
2. Мягкими движениями вперед-назад очистите наружную, внутреннюю и жевательную поверхности каждого зуба.
3. Мягкими движениями очистите поверхность языка – это освежает дыхание путем удаления бактерий.

МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗУБНОЙ НИТИ

1. Возьмите зубную нить длиной примерно 45 см, и каждый раз для очистки зуба используйте чистый участок длиной 3-5 см.
2. Очищайте межзубные пространства мягкими движениями, повторяя контуры десен.
3. Не забывайте очистить поверхность зубов ниже линии десен, избегая при этом резких движений нитью.

Заведующая стоматологической поликлиникой И.В. Аккуратова





Как получить вычет по НДФЛ на спорт и фитнес

Расходы на спорт, фитнес и другие физкультурно-оздоровительные услуги можно заявить в составе социального вычета по НДФЛ. Вычет применяется к доходам с 1 января 2022 года.

КТО ПОЛУЧИТ И В КАКОМ РАЗМЕРЕ

Право на социальный вычет по НДФЛ на спорт и фитнес имеет любой налоговый резидент. Вычет предоставляется в отношении доходов, которые входят в основную налоговую базу (п. 3 ст. 210 НК). На неучтенную при расчете основной налоговой базы сумму социального вычета можно уменьшить облагаемые по ставке 13 процентов доходы от продажи личного имущества, стоимость полученного в дар имущества и страховые выплаты по договорам страхования и пенсионного обеспечения. Исключение – доходы от продажи ценных бумаг и доходы в виде стоимости ценных бумаг, полученных в дар (п. 6 ст. 210 НК).

Получить вычет можно не только за себя, но и за своих:

- детей, в том числе усыновленных, в возрасте до 18 лет (до 24 лет, если ребенок обучается очно);
- подопечных в возрасте до 18 лет;
- бывших подопечных в возрасте до 24 лет, если они обучаются очно.

С 2024 года предельный размер для суммы всех социальных вычетов – 150 000 руб. в год. Если в 2024 году заявляете вычет за 2023 год, применяйте лимит 120 000 руб. Сюда не включают оплату дорогостоящих видов лечения и обучения детей. Как распределить расходы в рамках 150 тыс. руб., плательщик решает сам. Неиспользованную сумму вычета на следующий календарный год перенести нельзя (абз. 2 п. 6 ст. 210, абз. 2 подп. 7 п. 1, абз. 7 п. 2 ст. 219 НК).

Воспользоваться вычетом можно не позднее трех лет после окончания года, в котором оплатили расходы на спорт, фитнес (п. 7 ст. 78 НК). Например, если расходы оплатили в 2023 году, то заявить вычет можно до 31 декабря 2026 года.

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПАНИЙ И РАСХОДОВ

Перечень организаций или ИП, услуги которых можно включить в социальный вычет на фитнес или спорт, формируют ежегодно и размещают на сайте Минспорта. Перечень формируют по правилам, утвержденным постановлением Правительства от 06.09.2021 № 1501.

Перечень услуг в сфере спорта, фитнеса, которые можно включить в социальный вычет по НДФЛ, утвержден распоряжением Правительства от 06.09.2021 № 2466-р. В перечень вошли три вида физкультурно-оздоровительных услуг:

- по физической подготовке и физическому развитию;
- обеспечению участия в физкультурных мероприятиях РФ, региона или муниципалитета;
- разработке программ занятий физической культурой, тренировок, тренировочных планов.

 Нельзя включить в вычет на спорт и фитнес расходы, если их оплатили частному лицу без статуса ИП. Даже если тренер зарегистрирован в качестве самозанятого, расходы на оплату его услуг налоговая из социального вычета исключит (письмо Минфина от 29.10.2021 № 03-04-05/87917).

КОГДА И КАК ЗАЯВИТЬ ВЫЧЕТ

Заявить вычет на спорт можно у работодателя в течение года, в котором оплатили



ВЫЧЕТ У РАБОТОДАТЕЛЯ

расходы, или в налоговой инспекции по окончании года.

ВЫЧЕТ В ИФНС

Чтобы получить социальный вычет, обратитесь в налоговую инспекцию по месту жительства. То есть в ту инспекцию, где вас поставили на учет по месту постоянной регистрации (прописки). Если же постоянного местожительства в России у вас нет, то обратиться за вычетом можно в инспекцию по месту временной регистрации. Получить социальный налоговый вычет в инспекции можно в следующем году после года, в котором вы оплатили фитнес.

Например, если физлицо понесло расходы в 2023 году, вычет оно может получить в налоговой инспекции в 2024 году по доходам, полученным в 2023 году. Чтобы получить вычет, необходимо подать в налоговую инспекцию декларацию 3-НДФЛ и справку или документы, подтверждающие расходы. Как подтвердить расходы, зависит от того, за какой период вы заявляете вычет.

Отдельное заявление на возврат налога составлять не нужно, оно входит в состав декларации (п. 2 ст. 219, п. 3 ст. 228, п. 2 ст. 229 НК). Подробно про то, как заполнить декларацию, читайте в рекомендации.

обмене с ФНС и не предоставляют такие справки в электронном формате напрямую налоговой. Как получить справки на руки и что сделать, чтобы ее направили в ИФНС напрямую – в отдельном разделе. Налоговая инспекция рассмотрит документы в срок не более 30 календарных дней. Если инспекция не найдет нарушений, то она сама направит работодателю подтверждение права на вычет. Гражданин получит сообщение от налоговой инспекции в любом случае – если инспекция одобрит или не одобрит вычет. Сообщение поступит в личный кабинет налогоплательщика или по почте заказным письмом (п. 2 ст. 219 НК). Когда инспекция подтвердит право на вычет, сотрудник может написать на имя работодателя заявление о предоставлении социального вычета. Унифицированного бланка заявления нет. Его можно составить в произвольном виде.

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ВЫЧЕТА

Порядок подтверждения расходов на фитнес зависит от того, за какой период вы заявляете вычет.

КАК ПОДТВЕРДИТЬ РАСХОДЫ ЗА 2024 И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ

С 1 января 2024 года для подтверждения расходов на фитнес необходимо предоставить в налоговую инспекцию справку по форме из приказа ФНС от 18.10.2023 № ЕД-7-11/756@. Эта справка заменяет все подтверждающие документы. Чтобы ее получить, обратитесь в организацию или к ИП, который оказал физкультурно-оздоровительные услуги. Справку выдают на бумаге или направят в ФНС в

электронном виде, если поставщики услуг участвуют в электронном информационном обмене с ФНС. Когда поставщики услуг предоставляют такие справки в электронном формате напрямую налоговой, то справки прикладывают к 3-НДФЛ не нужно. ФНС после получения справки в электронном формате разместит ее в личном кабинете налогоплательщика (абз. 2–3 подп. 4 п. 1 ст. 219 НК, информация ФНС от 07.12.2023). Если налоговая выявит в справках несоответствия своим сведениям, она вправе в ходе камеральной налоговой проверки истребовать у налогоплательщика иные документы, подтверждающие факт оказания услуги, а также сумму фактически произведенных расходов (п. 4 ст. 219 НК).

КАК ПОДТВЕРДИТЬ РАСХОДЫ ЗА 2023 И 2022

Чтобы подтвердить расходы на спорт и фитнес за 2023 и 2022 годы, потребуются следующие документы:

- копия договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг;
- копия кассового чека в бумажной или электронной форме;
- если получаете вычет на ребенка – документы, которые подтвердят родство, например свидетельство о рождении или свидетельство об усыновлении.

 Документы нужно приложить к декларации 3-НДФЛ. Если направляете в ИФНС декларацию в электронном виде, вложите файлы со скан-образом документов о расходах. Налоговая служба опубликовала на своем сайте рекомендации по подготовке скан-образов.

Главный бухгалтер
И.В. Калинина

Питание школьника

Когда ребенок начинает обучение в школе, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают дополнительные кружки и спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти. Поэтому вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

ОСНОВНЫЕ НОАНСЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

- В течение дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.
- Рацион школьника должен быть сбалансирован по незаменимым и заменимым нутриентам. Для этого рекомендуется его максимально разнообразить.
- Минимум 60% белков в рационе ребенка-школьника должно поступать из продуктов животного происхождения.
- Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количества жира.
- Быстрые углеводы, представленные в меню ребенка сладостями, должны составлять до 10–20% всех углеводов.
- Важно наличие режима приемов пищи, чтобы ребенок питался регулярно.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Если ребенок учится в первую смену, то он:

- Завтракает дома примерно в 7–8 часов.
- Перекусывает в школе в 10–11 часов.
- Обедает дома либо в школе в 13–14 часов.
- Ужинает дома примерно в 19 часов.

Ребенок, обучение которого происходит во вторую смену:

- Завтракает дома в 8–9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12–13 часов.
- Перекусывает в школе в 16–17 часов.
- Ужинает дома примерно в 20 часов.

Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужинать ребенок

должен максимум за два часа до того, как он отправится спать.

Наиболее оптимальными видами приготовления пищи для детей считают тушение, запекание и отваривание.

Рацион школьника должен включать хлеб, картофель, злаки. Мучные изделия для ребенка стоит готовить на муке грубого помола.

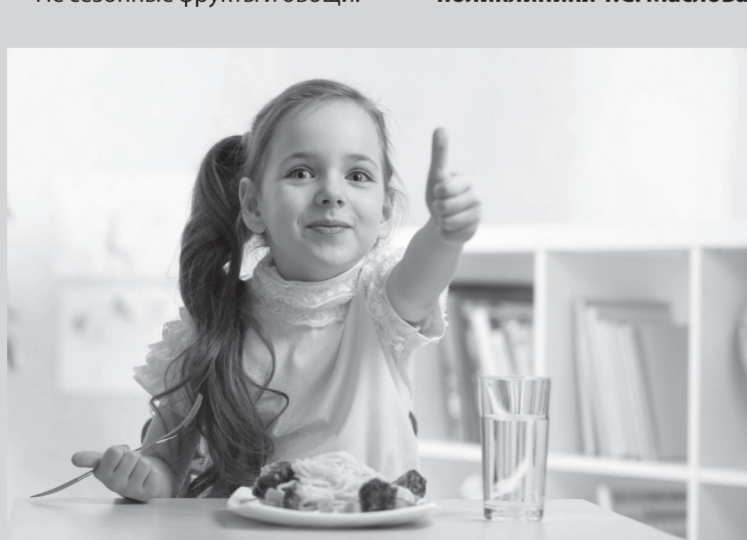
- Один-два раза в неделю ребенок должен есть рыбу. Также минимум один раз в неделю меню школьника должно быть красное мясо.
- Бобовые продукты рекомендуют кушать 1–2 раза в неделю.
- Ежедневно в рационе ребенка должны присутствовать овощи и фрукты.
- Ежедневно ребенку следует употреблять молочные продукты. Рекомендуется три порции, одной из которых может быть 30 г сыра, стакан молока, один йогурт.
- Сладости и жирные продукты допустимы в рационе школьника, если они не заменяют собой полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов и очень много «вредных» углеводов.
- Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а также специй.

Самые оптимальные напитки для ребенка школьного возраста – вода и молоко. Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует либо давать во время приемов пищи, либо разбавлять водой.

На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, давайте ребенку больше воды или молока. Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендуются. Старшим школьникам давать такие напитки допустимо, но не во время приемов пищи, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа. Еда, приготовленная в школьной столовой, сбалансирована по белкам, жирам и углеводам. Она разнообразна и соответствует санитарным нормам и правилам, предъявляемым к питанию детей школьного возраста. Поэтому так важно получать горячую пищу своевременно, тем самым предотвращая развитие в дальнейшем серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта и заболеваний обмена веществ.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ ШКОЛЬНИКА?

- Сахар и белый хлеб. При избыточном потреблении они вызывают избыток веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.



- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.

ЧТО ТАКОЕ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК?

Это поражение почек в результате сахарного диабета, высокого кровяного давления и других заболеваний. При развитии болезни продукты жизнедеятельности организма накапливаются в крови, что становится причиной плохого самочувствия. Заболевания почек могут вызвать такие осложнения, как анемия, хрупкость костных тканей, недостаточное питание и повреждение нервных волокон. Хроническая болезнь почек повышает риск возникновения заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Эти процессы могут развиваться медленно в течение длительного периода времени. Выявление и лечение на ранних этапах позволяет предотвратить прогрессирование болезни.

Существуют две основные причины возникновения заболевания – это сахарный диабет и высокое кровяное давление. Диабет развивается в случае, если уровень сахара в крови слишком высок. Он вызывает поражение многих органов и мышц в организме: почек, сердца, кровеносных сосудов, нервных окончаний, глаз. Без надлежащего контроля высокое артериальное давление может привести к инфаркту, инсульту и хронической почечной недостаточности.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ХРОНИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК?

Существуют две основные причины возникновения заболевания – это сахарный диабет и высокое кровяное давление. Диабет развивается в случае, если уровень сахара в крови слишком высок. Он вызывает поражение многих органов и мышц в организме: почек, сердца, кровеносных сосудов, нервных окончаний, глаз. Без надлежащего контроля высокое артериальное давление может привести к инфаркту, инсульту и хронической почечной недостаточности.

ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФУНКЦИЮ ПОЧЕК:

- Гломерулонефрит – группа заболеваний, вызывающих воспаление и поражение фильтрующих элементов почек.
- Поликистоз приводит к появлению в почках крупных кист, которые повреждают ткани вокруг себя.
- Нарушения, возникающие в процессе развития плода в утробе матери. Например, сужения,

Хроническая болезнь почек

Симптомы, лечение, профилактика



Ежегодно во второй четверти марта отмечают Всемирный день почки. Его цель – повышение осведомленности людей о болезнях, связанных с нарушениями в работе органа, а также о лечении и профилактике этих заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК?

Это поражение почек в результате сахарного диабета, высокого кровяного давления и других заболеваний. При развитии болезни продукты жизнедеятельности организма накапливаются в крови, что становится причиной плохого самочувствия. Заболевания почек могут вызвать такие осложнения, как анемия, хрупкость костных тканей, недостаточное питание и повреждение нервных волокон. Хроническая болезнь почек повышает риск возникновения заболеваний сердца и кровеносных сосудов. Эти процессы могут развиваться медленно в течение длительного периода времени. Выявление и лечение на ранних этапах позволяет предотвратить прогрессирование болезни.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- Быстрая утомляемость.
- Невозможность сконцентрироваться.
- Отсутствие аппетита.
- Нарушения сна, возникновение спазмов во время сна.
- Отечность стоп и лодыжек, припухлость вокруг глаз (особенно по утрам).
- Сухость и раздражение кожи.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УГРОЖАЕТ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК?

Если вы находитесь в группе риска, проконсультируйтесь с врачом и пройдите обследование. Необходимо сделать следующие тесты:

- Измерение артериального давления.

препятствующие нормальному выведению мочи и приводящие к ее возврату в почку. Подобные патологии вызывают инфицирование и повреждение органа.

- Волчанка и другие заболевания, поражающие иммунную систему.
- Закупорки, вызванные камнями в почках, опухолями или увеличением простаты у мужчин.
- Множественные инфекции мочевых путей.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- Быстрая утомляемость.
- Невозможность сконцентрироваться.
- Отсутствие аппетита.
- Нарушения сна, возникновение спазмов во время сна.
- Отечность стоп и лодыжек, припухлость вокруг глаз (особенно по утрам).
- Сухость и раздражение кожи.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам).

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- Быстрая утомляемость.
- Невозможность сконцентрироваться.
- Отсутствие аппетита.
- Нарушения сна, возникновение спазмов во время сна.
- Отечность стоп и лодыжек, припухлость вокруг глаз (особенно по утрам).
- Сухость и раздражение кожи.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УГРОЖАЕТ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК?

Если вы находитесь в группе риска, проконсультируйтесь с врачом и пройдите обследование. Необходимо сделать следующие тесты:

- Измерение артериального давления.

Анализ на содержание белка в моче (у здорового человека в моче белка нет).

- Анализ крови на уровень креатинина – продукта выделения, возникающего в результате нормальной мышечной деятельности. При поражении почек уровень креатинина в крови очень высок. Результаты анализа используются для определения скорости клубочковой фильтрации (СКФ). СКФ является индикатором функции почек.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- Быстрая утомляемость.
- Невозможность сконцентрироваться.
- Отсутствие аппетита.
- Нарушения сна, возникновение спазмов во время сна.
- Отечность стоп и лодыжек, припухлость вокруг глаз (особенно по утрам).
- Сухость и раздражение кожи.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам).

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- Быстрая утомляемость.
- Невозможность сконцентрироваться.
- Отсутствие аппетита.
- Нарушения сна, возникновение спазмов во время сна.
- Отечность стоп и лодыжек, припухлость вокруг глаз (особенно по утрам).
- Сухость и раздражение кожи.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам).

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

У большинства людей на ранних этапах болезни не возникает выраженных симптомов. Однако можно заметить некоторые тревожные сигналы:

- Быстрая утомляемость.
- Невозможность сконцентрироваться.
- Отсутствие аппетита.
- Нарушения сна, возникновение спазмов во время сна.
- Отечность стоп и лодыжек, припухлость вокруг глаз (особенно по утрам).
- Сухость и раздражение кожи.
- Частые позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам).

Лечение может включать следующие шаги:

- Контроль за заболеваниями, поражающими почки (диабет, высокое кровяное давление). Если вы страдаете диабетом, необходимо контролировать уровень сахара в крови, четко следовать диете и принимать все прописанные врачом препараты.
- Лечение осложненной хронической болезни почек (анемия, болезнь костных тканей).
- Контроль прогрессирования заболевания. Ваш врач будет регулярно проверять скорость клубочковой фильтрации, чтобы убедиться, что болезнь не прогрессирует. В этом помогут анализы крови.

 Время от времени следует проверять и уровень белка в моче.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Это вполне возможно. Цель лечения – замедление или предотвращение развития почечной недостаточности. Успешность достижения этой цели зависит от:

- Стадии ХБП, на которой было диагностировано заболевание и начато лечение. Скорость клубочковой фильтрации (СКФ) – лучший тест для определения функции почек и стадии болезни. Чем раньше было выявлено заболевание почек и начато лечение, тем выше шансы остановить или замедлить его развитие.
- Того, насколько точно вы придерживаетесь плана лечения.
- Причины заболевания. Некоторые нарушения контролировать достаточно сложно.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК?

Это диагноз принять нелегко. Вам и вашей семье придется изменить стиль жизни, чтобы справиться с заболеванием и лечению. Важно осознавать, что вы не боретесь с болезнью один на один. Вам помогает опытная команда медиков-профессионалов.

Заместитель заведующей поликлиникой №2 по лечебной части Мария Васильева

План лечения зависит от стадии заболевания и других проблем со здоровьем.

ФОТОМИКС

*С Юбилеем!*

24 марта юбилей отметила Галина Дмитриевна Афанасьева. Галина Дмитриевна Афанасьева – основоположник детской физиотерапевтической службы в нашем городе. Она стояла у истоков создания детского централизованного физиотерапевтического отделения и возглавляла его более 18 лет. Галина Дмитриевна всегда была требовательна к себе и подчиненным, пользовалась заслуженным авторитетом у коллег и доверием родителей юных саровчан. Будучи грамотным специалистом, она постоянно совершенствовала знания на благо пациентов, щедро делилась опытом с врачами

и медицинскими сестрами, лично контролировала правильность проведения процедур. Под ее руководством была создана комплексная система восстановительного лечения и регулярно внедрялись новые методики. Галина Дмитриевна сплотила вокруг себя команду единомышленников, которая сегодня продолжает ее дело. Коллектив централизованного физиотерапевтического отделения от всей души поздравляет Галину Дмитриевну с юбилеем! Благодарим Вас за неоценимый вклад в создание и развитие нашей службы! Желаем крепкого здоровья, счастья и благополучия, гармонии и оптимизма, тепла и уюта в доме!

15 марта отмечает 90-летний юбилей ветеран клинической больницы №50 Павлина Ивановна Воеводина.

15 марта отметила 90-летний юбилей ветеран клинической больницы №50 Павлина Ивановна Воеводина. Павлина Ивановна более 50 лет посвятила охране здоровья детей в организованных коллективах нашего города. В 1958 году после окончания Горьковского государственного медицинского института им. С.М. Кирова она начала работать в МСО-50 врачом-педиатром детских дошкольных учреждений. С 1972-го и до завершения профессиональной ка-

рьеры в 2008 году Павлина Ивановна трудилась врачом-педиатром школ. За свою многолетнюю практику Павлина Ивановна всегда стремилась к внедрению современных методов оздоровления детей как во время учебного года, так и в период школьных каникул. Много времени уделяла профилактической работе с детьми и родителями. О ее деловых и профессиональных качествах говорили хорошие показатели в работе. Всегда вежливая, доброжелательная, отзывчивая Павлина Ивановна завоевала любовь и уважение коллег, сотрудников детских образовательных учреждений, детей и их родителей. Была наставником для молодых врачей и медицинских сестер, щедро делилась своим опытом и знаниями.

Павлина Ивановна всегда занимала активную общественную позицию и более 10 лет избиралась председателем профбюро детской поликлиники. За вклад в развитие педиатрической службы нашего города Павлина Ивановна Воеводина неоднократно поощрялась администрацией клинической больницы №50, награждена знаком «Ударник коммунистического труда». Коллектив педиатрической службы с уважением и теплотой вспоминает Павлину Ивановну и от всей души желает ей крепкого здоровья на долгие годы, бодрости духа, благополучия. Пусть каждый день приносит радость, а родные и близкие окружают заботой и вниманием.

*С Юбилеем!*

25 марта 85-летний юбилей отметил Евгений Иванович Шевцов. До того, как стать врачом, Евгений Иванович два года проработал на заводе помощником машиниста разливочного крана. А затем три года отслужил в Советской армии: половину службы в роте охраны, а вторую половину – санитарным инструктором. В 1961 году Евгений Иванович поступил в Харьковский Государственный медицинский стоматологический институт. Окончив его, по распределению приехал в наш город, где и начал свою деятельность врачом – стоматологом-ортопедом. В 1968 году он получил предложение возглавить открывшуюся стоматологическую поликлинику и руководил ей без малого 40 лет.

За достигнутые успехи Евгений Иванович награжден значком «Отличник здравоохранения» и знаком отличия в труде «Ветеран атомной энергетики и промышленности». Ему присвоено звание «Ветеран труда». Евгений Иванович неоднократно награждался почетными грамотами клинической больницы №50 и городской администрации. В 2006 году был занесен в Книгу почета КБ №50 ФМБА России. Коллектив стоматологической поликлиники от всей души поздравляет Евгения Ивановича с юбилеем! Желаем Вам крепкого здоровья, счастья и благополучия! Оставайтесь таким же жизнерадостным и энергичным! Пусть исполнятся все Ваши желания!

