



МЕДИНФО-Саров

МЕДИЦИНА ИЗ ПЕРВЫХ РУК

№ 8 (238)
АВГУСТ 2025

Новые возможности для высококвалифицированной медицинской помощи детям

в Сарове открыта современная детская поликлиника ФМБА России

В рамках недели празднования 80-летия атомной промышленности в Нижегородской области руководитель Федерального медико-биологического агентства Вероника Скворцова и генеральный директор Госкорпорации «Росатом» Алексей Лихачев торжественно открыли новую детскую поликлинику Клинической больницы №50 ФМБА России в Сарове. «Мы системно развиваем медицину в атомных городах. Расширяется спектр высокотехнологичной медицинской помощи, создаются новые отделения, приходят молодые кадры. Год назад мы с Алексеем Евгеньевичем открыли в Сарове современный Сосудистый центр с ангиографической операционной. Уже сегодня мы

видим ощутимые результаты: проведено 755 лечебно-диагностических исследований, среди которых – более 300 стентирований и более 300 коронарографий. Сегодня мы открываем современную детскую поликлинику в Сарове. Это настоящий детский медицинский центр, где юные пациенты могут получить всю необходимую высококвалифицированную помощь. Впервые в городе открыты новые кабинеты охраны зрения и центр репродуктивного здоровья детей и подростков, работает дневной стационар и отделение реабилитации. Поликлиника отвечает самым высоким стандартам и оснащена всем необходимым современным оборудованием. Это важный шаг в модернизации системы здравоохранения атомграда, совершенствовании качества и доступности медицинской помощи для 17 тысяч детей», – отметила Вероника Скворцова. Впервые в Сарове на базе детской поликлиники создан Центр охраны репродуктивного



здоровья детей и подростков. В его задачи входит профилактика, диагностика и лечение заболеваний органов репродуктивной системы у детей, формирование навыков ответственного репродуктивного поведения и здоровых взаимоотношений в семье. В дневном стационаре общепедиатрического профиля смогут

пройти лечение дети и подростки при заболеваниях нервной системы и желудочно-кишечного тракта. «Умная» палата позволяет за 10 минут определить более 100 физиологических параметров. На основании результатов обследования врач-педиатр дает рекомендации по здоровому питанию, образу жизни. В случае выявления отклонений юный пациент направляется на консультацию к узкопрофильным специалистам. В отделении реабилитации представлены все возможности для восстановления после заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, соматических патологий. Отделение оснащено роботизированными тренажерами, необходимым оборудованием для физио- и механотерапии. Благодаря передовым цифровым технологиям врачи смогут проводить телемедицинские консультации с ведущими специалистами профильных научно-



клинических центров страны, обеспечивая своевременную диагностику и направление пациентов в федеральные клиники. Проведена большая кадровая работа: в открытой поликлинике 100% укомплектованность участковыми педиатрами, более 91% – узкопрофильными специалистами. Для привлечения новых кадров Госкорпорация «Росатом» выделяет финансирование на покупку квартир для сотрудников. «Открытие поликлиники – это

продолжение большой совместной работы, которую мы ведем в Сарове вместе с Вероникой Игоревной Скворцовой и всем коллективом ФМБА в рамках проекта по повышению качества оказания медицинской помощи в атомных городах. Саров стал пилотным участником этого проекта. За 4 года общий объем инвестиций ФМБА России и Госкорпорации в здра-

воохранение в атомных городах составил 1 млрд 133 млн рублей. Мы видим результаты этих инвестиций и приближаемся к целевой модели системы здравоохранения для всех городов Росатома», – подчеркнул Алексей Лихачев. Особое внимание – комфорту и удобству маленьких пациентов и их родителей при посещении врачей. Понятная система навигации, современные зоны ожидания с игровыми, электронная очередь и информационное табло, разделение потоков пациентов, комнаты матери и ребенка, безбарьерная среда, АРТ-класс и лекторий для проведения Школ здоровья.

В новой поликлинике внедрена программа динамической маршрутизации для проведения профилактических медицинских осмотров. С помощью специальных браслетов для детей формируются индивидуальный план посещения врачей. Детская поликлиника позволит значительно повысить доступность плановой и экстренной медицинской помощи, улучшить условия для профилактики, ранней диагностики и реабилитации юных жителей Сарова.

В открытой поликлинике 100% укомплектованность участковыми педиатрами, более 91% – узкопрофильными специалистами.



«Умная» палата детской поликлиники позволяет за 10 минут определить более 100 физиологических параметров.



Подведены итоги конкурса «Серафимовский врач»

Сотрудники Клинической больницы №50 ФМБА России приняли участие в пятом профессиональном конкурсе медицинских работников «Серафимовский врач – 2025». Поощрительной премией отмечены:

- Ольга Владимировна Бабурина – врач – акушер-гинеколог Центра промышленной медицины.
- Татьяна Валерьевна Брагина – врач-педиатр дневного стационара Детской поликлиники.
- Сергей Федорович Шестов – фельдшер выездных бригад отделения скорой медицинской помощи.

Поздравляем наших коллег и желаем дальнейших успехов и достижений! Конкурс проводится ежегодно Фондом преподобного Серафима Саровского при поддержке Фонда президентских грантов среди работников медицинских организаций, социально-реабилитационных, лечебно-профилактических учреждений и других организаций сферы здравоохранения по трем направлениям: для врачей, старшего и среднего медицинского персонала и других категорий работников сферы здравоохранения.



ФОНД ПРЕПОДОБНОГО СЕРАФИМА САРОВСКОГО

Награждение победителей состоится в октябре в рамках международной конференции «Наследие преподобного Серафима Саровского и здоровье России» в Свято-Троицком Серафимо-Дивеевском монастыре.



Гриппу – нет, жизни – да!

Получить заряд энергии и бодрости, позаботиться о своем здоровье и помочь людям с тяжелыми заболеваниями крови смогли саровчане на спортивном празднике, посвященном Дню физкультурника. Мобильная бригада поликлиники №1 провела вакцинацию всех желающих против гриппа препаратом «Ультрикс Квадри». Директор департамента по делам молодежи и спорта Лариса Пустынникова, а также сами медики продемонстрировали горожанам, насколько важно подготовиться к сезону подъема заболеваемости. Перед прививкой каждый проходил обязательный медосмотр, а после – получал уверенность в своей защите на год вперед и памятный подарок. «Я увидела афишу в социальных сетях и решила прийти пораньше, чтобы успеть сделать прививку до начала праздника. Прививаться не боюсь – это гарантия не только для меня, но и для моих близких», – поделилась одна из участниц мероприятия. Не меньший интерес вызвала акция #ДавайВступай, организованная Службой крови КБ №50 ФМБА России. Учреждение продолжает активно привлекать потенциальных доноров костного мозга. В Федеральный регистр вступили семейные пары, молодые родители, сотрудники ядерного центра

и даже сказочный персонаж, который подарил участникам немного волшебства и веселья. К сожалению, из-за возрастных ограничений не все желающие смогли присоединиться к инициативе, но всем предложили стать донорами крови. «Мы сегодня познакомились с невероятно отзывчивыми людьми! Их позитивный настрой и желание помочь заряжают и

мотивируют. Приятно, что акцию поддержала и наша коллега – врач-неонатолог Анастасия Мельникова», – отметила заведующая отделением переливания крови Вера Николаева. Мероприятие прошло в рамках совместного форума ФМБА России и Госкорпорации «Росатом» «Территория здоровья» и стало наглядным примером того, как спорт, медицинская профилактика и донорство могут объединяться в одно яркое событие.

Организаторы отметили, что подобные акции планируется проводить регулярно – они популяризируют здоровый образ жизни, формируют в обществе культуру взаимопомощи и социальной ответственности.



С юбилеем!

Первичному сосудистому отделению — 10 лет

10 лет назад первичное сосудистое отделение КБ №50 ФМБА России приняло своих первых пациентов. Сегодня на счету команды одного из ключевых подразделений клинической больницы — тысячи спасенных жизней. Ежегодно помощь здесь получают более 400 саровчан с острым нарушением мозгового кровообращения и около 300 с острым коронарным синдромом. «Отделение было создано в 2015 году и стало первым в системе Федерального медико-биологического агентства среди ЗАТО. За прошедшее десятилетие мы многого добились, но не останавливаемся на достигнутом: продолжаем совершенствовать диагностику,

лечение и реабилитацию. Активно взаимодействуем с сосудистым центром, открывшимся у нас в прошлом году. В дальнейшем, помимо коронарографии и стентиро-

вания коронарных артерий, планируем развивать эндоваскулярное лечение пациентов с ишемическим инсультом», — рассказал заведующий ПСО Виктор Левшаков.

С юбилеем сотрудников первичного сосудистого отделения поздравило руководство Клинической больницы №50. За многолетний добросовестный труд и высокий профессионализм Почетными грамотами награждены заведующий ПСО Виктор Левшаков и старшая медицинская сестра Татьяна Пузырева, весь коллектив — поздравительным письмом и памятным подарком.

«Достоинством отделения стал сплоченный коллектив высококвалифицированных специалистов, беззаветно преданных своему делу. Ваш ежедневный труд, основанный на глубочайших знаниях и подкрепленный душевной теплотой, чуткостью и вниманием к каждому пациенту, — это яркий пример истинного служения людям. И самым весомым доказательством вашего профессионализма и самоотдачи является то, что уровень смертности от болезней системы кровообращения в нашем городе значительно ниже,



чем в Нижегородской области и в Российской Федерации в целом. Эта выдающаяся статистика — ваша прямая заслуга», — под-

черкнул главный врач КБ №50 ФМБА России Игорь Лашманов.

Мы от всей души поздравляем сотрудников первичного сосудистого

отделения с юбилеем! Желаем крепкого здоровья, счастья, благополучия, дальнейших профессиональных успехов и новых достижений в благородном деле спасения жизней жителей нашего города!

Отделение было создано в 2015 году и стало первым в системе Федерального медико-биологического агентства среди ЗАТО.



Вера проявляется в действиях

1 августа православная церковь празднует обретение мощей преподобного Серафима Саровского. В рамках торжеств в Свято-Троицком Серафимо-Дивеевском монастыре пройдут мероприятия, посвященные этой дате. К этому важному событию готовятся и

Клиническая больница №50 ФМБА России, чтобы в случае необходимости оказать медицинскую помощь участникам празднований. «В дни Серафимовских торжеств в Дивеево собираются тысячи людей, и наша задача обеспечить запас крови и ее компонентов.

Батюшка Серафим говорил, что истинная вера не может быть без дела, а кто истинно верует, тот непременно имеет и дела. Донорство — это проявление любви и сострадания к ближнему, возможность подарить здоровье и жизнь людям, отдать им частичку себя», — отметила заведующая отделением переливания крови Вера Николаева.

В донорской акции, приуроченной к Дню обретения мощей преподобного Серафима Саровского, приняли участие более 20 саровчан. Молебен совершил настоятель храма святого великомученика и целителя Пантелеимона отец Владимир. «Это настолько трогательно, что было невозможно сдержать слезы. Очень впечатлило. Нам создали такое настроение — на душе легко стало», — поделилась впечатлениями Мария Немыгина.

Среди тех, кто пришел в этот день сдать кровь — волонтер поискового кинологического отряда, старший научный сотрудник ИТМФ Дмитрий Пажин. Он посвятил донорству более 10 лет и не раз отзывался на призыв помочь, когда требовалось экстренное переливание. «После пожаров 2010 года, в тушении которых я участвовал, понял, что должен делать что-то полезное. Донорство — мини-



мальное, что может сделать каждый. Здесь не требуется никаких физических усилий, не требуется много времени. Просто надо быть здоровым человеком. Я вот, например, не пью, не курю, не болею», — рассказал Дмитрий Германович. Еще один донор, Андрей Костерин, даже на пенсии ведет активный образ жизни, продолжает работать в ИЛФИ и регулярно приходит в Службу крови. Своим примером он заразил друзей и коллег,

а совсем скоро ряды доноров пополнит и внук Андрея Павловича.

«Мой товарищ. Почетный донор, мне однажды рассказал о гибели своего друга. В учреждении, куда его привезли после несчастия, не оказалось донорской крови. И я сразу как-то воспрял и пришел в нашу Службу крови. С 2017 года хожу сюда регулярно. Кровь — единственная вещь, которую нельзя изготавлять искусственно. Не дай Бог, конечно, но

она может понадобиться и твоим близким. Поэтому сомневаться не нужно, становитесь донорами», — подчеркнул Андрей Костерин.

В 2024 году в стационаре КБ №50 ФМБА России провели 2075 переливаний, были спасены 644 человека. Об этом рассказал начальник МСЧ №3 Сергей Козырев на встрече с донорами. «Кровь и ее компоненты незаменимы в нашей работе. И доноры в прямом смысле отдают частичку себя, помогая другим.

Это благородно и безусловно заслуживает уважения. В преддверии большого православного праздника — Дня обретения мощей Серафима Саровского — невозможно не отметить, что вера проявляется в действиях», — сказал Сергей Владимирович.

Узнать, какая группа крови необходима пациентам Клинической больницы №50 вы можете на сайте yadonorg.ru. Записаться на донацию можно по телефону 8 (83130) 6-00-98 (понедельник, среда 8:00 - 10:00).



Возраст — не помеха для активной жизни

Танцевальная площадка парка имени Зернова каждый вторник и четверг в 14:00 превращается в настоящий центр здоровья под открытым небом. Проект «Зарядка в парке», запущенный поликлиникой №1, не только успешно пережил старт в разгар дачного сезона, но и стремительно набрал популярность среди горожан.

От эксперимента к традиции — так можно описать путь, который прошла инициатива всего за несколько недель. Если первые пробные занятия были своеобразной разведкой боем, то сегодня на тренировки стабильно приходят около 15-20 человек. «Энтузиазм участников превзошел все ожидания. Сегодня наша зарядка в парке — место при-

тяжения для старшего поколения, и его поддержка со стороны ветеранских организаций, городской администрации и сотрудников парка стала надежным фундаментом. Когда мы видим, как

люди ждут этих встреч, как улыбаются, узнавая друг друга, — понимаем, что все усилия были не зря», — рассказала руководитель проекта и заведующая поликлиникой №1 Марина Румянцевна.

Секрет успеха оказался прост: грамотно подобранная программа упражнений и душевная атмосфера. Здесь нет перегрузок, только плавные движения, которые учат тело слушаться, дарят гибкость суставам и легкость дыхания. Разминка, чередование нагрузок, отдых — все продумано так, чтобы укрепить сердце, снять напряжение и придать бодрость. А после — дружеское общение и восполнение энергии сладостями и выпечкой. «Очень шикарная у нас тренер Анна Ивановна Сычева. Просто шикарная. Лучше и не надо. Человечная, красивая, хорошая, умная, терпеливая. Мы здесь почти все с самого начала и редко пропускаем занятия. Даже в дождь занимались. Мы за продолжение и зимой!», — поделились впечатлениями участницы проекта «Зарядка в парке».

Уже сейчас идут обсуждения, какие еще мероприятия можно реализовать в рамках проекта. Но главное — двери открыты для всех, кто хочет сделать себе подарок под названием «активное долголетие». Благодарим за помощь в организации и проведении «Зарядки в парке» руководство и

сотрудников поликлиники №1, совместный форум ФМБА России и Госкорпорации «Росатом» «Территория здоровья», а также работников парка им. Зернова и индивидуального предпринимателя Антона Власенко, оказавших поддержку в реализации проекта.

сотрудников поликлиники №1, совместный форум ФМБА России и Госкорпорации «Росатом» «Территория здоровья», а также работников парка им. Зернова и индивидуального предпринимателя Антона Власенко, оказавших поддержку в реализации проекта.

сотрудников поликлиники №1, совместный форум ФМБА России и Госкорпорации «Росатом» «Территория здоровья», а также работников парка им. Зернова и индивидуального предпринимателя Антона Власенко, оказавших поддержку в реализации проекта.





Как сохранить зрение в эпоху цифровых технологий?

В современном мире наши глаза работают на пределе. По статистике взрослый человек проводит перед экранами компьютеров, смартфонов и планшетов до 10-12 часов в день. Это негативно влияет на здоровье органов зрения. Как избежать «цифрового» переутомления и сохранить остроту взгляда на долгие годы? Делимся проверенными рекомендациями от главного внешнего офтальмолога КБ №50 ФМБА России Владимира Лычева и врача-офтальмолога Павла Орлова.

ПОЧЕМУ ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА ОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ?

Владимир Лычев: «Длительное взаимодействие с экранами провоцирует «компьютерный синдром». Его симптомы знакомы многим: сухость, покраснение и жжение глаз, усталость и напряжение в глазных мышцах, головные боли и головокружение, нарушение четкости зрения («пелена» перед глазами). Причины кроются в особенностях работы дисплеев. Мы реже моргаем, смотрим на близком расстоянии и постоянно фокусируемся на мерцающем изобра-

жении. Кроме того, синее излучение экранов может негативно влиять на сетчатку глаза, повышая риск развития возрастной макулодистрофии. Это группа хронических заболеваний сетчатки глаза, при которых происходит постепенное разрушение центральной, самой чувствительной ее части. Макула отвечает за остроту центрального зрения, необходимого для чтения, распознавания лиц, вождения и других повседневных задач».

КАК ЗАЩИТИТЬ ЗРЕНИЕ?

Павел Орлов: «Обеспечьте хорошее освещение рабочего места, но без попадания прямых лучей солнца на экран. Мы рекомендуем, чтобы свет от окна или лампы падал сбоку, а не позади или перед вами. Оптимальное расстояние от глаз до монитора — 50-70 см (вытянутая рука), до смартфона — 30-40 см. Верх экрана должен быть на уровне бровей, а взгляд направлен слегка вниз (угол 15-20 градусов). Используйте специальные очки с антибликовым фильтром при работе за компьютером.



В настройках смартфона активируйте «ночной режим» (он снижает интенсивность синего света)».

ГЛАЗАМ ТОЖЕ НЕОБХОДИМА ГИМНАСТИКА!

Владимир Лычев: «Каждые 20 минут работы за компьютером

или с телефоном давайте глазам отдых. Смотрите 20 секунд на объект, удаленный на 6 метров. Это расслабит мышцы accommodation и предотвратит усталость. Каждый час выполняйте несколько упражнений. Медленно закройте глаза на 5 секунд, затем откройте — повторите 10 раз. Посмотрите вправо-влево,

вверх-вниз, по диагонали (по 10 движений в каждом направлении). Резко сфокусируйтесь на близком предмете (25 см), затем на удаленном (5-7 м) — 10 раз. Двигайте глазами вверх-вниз, влево-вправо, по кругу (сначала по часовой, потом против часовой стрелки). Повторите 5-10 раз в каждом направлении. Крепко зажмурьте

глаза на 3-5 секунд, затем раскройте их. Повторите 5-10 раз».

А КАК ЕЩЕ МОЖНО ПОМОЧЬ ГЛАЗАМ?

Павел Орлов: «Сухой воздух в помещении (особенно в офисах с кондиционерами) усугубляет сухость глаз. С этим поможет справиться настольный увлажнитель воздуха. Не пренебрегайте солнцезащитными очками с защитой от ультрафиолетовых лучей (UV400) даже в пасмурную погоду. Старайтесь ограничивать время, проведенное за гаджетами, особенно вечером — синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина, что негативно сказывается на качестве сна. Откажитесь от курения. Эта вредная привычка повышает риск катаракты, глаукомы и дегенерации желтого пятна. Контролируйте артериальное давление и сахар в крови — диабет и гипертония сильно вредят сосудам глаз».

КАК НАШЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ?

Павел Орлов: «Ваш рацион должен быть богат витаминами и микроэлементами, полезными для глаз. Особенно важны: витамин А (морковь, тыква, шпинат, брокколи), витамин С (цитрусовые, киви, перец, шиповник), витамин Е (орехи, авокадо, семена, растительные

масла), лютеин и зеаксантин (листовая зелень, желтки яиц), омега-3 жирные кислоты (жирная рыба (лосось, тунец), льняное масло)».

КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

Владимир Лычев: «Если вы носите очки или линзы, убедитесь, что они соответствуют вашему текущему рецепту. При появлении головных болей или нечеткости зрения — обратитесь к офтальмологу для проверки. Регулярные осмотры (1 раз в 1-2 года) обязательны даже при хорошем зрении! Обращения к врачу требуют также постоянное покраснение, зуд или резкая боль в глазах, снижение остроты зрения, повышенная чувствительность к свету».

Современный мир предлагает нам невероятные возможности, но ставит и новые вызовы для здоровья глаз. Сохраняя простые привычки — правильное расстояние до экрана, регулярные перерывы, защиту от синего света, здоровое питание и профилактические осмотры — мы можем сохранить зрение на долгие годы. Зрение — наш главный инструмент взаимодействия с миром. Заботиться о нем — значит заботиться о себе. Начните уже сегодня, и ваши глаза скажут вам спасибо.

Двойной праздник в Службе крови

В августе в Службе крови КБ №50 ФМБА России произошло удивительное совпадение — в одну дату отмечали дни рождения донор Артем Голунов и медицинская сестра Дарья Ермакова. Молодой человек выбрал особенный способ отметить свой праздник — впервые в жизни пришел сдать кровь и вступить в Федеральный регистр доноров костного мозга. «Добрые дела — не подвиг, а обыденность. Если я могу помочь близким, знакомым и даже незнакомым людям — всегда стараюсь это сделать. О донорстве я узнал от друга, который активно занимается благотворительностью. Приятный бонус — проверка собственного здоровья», — рассказал Артем Сергеевич. Для Дарьи Ермаковой работа в Службе крови стала настоящим призванием. Она окончила

Саровский медицинский колледж и год назад пополнила дружный коллектив учреждения. «Очень люблю свое дело. Самое важное в нашей профессии — милосердие и ответственность. Мы готовим кровь для больных людей, которые в ней нуждаются, и это спасает жизни. Меня вдохновляют наши доноры — они приходят целенаправленно, с желанием помочь. И мы, медики, разделяем это стремление», — отметила Дарья Сергеевна. Заведующая отделением переливания крови КБ №50 ФМБА России Вера Николаева тепло поздравила именинников, отметив символичность момента: в один день встретились два человека, объединенных общей целью — дарить надежду на жизнь тем, кто в этом нуждается. Такие истории напоминают: донорство крови — не просто медицинская процедура, а настоящий акт человечности, где каждый участник процесса вносит свой вклад в спасение жизней.



Освятили новую детскую поликлинику

Чин освящения детской поликлиники на ул. Чапаева совершил благочинный Саровского округа протоиерей Лев Юшков. В молебне и освящении учреждения приняли участие руководство Клинической больницы №50 и сотрудники поликлиники.

Отец Лев поздравил коллектив с открытием и вручил в благословение икону Спасителя. Саровское благочиние много лет активно сотрудничает с КБ №50 ФМБА России — освящает новые отделения и проводит молебны в стационаре учреждения.



Забота о зрении ребенка — это инвестиция в его будущее

В первые годы жизни ребенка особенно важно следить за развитием зрения. Профилактические осмотры в 1 месяц, 1 год и 3 года позволяют своевременно выявить и скорректировать возможную патологию и аномалию рефракции. Важно: врожденные катаракты и глаукома, обнаруженные и прооперированные в первые месяцы жизни, дают ребенку шанс на полноценное зрение. Родители должны внимательно наблюдать за поведением малыша.

ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ СЛЕДУЕТ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ:

- Отсутствие реакции на яркий свет или движущиеся предметы.
- Неспособность фокусировать взгляд на предметах.
- Постоянное трение глаз.
- Несимметричное расположение зрачков.
- Обильное слезотечение.
- Ребенок очень близко разглядывает предметы, близко подходит к телевизору, не видит предметы, расположенные вдали.
- Частые спотыкания, потеря ориентации в пространстве, особенно при слабом освещении (боятся темноты).
- Непроизвольные движения глаз (нистагм).
- Наклоны или повороты головы для лучшего рассматривания предметов.
- Физиологическое косоглазие допустимо до 6 месяцев, но после этого возраста требует консультации специалиста.

Перед школой (в 6-7 лет) необходимо проверить и выявить аномалию рефракции (близорукость, дальнозоркость, астигматизм) и, при необходимости, начать коррекцию. По статистике, у 20% детей дошкольного возраста есть нарушения зрения. Резкий скачок роста в 7 лет и увеличение зрительной нагрузки из-за учебы могут спровоцировать прогрессирование проблем со зрением.

Следующий важный период — 13-14 лет, когда происходит очередной скачок роста (выработка соматотропного гормона). Статистика удручает: по данным профилактических осмотров, лишь 25% старшеклассников имеют нормальное зрение.

Основная причина — миопия (близорукость), которая стремительно молодеет из-за чрезмерного использования гаджетов и

большой зрительной нагрузки. Ограничение времени, проводимого с гаджетами, — ключевой фактор сохранения зрения.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Детям до 5 лет не рекомендуется использовать смартфоны и планшеты. Длительное фокусирование на близком экране приводит к спазму accommodation и, как следствие, к развитию миопии.
- Подросткам следует ограничивать время использования гаджетов до 25 минут в день. Непрерывное использование вызывает сухость глаз, усталость и головные боли.
- Существует миф, что очки портят зрение. На самом деле, правильно подобранные очки не только улучшают зрение, но и предотвращают его дальнейшее ухудшение. Детям с миопией и 100% коррекцией в очках рекомендуется сидеть за последней партой, чтобы тренировать accommodation. Также ошибочно мнение, что при ношении очков можно годами не посещать офтальмолога. Детей с миопией необходимо показывать врачу каждые 6-12 месяцев для контроля динамики и своевременной замены очков.

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ — НЕ ПАНАЦЕЯ:

- Операция не гарантирует 100% результат и может иметь осложнения.
- Для успешной коррекции мозг должен быть «приучен»

Регулярные визиты к офтальмологу — залог здоровья глаз.

к хорошему зрению, что достигается с помощью правильно подобранных очков. Высокая нагрузка в вузе может свести на нет результат лазерной коррекции, проведенной сразу после окончания школы. Регулярные визиты к офтальмологу — залог здоровья глаз. Профилактические осмотры необходимы ежегодно при отсутствии проблем со зрением, каждые 6-12 месяцев при наличии установленного диагноза (например, миопии).

ПОМИМО ЭТОГО, ВАЖНО:

- Устраивать перерывы во время работы за компьютером, при чтении и использовании гаджетов.
- Просмотр телевизора на расстоянии не менее 3 метров.

Правильно подобранные очки не только улучшают зрение, но и предотвращают его дальнейшее ухудшение.

- Соблюдение правил «20-20-20»: каждые 20 минут делать 20-секундный перерыв, фокусируясь на объекте в 5-6 метрах от себя.
- Выполнение гимнастики для глаз, упражнение «метка на стекле».
- Обеспечить правильное освещение рабочего места.
- Проводить больше времени на свежем воздухе (минимум 2 часа в летнее время и 30 минут в зимний период).
- Следить за режимом труда и отдыха.
- Полноценный сон.
- Сбалансировать питание.

Необходимо включить в рацион продукты, богатые витаминами А, С, Е, цинком и лютеином. Рациональная двигательная активность (благотворные виды спорта — теннис, баскетбол, волейбол, плавание). Забота о зрении ребенка — это инвестиция в его будущее. Своевременная диагностика, правильная коррекция и профилактика помогут сохранить здоровье глаз на долгие годы.

Врач-офтальмолог детской поликлиники Анастасия Кузьмина



Энтеровирусная инфекция (экзантемы и энантемы) Информация для родителей

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Энтеровирусная инфекция – распространенное у детей инфекционное заболевание. Регистрируется круглогодично, но с середины июля до первых заморозков особенно часто. Если в наших широтах это просто частая болезнь, то в южных широтах – чрезвычайно частая. Ее (после вирусного гастроэнтерита) можно считать бичом курортных отелей. После отпуска прилетают с такой сыпью целые семьи. Вызывают ее энтеровирусы, которые делятся на Коксаки, ЕСНО и другие.

СИМПТОМЫ

Энтеровирусные экзантемы (сыпь на коже) и энантемы (сыпь на слизистых) протекают обычно по двум вариантам: либо болезнь «рука-нога-рот» (она же энтеровирусная пузырчатка, она же турецкая ветрянка), либо герпангина (правильнее называть «кок-саки-фарингит»). При герпангине афтозная сыпь развивается только на небных дужках, реже – и в ротовой полости. При болезни «рука-нога-рот» сыпь возникает как на небных дужках, так и на языке, внутренней поверхности щек, вокруг рта, на ладонях и подошвах. Сыпь на коже может напоминать ветрянку (красные пятна/папулы, переходящие в водянистые пузырьки). Сыпь во рту может напоминать герпетический стоматит. Реже встречаются генерализованные (то есть по всей коже, а не только на руках, ногах, во рту) формы сыпи (их особенно легко спутать с ветряной оспой, отсюда берутся мифы про «мой ребенок переболел ветрянкой дважды»), атипичные локализованные формы (например, бостонская экзантема). Кроме того, встречаются и серьезные менингиты, вызванные энтеровирусами, с сыпью или без нее. Сыпь характеризуется появлением с 1-2 дня болезни на лице, туловище, конечностях высыпаний розового цвета, пятни-



сто- или пятнисто-папулезного характера, иногда могут быть геморрагические элементы. Сыпь держится 1-2 дня, реже – дольше и исчезает бесследно. Заболевшего ребенка беспокоят острая боль в горле, недомогание и жар. Лихорадка до 39 держится в первые 1-4 дня, затем сама нормализуется. Боль при глотании сохраняется 1-6 дней. Кожные элементы сыпи могут нагнаиваться и переходить в классическое импетиго.

ЛЕЧЕНИЕ

Специфического лечения нет. Это самопроходящая болезнь, обычные для нее сроки: за 3-7 (реже выздоровление затягивается до 14) дней.

ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) облегчать самочувствие, снимать боль.** Ибупрофен или парацетамол в первые дни болезни лучше давать курсом, каждые 6 часов, вне зависимости от высоты лихорадки. Это снимет недомогание, притупит боль при глотании и в целом облегчит ребенку самочувствие.
- 2) следить за обезвоживанием, предотвращать его.** Поить ребенка! Обезвоживание при этих болезнях развивается из-за того, что ребенок сильно потеет при лихорадке и мало пьет, боится пить из-за боли в

горле. Поэтому ребенка так важно обезболивать и поэтому нужно следить, чтобы в сутки он выпивал около 1,5 литров жидкости. Нужно отдельно отметить то, что дети с энтеровирусными энантемами гораздо легче переносят холодные напитки (компот из холодильника, молочный коктейль и подтаявшее мороженое), так как от холода немеет рот и горло, и притупляется боль. Холодные жидкости и пища никоим образом не ухудшат течение болезни. **3) следить за осложнениями, вовремя обращаться с ними к врачу.** Самыми частыми осложнениями этих заболеваний являются обезвоживание и вторичная бактериальная инфекция. а) Обезвоживание (плач без слез, чрезвычайно редкие и скудные мочеиспускания, чрезмерная сонливость и др.) лечится отпаиванием, как при гастроэнтерите. б) Вторичная бактериальная инфекция (на месте пузырьков появляется гной, мокнутие, покраснение, отек, боль при касании, желтые корочки и т.д.) лечится антибактериальными мазями и/или антибиотиками внутрь. в) Довольно редким осложнением является серьезный менингит. Проявляется сильными головными болями, вялостью, свето- и звукобоязнью, усилением головной боли при попытке наклонить голову вперед и др. При подозрении на

менингит необходима НЕМЕДЛЕННАЯ госпитализация в стационар.

ПРОФИЛАКТИКА

Если в семье заболел один ребенок, то все другие члены семьи под угрозой, особенно дети до 10 лет. Вирус передается в основном контактным путем. Поэтому заболевший ребенок должен иметь свои ложки-игрушки и всем членам семьи рекомендуется чаще обрабатывать руки спиртовыми антисептиками. Если вы приехали в отель и заметили, что вокруг много нездоровых детей с сыпью на руках и вокруг рта, то избегайте детских бассейнов и купайтесь с ребенком в море (через большую воду заразиться сложнее). Часто обрабатывайте руки ребенка антисептиками после контакта с дверными ручками, после прогулки на детской площадке и если ваш ребенок обменивался игрушками с другими детьми.

ЗАРАЗНЫЙ ПЕРИОД

Зараженные дети, как имеющие, так и не имеющие симптомы болезни, часто выделяют энтеровирусы из дыхательных путей в течение 1-3 недель, а также с калом в течение 7-11 недель. К сожалению, заболевание формирует нестойкий иммунитет, только к тому виду вируса, который перенес ребенок. Поскольку Коксаки и ЕСНО вирусов насчитывается несколько сотен, болеть можно неоднократно, даже в течение одного сезона. Некоторые формы заболевания, особенно «рука-нога-рот», часто оставляют после себя онихомидезис, то есть временную дистрофию ногтя. Спустя пару недель от болезни ногти начинают расслаиваться, деформироваться, отслоившийся верхний слой крошится и неприятно цепляется за одежду. Это не опасно и бесследно пройдет само за несколько месяцев. **Врач-педиатр участковый В.С. Вадеева**

С Юбилеем!

20 августа отметила юбилей врач-неонатолог Лариса Владимировна Новоселова! Уважаемая Лариса Владимировна! Коллектив акушерского отделения поздравляет вас с юбилеем! Ваша работа – это настоящее искусство спасения самых маленьких жизней в самые первые, такие ответственные минуты. Ваши знания, опыт, чуткие руки и спокойная уверенность в родильном зале – бесценны для нас, акушеров, и, конечно, для каждой мамы и каждого новорожденного малыша. Вы – наш надежный тыл и мудрый наставник в критических ситуациях. Спасибо Вам за профессионализм высочайшего уровня, за безграничное терпение и душевную теплоту, которую Вы дарите и кро-

шечным пациентам, и их родителям, и нам, Вашим коллегам. Ваша преданность делу неонатологии вдохновляет! Желаем Вам крепчайшего здоровья, неиссякаемой энергии и бодрости духа! Пусть Ваша жизнь будет наполнена радостью, душевным спокойствием, любовью близких и уважением всех, кому посчастливилось с Вами работать. Пусть каждый Ваш день приносит только положительные эмоции и новые поводы для улыбок! С юбилеем! Здоровья, счастья и благополучия на многие годы!

С глубочайшим уважением и теплом, коллектив акушерского отделения



«Живая история нашей медицины Александре Федоровне Сениной - 102!



Бодрости, энтузиазму, жизнерадостности и оптимизму Александры Федоровны Сениной можно позавидовать. Сложно поверить, что этой обаятельной женщине с очаровательной улыбкой исполнилось 102 года! В далеких со- роковых она выбрала медицину по зову сердца и всю жизнь без остатка отдавала себя тем, кто нуждался в помощи. За ее хрупкими плечами работа в госпитале во время Великой Отечественной войны, а после переезда в наш город — в поликлинике №1 и в одном из детских садов Сарова.

«Я стараюсь людям помочь, поэтому мне Бог дает жизни. Раньше выдавали 400 грамм хлеба. Вот возьмешь кусочек и глядишь на него. А когда его съест — утром, в обед или вечером? И даже этот кусок я делила с теми, у кого ничего не было. Выжила. Меня Бог сберег, поэтому и я людей берегу всех», — рассказала именинница. С замечательным праздником Александр Фодоровну поздравили главный врач КБ №50 ФМБА России Игорь Лашманов, заместитель заведующей поликлиники №1 Юлия Блинохатова и председатель профкома клинической больницы Ольга Власова. Радужная хозяйка долго не хотела отпускать гостей. «Александра Федоровна — живая история нашей медицины, пример беззаветного служения людям. Ее любящего и доброго сердца хватает на всех, кто рядом. А рядом с Александрой Федоровной большая и дружная семья — дети, внуки, правнуки и даже праправнучка. Сегодня, глядя на нее, мы понимаем: истинное долголетие рождается там, где человек живет ради других», — сказал Игорь Викторович. Мы от всей души желаем Александре Федоровне Сениной долгих лет жизни, счастья и благополучия! А крепкое здоровье ей помогут сохранить сотрудники поликлиники №1, которые взяли на контроль самочувствие ветерана.

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:



заторможенности, возбуждения, 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 приобрести цвет «мясных помоев» или стать ярко-красной.

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. Не занимайтесь самолечением! При подозрении на ГЛПС немедленно обратитесь в инфекционное отделение или вызовите скорую помощь.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРАГИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ С ПОЧЕЧНЫМ СИНДРОМОМ

ГЛПС передается через: — Вдыхание пыли, содержащей выделения инфицированных грызунов (фекалии, моча, слюна). — Контакт с зараженными грызунами или их выделениями (например, 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 помещениях, 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 поездок 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!

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.skb50.ru

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

Выпускающий редактор: Г.Э.Урусова

Дизайнер-верстальщик: Ю.А.Зинина

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

Тираж 999

Заказ № 62469