



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 2 (232)
ФЕВРАЛЬ 2025

За мужество, решительность и отвагу

В преддверии Дня защитника Отечества в Клинической больнице №50 чествовали особо отличившихся сотрудников учреждения. Все они не раз трудились в составе сводных медицинских отрядов ФМБА России в Белгородской и Курской областях, активно проявляют себя на основной работе и всегда готовы прийти на помощь как пациентам, так и коллегам. «Мы работаем в Федеральном медико-биологическом агентстве, которое заслуженно называют спецназом медицины. ФМБА России всегда на передовой, и, конечно, с самых первых дней специальной военной операции сотрудники Клинической больницы №50 с честью выполняют свой долг в приграничных и на новых территориях нашей страны. 2025 год — особенный для России. Год

С первых дней специальной военной операции сотрудники Клинической больницы №50 с честью выполняют свой долг в приграничных и на новых территориях нашей страны.

80-летия Победы в Великой Отечественной войне Президент Владимир Владимирович Путин объявил Годом защитника Отечества. И сегодня мы поздравляем тех, кто может по праву носить это гордое звание — врачей, медбратьев, во-

дителей, который рискуя собой уже два года помогают нашим бойцам и мирным жителям», — подчеркнула и.о. главного врача КБ №50 ФМБА России Вера Маслова. С Днем защитника Отечества также поздравили коллег начальник МСЧ №3 Сергей Козырев, заместитель главного врача по технике,

хозяйства и гражданской обороне Александр Гордеев и начальник автогаража Андрей Надеждин. Они поблагодарили всех за высокий профессионализм, верность долгу и самоотверженный труд.

Особые слова признательности на церемонии награждения прозвучали в адрес Максима Апостолова. Максим Николаевич трижды выезжал в Белгородскую и Курскую области в составе сводного медицинского отряда ФМБА России и дважды добровольцем защищал Родину в ходе специальной военной операции. Высшей наградой Клинической больницы №50 ФМБА России Почетной грамотой «За заслуги» награждены:

- Апостолов Максим Николаевич — водитель автомобиля скорой медицинской помощи автогаража.
- Глаголев Сергей Николаевич — водитель автомобиля скорой медицинской помощи автогаража.
- Горохов Максим Викторович — водитель автомобиля скорой медицинской помощи отделения скорой медицинской помощи.
- Занин Юрий Васильевич — врач-хирург хирургического отделения №1.
- Носов Алексей Сергеевич — водитель автомобиля скорой медицинской помощи автогаража.
- Потехин Андрей Валерьевич — медицинский брат отделения анестезиологии и реанимации.
- Толмачев Роман Михайлович — врач-терапевт терапевтического отделения поликлиники №2.
- Утин Владимир Николаевич — врач-хирург хирургического отделения №1.
- Шишов Дмитрий Юрьевич — врач-хирург хирургического отделения №1.
- Янин Илья Алексеевич — заведующий эндоскопическим отделением, врач-эндоскопист.



На страже здоровья стражей порядка

К Дню защитника Отечества в поликлинике №1 провели мероприятие для сотрудников МУ МВД России по ЗАТО г. Саров. Стражи порядка смогли проверить основные индикаторы здоровья и получить рекомендации по профилактике хронических заболеваний. «Работа в полиции связана со стрессом, недосыпанием, неблагоприятными погодными условиями. Это трудная, опасная и очень благородная профессия! Без выходных и праздников эти храбрые, сильные и смелые мужчины стоят на нашей защите! Поэтому для нас было важ-

но внести свой вклад в сохранение их здоровья», — рассказала заведующая отделением медицинской профилактики Светлана Четырева. Комплексное обследование включало измерение артериального и глазного давления, определение индекса массы тела, общий и биохимический анализ крови, ЭКГ, флюорографию, а также онкоскрининг и оценку репродуктивного здоровья. «Хочу выразить слова благодарности руководству Клинической больницы №50 и поликлиники №1 за оказанную нам услугу.

Комплексное обследование включало измерение артериального и глазного давления, общий и биохимический анализ крови, ЭКГ, флюорографию, онкоскрининг и оценку репродуктивного здоровья.

Прохождение медицинского осмотра — это очень актуально, тем более, когда возраст уже за 40. Нам необходимо следить за своим здоровьем ввиду того, что МСЧ МВД России по Нижегородской области находится от нас отдаленно, хотя и они никогда не отказывают нам в помощи. А здесь получилось близко, быстро, комфортно, были созданы все условия. И, конечно, слова благодарности тем медицинским работникам, которые с нами сегодня работали и провели данный осмотр. Большое им спасибо. А всех мужчин к наступающему празднику Днем защитника Отечества!», — подчеркнул заместитель начальника управления МУ МВД России по ЗАТО г. Саров, начальник отдела по работе с личным составом МУ МВД России по

ЗАТО г. Саров, полковник полиции Николай Сафронов. Результат медицинского осмотра показал, что сотрудники Министерства внутренних дел находятся в хорошей форме и серьезных проблем со здоровьем специалисты у них не выявили. «Хочу отметить доброжелательное отношение врачей. Нас встретили, проводили по всем кабинетам, которые необходимо было посетить в рамках обследования. Работники поликлиники прислушивались ко всем нашим пожеланиям о том, что мы хотели бы пройти. Мне все очень понравилось», — рассказал заместитель начальника полиции МУ МВД России по ЗАТО г. Саров, подполковник полиции Роман Блохин. Мы поздравляем всех сотрудников МУ МВД России по ЗАТО г. Саров с Днем защитника Отечества! Вы всегда с честью и достоинством выполняете свой долг — охраняете права и законные интересы жителей нашего города, сохраняете общественный порядок, неустанно боретесь с преступностью. Примите искренние пожелания крепкого здоровья и бодрости духа, счастья и благополучия, профессиональных успехов и процветания!



Современные технологии операционного дела

Обмен опытом и перспективы развития

Межрегиональная научно-практическая конференция «Современные технологии операционного дела» состоялась в Нижегородской областной больнице им. Н.А. Семашко. Ее приурочили к Международному дню операционной медицинской сестры. Мероприятие собрало около 200 участников, среди которых по традиции были и сотрудники Клинической больницы №50. «Конференция оставила очень положительное впечатление. Насыщенная программа охватила актуальные темы в области операционного дела: «Возможности операционного блока», «Адаптация молодых специалистов в оперблоке», «Обработка инструментов с обеспечением их сохранности», «Устойчивость микроорганизмов к антисептическим препаратам» и многие другие. Были представлены интересные доклады и презентации. В планах — дальнейшее участие в конференциях, повышение квалификации и вступление профессиональную ассоциацию совета медицинских сестер ПАС ВСМФО

Нижегородской области», — рассказала операционная медицинская сестра операционного блока КБ №50 ФМБА России Юлия Грачева. Обмен опытом с коллегами из других регионов, обсуждение проблемных вопросов и поиск эффективных решений способствуют повышению качества оказания медицинской помощи саровчанам.



4 февраля в мире отмечают День борьбы против рака

Рак – не приговор. Современные методы диагностики и лечения позволяют успешно справляться со многими видами онкологических заболеваний. Регулярные профилактические осмотры и ранняя диагностика – главные союзники в борьбе с болезнью. Чем раньше обнаружено заболевание, тем выше шансы на полное излечение и возвращение к полноценной жизни.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСКИ РАЗВИТИЯ РАКА?

Откажитесь от курения. Рак легкого – одно из самых агрессивных онкологических заболеваний. Он коварен тем, что длительное время может протекать бессимптомно или маскироваться под бронхит, воспаление дыхательных путей, вирусные инфекции, пневмонию.

Пересмотрите свое питание. Сбалансированный рацион – важный шаг к здоровью. Ограничьте красное мясо, колбасные изделия, фастфуд, сахар, жирную и копченую пищу. Отдавайте предпочтение овощам, фруктам, цельнозерновым продуктам, рыбе и белому мясу.

Современные методы диагностики и лечения позволяют успешно справляться со многими видами онкологических заболеваний.

Уделите время физической активности. Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунитет и помогают поддерживать здоровый вес. Прогулки, плавание, танцы, катание на коньках – выбирайте то, что вам по душе. Важно найти вид активности, который будет приносить удовольствие, и заниматься им регулярно.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!

Обратитесь к врачу, если:
- Вы резко похудели при условии, что рацион питания и образ жизни остались прежними. У вас появилось отвращение к определенной пище.

- Вы отмечаете постоянную усталость, частое повышение температуры тела, сильные нетипичные головные боли, ночной жар или потливость.
- Вы заметили изменение формы, цвета, размера родинки.
- У вас изменился тембр голоса, появилась осыпность, затруднение при глотании.
- Вы заметили кровянистые выделения в период менопаузы, межменструальный период, после полового акта (не связанные с менструацией).
- Изменилась форма молочной железы. Появились уплотнения, припухлости, выделения.
- Вы отмечаете длительное нарушение пищеварения, особенно если при этом не менялся рацион и режим питания. Вы заметили в стуле кровь черного или красного цвета.
- Изменилась частота мочеиспускания, появилась кровь в моче. Запишитесь на диспансеризацию. В прошлом году благодаря профилактическим медицинским осмотрам у 20 саровчан выявили онкологические заболевания на ранней стадии, что существенно увеличивает их шансы на полное излечение.



Вместе против рака



Рак молочной железы заподозрили у саровчанки акушеры-гинекологи Центра промышленной медицины по результатам диспансеризации в рамках Дня открытых дверей. Мероприятие, посвященное профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний, состоялось в учреждении в минувшие выходные. Женщине уже провели маммографию и направили к онкологу. Всего комплексное обследование прошли около 40 жителей нашего города, в том числе сотрудники и ветераны ядерного центра.

«Пациенты смогли сдать все необходимые анализы, пройти терапевта, ЭКГ, УЗИ, спирометрию и другие исследования за один день. Также мы организовали консультацию оториноларинголога, так как, к сожалению, за последние годы отмечается рост злокачественных новообразований в ротоглотке и гортани. Кроме того, мужчина принимал уролог, который проводил скрининг заболеваний предстательной железы. А с женщинами работали акушеры-гинекологи. Они и обнаружили высокую вероятность онкологии у одной из пациенток», — рассказала заведующая отделением медицинской профилактики поликлиники №2 Эльвира Тенигина.

На занятии в Школе здоровья Эльвира Викторовна рассказала участникам мероприятия о том, какие признаки и симптомы могут свидетельствовать о начале

онкологии и зачем нужна диспансеризация. Она подчеркнула, что на развитие множества серьезных заболеваний в 70% случаев влияет не генетика или внешние обстоятельства, а именно образ жизни человека. Важно не только отказаться от курения и алкоголя, но и соблюдать режим отдыха и сна, следить за питанием — оно должно быть сбалансированным, включать овощи, зелень и фрукты. Физическая активность помогает поддерживать вес в норме, а тело — в тонусе.

«Многие болезни на ранних стадиях протекают практически бессимптомно. Это и сердечно-сосудистые заболевания, и сахарный диабет, и рак. Важно, чтобы своевременно был поставлен диагноз и начато лечение. Именно поэтому необходимо регулярно проходить профилактические медосмотры. Например, в прошлом году во время диспансеризации у 20 саровчан была выявлена онкология на ранней стадии. А успешное лечение рака в этом случае наблюдается более чем в 95%», — рассказала Эльвира Тенигина.

День открытых дверей состоялся в рамках совместного форума ФМБА России и Госкорпорации Росатом «Территория здоровья».

Благодарим газету «Новый город» за информационную поддержку.

Свидетельство о рождении ребенка теперь можно получить при выписке из роддома

Клиническая больница №50 ФМБА России вошла в список учреждений Нижегородской области, где реализуют проект, направленный на упрощение процедуры регистрации новорожденных. С 17 по 24 февраля в нашем роддоме свидетельство о рождении выдали уже 30 малышам.

«Сейчас мы работаем по заявкам, но совсем скоро на первом этаже акушерского отделения у нас появится свой кабинет с доступом к ЕГР ЗАГС — федеральной государственной информационной системе «Единый государственный реестр записей актов гражданского состояния». Это удобно еще и для тех пар, чьи отношения официально не зарегистрированы. В этом случае мы сможем сразу оформить и установление отцовства, и свидетельство о рождении, а при желании мамы и папы даже заключить брак», — рассказала начальник отдела ЗАГС города Сарова Марина Егорова.

Новая система значительно экономит время и силы родителей. В роддоме с согласия мамы оформляется электронный документ, который затем поступает в личный кабинет на портале «Госуслуги». Там же можно подать заявление на регистрацию рождения и указать имя ребенка. После этого отдел ЗАГС формирует цифровую запись акта и предоставляет готовые документы. При этом услуга доступна и без подтвержденной учетной записи на «Госуслугах».

«Рождение ребенка — важное событие в жизни каждой семьи. И в наших стенах мы делаем все возможное, чтобы

оно было наполнено только положительными эмоциями. Участие в этой замечательной программе стало важным шагом к тому, чтобы мамы и папы после выписки из роддома могли сосредоточиться на самом главном — заботе о своем малыше», — отметила заведующая акушерским отделением КБ №50 ФМБА России Екатерина Шевцова. Кроме того, при выписке из роддома маленьким саровчанам будут вручать памятные медали «Родившемуся в Нижегородской области». Их учредили в 2021 году в связи с празднованием 800-летия со дня основания Нижнего Новгорода.

«Медали, утвержденные губернатором Глебом Никитиным, мы дарим каждому новорожденному вместе со свидетельством о рождении. Но в связи с тем, что в феврале на свет появилось очень много малышей, был период, когда они закончились. Сейчас медали вновь в наличии. Всех, кто не успел их получить, я прошу обратиться по телефонам 5-59-22 и 5-59-29. Если родители пожелают торжественно зарегистрировать рождение ребенка в отделе ЗАГС, то мы вручаем еще и сувенирную ложку с надписью «С днем Рождения!». Эту замечательную традицию мы возродим после открытия

здания на ул. Московской, 6», — рассказала Марина Павловна. А мы напомним, что за последние несколько лет в роддоме Клинической больницы №50 произошло много важных изменений. Здесь обновили оборудование, стали проводить расширенный неонатальный скрининг, появился консультант по грудному вскармливанию, открылись палата пробуждения и молельная комната, а выписной холл украсил пейзаж с видом на колокольню. Кроме того, сотрудники отделения регулярно проводят Дни открытых дверей, цель которых помочь будущим родителям определиться с выбором роддома и справиться с волнением перед одним из самых главных моментов в жизни.



Праздник спорта

«А ну-ка, девочки! А ну-ка, мальчики!» — под таким задорным девизом в спорткомплексе РФЯЦ-ВНИИЭФ прошли спортивно-интеллектуальные состязания, приуроченные к Дню защитника Отечества и Международному женскому дню. Событие стало настоящим праздником спорта, объединив сотрудников Клинической больницы №50 и Межрегионального управления №50 ФМБА России в ярком противостоянии двух сборных.

Организаторы турнира подготовили восемь увлекательных испытаний, для прохождения которых участникам требовались не только скорость и ловкость, но и смекалка, креативность, а порой даже чувство юмора. Среди заданий были как классические

эстафеты, так и неожиданные головоломки, заставившие команды сплотиться и проявить находчивость. В упорной борьбе победу одержала женская команда «Бриллианты». Лучшими в индивидуальных зачетах стали медицинская сестра отделения паллиативной медицинской помощи Людмила Майорова и врач — травматолог-ортопед Сергей Афанасьев. Все участники получили поощрительные призы, а победители были отмечены специальными подарками. Благодарим профком и молодежную комиссию при профкоме (председатель Наталья Выломова), отдел кадров и администрацию КБ №50 ФМБА России за помощь в организации и поведении соревнований, а команды и группу поддержки — за участие!

Фото: Оксана Поздеева



Масленичная неделя без вреда для здоровья

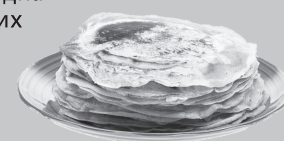
В нашей стране началась Масленичная неделя. А это значит, что следующие семь дней главным блюдом во многих семьях будут вкусные, горячие блины. Можно ли насладиться любимым угощением детей и взрослых без вреда для здоровья?

СКОЛЬКО БЛИНОВ В ДЕНЬ МОЖНО ЕСТЬ?

Универсального ответа нет. Если вы здоровы и ведете активный образ жизни, то можете позволить себе на Масленичную неделю чуть больше калорий, чем обычно. И наоборот, наличие хронических заболеваний (диабет, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с ЖКТ) накладывает ограничения. Кроме того, многое зависит от состава блинов, их начинки и дополнений к блюду. 2-3 блина в день — ориентировочная норма для большинства здоровых взрослых людей. При этом старайтесь не есть блины ежедневно и не переаждать до ощущения тяжести в желудке.

ПОЛЕЗНЫЕ БЛИНЫ — МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Полезными блины назвать сложно, так как это все же достаточно калорийное и богатое углеводами блюдо. Однако, можно сделать их менее «вредными» и даже добавить некоторой пользы, если подойти к приготовлению и выбору начинки с умом.



КАК СДЕЛАТЬ БЛИНЫ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМИ?

- Вместо обычной пшеничной муки высшего сорта можно использовать цельнозерновую (содержит больше клетчатки, витаминов группы В и микроэлементов), гречневую (богата железом и другими полезными веществами), овсяную (содержит большое количество бета-глюканов — растворимой клетчатки, снижает уровень вредного холестерина). А можно

комбинировать разные виды муки (например, пшеничную с цельнозерновой или гречневой) для улучшения вкуса и пользы. - Уменьшите количество сахара или замените его на натуральные подсластители в небольших количествах. Помните, что начинки и добавки к блинам часто уже содержат сахар. - Вместо цельного молока можно добавить в тесто обезжиренное молоко или кефир, а также использовать больше яичных белков, чем желтков. - Используйте меньше масла как в самом тесте, так и на сковороде.

С ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ БЛИНЫ, А ЧТО СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ?

Подавайте блины с натуральным йогуртом или нежирным творогом, свежими фруктами и ягодами, орехами, медом (в умеренном количестве), домашним вареньем или джемом

с минимальным количеством сахара. Кроме того, отличным дополнением станут зелень и овощи, а также нежирные сорта мяса, птицы и рыбы. Стоит ограничить жирную сметану, сливочное масло, гущенку, шоколадную пасту, сладкие сиропы, джем и варенье (промышленного производства), а также икру, жирные сорта мяса и колбасные изделия. Чрезмерное употребление блинов может привести к изжоге, боли в желудке и усугублению симптомов при панкреатите или холецистите, а также способствовать набору веса и повышению уровня сахара в крови. Старайтесь соблюдать баланс между праздничной едой и здоровым питанием в течение дня и всей недели. Не забывайте о питьевом режиме и физической активности. Прогулки на свежем воздухе и игры на улице помогут сжечь лишние калории и поднять настроение. Желаем вам вкусной и здоровой Масленицы!

Симптомы и профилактика менингококковой инфекции

Менингококковая инфекция — нейроинфекция, вызываемая бактерией *Neisseria meningitidis*. Она может протекать бессимптомно или в виде назофарингита, а может вызывать поражение головного мозга и всего организма, приводя к тяжелым последствиям и даже летальному исходу.

1. ОБЩИЕ СИМПТОМЫ

Менингококковая инфекция часто начинается остро, как обычная простуда или грипп. Однако состояние быстро ухудшается. Обратите внимание на следующие признаки:

- Высокая температура (38-40°C).
- Слабость, вялость, апатия.
- Головная боль (сильная, не проходящая после приема обезболивающих).
- Тошнота и рвота (не связанная с приемом пищи).
- Бледность кожи или синюшный оттенок лица.
- Озноб и холодные конечности.
- Если у ребенка наблюдаются эти симптомы, особенно в сочетании друг с другом, немедленно обратитесь к врачу!

2. СИМПТОМЫ МЕНИНГИТА

Менингит — это воспаление оболочек головного мозга. Его характерные признаки:

- Сильная головная боль, которая усиливается при движении или наклоне головы.
- Светобоязнь (ребенок боится яркого света, закрывает глаза).
- Ригидность затылочных мышц (ребенку трудно прижать подбородок к груди из-за напряжения мышц шеи).
- Сонливость или, наоборот, возбуждение.
- Потеря или спутанность сознания.

3. СИМПТОМЫ МЕНИНГОКОККОВОГО СЕПСИСА

Менингококковый сепсис — это заражение крови, которое



может привести к шоку и летальному исходу. Состояние требует экстренной медицинской помощи. Характерные признаки:

- Кровоизлияния или сыпь на коже: мелкие красные или фиолетовые пятна (петехии), которые не исчезают при надавливании (симптом «стакана»).
- Это один из самых тревожных симптомов!
- Холодные руки и ноги даже при высокой температуре.
- Учащенное сердцебиение и слабый пульс.
- Снижение артериального давления (бледность, слабость, потеря сознания).
- Быстрое ухудшение состояния в течение нескольких часов.

4. КАК ПРОВЕРИТЬ СЫПЬ?

Симптом «стакана» — Возьмите прозрачный стакан или любую прозрачную поверхность.

- Надавите стаканом на участок кожи с сыпью.
- Если пятна не бледнеют под давлением, то это может быть признаком менингококкового сепсиса. Немедленно вызывайте скорую помощь!

5. ОСОБЕННОСТИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

- Усиление головных болей. Они могут стать интенсивнее и не купироваться анальгетиками.
- Резкие боли в поясничной области. Связаны с поражением почек и отеком почечной капсулы.
- Уменьшение количества мочи (олигурия) или полное прекращение мочеиспускания (анурия).
- Рвота, иногда многократная, не приносящая облегчения.
- Отеки. Могут появляться на лице, веках, конечностях.
- Ухудшение зрения. Снижение зрения, туман перед глазами, мелькание мушек. Это связано с микроциркуляторными нарушениями и кровоизлияниями в сетчатку.
- Возможно появление симптомов поражения центральной нервной системы: заторможенность, возбуждение, бред, галлюцинации, судороги (в тяжелых случаях).
- Нарастание геморрагического синдрома (кровоточивости):
 - а) Носовые кровотечения.
 - б) Кровоточивость десен.
 - в) Желудочно-кишечные кровотечения. Могут проявляться черным стулом (мелена) или рвотой «кофейной гущей».
 - г) Кровоизлияния в местах инъекций, на коже, слизистых.
 - д) Кровь в моче (гематурия). Моча может приобретать цвет «мясных помоев» или стать ярко-красной.

НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ЛИХОРАДОЧНАЯ СТАДИЯ, 1–3 ДНЯ) СИМПТОМЫ:

- Резкое повышение температуры тела до 38–40°C. Часто лихорадка сопровождается ознобом.
- Сильная головная боль, которая локализуется в основном в лобно-височной области.
- Общая слабость, недомогание, разбитость. Снижение аппетита, тошнота, иногда рвота. Сухость во рту, жажда.
- Боли в мышцах и суставах. Особенно выражены боли в пояснице, спине и ногах.
- Покраснение лица, шеи, верхней части груди. Может быть ощущение «прилива крови к лицу».
- Мелкие кровоизлияния в склеру глаз. Глаза могут выглядеть «налитыми кровью».
- Сыпь на коже. Мелкие точечные кровоизлияния могут появиться в подмышечных впадинах, на груди, шее и лице.
- Возможны нарушения зрения (туман перед глазами, «сетка»).

ПОЛИУРИЧЕСКАЯ СТАДИЯ (ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДИУРЕЗА, НАСТУПАЕТ С 9-13 ДНЯ) СИМПТОМЫ:

- Увеличение количества мочи (полиурия). Диурез может значительно превышать норму (до 3-5 литров в сутки и более).
- Улучшение общего состояния. Постепенно уменьшается слабость, головные боли, боли в пояснице. Нормализуется аппетит.
- Исчезновение отеков.
- Нормализация артериального давления (которое могло быть как повышенным, так и пониженным в предыдущих периодах).
- Сохраняется общая слабость и утомляемость.

ОЛИГУРИЧЕСКАЯ СТАДИЯ (ПОЧЕЧНАЯ, НАЧИНАЕТСЯ С 3–4 ДНЯ БОЛЕЗНИ)

Олигурический период наиболее опасен, так как именно в это время развиваются основные осложнения, связанные с почечной недостаточностью и кровотечениями.

СИМПТОМЫ:

- Снижение температуры тела, но ухудшение общего состояния.

У малышей до года симптомы могут быть менее выражены, но их важно заметить вовремя:

- Напряженный или выпуклый родничок.
- Частый плач, который становится монотонным или пронзительным.
- Отказ от еды или груди.
- Судороги или подергивания мышц.
- Апатия или чрезмерная сонливость.

6. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ СИМПТОМЫ?

- Не ждите! Менингококковая инфекция развивается очень быстро. При малейшем подозрении на заболевание немедленно вызывайте скорую помощь.
- До приезда врача уложите ребенка в постель, обеспечьте доступ свежего воздуха. Не давайте жаропонижающие препараты без консультации врача и не пытайтесь лечить ребенка самостоятельно.
- Сообщите врачу обо всех симптомах, которые вы заметили.

7. КОГДА НУЖНО СРОЧНО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Обратитесь за медицинской помощью, если у ребенка:

- Высокая температура, которая не снижается.

- Сильная головная боль, светобоязнь, рвота.
- Сыпь на коже, которая не исчезает при надавливании.
- Бледность, холодные конечности, слабость.
- Потеря сознания или спутанность сознания.
- Любая геморрагическая сыпь требует обращения к специалисту!

Однако, своевременные профилактические меры помогут снизить риск заражения.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Вакцинация.**
 - Современные вакцины эффективно защищают от большинства штаммов менингококка.
 - В нашей стране вакцинация против менингококковой инфекции проводится по эпидемическим показаниям.
- Соблюдение гигиены.**
 - Регулярно мойте руки с мылом, особенно перед едой, после посещения общественных мест и контакта с больными людьми.
 - Учите детей правильно мыть руки: не менее 20 секунд с мылом, уделяя внимание ногтям и пространству между пальцами.
 - Используйте антисептики для рук, если нет доступа к воде и мылу.
 - Не допускайте, чтобы дети делились личными вещами (посудой, полотенцами, зубными щетками).
 - Проветривайте помещения
 - свежий воздух враг бактерий!
- Социальная дистанция.**
 - Менингококковая инфекция передается воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре). Избегайте контактов с людьми, у которых наблюдаются симптомы инфекционных заболеваний (высокая температура, сыпь, головная боль).
 - В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом старайтесь избегать посещения мест, где собирается много людей.

- Укрепление иммунитета.**
 - Обеспечьте ребенку полноценное питание, богатое витаминами и минералами (фрукты, овощи, белки, злаки).
 - Соблюдайте режим дня: достаточный сон и отдых важны для поддержания иммунитета.
 - По возможности ограничьте стрессовые ситуации и обеспечьте комфортную эмоциональную атмосферу.
 - Проводите больше времени на свежем воздухе: прогулки и физическая активность способствуют укреплению здоровья. Одевайте ребенка по погоде, избегайте переохлаждения и перегрева.

- Контроль за состоянием здоровья.**
 - При появлении первых признаков заболевания (высокая температура, головная боль, тошнота, рвота, светобоязнь, сыпь на коже) немедленно обратитесь к врачу.
 - Особое внимание уделите сыпи: если она не исчезает при надавливании на кожу (симптом «стакана»), это может быть признаком менингококкового сепсиса. Данное состояние требует экстренной медицинской помощи!

- Обучение детей правилам безопасности.**
 - Объясните ребенку, как важно не трогать лицо, не тереть глаза и нос грязными руками.
 - Научите ребенка прикрывать рот и нос платком или сгибом локтя при кашле или чихании.

- Регулярные осмотры у врача.**
 - Проводите плановые осмотры у педиатра, чтобы своевременно выявлять и лечить хронические заболевания, которые могут ослаблять иммунитет. Помните, что любая геморрагическая сыпь требует обращения к врачу!
 - Менингококковая инфекция требует немедленного обращения за медицинской помощью. Чем раньше начато лечение, тем выше шансы на благоприятный исход. Будьте внимательны к здоровью вашего ребенка и не игнорируйте тревожные симптомы.

Безопасность в доме для детей

Простые меры для предотвращения травм



Создание безопасной среды в доме — одна из ключевых задач родителей. Дети, особенно малыши, очень любопытны и активны, поэтому необходимо заранее продумать меры предосторожности.

ОБЩИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Шкафы, комоды, телевизоры и полки должны быть надежно прикреплены к стене, чтобы ребенок не смог их опрокинуть.
- Храните мелкие предметы (батарейки, пуговицы, монеты, магниты, украшения, игрушки и т.д.), а также бытовую химию, лекарства, спички и зажигалки в недоступных для ребенка местах.
- Установите мягкие накладки на острые углы столов, шкафов и других предметов мебели.
- Уберите электрические шнуры, чтобы ребенок не мог их тянуть или жевать. Используйте специальные органайзеры для проводов.
- Поставьте заглушки на розетки. Это предотвратит риск поражения электрическим током.
- Закройте батареи и обогреватели защитными экранами.
- Установите дымовые датчики. Разместите их в спальне, коридоре и на кухне, чтобы вовремя обнаружить возгорание.
- Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра.
- Убедитесь, что в доме нет ядовитых растений, или разместите их так, чтобы дети не могли до них дотянуться.

- Убедитесь, что лестницы и коридоры хорошо освещены.
- Уберите ковры, ковры и другие предметы, о которые можно споткнуться.
- Если в доме есть лестницы, установите перила и багеты вверх и вниз.

БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ИГР

- Убедитесь, что игрушки не имеют острых краев, мелких деталей или токсичных материалов. Выбирайте игрушки, соответствующие возрасту ребенка.
- Организуйте игровое пространство. Уберите лишние предметы, чтобы ребенок не споткнулся во время игры. Используйте мягкие коврики для защиты от падений.
- Регулярно проверяйте игрушки на наличие повреждений, которые могут представлять опасность.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Убедитесь, что в домашней аптечке есть все необходимое для оказания первой помощи: бинты, антисептики, пластыри, жаропонижающие средства и т.д.
- Изучите основы оказания первой доврачебной помощи.

ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ

- Объясняйте правила простыми словами. Постепенно учите ребенка, что можно и нельзя делать, например, не трогать розетки, не открывать окна и не брать острые предметы.
- Будьте примером. Дети часто повторяют за взрослыми, поэтому сами соблюдайте правила безопасности.

- Периодически осматривайте дом с точки зрения ребенка: опуститесь на уровень его роста и обратите внимание на потенциально опасные места.
- Устраняйте выявленные риски как можно скорее.
- По мере роста ребенка его интересы и возможности меняются, поэтому важно адаптировать меры безопасности под возраст и уровень развития. Помните, что ваша внимательность и забота — залог здоровья и безопасности малыша!

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом. Симптомы и профилактика

В Сарове отмечается рост заболеваемости геморрагической лихорадкой с почечным синдромом. Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) — это острое вирусное заболевание, вызываемое хантавирусами, передающимися человеку от грызунов (преимущественно мышевидных). ГЛПС развивается поэтапно, и симптомы зависят от стадии болезни. Инкубационный период составляет от 7 до 45 дней (чаще 2–3 недели).

НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ЛИХОРАДОЧНАЯ СТАДИЯ, 1–3 ДНЯ) СИМПТОМЫ:

- Резкое повышение температуры тела до 38–40°C. Часто лихорадка сопровождается ознобом.
- Сильная головная боль, которая локализуется в основном в лобно-височной области.
- Общая слабость, недомогание, разбитость. Снижение аппетита, тошнота, иногда рвота. Сухость во рту, жажда.
- Боли в мышцах и суставах. Особенно выражены боли в пояснице, спине и ногах.
- Покраснение лица, шеи, верхней части груди. Может быть ощущение «прилива крови к лицу».
- Мелкие кровоизлияния в склеру глаз. Глаза могут выглядеть «налитыми кровью».
- Сыпь на коже. Мелкие точечные кровоизлияния могут появиться в подмышечных впадинах, на груди, шее и лице.
- Возможны нарушения зрения (туман перед глазами, «сетка»).

ОЛИГУРИЧЕСКАЯ СТАДИЯ (ПОЧЕЧНАЯ, НАЧИНАЕТСЯ С 3–4 ДНЯ БОЛЕЗНИ)

Олигурический период наиболее опасен, так как именно в это время развиваются основные осложнения, связанные с почечной недостаточностью и кровотечениями.

СИМПТОМЫ:

- Снижение температуры тела, но ухудшение общего состояния.

- Усиление головных болей. Они могут стать интенсивнее и не купироваться анальгетиками.
- Резкие боли в поясничной области. Связаны с поражением почек и отеком почечной капсулы.
- Уменьшение количества мочи (олигурия) или полное прекращение мочеиспускания (анурия).
- Рвота, иногда многократная, не приносящая облегчения.
- Отеки. Могут появляться на лице, веках, конечностях.
- Ухудшение зрения. Снижение зрения, туман перед глазами, мелькание мушек. Это связано с микроциркуляторными нарушениями и кровоизлияниями в сетчатку.
- Возможно появление симптомов поражения центральной нервной системы: заторможенность, возбуждение, бред, галлюцинации, судороги (в тяжелых случаях).
- Нарастание геморрагического синдрома (кровоточивости):
 - а) Носовые кровотечения.
 - б) Кровоточивость десен.
 - в) Желудочно-кишечные кровотечения. Могут проявляться черным стулом (мелена) или рвотой «кофейной гущей».
 - г) Кровоизлияния в местах инъекций, на коже, слизистых.
 - д) Кровь в моче (гематурия). Моча может приобретать цвет «мясных помоев» или стать ярко-красной.

НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ЛИХОРАДОЧНАЯ СТАДИЯ, 1–3 ДНЯ) СИМПТОМЫ:

- Резкое повышение температуры тела до 38–40°C. Часто лихорадка сопровождается ознобом.
- Сильная головная боль, которая локализуется в основном в лобно-височной области.
- Общая слабость, недомогание, разбитость. Снижение аппетита, тошнота, иногда рвота. Сухость во рту, жажда.
- Боли в мышцах и суставах. Особенно выражены боли в пояснице, спине и ногах.
- Покраснение лица, шеи, верхней части груди. Может быть ощущение «прилива крови к лицу».
- Мелкие кровоизлияния в склеру глаз. Глаза могут выглядеть «налитыми кровью».
- Сыпь на коже. Мелкие точечные кровоизлияния могут появиться в подмышечных впадинах, на груди, шее и лице.
- Возможны нарушения зрения (туман перед глазами, «сетка»).

ПОЛИУРИЧЕСКАЯ СТАДИЯ (ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДИУРЕЗА, НАСТУПАЕТ С 9-13 ДНЯ) СИМПТОМЫ:

- Увеличение количества мочи (полиурия). Диурез может значительно превышать норму (до 3-5 литров в сутки и более).
- Улучшение общего состояния. Постепенно уменьшается слабость, головные боли, боли в пояснице. Нормализуется аппетит.
- Исчезновение отеков.
- Нормализация артериального давления (которое могло быть как повышенным, так и пониженным в предыдущих периодах).
- Сохраняется общая слабость и утомляемость.



Период выздоровления занимает от нескольких недель до нескольких месяцев. Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом — тяжелое заболевание, которое может привести к серьезным осложнениям (острая почечная недостаточность, кровотечения, шок). Ранняя диагностика и своевременное лечение значительно улучшают прогноз. При подозрении на ГЛПС немедленно обратитесь в инфекционное отделение или вызовите скорую помощь.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРРАГИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ С ПОЧЕЧНЫМ СИНДРОМОМ

ГЛПС передается через:

- Вдыхание пыли, содержащей выделения инфицированных грызунов (фекалии, моча, слюна).
- Контакт с зараженными грызунами или их выделениями (напрямую, через поврежденную кожу).
- Употребление загрязненной пищи или воды.

ЛИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- Избегайте контакта с грызунами и их выделениями.
- При работе в лесу, на даче, в сельской местности используйте защитную одежду, перчатки, маски или респираторы.
- Не трогайте грызунов голыми руками, даже если они кажутся мертвыми.
- Регулярно мойте руки с мылом, особенно после работы на улице или в помещении, где могут обитать грызуны.
- Не употребляйте воду из непроверенных источников, тщательно мойте овощи и фрукты.

ПРОФИЛАКТИКА В БЫТУ:

- Поддерживайте чистоту в жилых и хозяйственных помещениях, не допускайте скопления мусора, пищевых отходов.
- Храните продукты питания в закрытых контейнерах, недоступных для грызунов.
- Проводите регулярную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств.

- При уборке старых помещений, сараев, подвалов используйте влажный метод, чтобы избежать поднятия пыли.
- Установите мышеловки или используйте другие способы дератизации (уничтожения грызунов) при их обнаружении.

ПРОФИЛАКТИКА НА ПРИРОДЕ:

- Избегайте ночевки в заброшенных строениях, где могут обитать грызуны.
- Не разводите костры и не готовьте пищу в местах, загрязненных экскрементами грызунов.
- Не используйте сено или солому для подстилки без предварительной обработки.
- При планировании поездки в лесные или сельские районы уточняйте эпидемиологическую ситуацию.
- Соблюдение мер профилактики и внимательное отношение к своему здоровью помогут снизить риск заражения. Будьте осторожны и берегите себя!

ФОТОМИКС

46-й Лыжный мемориал

15-16 февраля в Сарове состоялся 46-й Лыжный мемориал, посвященный памяти легендарного директора КБ-11, дважды Героя Социалистического Труда, лауреата Ленинской и Государственных премий Бориса Глебовича Музрукова. Организатором мероприятия выступил отдел физ-

культуры и спорта РЯЦ-ВНИИЭФ, профсоюзная организация РЯЦ-ВНИИЭФ и Департамент по делам молодежи и спорта города Сарова. По традиции в Лыжном мемориале приняли участие и сотрудники Клинической больницы №50. По информации пресс-службы РЯЦ-ВНИИЭФ



2 февраля отметила юбилей главный внештатный врач-кардиолог КБ №50 ФМБА России Галина Романова

«Высший пилотаж». Так называет кардиологию Галина Романова. Врач посвятила медицине более полувека и никогда не сомневалась в том, что сделала правильный выбор. Галина Родионовна всегда стремилась к знаниям. Она и сейчас активно участвует в конференциях, семинарах, осваивает новые методы диагностики и лечения.

«На сегодняшний день кардиология – самая актуальная тема. Причем кардиология помогает радикально, то есть вплоть до пересадки сердца. Курация таких больных – очень сложная и требует постоянной концентрации. Это профессия, в которой реально можно спасти жизнь. У меня есть пациент, он 10 лет жил с пересаженным сердцем, перенес инфаркт, а после этого ему еще раз пересадили сердце. И он до сих пор живет», – рассказала Галина Романова.

Галина Родионовна – выпускница Якутского медицинского института. После учебы она прошла интернатуру во Владивостоке и ординатуру в Москве. В Саров она переехала вслед за мужем, которого пригласили сюда работать. У пары двое сыновей, подрастает внук. Благодаря упорству, целеустремленности и любви к профессии она стала кандидатом медицинских наук и главным внештатным кардиологом Клинической больницы №50.

«Я сюда приехала в 88 году. Тогда пациенты после инфаркта могли лежать месяцами. Сначала мы научились выписывать их к 30 дню, потом к 20-му, сейчас уже к 10 дню. После открытия ангиографической операционной мы стали оказывать кардиологическую помощь на самом современном уровне. С августа провели уже около 300 коронарографий, делаем стентирование. Раньше наши больные очень часто переходили на инвалидность после инфаркта, после аортокоронарного шунтирования, стентирования. А теперь считается, если стентирование проведено и сосуд функционирует нормально, то никакой инвалидности, конечно же, не будет», – рассказала Галина Романова.

Несмотря на многочисленные награды за профессиональную деятельность, главным достижением Галина Родионовна считает спасение жизни пациентов и возможность передать свой опыт молодому поколению врачей.

«Я хотела бы, чтобы они сохранили свою любовь к медицине, энтузиазм, романтику врачебной профессии. Потому что труд у нас тяжелый, но очень интересный и благодарный. Спасенные жизни – это чего-то стоит», – рассказала Галина Романова.



2 февраля Галина Родионовна отметила 75-летний юбилей. Ее энергия и стремление к постоянному развитию вдохновляют и служат примером для всех, кто только начинает делать шаги в профессии.



С Юбилеем!

3 февраля отметил юбилей врач отделения скорой медицинской помощи Иван Иванович Клюев.

Иван Иванович приехал в Арзамас-16 сразу по окончании



медицинского института и вот уже более 45 лет буквально на «передовой» трудится в Клинической больнице №50, оказывая экстренную и неотложную врачебную помощь саровчанам. Врач высшей квалификационной категории, профессионал в своем деле, грамотный клиницист, наставник молодых Иван Иванович пользуется заслуженным авторитетом у коллег и пациентов. В его послужном списке множество благодарностей и наград.

Иван Иванович – человек с активной жизненной позицией. Он много раз обеспечивал медслужбу в детских лагерях, работал в профкоме больницы в комиссии по охране труда. Участие в «Лыжне России», походы на байдарках с командой КБ №50, увлечение большим теннисом – все это наш Иван Иванович! Коллектив ОСМП от всей души поздравляет Ивана Ивановича Клюева с элегантной круглой датой. Желаем Вам крепкого здоровья, бодрости духа, неиссякаемого оптимизма, много радостных дней и любви близких! Будьте с нами долго!

С Юбилеем!

18 февраля отмечает юбилей врач функциональной диагностики отделения медицинской профилактики поликлиники №1 Оксана Валерьевна Кунчакова. Оксана Валерьевна работает в Клинической больнице №50 с 1999 года. Она – врач высшей категории и настоящий профессионал своего дела! Благодаря ее методам диагностики пациенты своевременно получают необходимое лечение.

Уважаемая Оксана Валерьевна, примите наши самые искренние пожелания здоровья, счастья и семейного благополучия! Пусть каждый день будет согрет теплом и любовью дорогих Вам людей! Пусть все поставленные цели достигаются, а намеченные планы неизменно осуществляются.



Коллектив поликлиники №1