

КРАЕВОЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



№2(62)
ФЕВРАЛЬ
2008





День Отца

Очень много важных жизненных уроков мне дал мой отец – Бочаров Валентин Семенович. Сильный, большой, надежный, именно он за повседневными делами, огромной занятостью на производстве никогда не пропускал важных событий - прилета грачей и скворцов, радовался им так искренне («Скворушки прилетели!»), как, впрочем, радовался всему живому. Не на показ, не для примера нам, детям, а искренне. Отец был человеком сугубо мирной профессии - агроном, знал и чувствовал землю-кормилицу. Им мы с детства были приучены к работе на земле, работе с удовольствием... Авторитет отца для меня, моего брата, да и его младших братьев, даже их детей, был непререкаемый. При этом он не был суровым, жестоким, напротив, деликатность, уважение к чужому мнению,

доброта - были его отличительными чертами. Отец нам пересказал семейные легенды – и о том, как еще в екатерининские времена переселились наши предки на Алтай, и как им были дарованы земли, даже, вопреки закону, и на женские души. Его глазами мы полюбили монгольские степи, где он длительное время работал в командировке, и рыбалку на тайменя... Он был действительно старшим в нашей семье. День его рождения мы отмечали в феврале, может быть, поэтому февраль у меня лично ассоциируется с **Днем Отца**. На день позже по календарю рожден мой сын, в этом, верю, тоже есть свой тайный смысл. И я благодарна моему сыну за память о своем деде...

В каждой нормальной семье жена, мать, интуитивно, всегда старается поддержать авторитет отца, подчеркнуть его особую роль, надежность, опору для всей семьи...

Может быть, именно потому, что традиционное место отца во многих семьях утрачено, женщины с такой последовательностью не первый год говорят о необходимости ввести День Отца как общероссийский праздник. Не знаю, нужно ли формализовать такой день в календаре, но то, что вопросы мужского воспитания требуют внимания, - сомнений в этом нет. Где-то и мы, женщины, излишне оберегая мужчин - и мужей, и сыновей, - давно сели за весла «и гребем себе, гребем», пока многие из них, кто на диване с книжкой, а кто и вовсе в хмельном угаре якобы «думают о России». Я, к счастью, не отношусь к категории таких «гребцов», но это не делает меня социально незрячей.

Отчасти согласна с тем положением, что воспитать мужчину - это значит воспитать патриота, воспитать воина, защитника Отечества.

Может быть, поэтому уже не первый год в рамках нашего проекта «Здоровая семья – это здорово!» совместно с Заслуженным художником России И.Хайрулиновым проводятся акции «О мире и о войне. Вахта памяти». Сотрудничаем мы и с военно-патриотическим клубом «Русские витязи» из ПТУ №16 г. Барнаула. В феврале этого года мы побывали в школах №9 и 1 г. Новоалтайска, где в рамках проекта прошла встреча с представителями трех поколений по мужской линии – дед, отец, сын.

Символично, что в предпоследний день февраля т.г. в Барнауле состоялся большой Совет отцов края и проводил его губернатор А.Б. Карлин.

2008 год в России объявлен Годом семьи, в крае разработана серьезная, высоко оцененная общественными экспертами Краевая целевая программа «Демографическое развитие региона на 2008-2015 годы». Основными ее целями определены:

- стабилизация численности населения края и создание условий для ее роста;

- **укрепление института семьи, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций семейных отношений.**

Осознание себя ответственными за судьбу будущих поколений, понимание своей великой роли родителей – отцов и матерей, понимание глубочайшей ценности семьи, создание своей особой семьи – со своими традициями, только ей присущими ценностями – это, пожалуй, главная задача общества. Но создание такой своей особой семьи, я точно знаю, просто невозможно или очень сложно (начать с чистого листа), если в жизни твоей, в памяти твоей нет примера твоих родителей, их родителей, семейного альбома, просто дорогой сердцу вещицы из детства, фразы, которая тебе досталась по наследству от деда, или родинки, точно на том же месте над верхней губой, как у отца.

№02 (62) февраль 2008г.

Учредитель -
**ООО "Издательство
 "ВН - Добрый день"**
 г. Новоалтайск,
 ул.Обская, 3.
 Тел. 8(38-532) 2-11-19.

Адрес редакции:
**656049 г.Барнаул,
 ул. Пролетарская, 113, оф.200**
 Тел. редакции -
(3852) 35-46-42, 63-84-90,
 E-mail: **nebolen@mail.ru**

Главный редактор -
Ирина Валентиновна Козлова
 Тел. 8-960-939-6899

Ответственный редактор -
Мария Юртайкина

Компьютерный дизайн
 и верстка -
**Ольга Жабина
 Оксана Ибель**

Менеджер по работе
 с общественными
 представителями -
Татьяна Веснина

Отдел рекламы -
Лариса Юрченко

Подписано в печать
 29.02.2008г.

Печать офсетная. Тираж -
 10000 экз. Цена свободная.

Свидетельство о регистрации СМИ №
 ПИ-12-1644 от 04.02.2003г., выданное Си-
 бирским окружным межрегиональным тер-
 риториальным управлением Министерства
 РФ по делам печати, телерадиовещания и
 средств массовых коммуникаций.

Все товары и услуги подлежат обя-
 зательной сертификации.

Материалы, помеченные знаком ■,
 размещаются на правах рекламы, точка
 зрения авторов может не совпадать с
 мнением редакции.

Отпечатано в типографии
 ООО «Алфавит»:
 г.Барнаул, ул.Короленко, 75.
 Тел. (3852) 65-91-18

**Подписной индекс -
 73618**

На обложке: Николай Дмитриевич
 Разуков и Кирилл Соколов

Содержание

Из выступления губернатора Алтайского края А.Б. КАРЛИНА	2
Мы должны гордиться своими детьми!	3-4
Воспитаю мужчину, мужа, отца... ..	4
В армии служат не ради награды... ..	5-6
Мир и медицина	7
Азбука здоровья	8
Детки и таблетки	9
Танец на двоих	10
Растения и характер	10
Новый взгляд на природу боли	11
И.А. Егорова. Попрощаемся с болезнями	11
Оздоровите своих детей!	12
Характерный смех	13-14
Интересные факты о природе	14
Кухня для наших детей	15-16
Моринда - природный источник молодости	16
М.Г. Золотарева. Вместе мы сможем больше!	17
Мир и медицина	18
В.И. Семенников, Н.В. Семенникова. Гигиена полости рта при наличии ортопедических конструкций	19-20
Интересные факты	21
Полезно ли нам есть мясо?	22
ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ. М.Н. Хасенова. Нам пишут... ..	23
Т.И. Строева. Что такое грипп?	24-25
Условия Конкурса	26
Гормоны сладкой жизни	27
Народные рецепты для нашей кожи	28
АСТМА-ШКОЛА: вопросы и ответы (занятие 17). Т.А. Корнилова, И.И. Белякова, И.П. Сокол, Е.В. Никитина Коротко о самом главном	29-30
Мир и медицина	31
Зарядка для ленивых	32
Я поведу тебя в музей	33
ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА	34-35
Фруктовый рай	36
НИ ДНЯ БЕЗ ДИЕТЫ. Желудок размером XXL	37-38
Родные люди	39
Тест: Умеете ли вы показать себя с лучшей стороны?	40-41
Зачем детям компьютер?	42-43
Мир и медицина	44
Истинно мужской аксессуар	45-47
Дезинфицирующие средства	48



Уважаемые участники: отцы старших поколений и юноши - будущие отцы!

Сегодня у нас не простая встреча, а большой Совет Отцов, серьезный разговор о формировании достойных граждан, отцов, патриотов нашего края, России. Цель подобных традиционных встреч - укрепление и развитие института семьи, повышение престижа отца в воспитании детей, в семье и обществе.

В этом году встреча приобретает особый смысл: он определяется и проведением Года семьи в России, и необходимостью коренного перелома в семейной и демографической политике региона, особенно по ключевому направлению - сбережению народа, повышению качества его жизни.

Наиболее опасны по своим последствиям процессы, связанные с деформациями внутреннего мира личности, глубинными основами которой являются духовность, нравственность, патриотизм. А патриотизм, как отмечали российские мыслители, есть корневое чувство, углубленное веками и тысячелетиями обособленных отечеств. Стержень его - в любви к своим родителям, к своему дому. Из этого рождается и любовь к своему родному краю, к Родине. **Если мать закладывает в ребенке основы доброты и нравственности, то отец формирует в сыновьях мужество и честь, достоинство и необходимость служения Отчизне.** Все это присуще ответственному отцовству. И хотя многое в отношениях в семье меняется, единственное качество, отсутствие которого нельзя у отца простить, - способность взять на себя ответственность: за ребенка, за мать своих детей, за свое дело, за Родину. Только при этих условиях отец сформирует из сына будущего патриота и отца.

В каждой третьей семье на Алтае нет отца. Именно в таких семьях больше всего проблем как материальных, так и духовных. Статистика при этом подтверждает, что среди несовершеннолетних правонарушителей больше всего тех, кто воспитывается в семье без отца, либо отец не является достойным воспитателем. **В крае более 10 тысяч семей относятся к группе социального риска.** Причиной включения в данную категорию чаще всего служит не низкий уровень доходов, а социальные пороки - пьянство, алкоголизм, наркомания, которые, как правило, несут в семью мужчины-отцы.

Вот в этом направлении **назрела необходимость интегрировать усилия всех субъектов социальной работы с такими семьями:** педагогов-психологов, классных руководителей, социальных работников, участковых врачей и инспекторов, представителей ветеранской и женской общественности. Неблагополучие в семье - это явление не личное, а большая государственная и общественная проблема. Спасем семью, значит, спасем детей - будущих труженников, отцов, защитников Родины.

В крае реализуется «Программа развития воспитания детей и учащейся молодежи на 2006-2010 годы». Цели и задачи в ней поставлены правильные и праведные, но адресной, предметной работы с семьей, особенно по месту жительства, пока мало. Здесь необходимо **задействовать родительскую, точнее, отцовскую, общественность.** Отцы могут и должны возглавить ро-



дительские комитеты, советы отцов, советы общественности. **Убежден, что не перевелись смелые и ответственные отцы,** которые обеспечат защиту наших детей от самой коварной беды - наркотиков, возглавят в микрорайонах школ и по месту жительства общественные «наркопосты» и другие общественные формирования.

В системе профильного образования необходимо выходить на новое качество обучения: ведь профессия - это тот путь, по которому человек и дальше будет идти по жизни. Обеспечение компьютерной техникой, доступность Интернета радует, но никогда технические новшества не заменят в системе образования человеческий фактор, мастерство педагогов, совершенство воспитательного процесса.

В крае действует более 150 военно-патриотических клубов. Считаю, что это составная часть по воспитанию будущего отца и гражданина. Также в крае выросли количественно и изменились качественно **кадетские подразделения.** Мы убедились в их эффективности и будем развивать это направление дальше. Уже этой весной в Алтайском крае будет произведен **первый призыв в Президентский полк.** В этом элитном подразделении будут служить 15 алтайских ребят. Следующий набор пройдет уже осенью этого года. Это событие должно стать стимулом в стремлении юного поколения служить Родине. Семьям, воспитавшим таких сыновей, будет выплачиваться Губернаторская стипендия. ☺

28 февраля 2008 года
Фото с сайта www.altairegion22.ru



Мы должны гордиться своими детьми!

Честный и серьезный разговор состоялся в зале краевой филармонии 28 февраля т.г. на встрече Губернатора Алтайского края Александра Богдановича КАРЛИНА с отцами трех поколений. Участники мероприятия под знаковым названием «Воспитаем мальчика, патриота, отца» - достойные мужчины, отцы, деды, участники Великой Отечественной войны, локальных войн, те, кто в силу профессии и гражданской позиции, в силу должности и личной ответственности берет на себя ответственность за будущее страны. Наравне с ними участие во встрече приняла и молодежь - курсанты БЮИ, студенты, кадеты, воспитанники военно-спортивных клубов, ДЮСШ.

Основная цель ставшей уже традиционной встречи - укрепление статуса отца в семье, повышение авторитета отцовства в обществе, демографической безопасности и патриотического воспитания.



Б.П. Гусев

Проблемы в обществе всегда существовали и определялись общим направлением его развития, удачами и неудачами в выборе стратегических задач. **Проблемы важно не только констатировать, но и определять пути их решения.**

Объединение усилий школы, семьи, родительских комитетов и Попечительских советов, созданных в школах, активное участие всего общества в ре-

шении проблем детства и вопросов формирования у подрастающего поколения лучших качеств - патриотизма, ответственности за свои поступки, пристрастия к здоровому образу жизни - вот что стоит сегодня на повестке дня.

И эти мысли нашли отражение во всех выступлениях. **Борис Павлович ГУСЕВ, председатель краевого Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов,** отметил, что, конечно же, старшему поколению небезразлично то, какими станут внуки. И от этого не менее горько за то, что некоторые ныне молодые люди уже не знают имена прославленных наших земляков. **Деды и прадеды горячо переживают произошедшую раздробленность времен и поколений.** И чтобы изменить это, потребуется немало и сил, и времени, и сплоченных действий. **Необходимо, чтобы внуки нашли новый идеал для своей жизни** - а признать можно только то, что делает человека лучше.

Участник военных действий в Афганистане, ныне - заведующий хирур-



гическим отделением **Андрей Иванович ПРОЗОРОВ** подчеркнул, что не согласен с сегодняшними высказываниями об ошибочности участия наших частей в событиях в Афганской войне. Он уверен, без этого мы получили бы сегодняшнюю ситуацию в нашей стране раньше на несколько лет. С болью звучали его слова о том, что мужчине и так природой отмерено жить меньше, чем женщине, но он и сам не бережет свое здоровье. Сегодня в больницах, как и прежде, много пациентов с тяжелыми травмами, только причина их иная - пьянство, наркомания, бандитизм. И поэтому Андрей Иванович призвал всех:



А.И. Прозоров

прежде чем что-либо сделать - закурить, попробовать алкоголь, наркотики - необходимо осознать, что этот шаг может перевернуть вашу будущую жизнь в одночасье! Ведь у слабого, больного мужчины никогда не будет здорового потомства. Каждый отец должен принять как руководство к действию простое правило: если хочешь в чем-то увидеть успехи своего сына, должен во всем быть рядом с ним, своим примером показывать и учить.

Эта же мысль была поддержана в выступлении **Сергея Анатольевича МИРГОЛЬДАТА, тренера спортивной школы «Динамо» по футболу.** Самыми строгими болельщиками и судьями для мальчишек являются первый тренер и отцы. Каждый тренировочный сезон традиционно заканчивается игрой двух команд - отцов и детей. И надо видеть старание мальчишек, их стремление быть лучшими в глазах своих пап! Спортивные тренеры мечтают о лучших спортивных базах, стадионах, бассейнах, и это закономерно. Но



◀ есть у них главное - **умение увлечь детей, воспитать в них любовь к спорту**. Именно это рождает уверенность: эти мальчишки никогда не свернут с выбранного еще в детстве пути.

Многие годы в нашей стране существовали награды, отмечающие материнский подвиг тех, кто воспитал достойными гражданами страны пятерых и более детей. Роль отцов оставалась в тени, нивелировалась уже самим фактом награждения. Замечательно, что учреждение краевой награды - **медали «За родительский подвиг»** - изменило ситуацию. На форуме медалью был награжден глава **семьи ИГНАТОВСКИХ** из Барнаула. В их семье, как в известном мультфильме, - пять сыночков и лапочка-дочка. Дружба взрослых и детей, совместное решение многих дел, умение жить в коллективе, формирующееся уже в детстве, сделало жизнь семьи яркой, а детство - счастливым. Именно поэтому так молоды глаза мамы, так красива она, так уверенно держится рядом с ней отец.



Военно-патриотический клуб «Русские витязи»

В материнском наказе, прозвучавшем в выступлении **Людмилы Викторовны ИГНАТОВСКОЙ**, были и слова благодарности в адрес краевой администрации, и пожелание, чтобы намеченные дела стали обязательно реальностью, чтобы статус семьи, отца, матери был поднят в обществе на должную высоту.

С предложением активизировать взаимодействие военного комиссариата Алтайского края, военно-патриотических и военно-спортивных клубов Барнаула выступил **военный комиссар края генерал-майор Александр Владимирович ГЕНЕРАЛОВ**. По его мнению, краевой призывной пункт может стать площадкой, на которой могут работать некоторые военно-патриотические клубы Барнаула.

И, конечно, настоящим украшением встречи стало выступление ведущих детских коллективов. Песни и хореографические композиции, задорный перепляс и чтение стихов были встречены овацией зрителей. А прозвучавшая в конце встречи торжественная Клятва Сыновей оставила у присутствующих определенную надежду на то, что мы будем гордиться нашими будущими внуками.

В заключение была у нас еще одна встреча. Дед **Николай Дмитриевич РАЗУКОВ** и внук **Кирилл СОКОЛОВ**, воспитанник кадетского корпуса ЗАТО «Сибирский» и сержант запаса, были почетными гостями форума. На вопрос, как относится представитель старшего поколения к такому выбору жизненного пути своим внуком, последовал четкий ответ и без раздумий:

- Я рад и горжусь его по-настоящему мужским шагом! ☺

Здоровая семья - это здорово! НОВОАЛТАЙСК

Воспитай мужчину, мужа, отца...

Мы привыкли говорить о том, что воспитание детей - прерогатива женщины. И в этом не правы. Союз двух людей, названный семьей, призван решать общие задачи день за днем. И если добросердечная обстановка в доме создается мамой, то формирование семейных традиций, воспитание в сыне мужских качеств исходят и должны исходить от отца.

Вот почему все чаще гостями школьных праздников становятся семьи - папы и сыновья, мамы и дочери. С **Сергеем Васильевичем** и **Святославом БЕЛЯЕВЫМИ**, отцом и сыном, мы встретились на празднике, проходившем в Новоалтайской школе №1. После выступления клуба «Русские витязи», восхищения выправкой и подготовкой его воспитанников наш разговор невольно начался с вопроса о службе в армии. Сергей Васильевич служил в спецподразделении морской пехоты:

- Уверен, служба должна быть в жизни каждого мужчины. Уже через два месяца армейской жизни понимаешь, кто чего заслуживает. Вся фальшь, возможная на «гражданке», исчезает, и отношения подчиняются совсем другим правилам. Вот почему в армию уходит юноша, но возвращается мужчиной. Думаю, для взросления, возмужания желательно служить дальше от дома, чтобы меньше тянуться в родные места и радостней было туда возвращаться.

Сейчас Сергей Васильевич работает машинистом электровоза. Значит, не каждый выходной день он может быть с семьей. Тем значимее правило, установленное папой и подержанное сыном, женой. Каждое свободное от папиной работы воскресенье семья едет в бассейн. Очевидное правило: хочешь чему-то научить сына, делай все вместе с ним - принято в семье Беляевых как руководство к действию. Есть уже и первые результаты: Святослав регулярно занимается в тренажерном зале. Он не сильнее всех в классе, но при необходимости сможет постоять не только за себя. Кстати, подобные занятия - не самые популярные в среде одноклассников: в зал ходят всего три-четыре человека.

Пример отца и дружба с ним по настоящему мужским законам важны для каждого мальчика, юноши. Вспомните в фотографии отца и сына Беляевых. Спокойствие и уверенность - во взгляде отца, гордость за него - во взгляде сына.



Сергей Васильевич и Святослав Беляевы



В армии служат не ради награды...

Февраль, последний месяц зимы, отмечен проведением месячника патриотического воспитания в школах края, приуроченного к празднику.

Накануне Дня защитника Отечества в новоалтайской школе №9 встречали гостей: воспитанников патриотического клуба «**Русские витязи**», созданного в ПТУ-16 г.Барнаула; известного художника и педагога **И.С. ХАЙРУЛИНОВА**; ветера-



И.С. Хайрулинов

рана войны и труда, координатора школьного музея боевой славы **В.П. КОЖЕВНИКОВА**; ровесника Российской Армии, полковника запаса **И.Ф. ФИЛИППЬЕВА**; председателя Попечительского совета фонда «Содействие», главного редактора краевого журнала «Здоровье алтайской семьи» **И.В. КОЗЛОВУ**.

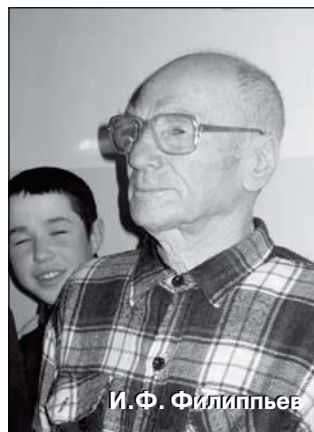
Встреча стала большим семейным праздником, собравшим учеников школы и их родителей. Символичным было и его название - «**Три поколения**».

А началось все с поздравлений и признаний. Вот что сказала **Нэлл Федоровна МАРКОВА**, ру-

ководитель клуба «Русские витязи»:

- Мы поразились тому, что увидели в вашей школе. Как здесь красиво, как продумано каждое решение, сколько труда вложено во все! Мы рады тому, что являемся единомышленниками с педагогами школы, работаем в одном направлении - занимаемся патриотическим воспитанием молодежи. **И эта работа не носит эпизодический характер, ведется день за днем**, что видно во всем - в материалах стендов, в экспозициях школьного музея.

Сегодняшняя встреча в очередной раз доказывает: **без патриотического воспитания, без чувства любви к Родине нельзя построить новую Россию**. Это направление стало сутью нашей с вами работы, должно носить системный характер в каждом образовательном учреждении.



И.Ф. Филиппьев

Уроки мужества, встречи с героями, нашими современниками, помощь фронтовикам и матерям, чьи сыновья не вернулись с боевых полей Афганистана и Чечни, - все формы работы едва ли можно перечислить...

Мы гордимся тем, что наши воспитанники ПТУ-16 - призеры многочисленных российских и



Н.Ф. Маркова

международных военно-патриотических конкурсов и фестивалей. Четверо «витязей» представляли Россию на юбилейных мероприятиях в Пловдиве, проходивших прошедшим летом и посвященных нашему земляку **А.Скурлатову**, прообразу знаменитого памятника «Алеша» в Болгарии. Наша делегация содействовала с представителями НАТО. Понятны наши цели участия в таких меро-



приятиях - демонстрация гордости за историю нашей страны, ее героев. Под большим сомнением - необходимость присутствия солдат НАТО в те праздничные дни на площадях Пловдива.

«**Русские витязи**» взяли шефство над **А.Скурлатовым**. На его доме в с.Налобиха установлена мемориальная доска, выполненная нашими ребятами. На домах всех ветеранов войны, живущих в этом селе, установлены резные пятиконечные звезды. В этом году такая же акция проведена в Барнауле в Октябрьском районе. **Звездами обозначены дома тех, чьим ратным подвигом защищена независимость нашей Родины.**

Уровень начальной военной подготовки наших учащихся ПТУ-16 таков, что многие элитные части армии России готовы предоставить возможность воспитанникам клуба «Русские витязи» прохо-



службу. **Понятия воинской чести, достоинства, армейского братства для «витязей» наполнены реальным смыслом.** Свою физическую подготовку, владение приемами рукопашного боя они продемонстрировали и сегодня.

Показательные выступления «витязей», демонстрация приемов рукопашного боя не оставили в зале никого равнодушным. А слова Нэлы Федоровны о том, что *«главным требованием при поступлении в клуб является следующее: юноша не должен курить, пить спиртное, должен любить спорт»*, - воспринимались уже не как нравоучение. Итог здорового образа жизни был перед этим продемонстрирован «Русскими витязями».

«Фронтовикам, освободившим Россию и страны Европы от фашизма, - низкий поклон за мужество. Будущим защитникам Родины желаю мужества, доблести, славы» - с такими словами обратилась **Н.Ф. Маркова** к участникам встречи.

Заслуженный художник России, педагог Новоалтайского художественного училища **Ильбек Сунагатович ХАЙРУЛИНОВ** сказал:

- С нашими еще только начинающими художниками мы создаем портреты фронтовиков. Представляете, как эти минуты творчества важны для обоих поколений! Ветеран, проживший жизнь в трудах и испытаниях, впервые становится предметом творчества художника.

Молодой живописец вглядывается в лицо ветерана и шаг за шагом принимает и мысли его, и великую мудрость. Более сорока работ, выполненных карандашом, мы направили год назад в музей в Москву на Поклонную гору, и все работы получили высокую оценку.

Хочу обратиться к молодым ребятам, присутствующим на этой встрече. Берегите мам, сестер, друг друга. Берегите ветеранов - дедов и отцов. **Вам предстоит сохранить то, что завоевали они ценой своей жизни.** Доброе слово, поступок, не сказанные, не сделанные сегодня, может так случиться, что завтра обратиться будет не к кому. Часто вспоминаю свою маму. Многие бы отдал, чтобы сегодня прийти к ней с подарками, на которые прежде не было средств, с извинениями за ошибки, готов был бы выслушать ее поучения... Но годы прошли, мамы нет рядом, и изменить ни-



Закладка учащимися школы письма потомкам

чего невозможно, к большому моему сожалению...

На праздник были приглашены семьи новоалтайцев **УПОРОВЫХ** и **ЧУФИСТОВЫХ**. Три поколения мужчин в этих семьях - дед, отец, внуки - служили и служат Родине. Старшие представители фамилий служили в армии, воевали на фронтах Великой Отечественной. Гордятся достойным прохождением срочной службы отцы. Талантливо и увлеченно учатся в школе и младшие представители фамилий.

К сожалению, семья Упоровых не смогла присутствовать на встре-

че в полном составе. Внук Александр участвовал в этот день в конкурсе по исполнительскому искусству, и родители были главной группой поддержки. Александр - удивительно разносторонний, увлеченный ученик этой школы. Кроме побед в конкурсах по вокальному искусству, есть у него Диплом победителя шахматного турнира, есть и победы в олимпиадах по школьным предметам. Гордится он и воинской доблестью самых родных людей - деда, отца. Их служба прошла в разные годы и в разных частях нашей большой страны. Рассказы об этом времени любимы Александром с детства.

В семье Чуфистовых старшие гордятся своими внуками - Ильей и Егором. А те на вопрос о дедушке Геннадии Алексеевиче ответили просто:

- Наш дед умеет все. Он настоящий рыбак, столяр, плотник. С ним всегда интересно.

Финалом праздника стала **закладка учащимися школы письма потомкам, выпускникам 2020 года.** Именно в этот год школа будет отмечать 60-летний юбилей. Послание - плод коллектива авторов, свой вклад в этот труд внес каждый желающий, независимо от возраста. Какими будут читатели послания, покажет время.

И это тоже связь поколений. Кто знает, - может, это послание прочтут внуки, правнуки присутствующих на этом добром празднике. ☺



Семья Чуфистовых



Вместе мы сможем больше!

МАРИНА ГЕННАДЬЕВНА ЗЛОТАРЕВА,
заведующая отделением реабилитации несовершеннолетних
с ограниченными физическими и умственными возможностями,
КГУСО «Территориальный центр социальной помощи
семье и детям», г.Рубцовск

В любом социальном строе, при любых жизненных потрясениях люди влюбляются, надеются, рожают и воспитывают детей. Природа не терпит пустоты, поколения сменяют друг друга, и самым удивительным и значительным событием остается рождение человека.

Какое же это счастье, когда ребенок рождается здоровеньким! Но бывает и так, когда счастливые минуты ожидания превращаются в долгие годы борьбы за здоровье и счастье ребенка, родившегося инвалидом.

Семья с ребенком-инвалидом - особая семья... Ее роль трудно переоценить: родители и другие родственники ребенка могут стать союзниками профессионалов (врачей, педагогов, психологов), а могут сознательно или бессознательно препятствовать реабилитационному процессу. Главное, чем родители могут помочь своим детям, - **любовь, терпение и труд.**

Именно магическое чувство любви может сделать из детей с различным диагнозом обычных ребятишек, практически не отличающихся от своих сверстников, но это гигантский ежедневный труд, сопряженный с большим терпением. **Если мера любви родителей к своему ребенку такова, что они готовы на этот жизненный подвиг, то у них есть реальный шаг к победе.**

В этом искренне убеждены наши специалисты, готовые прийти к ним на помощь, а в помощи такие семьи нуждаются постоянно. Более того, по мере взросления ребенка возрастает значение психологической помощи, так как ситуация в семье непрерывно усложняется.

Нашими специалистами отделения реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями был разработан проект взаимодействия с семьями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями

«Вместе мы сможем больше». Основная его идея заключается в максимальном вовлечении родителей в реабилитационный процесс, создании у них устойчивой мотивации к поддержанию и сохранению здоровья своих ребятишек. Этот проект включает в себя **три направления: социально-педагогическое, социально-психологическое, социально-медицинское.**

В рамках проекта были проведены групповые занятия с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями дошкольного возраста, по таким темам, как *«Задержка речевого развития»*, *«Типы воспитания детей»*, *«Творчество как необходимый элемент воспитания»*, *«Саморегуляция психоэмоциональных состояний»*, *«Семейный адвокат»* и т.д. На дискуссионно-практических, тренинговых занятиях специалисты стремились к тому, чтобы родители стали активными, заинтересованными участниками процесса.

Занятия психолога способствовали снятию психоэмоционального напряжения, тревожности, формированию адекватной самооценки. На логопедических занятиях родители знакомились с артикуляционной, пальчиковой, дыхательной гимнастикой, рекомендациями по развитию речи детей.

Как организовать совместную игровую деятельность? Как активизировать творческий потенциал ребенка? Ответы на эти и другие вопросы родители получили на занятиях социального педагога и педагога дополнительного образования.

Так, например, на занятии «Играем от души, играем вместе» речь шла о любимой игрушке детства. Родителей попросили закрыть глаза и вспомнить свою любимую детскую игрушку. На фоне спокойной музыки они с азартом делились своими воспоминаниями. После этого им были предложены 10 игрушек, из которых необходимо было выбрать любимые игрушки их детей. Это задание родители выполняли с явным волнением. Надо было видеть, какую гордость испытывали многие взрослые, убедившись, что их выбор совпал с выбором их ребенка и что они смогли посмотреть на этот мир глазами своих детей!

Месяц наших встреч пролетел быстро. Все были рады ожидаемым результатам: **для многих мам это была очень своевременная и очень нужная помощь, возможность общения с другими родителями.** Уставшие и почти отчаявшиеся, они стали более открытыми, увидели, как говорят, «свет в конце тоннеля», научились общаться. Поняли, как важно научиться радоваться каждому самому крохотному результату и каждой маленькой победе в борьбе за лучшее самочувствие ребенка, за его улыбку, за очередную шапку к самостоятельности. Но самое главное - **они осознали, что важно не стать заложниками своего несчастья, не чувствовать себя жертвой.**

По окончании работы группы специалисты отделения подготовили для каждой мамы методические рекомендации в соответствии с заболеваниями детей, а родители пожелали продолжить занятия в Клубе общения и предложили организовать совместную группу с детьми. ☺



Гигиена полости рта при наличии ортопедических конструкций



ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ
СЕМЕННИКОВ,
доктор медицинских наук, про-
фессор,
заведующий кафедрой
хирургической стоматологии,
Алтайский государственный
медицинский университет;

НИНА ВЛАДИМИРОВНА
СЕМЕННИКОВА,
аспирантка Сибирского
государственного медицинско-
го университета



Методы индивидуальной гигиены полости рта (ИГПР), используемые для этого средства, без которых не может быть качественной, эффективной очистки зубов, десен, а также любых, находящихся в полости рта протезных конструкций, будут различными в зависимости от имеющихся ортопедических зубных протезов. Чем разнообразнее их количество и формы, тем изощреннее, продолжительнее и более трудоемкой будет ИГПР.

Когда дело касается **одиночной, отдельно стоящей коронки**, то практически **нет никакой разницы** в проведении гигиенических процедур в ротовой полости со здоровыми зубами и деснами, за исключением некоторых нюансов.

Во-первых, если это металлическая коронка (стальная или золотая), то она может быть изготовлена недостаточно качественно, что встречается не так уж редко. Такие ситуации зачастую переключаются с ситуациями, возникающими на фоне заболеваний пародонта, когда за счет патологической резорбции альвеолярного отростка происходит оседание десны и коронка нависает над ней со всех сторон. В этих случаях пища, жидкости особенно интенсивно накапливаются под искусственной коронкой, что способствует бо-

лее быстрому разрушению зуба под ней, тем более что самые твердые его ткани уже удалены. В этих случаях **следует прибегать к особо интенсивному очищению межзубных промежутков и пространства под нависающими краями коронки.** Если учесть, что флоссами мы и так пользуемся, то к ним необходимо добавить **суперфлосс, ультрафлосс, сетинфлосс и ершик**, такие, как *Oral-B Superfloss, Oral-B SATINFloss, Oral-B Interdental Kit*.

При использовании **зубной нити**, введенной под нависающими краями коронки, необходимо **делать круговые движения** нитью, что способствует лучшему устранению остатков пищи. При этом надо соблюдать осторожность, чтобы не разорвать нить. Значительно эффективнее использовать **суперфлосс и ершики. После этого обязательно следует сделать ванночки с ополаскивателем.**

Хорошо способствуют очищению подкороночных пространств **ирригаторы в режиме струи**. При металло-керамических коронках необходимо **тщательно пользоваться суперфлоссом**, обводя его вокруг корня с искусственной коронкой, и делать протягивающе-возвратные движения. Тогда за счет разрыхленной части нити лучше очищаются все придесневые поверхности зуба и

искусственной коронки.

Во-вторых, наличие промежуточных дефектов, когда дефект с отсутствующими зубами ограничен здоровыми естественными зубами с обоих концов. В этих случаях используют **мостовидные несъемные зубные протезы**. Существенной разницы в проведении ИГПР лицам с мостовидными несъемными зубными протезами (**МНЗП**) - металлическими, комбинированными, металло-керамическими, имеющими какие-либо особенности в виде конструкции протеза - не будет. **В любом случае она будет состоять из следующих этапов:**

- ◆ **очистение** наружной части МНЗП;
- ◆ **очистение** собственно коронок МНЗП;
- ◆ **очистение** тела мостовидного протеза;
- ◆ **очистение** внутренней части МНЗП;
- ◆ **очистение** внутренних (скрытых) пространств вокруг коронок МНЗП и закрытых мягкими тканями скрытых частей собственно искусственных коронок МНЗП;
- ◆ **очистение** внутренней поверхности тела мостовидного протеза, промывного пространства во избежание образования пролежней под ним.



В последнее время появилась масса средств для частичных и полных съемных протезов, обладающих антисептическими, дезодорирующими свойствами. Они предназначены не только для обработки протезов, но и для их хранения.

Поэтому гигиену полости рта лиц, имеющих частичные съемные зубные протезы (ЧСЗП) и полные съемные зубные протезы (ПСЗП), следует рассматривать двояко:

◆ **для лиц с ЧСЗП** - это индивидуальный гигиенический уход за оставшимися зубами, деснами, языком, слизистой оболочкой полости рта и индивидуальный гигиенический уход за ЧСЗП;

◆ **для лиц с ПСЗП** - это индивидуальный гигиенический уход за слизистой оболочкой полости рта и языком, индивидуальный гигиенический уход за ПСЗП.

Уход за ПСЗП должен быть очень тщательным, так как на нем накапливается зубной налет, образуется зубной камень (при плохом гигиеническом уходе), скапливаются остатки пищи. На каждом протезе есть самые труднодоступные места, которые крайне сложно очистить и в них быстро и легко скапливается бактериальный налет, появляется неприятный запах. Следует помнить, что **зубные протезы также негативно влияют на естественную микрофлору полости рта**. При наличии ПСЗП естественного самоочищения полости рта не происходит.

В каждом конкретном случае стоматолог-ортопед совместно со стоматологом-гигиенистом или со стоматологом-пародонтологом составляет **индивидуальную гигиеническую программу по уходу за полостью рта и протезами** и периодически осуществляет контроль над ее реализацией. Поэтому так важно знать, какие из имеющихся средств индивидуальной гигиены полости рта можно и следует использовать.

Среди средств интердентальной гигиены следует отметить *Oral-B Superfloss*, *Oral-B SATINfloss*, *Oral-B SATINtape* и *Oral-B Interdental Kit*. В их состав входят **два вида межзубных ершиков**, чтобы можно было правильно подобрать соответствующие сменные ершики в зависимости от величины имеющихся между зубами и конструкциями промежутков.



Для более эффективного очищения зубов и несъемных внутриротовых ортопедических конструкций следует использовать **профилактические электрические зубные щетки**, такие, как *Braun Oral-B Plack Control D9*, *Braun Oral-B Plack Cjntrol D8*, *Braun Oral-B Plack Cjntrol Ultra*, *Braun Oral-B Plack Control 3D Solo*, *Braun Oral-B Plack Control 3D Delux* и др. В отдельных случаях можно ограничиться более простой моделью, такой, как *Braun Oral-B Plack Control Battery*, в которой используются обычные пальчиковые батарейки и стоимость которых значительно меньше других моделей, так как они выполняют меньше функций, но в них сохраняются положительные основные принципы, заложенные во всех щетках *Braun Oral-B Control*. Это - **закругление и полировка кончиков щетинок, индикация степени износа щетины, высокоскоростные возвратно-вращательные движения**. Все эти свойства щетины обеспечивают высокую очищающую эффективность, благодаря которой и происходит предупреждение развития процессов бляшкообразования.

Очень важной и удобной вещью, способствующей правильному и качественному уходу за полостью рта, особенно при наличии несъемных зубных протезов, является *Braun Oral-B OxyJet 3D Center*, в которую входят **зубная щетка и ирригатор**. Особенностью ирригатора является **наличие в головке-насадке микро-турбины**, которая насыщает водяной поток микропузырьками воздуха, благодаря которым лучше очищаются пространства под телами мостовидных протезов, промежутки под искусственными коронками, что обеспечивает оптимальный уход за зубами и фиксированными на них протезами.

Нужно помнить, что **чистить съемные протезы надо над раковиной с**

водой или над махровым полотенцем, с тем чтобы в случае падения протез не сломался.

Желательно **чистить протезы минимум два раза в день** - утром и вечером, а **в промежутки (днем) споласкивать после каждого приема пищи**. Оптимально - чистить протезы после каждого приема пищи.

Несмотря на отсутствие зубов, **за слизистой оболочкой, языком и другими органами и тканями поло-**

сти рта необходимо ухаживать регулярно. Это нужно делать для того, чтобы патогенные микробы не стали преобладать над сапрофитными, не развился дисбактериоз полости рта, не образовывались пролежни, не развивался воспалительный процесс и процессы гниения или брожения от скопившейся под протезом разлагающейся пищи.

Данные рекомендации помогут сохранить не только ваше здоровье, но и деньги! ☺

Поздравляем Вас с Международным днем стоматолога!

Девятое февраля - день Святой Аполлонии. Аполлония - дочь видного александрийского чиновника. По мнению гонителей христианства, она подавала плохой пример согражданам, которые должны были придерживаться многобожия и верить в божественное происхождение императора. Аполлонию подвергли жестоким пыткам, требуя отречения от христианства. Когда она отказалась отречься от своей веры, ее схватили, вырвали все зубы и угрожали сжечь заживо. Она попросила ее развязать, чтобы она смогла стать на колени и выполнить требование толпы. Ее развязали, и отважная женщина сама бросилась в огонь. Это случилось 9 февраля 249 года.

Страдания и христианский подвиг Аполлонии так поразили ее современников и потомков, что родилась легенда о том, что стоит только произнести имя Аполлонии, помолиться ей, - и зубная боль утихнет. Позже Аполлония была канонизирована.



ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ

Нам пишут...

МАРИНА НИКОЛАЕВНА ХАСЕНОВА,
медицинская сестра ЦРБ,
с.Кош-Агач, Республика Алтай

В 2003 году, проходя цикл усовершенствования в г.Барнауле, впервые услышала об Алтайской Ассоциации средних медицинских работников. Вернувшись домой, я написала туда письмо с возникшими вопросами. Вскоре получила ответ с разъяснениями о работе Ассоциации и пакетом документов для вступления в Ассоциацию.

С 2003 года членами Ассоциации стали 10 медицинских сестер нашей ЦРБ. Численность, конечно, небольшая, но это самые активные и прогрес-

сивные медицинские работники.

Благодаря совместной работе с Ассоциацией, **мы постоянно получаем свежую информацию, мето-**



дическую и профессиональную литературу, с помощью которой появилась возможность применять опыт коллег у себя в больнице, быть активнее, интереснее работать и по-другому относиться к своей профессии.

Несмотря на отдаленность от центра, **мы регулярно получаем бандероли с литературой, праздничными поздравлениями, приглашениями на различные мероприятия, проводимые Ассоциацией.** Теперь ежегодно наши делегаты принимают участие в краевых сестринских конференциях в г.Барнауле.

В прошлом году четыре медсестры, члены Ассоциации, **проходили усовершенствование в Новоалтайском училище повышения квалификации.** Ассоциация частично оплатила обучение. Это оказалось важным моментом, так как общие личные расходы были значительными.

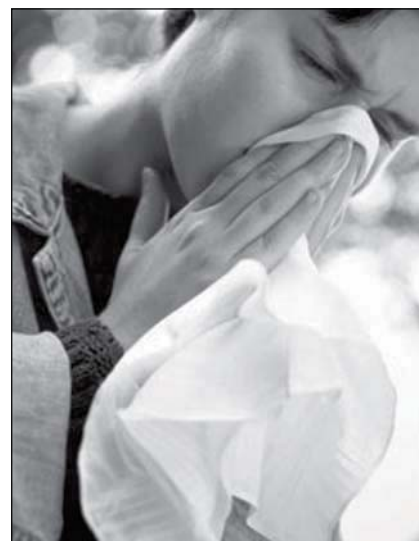
Хочется поздравить нашу Ассоциацию с прошедшим Новым годом, с наступающим Женским днем! Пожелать процветания, успехов в дальнейшей работе по повышению качества жизни и труда медицинских сестер. ☺



Что такое грипп?

ТАТЬЯНА ИВАНОВНА СТРОЕВА,
медицинская сестра хирургической службы
первой квалификационной категории,
ГУЗ «Краевая клиническая больница»

Грипп - тяжелое вирусное инфекционное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.



ОРВИ и грипп занимают основное место по частоте и количеству случаев в мире и составляют **95%** всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно отмечают **от 27,3 до 41,2 млн. заболевших** гриппом и другими ОРВИ. Во время эпидемий количество госпитализаций возрастает в 2-5 раз. **Особенно высокий уровень отмечается у детей до 6 лет и у пожилых людей (старше 65 лет), а также у тех, кто страдает хроническими болезнями.**

Человек, периодически болея гриппом, теряет суммарно около года своей жизни, проводя это время в бездейственном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. **Жизнь человека сокращается из-за гриппа и ОРЗ на несколько лет.** Так, при тяжелом процессе гриппа часто появляются необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Часто встречающееся респираторное заболевание - **острый ринит** (насморк) - **вызывается целым рядом родственных вирусов - риновирусами.** При выздоровлении все эти симптомы пропадают и не сохраняют после себя никаких следов.

Гриппозная инфекция распространяется воздушно-капельным путем. Возможен и бытовой путь передачи (заражение через предметы обихода).

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоно-

сителя **выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа.** На короткий промежуток времени **вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц.** Частицы размером более 100мкм (крупнокапельная фаза) быстро оседают, дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3м. **Но стоит больному чихать с закрытым ртом, как количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц может быть уменьшено в 10-70 раз,** а значит, снизится концентрация в воздушной среде вируса гриппа.

Обычно грипп начинается остро: инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов:

- общего состояния здоровья,
- возраста,
- наличия предыдущих контактов больного с данным типом вируса.

В зависимости от этого у больного может развиваться **одна из четырех форм гриппа:** легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

Если грипп протекает без осложнений, **лихорадочный период продолжается 2-4 дня,** а болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постин-

фекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и т.д.

Наибольшее количество смертельных случаев от гриппа связано с его осложнениями, частым из которых является пневмония. Причем, как правило, это вторичная бактериальная инфекция. Реже встречается **комбинированная инфекция. Первичная вирусная пневмония** - это редкое осложнение, характеризующееся высокой смертностью. **Истинная первичная гриппозная пневмония** может наблюдаться у больных, страдающих хроническими заболеваниями сердца и легких, сопровождающимися застойными явлениями в легких.

После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких, как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др.

Конечно, предупреждение заболевания эффективнее его лечения. А против гриппа методов профилактики разработано огромное количество.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты - **формирование иммунитета к вирусу гриппа,** который достигается путем вакцинации. **Главное требование к вакцинации - обновленная формула:** в их состав должны добавляться новые штаммы вируса. Например, в этом году ожидается приход двух



новых разновидностей вируса гриппа – «Фудзянь» группы А и «Шанхай» группы В. Россияне еще не сталкивались с ними и иммунитета, соответственно, не имеют. **Целесообразно будет привиться против этих видов гриппа**, тем более что эпидемиологи уже позаботились об обновлении состава вакцины от гриппа.

Помните, что прививка не защищает от заболевания гриппом, заболеть Вы рискуете так же, как непривитый человек, но течение болезни будет гораздо легче и осложнений после гриппа не будет.

Вторым по списку (но не по значению) идет **интерферон**. Это обширная группа препаратов, включающая в себя **нативный (человеческий) интерферон и рекомбинантный альфа-интерферон**. Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, **разводится перед применением кипяченой водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1 раз в день**. Если Вы по долгу службы вынуждены плотно общаться с большой группой людей, то закапывать интерферон Вам придется гораздо чаще - **каждые 3 часа**.

Нативный интерферон изготовлен из крови человека. Но некоторые предпочитают пользоваться **синтетическим интерфероном**. Эти препараты по эффективности превышают нативный интерферон. Форма выпуска тоже на Ваш вкус. **РЕАФЕРОН, ГРИППЕРОН** - те же капли, в той же дозировке. **ВИФЕРОН** - в форме ректальных свечей и **илтраназальной мази** (для носа). Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день. Из индукторов ин-

терферона часто применяют **АМИКСИН (телоран)** в профилактической дозе.

Группа противовирусных препаратов также предоставляет ряд лекарств для профилактики. Самый простой из них - **РЕМАНТАДИН**. Его профилактическая доза - **1 таблетка в день**. Маленьким детям его заменяют на **сироп АЛЬГИРЕМ**.

Более «модный» противовирусный препарат - **АРБИДОЛ**. Его профилактическая доза такая же - **1 таблетка в день**. Также применяется озельтамивир - **ТАМИФЛЮ** и занамивир - **РЕЛЕНЦА**. В России эти препараты используются редко.

Оксолиновая мазь, используемая местно, в основном метод психологической защиты от гриппа. **Эффективность** этого препарата **очень мала**, но его популярность очевидна.

Для неспецифической иммунной стимуляции в период гриппа используют **бактериальные вакцины - лизаты, или клеточные компоненты капсульных микроорганизмов: ИРС-19, ИМУДОН, БРОНХОМУНАЛ, РИБОМУНИЛ**. Они применяются с целью профилактики ОРВИ и используются в основном людьми с бронхолегочной патологией. Для основной массы людей рекомендуется применение препарата **ИММУНАЛ** с этой же целью.

Обязательно в период гриппа употребляйте витамины, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Можно, конечно, принимать 2- и 3-кратные дозы **ревита**. Но не забудьте о целесообразности. Биодоступность синтетических витаминов очень мала: всасывание в кровь про-

исходит неплохо, но до места назначения витамин часто не доходит. С ним борется наша печень, как и с другими «загрязнителями» крови. А то, что не доделала печень, отфильтруют почки. Вы, наверное, замечали, что при приеме витаминов изменяется цвет и запах мочи, она приобретает «витаминный» характер.

Поэтому **эффективнее принимать натуральный витамин С**: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника: горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай уже готов.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением: при варке морса убиваются витамины. Аналогично готовится **брусничный морс**.

Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс.

Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид - **чеснок**. Чеснок употребляют **как внутрь, так и наружно**. Тарелочку с чесноком можно поставить рядом и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Есть еще один вид профилактики гриппа. Это **марлевая, или одноцветная, маска**. Представьте себе некачественный фильтр для воды. Сначала он воду очищает, а потом начинает с тем же рвением воду засорять (теми же частицами, которые ранее отфильтровал). Вот так же действует и маска. Сначала она защищает, а потом сама является источником инфекции. **Поэтому менять маску необходимо каждые три часа**.

Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленитесь, позаботьтесь о себе. ☺

● После заражения вирусные частицы задерживаются на эпителии дыхательных путей. Обычно клетки слизистой оболочки носа, горла и респираторного тракта «выметают» вирусы, предотвращая инфекцию. Однако в некоторых случаях его частицы попадают прямо в альвеолы, обходя первичные защитные механизмы организма.

В дыхательных путях вирусы прикрепляются к клетке, фермент нейраминидаза разрушает клеточную мембрану слизистой, и вирус проникает внутрь клетки. Затем вирусная РНК попадает в клеточное ядро. В клетке нарушаются процессы жизнедеятельности, и она сама, используя собственные ресурсы, начинает производить вирусные белки. Одновременно происходит репликация вирусной РНК и сборка вирусных частиц. Новые вирусы высвобождаются (одновременно происходит разрушение клетки) и поражают другие клетки.

Подобная активность вируса гриппа представляет собой основное отличие между вирусной гриппозной инфекцией и другими ОРЗ, которые не всегда/или вообще не вызывают подобного рода поражения.



Уважаемые коллеги, члены Ассоциации!

Ваши статьи, которые мы публикуем в разделе «Практические советы медицинской сестры» на протяжении пяти лет, оказались очень востребованы населением. Поступают вопросы и просьбы дальнейших публикаций по различным заболеваниям и состояниям.

Все это говорит о заинтересованности населения в получении знаний по профилактике различных состояний и приобретению навыков в формировании здорового образа жизни.

В связи с чем мы объявляем конкурс «АЛТАЙСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

Сестринские коллективы лечебно-профилактических учреждений городов и районов Алтайского края, являющиеся членами Ассоциации, опубликовавшие наибольшее количество статей на страницах нашего «Вестника Ассоциации» в течение 2008 года, будут победителями конкурса.

Условия конкурса:

● объем страниц - не более пяти стандартных машинописных страниц.

● рукописные тексты не принимаются.

К статье прилагаются фотография автора и краткие сведения:

- а. Наименование ЛПУ.
- б. Ф.И.О. (полностью).
- в. Квалификационная категория.
- г. Год вступления в Ассоциацию.
4. Статьи присылать в Правление Ассоциации до 15 числа каждого месяца.
5. Итоги конкурса будут подведены 1 декабря 2008 года.

Критерии оценки статей:

- ◆ Актуальность темы.
- ◆ Наличие наблюдений (исследований) в профессиональной деятельности автора, отраженных в статье:
 - имеются элементы новизны;
 - ничего нового нет.
- ◆ Практическое значение статьи:
 - заслуживает опубликования и практического использования;
 - не заслуживает внимания.
- ◆ Эрудированность автора в рассматриваемой области.
- ◆ Композиция статьи:
 - логически изложена, четкость формулировок;
 - требует доработки.
- ◆ Эстетическое оформление работы:
 - отличается оригинальностью;
 - требует дальнейшего оформления.

Будут определены три места.
Победителей ожидают награды: дипломы и ценные подарки. ☺

Уважаемые коллеги!!!

Алтайская региональная общественная организация «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников» поздравляет вас с наступающим Международным днем 8 марта, вестником весны!

Мы искренне желаем вам творческих успехов, верности своему долгу, чуткости и милосердия, которые помогают спасти здоровье и жизнь пациентов! Пусть вас окружают надежные партнеры и верные друзья.

Желаем здоровья, любви, удачи, уверенности в завтрашнем дне и семейного тепла. Будьте счастливы!!!

*С уважением,
Президент АРОО «ПАСМР»
Л.А. Плигина*



8 марта

Международный женский день

Уже в древнем Риме существовал женский день, который отмечали матроны - свободно рожденные женщины, состоящие в браке. Они получали от своих мужей подарки, были окружены любовью и вниманием.

8 марта 1908 года в Нью-Йорке был собран митинг в защиту прав женщин. Впервые «международный» женский день отмечался в 1911 году (но в разные дни) в четырех странах - Австрии, Германии, Дании и Швейцарии. И только в 1914 году женский день отмечался 8 марта одновременно в шести странах: Австрии, Дании, Германии, Нидерландах, России и Швейцарии.

После Первой мировой войны большевики снова вспомнили о Международном женском дне и придали ему официальный статус. Причем, Восьмое Марта призвано было отвратить советских людей от религиозных праздников (масленицы и Дня жен-мироносиц, православного Женского дня). В 1975 году, объявленном ООН «Международным годом женщины», 8 Марта получило официальный статус «Международного женского дня».

Сейчас же, кроме бывших республик СССР, 8 Марта по-прежнему не празднует никто в мире. В Эстонии, Латвии, Литве, Грузии и Армении эта дата официально отмечена. В Армении 7 апреля отмечают новый праздник Материнства и Красоты. В большинстве европейских стран этот день просто констатируется как факт.



Контактный телефон
Алтайской региональной
Ассоциации средних
медицинских
работников:
(8-3852) 34-80-04





АСТМА-ШКОЛА: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Школу ведут специалисты Алтайского краевого пульмонологического центра,
пульмонологического отделения №2, МУЗ «Городская больница №5»

Татьяна Александровна КОРНИЛОВА, главный пульмонолог г.Барнаула,
заведующая пульмонологическим отделением №2, врач высшей категории;

Инна Ивановна БЕЛЯКОВА, врач-пульмонолог;

Ирина Петровна СОКОЛ, врач-пульмонолог;

Евгения Витальевна НИКИТИНА, врач-пульмонолог

Занятие 17

Коротко О САМОМ ГЛАВНОМ

Основная цель лечения бронхиальной астмы - улучшение Вашего качества жизни за счет уменьшения количества и тяжести обострений, поддержания нормального уровня физической активности.

При лечении астмы в настоящее время применяют **ступенчатый подход**, при котором интенсивность лечения возрастает по мере увеличения степени тяжести астмы. Такой подход позволяет контролировать течение заболевания с применением наименьшего количества лекарственных средств. Доза и кратность приема препаратов увеличиваются в период обострения и уменьшаются при хорошем контроле бронхиальной астмы.

Путь введения лекарственных препаратов

Препараты, чаще всего применяемые при лечении бронхиальной астмы, выпускаются в виде **аэрозолей, растворов, таблеток**.

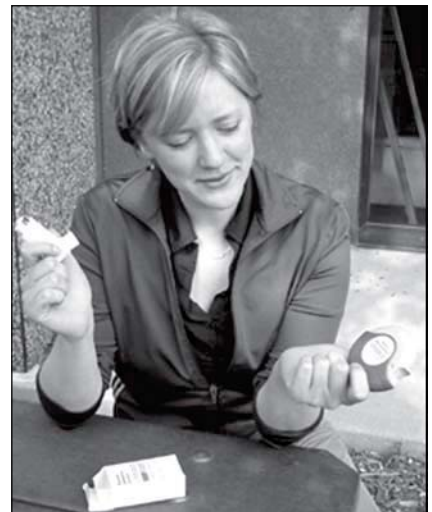
Применение ингаляционных аэрозолей является более предпочтительным в сравнении с таблетированными препаратами. Ингаляционный путь введения позволяет доставить малые дозы препарата

непосредственно внутрь бронхиального дерева и добиться хорошего эффекта практически без побочного действия.

Людям, которым сложно синхронизировать вдох с поступлением препарата, рекомендуется использование **спейсеров** - специальных приспособлений, позволяющих за счет большого объема вдыхать препарат в течение нескольких вдохов. На стенках спейсера оседают крупные частицы лекарственного препарата, что снижает риск развития грибкового поражения (кандидоза) слизистых оболочек ротовой полости.

Лекарственные препараты для лечения бронхиальной астмы

Для контроля заболевания требуются **противовоспалительные препараты**, к которым относятся **глюкокортикостероиды**. Для лечения бронхиальной астмы используются **ингаляционные глюкокортикостероиды**. Длительность их приме-



нения и доза - индивидуальны, зависят от тяжести бронхиальной астмы и уровня контроля над заболеванием.

Короткодействующие препараты (сальбутамол, беротек и др.) предназначены для оказания экстренной помощи при приступе бронхиальной астмы, а также для предупреждения развития симптомов, вызванных физической нагрузкой.

Конкретный противовоспалительный препарат, дозу и схему его приема Вам подберет Ваш врач Астма-школы или пульмонолог. ►



◀ **Вовремя начатое противовоспалительное лечение уменьшает частоту и тяжесть обострений, снижает повышенную чувствительность бронхов к провоцирующим их спазм факторам, улучшает показатели функции внешнего дыхания (СПГ, ФВД).**

Хороший контроль за болезнью в течение трех месяцев позволяет снизить интенсивность лечения.

Нередко бронхиальная астма проявляется ночными приступами удушья. Для контроля таких приступов и снижения потребности в короткодействующих бронхорасширяющих препаратах в дополнение к ингаляционным глюкокортикостероидам используются **длительнодействующие бронхорасширяющие препараты, или комбинированные препараты.**

Легкое обострение бронхиальной астмы может лечиться под контролем терапевта или врача Астма-школы, но в любом случае **требуется коррекция дозы глюкокортикостероидов** и, возможно, назначение таблетированных гормонов.

При тяжелых обострениях требуются госпитализация и назначение гормональных таблеток. После устранения обострения прием глюкокортикостероидов в таблетках продолжают еще в течение некоторого времени, которое определяет врач. **Ни в коем случае не отменяйте лечение одновременно и самостоятельно!** Это вновь может спровоцировать тяжелые приступы.

В случае подбора адекватного лечения бронхиальной астмы мы говорим о контролируемом ее течении, что и является целью нашего лечения.

До сих пор многие считают, что единственный способ борьбы с приступами - это избегать физических нагрузок, инфекций,

действия аллергенов, в том числе и таких распространенных, как домашняя пыль или частички кожи животных.

Жизнь астматика может быть полноценной! Современное лечение позволяет контролировать астму!

Лекарства, которое бы излечивало астму, пока не существует. Но при правильном лечении можно не просто улучшить свое состояние, а полностью освободиться от симптомов и проявлений заболевания. Разумеется, это возможно, **если проводится регулярная базисная терапия** (лечение, соответствующее степени тяжести Вашего заболевания). Достижение и поддержание контроля над астмой в течение длительного времени - реально. Более того, почти каждый может улучшить свой контроль над заболеванием.

С современной точки зрения контроль над бронхиальной астмой означает, что человек не просыпается по ночам из-за затрудненного дыхания, почти не пользуется ингаляторами для облегчения симптомов и очень редко испытывает приступы.

Критерии контролируемой бронхиальной астмы

◆ минимальные (в идеале отсутствующие) ночные приступы бронхоспазма;

◆ редкие обострения;

◆ нет потребности в приеме бронхорасширяющих препаратов короткого действия;

◆ отсутствие ограничения физической активности;

◆ показатели функции внешнего дыхания в пределах нормы;

◆ суточные колебания пиковой скорости выдоха по данным пикфлоуметрии - менее 20%;

◆ минимальные побочные эффекты проводимого лечения.

Что такое тест по контролю над астмой (АСТ)

Как Вам или Вашим знакомым узнать, можно ли сделать свое состояние еще лучше? Для этого разработан специальный тест, который называется **Тест по контролю над астмой (АСТ - Asthma Control Test)**. АСТ состоит из пяти вопросов, честный ответ на которые позволит тестируемому объективно оценить свое состояние. Существует как взрослый, так и детский вариант Теста.

Тест по контролю над астмой (АСТ) очень прост и может быть пройден в любом месте - и в поликлинике, и дома. Несмотря на простоту, он зарекомендовал себя как достоверный метод, который можно использовать для самостоятельной оценки состояния при астме. Он рекомендован как международными, так и российскими организациями, в том числе Российским респираторным обществом и Союзом педиатров России.

Результат теста поможет Вам определить уровень Вашего контроля над астмой.

1. Как часто за последние 4 недели астма мешала Вам выполнять обычный объем работы в учебном заведении, на работе или дома?

- Все время - 1
- Очень часто - 2
- Иногда - 3
- Редко - 4
- Никогда - 5

2. Как часто за последние 4 недели Вы отмечали у себя затрудненное дыхание?

- Чаще, чем раз в день - 1
- Раз в день - 2
- От 3 до 6 раз в неделю - 3
- Один или два раза в неделю - 4
- Ни разу - 5

3. Как часто за последние 4 недели Вы просыпались ночью или раньше, чем обычно, из-за симптомов астмы (свистящего дыхания, кашля, затрудненного дыхания, чувства стеснения или боли в груди)?

- Чаще, чем раз в день - 1
- Раз в день - 2
- От 3 до 6 раз в неделю - 3
- Один или два раза в неделю - 4
- Ни разу - 5

4. Как часто за последние 4 недели Вы использовали быстроедействующий ингалятор (например, Вентолин, Беротек, Беродуал, Атровент, Сальбутамол, Саламол, Сальбен, Астмамопент) или небулайзер (аэрозольный аппарат) с лекарством (например, Беротек, Беродуал, Вентолин Небулы)?

- 3 раза в день или чаще - 1
- 1 или 2 раза в день - 2
- 2 или 3 раза в неделю - 3
- Один раз в неделю или реже - 4
- Ни разу - 5

5. Как бы Вы оценили, насколько Вам удавалось контролировать астму за последние 4 недели?

- Совсем не удавалось контролировать - 1
- Плохо удавалось контролировать - 2
- В некоторой степени удавалось контролировать - 3
- Хорошо удавалось контролировать - 4
- Полностью удавалось контролировать - 5

Результат: менее 20 - Мимо цели

За последние 4 недели Вам НЕ удавалось КОНТРОЛИРОВАТЬ астму. Ваш врач может посоветовать Вам, какие меры нужно принять, чтобы добиться улучшения контроля над Вашим заболеванием.

Результат: от 20 до 24 - Вы у цели

За последние 4 недели Вы ХОРОШО КОНТРОЛИРОВАЛИ астму, но не ПОЛНОСТЬЮ. Ваш врач может помочь Вам добиться ПОЛНОГО КОНТРОЛЯ.

Результат: 25 - Поздравляем!

Вы ПОЛНОСТЬЮ КОНТРОЛИРОВАЛИ астму за последние 4 недели. У Вас не было симптомов астмы и связанных с ней ограничений. Проконсультируйтесь с врачом, если ситуация изменится.

УСПЕХОВ ВАМ!





День Отца



Фоторепортаж с мероприятий, проводимых в рамках проекта "Здоровая семья - это здорово!" в г. Новоалтайске
И встречи губернатора Алтайского края с отцами трех поколений, февраль 2008 года.