

6+

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№6 (246) ИЮНЬ 2024



С Днём медицинского работника!

С Днем медицинского работника, уважаемые коллеги!



Мне кажется, всё большее число людей, встречаясь по разным поводам с медиками, вдруг открывают для себя, насколько это сложная, многогранная и ответственная профессия. Вызывает уважение то самообладание, с которым медики решают невероятно сложные задачи, неся огромную интеллектуальную, моральную и чисто физическую нагрузку, оставаясь при этом максимально собранными, внимательными, проявляя участие и сострадание, находя слова поддержки и утешения. При этом не стоит забывать, люди в белых халатах - не Боги, а тоже люди. Со своими проблемами, порой даже и болезнями, с обязанностями и заботами о своих семьях, родителях, детях. У них есть и увлечения, и желание просто отдохнуть, заняться собой...

Кстати, могу поделиться наблюдением, что у значительной части населения совершенно изменилось отношение к принципам так называемого здорового стиля жизни! Стала выше осведомленность, грамотность людей по этой теме. И положительная динамика по этим вопросам отмечается и у самих медицинских работников. Как у последовательных пропагандистов принципов здорового образа жизни, которые активно занимаются популяционной и персональной профилактикой с пациентами, интересуясь их вредными привычками по сути, а не в рамках «фиксации анамнеза» в истории болезни, давая реальные советы по их устранению. Как у людей, которые сами изменили или меняют свой образ жизни, активно и систематически начали заниматься физической культурой и спортом, справились с пристрастием к курению. Такое самоуважение у людей активных и думающих - стало всё более заметно.

Но при этом медики буквально бьют тревогу по поводу здоровья подрастающего поколения: значительная часть разрушительных для здоровья «заманок» - от формирующейся зависимости от различных гаджетов до вейпов и прочих «суррогатов удовольствий» - нацелена именно на молодых! На прошедшем в июне заседании Редакционного совета нашего журнала именно тема принципиального изменения работы по вопросам здорового образа жизни с детьми, начиная с детского сада, школы, профессиональных и высших учебных заведений, неожиданно для меня стала самой обсуждаемой коллегами. Говорили о важности такой профилактической работы с детьми и подростками, с педагогами и родителями. Коллеги обратили внимание и на ослабление в этих (да и других) вопросах межведомственного взаимодействия. Кстати, по вопросу противодействия массовому увлечению вейпами и другими «парящими» никотиносодержащими устройствами, особенно среди детей и молодежи, члены Редакционного совета журнала однозначно высказались за запретительные меры по их продаже. Редакционный совет определил и темы, которые требуют еще более системного освещения в журнале: это - проблемы мужского и женского репродуктивного здоровья, семейной, демографической политики и школ для пациентов с различными хроническими неинфекционными заболеваниями.

В рамках подготовки материалов для публикации в журнале знакомлюсь с различными специалистами, - радует их уровень профессиональной компетенции, заинтересованность в развитии в своих медицинских учреждениях направлений, которыми они занимаются. Жаль, что многое из общения с нашими авторами остается, как говорится, за кадром... Какие удивительные судьбы, какие семейные истории, сколько талантов в других сферах: прекрасно поют и играют на инструментах, рисуют, обладают поэтическим даром... Не часто, но иногда мы немного рассказываем отдельные подробности о наших авторах - и даже для их сослуживцев зачастую открываем новое о коллегах... В этом номере будет несколько таких эссе.

С праздником, дорогие коллеги! Здоровья вам, мира в душе и радости, удачи и терпения в вашей работе, надежных друзей и коллег, теплого семейного круга и возможности реализовывать свои мечты и планы. Нашим авторам и партнерам особая благодарность за их неравнодушие и ответственность на ниве просветительства!

Мы открыты к сотрудничеству.



**Поздравляем
с заслуженными
наградами**



**О донорах крови
с благодарностью!**



**Правила ухода
за ногами при
сахарном диабете**



**Стресс
у пожилых людей**



**Родительские
ресурсы**

На обложке: представите-
ли семьи Беяниных - Оловян-
никовых - Борисенко, г. Бар-
наул.

Преемственность поколений 2-3

ЗА СЧАСТЛИВОЕ ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО!
«Каждый день - в поддержку жизни» 4-5

16 ИЮНЯ - ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА
Поздравляем с заслуженными наградами! 6-7

ОФИЦИАЛЬНО
Сохраняя жизни... 8

Новости здравоохранения России 9

ЗА СЧАСТЛИВОЕ ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО!
В.А. Мишенин. Правила дорожного движения
и ответственность родителей 10-11

14 ИЮНЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ
О донорах крови с благодарностью! 12-13

Новости медицины России 14

ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА
К.В. Дмитриенко.
Выделения из половых путей у женщины.
Что считать нормой, а что патологией? 15

К 70-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ АГМУ
Памяти профессора Штырова 16-17

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ - ШКОЛЫ ПРОФИЛАКТИКИ
А.И. Нигматуллина, Т.С. Шушакова.
Правила ухода за ногами при сахарном диабете 18-20

ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ
Л.Н. Зябкина. Профилактика падений в пожилом возрасте 21-24
Е.А. Кириллова. В ногу с «ДАРом»! 25

О профилактике укусов ос 26-27

Телемедицина поставит онкобольных на ноги... 28

Новости медицины России 29

ДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ 78+
Н.Г. Целюк. Стресс у пожилых людей.
Шесть способов побороть тревогу 30-33

Что нужно знать о витамине С 34-35

ЗА СЧАСТЛИВОЕ ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО!
В.М. Ягубова. Родительские ресурсы 36-37

Что делать во время грозы 38-40

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»
Следить дистанционно за беременностью 41

Как пережить сильную жару 42

ДЕМИДОВСКИЙ ВЕСТНИК, ИЮНЬ 2024 ГОДА
Влюбленный в Алтай 43-44



Преимственность поколений

Семья Беляниных - Оловянниковых - Борисенко
на страже здоровья жителей Алтая - 135 лет!

Родоначальником медицинской династии Беляниных - Оловянниковых - Борисенко выступаю я - **Мая Федоровна Белянина**.

Родилась я 30 апреля 1937 года в селе Мамонтово Алтайского края в семье военного и учительницы. Семья часто переезжала по месту службы отца, значительная часть моего детства прошла в военных гарнизонах. Дети войны не понаслышке знали о всех тяготах и лишениях, которые пришлось пережить советскому народу в военные годы.

...Я до сих пор помню голос Левитана: «Говорит Москва. Работают все радиостанции Советского Союза...» Мы, дети, часто выступали с концертами перед ранеными. В городе Кяхта был большой военный госпиталь. Там я впервые увидела большое количество раненых, перевязанных, обожженных солдат, как

трудно приходилось санитаркам и медицинским сестрам справиться с большим количеством пострадавших. Тогда я впервые столкнулась с понятиями «милосердие» и «сострадание». Когда ты в детстве каждый день слышишь, как строй солдат поет «Мы не дрогнем в бою..», невольно формируется чувство патриотизма, и ты это чувство пронесишь через всю жизнь.

Я была девушкой романтической, восторгалась Оводом, Павкой Корчагиным и другими. Мечтала о каких-то героических профессиях и уж никак не об учебе в «педе, меде». Но так получилось, что судьба сама за меня решила - и определила в медицину. В 1954 году в Барнауле открылся Алтайский государственный медицинский институт, и мы с подругами после окончания 10 класса поступили на первый курс.



Курс наш был уникальный.

Все дети войны: кто-то помнил, как уходили отцы на фронт, у многих они не вернулись - погибли, у кого-то вернулись инвалидами. Были и такие, у которых семьи пострадали от репрессий. Но желание жить, учиться, познавать новое, служить своей необъятной, горячо любимой стране было у всех студентов. Дружба, которая зародилась в институте, была пронесена через всю нашу профессиональную жизнь.

У нас были замечательные педагоги: ректор института **П.П. Рахтанов**, проректор профессор **М.М. Тростанецкий**, профессора **В.Н. Крюков**, **И.И. Матусис**, **З.С. Баркаган**, **Е.Б. Берхин**, **М.Л. Цырульников**, **И.И. Неймарк**, **В.М. Борисова-Хроменко**, **А.В. Овчинников** и многие другие выдающиеся люди своего времени. Они не только делились знаниями и учили профессиональным навыкам, они всю душу вкладывали в обучение студентов. **Низкий поклон им всем, нашим учителям!**



К 70-летию юбилею АГМУ

Мы, ученики, достойно пронесли звание первых выпускников нашего любимого медицинского института, который в этом году отмечает свое 70-летие...

...Я очень люблю свою профессию, горжусь ею. В ней много героического, милосердного, богоугодного. Через всю жизнь я пронесла девиз нашего курса *«Мы в белых халатах на страже здоровья стоим, как солдаты, и нет судьбы у нас иной»*.

Моя трудовая деятельность началась в краевом онкологическом диспансере, где я проработала врачом-онкогинекологом, радиологом до 1973 года, затем до 1977 года заведовала гинекологическим отделением больницы шинного завода, позднее - больницы моторного завода, где проработала до октября 2005 года.

В 1988 году награждена почетным знаком «Отличник здравоохранения», медалью за освоение целинных и залежных земель, медалью за трудовую доблесть в честь 100-летия со дня В.И. Ленина.

Больницы шинного и моторного заводов были крупными клиническими базами медицинского института. Всегда были студенты, ординаторы, интерны, профессорские обходы, клинические разборы историй болезни.

Так как это были заводские больницы, то и предпочтение отдавались заводским больным. Врачи отделений побывали почти во всех цехах шинного, моторного заводов, РТИ (резинотехнических изделий) и АТИ (асбесто-технических изделий). Вместе с инженером по технике безопасности определяли места трудоустройства беременных женщин, угрожаемых по невынашиванию беременности, послеоперационных больных.

У нас хорошо работала система диспансеризации и реабилитации: стационар, долечивание в условиях закрытой женс-



кой консультации, санаторий-профилакторий, затем курортное лечение. Проводили профосмотры. Это была самая лучшая система диспансеризации. В отделении применяли современные по тем временам технологии диагностики и лечения гинекологических больных. Особое внимание уделялось лечению урогинекологических больных.

Дети и внуки - моя гордость.

Другой профессии для своих дочерей я и не представляла, но выбор их был добровольным. Обе перед 10 классом работали всё лето санитарками, узнавали работу больницы изнутри.

Старшая дочь **Ирина Юрьевна Оловяникова** пошла по моим стопам, выбрав специальность «акушерство и гинекология», много лет проработала в краевом перинатальном центре, заведовала женской консультацией поликлиники КГБУЗ «Городская больница №5, г.Барнаул». Отличник здравоохранения. Двое ее детей, мои внуки, **Мария Сергеевна Лунд** и **Юрий Сергеевич Оловяников** с красными дипломами окончили Алтайский государственный медицинский университет и работают врачами.

Младшая дочь **Татьяна Юрьевна Борисенко** в 1988 году окончила наш медицинский вуз, много лет проработала врачом-неонатологом в детской городской клинической больнице №7 города Барнаула, а с 2008 года работает там же заместителем главного врача по медицинской части. Отличник здравоохранения, награждена медалью Алтайского края «За заслуги в труде».

Я благодарна судьбе за то, что смогла своим детям и внукам передать нравственные принципы и любовь к делу, которому ты служишь. Эти традиции, конечно же, призываются в семье и передаются из поколения в поколение. И не только моя семья продолжила эти традиции.

Многие мои однокурсники - выпускники первого выпуска Алтайского государственного медицинского института - стали основателями врачебных династий, дети и внуки которых много лет служат здравоохранению Алтайского края. ☺

Мая Федоровна Белянина

Продолжение - на четвертой обложке.



«Каждый день - в поддержку жизни»

- под таким девизом представила свою работу на региональный этап Всероссийского конкурса «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием» старшая медицинская сестра отделения паллиативной медицинской помощи детям с выездной патронажной бригадой КГБУЗ «Детская городская клиническая больница №7, город Барнаул» Анастасия Олеговна МОСЕЙКО.

Про любовь к своему делу

Анастасия Мосейко пришла работать в детскую больницу сразу после окончания училища. За эти 17 лет она успела получить высшее сестринское образование в АГМУ, окончить магистратуру в РАНХиГС при Президенте РФ. Была палатной медицинской сестрой в детском психоневрологическом отделении больницы.

В связи с открытием в 2020 году отделения паллиативной

медицинской помощи детям с выездной патронажной бригадой Анастасия Олеговна была назначена на должность старшей медицинской сестры отделения.

На вопрос о том, как достичь успеха, ставшая лучшей в крае старшая медицинская сестра отвечает кратко:

- Самое главное - должно быть желание трудиться. И любовь к своей работе. Чтобы состояться как профессионал, нужны терпение и уравновешенность.



Работа в нашем отделении очень трудна психологически. Она требует от медицинского персонала особой чуткости, сострадания, терпения, внимания и высокого профессионализма.

Понятно, что работа с хроническими или смертельно больными детьми, требующими постоянного интенсивного ухода и почти не поддающимися лечению, - дополнительный психотравмирующий фактор.

Основная сложность заключается в том, что все мы, медработники, привыкли работать на результат. С паллиативными больными, к сожалению, такой принцип не работает. В паллиативной помощи результат - это улучшение качества жизни больного и его семьи.

Преобладание негативных переживаний стимулирует развитие эмоционального вы-



горания. В свою очередь, эмоциональное выгорание обуславливает текучесть кадров, снижение качества оказания помощи и уровня заботы о пациентах в паллиативе.

Про уникальное отделение

Если ребенка нельзя вылечить, это не значит, что ему нельзя помочь. Для того и существует паллиативная помощь - чтобы в конце жизни ни у кого не было боли, страха и одиночества. И чтобы семья не оставалась один на один со своей бедой.

Отделение паллиативной медицинской помощи детям с выездной патронажной бригадой - единственное в Алтайском крае, открыто оно 1 июня 2020 года на базе детской городской клинической больницы №7 города Барнаула.

Специалисты отделения оказывают помощь как в плановом, так и в экстренном порядке. **Выездная патронажная бригада наблюдает паллиативных детей на дому на территории всего Алтайского края,** дает рекомендации по уходу и лечению, при необходимости направляет детей в отделение.

В стационаре 13 коек, где оказываемая высококвалифицированная помощь маленьким пациентам направлена на контроль симптомов болезни, уменьшение их остроты, снижение страданий ребенка с помощью адекватного обезболивания, противосудорожной, симптоматической и противопролежневой терапий.

Помощь оказывается пациентам с мукополисахаридозом, тяжелыми поражениями центральной нервной системы и детским церебральным параличом, мышечными дистрофиями и другими заболеваниями.

В основе детской паллиативной помощи лежат следующие основные принципы:

- доступность,
- полное обезболивание (принцип физического комфорта),
- индивидуальный подход,
- отношение к жизни и смерти, как к естественным процессам,
- мультипрофессиональный подход (обязательное включение психологического и социального компонентов),
- работа с семьей,
- непрерывность оказания помощи.

В стационаре созданы все условия для посещения пациентов и их совместного пребывания с родителями, законными представителями.

Таким образом, КГБУЗ «Детская городская клиническая больница №7, г.Барнаул» - это единственный краевой медицинский центр, где обслуживаются дети с паллиативным статусом.

О работе старшей медсестрой

Несмотря на непростую работу, Анастасия Мосейко стремится расти как профессионал. Она уверена: овладением искус-

ством управления коллективом - непростая задача, требующая творческого подхода и постоянного самосовершенствования:

- Для меня, как руководителя, важно повышение рабочего комфорта медицинских сестер. Это - удобный график работы, оптимизация распределения выполняемых функций, организация рабочего пространства, координации профессиональной логистики, передачи смен, подбор коллектива на дежурства. В паллиативном отделении используем совершенные методы профилактики инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи. Освоили методы работы с современным медицинским оборудованием. Для тщательного, качественного ухода должно быть достаточное количество среднего медицинского персонала и младшего медицинского персонала по уходу. Ответственный подход персонала к выполнению своих должностных обязанностей, высокая трудовая дисциплина и слаженность в работе коллектива, позволяет избежать возникновения жалоб со стороны представителей пациентов (родителей) и их родственников. Сложности будут всегда, но мы стараемся достаточно сплоченно их преодолевать.

Работая в паллиативном отделении, приходится справляться с эмоциональным выгоранием. Но спасает поддержка семьи, совместный отдых с детьми, чтение и просмотр хороших фильмов.

Анастасия Олеговна Мосейко, как победительница регионального этапа, представит Алтайский край в своей номинации в финале Всероссийского конкурса «Лучший специалист со средним медицинским и фармацевтическим образованием». 📌



Правила дорожного движения и ответственность родителей



Вячеслав Александрович МИШЕНИН, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для новорожденных №1, врач-анестезиолог-реаниматолог первой квалификационной категории, КГБУЗ «Алтайский краевой клинический центр охраны материнства и детства»

Согласно неутешительной статистике, количество ДТП во всем мире ежегодно увеличивается. Повреждения, полученные в результате дорожно-транспортных происшествий, как правило, носят тяжелый сочетанный характер и являются одной из главных проблем здравоохранения и одной из основных причин смертей и травм в мировом масштабе.

Статистика ДТП в крае

По приблизительной оценке, во всем мире ежегодно в результате дорожно-транспортных происшествий погибают 1,2 миллиона человек, еще около 50 миллионов человек получают ранения.

Для Алтайского края проблема аварийности на дорогах также актуальна. Так, по информации Госавтоинспекции Алтайского края, за 5 месяцев 2024 года в регионе зарегистрировано 822 ДТП, что на 33,2% выше аналогичного периода прошлого года. В результате ДТП погибли 70 человек (за первые 5 месяцев 2023 года - 67 человек), 1077 человек получили травмы различной степени тяжести (779 - за аналогичный период прошлого года).

Самое страшное, что в ДТП страдают и дети. Так, за 5 месяцев 2024 года пострадало 110 детей, один ребенок погиб. Произошло 12 ДТП с

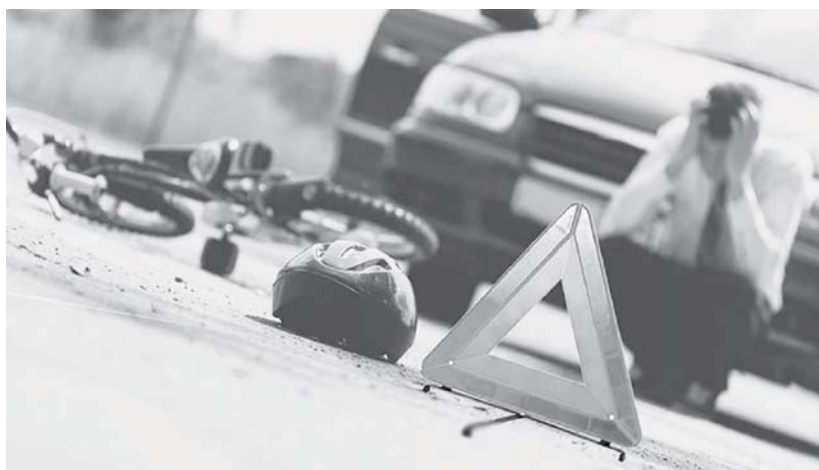
участием детей-велосипедистов и 11 ДТП с участием детей, управлявших мототранспортом. Еще в одном случае пострадал ребенок за рулем автомобиля.

Безопасность детей на дорогах

К сожалению, несоблюдение элементарных мер безопасности родителями не только в отношении себя, но и для ребенка, может закончиться трагедией.

Особенно это относится к ситуации, когда во время движения ребенок находится на руках одного из родителей. В этом случае ошибочно предполагать, что, держа на руках, мы его оберегаем. Следует помнить и понимать, что **законы физики и инерции действуют на всех одинаково.** К примеру, *в случае столкновения или при резком торможении вес пассажира возрастает в несколько раз (при скорости 50 км/ч вес пассажира возрастает более чем в 30 раз) - и в таком случае удержать ребенка от резкого удара об элементы салона автомобиля либо лобовое стекло становится практически невозможно.* Если безответственность родителя настолько велика, что при этом он и сам не пристегнут ремнем безопасности, то такая ситуация - верная гибель для малыша.

Наиболее надежным, безопасным и законопослушным способом перевозки детей в салоне автомобиля является использование специальных удерживающих устройств.



Согласно пункту 22.9. Правил дорожного движения Российской Федерации: «Перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка». Также стоит отметить, что использование детского удерживающего устройства в автомобиле позволяет на 70% снизить смертность среди грудных детей при авариях.

О безопасности новорожденных детей

В связи с этим хотелось бы осветить проблему безопасности не просто детей-пассажиров, а самой уязвимой категории - новорожденных детей. Так как ребенок в салоне автомобиля целиком и полностью зависит от водителя.

Первая поездка малыша, как правило, бывает после выписки из роддома в первую неделю жизни новорожденного. И к этому моменту родителям нужно подготовиться со всей ответственностью.

Так как же правильно перевозить новорожденного в автомобиле? Конечно же, в специальной автолюльке или автокресле категории «0+».

Автолюлька предназначена для транспортировки самых маленьких пассажиров в положении лежа или полуположа, от самых первых дней жизни и до 1,5 лет.

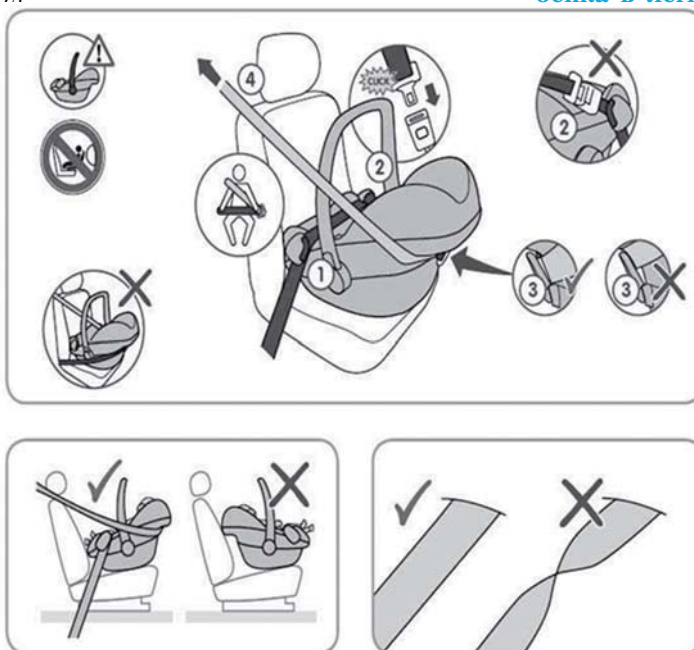
Она **устанавливается против направления движения**, спиной ребенка к лобовому стеклу. Так как грудной ребенок еще не держит шею, при резком торможении именно в таком положении он избежит травм позвоночника и шеи.

Ребенок закрепляется трехточечным ремнем, проходящим через плечи ребенка и между ног. Ремни безопасности автомобиля будут задействованы для фиксации автолюльки.

Устанавливать люльку можно как на заднем, так и на переднем сидении. Конечно, заднее сидение автомобиля более безопасное, но при этом с водительского сидения ребенка не будет видно в автолюльке. Родитель за рулем может в какой-то момент отвлечься от дороги, обернувшись на ребенка, если он будет вести себя беспокойно, что в результате может привести к аварии.

Если ребенок ведет себя беспокойно в автомобиле, то лучше ставить автолюльку на переднее сидение. Но следует помнить, что **в случае размещения автолюльки на переднем сидении автомобиля, оснащенного подушками безопасности, ОБЯЗАТЕЛЬНО (!) нужно выключить данную функцию, заранее ознакомившись с инструкцией!** Так как в противном случае, сработавшая подушка безопасности может привести к серьезному травмированию малыша, а также к его удушью.

Ниже схематично показаны варианты правильной установки автолюльки в автомобиле:



Стоит отметить, что к выбору автолюльки для новорожденных нужно подойти с особой тщательностью и ответственностью. И пусть оно будет служить вам недолго по времени, но ведь безопасность вашего малыша превыше всего.

Выбирая автолюльку, родителям необходимо изучить сертификаты и отзывы о каждой конкретной модели, оценить представленную анатомическую форму, качество встроенных ремней и надежность фиксаторов.

Дополнительно рекомендуется **обратить внимание на материалы внутренней отделки самой автолюльки**: они должны быть гипоаллергенными и нескользящими.

Следует продумать одежду малыша, так как в автолюльке он закрепляется трехточечным ремнем, проходящим через плечи и между ног.

Детские игрушки, которые вы берете в дорогу для развлечения малыша, должны быть мягкими.

Уважаемые родители, чтобы однажды не сожалеть о непоправимых последствиях, необходимо заранее позаботиться о мерах безопасной перевозки ребенка в легковом автомобиле.

Помните, что соблюдение правил дорожного движения, правильная перевозка детей в автомобиле, а также аккуратное вождение и концентрация на дорожной ситуации, - позволяют значительно повысить безопасность дорожного движения. ☺





Правила ухода за ногами при сахарном диабете



Алёна Игоревна НИГМАТУЛЛИНА,
врач-эндокринолог
второй квалификационной
категории
эндокринологического
отделения
КГБУЗ «Краевая
клиническая больница»,

Ключевую роль в повреждении органов и тканей играют длительность и выраженность нарушений углеводного обмена. Развитие любых осложнений при сахарном диабете связано с повышенным уровнем глюкозы в крови - гипергликемией.

Избыток глюкозы взаимодействует с жирами, белками и биологическими жидкостями организма и изменяет их химическую структуру.

При сахарном диабете и продолжительной гипергликемии происходит химическая реакция (гликирование) и со структурными белками нервных волокон. В результате диабетические микрососудистые поражения характеризуются микротромбозами и закупоркой капиллярного русла, которые приводят к нарушению кровоснабжения и к последующей дегенерации нервных волокон.

крови в пределах целевых значений, так как именно гипергликемия вызывает **необратимое** повреждение сосудов и периферических нервов ног, что, в свою очередь, и становится базой для развития диабетической стопы.

Снизить вероятность развития патологии стоп при сахарном диабете позволяет выявление и устранение факторов риска, к которым относятся:

- *недостаточное снижение уровня сахара крови, отказ от применения сахароснижающих препаратов, отказ от перехода на инсулин, а также несоблюдение необходимых ограничений в питании;*

- *избыточная масса тела;*

- *курение;*

- *употребление алкогольных напитков;*

- *бактериальные и грибковые заболевания кожи стоп;*

- *интенсивные физические нагрузки на нижние конечности (интенсивный бег, участие в соревнованиях);*

- *наличие сопутствующих заболеваний и осложнений сахарного диабета (артериальная гипертензия, повышение уровня холестерина в крови, диабетическая нефропатия, тяжелая ретинопатия с нарушением зрения);*

- *недостаточно тщательный уход за ногами, ношение неудобной обуви.*



Татьяна Сергеевна ШУШАКОВА,
ординатор по
эндокринологии
ФГБОУ ВО «Алтайский
государственный
медицинский
университет»
Минздрава России

Синдром диабетической стопы

Синдром диабетической стопы развивается у 40-70% людей, живущих с диабетом в течение 15 лет и более. Причем, **синдром является ведущей причиной выхода на инвалидность у этой группы людей с диабетом.**

У 6-12% больных появляются характерные язвы. В 20% случаев врачам приходится прибегать к хирургическому лечению язвенных дефектов и связанных с ними гнойно-воспалительных осложнений путем выполнения различных видов ампутаций. У людей с сахарным диабетом ампутации нижних конечностей проводятся в 15 раз чаще, чем у остального населения.

Как избежать?

Первое и самое важное - это поддержание уровня глюкозы в



Рекомендации по уходу за ногами

Выполнение определенных рекомендаций по уходу за ногами позволяют больному с сахарным диабетом предотвратить осложнения заболевания.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА

- ◆ Ежедневно мойте ноги, используя теплую воду и мягкое мыло.
- ◆ Для мытья ног используйте только *теплую воду* (ее температура должна быть примерно 35°C). Воду проверять термометром или локтем.
- ◆ Длительность принятия такой ванны - *не более 3-5 минут*.

ТЩАТЕЛЬНАЯ СУШКА

- После ванны *тщательно вытирайте ноги*, уделяя особое внимание межпальцевым промежуткам.
- Ежедневно *меняйте носки*, чулки или колготки.
- *Избегайте оставления на стопах влажных мест*, чтобы предотвратить появление грибковых инфекций.

УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

- ▶ *Используйте мягкий увлажняющий крем*, чтобы предотвратить сухость кожи.



▶ Необходимо использовать *специализированное средство для ухода за стопами ног при сахарном диабете, содержащее мочевины*. Такие препараты одновременно выполняют несколько функций: снимают усталость, защищают и увлажняют кожу, ускоряют процесс заживления.

▶ **Не наносите крем между пальцами!**

РЕГУЛЯРНАЯ ПРОВЕРКА НА НАЛИЧИЕ ПОРЕЗОВ, ССАДИН И ТРЕЩИН

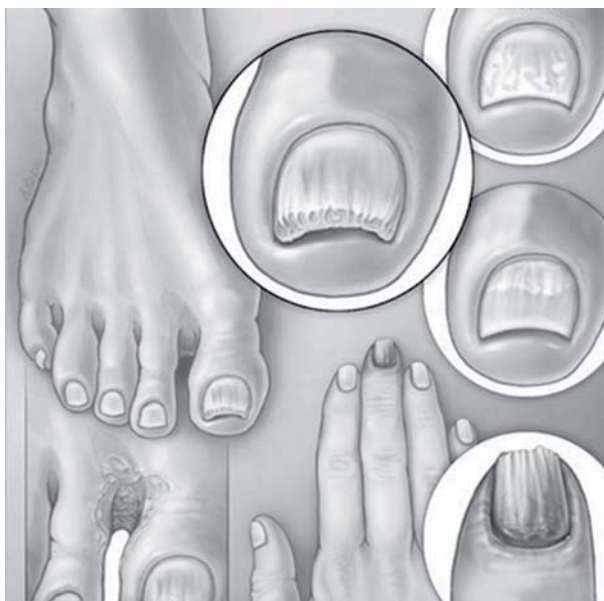
- ◆ Ежедневно *внимательно осматривайте свои стопы*.
- ◆ *Используйте зеркало или попросите помочь близких*, чтобы проверить труднодоступные места.

НОСИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ

● Если у вас есть какие-либо изменения: «косточки», плоскостопие, деформация пальцев - спросите своего врача, где можно *заказать или приобрести ортопедическую обувь*. Ношение индивидуальной ортопедической обуви - это обязательная профилактика возникновения язв стопы.

● Старайтесь *избегать тесной обуви*, предпочитайте обувь из натуральных материалов.

Гипергликемия вызывает необратимое повреждение сосудов и периферических нервов ног, что и становится базой для развития диабетической стопы.



▶ **Проверяйте обувь** на наличие камней или других посторонних предметов.

РЕГУЛЯРНАЯ СТРИЖКА НОГТЕЙ

▶ Стригите ногти *прямо*.
▶ Для удаления натоптышей или сухих мозолей *используйте пемзу*.

▶ **Ни в коем случае нельзя использовать бритвенные лезвия, терки, ножи и прочее!**

▶ Если вы ходите делать педикюр в салон, *предупредите мастера*, что у вас сахарный диабет, и расскажите, как правильно подпиливать ногти и удалять мозоли, натоптыши.

▶ *Целесообразно обрабатывать ноги в кабинете диабетической стопы*, где специалисты проведут профессиональную обработку.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Следите за уровнем глюкозы в крови, так как качественный контроль помогает предотвратить повреждения нервов и кровеносных сосудов.

ИЗБЕГАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО СИДЕНИЯ ИЛИ СТОЯНИЯ

◆ *Периодически меняйте положение ног*, чтобы избежать отеков и снизить риск образования язв.

◆ При плохом кровообращении ваши ноги могут постоянно мерзнуть. *Нельзя согревать ноги на батарее, у открытого огня, парить их в горячей воде* - это может привести к образованию ожогов и язвенных дефектов, поскольку у вас также может быть нейропатия, то есть вы не будете адекватно чувствовать высокую температуру. Поэтому чтобы согреться, лучше наденьте теплые носки.

ПОИСК МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЛЮБЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ

Обратитесь к врачу при появлении язв, ссадин, покраснений или других необычных изменений.



Что делать, если вы поранились?

● *Обработайте рану* перекисью водорода или антисептиками (хлоргексидин).

● *Наложите стерильную повязку.*

● *Не используйте спиртосодержащие растворы* (йод, «зеленку») или «марганцовку» - они ухудшают заживление, могут вызвать ожог и скрыть процессы воспаления в ране за счет окрашивания.

● **Если у появившейся раны изменился цвет и запах, появилось отделяемое, - обязательно обратитесь к врачу!**

Соблюдение лечения

▶ **Следуйте рекомендациям врача и принимайте прописанные лекарства.**

▶ Помните, что забота о ногах при сахарном диабете очень важна для предотвращения осложнений и поддержания общего здоровья.

▶ Если сахарный диабет первого типа диагностирован у вас более 3-5 лет назад, посещайте специалиста по синдрому диабетической стопы не реже одного раза в год, если вам не рекомендованы более частые визиты.

▶ При возникновении поврежденного стоп стоит посетить врача.

▶ Показывайте ноги врачу-эндокринологу при каждом плановом посещении. ☺

При сахарном диабете необходимо использовать специализированное средство для ухода за стопами ног, содержащее мочевину. Такие препараты снимают усталость, защищают и увлажняют кожу, ускоряют процесс заживления.



Влюбленный в Алтай Заслуженному художнику России Анатолию Щетинину - 70 лет!

Анатолий Прокопьевич Щетинин - художник-живописец, галерист, член Союза художников России с 1990 года, лауреат Деми́довской премии 2010 года в номинации «Изобразительное искусство», заслуженный художник Российской Федерации - в июне 2024 года отметил 70-летие.

В свой день рождения 8 июня Анатолий Прокопьевич Щетинин пригласил своих гостей на вернисаж. **Выставка «Полвека в творчестве»** открылась в арт-галерее Щетининых и погрузила зрителей в творческий мир маэстро. Полувековой отчет - это серьезно!

Анатолий Щетинин - продолжатель традиций русской реалистической школы живописи. Его работы хранятся в фондах государственных музеев Алтайского края, Монголии, Дирекции выставок СССР (Москва), Российской академии художеств (Красноярск).

Куратор выставки - художник, соратник и жена юбиляра **Ирина ЩЕТИНИНА**, предложила показать только одну, но, пожалуй, самую важную грань таланта Анатолия Щетинина - его лирический пейзаж.

И не ошиблась: выставка получилась объемная, очень проникновенная, душевная и искренняя, как и всё творчество художника.

Все работы на выставке посвящены Алтаю. Анатолий Щетинин вот уже пятьдесят лет пишет разные его ипостаси: степной, горный, монгольский. За эти годы он проехал тысячи километров и запечатлел самые красивейшие заповедные места. На его полотнах и алмазные грани Белухи, и шумные воды Катуня, и горные кряжи Чуйского тракта, и бескрайнее золото степей Монголии. Первые поездки в горы художник осуществлял вместе со старшими коллегами, работал рядом с такими мастерами, как **Федор Семенович ТОРХОВ**, **Николай Петрович ИВАНОВ**. Сегодня Анатолий Прокопьевич - по-



стоянный участник академических пленэров на Алтае, работает вместе с академиками Российской академии художеств **Виктором Григорьевичем КАЛИНИНЫМ**, **Владимиром Николаевичем АНИСИМОВЫМ**, **Евгением Викторовичем РОМАШКО**.

Анатолий Прокопьевич активно занимается меценатской деятельностью. Более 10 лет он шефствует над музейно-библиотечным центром средней школы №38 Барнаула, где работает его постоянно действующая выставка.

В 2003 году открыл первую на Алтае частную картинную галерею, где за эти годы проведено около 200 выставок с бесплатными посещениями и экскурсиями.

В 2005 году Щетининым учреждена ежегодная «Премия династии художников Щетининых» за лучшее произведение по итогам краевой выставки Союза художников. Большую духовную и историческую ценность имеет собранная коллекция живописи и графики художников Алтая. Многие работы переданы в дар музеям. ▶





Много лет мастер Щетинин также сотрудничает с вузами Алтайского края в реализации ряда перспективных направлений совместной образовательной и культурно-просветительской деятельности. Активно взаимодействует с Главным управлением МВД России по Алтайскому краю в вопросах нравственно-эстетического и патриотического воспитания.

На выставках пленэрные работы Анатолия Прокопьевича всегда вызывают интерес. В экспозиции от серьезного монументального полотна «Белуха» (2023, холст, масло, 60x120) веет суровостью, недоступностью, величием и магнетизмом. Невозможно оторвать взор от игры света и тени на ледяных гранях вершин великой горы, от тверди скал и легкости плывущих у их подножия облаков.

Вода - одна из излюбленных стихий художника. Он с удовольствием пишет буйные реки Алтая («Катунь. Зубы дракона» 2014, холст, масло, 60x80; «Красавица Катунь. Январь» 2013, холст, масло, 80x120; «Катунь в морозное утро» 2015, холст, масло, 70x100; «Бия. Большая вода» 2014, холст, масло, 75x105), скальные озера («Мульта - изумруд в ожерелье Алтая» 2021, холст, масло, 90x120; «Утро на Телецком» 2014, холст, масло, 40x60) и бескрайние долины («Золотая осень. Долина Курая» 2016, холст, картон, масло, 50x70; «Туман над долиной Белого Бома» 2016, холст, масло, 60x80). В этих работах есть и темперамент, и удивление, и восторг, и гармония всех чувств!

Монголия стала еще одной страстью художника. Множество раз Анатолий Щетинин бывал в этой братской стране, писал ее пейзажи и портреты людей. Он дружит с монгольскими художниками, часто показывает там свои картины.

В 1984 году впервые в составе творческой группы художник оказался в Монголии и уже в 1986 году стал участником выставки «Алтай - горы дружбы», которая прошла в Монголии и России. Улан-Батор и Москва, Баян-Ульги и Новосибирск, Кобдо, Барнаул и Горно-Алтайск рукоплескали российско-монгольской выставке.

В 2021 году Анатолий Прокопьевич провел персональную выставку «Неопитая чаша. Монголь-

ский Алтай Анатолия Щетинина», посвященную 100-летию дипломатических отношений России и Монголии в Государственном музее Востока в Москве. И был награжден медалью Монголии «Найрамдал» («Дружба») и благодарностью Почетного консула Монголии в Российской Федерации и Посла культуры Монголии в России.

Выбор работ на выставку показал, что по-прежнему дорог мастеру его город детства и юности - старейший деревянный Барнаул. С этих трепетных произведений начался его путь в большое искусство - и не будь их, не было бы и того высокого нравственного отношения к искусству, что было воспитано в нем отцом скульптором **Прокопием Алексеевичем ЩЕТИНЫНЫМ**. В 1986 году он создал эскиз памятника жертвам политических репрессий, который воплотил уже его сын Анатолий Прокопьевич. **Скульптурная композиция «Прощание»** установлена в 2010 году на площади Свободы в Барнауле. Свою работу художник выполнил безвозмездно и передал в дар городу. Также он изготовил и подарил городу барельефы деятелей культуры на мемориальные доски: Почетного гражданина Алтайского края, народного артиста РСФСР Д.Г. Паротикова (2014), основателя и первого директора Государственного музея истории литературы, искусства и культуры Алтая Т.И. Вараксиной (2014), которые включены в Музейный фонд Российской Федерации.

За помощь в подготовке материала благодарим искусствоведа Наталью Цареву.

Четвертого июня отметил 70-летний юбилей человек широких дарований и истинный создатель - художник, архитектор, литератор Сергей Алексеевич **БОЖЕНКО**, лауреат гуманитарной Демидовской премии 1999 года в номинации «Изобразительное искусство».

Сергей Алексеевич, примите самые искренние пожелания от всего Демидовского братства Алтайского края с юбилейным днем рождения! Здоровья вам, новых творческих удач, добрых дел и новых впечатлений!



Материал о творчестве С.А. Боженко - в журнале №10 (238) 2023 года.



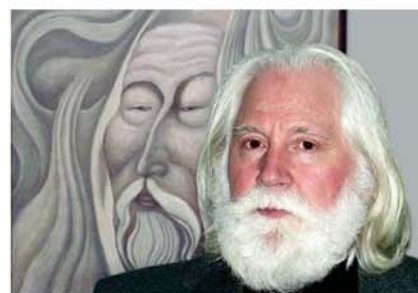


Глубокоуважаемый Анатолий Прокопьевич!

Примите самые искренние пожелания от всего Демидовского братства Алтайского края с юбилейным днем вашего рождения!

Вы достойный представитель большой творческой династии. Созидатель, гражданин, надежный друг, неравнодушный человек к окружающему миру и людям, нуждающимся в поддержке и внимании. Вы человек с обостренным социальным зрением, ваша деятельность всегда направлена на позитив и находит отклик и поддержку у таких же целеустремленных и творческих людей.

Желаем вам здоровья, мира, умиротворения и творческого долголетия!



26 июня 2024 года свой юбилей отметил лауреат Демидовской премии 1995 года Юрий Егорович Бралгин.

Уважаемый Юрий Егорович! Поздравляем вас от всего Демидовского сообщества с днем рождения! Очень красивая дата - 85 лет! Ваше творчество многогранно. Вы работаете в области живописи, графики, в жанрах пейзажа, натюрморта, ваши работы отражают быт земляков. Техника ваших произведений разнообразна: автолитография, резьба по камню, роспись на овечьих шкурах и бересте! Специалисты отмечают, что ваши работы отличает лиризм, поэтичность, легкость и воздушность колорита. Ваш индивидуальный стиль, ваши произведения поражают живостью языка, завораживают красотой линий, смелостью и цельностью композиционных решений.

Здоровья, мира, радости созидания, добрых надежных друзей и домашнего уюта!

Материал о творчестве Ю.Е. Бралгина читайте в июльском номере журнала.



Благодарим за предоставленные фотографии Государственный художественный музей Алтайского края.

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№6 (246) июнь 2024 г.



Лауреат Губернаторской премии среди СМИ по итогам 2003 года



Почетная грамота Союза журналистов России



Благодарность от Управления Алтайского края по физической культуре и спорту



Почетная грамота Правительства Алтайского края, 2017 год

Регистрационный номер ПИ-12-1644 от 04.02.2003 г., выданный Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Все товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за достоверность рекламной информации несут рекламодатели. Мнение редакции может не совпадать с мнением рекламодателя.

Время подписания в печать: по графику - 14:00 26.06.2024 г., фактически - 14:00 26.06.2024 г. Дата выхода: 28.06.2024 г.

Главный редактор - Ирина Валентиновна Козлова (тел. 8-960-939-6899).

Ответственный редактор - Мария Юртайкина.

Компьютерный дизайн и верстка - Ольга Жабина, Оксана Ибель.

Учредитель-Издатель ООО «Издательство «Вечерний Новоалтайск»:

658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Обская, 3. Тел. 8(385-32) 2-11-19. Адрес редакции: 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Обская, 3. Тел. 8(385-32) 2-11-19.

Адрес работы с общественными представителями: 656038, Алтайский край, г. Барнаул, пр. Ленина, 56.

E-mail: nebolen@mail.ru. Группа ВКонтакте: <https://vk.com/nebolen>.

Архивные материалы журнала на сайтах: <https://www.zdravalt.ru/> и <https://alt-hospital.ru/>

Отпечатано в типографии ИП Назаров А.В. Адрес типографии: 656049, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Чкалова, 228. Тел. (3852) 38-33-59. Печать офсетная. Тираж - 2500 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге "Почта России" - ПР893

Семья Беляниных - Оловянниковых - Борисенко на страже здоровья жителей Алтая - 135 лет!



Мая Федоровна Белянина:
"...Сегодня с моим младшим внуком Юрием я получаю пятый диплом врача в этом актовом зале. В 1960 году - свой, два - с дочерьми и еще два - с внуками" (июль, 2023 год, АГМУ)



С Днём медицинского работника!