



# МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 7 (237)  
ИЮЛЬ 2025

## День молодежи с пользой для здоровья

Сотни саровчан присоединились к фестивалю «Территория здоровья», организованному Клинической больницей №50 ФМБА России в рамках празднования Дня молодежи.

Яркое и насыщенное полезными активностями событие привлекло горожан всех возрастов. С момента открытия на площадках первой, второй и детской поликлиник, а также Службы крови царило оживление. Взрослым предложили не откладывать заботу о себе на потом и пройти ключевые обследования в рамках диспансеризации, а также экспресс-диагностику сердца с помощью современного кардиовизора. Большой интерес у гостей праздника вызвала акция «Узнай свой

На фестивале можно было измерить индекс массы тела и получить персональные рекомендации от специалистов по поддержанию оптимального веса.

ВИЧ-статус», где все желающие могли сдать кровь на вирус иммунодефицита человека и гепатиты. В рамках Всероссийского марафона #ДавайВступай многие участники мероприятия приняли важное решение вступить в Федеральный регистр доноров костного мозга,

проявив гражданскую ответственность и готовность помочь другим. Саровчане активно осваивали принципы сбалансированного рациона в познавательной игре «Идеальная Порция — Тарелка Здорового Питания». Кроме того, на фестивале можно было измерить индекс массы тела и получить персональные рекомендации от специалистов по поддержанию оптимального веса. Освежающие кислородные коктейли подарили всем заряд бодрости, энергии и позитива. Особое внимание медики уделили подрастающему поколению. Юные саровчане с удовольствием проходили различные исследования и в игровой форме постигали



Юные саровчане с удовольствием в игровой форме постигали азы правильного питания.

азы правильного питания. А родители получили ценные советы от опытного педиатра по сохранению и укреплению здоровья детей.

Фестиваль «Территория здоровья» состоялся в рамках одноименного совместного проекта ФМБА России и Госкорпорации «Росатом» и объединил всех, кто заботится о своем благополучии, стремится к здоровому образу жизни и активному долголетию.



## Поздравляем с победой!

Сотрудники отделения скорой медицинской помощи врач Антон Дементьев и фельдшер Елена Чепанова стали победителями IV Всероссийской премии «ОргЗдрав. Лидеры отрасли». Представленный ими проект «Первая помощь для населения» занял 3 место в номинации «Общественные проекты: создаем информационное пространство отрасли». Проект «Первая помощь для населения» (medgate.ru/help4people) состоит из двух частей. Первая — интерактивный модуль с набором сценариев различных жизненных ситуаций, которые человек

проигрывает в браузере (смартфон/компьютер) и учится интерпретировать состояния, принимать верные и/или отыгрывать неверные действия. Вторая часть проекта — минутные ролики с информацией о том, как правильно поступать в таких ситуациях — оказать первую помощь при обмороке, укусе собаки, отравлении укусом и др. Эти познавательные видео выходят, в том числе, в рубрике «МедСовет» на площадках Клинической больницы №50. От всей души поздравляем коллег с заслуженной наградой и желаем дальнейших успехов, победы и достижений!



## Врач анестезиолог-реаниматолог КБ №50 ФМБА России Андрей Токарев занесен на городскую Доску почета

Андрей Юрьевич посвятил работе в нашем учреждении полвека. Он начал свой профессиональный путь врачом-интерном по хирургии в 1975 году после окончания Горьковского государственного медицинского института им. С.М. Кирова, а год спустя стал анестезиологом-реаниматологом. Андрей Токарев — врач высшей квалификационной категории. Обладая большим опытом практической лечебно-диагностической работы, продолжает совершенствовать приобретен-

ные навыки в профессиональной деятельности. Андрей Юрьевич активно занимается научно-практическими разработками, делится знаниями с молодыми врачами отделения анестезиологии и реанимации. Врач зарекомендовал себя грамотным, трудолюбивым, инициативным, ответственным работником и надежным коллегой.

За добросовестный и безупречный труд Андрей Токарев награжден Почетной грамотой ФМБА России, Почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации, нагрудным знаком «А.И. Бурназян», знаком отличия в труде «Ветеран атомной энергетики и промышленности», был занесен на Доску почета Клинической больницы №50.

Фото: Администрация г. Сарова





# День семьи, любви и верности отметили в Службе крови КБ №50 ФМБА России

В День семьи, любви и верности в Службе крови Клинической больницы №50 чествовали тех, для кого милосердие и помощь ближнему стали настоящей семейной традицией. «Символично, что мы встречаемся именно в этот праздник. Донорство — высшее проявление любви к ближнему, ответственности и верности гуманистическим идеалам. Мы гордимся нашими донорскими семьями. Приходя в Службу крови вместе, они не только спасают жизни пациентов, но и подают важнейший пример своим детям и окружающим», — отметила заместитель начальника МСЧ №3 Екатерина Хаванская.

Для коллектива Службы крови такие встречи — возможность лично поблагодарить людей, чьи имена и лица давно стали родными. Они с особой заботой подошли к организации мероприятия: для гостей подготовили сладкий стол с домашним лимонадом, воздушные

шарики и букеты ромашек — символ Дня семьи, любви и верности. Особым подарком стали песни в исполнении Валерия Митянова.

«Мы видим удивительную преемственность поколений. Мы знаем историю всех донорских династий, радуемся, когда они приводят с собой повзрослевших детей, а затем и внуков, которые тоже становятся донорами. Их верность делу спасения жизней — то, что вдохновляет нас каждый день», — подчеркнула врач-трансфузиолог Марина Гришина.

В этот замечательный праздник в Службе крови удалось создать такую теплую атмосферу, что участники не хотели расходиться. На мероприятии гости заполнили небольшие анкеты и рассказали о том, как донорство стало неотъемлемой частью их семейной жизни. Мы обязательно опубликуем эти вдохновляющие истории в ближайшем времени в наших социальных сетях.



## В фокусе — женское здоровье!

День репродуктивного здоровья состоялся в поликлинике №1 в рамках совместного форума ФМБА России и Госкорпорации «Росатом».



Формат открытого диалога за чашкой чая позволил выявить актуальные вопросы, волнующие женщин Сарова.

«Благодаря таким мероприятиям саровчанки могут в непринужденной и неформальной обстановке задать врачу интересующие их вопросы. В интернете много противоречивой и даже вредной информации. Прямой контакт со специалистом помогает избавиться от многих заблуждений и мифов. Эти встречи становятся толчком для того, чтобы женщины начали уделять больше внимания себе и своему здоровью, и, конечно, становились мамами», — отметила Елена Иосилевич. При поддержке форума «Территория здоровья» в поликлинике №1

регулярно проходят тематические Дни открытости дверей и различные акции. Их цель — сохранение и укрепление здоровья жителей нашего города. Мероприятие, приуроченное к Дню молодежи, стало для сотрудни-

ков учреждения особенным. «Наша инициатива еще раз доказала, что забота о женском здоровье — это не только медицинская, но и социальная значимая задача. Подобные Дни репродуктивного здоровья будут проводиться регулярно, чтобы помочь женщинам быть более информированными и ответственными в вопросах собственного благополучия», — подчеркнула заведующая поликлиникой №1 Марина Румянцева. Следите за нашими новостями и актуальными анонсами на сайте клинической больницы №50 и в группах в социальных сетях.



Сотрудники учреждения организовали для саровчанок комплексное обследование, включая консультацию врача — акушера-гинеколога. Особое внимание было уделено вопросам планирования семьи и ранней диагностики заболеваний репродуктивной системы.

Специальным гостем круглого стола с заведующей поликлиникой №1 Мариной Румянцевой и начальником МСЧ №1 Верой Масловой стал заместитель директора по социальным проектам и региональному развитию «Регионы Росатома» Госкорпорации «Росатом» Владимир Лазарев. Формат открытого диалога за чашкой чая позволил выявить актуальные вопросы, волнующие женщин Сарова. Озвученные ими инициативы найдут отражение в дальнейших планах по развитию клинической больницы.

Заведующая женской консультацией Елена Иосилевич рассказала о том, как подготовиться к такому важному этапу в жизни каждой женщины, как беременность.

«Было очень интересно встретиться с руководством учреждения. Они спросили о том, что бы мы хотели видеть в поликлинике и как хотели бы улучшить ее работу. Это замечательно. Как и многие женщины, я планирую стать мамой. Я узнала много нового о здоровье

и, думаю, в будущем это поможет мне избежать ошибок», — отметила Елена Кулаева.

Заведующая женской консультацией Елена Иосилевич рассказала о том, как подготовиться к такому важному этапу в жизни каждой женщины, как беременность.

Участницы круглого стола узнали, какие исследования необходимо пройти вместе в партнером, почему необходимо отказаться от вредных привычек, что такое эндометриоз и как он влияет на репродуктивную функцию.

## Сто к одному

«Сто к одному» — изначально российская командная телеигра, созданная на основе оригинального американского шоу. Цель участников игры состоит в том, чтобы угадать наиболее распространенные ответы людей с улицы на предложенные вопросы, на которые невозможно дать однозначный объективный ответ.

Цель участников игры состоит в том, чтобы угадать наиболее распространенные ответы людей с улицы на предложенные вопросы, на которые невозможно дать однозначный объективный ответ.

Каждый игрок должен высказать свое мнение, предложить свою версию, но победа (или поражение) достается всей команде. Чаще всего команда для телеигры составляется по профессиональному признаку, и нередко в игре принимают участие популярные певцы, актеры, спортсмены. Мы не стали исключением и предложили создать две команды: кому до 35 и кому за 35.

В игре, которая состоялась на площадке интерактивного класса поликлиники №2 9 июля 2025 г., приняли участие команды: 1. «Врачи без границ» в составе: Янин И.А. — капитан команды; Румянцева М.Г.; Алексина М.А.; Зайцев А.Ю.; Афанасьев С.В.

2. «Без паники» в составе: Курченкова Е. — капитан команды; Бородин А. — детская поликлиника; Кобзева Д. — ОСМП; Семенова Н. — бухгалтерия; Потехин А. — ОАиР.

Безусловно, шарм вносил бесценный ведущий А.А. Афонин. Весь игровой процесс состоит из пяти раундов: «Простая игра», «Двойная игра», «Тройная игра», «Игра наоборот» и «Большая игра». Важную роль в игре выполняет табло, на котором отобража-

ются шесть самых популярных вариантов ответов на вопросы (изначально скрытых, как раз их и нужно угадать) и шесть индикаторов промаха (по три на команду). Командиром табло выступил Садовников М. Помощниками ведущего стали Куликова М.В. и Выломова Н. В процессе игры капитаны команд кратко охарактеризовали своих участников.

В итоге со счетом 284 против 259 победу одержала команда «Без паники», которая получила памятные подарки с символикой профсоюза. Все участники получили поощрительные призы. Закончилось мероприятие дружественным чаепитием. Все затраты взяла на себя первичная профсоюзная организация КБ №50. Единственное, что не удалось, так это заманить побольше наших сотрудников в качестве болельщиков на это мероприятие, чтобы полностью ощутить чувство азарта, борьбы и победы. Основная масса предпочла собственный диван.



Профком КБ №50

## БЛАГОДАРНОСТЬ

**Отзыв о работе заведующей психиатрическим отделением КБ №50 ФМБА России Ольги Алексеевны Каминской.**

«Мой муж длительное время находился на лечении в Вашем отделении. Большое спасибо Вам за Ваш бесценный труд и преданность делу. Спасибо за терпение и открытость, за старание и доброту. Спасибо за Вашу поддержку советами и добрыми словами.

Казалось, когда не было выхода из ситуации, Вы меня поддерживали, говорили: «Не переживайте. Знайте, у вас есть я! Обращайтесь ко мне в любое время». Вы никогда не считались со временем, всегда выслушивали, находили нужные слова. А это очень важно!!! Пусть жизнь наградит Вас за такой труд и помощь, отзывчивость и доброту. Будьте здоровы и счастливы! Также огромное спасибо всему персоналу, кто принимал участие в лечении и уходе за моим мужем.»

Антонина

«Хотела бы выразить огромную благодарность всему акушерскому отделению (гинекологическое отделение), Трефилову Кириллу Андреевичу и Заниной Татьяне Фёдоровне. Огромное Вам спасибо за Ваш труд и мою жизнь.»

Мария И.

«Хочу поделиться с вами историей, которая тронула мою душу и сердце. 19 июня мой отец приехал к нам в гости, но этот визит обернулся трагедией: прямо на улице у него случился инсульт. Мы не раздумывая вызвали скорую помощь. Врачи прибыли оперативно, осмотрели папу и оперативно доставили его в приёмный покой. В больнице его встретили высококвалифицированные специалисты разных профилей, которые сразу начали первичный осмотр и провели комплексное обследование.

Папу поместили в отделение, где царит невероятно тёплая и заботливая атмосфера. Персонал здесь не просто выполняет свою работу — они делают это с душой, искренним желанием помочь и заботой о каждом пациенте. Заведующий отделением, Левшаков В.А., собрал команду настоящих профессионалов, которые работают не только быстро и эффективно, но и с огромной ответственностью.

Когда папа поступил в больницу, его состояние было критическим: он жаловался на сильные боли в левой руке и ноге, трудности с речью и неустойчивость при ходьбе. Но благодаря профессионализму врачей и их заботливому отношению, а также невероятной поддержке со стороны персонала, папа начал чувствовать себя лучше с каждым днём. Сейчас папу перевели в неврологическое отделение для дальнейшей реабилитации. Даже там он окружён теплом и заботой.

От всей нашей семьи я выражаю искреннюю и глубокую благодарность всему персоналу отделения ПСО. Ваша помощь была неоценима — вы вернули моего отца к жизни. Ваша доброта, профессионализм и преданность своему делу — это то, что действительно важно в такие критические моменты. Спасибо вам за всё: за вашу работу, за вашу заботу, за вашу душу. Низкий поклон за то, что вы делаете.»

Мария Серова

«Выражаем благодарность Врачам с большой буквы за профессионализм, чуткость и понимание нас больных. Эта человечность, которая нам помогает выздоравливать.

Романовой Галине Родионовне, Кошечкиной Юлии Михайловне. Чудо-хирургу Чернядьеву Даниле Сергеевичу, Пырченковой Анастасии Игоревне. Одаренному врачу Салкину Владиславу Сергеевичу.

Уже об этих специалистах город твердит, что это всему городу повезло, что у нас появились одавленные молодые специалисты, владеющие уникальными способностями. И конечно, медицинским сестрам, они действительно трудятся как пчелки. Таким коллективом мы очень гордимся и радуемся.

Желаем этому коллективу здоровья, удачи и творческих успехов в их жизни.»

Палата 317: Афонькина, Гроздова, Куликова, Корноухова, Севцова и многие другие

«Хочется выразить огромную благодарность Иосилевич Елене Павловне!

Прекрасный специалист и человек! На приёме всегда спокойна и все подробно объясняет (а ведь с нами, беременными это порой не просто). Несомненный плюс, как врача, что она постоянно повышает уровень своей компетенции, не стоит на месте. Это очень важно, ведь появляются новые методики лечения и профилактики, о которых врач должен знать.»

Краснова Мария Константиновна

«Хочу выразить огромную благодарность врачу травматологу-ортопеду Белоусову А. А. и всему медицинскому персоналу приёмного покоя, которые работали 05.07.2025 года за профессионализм и понимание.»

Пациент Вдовин В. Г.

«Случилось так, что у меня развился зуб, вплоть до основания и пришлось прибегнуть к его удалению. Я, честно сказать, боялся и переживал, что считаю нормальным при любом хирургическом вмешательстве, но Дмитрий Александрович меня успокоил и приободрил, настроив на позитивный исход лечения. Доброжелателен, тактичен, профессионал своего дела! Спасибо Вам за поддержку и качественное лечение. Все очень понравилось!

Желаю здоровья, успехов и, конечно, благодарных пациентов!»

С уважением, Антон

«Хочу выразить благодарность врачу проктологу Орликовой Светлане Юрьевне и медсестре Ворсиной Наталье Николаевне. Хочется отметить высокий профессионализм и чуткое отношение к пациентам. Светлана Юрьевна может вовремя определить проблему и не теряя времени направить лечение в нужное русло. Наталья Николаевна хороший помощник доктора, даже в отсутствие врача всегда поможет советом, направит, куда обратиться. Спасибо Вам за Ваш труд, здоровья, душевных сил. Побольше бы таких грамотных чутких специалистов в наш город. Огромная благодарность!»

Александрова Валентина





# Заботимся о главном.

## 7 простых правил для здоровья вашего мозга

22 июля отмечается Всемирный день мозга. Это отличный повод вспомнить о самом важном органе нашего тела — главном командном центре, который отвечает за мысли, память, эмоции и каждое движение. Хорошая новость в том, что заботиться о здоровье мозга никогда не поздно. Это как тренировать мышцы: чем больше внимания вы ему уделяете, тем дольше он будет оставаться сильным, ясным и быстрым. Вот семь простых, но эффективных привычек, которые помогут сохранить ваш мозг в отличной форме на долгие годы.

### 1. ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Почему это важно? Физическая активность улучшает кровообращение во всем теле, включая мозг. Он получает больше кислорода и питательных веществ, что стимулирует рост новых нейронов и связей между ними.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?



\* Старайтесь уделять аэробным упражнениям (ходьба, бег, плавание, танцы) не менее 150 минут в неделю. \* Даже короткая 10-минутная прогулка в обеденный перерыв уже принесет пользу.

\* Найдите то, что вам нравится, — так будет легче сделать активностью регулярной.

### 2. СЛЕДИТЕ ЗА СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПИТАНИЕМ

Правильные продукты могут улучшить память, концентрацию и защитить мозг от возрастных изменений.

#### ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН?

\* Омега-3 жирные кислоты. Жирная рыба (лосось, сельдь, скумбрия), грецкие орехи, семена льна и чиа. \* Антиоксиданты. Ягоды (особенно черника и голубика), темный шоколад, зеленый чай. Они борются с окислительным стрессом, который повреждает клетки мозга. \* Витамины группы В. Зеленые листовые овощи (шпинат, брокколи), яйца, бобовые.

Они важны для энергии и производства нейромедиаторов.

### 3. ОБЕСПЕЧЬТЕ КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

Почему это важно? Во время сна мозг активно работает: обрабатывает информацию, полученную за день, укрепляет воспоминания и, что самое главное, буквально «очищается» от токсинов, которые накапливаются в период бодрствования.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

\* Старайтесь спать 7-9 часов каждую ночь. \* Создайте ритуал отхода ко сну: приглушенный свет, отказ от гаджетов за час до сна, проветривание комнаты. \* Ложитесь и вставайте примерно в одно и то же время даже в выходные.

### 4. СТИМУЛИРУЙТЕ МОЗГ ЕЖЕДНЕВНО

#### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Мозг обладает удивительным свойством — нейропластичностью. Это его способность меняться и создавать новые нейронные связи в ответ на новый опыт.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

\* Изучайте иностранный язык. \* Освойте игру на музыкальном инструменте. \* Решайте головоломки, играйте в шахматы. \* Читайте книги или статьи на незнакомые темы. \* Даже такая мелочь, как пойти домой новой дорогой, уже является тренировкой.

### 5. БУДЬТЕ СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫ

#### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Общение с другими людьми задействует разные области мозга. Социальная изоляция, наоборот, является фактором риска для когнитивного снижения и депрессии.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

\* Регулярно встречайтесь с друзьями и семьей. \* Присоединитесь к клубу по интересам (книжный, танцевальный, спортивный). \* Участвуйте в волонтерской деятельности. Живое общение — лучшая гимнастика для ума!

### 6. УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ

#### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Хронический стресс приводит к выбросу гормона кортизола, который в больших количествах

может повреждать клетки мозга, особенно в области гиппокампа, отвечающего за память.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

\* Практикуйте техники релаксации: медитацию, глубокое дыхание, йогу. \* Найдите время для хобби, которое приносит вам радость и помогает отвлечься. \* Проводите больше времени на природе — это доказанный способ снизить уровень стресса.

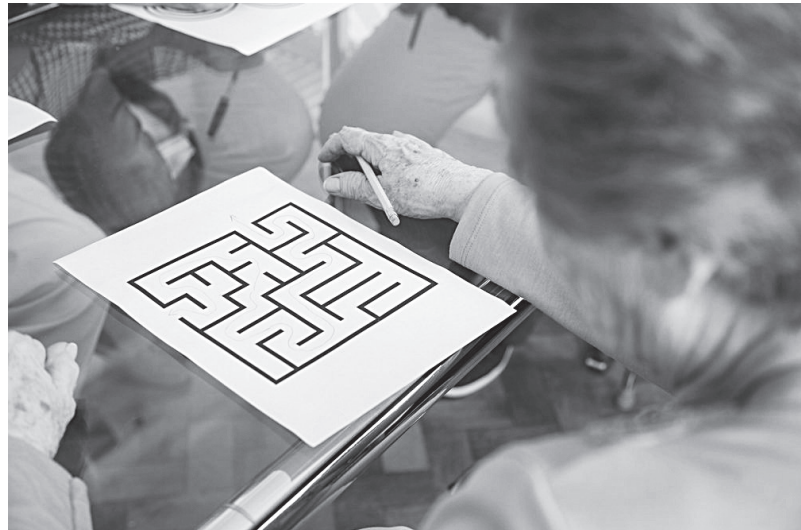


#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

\* Ограничьте или полностью исключите алкоголь, откажитесь от курения. \* Регулярно проходите медицинские осмотры и контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Здоровье мозга — не разовая акция, а образ жизни. Каждый шаг, который вы делаете для своего физического и эмоционального благополучия, — это шаг к сохранению ясного ума и острой памяти.

### 7. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

#### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?



## «Нет» наркотикам!

26 июня в мире отмечают Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Наркомания — это не слабость характера или дурная привычка, а серьезное заболевание с биологическими, психологическими и социальными аспектами. Болезнь разрушает не только здоровье человека, но и его личность, отношения с близкими, профессиональные перспективы и, в конечном итоге, может привести к преждевременной смерти. Распознать наркотическую зависимость на ранних стадиях бывает достаточно сложно. Люди, страдающие от нее, часто проявляют исключительную изобретательность в том, чтобы скрыть свое состояние — они маскируют симптомы, придумывают правдоподобные объяснения своему поведению и активно отрицают проблему. Тем не менее, существует ряд характерных признаков, которые могут сигнализировать о развивающейся зависимости. Эти маркеры можно разделить на внешние (изменения во внешности, физическом состоянии) и поведенческие (трансформация личности, социальной активности, финансовых привычек). Внимательное наблюдение за этими изменениями может помочь близким выявить проблему на том этапе, когда вмешательство еще способно предотвратить катастрофические последствия. Своевременное распознавание признаков наркотической зависимости — первый и решающий шаг на пути к спасению жизни.

### ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ:

\* Резкая потеря или набор веса. \* Сильно расширенные, суженные или не реагирующие на свет зрачки. \* Покраснение глаз, мутный или стеклянный взгляд. \* Бледность кожи или необычный цвет лица. \* Необычный запах изо рта или одежды. \* Следы от инъекций на руках или других частях тела (человек может носить одежду с длинными рукавами даже в жару). \* Неопрятный внешний вид, пренебрежение гигиеной. \* Нарушение координации, неустойчивая походка. \* Частые носовые кровотечения или постоянное «шмыганье» носом. \* Постоянные простуды, кашель, ухудшение общего состояния здоровья.

\* Необъяснимая сонливость или, наоборот, бессонница.

### ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ:

\* Резкие перепады настроения: от эйфории до агрессии или апатии. \* Необъяснимая раздражительность, нервозность или тревожность. \* Потеря интереса к хобби, работе, учебе. \* Скрытность, уклончивость в разговорах, частые исчезновения без объяснений. \* Изменение режима сна: бодрствование ночью, сон днем. \* Странные телефонные разговоры с использованием непонятных терминов. \* Избегание семейных мероприятий или резкое сокращение времени, проводимого дома.

### ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ:

\* Затруднения с запоминанием простых вещей. \* Невнимательность, рассеянность, снижение умственной активности. Изменения в социальной жизни: \* Новый круг общения, часто с людьми, которых близкие не знают. \* Потеря старых друзей и разрыв прежних социальных связей. \* Изоляция от семьи и близких людей. \* Проблемы на работе или учебе: снижение успеваемости, прогулы, увольнение.

### ФИНАНСОВЫЕ ПРИЗНАКИ:

\* Необъяснимые траты и постоянная нехватка денег. \* Пропаж ценных вещей из дома. \* Просьбы одолжить деньги без объяснения причин. \* Продажа личных вещей. Специфические предметы в личных вещах: \* Маленькие пакетики, шприцы, фольга, трубочки, зажигалки, необычные таблетки. \* Остатки порошков, кристаллов или липких веществ на одежде или в комнате.



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

1. Не паникуйте и не обвиняйте. Подход с позиции осуждения только усилит отчуждение. 2. Выберите подходящий момент для разговора, когда человек в спокойном состоянии и не находится под воздействием веществ. 3. Выражайте беспокойство, а не гнев. Используйте «я-сообщения», например, «Я беспокоюсь, когда замечаю, что...». 4. Обратитесь к специалистам. Консультация нарколога, психолога или обращение на горячую линию по вопросам наркозависимости поможет определить дальнейшие шаги. 5. Предложите поддержку в получении помощи, но не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Помните, что один или два признака еще не говорят о наркозависимости. Подобные симптомы могут быть вызваны другими причинами, включая стресс, депрессию или соматические заболевания. Однако если вы замечаете несколько признаков одновременно, стоит серьезно отнестись к ситуации и обратиться за профессиональной помощью. **Заведующая психоневрологическим диспансером со стационаром Е.Ю. Гончарова**

## Скорбим...



1 июля после продолжительной болезни ушла из жизни Наталья Борисовна

Кряжмская, более 45 лет проработавшая врачом-кардиологом в нашем учреждении. Наталья Борисовна родилась 23 октября 1947 года в поселке Сява Шахунского района Горьковской области в семье служащих. В 1966 году поступила в Горьковский медицинский институт имени С.М. Кирова. На протяжении всех лет учебы активно участвовала в его общественной жизни: была комсоргом группы, членом комсомольского бюро потока, агитатором, за что была награждена грамотой райкома комсомола. В 1971 году Наталья Борисовна вышла замуж за Игоря Николаевича Кряжмского. После окончания мединститута была принята на должность терапевта-интерна в МСО №50. С 1973 года работала врачом-ординатором второго терапевтического отделения. С 1976 по 2018 год трудилась в кардиологическом отделении. Наталья Борисовна в совершенстве овладела своей профессией. К работе относилась очень серьезно, была всегда внимательна к пациентам и их родственникам, пользовалась среди них заслуженным авторитетом,

в любых ситуациях находила нужные и правильные слова. Владела смежными специальностями — функциональной диагностикой, преподавала в медицинском училище нашего города. Коллеги отмечали ее эрудированность, она много времени посвящала повышению своей квалификации. В течение долгих лет Наталья Борисовна была пропагандистом среднего звена, редактором стенной газеты и активным членом профсоюза. В 2018 году Наталья Борисовна уволилась по собственному желанию из клинической больницы в связи с уходом на заслуженный отдых, но продолжила свою трудовую деятельность в других городских организациях, а также спортивным врачом. За многолетний труд и преданность профессии Наталья Борисовна отмечена множеством высоких наград. В памяти саровчан и сотрудников нашего учреждения Наталья Борисовна останется как замечательный врач, готовый в любую минуту прийти на помощь. Мы скорбим об утрате вместе с родными, друзьями, близкими и коллегами Натальи Борисовны.

## Невосполнимая утрата

9 июля 2025 года после тяжелой болезни ушла из жизни выдающийся врач, талантливый руководитель и замечательный человек — заведующая неврологическим отделением Клинической больницы №50, Заслуженный врач Российской Федерации Елена Юрьевна Орлова. Елена Юрьевна (в девичестве Захарова) родилась 29 августа 1952 года в городе Ровно Украинской ССР в семье военнослужащего. Ее детство и юность прошли в Ленинграде и Североморске. В 1975 году она окончила Ленинградский медицинский институт по специальности «лечебное дело», а затем интернатуру по невропатологии в больнице №16 им. Куйбышева. Трудовая биография Елены Юрьевны — яркий пример беззаветного служения людям. Начав свой путь на станции скорой помощи в Ленинграде, в 1978 году она вслед за мужем приехала работать в МСО-50, где и раскрылся ее исключительный талант врача и организатора. В 2002 году Елена Юрьевна возглавила неврологическое отделение, а с 2009 года являлась главным внештатным неврологом учреждения. За годы руководства Елены Юрьевны неврологическое отделение преобразилось в современную лечебную и реабилитационную базу. Будучи вдумчивым клиницистом и стратегом, она выстроила грамотную систему ранней реабилитации тяжелых больных. Разработанные и внедренные ею методики, включая уникальный алгоритм действий при оказании помощи пациентам с нарушением мозгового кровообращения,

позволили спасти множество жизней, сократить случаи повторной госпитализации и вернуть обществу полноценных людей. Елена Юрьевна была не только блестящим врачом, но и мудрым наставником, щедро передавая свои бесценные знания и опыт. Она преподавала в медицинском колледже, воспитала целую плеяду высококлассных врачей, которые продолжают ее дело. Научные статьи и методические материалы Елены Юрьевны стали важным подспорьем для коллег. Елену Юрьевну всегда отличали исключительный профессионализм, энергия и бесконечная преданность своему делу. Она была врачом с большим, добрым сердцем, которая не жалела сил и времени для своих пациентов, ставя на ноги даже самых тяжелых больных. В критических ситуациях Елена Юрьевна всегда сохраняла выдержку и принимала единственно верные решения. Безупречная в соблюдении норм врачебной этики, неизменно доброжелательная, вежливая и корректная, Елена Юрьевна пользовалась заслуженным авторитетом и искренней любовью среди коллег, сотрудников учреждения и жителей города. Многолетний добросовестный труд Елены Юрьевны был отмечен высокими наградами, включая звание «Заслуженный врач Российской Федерации» и знак отличия «Ветеран атомной энергетики и промышленности». Елена Юрьевна была любящей мамой и бабушкой. Она вырастила двоих замечательных сыновей, помогала воспитывать внуков.



Уход Елены Юрьевны Орловой — невосполнимая утрата. Светлая память о ней навсегда останется в наших сердцах. Выражаем глубочайшее соболезнование ее родным и близким.



## Саровская полиция предупреждает: «ОСТОРОЖНО! МОШЕННИКИ!»

В последнее время на территории нашего города участились случаи мошенничеств. Телефоны, компьютеры и электронные архивы позволяют узнать о вас довольно много. Не дайте ввести себя в заблуждение.

**СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ВАС НАСТОРОЖИТЬ:**



**1. На ваш телефон звонят неизвестные люди, представляясь сотрудниками из соцзащиты (Ростелеком, Пенсионный фонд, Полиция, ЖЭК и т.д.) и сообщают вам, что истек срок договора по выплатам начислений в Пенсионный фонд и предлагает записаться на прием.** Также они могут попросить вас сверить ваши данные (СНИЛС, паспорт и т.д.). После чего, в любом мессенджере приходит сообщение о том, что произошел вход в учетную запись «Госуслуги» и предлагают решить эту проблему. В ходе разговора, они могут попросить прислать им фото рабочего стола в телефоне, а также фото мобильных банковских приложений. Затем они просят для страховки ваших денежных средств перевести денежные средства на указанный счет. Это ложь! Никогда не сообщайте свои личные данные (СНИЛС, ИНН, паспортные данные) по телефону, проверяйте информацию самостоятельно!

**2. В последнее время участились случаи мошенничества, связанные с компанией «Ростелеком».** Схема как всегда



проста: на ваш домашний телефон поступает звонок от якобы сотрудников «Ростелеком», которые сообщают, что заканчивается договор обслуживания домашнего телефона (кроме того, они могут сообщить, что имеется задолженность за обслуживание телефона, предложить скидку для оплаты телефона и т.д.) Если не продлить договор, то ваш телефон отключат. Далее они поясняют, что для продления, необходимо сообщить свои паспортные данные и произнести фразу: «Я согласна на продление». - это повод насторожиться! Через некоторое время вам поступает еще один звонок от сотрудников «ФСБ» (следователя, юриста и т.д.), которые утверждают, что ранее вы общались с мошенниками, которые от вашего имени от-

правили денежные средства на Украину. Для предотвращения указанных действий необходимо снять все свои денежные средства и «задекларировать их». Кроме того, в настоящее время мошенники просят передать наличные денежные средства за пределы г. Саров и вызывают такси на указанный адрес. Сотрудники ФСБ не требуют переводов денежных средств! Если вас просят выехать за пределы города, это мошенники!



**3. Следующий вид мошенничества: вам поступает звонок от неизвестного, который представляет сотрудником Пенсионного фонда, сообщает, что необходимо сделать перерасчет пенсии.** Для этого необходимо продиктовать СНИЛС. Вы

его сообщаете, и далее вам начинают поступать звонки от незнакомых номеров. Неизвестные сообщают, что неустановленное лицо пытается оформить кредит под залог вашего автомобиля, чтобы потом перевести деньги на Украину. Они поясняют, для того, чтобы обезопасить себя необходимо продать свой автомобиль и перевести деньги на «Безопасный счет». Вы соглашаетесь и продаете свой автомобиль за небольшую сумму денежных средств. После завершения сделки вас оставляют без автомобиля и без денег. Будьте осторожны! Помните – НЕ существует «БЕЗОПАСНОГО СЧЕТА»! При покупке автомобиля по стоимости ниже рыночной, убедитесь, что вы не связались с мошенниками!

**Таким образом, во всех этих случаях, не следует доверять неизвестным абонентам, которые просят провести какие-либо действия с вашими денежными средствами.** Не поддавайтесь первому импульсу и старайтесь проверить информацию, поступившую от неизвестных лиц, перезвонив по известным номерам банков, указанным на самой банковской карте. Государственные органы, ответственные за сотовую связь и финансовые операции, никогда не будут запрашивать у вас личные данные путем телефонных звонков, а сотрудники правоохранительных органов не проводят консультации в режиме телефонных звонков, и тем более не узнают ваши персональные данные и наличие счетов в банках. Если вы ответили на данный вызов, не переходите по ссылкам и не предоставляйте конфиденциальную информацию. Будьте бдительны, спокойны и не бойтесь запугиваний и угроз! Обязательно свяжитесь с родственниками.

## С юбилеем!

20 июля отметила свой юбилей врач функциональной диагностики отделения медицинской профилактики поликлиники №1 Татьяна Михайловна Егорова. Татьяна Михайловна работает в КБ №50 с 1984 года. Начала свою трудовую деятельность с должности участкового врача-терапевта. С 1985 года работала в инфекционном отделении, а с 1995 года — врачом функциональной диагностики поликлиники №1. В поликлинике Татьяна Михайловна проявила себя высококлассным специалистом. Она всегда принимает продуманные, квалифицированные и профессиональные решения, обладает огромным практическим опытом. Является наставником

для молодых специалистов. Располагает к себе людей и находит общий язык с ними, вежлива и корректна с пациентами.



Уважаемая Татьяна Михайловна, примите наши самые искренние пожелания здоровья, счастья и семейного благополучия. Пусть каждый день будет согрет теплом и любовью дорогих Вам людей. Пусть все, что Вам дорог, будет рядом. Пусть дети и внуки Вас чаще радуют, дарят теплоту и улыбки. Будьте здоровы, будьте счастливы и пусть удача всегда сопутствует во всех делах!

Коллектив поликлиники №1

## Безопасное лето

Врачи-педиатры и медицинские сестры детской поликлиники провели серию мастер-классов по оказанию первой помощи в загородных лагерях «Гайдар» и «Лесная поляна». Обучающие мероприятия прошли с большим успехом и вызвали живой интерес у юных участников. В рамках интерактивных занятий более 500 детей получили ценные знания и практические навыки по оказанию первой помощи при порезах, ушибах, переломах, а также научились правильно действовать в экстренных ситуациях, когда рядом нет взрослых. Ребята с энтузиазмом участвовали в тренингах, задавали вопросы и отработывали полученные умения.

Особое внимание специалисты уделили профилактике травматизма, рассказали о правилах безопасного поведения на природе, в быту и во время активных игр. Мастер-классы по первой помощи в лагерях «Гайдар» и «Лесная поляна» стали важным шагом в формировании культуры безопасности среди детей. Сотрудники детской поликлиники продолжают активно работать над тем, чтобы каждый ребенок знал, как избежать травм, а в случае необходимости мог грамотно и уверенно оказать помощь себе и окружающим. Такие занятия способствуют развитию ответственности, взаимопомощи и уверенности в собственных силах у подрастающего поколения.



## 28 июля — Всемирный день борьбы с гепатитом

Гепатит — это воспаление печени, в результате которого разрушаются клетки органа. Причиной развития заболевания могут стать инфекции, злоупотребление

Причиной развития гепатита могут стать инфекции, злоупотребление алкоголем, прием некоторых лекарственных препаратов, неправильный образ жизни.

алкоголем, прием некоторых лекарственных препаратов, неправильный образ жизни. Наиболее распространены гепатиты, вызванные пятью основными типами вирусов: A, B, C, D и E. Гепатиты A и E чаще всего протекают в острой форме. Они передаются через зараженную пищу или воду (фекально-оральный путь), а также в быту. Обычно заболевание проходит без перехода в хроническую стадию.

Гепатиты B, C и D представляют наибольшую опасность, так как могут переходить в хроническую форму. Это приводит к длительному воспалению, которое медленно разрушает печень, часто без выраженных симптомов. Именно эти виды гепатита становятся главной причиной цирроза и рака печени. Заражение может произойти через кровь, половым путем, от матери к ребенку.

### ДИАГНОСТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

Для гепатита B — анализ на определение поверхностного антигена (HBsAg). Для гепатита C — анализ на антитела к вирусу гепатита C (anti-HCV). Данные анализы входят в программу ОМС и их можно сдать бесплатно, получив направление у участкового врача-терапевта.



### ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

**Профилактика гепатитов A и E:**  
- употребляйте качественную питьевую воду;  
- соблюдайте личную гигиену;  
- тщательно мойте фрукты и овощи;  
- термически обрабатывайте пищевые продукты.  
**Профилактика гепатитов B, C и D:**  
- ведите здоровый образ жизни;  
- вакцинируйтесь против гепатита B (прививка защищает как от гепатита B, так и гепатита D);  
- не делитесь предметами личной гигиены: бритвы, зубные щетки, маникюрные инструменты;  
- требуйте использования только одноразовых или надлежащим образом стерилизованных инструментов в медицинских учреждениях, салонах красоты, тату-салонах;  
- для профилактики полового пути передачи используйте барьерные средства защиты.  
**Будьте здоровы!**



## БЛАГОДАРНОСТЬ

### «Пишу уже не первую благодарность врачам и это честный порыв, радость души»

Очень приятно и уже удивительно стало встретить неравнодушного, внимательно-го врача, глаза которого смотрят на человека, а не в компьютер, когда неторопливо выслушав пациента тебе отвечают понятным, неторопливым и доступным языком. Все эти слова я адресую **врачу-хирургу С.А. Кузьминой**, у которой впервые недавно я была на приеме. Профессионализм, культура, доброжелательность, вот пожалуй те качества, которые я отметила

в этом враче. Как **Даняева Татьяна Михайловна** (лор-врач), так и **Светлана Анатольевна Кузьмина** отличаются высоким уровнем профессионализма, ответственностью за свою профессию. «Спасибо тем, кто клятву дал «НЕ НАВРЕДИТЬ». Спасибо тем, кто не устал больных лечить. Тому, кто жизнь дарует не за плату, достойному потомку Гиппократу я говорю: «Спасибо вам!»

Оськина Ирина Зиядулаевна

### «Хочу выразить огромную благодарность хирургу стационара Владимиру Николаевичу Утину»

Спасибо за Ваш труд, за Вашу заботу, которой окружены пациенты во время лечения. Самый первый разговор с врачом развеял все страхи перед предстоящей операцией! Всё прошло отлично, и сама операция и восстановительный период!

Хочется пожелать Владимиру Николаевичу дальнейших успехов в работе и карьерного роста! Радует, что такие грамотные специалисты есть в нашем городе

Наталья

## Благодарность врачу-терапевту

Хочу выразить благодарность врачу-терапевту поликлиники 1 **Поповой Анастасии Геннадьевне** за чуткое отношение к пожилым

пациентам. Человек внимателен к ситуации и отнесся с соучастием и вниманием. Спасибо большое!!!

Овсянникова Любовь Ивановна



## 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