



♦ В ЗОНЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ♦

Здоровье ветеранов на долгую жизнь

В современной жизни России ветераны Великой Отечественной войны, военнослужащие, прошедшие Афганистан, Чечню, участники других военных конфликтов занимают особое место. Эти люди прошли тяжелый путь. Пролитая кровь за Родину, они вернулись в мирную жизнь, лишившись здоровья, с надломленной психикой. Им требуются специальная медицинская, социальная, психологическая помощь, чтобы просто нормально жить. К счастью, в Челябинской области такая поддержка наших героев есть.

Текст: Ольга Титова

Для сотрудников Челябинского областного госпиталя ветеранов войн, которым руководит Заслуженный врач Российской Федерации Татьяна Василенко, лечение и реабилитация тех, кто когда-то столкнулся с войной, – не просто рабочие задачи, а задачи самые важные. Госпиталь – особенное медицинское учреждение. В настоящее время он объединяет военнослужащих всех поколений: ветеранов Великой Отечественной войны, участников боевых действий в Афганистане и Чечне, локальных военных конфликтов. Также здесь получают помощь жители блокадного Ленинграда, узники концлагерей, граждане из подразделений особого риска, вдовы и родители ветеранов. С ноября 2014 года консультативная помощь оказывается труженикам тыла.

Сложные пациенты часто обладают целым набором заболеваний, которые взаимно отягощают друг друга. Это требует неординарного подхода к их лечению, назначений лекарств. Здесь нужна особая квалификация и врачей, и среднего медицинского персонала, и, конечно, современная лечебная база.

– Нам есть чем гордиться, – рассказывает начальник госпиталя Татьяна Михайловна Василенко, – у нас прекрасный коллектив: в госпитале работают Заслуженные врачи РФ, кандидаты и доктора медицинских наук; больше половины врачей имеют высшую и первую категории, среди среднего медицинского персонала высшая и первая категории –



Татьяна Василенко,
Начальник Челябинского областного клинического терапевтического госпиталя ветеранов войн, Заслуженный врач РФ

у 90%. Все – настоящие профессионалы своего дела. Мы стараемся оказывать нашим пациентам самую достойную медицинскую помощь, что, безусловно, в значительной степени зависит от специалистов. В госпитале десять лечебно-диагностических отделений. В отделении офтальмологии выполняются уникальные лазерхирургические операции, проводятся обследования на оборудовании экспертного класса. На базе госпиталя создана современная лаборатория диагностики преждевременного старения. Хорошую реабилитацию после различных травм, инсультов, при заболеваниях нервной си-

стемы наши пациенты проходят в отделении физиотерапии, где к их услугам сухие углекислые ванны, прессотерапия, подводный массаж, все виды электромагнитной терапии, озонлазерная терапия, гидромассаж, криосауна, альфа-капсула, бассейн, тренажерный зал.

Сегодня на учете в госпитале – около 30 000 ветеранов войн. Особое внимание, конечно, фронтовикам и инвалидам Великой Отечественной войны. Многим из них уже больше 90 лет, практически у каждого серьезные проблемы со здоровьем. Но в том и состоит резуль-

тат работы докторов госпиталя, что сегодня старики, пережившие войну, имеющие множественные заболевания, благодаря постоянному, тщательному медицинскому наблюдению живут так долго и для своего возраста вполне полноценно. Все ветераны бесплатно получают необходимые лекарства, в сотрудничестве со службой социальной защиты населения реабилитация, тростями, колясками и т. д. Некоторые ветераны наблюдаются только на дому. К тем, кому трудно выходить из дома и добираться в госпи-

таль, в любой район города каждый день выезжают участковые терапевты и врачи узких специальностей. Обследования, процедуры, анализы, ЭКГ – все это пациенты получают, не выходя из своей квартиры. Если же необходимы исследования или манипуляции, которые невозможно выполнить дома, больного привозят в госпиталь служебным транспортом.

Бывшие военнослужащие проходят в госпитале и психосоматическую реабилитацию. В первую очередь в этом нуждаются те, кто служил в Афганистане, Чечне, участвовал в других современных вооруженных конфликтах. Раны «горячих точек» никогда не заживают окончательно. Помимо того, что спустя время у этих военнослужащих резко возрастает заболеваемость (по сравнению с их ровесниками, не принимавшими участия в боевых действиях), война формирует различные психические нарушения – посттравматические стрессовые расстройства. Это приводит к изменениям личности, нарушениям социальной и профессиональной адаптации, нездоровой потребности в алкоголе и наркотиках, суицидам. Специальная помощь, которую ветераны боевых действий получают в госпитале, позволяет им сохранять психологическое равновесие, нормально существовать в семье и обществе.

Без преувеличения, в госпитале делают гораздо больше, чем предусмотрено стандартами. Здесь не только умеют лечить. Пациенты знают: каждого ждут, каждый получит именно ему необходимое тепло, внимание, заботу. Здесь нет очередей к врачам, нет долгого ожидания госпитализации. Везде безупречная чистота и порядок. Для больных созданы комфортные условия: двух- и трехместные палаты с санузлом, телевизором, четырехразовым полноценным питанием. Ни один ветеран никогда не останется без медицинской помощи и поддержки. А это всегда спокойствие и надежда на лучшее.

«Когда мы лечим, мы верим сами и внушаем веру нашим пациентам, – говорит Татьяна Михайловна Василенко. – Я думаю, что этот душевный подход, эта вера помогают забыть о болезнях, дарят ветеранам долгую и интересную жизнь».

♦ справка ♦

+ В ЗОНЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ +

Служба спасения — «скорая помощь»

Скорую медицинскую помощь по праву называют визитной карточкой здравоохранения. Это медицина первого контакта с больными. Служба скорой помощи всегда была и остается востребованной населением: в течение года сюда обращается каждый третий. «Если мы хотим снизить смертность в стране, нет проблем важнее, чем проблемы скорой помощи», — сказал председатель национальной медицинской палаты Леонид Рошаль. Известно, что основные показатели смертности формируют экстренно госпитализированные, тяжелые больные.

Текст: Александр Осипов, Ольга Титова

О результатах, основных тенденциях и проблемах в работе службы «скорой помощи» рассказывает главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Челябинской области по скорой медицинской помощи Александр Осипов.

+ Работа с максимальной нагрузкой

В 2014 году количество обращений в «скорую помощь» несколько снизилось по сравнению с 2013 годом за счет работы открывшихся при поликлиниках пунктов неотложной медицинской помощи, тем не менее в ряде территорий Челябинской области показатель числа вызовов «скорой» остается очень высоким. Так, к примеру, в Кунашакском районе — 461 обращение на тысячу жителей; в Южноуральске и Троицке — 468 на тысячу. При этом программой госгарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи предусмотрен норматив — 318 вызовов на тысячу жителей.

Такая сверхвысокая «потребность» в «скорой помощи» объясняется, в первую очередь, погрешностями в работе амбулаторно-поликлинической сети, кадровыми проблемами, неправильной организацией взаимодействия поликлиник и службы СМП. Играет свою роль и привычное неправильное отношение граждан к «скорой».

Быстрота и действенность медицинской помощи, оказанной работниками «скорой», побуждают людей обращаться не в поликлинику, а именно в нашу службу. В очередной раз хочу напомнить: мы оказываем только экстренную помощь! Вызывать «скорую» нужно при угрожающих жизни состояниях, а непосредственно за лечением и назначением лекарств обращаться к врачу в поликлинику. Лечащий врач также должен объяснять больному, в каких случаях принять лекарство, когда обра-

+ Какую «скорую помощь» вызвать? +

Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь оказывается в следующих формах:

→ **НЕОТЛОЖНОЙ** — при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний без явных признаков угрозы жизни пациента.

1. СИМПТОМЫ:

- внезапные обострения хронических заболеваний;
- скачки давления;
- повышение температуры при гриппе и ОРВИ;
- другие подобные ситуации.

2. КТО ОКАЗЫВАЕТ:

- выездная бригада неотложной медицинской помощи;
- врач на дому;
- врач отделения неотложной помощи в поликлинике.

время ожидания до 2 часов

3. КАКУЮ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТ:

- назначает лечение;
- при необходимости выдает «больничный»;
- при необходимости вызывает бригаду «скорой помощи».

Первая врачебная или доврачебная помощь

ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ ПАЦИЕНТА не угрожает его жизни, напрямую звоните в неотложку: вы быстрее получите помощь, больше людей с серьезными травмами получает медпомощь.

→ **ЭКСТРЕННОЙ** — при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, представляющих угрозу жизни пациента.

1. СИМПТОМЫ:

- потеря сознания;
- нарушение кровообращения;
- нарушение дыхания;
- серьезные травмы;
- сильные кровотечения;
- внезапные сильные боли;
- обширные ожоги;
- инфаркты и инсульты;
- роды, угроза прерывания беременности;
- чрезвычайные ситуации.

2. КТО ОКАЗЫВАЕТ: Выездная бригада экстренной — «скорой медицинской помощи».

время ожидания до 20 минут

3. КАКУЮ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТ:

- снимает «острые» симптомы;
- устраняет состояния, угрожающие жизни;
- при необходимости эвакуирует пациента в стационар;

Специализированная, доврачебная

ГДЕ УЗНАТЬ ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖКИ?
На информационной доске в поликлинике. На сайте медицинской организации. В крайнем случае звоните «03» или «112».



Александр Осипов, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Челябинской области по скорой медицинской помощи

таться в неотложку и когда уже в «скорую». Мы сегодня к одним и тем же хроническим больным выезжаем до 10–15 раз в месяц. «Скорая помощь» — это не поликлиника на колесах, не поезд здоровья. Она не осуществляет патронаж больных, не предназначена для выездов с целью определения сахара крови или снятия ЭКГ на дому. Экстренное обследование бригады СМП выполняют только для уточнения диагноза при неотложных состояниях и определения дальнейшей тактики оказания помощи.

В некоторых медицинских учреждениях при сверхвысокой обращаемости в «скорую помощь» низкий процент обращений в «неотложку» поликлиник. Вместе с тем, в ряде подразделений «скорой помощи» высок показатель амбулаторных посещений (когда пациенты приходят самостоятельно не в поликлинику, а на «скорую»). Это не всегда правильно. Высокий процент амбулаторных больных и проведенных лечебно-диагностических манипуляций может объяснять-

ся также привлечением работников СМП к выполнению несвойственных функций, таких, как прием пациентов, поступающих на лечение в стационар, электрокардиографическое обследование больных, находящихся на лечении в стационаре и т. д.

Все это говорит не только о неправильной организации лечебно-диагностического процесса, но и снижает эффективность работы «скорой помощи», отвлекает ее от выполнения собственных функций.

+ Почему «скорая помощь» не всегда скорая

Нормативными документами установлено, что время прибытия бригады к больному с момента поступления вызова составляет не более 20 минут. Однако нужно отметить, что, несмотря на использование в подразделениях СМП системы ГЛОНАСС, позволяющей позиционировать выездную бригаду на электронной карте города и принимать оперативные решения, увеличилось время, затраченное на один вызов практически у всех профилей бригад «скорой». Это связано с изменением маршрутизации пациентов, доставкой их из районов в областные больницы г. Челябинска. Имеет место также неоправданная задержка бригад в больницах при передаче больного. Проблема до сих пор остается нерешенной.

Нередко и сами пациенты являются причиной несвоевременного приезда «скорой»: по привычке или по незнанию люди по любому поводу набирают «03».

Скорая помощь не должна работать в режиме постоянных развозов. Более того, эффективной работе мешает боль-

шое количество непрофильных, то есть необоснованных и ложных вызовов, которые отнимают много времени и сил. У организаторов службы СМП есть даже термин «напрасная трата ресурсов». Это когда вместо того, чтобы спасти ребенка, выпавшего с балкона, бригада мучается с алкашом на улице, думая, куда бы его пристроить, или мчится по вызову на «кровь из пальца», оставляя ждать беременную в схватках.

Дорогие граждане! Пожалуйста, помните, что злоупотребляя вызовами «скорой», вы можете спровоцировать ситуации, когда мы не успеем спасти чью-то жизнь.

+ Кадры: наболевшее

Нужно сказать, что очереди для трудоустройства к нам никогда не было. А в последние годы увеличился отток специалистов. Обновления кадров почти не происходит. Более половины специалистов старше 50 лет. «Скоромощная» романтика сейчас не прельщает выпускников медицинских вузов и колледжей. Раньше за счет работающих у нас санитаров студентов мы могли не только решать минутные проблемы по составлению графика, но и ориентировать молодежь на дальнейшую работу в «скорой». Сейчас, после исключения приказом Минздрава России из штатного расписания должностей санитаров, принимать на работу студентов-медиков мы не можем.

Тяжелая, грязная и нередко опасная работа, сверхвысокая ответственность, постоянное психоэмоциональное и физическое напряжение, бессонные ночи, отсутствие социальных льгот делают нашу работу

непрестижной. А зарплаты сотрудников далеко не всегда соответствуют трудовым затратам: изнурительный график работы не покрывается стимулирующей надбавкой.

Часто слышу: «Вы же сами выбрали профессию. Не нравится — уходите». Вот и уходят уже...

+ Что должен знать каждый из нас

Менталитет любого человека основывается на степени его информированности, уровне культуры, личной ответственности. Неправильное понимание словосочетания «скорая помощь» нередко порождает завышенные требования, а иногда и неуважительное отношение и даже противоправные действия в отношении медицинских работников.

Вот почему нашей административной задачей является всестороннее информирование о службе «скорой помощи», ее предназначении и функциях, разработка и введение обязательных для соблюдения правил вызова «скорой», обеспечение неотвратимости наказаний за неисполнение и нападение на бригады.

Отношение граждан к медицинским работникам должно измениться в корне. Да, это вопрос не одного дня, но постепенно и планомерно мы обязаны эту задачу решить. «Скорая» не обязана выезжать, если у вас насморк, вы разбились коленку или не хотите сидеть в поликлинике в очереди к врачу. Предназначение «скорой» — спасать жизни, оказывать помощь в экстренных ситуациях, при острых состояниях, требующих безотлагательного медицинского вмешательства. И прежде чем в очередной раз набрать «03», подумайте об этом.

+ Достойно. Доступно +

Молочные зубы — под контроль стоматологов

Дефицит бесплатной детской стоматологической помощи в течение нескольких лет оставался одной из основных проблем здравоохранения г. Челябинска. Долгое время потребности миллионного города обслуживали лишь детские кабинеты в составе поликлиник, которые не справлялись с наплывом нуждающихся в помощи пациентов. Частично разгрузить поток помогли частные клиники, но лечить ребенку зубы за деньги по карману не всем жителям города.

Текст: Дина Кравченко

В связи с этим решением Администрации г. Челябинска было открыто муниципальное детское стоматологическое отделение на базе ДПП №14. По своему оснащению оно не уступает современным частным клиникам и предоставляет пациентам широкий спектр качественных услуг по полису обязательного медицинского страхования. Об актуальных вопросах оказания детской стоматологической помощи рассказывает заведующая отделением, врач-ортодонт Елена Исмагилова.

+ Об открытии отделения

Решение об открытии нашего отделения было принято несколько лет назад, когда увеличилась нагрузка на существующую сеть муниципальных медицинских учреждений, и её стало недостаточно для обеспечения доступности бесплатной стоматологической помощи всем нуждающимся пациентам. Из городского бюджета были выделены средства на перепланировку и ремонт помещения бывшего врачебно-физкультурного диспансера, закуп медицинского оборудования и инструментариума. Затем отделение прошло необходимую процедуру лицензирования, и первых пациентов мы начали принимать в конце сентября прошлого года.

Сегодня мы обслуживаем жителей Центрального и Тракторозаводского районов города, а также пациентов из других районов при наличии направления от стоматолога по месту жительства. Записаться на прием к врачу необходимо заранее по телефону, ожидание планового приема, как правило, у нас составляет около недели. Пациентов с острой болью, состояние которых неотложно и требует немедленного вмешательства врача, принимаем без очереди или направляем в круглосуточный кабинет экстренной стоматологической помощи ОКБ №3 г. Челябинска.



↑ Стоматологическое отделение ДПП №14 г. Челябинска находится по адресу: г. Челябинск, ул. Коммуны, 137. Телефон администратора: (351) 264-51-22

+ Лечимся бесплатно

Открытие нашего отделения было призвано не только избавить маленьких челябинцев от очередей к врачу, но и сделать стоматологическую помощь доступной для населения. Наши специалисты оказывают медицинские услуги по программе обязательного медицинского страхования на бесплатной для пациентов основе.

В рамках терапевтической помощи мы лечим кариес, пульпиты и периодонтиты, заболевания слизистой оболочки рта и пародонта: у детей часто встречаются катаральные гингивиты и другие заболевания, вызванные незрелой иммунной системой. В составе отделения работает рентгеновский кабинет, поэтому эндодонтическое лечение зубов – пульпитов, периодонтитов – соответствует современным стандартам и проводится под рентгенконтролем.

Врачи-хирурги проводят небольшие хирургические вмешательства: удаление временных и постоянных зубов, пластику уздечки верхней губы, иссечение ретенционных кист и другое. При наличии определенных медицинских показаний пациентам оказывается бесплатная ортодонтическая помощь.

+ Молочные зубы лечить обязательно

Многие родители глубоко заблуждаются, считая, что молочные зубы лечить вовсе не обязательно – ведь они все равно

сменяются на постоянные. Это мнение в корне ошибочно. Каждый молочный зуб является предшественником постоянного. Воспалительный процесс, протекающий в молочном зубе, со временем проникает в костную ткань и может повредить зачаток постоянного зуба. Известны случаи, когда вследствие сильного воспалительного процесса зачаток просто рассасывался.

Преждевременное выпадение молочного зуба приводит к серьезным последствиям для здоровья ребенка, негативно влияя на рост постоянных зубов. В этом случае происходит компакция зубного ряда: при прорезывании постоянный зуб не находится своего места и вырастает криво, а иногда возникает его ретенция – он не прорезывается совсем, оставаясь в костной ткани. Этот процесс приводит к задержке роста челюстных костей, поэтому родителям не стоит забывать о том, что с целью профилактики заболеваний необходимо приводить ребенка на профилактический прием к стоматологу каждые полгода.

+ Правильная гигиена – здоровые зубы

Важным вопросом в профилактике заболеваний молочных зубов является полноценная гигиена полости рта, к которой малыш должен привыкать с самого рождения. Когда ребенок находится на грудном вскармливании, мама должна масси-



Елена Исмагилова, заведующая муниципальным детским стоматологическим отделением на базе ДПП №14, врач-ортодонт

ровать ему десны специальной нейлоновой насадкой, которая позволяет убрать с десен молочную пленку и образующийся на ней налет. После появления первых зубов малышу нужна зубная щетка. Сегодня в продаже представлен широкий выбор средств гигиены, маркированных в зависимости от возраста ребенка. Родители обязательно должны контролировать, как ребенок чистит зубы и чистит ли вообще, так как у детей зачастую отсутствует чувство ответственности за свое здоровье.

+ Ребенка нужно готовить к приему стоматолога

В связи с большим потоком пациентов специалисты муниципальных стоматологий не имеют возможности уделять пациенту неограниченное количество времени. Зачастую врач тратит почти весь прием только на то, чтобы уговорить ребенка сесть в кресло.

Чтобы сэкономить время себе, врачам и другим пациентам, мы рекомендуем правильно настраивать детей на прием к стоматологу. Не следует пугать ребенка болью или какими-то страшными манипуляциями, тем более говорить малышу: «Тебе выдерут зуб» или «Пойдем лечить, иначе придется вырывать». Даже когда вы пытаетесь убедить малыша, что будет «не больно» или «не страшно», он слышит только последнее слово и уже заранее боится идти на прием. Больше всего ребенка пугает неизвестность, поэтому ему нужно спокойно объяснить, что с ним будет происходить на приеме: его посмотрит доктор, посчитает ему зубки и расскажет, как за ними нужно ухаживать.

Правильная подготовка ребенка – залог безопасного, качественного и эффективного лечения. К сожалению, некоторые дети на приеме ведут себя буйно: пинают, толкают и даже кусают врачей, в результате чего мы просим родителей держать ребенка, что крайне затрудняет оказание медицинской помощи. Стоматология – это практически всегда проникающее вмешательство, во время которого испол-

зуются острые колющие и режущие, вращающиеся на больших оборотах инструменты – при неадекватном поведении пациента врач рискует нанести ему травму. Поэтому ребенок должен быть психологически готов к приему врача и спокойно сидеть в кресле.

+ Бабушки и дедушки не являются законными представителями ребенка

Необходимым условием оказания медицинской помощи является информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство. Подписывая этот документ, пациент соглашается с показанными ему медицинскими манипуляциями, связанными с ними рисками, последствиями и результатами. Согласие на медицинское вмешательство в отношении ребенка дает один из его родителей или законный представитель. Только они могут получить подробную и полную информацию о состоянии здоровья ребенка, его диагнозе, назначениях и дать согласие на проведение вмешательства. Другие родственники, в том числе бабушки и дедушки, законными представителями ребенка не являются, следовательно, согласие на вмешательство подписать не могут. Поэтому мы обращаем внимание пациентов на то, что детей с бабушками, дедушками и другими родственниками, в случае отсутствия соответствующей нотариально заверенной доверенности, мы не принимаем. Нарушить это правило можно только в том случае, если ребенку требуется неотложная помощь.

+ Работа с детьми – это призвание

Детский организм имеет ряд особенностей: активную и подвижную иммунную систему, особенную психику и гормональный фон. Поэтому даже незначительные патологии могут очень ярко проявляться именно в детском возрасте, вызывая боль и испуг малыша. Детский врач обязан быть не только первоклассным специалистом, но и грамотным психологом, любящим детей и целиком отдающимся своему делу.

В работе детского врача очень важно не только найти подход к ребенку, но и мотивировать его на положительный результат. Когда малыш видит, как черный некрасивый зуб становится белым и здоровым, проходит боль и дискомфорт, у него меняются ощущения и приходит понимание того, зачем нужно следить за зубами. Это важно не только в плане гигиенического воспитания конкретного ребенка, но в рамках положительной динамики общего стоматологического здоровья детского населения.

+ укрепление здоровья и профилактика заболеваний +

Двигайся и станешь здоровым

Прошлым летом навещала свою малую родину – Брянскую область. На теплом песчаном берегу реки Десны встретила со своей школьной подругой. Мы не общались с ней пять лет. За эти годы Татьяна вновь стала стройной и жизнерадостной. Ее красивая фигура привлекала внимание отдыхающих.

Текст: Нина Калева,



Нина Калева,

кандидат медицинских наук, член-корреспондент Петровской академии наук и искусств, декан факультета «Здоровая семья» общества «Знание» России

Мы вспомнили с ней, как пять лет назад на этом же самом пляже она поведала мне грустную историю о своих проблемах со здоровьем. Тогда она жаловалась на недомогание, спрашивала у меня, какие лекарства лучше принимать от повышенной утомляемости, избыточного веса, беспокойного и непродуктивного сна, головных болей, плохого настроения, учащенного сердцебиения, болей в суставах, постоянно ходила по разным врачам-специалистам. Вспомнили и «школьные годы чудесные», как ежедневно, в любую погоду, целенаправленно, чтобы быть красивыми и активными, занимались физкультурой. Это были пробежки по лесным дорожкам по утрам, занятия гимнастикой после уроков, участие в спортивных соревнованиях, а зимой мы становились на лыжи или коньки. Лето было особенным временем года. Плава-



ли на дальние расстояния часами. Река Десна имеет стремительное, во многом опасное течение. Она требовала от нас собранности, выносливости, стрессоустойчивости и самообладания. Лишить нас такого экстремального удовольствия никто не мог, даже родители. Физический тренинг был для нас естественной и жизненно необходимой потребностью.

Беседа плавно перетекала в анализ причин, почему Татьяна перестала заниматься физической культурой. Домашние заботы, рождение и воспитание детей, поездки на машине. Времени на физкультуру ни у нее, ни у детей и мужа не оставалось. Все вечера она проводила на кухне. Дети часами засиживались за компьютером, школьными уроками. Муж после работы смотрел телевизор и не мог пропустить ни одного футбольного или хоккейного матча.

В то время мне пришлось с подругой вести долгие беседы о пользе движения для всех органов и систем организма, прежде всего для сердечно-сосудистой, мозга, позвоночника, эндокринной системы и других, а также о вреде низкой физической активности, гипокинезии. Моей целью было убедить подругу, что никакое лекарство не может заменить

движение, в то время как движение может предупредить заболевания, недуги, депрессию. Мне хотелось помочь, и я рассказала ей о своих близких и друзьях.

Одному из них сейчас 80 лет. Он перенес операцию на сосудах сердца, но до сих пор ходит на рыбалку, особенно любит зимнюю, сам «крутит лунки». Второму другу семьи уже далеко за 60 лет. Он также перенес тяжелую операцию на сердце. Этот мужественный человек занимается скандинавской ходьбой. Он ежедневно проходит по 8–10 километров, при этом стенокардия его не беспокоит. Моей маме 83 года. В годы Великой Отечественной войны вместе со своими сверстниками-подростками мама рыла окопы. Вся ее трудовая деятельность была связана с физическим трудом. Она всю жизнь вела здоровый образ жизни. До сих пор весной, летом и осенью мама работает на даче. В настоящее время, несмотря на имеющиеся тяжелые хронические заболевания, мама садится на велосипед и передвигается на нем, упорно доказывая себе лично и окружающим ее людям, что движение – это лучшее лекарство в мире.

Это не выдуманные истории. Татьяна все поняла и выполнила мои советы. Она сумела победить

свои проблемы и сегодня находится в прекрасной физической форме, радуется своей физической активности. Мне она сказала: «Теперь уже я говорю своим близким и знакомым: «Двигайтесь, и Вы победите все болезни и недуги!» Эти примеры еще раз подтверждают, что движение – это основа здоровой жизни.

А что по поводу гипокинезии и повседневной физической неактивности говорит наука?

Установлено, что физическая активность является естественным поведенческим фактором укрепления здоровья, профилактики заболеваний, увеличения продолжительности активной жизни, снижения распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Результаты многочисленных научных исследований доказали, что физическая активность гармонизирует функционирование всех систем: кровообращения, костно-мышечной, эндокринной и других, повышает стрессоустойчивость, работоспособность, трудоспособность, умственную и физическую деятельность.

Противоположное, вредное, действие оказывает гипокинезия. Определено, что если дети дошкольного возраста имеют низкую физическую активность в сочетании с нездоровым питанием и другими средовыми факторами, то это вызывает развитие избыточной массы тела и ожирения. Ожирение и метаболический синдром вызывают негативные изменения в психологическом статусе детей и подростков. У них снижаются внимание, способность к запоминанию слов, познавательная деятельность, показатели успеваемости в школе.

У взрослых гипокинезия является фактором риска гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, в т. ч. стенокардии, инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца, а также мозгового инсульта и многих других хронических заболеваний. Научно доказано, что регулярные физические тренировки предупреждают развитие артериальной гипертонии, нарушений липидного обмена,

ожирения, сахарного диабета второго типа, остеопороза, заболеваний костно-мышечной системы, некоторых форм рака. Физическая активность улучшает память, снижает стресс и предупреждает депрессивные расстройства.

Существуют ли способы оценки оптимального уровня двигательной активности у детей и взрослых? Не могут ли чрезмерные физические нагрузки привести к осложнениям, особенно у больных, страдающих заболеваниями сердца и сосудов? Несмотря на приведенные выше положительные примеры о пользе движения у лиц старшего и пожилого возраста, а также с заболеваниями сердца в пожилом и старческом возрасте, необходимо помнить о том, что физические тренировки – это не просто «лекарство» для предупреждения и лечения болезни. Физические тренировки относятся к «сильнодействующему лекарству «группы А». Это означает, что мало – плохо, а много – опасно. Тренировки должны соответствовать возможностям организма, начинаться с малых нагрузок и увеличиваться постепенно. Если вы вели малоподвижный образ жизни, то советуем пройти обследования в центрах здоровья, где вам определят наличие или отсутствие заболеваний сердца и других органов, выявят факторы риска, проведут пробы с физической нагрузкой и дадут конкретные советы о здоровом образе жизни, включая двигательную активность. Для граждан России обследования в центрах здоровья проводятся по страховому медицинскому полису бесплатно и оплачиваются Территориальными фондами обязательного медицинского страхования.

Следующее занятие в нашей школе здоровья мы посвятим оценке физической активности детей, подростков и взрослых и дадим конкретные рекомендации по физическим тренировкам для лиц с различными состояниями здоровья.

Дорогой читатель, хочется пожелать: «Двигайся и победишь!»



Дорогие земляки! Примите сердечные поздравления с самым торжественным и почитаемым праздником – Днём Победы! Проходят десятилетия, сменяются поколения, но Великая Победа – символ национального единства, воинской славы и доблести – навечно вписана в героическую летопись страны.

Подвиг русского солдата навсегда останется в сердцах миллионов людей. Этот день – символ гордости за тех, кто отстоял свободу и неза-

висимость нашей страны, символ воли русского народа, символ достоинства России. Наш долг – окружить вниманием и заботой ветеранов, передать память об этом святом дне подрастающему поколению. Мы должны сохранить самое ценное, что отвоевали солдаты-победители: мир, свободу, великую страну.

В знаменательную годовщину Великой Победы желаем вам крепкого здоровья, благополучия, добра и мирного неба над головой.

«Горячая» линия по правам пациентов: 8-800-300-1-003

Группа в «ВКонтакте»: www.vk.com/foms74

№4 (40), апрель 2015
ПроФОМС
Информационное издание Территориального фонда ОМС Челябинской области

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ74-01084 от 12 мая 2014 г.

Учредитель и издатель: Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Челябинской области 454080, г. Челябинск, ул. Труда, 15б, тел.: (351) 211-38-51, e-mail: mail@foms74.ru, www.foms74.ru Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: 454080, г. Челябинск, ул. Труда, 15б, тел.: (351) 211-38-51, pressa@foms74.ru Главный редактор: Д.А. Кравченко Дизайн и верстка: PARK creative agency тел.: (351) 210-11-62.

Отпечатано: ОАО «Челябинский Дом печати», 454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60 Тираж: 25 000 экз. Заказ №1364 Подписано в печать: 16.04.2015 г. по графику – 17-00, фактически – 17-20. Дата выхода: 20.04.2015 г.