

Ваш ДОКТОР МАНЬЯ

№ 5 (139) 21 июня 2013 г.

16+

Кого онкологи считают лучшими

В канун Дня медицинского работника в Архангельском областном клиническом онкологическом диспансере чествовали победителей конкурса «Признание» – тех, кого назвали лучшими их коллеги.

Конкурс проводился в диспансере уже второй раз. Победителей по всем восьми номинациям определяли самым что ни на есть демократичным способом – путем всеобщего тайного голосования. Каждый сотрудник имел возможность вписать в «избирательный бюллетень» фамилии лучших, на его взгляд, коллег: наиболее профессиональных, отзывчивых и ответственных. Урна для голосования стояла в приемной главного врача с 27 мая по 5 июня, так что времени на раздумья было достаточно.

(Продолжение на 3-й стр.)



Итоговое заседание конкурсной комиссии – идет подсчет голосов

С главными врачами – о самом главном

Губернатор Игорь Орлов встретился с руководителями учреждений здравоохранения области

Повышение заработной платы врачам и улучшение качества медицинских услуг, модернизация учреждений здравоохранения и оказание высокотехнологичной медицинской помощи – все эти вопросы в преддверии Дня медицинского работника стали предметом обсуждения на заседании совета главных врачей Архангельской области, в котором приняли участие губернатор Игорь Орлов, его заместитель по социальным вопросам Людмила Кононова и министр здравоохранения Лариса Меньшикова.

– Трудно переоценить роль и место медицины в жизни любого человека, поэтому ваш труд достоин самого глубокого уважения, – подчеркнул глава региона, обращаясь к членам совета. – Сегодня в зале собрались люди, которые являются не только ме-

дицинскими работниками, но и хозяйственниками, экономистами, психологами и политиками в одном лице.

Акцентируя внимание на том, какое значение придается сегодня развитию здравоохранения, Игорь Орлов привел несколько



Игорь ОРЛОВ

цифр: объем финансирования региональной медицины из всех источников составляет 19,7 миллиарда рублей, что практически равняется трети годового бюджета области. Расходы только региональной казны с учетом средств Фонда обязательного медицинского страхования превышают девять миллиардов рублей.

– Одной из главных тем обсуждения стала, конечно, заработная плата медицинских работников, – рассказал председатель совета главных врачей главного врач областного онкодиспансера Андрей Красильников. – Было

на цифрах и фактах показано, как достигается необходимый уровень оплаты труда. Причем в качестве примера было взято конкретное учреждение здравоохранения – кожно-венерологический диспансер, который финансируется из двух источников – Фонда обязательного медицинского страхования и бюджета. Планировать рост заработной платы здесь сложнее, однако на заседании было очень наглядно показано, что достижение необходимых целевых индикаторов вполне реально.

Комментируя повышение заработной платы медикам, губернатор подчеркнул, что майский Указ Президента России предполагает не только рост зарплат, но и оказание более качественной медицинской помощи. Также он рассказал, какие меры поддержки оказывает государство работникам здравоохранения. Игорь Орлов отметил, что правительство области готово участвовать в коллективных проектах по строительству жилья для медицинских работников, оказывать помощь в отведении земельных участков и развитии коммунальной инфраструктуры.

(Продолжение на 4-й стр.)

Анонс
номера



2 стр.

От властей
и пациентов



3 стр.

Ускоритель
на месте



5 стр.

Во-о-от
такой улов!



6 стр.

А как
бодрит...



7 стр.

Если завтра
жара



8 стр.

Кроссворд

«Врач – это не просто профессия, это миссия»

ДОРОГИЕ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ!

Третье воскресенье июня – один из немногих профессиональных праздников, которые отмечает вся страна. Ведь люди в белых халатах помогли каждому из нас: появились на свет, вернуть здоровье, а кому-то – спасти жизнь.

Врач – это не просто профессия, это миссия, для которой не существует выходных и праздничных дней. Многие медики встретили праздник на своем рабочем месте: за операционным столом, в машине скорой помощи, на дежурстве в больнице. От вашей чуткости, терпения, профессионализма зависят судьбы миллионов россиян.

В Архангельской области здоровье и жизни людей охраняют пять тысяч врачей и 12 тысяч средних медицинских работников. В 2013

году в Ямории на государственную программу развития здравоохранения выделено десять миллиардов рублей. Наши приоритеты – повышение доступности медицинской помощи для каждого человека, перевод ее на качественно новый уровень. Что для достижения этой цели нужны не только государственные программы: необходима поддержка всего медицинского сообщества, инициатива каждого врача.

Желаем вам равнодушия и терпения, признания коллег, благополучия и здоровья!

Губернатор Архангельской области И.А. ОРЛОВ

Председатель Архангельского областного Собрания депутатов В.С. ФОРТЫГИН

Главный федеральный инспектор в Архангельской области В.Н. ПОТАПЕНКО

«Вы готовы в любую минуту прийти на помощь»

СЕРДЕЧНО ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С ДНЕМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Этот праздник – символ признания общественной значимости труда и заслуг врачей, медицинских сестер, педагогов, готовящих кадры для здравоохранения, санитарок, фармацевтов, провизоров и всех тех, кто работает в медицинской сфере.

Вы готовы в любую минуту прийти на помощь, поэтому заслуженно пользуетесь авторитетом и огромным уважением северян. Ваш труд требует высочайшей ответственности, он позволяет многим вернуться к активной деятельности, обрести уверенность в завтрашнем дне и вновь почувствовать радость жизни.

Благодаря вашему труду и поддержке государства ситуация в

здравоохранении меняется в лучшую сторону – в области повысилась рождаемость, снизилась смертность, увеличивается продолжительность жизни населения.

Сохранение жизни и здоровья жителей области и страны – наша общая задача. Ее выполнение зависит от профессионализма и опыта каждого из вас, от неизменного следования врачебной этике, принципам гуманного и уважительного отношения к пациентам. Вместе мы – сила!

Желаю, чтобы неизменной наградой за ваш труд была благодарность людей, которым вы подарили радость жизни и веру в свои силы! Крепкого здоровья, профессионального успеха и счастья!

Министр здравоохранения Архангельской области Л.И. МЕНЬШИКОВА

С Днем медицинского работника!



«Успеха добиваются люди, умные машины им только помогают»

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

В День медицинского работника я всегда с огромным удовольствием обращаюсь к вам со словами признательности и самыми искренними пожеланиями.

Какие бы трудные времена не переживал наш диспансер, но этот праздник мы отмечаем обязательно, причем всегда с надеждой, что завтра будет лучше. И ситуация действительно меняется. Не то чтобы трудностей в нашей работе стало меньше, но нынешние проблемы – совершенно иного порядка. Речь теперь идет не о том, как продержаться без денег и оборудования, а о том, например, как повысить интенсивность труда, когда кажется, что интенсивнее уже некуда... И сегодня мы с удовлетворением отмечаем, что и количество операций, и объемы лечебной нагрузки по химиотерапии, лучевой терапии у нас постоянно нарастают. А также неизменно улучшается качество.

Безусловно, этим успехам во многом способствуют те современные технологические подходы, которые мы смогли реализовать в новом

хирургическом корпусе. Надеюсь, что и лучевая терапия после ввода в эксплуатацию всей аппаратуры, полученной по федеральной программе «Онкология» и программе модернизации здравоохранения, также выйдет на новый качественный уровень.

Но когда мы говорим о каких-то достижениях и приобретениях, нельзя забывать, что у истоков любого успеха стоят прежде всего люди. Потому что любая умная машина, любая суперсовременная операционная без человека – ничто. Только там, где есть квалифицированные врачи, где есть опытные медицинские сестры, может оказываться медицинская помощь на высоком уровне. Поэтому главное достояние нашего онкологического диспансера – это по-прежнему его коллектив.

Позвольте всех вас поздравить с Днем медицинского работника, каждому пожелать личного счастья, здоровья, а всем нам вместе – добиться новых успехов в общем деле – развитии Архангельского клинического онкологического диспансера.

Главный врач ГБУ АО «АКОД» А.В. КРАСИЛЬНИКОВ

«Вот уже 23 года я живу благодаря вам...»

Вот уже 23 года я живу, радуюсь жизни благодаря докторам самой лучшей больницы – Архангельского областного онкологического диспансера. Здесь работают отличные специалисты, которые спасают, лечат жителей нашей области.

Все эти годы я постоянно «на контроле» у лечащего врача (кабинет № 1 – гинекология). Относятся здесь к пациентам очень внимательно, уважительно, по-доброму.

Я всегда буду помнить доктора, который в 1990 году делал мне операцию – Владимира Петровича Пloпова. Чижайший ему поклон. Он дал мне надежду, веру в то, что я буду вместе со своими детьми радоваться жизни.

Никогда не забуду и Галину Ивановну Августину – врача-радиолога. Эта доктор – красавица, очень похожая на Эдиту Пьюху. Мы, пациенты, ее так и называли – «наша Эдита», боготворили ее. Профессионал своего дела. А сколько нежности, ласки, внимания! Мне было очень тяжело «выносить» лучевую терапию, и поддержка Галины Ивановны и сестричек (к сожалению, не помню уже всех по именам, извините) так много значила.

Не могу не упомянуть еще одного человека, который сыграл огромную

роль в спасении моей жизни, – гинеколога Човодвинской городской больницы Альбину Федоровну Куленко. Это она вовремя направила меня к вам в диспансер, хоть я и сопротивлялась: мол, ничего у меня не болит... Спасибо ей, что она настояла, потребовала, чтобы я поехала. Я считаю, что родилась второй раз благодаря именно Альбине Федоровне и самым лучшим докторам онкодиспансера.

Хочу искренне, от всего сердца поздравить всех моих докторов, всех работников онкодиспансера с Днем медицинского работника! Желаю вам здоровья, долгих лет жизни, отличных успехов в этой самой земной профессии. Спасибо вам за вашу доброту, за вашу преданность работе!

С уважением Раиса Тагирова НЕМЕР, г. Новодвинск



Кого онкологи считают лучшими

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

Никакого предварительного «выдвижения кандидатов» условиями конкурса не предусмотрено, а достойных людей в диспансере трудится много, как результат – в большинстве номинаций комиссия насчитала по несколько десятков претендентов на победу.

Всего было подано 305 анкет для голосования. Самое большое количество голосов (98) набрал заведующий эндоскопическим отделением Алексей Назаров. Он стал первым в номинации «Лучший диагност». Очень убедительную победу в номинации «Лучший онколог» одержал Владимир Копылов, заведующий хирургическим отделением № 3, за него отдали свои голоса 89 человек. 72 голоса у победителя в номинации «Лучший анестезиолог-реаниматолог» – врача-ординатора отделения анестезиологии-реанимации Людмилы Быковой.

Полностью итоги голосования огласили на общей конференции АКОД в канун Дня медицинского работника – 14 июня. Итак, победителями конкурса «Признание» стали:

– в номинации «Лучший онколог» – КОПЫЛОВ Владимир Ильич, заведующий хирургическим отделением № 3;

– в номинации «Лучший диагност» – НАЗАРОВ Алексей Юрьевич, заведующий эндоскопическим отделением;

– в номинации «Лучший анестезиолог-реаниматолог» – БЫКОВА Людмила Алексеевна, врач-ординатор отделения анестезиологии-реанимации;

– в номинации «Надежда и перспектива» (молодые специалисты до 35 лет) – ЗЕМЦОВСКИЙ Михаил Яковлевич, врач-ординатор отделения анестезиологии-реанимации;

– в номинации «Лучшая медицинская сестра» – ПОСТНИКОВА Марина Михайловна, медицинская сестра отделения анестезиологии-реанимации;

– в номинации «Лучший лаборант/фармацевт» – ВОЛКОВА Жанна Анатольевна, фельдшер-лаборант отделения анестезиологии-реанимации;

– в номинации «Лучший специалист технической поддержки» – УВАРОВА Ольга Леонтьевна, начальник технического отдела хозяйственной части;

– в номинации «Лучшая младшая медицинская сестра» – ИЛАТОВСКАЯ Татьяна Николаевна, младшая медсестра операционного блока.

Ну а о том, насколько серьезно относятся в диспансере к мнению коллектива, можно судить по размеру денежных премий победителям «народного голосования» – от тридцати до пятидесяти тысяч рублей.

Анна КОЗЫРЕВА
Фото **Алексея ГОЛЫШЕВА**



Владимир Копылов – победитель конкурса в номинации «Лучший онколог»



В номинации «Лучший диагност» с большим отрывом победил Алексей Назаров



Первое место в номинации «Лучший анестезиолог-реаниматолог» – у Людмилы Быковой



Победитель в номинации «Надежда и перспектива» – Михаил Земцовский



«Лучший лаборант» – Жанна Волкова



Поздравления принимает «Лучший специалист технической поддержки» Ольга Уварова



У Марины Постниковой – первое место в номинации «Лучшая медицинская сестра»



Татьяна Илатовская признана лучшей среди младших медсестер

Новая техника

Для лучевой терапии

Линейный ускоритель установлен



В Архангельском областном клиническом онкологическом диспансере установлен линейный ускоритель, полученный по федеральной программе «Онкология».

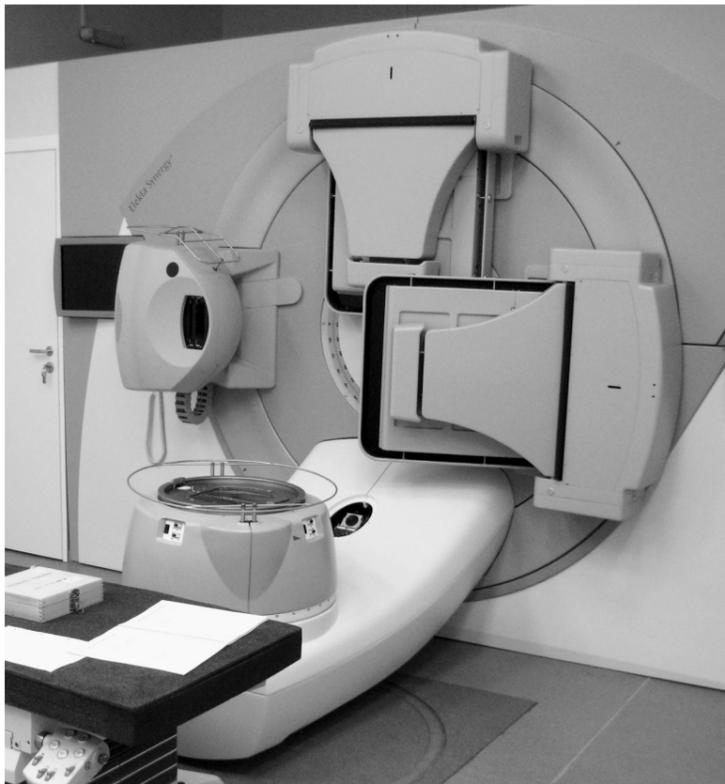
Это аппарат для проведения лучевой терапии и самый дорогостоящий прибор из полученной техники. К тому же – самый долгожданный. Диспансеру он крайне необходим, ведь лучевая терапия является одним из основных методов лечения злокачественных новообразований. А основной принцип современного лучевого лечения – максимально сконцентрировать дозу в патологическом очаге, то есть опухоли, и минимально облучать окружающие здоровые ткани. Такую возможность дает именно линейный ускоритель, который позволяет добиться поистине ювелирной точности.

– Линейный ускоритель смонтирован, установлен в полностью отремонтированном помещении, – говорит главный врач диспансера А.В. Красиль-

ников. – Теперь предстоит тонкая настройка прибора – этим будет заниматься представитель фирмы-поставщика. Думаю, что за месяц-полтора они должны успеть все закончить. И тогда линейный ускоритель будет уже полностью готов к работе.

Из полученного по федеральной программе оборудования нам осталось установить еще только ОФЕКТ – компьютерный томограф, аппарат для брахитерапии и изотопную лабораторию, – продолжает Андрей Валентинович. – Процесс уже пошел, в июне подрядчики приступили к работе и идут даже с некоторым опережением графика. Так что, надеюсь, в этом году мы установим и подготовим к эксплуатации всю новую технику.

Вера ШУБИНА



«Лучшая память об этом удивительном человеке»

«Относиться к своему делу и к людям так, как относилась Еликанида Егоровна, – это лучшая память об этом удивительном человеке» – такие слова прозвучали на митинге памяти Е.Е. Волосевич, который состоялся в Первой городской больнице Архангельска, главным врачом которой Еликанида Егоровна была на протяжении 48 лет.



На митинге памяти Е.Е. Волосевич

Коллеги, пришедшие на митинг, сказали немало теплых слов об этом уникальном человеке, запомнившимся многим прямоотой, честностью и преданностью своему делу. Прозвучало предложение организовать при клинике научно-практическую конференцию памяти Еликаниды Волосевич, которую посвятить вопросам организации и управления медучреждениями.

После официальной церемонии собравшиеся возложили цветы к памятной доске, которая была установлена на одном из корпусов Первой городской больницы в 2010 году.

Пресс-служба губернатора и правительства Архангельской области

Вспомнить легендарного врача в этот день собрались коллеги, ученики и соратники Еликаниды Егоровны, студенты СГМУ, руководители областного и городского здравоохранения. Заместитель губернатора Архангельской области по социальной работе Людмила Кононова подчеркнула, что Первая городская стала лучшей больницей области именно благодаря энергии и таланту ее бессменного главного врача.

– Еликанида Егоровна всегда будет оставаться для всех нас примером того, как нужно работать, – отметила Людмила Кононова. – За время, пока она возглавляла больницу, в лечебном учреждении были полностью обновлены материальная база и оборудование, построены семь лечебных корпусов, две поликлиники, подстанция скорой помощи. Больница вышла в лидеры по Северо-Западу по кардиохирургии и ангиорентгенологии.

С главными врачами – о самом главном

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)

Губернатор поддержал идею членов совета об оборудовании на первых этажах новых строящихся зданий офисов врачей общей практики (такой опыт успешно применяется в Москве). Эти небольшие и экономичные с точки зрения их содержания помещения для работы врачей будут удобны людям, так как 80 процентов жителей области обращаются в учреждения здравоохранения за первичной, а не за специализированной медицинской помощью. Кроме того, глава региона призвал активнее развивать такое направление, как семейная медицина.

Наталья АНДРЕЕВА

Наша справка

Совет главных врачей Архангельской области создан в октябре 2012 года. В него входят более двадцати руководителей медицинских учреждений региона.

Процедура формирования совета была двухступенчатой и чем-то напоминала выборы в Общественную палату. Часть кандидатур предложило министерство здравоохранения области – чтобы в новом совещательном органе были представлены и те больницы, которые до недавнего времени являлись муниципальными. Руководители этих учреждений совсем недавно «вышли на областной уровень», и у коллег просто не было времени, чтобы оценить их профессиональные и деловые качества.

Остальных членов совета выбрали сами главные врачи. Министерство здравоохранения в совете представляет глава ведомства – Л.И. Меньшикова. Председателем совета по результатам тайного голосования стал главный врач Архангельского клинического онкологического диспансера А.В. Красильников.

Заседания совета проходят ежемесячно, на них обсуждаются самые актуальные проблемы регионального здравоохранения.

Медицинские новости

Приступил к работе общественный совет при министерстве здравоохранения Архангельской области.

Общественный совет был создан в мае этого года и призван заниматься независимой оценкой качества работы лечебных учреждений. Предполагается, что представители пациентских общественных организаций будут в качестве экспертов осуществлять наблюдение за деятельностью государственных медицинских учреждений и готовить предложения по ее совершенствованию.

Первое заседание совета было посвящено организационным вопросам, в том числе – выборам руководителя. Им стала председатель Архангельского регионального отделения Российского Красного Креста Наталья Голубева. Помимо этого, участники заседания обсудили положение об общественном совете и утвердили форму анкеты, посредством которой будет проводиться опрос северян о качестве оказания медицинской помощи.

Напомним, что деятельность общественных советов, их полномочия отражены в областном законе «О реализации государственных полномочий Архангельской области в сфере охраны здоровья граждан», принятом Архангельским областным Собранием депутатов в марте 2013 года.

Министерство здравоохранения Архангельской области

В первой декаде июня произведен отбор проб речной воды и грунта (песка) в семи территориальных округах города Архангельска – в зонах отдыха населения у воды.

Пробы песка в округе Варавино–Фактория по микробиологическим показателям оцениваются как умеренно–опасные. Таким образом, принятие солнечных и воздушных ванн на данной территории небезопасно.

Пробы песка в Ломоносовском, Октябрьском, Северном, Соломбальском, Исакогорском и Цигломенском округах и в округе Майская горка оцениваются как «чистые» по микробиологическим и паразитологическим показателям, поэтому для принятия солнечных и воздушных ванн использование данных территорий возможно.

Качество воды в черте города Архангельска в реке Северной Двине не соответствует гигиеническим требованиям. Настоятельно рекомендуем жителям и гостям Архангельска не купаться в реке в черте города, так как это небезопасно для здоровья.

Управление Роспотребнадзора по Архангельской области

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует увеличить стоимость пачки сигарет в пять раз.

ВОЗ предлагает российскому Минздраву увеличить ставку акциза по сигаретам в семь раз к 2020 году, пишет RBC Daily со ссылкой на копию письма специального представителя организации в России Луиджи Миглиорини, которое попало в распоряжение газеты.



По мнению ВОЗ, ставка акциза в Российской Федерации должна превысить 90 евро за 1000 сигарет. Если Россия выполнит эти рекомендации, пачка сигарет в среднем будет стоить 238 рублей (сегодня – около 46 рублей).

Эти меры, пишет Миглиорини, позволят нашей стране решить сразу два поставленных перед ней вопроса – снизить количество курильщиков и увеличить поступления в бюджет.

В организации подсчитали, что такой сценарий увеличит акцизные поступления в бюджет до 709 миллиардов рублей. Для сравнения: в 2012 году было собрано 182 миллиарда рублей. В свою очередь, объем продаж сигарет должен снизиться с 15,7 до 6,6 миллиарда пачек в год, а число курильщиков – сократиться на 12 миллионов человек.

Однако для Минфина такой сценарий нежелателен. Ведомство считает, что в Россию хлынет поток контрабанды, и вопрос наполнения бюджета акцизными сборами останется открытым.

По словам пресс-секретаря министра здравоохранения Олега Салагая, рекомендации ВОЗ будут учтены при подготовке ответных предложений ведомства на этот счет.

Напомним, согласно резонансному антитабачному закону в России с 1 июня полностью запрещено курение в ресторанах, кафе, государственных учреждениях, гостиницах, вузах, школах, больницах, на стадионах и в поездах, а также на расстоянии 15 метров от входов в метро и на судах дальнего плавания. За курение в непопулярных местах с граждан, после принятия соответствующих поправок в КоАП, будут взимать штрафы от 1 до 1,5 тысячи рублей.

МедНовости
Фото: palindrome.com.ua

Празднование Дня медицинского работника в областном онкодиспансере получилось не только неформальным, но отчасти – даже экстремальным: ставшие уже традиционными соревнования по рыбной ловле проходили под проливным дождем.

Но если с погодой договориться так и не удалось, то рыба отнеслась к онкологам с пониманием (у людей все-таки праздник!) и клевала исправно. Как будто знала, что потом ее все равно отпустят «домой» – в чистое, ухоженное озеро, где все остальные 364 дня в году можно плавать совершенно спокойно – с удочкой никого и близко не подпустят.

Этот искусственный водоем, расположенный на территории онкодиспансера, своего рода местная достопримечательность, предмет постоянной заботы персонала и любимое место для прогулок пациентов.



А рыба отнеслась с пониманием...



Правда, о том, что в озере полно рыбы, вплоть до прошлого лета в диспансере рассуждали весьма гипотетически: ну как не быть, если водоем живой (вон и утки, и даже ондатры его облюбовали), чистый, зимой «дышит» (спасибо ледовым скульпторам, которые традиционно берут здесь материал для своих произведений и вырезают таким образом большую полынью)...

Первая же праздничная рыбалка показала: рыбы, действительно много, только клюет она

не везде одинаково – улов тех, кому в прошлом году по результатам жеребьевки достались места на пирсе, очень сильно отличался от достижений коллег, стоявших «на дальнем берегу». Все понятно: с пирса-то крошить булку гораздо удобнее, а подкармливать обитателей озера во время прогулок привыкли многие пациенты.

В этом году оргкомитет предложил более справедливую разметку секторов: на пирсе вообще никто из участников соревнова-

ний стоять не должен. Это «прикормленное место» отдали болельщикам. А «спортсмены» с удочками разместились вдоль берега. Берег, как и положено, был размечен на участки. Кому где ловить – определила жеребьевка.

Несмотря на проливной дождь и ветер, на берег с удочками вышли 17 рыбаков – то есть своих представителей на соревнования выставили более половины подразделений диспансера. Зрителей и болельщиков, конечно, нынче было не так много, как на прошлогодней – солнечной и погожей – рыбалке. Но самые стойкие оставались со своими рыбаками до конца. Помогали, пытались подручными средствами укрыть от дождя, одобрительными возгласами встречали каждую пойманную рыбку.

В результате за час наловили в общей сложности более двадцати килограммов!

Бесспорным лидером стал Павел Виноградов, представлявший хирургическое отделение № 5. Его результат – 4,5 килограмма.

Второе место у централизованного стерилизационного отделения (ЦСО) – 3,2 килограмма. Причем Юлия Акимова, добившаяся этого выдающего-



ся результата, была награждена еще и специальным призом как лучшая женщина-рыболов.

«Бронза» досталась отделению дополнительных услуг, которое представлял Николай Магасумов. Его улов – ровно три килограмма.

Специальный приз также получил самый юный участник соревнований – Алексей Чуйкин.

Буквально на бегу (торопились сушиться) обсудили прогноз погоды на год вперед: уж очень хочется верить, что следующий «День медицинского рыбака» пройдет при более благоприятных метеоусловиях... Впрочем, нам так просто праздник не испортить.

Анна КОЗЫРЕВА
Фото: **Алексея Голышева**
и **Алексея Назарова**



Кофеин по праву считается одним из лучших природных стимуляторов. Он снижает чувство усталости, повышает внимание и улучшает настроение. Основные источники этого вещества – кофе, чай мате и шоколад. Как кофеин действует на человеческий организм? Сколько кофе или чая в день не нанесут вреда? Можно ли «отравиться» кофеином?

Принцип действия

Во-первых, попадая в организм, кофеин имитирует нейротрансмиттер аденозин, который замедляет нервные импульсы и вызывает сонливость. Кофеин блокирует рецепторы аденозина в головном мозге и других органах, не позволяя этому веществу с ними связываться. Таким образом, он подавляет расслабление, повышает внимание и скорость реакции.

Во-вторых, кофеин стимулирует выделение гормона адреналина, который увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает давление, а также увеличивает приток крови к мышцам и провоцирует поступление в кровь глюкозы из ее депо в печени.

В-третьих, кофеин повышает уровень нейротрансмиттера дофамина в мозге. Это вещество ответственно за чувство благополучия и счастья. Именно ощущение бодрости и подъема после хорошей чашечки кофе является причиной возникновения привыкания к кофеину.

Поможет протрезветь?

Согласно распространенному мифу, кофеин – не только сильное тонизирующее средство, но и вещество, способное бороться с последствием употребления алкоголя.

Ученые доказали, что этот миф не соответствует действительности: протрезветь с помощью кофеинсодержащих напитков невозможно, а навредить своему организму – легко.

Поскольку кофеин создает иллюзию бодрости, а алкоголь снижает внимание и критичность к собственным поступкам, сочетание этих веществ способно толкнуть нетрезвого человека на необдуманные поступки: вождение автомобиля, прогулки по морозу в легкой одежде, конфликты с окружающими.

А как бодрит!...

Кроме того, бодрящее действие кофеина не позволяет человеку адекватно оценивать степень своего опьянения и продолжать прием алкоголя. Это может привести к серьезному отравлению.

От трех до ста чашек

Для большинства людей безопасная для здоровья ежедневная доза кофеина – 300 мг. Это эквивалент трех небольших чашек крепкого кофе. Однако не стоит забывать, что уровень содержания кофеина в разных сортах чая, кофе и шоколада может различаться. Кроме того, у некоторых людей наблюдается повышенная чувствительность к кофеину. Уже 100 мг этого вещества могут вызвать у них неприятные симптомы передозировки.

Летальная доза кофеина составляет от 10 до 20 граммов. Од-

нако умереть от злоупотребления кофеином достаточно трудно. Чтобы убить человека весом около 70 килограммов таким изощренным способом, потребуется угостить его сразу ста чашками кофе.

Когда его слишком много

Симптомы передозировки кофеина довольно легко распознать. Они включают:

- учащенное сердцебиение;
- повышенную тревожность;
- бессонницу;
- диарею;
- учащенное мочеиспускание;
- головокружение;
- спазмы в желудке и кишечнике;

- прилив крови к лицу;
- жажду;
- тошноту;
- головные боли.

Симптомы повышенной чувствительности к кофеину очень похожи на те, что возникают при его передозировке. Внимание: они могут наступить при употреблении продуктов даже с небольшим содержанием этого вещества – например, шоколада!

Что повышает чувствительность к кофеину?

- С возрастом чувствительность к кофеину увеличивается.
- Женщины более чувствительны к кофеину, чем мужчины.
- Сердечно-сосудистые заболевания увеличивают восприимчивость к действию кофеина.
- Нерегулярное потребление кофеина. Чем реже человек употребляет напитки, богатые кофеином, тем чувствительнее он к этому веществу.
- Взаимодействие с медицинскими препаратами. О сочетаемости лекарства с кофеином обычно написано в инструкции по применению.
- Пониженный вес увеличивает чувствительность к кофеину.

Сила привычки

Кофеин – это стимулятор, который может вызывать привыкание, если регулярно потреблять его в избыточном количестве. Это вещество нередко называют «самым популярным легальным наркотиком в мире».

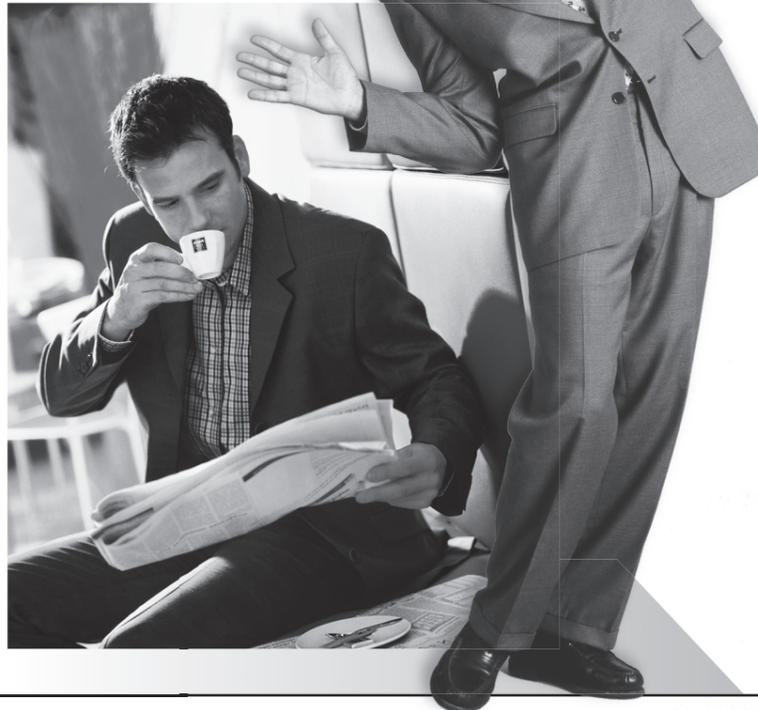
Резкое прекращение употребления кофеинсодержащих напитков способно вызвать синдром отмены.

Как правило, чем больше кофеина потребляет человек, тем выше у него шансы на развитие неприятных симптомов, вызванных его отсутствием. Первые признаки «кофейной абстиненции» начинаются через 12–14 часов после последней чашки кофе или энергетического напитка.

Симптомы синдрома отмены кофеина: озноб, снижение внимания, депрессивное настроение, сложности с концентрацией внимания, запор, сонливость, головные боли, раздражительность, боль в мышцах.

Появление подобных симптомов означает, что вы пьете слишком много кофеинсодержащих напитков и у вашего организма развилась зависимость. В таком случае специалисты рекомендуют существенно снизить ежедневные дозы кофеина или отказаться от него совсем.

По материалам сайта «Здоровая Россия»



Великобритания призвала страны «восьмерки» ограничить антибиотики

Британский министр науки и высшего образования Дэвид Уиллетс призвал развитые страны ввести законодательные ограничения на использование антибиотиков во всех отраслях медицины, включая ветеринарию, а также в животноводстве и при искусственном разведении рыбы.



Как пишет газета «The Guardian», Уиллетс, выступая на состоявшейся в Лондоне встрече министров науки стран «восьмерки», назвал потенциальный риск распространения неизлечимых из-за роста антибиотикостойчивости бактерий заболеваний катастрофой мирового масштаба, несущей такую же угрозу человечеству, как глобальное изменение климата на планете.

«Страны-члены G8 должны расценивать распространение резистентности микроорганизмов как глобальный вызов, аналогичный климатическим изменениям, нехватке чистой воды или ухудшению



состояния окружающей среды, в ответ на который должны последовать соответствующие изменения в политике государств», – цитирует издание слова Уиллетса.

В своем выступлении Уиллетс предложил коллегам по «восьмерке» комплекс долгосрочных мер, которые должны способствовать прекращению практики избыточного назначения антибиотикотерапии как при амбулаторном лечении, так и в стационарах, а также предложил ограничить использование антибиотиков на животноводческих фермах и в рыбноводческих хозяйствах, где препараты добавляют в корм для стимуляции роста.

Кроме того, Уиллетс заявил о необходимости объединить международные научные силы для ускорения поиска новых методов противостояния патогенным бактериям, упростить бюрократические процедуры по их лицензированию с тем, чтобы облегчить их путь к пациентам, а также усилить на территории стран G8 обмен информацией о выявлении новых резистентных штаммов бактерий.

Ранее в этом году главный британский эксперт в области здравоохранения Салли Дэвис призвала внести рост антибиотикостойчивости возбудителей заболеваний в национальный регистр чрезвычайных ситуаций, с которыми Великобритания может столкнуться в ближайшие пять лет.

Так, по данным Дэвис, 80 процентов случаев гонореи не поддаются лечению тетрациклином. Еще одной тревожной тенденцией является рост резистентности к карбапенемам – классу антибиотиков, наиболее часто назначаемых при серьезных инфекциях. Первое сообщение об обнаружении в Великобритании устойчивой к карбапенемам бактерии зафиксировано в 2003 году, когда было описано три таких случая. В 2010 году зарегистрировано 333 подобных эпизода, а за первое полугодие 2011 года – 217...

МедНовости

Если завтра жара...

Как оказать первую помощь при солнечном ударе и перегреве

Высокая температура на улице может стать причиной теплового или солнечного удара – крайне опасных для здоровья состояний.

Вообще-то организм человека способен поддерживать температуру около 36,7 градуса по Цельсию. Избыточное тепло выводится из организма при помощи потения. Однако естественный процесс терморегуляции может нарушаться, если человек:

- в течение длительного времени находится в условиях высокой температуры и повышенной влажности;
- находится под воздействием прямых лучей солнца;
- интенсивно двигается в жарком и душном помещении;
- слишком тепло одет;
- недостаточно пьет.

Если нормальное охлаждение тела невозможно, в организме нарушается водно-солевой баланс, ухудшается кровообращение и работа сердца. Это может привести к серьезным последствиям – вплоть до остановки сердца или кровоизлияний в мозг.

Тепловое поражение организма может произойти где угодно: на пляже, улице и даже в офисе. В любом случае оно требует оказания немедленной помощи и – в случае выраженных симптомов – срочного обращения к врачу.



Симптомы теплового удара:

- слабость
- чувство дурноты, головокружение
- потеря сознания
- бледность
- липкий пот и повышенное потоотделение
- немного повышенная температура

Что делать?

1. Спрятаться от прямых солнечных лучей в тени или прохладном помещении.
2. Принять горизонтальное положение.
3. Расстегнуть или снять одежду.
4. Включить вентилятор или

смочить тело прохладной водой.

5. Выпить небольшими глотками прохладную подсоленную воду, чтобы восстановить баланс минеральных веществ и жидкости в организме.

6. Ни в коем случае не употреблять алкоголь или содержащие кофеин напитки. Они вызывают обезвоживание.

7. Если состояние человека не улучшается через некоторое время или становится хуже – срочно вызывайте врача.

Симптомы солнечного удара:

- температура тела человека резко повышается и достигает 40 градусов по Цельсию,
- небольшое потоотделение,
- кожа горячая и покрасневшая,

- головокружение и тошнота,
- потеря сознания,
- нарушение ориентации,
- судороги,
- рвота,
- быстрый, частый пульс.

Что делать?

1. Немедленно увести человека с солнца в прохладное, хорошо проветриваемое помещение.

2. Вызвать бригаду скорой помощи.

3. Снять верхнюю одежду.

4. Включить вентилятор.

5. Приложить холодные компрессы на тело, чтобы понизить его температуру.

6. Если человек в сознании, напоить его прохладной подсоленной водой.

7. Ни в коем случае не давать пострадавшему никаких лекарств, алкоголя и содержащих кофеин напитков.

Как избежать перегревания организма?

1. Начните день пораньше. Самая низкая температура в жаркие дни, как правило, утром.



Если вам надо работать на улице или долго добираться до офиса на общественном транспорте, встаньте пораньше. Скорее всего, вы успеете оказаться в прохладном помещении до того, как начнется сильная жара.

2. Пейте больше жидкости. Возьмите с собой бутылку воды и регулярно пейте, даже если вам не хочется. Старайтесь пить прохладную, но не ледяную воду. Избегайте сладких газированных напитков, алкоголя и кофеина, которые быстро приводят к обезвоживанию.

3. Делайте частые перерывы. Если вы работаете на улице или вынуждены перемещаться по жаре пешком, старайтесь чаще отдыхать – не менее 15 минут в час-полтора. Для отдыха подойдет тенистое место или прохладное помещение.

4. Выбирайте легкую одежду. В жаркие дни отдайте предпочтение одежде светлых тонов из легкого материала. Выбирайте вещи свободного кроя, позволяющие воздуху свободно циркулировать вдоль тела. Избегайте плотных, облегающих вещей из синтетических материалов, которые не пропускают воздух. Не забудьте о легком светлом головном уборе.

5. Оптимизируйте рабочий процесс. В самый разгар жары отмените поездки на общественном транспорте, работу на приусадебном участке и другие занятия, требующие физической нагрузки.

6. Если вы приехали на курорт, дайте организму время на акклиматизацию. Не выходите в первый день под прямые солнечные лучи – позвольте себе полежаться в тени.

7. Следите за своим состоянием. Если вы почувствовали усталость, у вас появились головокружение или легкая тошнота – немедленно переместитесь в прохладное помещение.



Самые «легкие» продукты

Специалисты составили список вкусных и полезных продуктов, в ста граммах которых содержится всего от нуля до 70 ккал. Верхние строки занимают богатые витаминами и антиоксидантами салатные овощи.

Обычная чистая вода действительно не содержит калорий. Зато она позволяет сохранить кожу эластичной и помогает бороться с приступами голода между приемами пищи. Ведь за желание поесть нередко принимают жажду.

20–30 ккал

Лимон, зеленый и красный сладкий перец, сельдерей, салат корн, брокколи, стручковая

фасоль, кориандр, шпинат, капуста, баклажаны, спаржа, цветная капуста, тыква, шампиньоны, брусника.

Баклажаны не так популярны в нашей кухне, как та же капуста. И напрасно – одна порция этих овощей, тушенных без жира, содержит всего около 35 ккал и неплохо насыщает. В некоторых рецептах баклажанами можно даже заменить мясо.

30–40 ккал

Грейпфруты, лаймы, арбуз, репчатый лук, зеленый лук, клубника, помело, персики, дыня, кабачки, редька, редиска, нежирная простокваша.

Грейпфруты – один из лучших низкокалорийных перекусов. По-



0–20 ккал

Вода, кресс-салат, салат-латук, огурцы, белый редис и помидоры.



локи, абрикосы, фейхоа, обезжиренный кефир, обезжиренное молоко.

50–60 ккал

Вишня, черешня, малина, красная смородина, черника, груши.

Вишня содержит биофлавоноид кверцетин, который помогает бороться с раковыми опухолями. Эту ягоду можно покупать свежей или замороженной круглый год и добавлять в салаты, молочные продукты или каши.

60–70 ккал

Лук-порей, черная смородина, виноград, гранат, манго.



40–50 ккал

Морковь, сельдерей корневой, сельдерей стеблевой, свекла, ежевика, капуста кольраби, крыжовник, нектарины, ананас, клюква, слива, апельсины, яб-

Поздравляем!

14 июня отметила юбилей санитарка диспансерного отделения АКОД **Е.Н. ИЧЕТОВКИНА**. Коллеги сердечно поздравляют Елизавету Николаевну со славной датой и желают крепкого здоровья, благополучия, счастья и удачи во всех начинаниях!



Встречайте «Санитарку» – веселую и в твердом переплете

Постоянные читатели нашей газеты наверняка помнят рассказы, печатавшиеся под рубрикой «Медицинская литература»: «Карлсон», «Буратино», «Повышение квалификации», «Выкидыш», «Крысы на корабле», «Дед Мороз»... Все они вошли в сборник «Санитарка», автор – главный врач Архангельского областного онкодиспансера Андрей Красильников (на газетных страницах он, впрочем, публиковал свои истории под псевдонимом Сергей Александров).

В книге нашли свое отражение и годы учебы в медицинском институте, и военные сборы на Северном флоте, и работа в Пинежском районе, куда «крепкий выпускник с дипломом акушера-гинеколога был заброшен решением распределительной комиссии»... Процесс профессионального роста в экстремальных условиях и тесный контакт с местным населением обеспечили интересными сюжетами на годы вперед.

– Врачебная практика подкидывает столько сюжетов, что ничего не надо выдумывать. Проблема только во времени, чтобы это все описать, – говорит Андрей Валентинович.



Книга получилась не только веселая, но и красивая (спасибо издательско-полиграфическому предприятию «Правда Севера» и художнику Дмитрию Трубину) – хорошая бумага, твердый переплет и много оригинальных иллюстраций. Тираж сборника ограничен, но статья библиографической редкостью он пока не успел – приобрести его можно, например, в архангельском Доме книги, что на площади Ленина.*

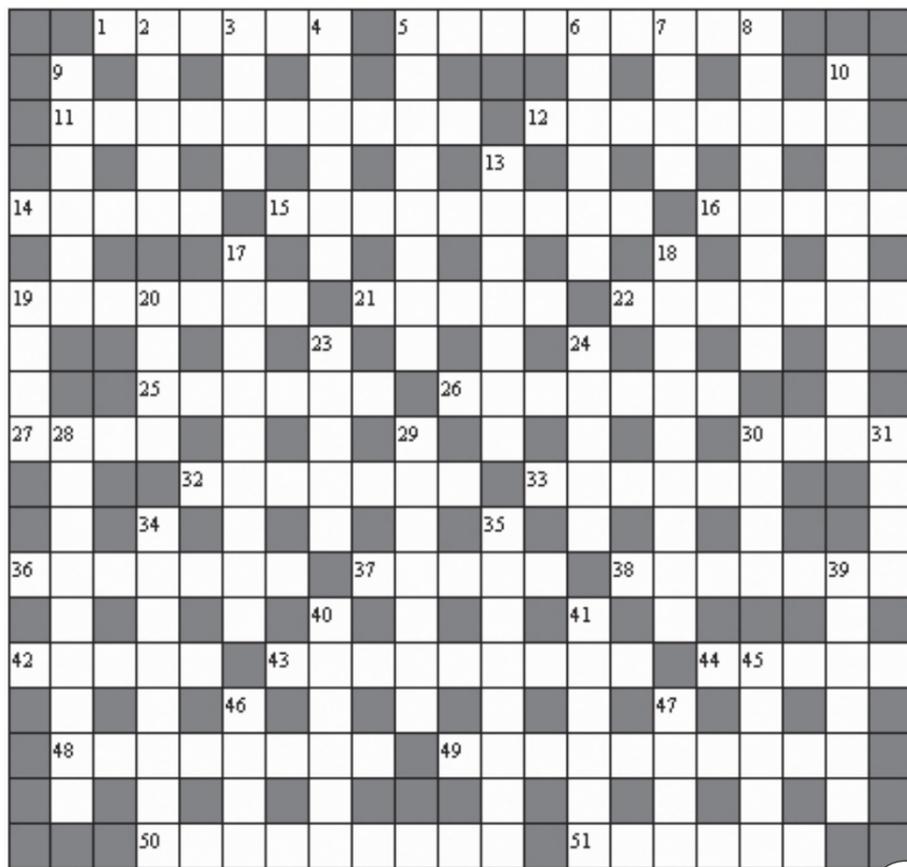
Анна КОЗЫРЕВА

РАБОТА
в онкологическом диспансере

- Медицинские сестры – ждем молодые кадры после медицинского колледжа!
- Санитарки

Обращаться в отдел кадров с 9 до 16 часов
телефон 27-52-18

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Резкий, крутой перелом. 5. Фиглярство, скоморошество. 11. Медико-биологическая наука. 12. Несамостоятельное грузовое судно. 14. Узкая тонкая доска. 15. Ваятель. 16. Старинная русская единица счета, применявшаяся главным образом в меховой торговле. 19. Световой проем в чердачной крыше или купольном

покрытии. 21. Ужас, трепет. 22. Развернутое высказывание одного лица. 25. Город на реке Неман. 26. Мечтатель. 27. Густая масса водорослей. 30. ... Муромец. 32. Стихотворение, все строки которого имеют одну рифму. 33. Индийский крокодил. 36. Член верхней палаты парламента в ряде стран. 37. Русский композитор, ди-

рижер, автор симфонических картин «Кикимора», «Баба-Яга», «Волшебное озеро». 38. Хозяйка «рога изобилия». 42. Озеро в Армении. 43. Наука о клетке. 44. Рыба со змеевидным телом. 48. Соседка англичанки. 49. Взаимная брань. 50. Ветхий домик, избушка. 51. Ответ на зов, обращение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Резкое, порывистое движение. 3. Малиновый 4. Прилавок в баре. 5. Мужские ботинки. 6. Юла. 7. Черная краска, используемая в черчении, рисовании. 8. Врачебный пункт при воинской части (устар.). 9. Ампула актрисы, исполняющей роли наивных девушек. 10. Требоовательность. 13. Наиболее удаленная от главной звезды точка орбиты звезды-спутника. 17. Специальность ученого. 18. Поросяенок в возрасте от четырех до восьми месяцев. 19. Венгерский композитор, пианист, дирижер, автор симфонии «Фауст». 20. Левый приток Алдана. 23. Мужское имя. 24. Смесь металлов. 28. Афоризм, цитата. 29. Стоградусная вода. 30. Земледелец Древней Спарты. 31. Название платообразных летних горных пастбищ в Крыму. 34. Разрыв слоев земной коры, сопровождающийся их смещением. 35. Стихотворение Сергея Есенина. 39. Морское млекопитающее. 40. Ябедник, доносчик. 41. Типографский шрифт. 45. Единица индуктивности и взаимной индуктивности. 46. Негодование, возмущение. 47. Темное царство.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кривизна; 2. Плутология; 3. Кривизна; 4. Плутология; 5. Шпиль; 6. Волчок; 7. Ампула; 8. Окопник; 9. Инжир; 10. Требоовательность; 11. Крокодил; 12. Соматология; 13. Спутник; 14. Узкая доска; 15. Ваятель; 16. Старинная русская единица счета; 17. Специальность; 18. Поросяенок; 19. Венгерский композитор; 20. Левый приток; 21. Ужас; 22. Развернутое высказывание; 23. Мужское имя; 24. Смесь металлов; 25. Город; 26. Мечтатель; 27. Густая масса водорослей; 28. Афоризм; 29. Стоградусная вода; 30. Земледелец; 31. Название платообразных летних горных пастбищ; 32. Стихотворение; 33. Индийский крокодил; 34. Разрыв слоев земной коры; 35. Стихотворение; 36. Член верхней палаты парламента; 37. Русский композитор; 38. Хозяйка; 39. Морское млекопитающее; 40. Ябедник; 41. Типографский шрифт; 42. Озеро; 43. Наука о клетке; 44. Рыба; 45. Единица индуктивности; 46. Негодование; 47. Темное царство.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

телефоны:

67-19-19, 27-65-58, 8-909-556-16-16



МАММОЛОГ

- Диагностика и лечение заболеваний молочной железы
- Иссечение образований кожи и мягких тканей

ГИНЕКОЛОГ

- Диагностика и лечение заболеваний органов малого таза
- Диагностика и лечение заболеваний шейки матки
- Коррекция нарушений менструального цикла и климактерических расстройств

УРОЛОГ

- Диагностика и лечение заболеваний и опухолей мочеполовой системы
- Лечение хронического простатита методом гипертермии
- Лечебно-диагностические манипуляции (цистоскопия, инстилляции, биопсия, пункция и массаж предстательной железы)

ПРОКТОЛОГ

- Диагностика и лечение заболеваний и новообразований кишечника
- Диагностика и лечение геморроя и его осложнений
- Ректоскопия с забором биопсии с последующим гистологическим исследованием
- Лечение трещин заднего прохода, удаление полипов

ЭНДОКРИНОЛОГ

- Коррекция нарушений обмена веществ
- Диагностика и лечение заболеваний щитовидной железы, гипоталамуса, надпочечников
- Лечение сахарного диабета, остеопороза

ОНКОЛОГ ПАТОЛОГИИ ГОЛОВЫ-ШЕИ

- Диагностика и лечение узловых заболеваний щитовидной железы, гортани, полости рта, глотки, носа, губ
- Пункционная биопсия щитовидной железы (под контролем УЗИ), эндоскопическое удаление опухолей гортани

ОБЩИЙ ОНКОЛОГ

- Диагностика и лечение объемных заболеваний кожи, мягких тканей, лимфатической системы
- Операции на грудной клетке любой категории сложности
- Пункция и биопсия лимфатической системы

КТ (КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ)

- Головного мозга
- Легких средостения
- Придаточных пазух носа
- Органов брюшной полости

ЛАБОРАТОРИЯ РАДИОДИАГНОСТИКИ

- Определение концентрации гормонов щитовидной железы, гипофиза
- Онкомаркеры

РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Желудка, кишечника, маммография

Лицензия № ФС-29-01-000623 от «09» ноября 2012 г.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.