



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 1 (231)
ЯНВАРЬ 2025

Итоги 2024 года и планы на будущее

ГЛАВНЫМ СОБЫТИЕМ
2024 ГОДА В
КЛИНИЧЕСКОЙ
БОЛЬНИЦЕ №50 ФМБА
РОССИИ СТАЛО
ОТКРЫТИЕ Ц
СОВРЕМЕННОГО
СОСУДИСТОГО ЦЕНТРА
С АНГИОГРАФИЧЕСКОЙ
ОПЕРАЦИОННОЙ.

Для работы в новом отделении в Саров пригласили опытного специалиста Данилу Чернядьева, также профессиональную переподготовку прошла Анастасия Пырченко. С момента открытия в августе врачи по рентгенэндоваскулярной диагностике и лечению оказали помощь 265 пациентам, 95 из них — по экстренным показаниям. «92 саровчанам мы провели стентирование коронарных артерий, в шести случаях выполнена баллонная ангиопластика. Кроме того, трем пациентам потребовалась и была успешно проведена эмболизация маточных артерий, двоим саровчанам — эмболизация наружной сонной артерии. Также с помощью ангиографа мы выполнили флебографию, ангиопульмонографию при подозрении на тромбоз эмболию, извлекли инородный предмет и произвели пункцию перикарда пациенту с хроническим заболеванием сердца, которую до нас не могли сделать порядка 10 лет», — рассказал заведующий отделением рентгенэндоваскулярных методов диагностики и лечения КБ №50 ФМБА России Данила Чернядьев. В адрес сотрудников Сосудистого центра регулярно поступают слова благодарности от жителей города. В планах на будущее — расширение возможностей отделения, в том числе, оказание помощи пациентам с ишемическими инсультами. Это значительно улучшит качество жизни саров-

Открытие
Сосудистого
центра —
важный шаг
в развитии
здравоохра-
нения Сарова,
который по-
высит доступ-
ность высоко-
технологич-
ной медицин-
ской помощи
для жителей
города.

чан, перенесших острое наруше-
ние мозгового кровообращения.
«Открытие ангиографической
операционной позволит развивать
в нашем учреждении сосудистую
хирургию по кардиологическому,
неврологическому, хирургическо-
му, акушерскому и гинекологиче-
скому профилям. Кроме того, мы
активно взаимодействуем с от-
делением рентген-хирургических
методов диагностики и лечения
ПОМЦ ФМБА России в рамках
трехуровневой системы оказания
медицинской помощи», — рас-
сказал главный врач Клинической
больницы №50 Игорь Лашманов.

САРОВЧАНЕ,
ПОСТУПАЮЩИЕ
НА ПЛАНОВУЮ
ГОСПИТАЛИЗАЦИЮ
В ЦЕНТРАЛЬНОЕ
ПРИЕМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
КЛИНИЧЕСКОЙ
БОЛЬНИЦЫ №50, ТЕПЕРЬ
НЕ ПЕРЕСЕКАЮТСЯ
С ЭКСТРЕННЫМИ
БОЛЬНЫМИ.

Проект был реализован в конце
прошлого года при поддержке
ФМБА России и Госкорпорации
«Росатом». Для плановых паци-
ентов выделен отдельный вход
и создана комфортная зона ожи-
дания. Кроме того, благодаря
разделению потоков сократилось
время поступления на лечение.

РЕАЛИЗАЦИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОГО
ПРОЕКТА «БОРЬБА С
САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ»
ПОВОЛИЛА НАЧАТЬ
РАБОТУ ШКОЛЫ
САХАРНОГО ДИАБЕТА В
ПОЛИКЛИНИКЕ №1.

На занятиях саровчане могут
узнать всю необходимую инфор-
мацию об этом заболевании, ме-
тодах его лечения и образе жизни,
который необходимо вести. Ор-
ганизован и прием врача-офталь-
молога по диабетической рети-
нопатии — грозного осложнения
сахарного диабета. Специалист
проводит отбор пациентов для
проведения лазерной коагуляции
сетчатки глаза. Офтальмологи-
ческий лазер также был получен
клинической больницей в рам-
ках федеральной программы.

В 2024 ГОДУ БЫЛ
ПРОВЕДЕН РЕМОНТ
В ЗДАНИИ
НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО
ОТДЕЛЕНИЯ И В
ПСИХИАТРИЧЕСКОМ
ОТДЕЛЕНИИ КБ №50
ФМБА РОССИИ.

Продолжаются работы и в по-
ликлинике №1 по программе мо-

дернизации первичного звена
здравоохранения. Отремонтиро-
ваны общественные зоны (кори-
доры, холлы, туалеты, лестничные
клетки) на четырех этажах здания
и фасада по периметру перво-
го этажа с входными группами.
В РАМКАХ СОВМЕСТНОГО
ПРОЕКТА ФМБА РОССИИ
И ГОСКОРПОРАЦИИ
«РОСАТОМ» ВЫПОЛНЕНА
РЕКОНСТРУКЦИЯ
ЖЕНСКОЙ
КОНСУЛЬТАЦИИ,
НА БАЗЕ КОТОРОЙ
ОТКРЫТ ЦЕНТР
ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ.

Пополнился и автопарк Клини-
ческой больницы №50 — при-
обретено три автомобиля, в том
числе современный реанимобиль.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ И РАБОТЫ,
СОВРЕМЕННОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ,
ВОЗМОЖНОСТЬ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО
РАСТИ ПРИВЛЕКАЮТ
В САРОВ НОВЫХ
СПЕЦИАЛИСТОВ.

За 2024 год в Клиническую боль-
ницу №50 пришли 26 врачей во-
стребованных специальностей:
детские эндокринолог и хирург,
офтальмолог, терапевты, онколог,
анестезиолог-реаниматолог и др.

За 2024 год
в Клиниче-
скую больни-
цу №50 при-
шли 26 врачей
востребован-
ных специаль-
ностей.

Среди них — две семейные пары.
Большую поддержку в решении
кадрового вопроса оказывает Го-
скорпорация «Росатом», которая
выделяет средства на приобре-
тение жилья. С 2022 года фонд
служебных квартир пополнился
шестью однокомнатными и дву-
мя двухкомнатными. Еще одна
важная программа — «Атомный
доктор». За время ее действия
врачам и фельдшерам учреждения
выплатили 38 миллионов рублей.

ГЛАВНЫМ СОБЫТИЕМ
2025 ГОДА СТАНЕТ
ОТКРЫТИЕ ДЕТСКОЙ
ПОЛИКЛИНИКИ.

Получено заключение о соот-
ветствии завершеного объек-



та капитального строительства
требованиям проектной доку-
ментации. Официальный адрес
учреждения — ул. Чапаева, 35.

ОТКРОЕТСЯ НОВОЕ
СТАЦИОНАРНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
РЕАБИЛИТАЦИИ.

Современное оборудование
приобретено по программе «Оп-
тимальная для восстановления
здоровья медицинская реабили-
тация». Для работы в отделении
профессиональную переподго-

товку на врачей-реабилитоло-
гов проходят два специалиста.
Дальнейшее развитие промыш-
ленного здравоохранения пред-
полагает цифровизацию всех
здравпунктов ядерного центра до
2027 года. В рамках совместного
проекта ФМБА России и Госкор-
порации «Росатом» один из здрав-
пунктов будет реконструирован
и отремонтирован уже в этом году.
Также в рамках межведомственно-
го проекта планируется организо-
вать на базе дневного стационара
Центра промышленной медицины
отделения реабилитации, в том
числе, психофизиологической.

ПРОДОЛЖИТСЯ
РЕМОНТ ВНУТРЕННИХ
ПОМЕЩЕНИЙ И ФАСАДА
ПОЛИКЛИНИКИ №1.

В рамках совместного проекта
ФМБА России и Госкорпорации
«Росатом» планируются ремонтные
работы в физиотерапевтическом
отделении на втором этаже, а также
капитальный ремонт блока на пер-
вом этаже, где будет расположено
отделение доврачебного приема.

ЕЩЕ ОДИН ПРОЕКТ

КОСНЕТСЯ ОТКРЫТОГО
В 2024 ГОДУ ЦЕНТРА
ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ.

В следующем году в центре обно-
вят учебный класс, где уже более
10 лет проводят занятия с под-
ростками и будущими родителями.
На средства сертификата, выиг-
ранного в рамках форума «Тер-
ритория здоровья», приобретут
интерактивное оборудование.
Кроме того, к работе приступит
врач-уролог, который будет за-
ботиться о сохранении репро-
дуктивного здоровья мужчин.



Быстрые и грамотные действия врачей спасли саровчанку от инвалидности

В Центральное приемное отделение Клинической больницы №50 ФМБА России поступила женщина с необычными симптомами. После недавно перенесенной ОРВИ у нее две недели сильно болела голова, а в последние дни появилась дезориентация и спутанность сознания. Врачи действовали незамедлительно. Первая компьютерная томография (КТ) головного мозга не показала очевидных признаков инсульта. Однако опытные специалисты – рентгенолог Дмитрий Сергеевич Меньшиков и невролог Виктор Александрович Левшаков – заподозрили редкую и опасную патологию: тромбоз венозных синусов головного мозга. Для точной диагностики требовалось более детальное исследование – МРТ с венографией. Результаты магнитно-резонансной томографии, которые подготовила рентгенолог Ольга Вячеславовна Шевнина, подтвердили худшие опасения. У пациентки был обнаружен ишемический венозный инсульт и тромбоз венозных синусов. Ранее женщина вела активный, здоровый образ жизни и ничто не предвещало такого грозного заболевания. Благодаря оперативным действиям врачей положительные

Тромбоз синусов головного мозга - это опасное заболевание, при котором в венозных синусах головного мозга образуются тромбы.

ТРОМБОЗ СИНУСОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Это опасное заболевание, при котором в венозных синусах головного мозга образуются тромбы (кровяные сгустки). Из-за них нарушается отток крови от мозга, что может привести к серьезным последствиям.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

- Чаще всего болеют люди от 20 до 50 лет.
- Встречается как у взрослых (3-4 случая на миллион), так и у детей (7 случаев на миллион).

ПОЧЕМУ СЛОЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ?

- Симптомы похожи на другие заболевания.
- Для точного диагноза нужны современные методы обследования.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- Диагноз можно установить только с применением современных высокотехнологичных методик.
- Требуется срочной медицинской помощи.
- Лечение проводится только в условиях профильного стационара.

К ФАКТОРАМ РИСКА У ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ОТНОСЯТСЯ:

- прием оральных контрацептивов;
- беременность и послеродовый период;
- перенесенный Covid-19 в анамнезе;
- черепно-мозговые травмы, в том числе легкие;
- установленный кардиостимулятор;
- опухоли;
- коллагенозы (болезни соединительной ткани);
- заболевания крови, связанные с повышенной вязкостью и свертываемостью крови;
- нефротический синдром;
- наличие в анамнезе указаний на эпизоды повышения свертываемости крови (инсульты, инфаркты, тромбозы глубоких вен, тромбоэмболии);
- анемия, дегидратация (обезвоживание организма).



- бактериальные заболевания лор-органов и менингиты.

СИМПТОМЫ ТРОМБОЗА ВЕНОЗНЫХ СИНУСОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА:

- острая интенсивная головная боль;
- угнетение сознания;
- развитие парезов и параличей;
- эпилептические приступы;
- психические нарушения.

Если вовремя не начать лечение, исход заболевания может быть неблагоприятным. Помимо инвалидности, нарастающий отек головного мозга способен привести к летальному исходу.

Зимний рацион для крепкого иммунитета

Зимой наш организм особенно нуждается в поддержке. Снижение температуры, короткий световой день и повышенная вероятность простуд — все это требует особого внимания к питанию. Как правильно спланировать зимний рацион, чтобы укрепить иммунитет и оставаться здоровым? Вот несколько полезных советов и идей для вашего меню!



6. Йогурты, кефир, квашеная капуста и другие ферментированные продукты содержат полезные бактерии, которые поддерживают здоровье кишечника. Крепкий иммунитет начинается со здорового пищеварения!



1. Апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты — настоящие кладовые витамина С, который помогает бороться с инфекциями и укрепляет иммунитет. Добавляйте их в напитки, фруктовые салаты или просто наслаждайтесь в свежем виде.



7. Горячий чай с травами или специями не только согревает, но и помогает укрепить иммунитет. Эти напитки обладают антисептическими и противовоспалительными свойствами.

8. Даже зимой можно готовить вкусные и полезные смузи! Используйте замороженные ягоды, зелень и немного фруктов, чтобы получить заряд витаминов и минералов.



2. Шпинат, капуста и зеленый салат богаты витаминами А и С, а также другими питательными веществами, которые укрепляют иммунную систему. Включайте их в супы, рагу или салаты.



9. Мед, имбирь и чеснок — это отличные природные средства для профилактики простуды. Добавляйте мед и имбирь в горячие напитки, используйте имбирь и чеснок как дополнение к блюдам.

10. В холодное время года важно поддерживать водный баланс в организме. Пейте достаточно воды, травяного чая и овощных бульонов, чтобы получить необходимое количество жидкости.



3. Клюква, брусника, малина — это не только вкусные, но и полезные ягоды, которые содержат витамины и антиоксиданты. Добавляйте их в каши, йогурты, морсы или заваривайте чай для профилактики простуды.



Зимний рацион может быть разнообразным и сбалансированным. Постарайтесь включать в свое меню продукты, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами. Это поможет вашему организму бороться с сезонными инфекциями и оставаться в отличной форме! Берегите свое здоровье и наслаждайтесь зимой!



Студенты Саровского медицинского колледжа ФМБА России приняли участие в акции #ДеньСтудента_Я_Донор



Будущие медики присоединились к Всероссийскому донорскому флешмобу, приуроченному к Дню студента. Учащиеся колледжа пополнили Федеральный регистр доноров костного мозга в Службе крови КБ №50 ФМБА России. «Я родом из Белгородской области. Видя самоотверженность многих людей, которые идут на большие подвиги, жертвуют своими силами, здоровьем и даже жизнью, я тоже захотела совершить свой

Учащиеся Саровского медицинского колледжа пополнили Федеральный регистр доноров костного мозга в Службе крови КБ №50 ФМБА России.

маленький подвиг — поделиться частичкой себя с тем, кто в этом нуждается. Я считаю, очень важно помогать людям, тем более зная, что этим мы сможем их спасти», — рассказала студентка второго курса Дарья Базаева.

По доброй традиции сотрудники Службы крови вручили участникам акции памятные сувениры и именные сертификаты, отметив тем самым их важный вклад в общее дело. Мы выражаем признательность ребятам, их наставникам и руководству Саровского медицинского колледжа ФМБА России за плодотворное сотрудничество.



«В прошлом году мы посетили Центр крови ФМБА России. Сотрудники центра подробно рассказали нам о значимости донорского движения, об этапах процедуры донации, о том, какие необходимо сдать анализы. Нам продемонстрировали новейшее оборудование, показали, как оно функционирует, для чего используется. Я считаю, что пополнять регистр крайне важно, особенно сейчас. И думаю, каждый должен попробовать себя в этом направлении», — рассказала студентка четвертого курса Екатерина Орлова. Донорская неделя организована в рамках масштабного проекта #ДавайВступай, который стартовал на Всероссийском форуме Службы крови в ноябре 2024 года.

Веселые зимние каникулы в «Лесной поляне»

С 30.12.2024 по 08.01.2025 пролетела в одно мгновение зимняя смена в загородном оздоровительном учреждении «Лесная поляна». Медицинское сопровождение осуществляли медицинские работники педиатрического отделения №3 детской поликлиники. Отдыхало более 200 девочек и мальчиков. Смена проходила под девизом «Улетные каникулы». Как и всегда отряды имели сказочные названия «Валенки», «Снежок», «Льдинки» и т.д. За период пребывания в лагере, дети, в большей части, находились на свежем воздухе. Для них прово-

дились различные спортивные мероприятия: футбол, снайпер, катание с горок на ватрушках. В корпус, порой, дети приходили уставшие, но довольные результатами игры, да и просто гулянием. В клубе так же проводилась масса мероприятий — конкурсы, танцы, караоке.

На сочельник, в ночь перед Рождеством, проводилось уникальное мероприятие — сжигание дерева желаний. Целый день дети бегали к дереву, вешали свои желания, обсуждали это событие. Особенно приятно смотреть на детей, которые приехали в лагерь впервые. Для них это всё новое, неизвестное, что-то волшебное. С

За период зимней смены ни одного ребенка не отправили в город по болезни и травме. За медицинской помощью обращались редко. Больше частью, в медицинский корпус

дети приходили для общения, рассказать о своих мероприятиях. **Врач - педиатр педиатрического отделения №3 Паршакова В.И.**



За период зимней смены в «Лесной поляне» ни одного ребенка не отправили в город по болезни и травме.

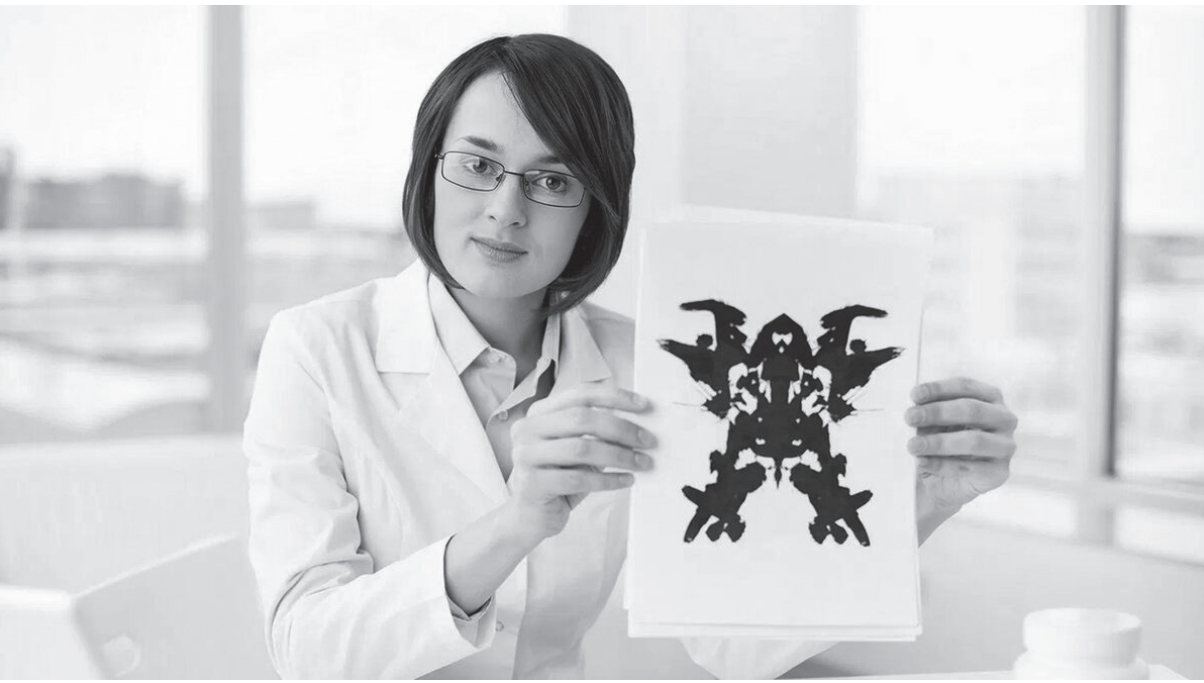
Психиатр, психотерапевт, психолог: в чем разница?

Когда человеку необходимо разобраться в самом себе, в своих чувствах, мыслях, в окружающих его людях, в семейных взаимоотношениях, в собственной жизни, в накопившихся проблемах на работе, то возникает вопрос, к кому нужно обратиться за профессиональным советом и помощью в эти сложные периоды жизни — к психологу, психотерапевту либо психиатру?

Психолог - это специалист с психологическим образованием, с разной направленностью - социальные, общие, медицинские,

педагоги-психологи. Клинические психологи могут работать в медицинских учреждениях и имеют представление не только о психической норме, но и патологии, со слов обратившегося лица психолог составляет общую картину ситуации, оценивает ее и дает рекомендации, также путем применения стандартных вопросов и тестов определяет уровень интеллекта, характер человека, выявляет способности. Если человек желает изменить свою жизнь, но не знает, как это сделать и с чего начать новую

главу, он также может записаться на прием к психологу. Психолог работает с личными трудностями, проблемами, проблемами в отношениях с другими людьми, помогает найти выход из волнующих ситуаций, снизить уровень стресса, понять и принять себя, научиться контролировать мысли. Психолог — не



врач, он не может назначать лекарства или рекомендовать какие-либо методики лечения. Психотерапевт оказывает помощь чаще всего при помощи беседы и построения доверительных

взаимоотношений с пациентами и не занимается тяжелыми нарушениями психики. Психотерапевты в большей степени сфокусированы на разговорном методе психотерапии. Такие специалисты

работают с пациентами, имеющими пограничные расстройства - депрессии, тревожные состояния, фобии, навязчивости, психосоматические заболевания и другие невротические состоя-

В отличие от психолога и психотерапевта, специфика деятельности психиатра заключается в диагностике и лечении серьезных случаев психических расстройств.

В отличие от психолога и психотерапевта, специфика деятельности психиатра заключается в диагностике и лечении серьезных случаев психических расстройств, которые нередко опасны, как для жизни пациента, так и для жизни и здоровья окружающих его людей. Основной

подход в работе психиатра – медикаментозное лечение. Подбор действенных препаратов, которые помогают облегчить состояние пациента, избавить от симптомов болезни. В своей работе психиатр также общается с пациентами, однако непосредственную психотерапию не практикует.

Заведующая психиатрическим отделением, врач-психиатр Каминская О.А.



Психолог работает с личными трудностями, проблемами в отношениях с другими людьми, помогает найти выход из волнующих ситуаций, снизить уровень стресса и др.

Правила поведения и общения в конфликтной ситуации

Что делать медицинской сестре в ситуации, когда пациент ведет себя агрессивно? Как справиться с негативом и не потерять любовь к профессии? Опрометчиво думать, что любой человек расположен к продуктивному общению. Каждый из нас в той или иной степени подвержен негативным эмоциям. Давайте разберёмся, что предпринять, чтобы не «заразиться» негативом при общении с агрессивным пациентом.

НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ

Дайте возможность пациенту высказать все, что в нем сейчас бушует. Помните: о чем бы он ни говорил, это относится не к вам лично. Скорее всего, его негативный заряд накапливался не один день, и когда он выплеснет все, что внутри, ему вероятно станет стыдно за свое поведение. Помогите ему сохранить лицо.

ПЕРСОНИФИЦИРУЙТЕ

Встретившись с пациентом глазами, спросите: «Как я могу к вам обращаться?» Назовите его по имени и в течение беседы еще неоднократно употребите эти приятные для пациента слова, это поможет создать атмосферу принятия и доверия.

ОТКРОЙТЕСЬ

Демонстрируйте открытую позу, сохраняйте доброжелательную

миимику. Для этого выйдите из-за стола, подойдите к пациенту на расстояние одного метра, встаньте чуть под углом к нему. Не держите руки в карманах, не скрещивайте их перед собой, не прячьте за спину; 2/3 времени общения поддерживайте зрительный контакт. Открытость позы, доброжелательность, отраженная на лице, покажет, что вы готовы к искреннему взаимодействию.

УБЕРИТЕ «СЦЕНУ»

Если разговор происходит в кабинете, коридоре, где есть другие люди, покажите, куда можно пройти для индивидуальной беседы.

ВЫЯСНИТЕ ПРИЧИНУ

Следя за тоном своего голоса, мимикой, назвав пациента по имени, спросите: «Что случилось, расскажите, пожалуйста...».

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ

Проявите искренний интерес к проблеме пациента, покажите, что вы неравнодушны, понимаете его состояние, раздосадованы этим и заинтересованы в том, чтобы помочь. Кивками, небольшим наклоном головы, взглядом и эмпатическим слушанием покажите, что вы вместе с ним. Выслушивайте и поощряйте к высказываниям до тех пор, пока поток речи пациента не начнет пе-

ремежаться паузами, а тон голоса и темпоритм речи не снизятся.

ВЕДИТЕ

Интерпретируйте жалобу пациента. Уважительным тоном, без сарказма и иронии задайте вопросы: «Если я вас правильно понял(а), то...», «Правильно ли

я понял(а), что вы недовольны (тем-то и тем-то)?» Легализуйте его эмоции: «Теперь я понимаю, почему вы раздосадованы/разстроены/раздражены», «Мне легко представить, что вы...», «Я согласен(на), это действительно неприятная ситуация»,

«Мне очень неприятно, что вам пришлось с этим столкнуться».

ИЗВИНИТЕСЬ

Если вы поняли, что при оказании помощи действительно был допущен дефект, просто признайте это, не пытайтесь оправдать

недоработки. Извинитесь перед пациентом за все допущенные ошибки, будьте искренними: «Извините, это действительно наша ошибка», «Приношу вам извинения от лица нашей организации». Задайте вопрос: «Как мы можем исправить эту ситуацию?» Предложите свой вариант решения.

ЕСЛИ ПРЕТЕНЗИЯ ПАЦИЕНТА НЕ ОБОСНОВАНА?

В этом случае не акцентируйте внимание на его неправоте. Будет уместным проявить снисходительность и участие: «Я сожалею о происшедшем, это действительно очень неприятно». Постарайтесь сохранить хорошие отношения. Дайте понять, что пациент вам важен: «Я могу вас понять, многие в подобной ситуации повели бы себя так же», «Что, на ваш взгляд, могло бы помочь исчерпать конфликт?» В доброжелательной форме предложите свой выход из положения, помогая пациенту сохранить лицо. Используйте фразы: «Я могу порекомендовать, как поступить, но решать, конечно, вы будете сами», «Выбор остается за вами».

Как помочь медицинским работникам справиться с острой эмоциональной реакцией, возникшей в процессе негативного общения с пациентом?

ЭРЗАЦ-ОБЪЕКТ

Найдите замещающий объект и выскажите или сделайте с ним всё, что хочется. Пусть им окажется рисунок-портрет обидчика, боксёрская груша или воображаемый персонаж.

КОГДА В ГРУДИ ВСЁ КЛОКОЧЕТ

Сделайте шумный вдох носом, разделив его на 8 частей, а затем один длинный вдох ртом. Повторить цикл нужно несколько раз.

КОГДА СТРЕМИТЕСЬ УСПОКОИТЬСЯ

Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта, выдох ртом, длинный, медленный, на 6 счетов. Установите этот цикл дыхания на 7-10 минут.

КОГДА ВЫ В ГНЕВЕ

В отдельном кабинете снимите обувь, поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, соединив их в замок, глубоко вдохните. Затем сделайте резкий выдох ртом, переломившись пополам, разрубите воздух узлом рук со звуком «хх-аа». Надеемся, что, используя наши советы, вы сможете максимально сгладить напряжение и перевести диалог в правильное русло.
Главная медицинская сестра ПНД со стационаром Сурина Н.Ю.



Как защитить себя от обморожения?

Зимой риск обморожения возрастает, особенно при низких температурах и сильном ветре. Чаще всего страдают пальцы рук и ног, нос, уши и щеки, так как они наиболее подвержены воздействию холода.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:

1. Одевайтесь по погоде, используя принцип многослойности.

- Первый слой: термобелье или одежда из натуральных тканей (хлопок, шерсть), отводящая влагу.
- Второй слой: утепляющий (флис, шерсть) для сохранения тепла.
- Верхний слой: ветрозащитный и влагонепроницаемый (куртка, штаны).

- Обязательно носите шапку, шарф и варежки.

2. Выбирайте правильную обувь.

- Обувь должна быть свободной, с теплым мехом или стельками, не сдавливать стопу.
- Носите теплые шерстяные носки и избегайте синтетики.

3. Двигайтесь и не стойте на месте.

Холод сильнее воздействует на организм в неподвижном состоянии. Если долго находитесь на улице, старайтесь шевелить пальцами, делать легкие упражнения, чтобы улучшить кровообращение.

4. Правильное питание перед выходом на мороз.

- Не выходите на улицу на голодный желудок — организму нужно «топливо» для выработки тепла.
- Употребляйте калорийную пищу, богатую белками и жирами.
- Пейте теплые напитки (чай, морсы), но избегайте алкоголя и кофе.

5. Избегайте увлажняющих кремов перед выходом.

Используйте специальные защитные кремы, которые создадут барьер от холода. Увлажняющие средства на водной основе могут привести к переохлаждению кожи.

6. Откажитесь от металлических аксессуаров.

Кольца, серьжки, браслеты на морозе быстро охлаждаются и могут вызвать локальные обморожения.

7. Не дышите морозным воздухом ртом.

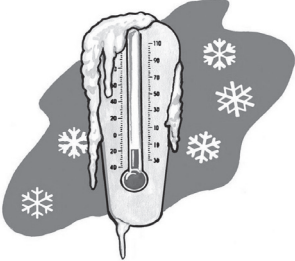
Вдыхайте через нос — так воздух согревается и увлажняется, снижая риск переохлаждения дыхательных путей.

8. Учитывайте погодные условия.

При сильном ветре и высокой влажности обморожение наступает гораздо быстрее. Если температура ниже -15°C, старайтесь ограничить время пребывания на улице.

9. Когда нужно обратиться за медицинской помощью?

- После пребывания на морозе кожа остается бледной, онемевшей, появляется боль, отек или пузыри.
- При появлении сильной дрожи, замедленного дыхания, вялости, спутанности сознания и других симптомов общего переохлаждения.
Профилактика обморожения не только сохранит ваше здоровье, но и позволит наслаждаться зимними радостями без неприятных последствий. Берегите себя и своих близких!



Как получить справку об оплате медицинских услуг для налоговых органов?

Чтобы получить справку об оплате медицинских услуг для налоговых органов, вы можете обратиться в кассу КБ №50 ФМБА России (Управление, 1 этаж) или в кабинет №370 (Управление, 3 этаж). График работы: пн-чт с 8:00 до 17:12, пт с 8:00 до 16:12 (обед с 12:30 до 13:30).

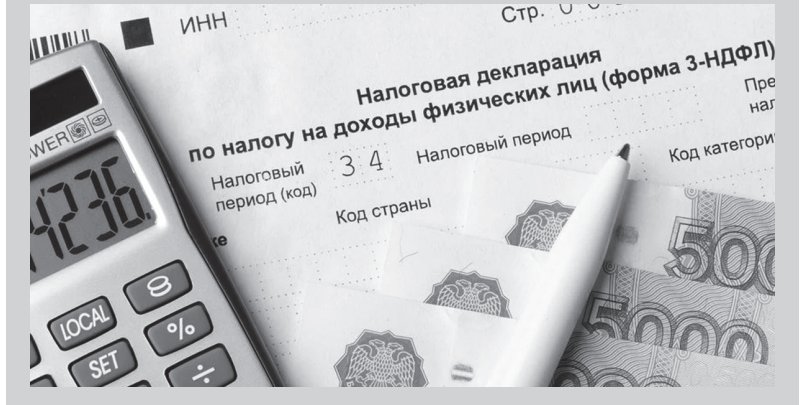
ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СПРАВКИ:

- договор об оказании услуг и квитанция (чек) об оплате;
- копии паспорта и ИНН. Если налоговый вычет планируется получить за родст-

венников (при оплате их лечения налогоплательщиком), то необходимо предоставить:

- договор об оказании услуг и квитанцию (чек) об оплате;
- свидетельство о браке (если налогоплательщик и пациент супруги);
- свидетельство о рождении ребенка (если налогоплательщик родитель, а пациент — ребенок до 18 лет);
- свидетельство о рождении налогоплательщика (если пациент родитель);
- копия паспорта и ИНН налогоплательщика и родственника.

Телефон для справок 5-47-94.



Сила - в режиме

Как организовать распорядок дня современного школьника?

Учеба в школе, домашнее задание, развивающие занятия, спортивные секции и кружки — современные дети испытывают большую нагрузку. Чтобы распорядок дня школьника был насыщенным, но не перегруженным, важно найти баланс между учебной и отдыхом. Грамотно составленный режим помогает избежать выгорания, которое приводит к потере мотивации, ухудшению здоровья и самочувствия ребенка.

Врач-педиатр КБ №50 Татьяна Веденеева рассказала, что такое режим дня школьника, как его организовать и на что родителям обратить особое внимание. «Правильная организация режима дня школьника — ответственность родителей: они знают особенности характера, личности и здоровья своего ребенка — все дети разные, поэтому нужен индивидуальный подход», — отмечает педиатр. — Например, режим первоклассника не подойдет ученику старших классов и наоборот. По мере взросления распорядок дня ребенка меняется. Основа режима — это нагрузки и активности, а также питание, отдых и сон».

ОТСУТСТВИЕ ЗАВТРАКА ПРИВОДИТ К ПЕРЕЕДАНИЮ

Татьяна Веденеева: «Питание школьника должно состоять из полезных и качественных продуктов, чтобы его организм мог восполнять энергию в течение дня. Сбалансированный рацион содержит белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатку. Ежедневно у ребенка должно быть четыре приема пищи — завтрак, обед, полдник и ужин, причем в одно и то же время, тогда желудок будет вырабатывать необходимые ферменты для правильного пищеварения и усвоения необходимых веществ. Важно, чтобы школьник завтракал дома, так как в школе дети завтракают только после первого или второго урока. Некоторые родители либо не придают завтраку особого значения, либо не успевают его приготовить в утренней спешке. Можно взять на заметку варианты быстрых и

полезных завтраков: творог со сметаной и ягодами, кефир с мясом или отрубями, сырники, омлет».

А бутерброды? Татьяна Веденеева: «Многие дети сожирением — а их сейчас по статистике в нашем городе около 30% (!) — либо не завтракают дома совсем, либо перекусывают бутербродами на ходу. Еда всухомытку вызывает бурю в желудке, организм не получает полезных веществ, а соответственно и необходимой энергии в начале дня. Если ребенок обеспечен полноценным завтраком, то он не будет переедать вечером — это доказано многочисленными исследованиями».

Можно ли для завтрака использовать каши быстрого приготовления? Татьяна Веденеева: «В таких кашах содержится меньше полезных веществ, чем в обычной крупе, но это можно компенсировать с помощью полезных добавок, например, ягод, сухофруктов. Важно внимательно читать состав и выбирать каши быстрого приготовления без сахара и лишних добавок».

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА

Нужно ли есть суп на обед? Некоторые современные нутрициологи считают, что это «пустая» еда. Татьяна Веденеева: «Суп — это не просто традиционное блюдо, которое мы привыкли есть на обед. Теплая пища лучше всего усваивается организмом. Кроме того, правильно приготовленный суп — это многокомпонентное блюдо, состоящее из овощей, круп, мяса или рыбы, и он содержит сбалансированный набор белков, жиров и углеводов, а также множество витаминов и полезных веществ. К сожалению, я все чаще слышу от своих маленьких пациентов, что мамы дома не готовят супы или покупают уже готовые блюда в магазинах. Но готовая еда из супермаркетов может быть опасна для здоровья, потому что мы не знаем точно, в каких условиях она была приготовлена. Важно помнить, что суп может храниться в холодильнике максимум двое суток».



Грамотно составленный режим дня помогает избежать выгорания, которое приводит к потере мотивации, ухудшению здоровья и самочувствия ребенка.

Есть дети, которые в школьных столовых не едят суп, потому что их с детства к этому не приучили. Татьяна Веденеева: «Полезные пищевые привычки закладываются с раннего детства. И это задача родителей, потому что от них зависит уклад жизни всей семьи. Взрослые несут ответственность за то, как и чем питаются их дети. Привычки, усвоенные в детстве, ребенок несет потом с собой и во взрослую жизнь».

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДИЕТЫ НЕДОПУСТИМЫ

Почему полдник тоже важен? Татьяна Веденеева: «После насыщенного учебного дня школьник ждет домашнее задание, кружки и секции, и все это — до ужина. Качественный полдник помогает восполнить энергию, а отсутствие здорового перекуса приводит к перееданию вечером. Лучше всего для полдника подходят фрукты, овощи, орехи и сухофрукты. Часто дети, которые лишены полдника, после школы бегут в ближайший магазин и покупают чипсы, газировку, шоколадки, булочки. Но такой перекус не только не полезен — он еще и усиливает чувство голода».

А что в себя включает полноценный ужин? Татьяна Веденеева: «Сбалансированный ужин состоит из белков, жиров и углеводов в пропорции 1:1:4. Обязательно должны быть

мясные продукты. Современные дети часто страдают от анемии, а необходимые для развития организма животные белки можно получить только из мяса — говядины, телятины, кролика, свинины, птицы. Кстати, всевозможные диеты, которыми сейчас увлекаются взрослые, в том числе и вегетарианство, недопустимы для детей — это опасно для здоровья. Ужин должен быть за два часа до сна, чтобы организм успел переварить пищу и был готов к отдыху. Сосиски, наггетсы и другие полуфабрикаты можно использовать не больше двух раз в неделю».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Татьяна Веденеева: «Дома для ребенка нужно организовать удобное рабочее пространство. Выполнению домашнего задания младший школьник должен уделять 1,5-2 часа, 4-7 класс — 2-3 часа, 8-11 класс — 3-4 часа в день. Иногда дети используют гаджеты — для подготовки домашнего задания, онлайн-уроков или занятий с репе-

триторами, и здесь также важно соблюдать временные рамки, чтобы не навредить здоровью: ребенок 7-9 лет может использовать гаджеты не дольше 1,5 часов, 10-13 лет — 2 часа, 14-16 — максимум 3 часа в день. Кроме того, всё это время ребенок не должен сидеть непрерывно за компьютером: нужно делать гимнастику для глаз, перерывы на отдых и физическую разминку».

А как детям в школе выплеснуть энергию после долгого сидения за партой во время урока? На переменах бегать запрещают, потому что это небезопасно, какие есть альтернативы для физической разминки? Татьяна Веденеева: «В школах нужно проводить физкульт-минутки, подвижные игры, веселые разминки в спортзалах или на пришкольных территориях — это хороший пример грамотной организации учебной деятельности, когда уделяется внимание здоровью детей».

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Татьяна Веденеева: «Физическая активность для школьника в течение дня — это не просто развлечение, а необходимая составляющая для гармоничного развития, хорошего настроения и самочувствия. Физическим активностям нужно уделять минимум два часа в день. Лучше всего, если это активные игры и прогулки на свежем воздухе. Родителям необходимо подключаться к играм с детьми, организовывать досуг, чтобы он был разнообразным и интересным».

ЗДОРОВЫЙ СОН

Татьяна Веденеева: «Недосып всегда отражается на состоянии детей: к примеру, недостаток сна в пределах двух часов снижает активность ребенка на следующий день на 30%! Продолжительность сна младших школьников должна составлять 11 часов в сутки, учащихся среднего звена — 9,5-10 часов, старших классов — 9-9,5 часов. Важно вовремя ложиться спать и вставать утром в одно и то же время. В выходные и во время каникул режим может быть более гибким, но желательно придержи-

ваться привычного распорядка дня. Нужно оставить в расписании ребенка «окошко» для дневного сна: в школе нагрузка на ребенка увеличивается, а дневной сон помогает восстановить силы и «перезагрузиться». Поэтому некоторые дети, которые отказались от дневного сна еще в детском саду, в школе вновь к нему возвращаются».

Как подготовиться ко сну? Татьяна Веденеева: «Нужно проветрить комнату, постель должна быть удобной, подушка и матрас — подобраны по возрасту. За несколько часов до сна необходимо исключить шумные игры, гаджеты и просмотр мультфильмов и фильмов, лучше всего подойдут спокойные занятия — чтение книги, неспешная прогулка, водные процедуры».

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Чтобы ребенку было проще ориентироваться и следовать режиму дня, можно помочь ему красиво и в удобной форме оформить расписание — в блокноте или ежедневнике, на магнитном планере, или написать список дел на листе ватмана яркими чернилами с красочными тематическими рисунками и картинками. Старшеклассники могут использовать приложения по планированию на телефоне или ноутбуке. В расписание нужно включить все учебные и внеурочные занятия, кружки, секции, а также прогулки, встречи с друзьями, время для гаджетов. Для младших школьников лучше подробно расписать по времени утренний подъем и отход ко сну; завтрак, обед, полдник и ужин; зарядку, гигиенические процедуры и перерывы на отдых. Постепенно войдя в режим, ребенок привыкнет к установленному расписанию дня, и ему в дальнейшем уже не понадобятся подробные «инструкции». Такую подготовку лучше начинать за год до школы. В соблюдении режима помогает и личный пример родителей. Поэтому взрослому важно обратить внимание на свой распорядок дня — он есть или его нет, ежедневные дела хаотичны или упорядочены?

Ксения МАЛЫШЕВА, газета «Новый город»

Как правильно хранить лекарства дома?

Правильное хранение лекарственных препаратов гарантирует их эффективность и безопасность. Самое первое и главное правило — всегда внимательно читайте инструкцию.

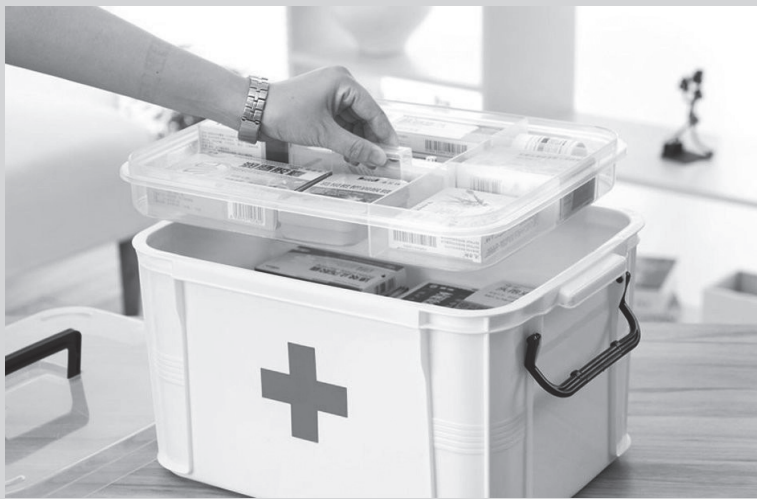
МЕСТО ХРАНЕНИЯ

Лучшее место для хранения — спальня или прихожая, вдали от прямых солнечных лучей, источников тепла (кухня и ванная). Держите лекарства в недоступном для детей и домашних животных месте, желательно на верхних полках или в запирающихся ящиках. Не кладите лекарства в холодильник, если это не указано в инструкции. Большинство лекарств следует хранить при комнатной температуре (обычно от 15°C до 25°C). Если в аннотации написано «в прохладном месте», то это может означать температуру от 8°C до 15°C. Избегайте перепадов температур и не оставляйте лекарства в машине или на подоконнике.

УПАКОВКА

Не пересыпайте таблетки и капсулы из оригинальной упаковки в другие контейнеры, если это

не рекомендовано врачом (например, в таблетницу на неделю). Оригинальная упаковка обеспечивает защиту от света, влаги и воздуха, а также содержит важную информацию (название, срок годности, инструкцию по применению). Если оригинальная упаковка повреждена или утеряна, то переложите лекарство в плотно закрывающийся контейнер. Обязательно укажите название лекарства, дозировку и срок годности. После использования лекарства убедитесь, что флакон плотно закрыт.



Не пересыпайте таблетки и капсулы из оригинальной упаковки в другие контейнеры, если это не рекомендовано врачом.

СРОК ГОДНОСТИ

Регулярно проверяйте сроки годности. Использование просроченных лекарств опасно, так как они не только могут потерять свою эф-



фективность, но и стать токсичными. Организация домашней аптечки. Проводите ревизию домашней аптечки не реже одного-двух раз в год. Избавляйтесь от просроченных лекарств, препаратов с поврежденной упаковкой или изменившимся внешним видом. Поддерживайте порядок. Разделите лекарства по категориям для удобства поиска. Ведите список всех лекарств, которые у вас есть дома, включая их названия, дозировки и сроки годности. Это может быть полезно при обращении к врачу или в случае чрезвычайной ситуации. Сиропы, спреи, капли и мази могут требовать особого внимания к температуре и условиям хранения.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

Самолечение может быть опасным! Если у вас есть какие-либо вопросы или сомнения относительно приема препаратов, всегда консультируйтесь с врачом.

С Юбилеем!

7 января отметила свой юбилей

рентгенолаборант Централизованного рентгеновского отделения Красильникова Лариса Михайловна. Лариса Михайловна обладает большим опытом работы. В отделе-нии трудится с 1995 года.

За время работы в отделении проявила себя как трудолюбивый, ответственный, грамотный,



добрый, отзывчивый специалист. Примите наши самые теплые поздравления с юбилеем! Пусть накопленный жизненный опыт и мудрость помогут достичь Вам новых высот. Пусть сбудутся Ваши сокровенные желания и устремления, сохранится все хорошее, что есть в Вашей жизни и приумножатся мгновения радости, любви и оптимизма. Желаем, чтобы удача, успех и вдохновение были верными спутниками во всех ваших начинаниях, а здоровье и благополучие — на высшем уровне!

Прекрасный возраст -55 Жизнь начинается опять. Так жить желаем, как царица, Ни в чем себя не ущемляя! Чудесных нулюков воспитать, На море часто отдыхать. И выглядеть всегда прекрасно, Вот как сейчас — на цифру «5»!

С уважением, твои коллеги централизованного рентгеновского отделения.

С Юбилеем!

14 января отметила юбилей врач-эндокринолог

терапевтического отделения №1 Поликлиники №1 Алевтина Геннадьевна Башеченкова. Алевтина Геннадьевна работает в Клинической больнице №50 с 1979 года. Она — врач-эндокринолог высшей категории и настоящий профессионал своего дела. Алевтина Геннадьевна владеет современными методами диагностики и лечения эндокринных заболеваний, консультирует врачей других специальностей. На протяжении многих лет курирует саровчан с сахарным диабетом и заболеваниями щитовидной железы. Благодаря ее помощи пациенты научились грамотно справ-

ляться со своим легким недугом и улучшить качество своей жизни.

Уважаемая Алевтина Геннадьевна, примите наши самые искренние поздравления с юбилеем, здоровья, счастья и семейного благополучия! Пусть каждый день будет согрет теплом и любовью дорогих Вам людей! Мы желаем Вам, чтобы жизнь была наполнена яркими моментами и интересными событиями, а рядом были верные друзья! Пусть все поставленные цели достигаются, а намеченные планы неизменно претворяются в реальность! Коллектив Поликлиники №1



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



отпечатано

ООО «Высунская типография»
607061, Нижегородская обл.,
г. Выкса, ул. Вавилина, 10
8 83177 6-10-24, vyksaprint.ru

Тираж 999

Заказ № 62469