

ЖЗДОРОВЬЕ

Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Международный день защиты детей Как избежать детского травматизма в летний период	с. 1
Предупреждение ожогов в детском возрасте	с. 1
Международный день борьбы с наркоманией Наш выбор – жизнь!	с. 2
Крути педали! О пользе велопробегов	с. 2
Берегите свое сердце Негативное влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему	с. 2

Время проверить здоровье Приглашаем на диспансеризацию	с. 2
День медицинского работника Поздравляем с профессиональным праздником	с. 3
Спасибо, доктор! Благодарность сотрудникам отделения «Стационар на дому» Республиканского клинического противотуберкулезного диспансера	с. 3
Цитология – наука тонкая Юбилей цитологической лаборатории Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской	с. 4
Лечить – так лечить! О медицинской сестре хирургического отделения Усть-Абаканской районной больницы	с. 4

1 июня – Международный день защиты детей

Как избежать детского травматизма в летний период

ЛЕТО - ДЕТИ!

НА ДОРОГАХ - ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ!



Каждые 2 минуты в мире происходит дорожно-транспортное происшествие. Каждые 5 минут его участником становится ребенок. Ежедневно на территории Российской Федерации в дорожно-транспортных происшествиях погибают 3-4 ребенка и 50-60 получают травмы.

УВАЖАЕМЫЕ ВОДИТЕЛИ!

Помните о том, что поведение детей на дороге непредсказуемо.

РЕБЕНОК может

...неожиданно выбежать на проезжую часть дороги из-за кустов, деревьев, забора, стоящего на обочине транспорта; неожиданно выбежать на дорогу, пропустив одну машину, не понимая, что пропущенная им машина, проехавшая мимо, в первые секунды может скрывать за собой встречную; неожиданно выйти на проезжую часть дороги, «просто забыв посмотреть по сторонам».

ПИК детского травматизма на дорогах приходится на **весенне-летний период**.

- Проявите особую бдительность при движении возле детских садов, школ, массовых мест отдыха детей.
- Увидев идущих по проезжей части дороги или играющих возле нее детей, снижайте скорость, повышайте внимание, примите все меры предосторожности, чтобы избежать наезда.
- Ребенка-пассажира в возрасте до 12 лет на переднем сиденье автомобиля перевозите только в специальном детском кресле. Если такого кресла нет, перевозите ребенка на заднем сиденье, **НО обязательно пристегните его ремнями безопасности, используя подручные средства.**

ВОЗЬМИТЕ на себя максимум ответственности за обеспечение безопасности движения!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Каждая пятая травма у детей – это ожог! Иногда хватает несколько секунд, чтобы случилось непоправимое, поэтому ребенок должен находиться под ПОСТОЯННЫМ наблюдением взрослых.

КОЛОНКА ВРАЧА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОЖОГОВ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Ожоги у детей – разновидность травмы, возникающей при поражении тканей физическими и химическими факторами (тепловой энергией, электричеством, ионизирующим излучением, химикатами и др.). Среди общего числа лиц с ожоговой травмой дети составляют 20–30%, при этом почти половина из них – это дети до 3-х лет. Уровень летальности в связи с ожогами среди детей достигает 2-4%, около 35% детей ежегодно остаются инвалидами.

Профилактика ожогов

Основные меры профилактики ожогов любого вида у детей – внимание взрослых и создание безопасных условий пребывания малышей в доме и на улице. Домашняя аптечка должна содержать специальные средства от ожогов.

Основные моменты, на которые нужно обращать особое внимание взрослым, так как дети вряд ли способны оценить всю потенциальную опасность той или иной ситуации:

- Если необходимо переносить в своих руках что-либо горячее из одного помещения в другое, ребенок не должен быть рядом, тем более не надо его нести на своих руках.
- Нельзя употреблять родителям что-либо горячее (напитки, первые блюда), сидя за столом, если ребенок находится на ваших коленях. Вы можете нечаянно расплескать горячую жидкость. Проследите за тем, чтобы вся посуда с горячими продуктами была отодвинута от края стола.
- Если вы работаете над плитой, создавая кулинарные шедевры, ребенок не должен при этом находиться у вас на руках, во избежание мелких термических ожогов, вызванных попаданием на кожу малыша капель раскаленного масла или пара от горячих блюд.
- Кастрюли и сковороды должны быть размещены на задних горелках, так ребенок не сможет дотянуться и обжечься об открытый огонь (или опрокинуть на себя кастрюлю с кипящей водой). Не оставляйте емкости с горячей жидкостью на полу.
- Особое внимание обратите на краны с водой. Вы должны, в первую очередь, сами взять за привычку открывать первым кран с холодной водой, и лишь потом с горячей. Обязательно научите этому своего ребенка.
- Глянцевая скатерть очень просто съезжает с поверхности стола, если её хорошенько потянуть. А за ней могут упасть и тарелки, и чашки с горячим наполнением. Поэтому лучше приобретите специальные нескользкие подставки под тарелки, или же салфетки, края которых не свисают со стола.
- Высокую опасность в себе таит электрочайник, особенно тот, который только что закипел. Поэтому даже если вы уверены, что сам прибор расположен вне досягаемости ребенка, необходимо проверить и расположение его шнура: не сможет ли малыш потянуть за него и опрокинуть на себя чайник.
- Учите малыша тому, что на кухне играть нельзя – это место для приготовления и употребления пищи, и точка. И никогда не оставляйте кроху без надзора на кухне.
- Если у вас в доме есть какие-то источники открытого огня (камины, газовые плиты, печи), то категорически запрещено оставлять

малыша одного без старших в таких потенциально опасных местах. Даже на одну секунду, даже на мгновение. Лучше заберите его с собой.

- Прячьте опасные предметы: спички, зажигалки, горючие и горячие жидкости.
- Все предметы, которые имеют накаливающую поверхность (утюги, плойки, обогреватели любого вида и прочее) должны быть в недосягаемых для малыша местах. Следите за исправностью бытовых электроприборов. Не размещайте обогреватели около детских спальных мест.
- Особое внимание следует уделять пище, разогретой в микроволновой печи. Обязательно пробуйте еду и питье сами, чтобы избежать термических ожогов рта у ребенка, если она была разогрета в микроволновой печи, так как обычно она разогревает неравномерно. Достав пищу, хорошенько её перемешайте и обязательно попробуйте.
- При купании ребенка в ванну наливайте сначала прохладную, и только затем горячую воду (чтобы избежать парообразования). Перед погружением ребенка в ванну измерьте температуру воды термометром (оптимальная 37 градусов).
- Не следует при первых признаках простуды парить ножки ребенка в горячей воде. Кожа малыша очень нежная и можно легко получить ожоги.
- Не позволяйте ребенку играть с петардами, фейерверками, бенгальскими огнями. Не используйте их рядом с детьми.
- Закрывайте доступные розетки специальными приспособлениями, чтобы ваш малыш ничего не смог засунуть в них. Электрические шнуры от приборов должны быть в зоне недосягаемости ребенка: малыш может взять шнур в рот и попытаться перекусить его.
- Химические ожоги не менее опасны. Они могут быть вызваны агрессивными химическими средствами, применяемыми в быту (чистящие и стиральные порошки, растворители, очистители, жидкости для снятия лака и т.п.) Поэтому они должны быть под замком. Если же ребенок употребил такое средство, то немедленно вызывайте скорую и обязательно сохраните этикетку с составом употребленного химиката – это поможет в выборе средств помощи.

Профилактика ожогов у детей раннего возраста – это, прежде всего, забота и ответственность взрослых, находящихся рядом!

Заведующая отделением организации медицинской помощи детям в общеобразовательных учреждениях
Абаканской межрайонной детской клинической больницы
Валентина Тодышева

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией

НАШ ВЫБОР – ЖИЗНЬ!

26 июня отмечается Международный день борьбы с наркоманией, имеющий всемирное значение. Наркомания – это не болезнь в обычном смысле этого слова. Но это и не обыкновенный порок из числа тех, что присущ здоровым людям. Наркомания – это тотальное, затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования поражения личности, к тому же сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. То есть, зависимый от наркотиков человек постепенно теряет уважение к себе, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие. Из-за нарушенной психики он не может общаться с родными и друзьями, не в состоянии обрести профессию, теряет навыки даже в том деле, которым владел до зависимости. Вовлекшись в преступную среду, он приносит одни несчастья окружающим людям, и медленно, но неизбежно разрушает свою жизнь.

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрес-

сов. И чаще всего именно молодые люди в большей степени становятся жертвами наркотической зависимости. Пристрастие к наркотикам превращается в трагедию и для самого молодого человека, для его семьи и окружающих. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, ведь еще одна особенность наркомании состоит в том, что она как патологическое состояние в значительной степени необратима, и те негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда. В этом наркомания похожа на увечье: если нога ампутирована, она уже не вырастет, если в результате ведения нездорового образа жизни чистота души и семейных отношений потеряны, они практически не восстанавливаются. Рубцы в душе заживают куда труднее, чем на теле.

Действие наркотиков навсегда «отпечатывается» не только в памяти, но и в организме. И если давно отказавшийся от них человек вновь решит «разок попробовать», ему неизбежно снова придется пройти через все круги этого ада. Поэтому врачи-наркологи стараются не говорить о «выздоровевших наркоманах», а предпо-



читают термин «неактивные наркоманы» (т.е. не употребляющие наркотики в данный момент).

Самое страшное, что наркоманы (часто и их родные) слишком поздно понимают, что они не просто «балуются наркотиками», а уже зависят от них. Многие утверждают, что легкие наркотики безвредны и не вызывают привыкания, считают, что легко смогут бросить. Но, увы, это не так, не существует легких наркотиков, и никто никогда не должен говорить себе: «Я знаю, что могу попробовать наркотики, и ничего страшного со мной не случится». Что будет в конкретном случае с тем или

другим человеком, никто не знает. Такова наркомания. Поэтому, если не хочешь такой жизни, не хочешь оказаться на дне общества и прожить всего лишь несколько лет, не пробуй наркотики! Имей свою голову на плечах, свое мнение – правильное мнение! Ведь в жизни можно найти много вещей и занятий, приносящих удовольствие без химической стимуляции: семья, хобби, разумный экстрим, спорт, чувства. Дай себе этот шанс, не связывайся с наркотиками!

Психолог Республиканского центра медицинской профилактики
Ирина Мананикова

Крути педали!

О ПОЛЬЗЕ ВЕЛОПРОГУЛОК



Катание на велосипеде помогает уехать от многих болезней и долгие годы держаться в хорошей форме.

Регулярная езда на велосипеде имеет массу плюсов для здоровья.

Велопродулки укрепляют

Мозг. Велосипедные тренировки, улучшающие кровоснабжение головного мозга, отличная профилактика болезни Альцгеймера.

Сердце. Благодаря кардионагрузке, стенки сосудов становятся эластичнее, повышается их тонус, улучшается кровообращение в них. Чем длиннее дистанции, тем дальше от инфаркта.

Легкие. Аэробная нагрузка улучшает их вентиляцию, снижает риск заболеваний органов дыхания, а все органы и ткани получают больше кислорода.

Нервную систему. Езда на велосипеде отлично снимает стресс, помогает избавиться от бессонницы.

Обмен веществ. Физические нагрузки ускоряют его, все органы и системы начинают работать более четко и слаженно. А еще катание на велосипеде – приятный и эффективный способ сбросить лишние килограммы. Но тренировки нужны минимум через день, еще лучше ежедневные. Кататься нужно не менее 1,5 часов со скоростью не менее 10 км/ч.

Зрение. Тренировка глазных мышц, перифокусировка с близких предметов на бо-

лее далекие поддерживает остроту зрения, предотвращает развитие близорукости.

Мышцы и суставы. Кручение педалей укрепляет мышцы ног, ягодиц, спины, брюшного пресса, суставы и связки. А если у вас есть предрасположенность к варикозному расширению вен, велопродулки – лучшая его профилактика.

УЧИМСЯ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Начинайте знакомство с велосипедом с коротких дистанций. Расстояние и скорость езды увеличивайте раз за разом, но ненамного.

Перед выездом нужна пятиминутная разминка. Сделайте несколько наклонов тела влево, вправо и назад. Выполняйте махи сначала выпрямленной ногой, затем другой, потягивайтесь с поднятыми руками, напрягая мышцы спины.

Защитный шлем – обязательный элемент экипировки, а наколенники и налокотники – дополнительная страховка от ссадин при падениях.

Правильно отрегулируйте высоту седла. Оно должно быть установлено так, чтобы на педали в нижнем положении стопа стояла горизонтально, а нога была выпрямлена.

Республиканский центр
медицинской профилактики

Время проверить здоровье

ПРИГЛАШАЕМ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

В 2017 году диспансеризацию могут пройти все, год рождения которых относится к следующим годам: 1999, 1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930.

Куда обратиться?

К участковому врачу или фельдшеру, участковой медсестре или сотруднику регистратуры медицинской организации по месту жительства.

Что с собой взять? Необходимы паспорт и медицинский полис.

Обязательно ли проходить диспансеризацию?

Проходить диспансеризацию или нет – дело добровольное, но отказываться от нее не стоит. Регулярное прохождение диспансеризации позволит вам уменьшить вероятность развития опасных заболеваний или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Здоровье – самая большая ценность, будьте внимательны к себе и своим близким, ПРИХОДИТЕ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Берегите свое сердце

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

«Вино губит телесное здоровье, губит умственные способности, губит благосостояние людей и, что всего ужаснее, губит их потомство».
Л.Н. Толстой

Алкоголь губителен для всего организма, особенно для сердечно-сосудистой системы.

Что происходит в организме при приеме алкоголя? Есть ли связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и приемом алкоголя?

Постараемся разобраться в этих вопросах. Итак, человек принял алкоголь в виде водки или вина.

Через 3-5 минут после приема алкоголя этиловый спирт всасывается в кровь и остается в организме до 7 часов. Если человек принимает большую дозу алкоголя, этанол сохраняется в крови до 2 суток. Вернее не сам этанол, а продукты его обмена оказывают токсическое действие на организм. Через несколько минут после приема алкоголя учащается пульс на 10-20%. Поднимается артериальное давление до 15 мм рт.ст. Для возросшей нагрузки на сердце требуется больше кислорода, повышенное артериальное давление ухудшает поступление крови и кислорода в сердце. Курящие и малокурящие, как правило, курят во время принятия спиртных напитков. Недостаток кислорода, токсическое действие смол сигаретного дыма усиливают сердцебиение и способствуют подъему артериального давления – это одна из причин гипертонических кризов и ухудшения состояния больных, имеющих ишемическую болезнь сердца.

Через 1-3 часа артериальное давление снижается. В этой фазе проявляется токсическое действие алкоголя на миокард. Этиловый спирт проникает в миокард, клетки сердца и снижает чувствительность к сигналам, получаемым по проводящей системе сердца. Это приводит к нарушениям ритма вплоть до остановки сердца.

Возможен прием небольшой дозы алкоголя без токсического действия, но чаще люди подходят к употреблению алкоголя с такой самоотдачей, как к важной миссии или к любимой работе. «Гулять, так гулять» ... и любой повод выпить превращается в непрерывное

употребление все больших и больших доз спиртного на протяжении часов и даже суток. Все это время у человека постоянно «скачет» давление и пульс, сердце работает с большими нагрузками, его ритм становится хаотичным, неправильным, все это причина инфарктов, инсультов, смертей.

Через несколько часов возникают симптомы так называемого похмелья. Этиловый спирт держит жидкость в клетках, кровь сгущается, что приводит к образованию тромбов и, следовательно, к серьезным последствиям вплоть до летального исхода.

В период так называемого похмелья возникает нарушение ритма, учитывая кардиотоксическое действие ацетона и других метаболитов спиртного. Повышается артериальное давление. На фоне подъема давления, спазма сосудов нарушается работа почек, головного мозга, сердца, что может привести к инсульту и инфаркту миокарда. При приеме алкоголя стенки миокарда истончаются, растягиваются, развивается алкогольная кардиопатия, алкогольная дистрофия миокарда, что ведет к сердечной недостаточности и смерти.

Здоровым людям также стоит опасаться за свое сердце, даже если они употребляют алкоголь в умеренных дозах. Существует синдром праздничного сердца, когда на фоне небольшого приема алкоголя развиваются аритмии, опасные для жизни. Напоминаю еще раз, такое может произойти с совершенно здоровым человеком на фоне эпизодического приема алкоголя!

Людям, имеющим заболевание сердечно-сосудистой системы, стоит еще в большей степени опасаться злоупотребления алкоголем. Даже небольшая доза может оказать негативное влияние на здоровье. Учитывая увеличение частоты сердечных сокращений и подъема артериального давления, снижается эффект от принимаемых гипотензивных препаратов (препаратов, снижающих давление). Примерно 30 % случаев внезапных смертей вызваны патологией сердца и сосудов, связанных с употреблением алкоголя.

Заведующая отделением
медицинской профилактики
Абаканской городской
клинической поликлиники
Нина Бозыкова

18 ИЮНЯ - ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Спасибо, доктор!

Уважаемые медицинские работники!

Поздравляем Вас
с профессиональным праздником –
Днём медицинского работника!

Это праздник людей, обучившихся
бесценному ремеслу – сохранению жизни
и поддержанию здоровья человечества.

Работники медицины каждый день ведут схватку
за чью-то жизнь, продолжают бороться с недугами,
осуществляют профилактическую работу с населением.

В этот праздничный день примите искренние
пожелания крепкого здоровья, благополучия, пусть в
Вас не иссякнет живой родник человеколюбия и добра,
профессиональной мудрости и творческой инициативы!

Пусть повседневная жизнь всегда остается
наполненной пониманием и поддержкой едино-
мышленников, теплом домашнего очага,
любовью родных и близких людей.

С праздником!

Редакционная коллегия газеты
«Здоровье Хакасии»,
коллектив Республиканского центра
медицинской профилактики

Благодарность сотрудникам отделения «Стационар на дому» Республиканского клинического противотуберкулезного диспансера

*Здесь время сжато прессом тяжких мыслей,
Здесь в угол загнан ход привычных дел,
Здесь мы и сами меж миров зависли -
В пространстве жизни наступил пробел.*

*Здесь все одно - ребенок или взрослый
Откуда у меня? Один вопрос.
И жизнь разделена на до и после
Диагнозом – чертой «Туберкулез».*

*За этой разделительной чертой...
У каждого история своя,
И оттого чужой роднее вдвое,
Что все чужие – здесь одна семья.*

*Отсюда все понятней и виднее,
Отсюда глядя легче оценить,
Кто бесполезен был, а кто важнее,
Что стоит помнить, а о чем забыть.*

*Все поперек, негаданно и резко.
На голову мир перевернут с ног,
И время расколосось на обрезки
В два месяца - от снимка к снимку срок.*

*Два месяца... волненья, ожидания,
Тревога и отчаянье порой.
Для каждого заветное желание
Услышать фразу: «К выписке, домой!».*

*Сквозняк захлопнул в прошлое все двери,
На связке перепутаны ключи,
Но помогают в будущее верить
Медсестры, санитарки и врачи.*

*Медикаменты, опыт, плюс забота –
Не то что в сердце... в легких вдруг светло!
Такая у иных людей работа
С таблетками давать свое тепло.*

*Такая у иных людей задача –
По венам капельно «Надежду» в кровь.
На снимках улучшение – это значит,
Что лечат не лекарства, а ЛЮБОВЬ!*

*Сочувствие в обязанность не входит,
Насильно не заставишь проявлять,
А медик в смену для того и ходит -
Сочувствовать и сопереживать.*

*Ведь мало медицинских точных знаний,
Чтоб клятве Гиппократовой служить,
Спасибо за добро и понимание!
За дар – чужим здоровьем дорожить!*

**Огромное СПАСИБО, Вам!
Зиновьев А.Н.**

Дорогие ветераны здравоохранения!

Хакасский республиканский Совет ветеранов работников здравоохранения

от всей души поздравляет Вас
с профессиональным праздником –
Днём медицинского работника!

Профессия медицинского работника во все времена
была и остается самой благородной, уважаемой
и необходимой людям, ибо нет в мире
ничего дороже и ценнее здоровья.

И в это большой вклад внесли и вносите Вы – ветераны.

В канун профессионального праздника
выражаем Вам глубокое уважение.

Вы – наша гордость и достояние!

Ваш опыт, советы и поддержка дороги нам.

Пусть здоровье Ваше будет настолько крепким,
чтобы Вы оставались энергичными, активными

и Ваши возможности совпадали с Вашими желаниями.

Примите сердечную благодарность за Ваш труд,
верность высокому призванию - дарить людям
радость жизни.

**Желаем Вам всего наилучшего,
финансовой стабильности и семейного благополучия.
Будьте счастливы!**

ЦИТОЛОГИЯ – ТОНКАЯ НАУКА

1 июня исполняется 25 лет со дня образования централизованной цитологической лаборатории Республиканской больницы имени Г.Я. Ремишевской. А в феврале 2017 года исполнилось 40 лет, как была основана цитологическая служба в Хакасии.

Цитологические лаборатории начали открывать по всей стране в 1970-е годы, когда клиническая цитология получила широкое развитие и на государственном уровне признана практически ценностью цитологического метода для улучшения диагностики злокачественных новообразований.

Первым врачом-цитологом в Хакасии стала Гаус Флорида Вильгельмовна.



Гаус Флорида Вильгельмовна

В 1977 году она прошла обучение и начала работу на базе отделения патанатомии Областной больницы под заведованием Сигачёва Валерия Павловича. Практически с нуля она начала внедрять высокоэффективный диагностический метод, порой защищая его от скептиков.

Флорида Вильгельмовна – энтузиаст своего дела, мудрый, талантливым учителем. В жизни ей присущи яркость и оригинальность, тяга к прекрасному, интерес к людям.

В 1981 году штат цитологов был расширен за счет привлечения лаборантов из числа среднего медицинского персонала для проведения массовых профилактических осмотров женщин с целью выявления раннего рака шейки матки. В лабораторию пришли молодые специалисты: Михайлова Надежда Петровна, Эбель Татьяна Дмитриевна, Воробьева Анна Михайловна, которые трудятся и поныне уже 35 лет.

В 1984 году к ним присоединилась Вдовенко Эльвира Давыдовна, которая проработала в лаборатории 27 лет до выхода на заслуженный отдых. У всех за плечами был опыт лечебной работы. Начали осваивать новое дело – приготовление препаратов, окраску стекол, научились смотреть в микроскоп, различать и анализировать клетки, выявлять и оставлять врачу подозрительные мазки. Это было непросто. Цитология – тонкая наука, которой не научишься с книжного листа. Только желание, упорство и совет опытного наставника из уст в уста, с глазу на глаз. Работы было во времена становления службы много – горы мазков на столах. Применяли свои «кнухау» – самодельные приспособ-

ления для ускорения работы. А еще надо быть всегда внимательным и аккуратным, приветливым и вежливым, когда принимаешь материал.

Воробьева Анна Михайловна проработала бессменным старшим лаборантом в течение 33 лет. Отчетность, журналы, архив всегда были в идеальном порядке. Наши лаборанты-цитологи блестяще овладели редкой специальностью, высококлассные специалисты в своем деле, теперь передают свой опыт молодым коллегам.

С 1982 года работает врачом в лаборатории Лакеенко Галина Андреевна, она стала верным помощником Флориды Вильгельмовны в деле продвижения, практического внедрения профилактических осмотров в Хакасии. Проводила разъяснительные беседы среди женщин в районах, инструктировала медицинский персонал, участвующий в заборе материала для цитологического исследования. В результате проводимых профилактических осмотров женщин с применением цитологических исследований и своевременного лечения больных с предраковыми заболеваниями заболеваемость раком шейки матки заметно снизилась.



Коллектив цитологической лаборатории

После отъезда Флориды Вильгельмовны с семьей в Германию, в 1994 году Галина Андреевна возглавила лабораторию и руководила ею 20 лет. Она проявила себя как требовательный, строгий руководитель, сохраняла традиции лаборатории и больницы, передавала свой опыт молодым сотрудникам. В 2011 году удостоена звания «Заслуженный врач Республики Хакасия». Галина Андреевна – незаурядная, сильная личность, в жизни хорошая хозяйка, заботливая жена, мама и бабушка, ценит и любит все красивое.

Молодые сотрудники готовы принять эстафету.

Никитенко Юлия Александровна пришла в лабораторию в 2011 году, медицинский лабораторный техник высшей категории, студентка факультета биологии Кемеровского государственного университета, во всем старается дойти до сути,

щедрая душа, ответственная, хороший товарищ.

Медицинский лабораторный техник Бабенко Елизавета Васильевна пришла в лабораторию в 2013 году, исполняет обязанности старшего лаборанта, защитила диплом юриста, быстрая, независимая, всегда добивается своей цели.

Метод цитологической диагностики прошел большой путь от поиска атипичных клеток до полноценного морфологического диагноза.

Сплав опыта старших, энергия и новаторство молодости – вот залог успешной работы.

Цитология – дисциплина интересная и загадочная, мы все влюблены в нашу цитологию.

Заведующая цитологической лабораторией Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской Марина Пиманова

ЛЕЧИТЬ - ТАК ЛЕЧИТЬ!



Гудкова Ольга Степановна – медицинская сестра хирургического отделения Усть-Абаканской районной больницы

«Профессия врача – это подвиг, она требует самоотвержения, чистоты души и чистоты помыслов. Не всякий способен на это. Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически», — сказал замечательный земский врач Антон Павлович Чехов. К сожалению, эти строки присущи не всем медицинским сотрудникам, так как в последнее время мы слышим больше нелестных отзывов о работе отечественной медицины. Как говорится, есть врачи от Бога, а есть врачи «не дай Бог».

Благодаря таким медработникам как Ольга Гудкова не страшно попасть в больницу. Вот уже более 36 лет она стоит на страже нашего здоровья, идёт на тот риск, который порой не подвластен ни обстоятельствам, ни даже законам жизни, так как для неё важно, чтобы все

пациенты были здоровы. Ольга окончила Абаканское медицинское училище по специальности фельдшер-акушер. Несколько лет проработала в роддоме, а после его закрытия стала трудиться в Усть-Абаканском хирургическом отделении постовой медсестрой. На её счету более тысячи выздоровевших пациентов. На работе Ольга рассудительна, сосредоточенна, а в трудные минуты способна поднять настроение коллегам и больным, но мало кто знает, что за пределами больницы она не перестаёт думать и переживать за своих пациентов. Несмотря на загруженный график работы, мне удалось встретиться с Ольгой и узнать, в чем же залог ее профессионального успеха.

– **Ольга, скажите, как Вы попали в медицину? Кто подтолкнул Вас выбрать именно эту профессию?**

– Медициной я бредила с детства. Лечила зверюшек: кошек, собак, птичек. К тому же рядом с моим домом находился медпункт. Помню, в детстве я часто наблюдала в окно, как врачи принимают больных. В этом медпункте работала фельдшером моя знакомая тётя Люба Байкалова, она и стала моим первым наставником в медицине. Бывало, зайдёшь к ней в гости, она тебе и истории всякие рассказывает из врачебной практики, и стетоскоп даст поиграть. Вот как-то так я и надумала поступать в медицинское училище. Другого выбора профессии, другого пути я не видела.

– **Вы помните свой первый рабочий день? Присутствовало ли чувство волнения, страха?**

– Первый день я плохо помню. Зато я никогда не забуду свою первую пациентку, когда ещё работала в роддоме. Как сейчас помню, это были сложные роды. Мне тогда всего 18 лет было и поэтому, конечно, я очень волновалась. Возможно, тут у меня и пришло понимание, что нужно держать себя в руках и сосредоточиться, так как перед тобой

живой человек, и у меня просто нет возможности ошибаться.

– **Вы работаете в медицине более 36 лет, на Вашем счету тысячи благодарных пациентов. Скажите, в чём заключается Ваш секрет профессионального успеха?**

– Мне сродни слова из песни Александра Розенбаума «Лечить – так лечить...». Для меня всегда важен конечный результат. Я борюсь до последнего. Если есть какой-то шанс, то я стараюсь его использовать. Слава Богу, фортуна со мной, пациенты выздоравливают, значит, мои труды не напрасны. Для меня главная награда это видеть радость в глазах больных. Несмотря на то, что я бываю иногда строга и требовательна, я очень сентиментальна. Радость и слёзы, сострадание к больным всё это я пропускаю через себя, а это, порой, делать не нужно, но по-другому не получается. Приходя домой после смены, я не перестаю думать о больных, всё время в голове прокручиваю, а вот если сделать ему то, а за тем это, может быстрее пойдёт на поправку. Мои мысли постоянно о работе, поэтому слова «покой нам только снится» – это про меня. Я не могу быть равнодушной к чужой беде. Мне могут позвонить друзья, знакомые, соседи в любое время суток и попросить совета. Я всегда стараюсь всем помогать, возможно, это и есть секрет моего профессионального успеха: делать всё возможное, чтобы помочь больному.

– **Очень часто Вы работаете в ночную смену, как Ваши близкие относятся к такому режиму работы?**

– Да они уже привыкли. Мой муж всё понимает, так как сам работал водителем машины скорой помощи, поэтому медицина у нас дело семейное. Помню, как-то сыновья принесли воронёнка со сломанным крылом. Мы всей семьёй выхаживали его, дети даже дали ему прозвище «Каркуша», так он стал пол-

ноценным членом нашей семьи.

– **Вы более 36 лет работаете медсестрой, случались ли в жизни периоды, когда Вы испытывали разочарование в своей профессии?**

– Пожалуй, нет... Просто, когда ты постоянно находишься в напряжённой обстановке, ведь привозят разных больных, то с ножевым ранением, то с почти нулевым давлением, нет времени поразмышлять о чём-то личном. В такие моменты нужно действовать быстро, рассудительно. Ведь в твоих руках человеческая жизнь. Можно сказать, что работы я не пугалась никогда и сомнений в выборе профессии не возникало. Я всегда знала, что это моё.

– **В народе нередко мелькает фраза: «Врачи не лечат, а калечат». Как Вы думаете, почему бытует такое мнение?**

– Ну, дилетанты есть в любой профессии. Есть и, как говорится, «спецы от Бога», которым медицина даётся легко. Говорят, врачи мало говорят, много пишут. Здесь главное, чтобы врач знал, что пишет, а не чистописанием занимался. Но что ни говори, хорошие врачи и медсестры были, есть и будут. Вот у меня такой девиз по жизни: «Если делать, то делать! Главное, чтобы был положительный исход».

– **Спасибо, за беседу. В свою очередь хочу выразить Вам огромную благодарность за Ваш труд и, пользуясь случаем, поздравить Вас и всех ваших коллег с грядущим профессиональным праздником.**

– Спасибо! Я тоже поздравляю всех работников медицинской сферы с Днём медицинского работника и хочу пожелать всем счастья, благополучия, удачи во всем, терпения! Но самое главное – здоровья, а все остальное заработается и приложится.

Беседовала Юлия Даренская