

ЖЗДОРОВЬЕ

Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

«Маленький – взрослый человек»
Как разговаривать с подростком

Всемирный день борьбы против рака
Как избежать факторов риска?

Ваш вопрос специалисту
В этой рубрике вы можете задать вопрос специалисту

У природы нет плохой погоды
Как бороться с метеозависимостью?

с. 1 Профилактика простуды и гриппа
Что съесть, чтобы не простудиться?

с. 2 Это жизнь!
Где взять 25-ый час?

с. 2 ГБУЗ РХ «Сорская городская больница»
История развития учреждения, виды медицинской помощи

с. 2

с. 3

с. 3

с. 4

КОЛОНКА ВРАЧА МАЛЕНЬКИЙ – ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

Как разговаривать с подростком

На приёме у психолога первой фразой, услышанной от подростка, зачастую является: «Родители меня не слышат, я им говорю, что мне надо, а они или всё запрещают, или вообще не хотят со мной разговаривать. Я же уже взрослый». В наше стремительное время, когда у родителей одна мысль, как бы прокормить семью, заработать побольше денег, остаётся мало сил и времени на разговоры со своими детьми.

И когда к психологам обращаются семьи с проблемами во взаимоотношениях с детьми, специалисты всегда советуют: «Хотя бы немного, по полчаса, но каждый день беседуйте со своими детьми об их проблемах, друзьях, учёбе, планах. Конечно, подросток вот так сразу же не раскроется вам, но терпение, доброжелательный тон, ненавязчивость сделают своё дело. И поверьте, вы сразу заметите, что ребёнок станет к вам ближе и доверительней. Вам самим будет спокойнее на душе – вы будете чувствовать себя более уверенно, как родители».

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Подростковый возраст – трудный период психологического взросления и полового созревания ребёнка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – возникает страстное желание быть или хотя бы казаться и считаться взрослым.

Для подростка характерны две сферы общения: со взрослыми и со сверстниками. Влияние сверстников, как бы оно ни было велико и субъективно значимо, не может умалить того значения, которое имеют для развития подростка непосредственные контакты со взрослыми, совместные с ними дела и занятия, совместный с ними труд. Именно в совместной деятельности взрослый имеет реальные возможности направленно влиять на формирование личности подростка, на процесс его воспитания. Поэтому чрезвычайно важно для него найти правильную позицию в отношениях с подростком.

Родителей волнует вопрос о том, как строить отношения с подростком, как добиться авторитета у своего ребёнка. Давайте посмотрим, какие требования предъявляют к взрослым сами подростки. С одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, протесту против мелочной опеки, контроля и недоверия. С другой стороны, испытывает тревогу и опасения, сталкиваясь с новыми, трудными для него проблемами и

задачами, ждёт от взрослого помощи и



поддержки, но не всегда хочет открыто признаться в этом.

Большой знаток детской души В. Сухомлинский ясно подметил противоречие во взаимоотношениях подростка и взрослого: «Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пелёнками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я – самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу её, думаю о ней, хочу достичь её, но взойти на эту вершину хочу само-

стоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, чем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей вижу меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом.

Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины». (Сухомлинский В. «Рождение гражданина»).

Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка взрослый должен понять, именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним. Взрослый должен быть другом подростка, но другом особым, отличным от друга-сверстника. Взрослый друг – руководитель. Его задача помочь ребёнку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти своё место в сложном мире взрослых. Наличие взрослого друга – важнейшее условие нормального развития, правильного формирования личности ребёнка в самый трудный период его жизни. Потребность во взрослом друге очень остра у подростка. В семье, в школе, в каких-то других сферах общения он ищет такого друга. А где он его найдёт, кем тот окажется – во многом зависит от того, какова атмосфера в семье, каков микроклимат отношений, окружающий подростка.

Ошибку совершают те родители, которые, боясь перегрузки детей в учении, освобождают их от каких-либо обязанностей в семье. Это крайность, приводящая, как правило, к нежелательным последствиям: развиваются эгоизм, пренебрежение к труду. Рас-

ширя обязанности подростка, нельзя забывать о том, что он должен иметь в семье и определённый, более широкий, чем младший школьник, круг прав. Основанием для этого служат его возросшие возможности. Подросток может участвовать в обсуждении семейных и общественных дел, в разговорах и беседах о литературе, искусстве, кино. Уважительно относитесь к его мнению. Если он заблуждается, поспорьте с ним, но не отмахивайтесь: «Мал ещё рассуждать об этом!» Подросток чутко реагирует на отношение к нему взрослых в семье и готов активно отстаивать своё главное право на уважение. И поэтому очень часто в семьях, даже, на первый взгляд, благополучных, возникают конфликты родителей и детей.

Если вам тяжело общаться со своим ребёнком, если вы почувствовали, что ваш подросток становится замкнутым, отдаляется от вас, и вы не можете справиться с этим, обращайтесь к специалистам.

Специалисты Антикризисного центра (психологи и психотерапевты), расположенного по адресу: г. Абакан, пр. Ленина, 36, окажут помощь: родителям, нуждающимся в совете по вопросам воспитания детей, трудностей в общении с ними; молодым людям, которые находятся в сложном, трудном положении и не видят возможности выйти из него, но которые хотят найти выход из конфликтной ситуации, наладить отношения в семье, с родителями, друзьями и сверстниками; тем, кто хочет изменить себя, но не знает, как это сделать; всем, кому необходима поддержка, доверительный разговор по душам, помощь и внимание.

Также в Республике Хакасия функционирует телефон доверия (экстренной психологической помощи) 8-800-250-44-25 – специалисты-психологи, работающие на данном телефоне, круглосуточно, анонимно и бесплатно помогут вам найти выход из сложившейся ситуации. Главное, не бойтесь обращаться за помощью, знайте – вы не одни в своей проблеме!

Медицинский психолог Антикризисного центра ГБУЗ РХ «Республиканский клинический психоневрологический диспансер» Наталья Викторовна РЮТИНА

ДЕТИ УЧАТСЯ НА ПРИМЕРАХ, КОТОРЫЕ ИХ ОКРУЖАЮТ:

Если дети растут в обстановке критиканства, Они учатся во всем искать недостатки.

Если дети растут в обстановке враждебности, Они привыкают драться.

Если дети часто подвергаются насмешкам, Они становятся чрезмерно стеснительными.

Если детей постоянно стыдить, У них появится чувство вины.

Если к детям относиться с терпимостью, Они тоже будут терпимыми.

Если дети чувствуют поддержку, В них развивается уверенность.

Если дети видят благодарность, Они сами учатся быть благодарными.

Если детей окружает справедливость, Они тоже учатся быть справедливыми.

Если дети чувствуют себя в безопасности, Они учатся доверять.

Если дети получают одобрение, Они привыкают нравиться сами себе.

Если дети чувствуют дружеское отношение, Они учатся находить в мире любовь.
Дороти Ло Ноулти

4 ФЕВРАЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Это ежегодное мероприятие, организуемое Международным союзом против рака (UICC). Цель этого дня – акцентировать внимание общественности на этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания. Ведь рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире.

Как избежать факторов риска?

Рак – это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса. Изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и неблагоприятными факторами внешней среды. Одним из характерных признаков онкологического заболевания является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Заболеваемость онкологией из года в год увеличивается, сегодня по причинам смерти онкология стоит на 2 месте после заболеваний сердечно-сосудистой системы, по прогнозам к 2025–2030 годам онкология выйдет на первое место как причина смертности населения в мире.

На сегодняшний день в Республике Хакасия на учете состоит более 8100 пациентов. Таким образом, 1 из 60 жителей нашей республики страдает онкологическим заболеванием.

Структура заболеваемости злокачественными опухолями в Республике Хакасия в 2014 году:

I место – опухоли трахеи, бронхов, легких – 13,7%;

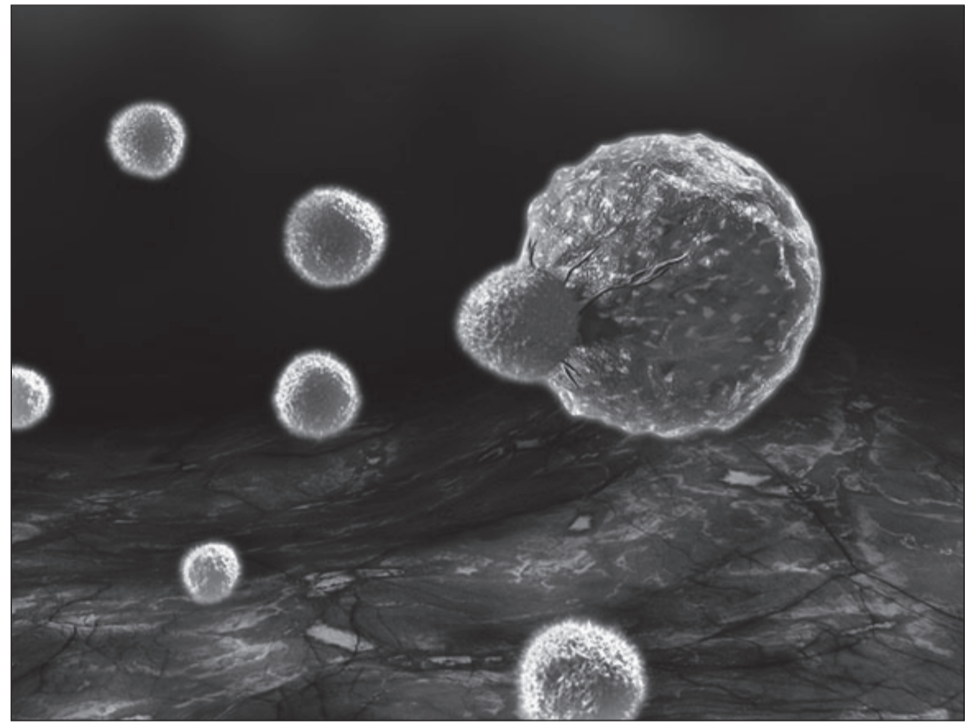
II место – опухоли молочной железы – 10,3 %, новообразования кожи – 10,3%;
III место – опухоли желудка – 6,6%;
IV место – новообразования предстательной железы – 6,6%;

Несмотря на рост заболеваний злокачественными новообразованиями, в Хакасии удалось снизить показатель смертности от данной патологии со 174,8 на 100 000 населения в 2013 году, до 172,3 на 100 000 населения.

Основными факторами риска развития онкологических заболеваний являются: употребление табака, алкоголя, неправильное питание, хронический стресс, хронические инфекции, вызываемые, в том числе, вирусами гепатита В, С, некоторыми типами вируса папилломы человека и др.

Основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания, здоровый образ жизни, способствующий длительному повышению противоопухолевой устойчивости. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

Онкологическое заболевание – это всегда трагедия. Но многие виды этих за-



болеваний, которые когда-то считались смертным приговором, теперь могут быть излечены и их можно предотвратить.

Для этого необходимо: отказаться от курения (опасно как активное, так и пассивное курение), употреблять спиртные напитки умеренно, быть физически активными. Правильно питаться (следует потреблять достаточное количество свежих овощей, фруктов, продуктов из злаков, ограничивать потребление жиров), избегать лишней массы тела. Воздерживаться от длительного пребывания на солнце и в соляриях, прежде всего детям. Предупреждать хронические инфекции, которые могут приводить к онкологическим заболеваниям (например, вирус папилломы человека (ВПЧ) вызы-

вает рак шейки матки, а вирус гепатита В – рак печени), своевременно проходить диспансеризацию, внимательно относиться к своему здоровью.

Если вести здоровый образ жизни и грамотно проводить профилактику онкологических заболеваний, риск заболевания можно значительно снизить, а лечение, начатое на ранних стадиях заболевания, даст хорошие результаты и увеличит шансы на долголетие.

Будьте здоровы!

Главный внештатный онколог Министерства здравоохранения Республики Хакасия, главный врач ГБУЗ РХ «Республиканский клинический онкологический диспансер» Олег Владимирович БОРИСОВ

У природы нет плохой погоды

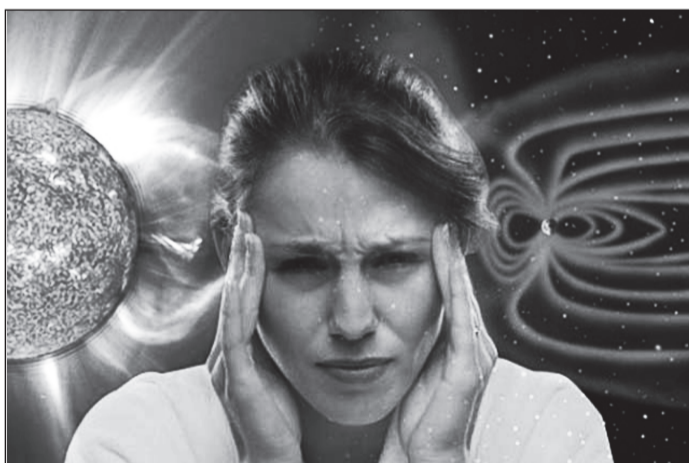
Как бороться с метеозависимостью?

Сейчас общеизвестно, что практически половина «землян» чувствительна к изменениям погоды, что иногда выдает реакцию, которая способна буквально сбивать с ног. У здоровых людей ответ на изменение погоды очень часто проходит практически бессимптомно. Если же резервы организма истощены, то у человека возникают патологические изменения каких – то показателей или значительное ухудшение самочувствия. Почему у кого-то внутри «имеется» портативный барометр, который предупреждает о предстоящей буре, а кто-то о погоде никогда и не задумывается? Еще Гиппократ, живший тысячелетия тому назад, интересовался данным вопросом.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОГОДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

На нашу жизнь влияет не только одно атмосферное давление, но и иные погодные явления: изменения скорости ветра, влажности воздуха, колебания температур, магнитные бури, вызванные активностью солнца. Комплексное влияние на человека всех вышеперечисленных нюансов способно внести в его жизнь свои коррективы. Самым безобидным вариантом здесь является снижение на какой-то период работоспособности, а также резкая смена настроения. Если же говорить о серьезных последствиях, то это и значительные проблемы в здоровье, и появление внезапных кризов.

Чаще остальных метеозависимыми являются люди с высоким давлением. Начеку следует быть людям с разными хроническими заболеваниями (например, с заболеваниями верхних дыхательных путей). При резких перепадах температур, особенно в минусовую сторону, у таких людей часто проявляются обострения в самочувствии. Магнитные бури способны изменять химические реакции в человеческом организме, из-за чего повышается вяз-



кость крови. В результате человек страдает от дефицита кислорода.

СИМПТОМЫ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Существует несколько основных метеозависимых типов людей: ревматоидный, астматический, вегетативно-сосудистый, кардиореспираторный, церебральный, кожно-аллергический. Разберем каждый из них: какие им присущи симптомы, что необходимо предпринимать, чтобы метеовоздействия на организм были сведены к минимуму.

РЕВМАТОИДНЫЙ МЕТЕОТИП

Симптомы: боль в пояснице, мышечная боль ноющего характера, ощущение ломоты в суста-

вах, покалывания в кожных покровах. Если при изменениях погоды вы отметили у себя схожие симптомы, значит, «слабым звеном» вашего организма является костная система. Обязательно проконсультируйтесь у врача-ревматолога, тем самым вы предупредите появление осложнений, связанных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и с их последствиями.

Можно предпринять и ряд мер в домашних условиях: перед сном примите полчасовую ванну с разведенной в воде солью (можно использовать обычную каменную соль около 0,5 кг), посетите сауну или баню, простое и действенное средство – теплые носки и пуховый платок.

АСТМАТИЧЕСКИЙ МЕТЕОТИП

Вы ощущаете нехватку воздуха, дыхание резко затрудняется. Данные симптомы могут проявляться при неожиданном похолодании. Если же одновременно с похолоданием появляется и влажный резкий ветер, то организм может ответить даже бронхиальным спазмом.

По возможности оставайтесь в теплом помещении, перед выходом на улицу примите назначенные врачом профилактические лекарства, выходя из дома, укутывайтесь теплым шарфом, при ухудшении самочувствия обратитесь за консультацией к лечащему врачу.

ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТЫЙ МЕТЕОТИП

Симптомы: слабость, усталость, понижение давления, зябкость, головные боли, сердцебиение, отечность. Необходимо исключить психологические и стрессовые нагрузки, нормализовать свой дневной режим (это оградит от переутомлений), отказаться от частого употребления кофе, сигарет, алкоголя, хорошо помогает водолечение, занятия плаванием.

КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫЙ МЕТЕОТИП

Симптомы: одышка, учащенное сердцебиение, ощущение покалывания под левой лопаткой и за грудиной. Магнитные бури становятся фоном для проявления разных сердечных волнений. Из-за нарушений обменных процессов в ткани миокарда появляются болезненные ощущения. Обязательно посетите кардиолога, пейте чай с мятой, медом, вместо кофе – цикорийный напиток.

Чтобы уменьшить неблагоприятное воздействие погодных явлений, метеозависимые люди должны заняться адекватным лечением, исключить стрессы, нормализовать режим труда и отдыха, стараться наполнить жизнь позитивными эмоциями. Максимально сократить прием вредной пищи, больше гулять (если погода тому способствует), выполнять умеренные физические нагрузки. Старайтесь быть добрыми к окружающим и к себе.

Жить с метеозависимостью несладко, но вполне можно, причём комфортно. Надо научиться жить с реакцией на погоду, как со сварливой соседкой: пойти на компромисс, а в случае чего – дать достойный отпор.

Врач-методист республиканского центра медицинской профилактики Лариса Владиславовна ЛЕБЕДЕВА

ВАШ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ:

Задать Вопрос можно на сайте:

www.zdorovye.khakassia.ru

или по телефону: 34-62-61

На вопрос отвечает заместитель главного врача по медицинской работе ГБУЗ РХ «Республиканский клинический онкологический диспансер» **МАКСИМОВ Максим Олегович.**

ВОПРОС: Где в Республике Хакасия можно сдать анализ на ген рака молочной железы?

ОТВЕТ: На территории Республики Хакасия в государственных учреждениях здравоохранения генетической лаборатории нет.

Выявлению рака молочной железы на ранних стадиях способствует регулярное проведение самоосмотров и скрининговых мероприятий (маммографии, УЗИ).

Выявление у женщин мутации генов BRCA1 и BRCA2 лишь позволяет предположить вероятность развития рака молочной железы, такая вероятность по литературным данным составляет 60–80%.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Что съесть, чтобы не простудиться?

В Хакасии, по данным Роспотребнадзора, эпидемиологический порог по заболеваемости гриппом и ОРВИ не превышен. Но не следует расслабляться! Простудные заболевания передаются по воздуху, поэтому очень быстро распространяются.

Для эффективного предупреждения простуды следует соблюдать нехитрые правила: необходимо снизить вероятность контакта с источником инфекции – не посещать места массового скопления людей, носить одноразовую повязку (ее необходимо менять каждые 2 часа) и укреплять свою иммунную систему.

Неправильное питание ослабляет наш иммунитет. Так что начинать нужно с пересмотра своего рациона. Пища должна быть полноценной. Не ленитесь включать в ежедневное меню овощи, фрукты и ягоды (в том числе – в замороженном виде). Очень полезны морсы из клюквы, брусники или отвар из плодов шиповника.

Ягоды богаты микроэлементами, флавоноидами и витаминами – антиоксидантами А, С, Е, которые помогают защититься от стресса и нейтрализуют вредные вещества из окружающей среды. Продуктами с высоким содержанием витамина А (бета-каротина) являются морковь, шпинат, абрикосы, красный перец. Противовирусной



аскорбиновой кислоты много в малине, смородине, облепихе, бруснике, шиповнике. Про клюкву хочется рассказать особо: это уникальная по бактерицидным свойствам ягода, которая снижает температуру тела, снимает воспаление. Но имейте в виду: при повышенной кислотности желудка, язвенной болезни, проблемах с печенью кислые ягоды употреблять не стоит.

Цинк также имеет эффект антиоксиданта. К продуктам с высоким содержанием цинка относятся яйца, мясо, орехи, морепродукты и злаки.

В куриных яйцах, рыбьем

жире, жирной морской рыбе содержится витамин D (эргокальциферол), которого в зимние пасмурные дни нам не хватает. Ведь общеизвестно, что недостаток витамина D снижает защитные ресурсы организма и повышает риск возникновения простуды и обострения хронических заболеваний.

Ежедневное употребление чашки обезжиренного йогурта снижает восприимчивость к простудам на 25%. Ученые полагают, что бактерии, содержащиеся в йогурте «подстегивают» иммунную систему для защиты нашего организма.

Что необходимо делать, чтобы не заболеть

ГРИППОМ или ПРОСТУДОЙ?

Правильно питайтесь! Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием витамина С – брусника, клюква, шиповник, лук, яблоки, лимон.

Больше двигайтесь! Утренняя зарядка, пробежка, плавание, лыжи – двигайся больше – проживешь дольше.

Избегайте переохлаждения! На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создает тепличные условия для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может

вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота. Первое средство при «замерзании» – приди домой, прими горячую ножную ванну, но не более 10–15 минут.

Мойте тщательно руки с мылом, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.

Самая лучшая защита – это вакцинация! Своевременная прививка позволит избежать серьезных проблем со здоровьем. Вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить ежегодно осенью до начала эпидемии, так как ее защитное действие сохраняется только на протяжении 6–12 мес.



Если Вы заболели гриппом:



1. Вызовите врача на дом.
2. Неделю отлежитесь в постели! Болезнь пройдет быстрее, и вы не заразите окружающих.
3. Пейте не меньше 2 литров жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажитесь от тяжелой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергии, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.

5. Принимайте «живой» витамин С. Он содержится в citrusовых, луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мойте руки при чихании, кашле, после личной гигиены носа.
7. Очищайте носовые ходы правильно – сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в слуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит – частые осложнения гриппа и ОРЗ.
8. Обязательно проветривайте комнату! Ведь загрязненный вирусом воздух опасен!

Информацию подготовила врач-методист Республиканского центра медицинской профилактики Алла Валерьевна ДОМАНОВА

Это жизнь!

ГДЕ ВЗЯТЬ 25-Й ЧАС?



Вот и кончились новогодние каникулы, и наступили суровые трудовые будни. Опять работа, и опять ни на что не хватает времени. Что делать? Как разорвать порочный круг циферблата? Психологи советуют искать причины вечной занятости в себе. Вот только несколько примеров.

Дочь моей приятельницы занимает ответственную должность в одном из местных банков. Приходит на работу первой, уходит последней. Не только контролирует своих подчиненных, учит их, а иногда просто выполняет их задание, для чего берет работу домой. Мол, у одной – маленький ребенок, вторая учится заочно. В свою квартиру Ася (назовем её так) входит со словами: «Освобождай компьютер, мне надо работать». Однако, по ее же собственным словам, времени все равно ни на что не хватает. В результате 38-летняя «трудоголичка» выглядит лет на 10 старше своего возраста и постепенно теряет взаимопонимание с дочерью – подростком. Да и со здоровьем начались проблемы...

А зачем нужно казаться такой деловой, если можно быть просто преуспевающей, причем, во всех сферах жизни?

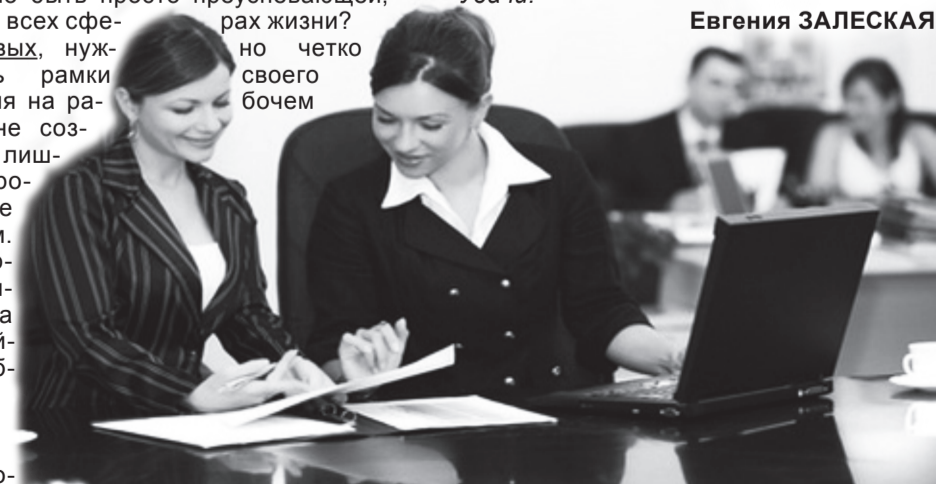
Во-первых, нужно четко ограничить рамки своего пребывания на работе и не создавать лишних проблем себе и другим. Как говорит героиня фильма «По семейным обстоятельствам», рабочее время по-

тому так и называется. **Во-вторых**, если даже работа выполнена сотрудником недостаточно эффективно, зачем переделывать её лично? Этим можно только вызвать негативное отношение со стороны подчиненных (типа: «Ну, конечно, она же умнее всех!»). Проще объяснить, что вас не устраивает, и попросить впредь быть внимательнее. **В-третьих**, по мнению тех же психологов, случается, что иногда человек специально демонстрирует свою незаменимость и колоссальную занятость или сам создает ситуации, при которых он выглядит именно таким. Чаще всего это связано с желанием почувствовать самому и показать другим свою значимость. А стоит ли?

Мой хороший знакомый врач-психотерапевт советует попробовать каждому из таких «трудяг» лично выяснить, куда уходит время. В течение нескольких дней записывать все свои действия буквально поминутно. Только по-честному! А потом проанализировать свои записи. Вдруг окажется, что можно найти время и для беседы с детьми, и на посещение катка, и на визит к родителям. И 25-й час не потребуется.

Удачи!

Евгения ЗАЛЕСКАЯ



Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Хакасия «Сорская городская больница»



Главный врач
Николай Иванович ХАРЛАНОВ

Сведения об истоках образования местного здравоохранения разноречивы, поскольку в отдельные времена и периоды лечебное учреждение имело разную ведомственную принадлежность. Первое упоминание о больнице найдено в больничном архиве. Из обращения главного врача Сорской объединенной больницы Красновой П.И. от 15.09.47 № 369 к заместителю начальника Главвольтрама МЦМ СССР товарищу Бармину следует, что численность штатов объединенной больницы в ту пору составляла 150 человек, мощность стационара на 100 коек. Значит, больница в 1947 г. уже существовала, но в подчинении МВД.

В то же время по данным городского архива первое упоминание о лечебном учреждении зарегистрировано в 1950 году. Согласно распоряжению председателя Сайгачинского сельского Совета: «Считать принятой на работу Клавдию Ивановну Волокжанину, заведующую фельдшерским пунктом со 2 января 1950 г.», отсюда местное здравоохранение зародилось в 1950 г. Архивный отдел администрации Усть-Абаканского района на запрос МУЗ «Сорская городская больница» выдал следующую информацию: «Документов, свидетельствующих о работе на территории Сайгачинского сельского Совета учреждений здравоохранения, в фондах Центрального государственного архива Республики Хакасия (ЦГАРХ) не обнаружено. В титульных листах облздравица за 1948 г. значится Сорский фельдшерский пункт на 1 койкоместо, а с 1951 г. дополнительно при руднике Сора здравпункт с 1 врачом и Сайгачинский фельдшерский пункт на 1 койкоместо (основание ЦГАРХ, ф. 42, оп 1, д.д. 23, 42).

Отсюда установить истинную дату зарождения городского здравоохранения не предоставляется возможным. В связи с этим Сорским городским Советом депутатов от 13.01.2000 г. № 54 принято решение «Считать 1950 год – годом образования Сорской городской больницы». Предполагается, что с 1950–1953 гг. больница находилась в подчинении МВД СССР, с 1953–1956 гг. – Министерства металлургической промышленности СССР, с 1956 г. переведена в Министерство здравоохранения СССР.

В 1950 г. главным инженером Главвольтрама Савельевым (и.о. не указано) утверждена смета на строительство больничного городка Сорского комбината в сумме 2979,8 тыс. рублей и проект штатного расписания больницы на 1951 г., с коечной мощностью на 50 мест, в т.ч. родильных – 12, туберкулезных – 8, прочих – 30. Значится 52 штатные единицы. В момент передачи лечебного учреждения Министерству здравоохранения СССР Сорская объединенная больница была с числом коек 85 и поликлиникой с пропускной способностью 150 человек в день, 4 фельдшерских пункта и обслуживает поселок Дзержинский с населением 15 тысяч человек. Фельдшерский пункт старожилов называли амбулаторией. Он находился в деревянном доме по улице Центральной. Это простой крестьянский дом, он был перегорожен на четыре комнаты: дежурная, перевязочная, кабинет врача и помещение для больных.

В июле 1950 г. после окончания фельдшерско-акушерского училища приехала Лидия Андреевна Соколова. Она пешком со ст. Ербинская ходила на работу, обслуживала вызова. Ходить приходилось много, так как поселения людей были разбросаны на большом удалении друг от друга. В августе 1951 г. организуется «аптека – база», которая находилась в ведении Степана Наумовича Беспалова, а поселковую аптеку приняла молодая специалистка Евдокия Дмитриевна Черемных, впоследствии Беспалова. В 1956 г. она уже заведовала аптекой, а «судомойкой» у нее в штате была Зинина Наталья Дмитриевна. Именно Беспаловы являются основателями фармацевтической деятельности на территории города Сорска. Евдокия Дмитриевна – легенда медицины, в 2008 г. занесена в книгу «Становление фармацевтической службы в Республике Хакасия», как почетный фармацевт.

В 1953 г. завершено строительство больничного городка Сорского комбината, на базе которого открыто терапевтическое, хирургическое, инфекционное, родильное отделения, рентгенкабинет и аптека. Получено новое медицинское оборудование. В этом же году из Чувашии приехала супружеская пара Федоровых. Ольгу Егоровну Федорову приняли на работу медсестрой. В то время в больнице уже работает зубным врачом Алеф-

тина Петровна Петрова, терапевтом Нина Михайловна Лыткина, медицинской сестрой Екатерина Трофимовна Рассказова. Она вспоминает: «Работали все дружно, медицинские сестры Нина Городецкая, Полина Гюнтер, Валентина Головатова, Ирина Мануйлова во всем помогали друг другу. Уверенные в силах и в нужности своего дела, лечили больных врачи-терапевты Полина Петровна Краснова и Раиса Фоминична Дашкина. Руководила больницей в то время Софья Павловна Шмарова.

В 1955 г. в поселок приехала Морозова Мария Петровна и сразу же вышла на работу в инфекционное отделение. Отделение гинекологии было организовано позже, уже в 1960 г. Долгое время там трудились медицинские сестры: Ванькова Валентина, Беляева Алла, Милукова Галина, Помогаева Надежда. Байбакова Ольга Васильевна трудится по сей день. Терапевтическим отделением с 1956 г. заведовала Дашкина Раиса Фоминична, врачами-терапевтами работали Назарова Светлана Степановна и Бойко Надежда Сергеевна вместе с медсестрами Никитиной Верой Александровной, Пугачевой Валентиной Павловной, Похиленковой Марией Ивановной. С 1964–1986 гг. возглавляла данную службу Маратканова Лилия Ивановна. Много лет рядом с ней старшей медицинской сестрой трудилась Пугачева В.П., которую в 1973 г. сменила Петрова Галина Ивановна. Первым хирургом был Жариков Федор Филиппович. Хирургическое отделение на 15 коек состояло из двух палат: общей и послеоперационной, процедурного кабинета, кабинета хирурга. Операционная располагалась на стороне родильного отделения. После операции больные доставлялись в послеоперационную палату хирургического отделения. С 1950–1970 гг. все свои знания и силы отдал работе другой хирург – Гаврилюк Федор Моисеевич. За добросовестный труд, вклад в развитие хирургии в п. Сора он занесен в летопись развития города, как почетный гражданин.

В мае 1953 г. завершилось строительство больницы на 100 коек. В этом здании для хирургии выделили целое крыло на первом этаже на 20 коек. После отъезда Жарикова Ф.Ф. хирургом работал Путинцев Василий Федорович. В 1956 г. главным врачом и хирургом был Дулепов Актавиан Иванович. По тем временам оперативная активность была высока. Хирургическое отделение состояло из одной операционной, предоперационной – в ней мыли и обрабатывали руки, раздевали больных, проводили дезинфекцию и хранили инструментарий. Автоклавная находилась в подвале этого же здания. Стоял один автоклав, который отапливался дровами. С момента открытия гинекологического отделения хирургом – гинекологом работала Глухова Н.С., она совместно с хирургом оперировала больных.

В связи с вводом в эксплуатацию в феврале 1985 г. нового лечебного корпуса мощностью на 180 коек улучшены условия пребывания больных в основных соматических отделениях. Мощность хирургического отделения увеличилась до 40 коек, отдельно выделен операционный блок с двумя операционными. С 1984 г. хирургическое отделение возглавляет Кретов Валерий Иванович, в дальнейшем Дружинин Григорий Григорьевич. В этот период в хирургической службе произошли значительные перемены, реорганизация отделения. Эти годы были самыми плодотворными, и как результат – повысился статус хирургической службы. Эстафету принял Парфенов А. В. Отличный руководитель и специалист, он немало внес в развитие службы. Одновременно с ним трудилась Богоутдинова Тамара Ивановна, врач-уролог. С 2003 г. хирургическое отделение по настоящее время возглавляет Старостин О.Г., хирург первой квалификационной категории, в паре с ним трудится Шарафутдинов Рахман Шарафутдинович. В 1985 г. открылась палата интенсивной терапии и реанимации.

В далекие 1947–1950 гг. дети лежали вместе с взрослыми. Когда построили больничный городок, для детей

выделили в терапевтическом отделении две палаты на восемь коек, а в 1958 г. детское отделение с первой заведующей Ивановой Вассой Лазаревной и первой медсестрой Сусловой Марией Степановной. С 1969–1979 гг. заведующей работала Кузнецова Галина Александровна, а с 1979–1981 гг. в город приехала супружеская пара педиатров. Это Сергеевы Николай Константинович и Ульяна Гавриловна. Работали они недолго, но для детского отделения сделали много, реконструировали и оборудовали отделение в соответствии с требованиями. С 1983 г. продолжительное время свои знания применял Шпиндлер Владимир Александрович. В новом 4-этажном здании на четвертом этаже прописку получило детское отделение.

Наравне со стационарной медицинской помощью развивалась и поликлиническая сеть. В 1955 г. из старого здания в пос. Малая Сора поликлиника переведена в новое двухэтажное здание (в настоящее время – здание суда), где на втором этаже находилась взрослая поликлиника, на первом – детская консультация и аптека. Шли годы, рос поселок, росло население, помещение стало тесным. В 1968 г. властями города было принято решение о реконструкции помещения бывшего общежития для размещения амбулаторно-поликлинической службы, где данное структурное подразделение находится по сей день.

Поликлинику многие годы возглавляла Лыткина Н.М., затем Хабарова В.А., за врача невропатолога работала фельдшер Клешкова Варвара Никифоровна. **Стоматологи поликлиники:** Ногина Алина Петровна, Пешкова Мария Даниловна, Петрова Алефтина Петровна, Соколова Лидия Александровна, Рожкова Галина Ивановна, Кучумов Виктор Николаевич, Мамышев Леонид Степанович, Кудинов Василий Васильевич. В настоящее время – Федорова Ирина Викторовна, Селянская Русанда Юрьевна. **Первые окулисты:** врачи Волкова Альбина Константиновна, Кузнецов Валерий Иванович, им помогали медсестры Зыбенко Зоя Михайловна, Боргоякова (Рассолова) Елизавета Антоновна. Она долгое время вела самостоятельный прием при отсутствии врача. **Отоларингологи:** Пахабов Сергей Григорьевич, Устинова Евгения Трофимовна. Первая медсестра отоларинголога Калинина Анна Ивановна, затем Мануйлова Ирина Афанасьевна, продолжительное время Смертина Валентина Ивановна. **Фельдшеры кожвенкабинета:** Федорова Ольга Егоровна, Железко Галина Францевна, Морозова Мария Петровна, в настоящее время Петрова Валентина Григорьевна. **Первый врач-рентгенолог:** Гамалева Валентина Афанасьевна, рентгенотехник Беспалов Степан Наумович. **Первые медрегистраторы:** Андреева Мария Степановна, Халяпина Наталья Николаевна, Быкова Надежда Петровна. **Главные медицинские сестры больницы:** Ирина Афанасьевна Мануйлова, Надежда Андреевна Тонкошкурова, в настоящее время руководит средним персоналом Галина Петровна Сердюк.

Главными врачами работали: Галина Андреевна Бук, Софья Павловна Шмарова, Полина Петровна Краснова, Лидия Михайловна Фоменко, Актавиан Иванович Дулепов, Виктор Петрович Шмер, Владимир Васильевич Маратканов, Алексей Сергеевич Швецов, Юрий Леонидович Гриненко, Валерий Иванович Кузнецов, Валентина Александровна Булатова, Анатолий Алексеевич Парфёнов. В настоящее время руководит больницей Николай Иванович Харланов

Адрес БУЗ РХ «Сорская городская больница»: г. Сорск, ул. Пионерская, 39

Телефон приемной главного врача: 8 (39032) 2-48-86

Телефон взрослой регистратуры: 8 (39033) 2-48-88

Телефон детской регистратуры: 8 (39033) 2-50-77

E – mail: sorskgb@mail.ru