



Областная кампания - 2018 «Вологодская область – за трезвый образ жизни»

ВЫЗВАТЬ «ОПОХМЕЛЬНУЮ БРИГАДУ» НА ДОМ: помощь или вред? (мнение нарколога)

Очень часто к нам в наркологический диспансер на «Телефон доверия» и в регистратуру поступают звонки от родственников людей, страдающих алкогольной зависимостью, с просьбой о выезде нарколога на дом для вывода пациента из запоя. Вот этой теме и будет посвящен наш разговор.

Во-первых, давайте подумаем: а насколько полезен визит нарколога домой? Не делаем ли мы этим вреда? Что движет нами, когда мы в отчаянии нажимаем кнопки телефона и срываемся от раздражения голосом пытаемся вызвать-таки нарколога?

Во-вторых, сразу оговоримся, что такой услуги у нас в учреждении нет. В настоящее время нарколог не оказывает помощи по выводу из запоя на дому. Почему? Сейчас разберемся.

Итак, представьте себе ситуацию: вызвали вы нарколога на дом. Нарколог приехал и провел детоксикацию (так называется вывод из запоя). Пациенту лучше, он спит. Нарколог получил деньги и уехал. А что дальше?

А дальше все как по заколдованному кругу: запой — нарколог — светлый промежуток. И так до бесконечности! Но... у нашего пьющего товарища, которого только что вывели из запоя, не формируется мотивации на другой образ жизни, он очень быстро усваивает, что можно жить и так! Это удобно, анонимно, а о том, что каждая детоксикация на дому стоит от трех до пяти тысяч рублей (если не больше), — как-то не думается!

Открою вам страшный секрет: нарколог, который приехал к вам



Иллюстрация из сети Интернет

домой, вовсе не заинтересован в выздоровлении вашего родственника! Он с удовольствием даст вам визитку, номер своего мобильного и разрешит звонить в любое время суток. Для него это бизнес!

Мне очень часто приходится общаться с родственниками алкоголиков. Как правило, эти женщины — жены, матери, сестры, дочери и просто подруги. Может быть, вам не нравится слово «алкоголик», но я предлагаю называть вещи своими именами.

Так вот, в разговорах с ними я слышу: «Да что вы, он же водитель (электрик, учитель и т.д.)! Мы не можем обратиться официально! Вызвать на дом — это единственное спасение!

Нельзя ему светиться в наркологии — работу потеряет!».

А почему нет? Пусть потеряет работу! Когда пьет, то он не думает об этом? Значит, его работа не так уж ему и дорога. Даже если придется потерять работу — разве у него от этого закончится жизнь? Так зачем вам брать ответственность на себя?

В данном случае всеми этими замечательными женщинами движет жалость, страх и желание помочь! Им будет жалко мужа, отца, брата, если он потеряет работу! Их сердце сжимается от страха о том, как он будет жить? И желание помочь человеку толкает этих женщин вызвать

«Телефон здоровья» в августе (8172) 72-00-60

«Телефон здоровья» в областном Центре медицинской профилактики работает 2 раза в неделю по средам и четвергам с 15 до 16 часов.

По этому телефону любой житель Вологодской области может задать свой вопрос по профилактике и лечению заболеваний и получить практические советы.



Дата	Вопросы	Специалист
1 августа	Консультации по лечению терапевтических заболеваний. Основные виды диагностики, используемые врачом общей практики.	Елена Александровна Клевакичева, врач общей практики городской поликлиники №2
2 августа	Профилактика и лечение зависимости от алкоголя, табакокурения и наркотиков.	Павел Галактионович Лавров, заместитель главного врача по организационно-методической работе областного наркологического диспансера №1, врач-психиатр-нарколог
8 августа	Физическая активность как способ сохранения здоровья.	Ирина Юрьевна Чижук, зав. отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики областного Центра медицинской профилактики
9 августа	Вопросы стоматологии, профилактика заболеваний полости рта. Операции на лице и в полости рта. Протезирование зубов с помощью имплантатов.	Вячеслав Вадимович Лисенков, к.м.н., зав. отделением челюстно-лицевой хирургии областной клинической больницы, главный внештатный специалист по челюстно-лицевой хирургии департамента здравоохранения
15 августа	Опасные родинки. Профилактика и ранняя диагностика злокачественных новообразований.	Надежда Валерьевна Крюкова, зам. главного врача областного онкологического диспансера, главный внештатный специалист-онколог департамента здравоохранения
16 августа	Основные принципы ведения здорового образа жизни.	Елена Александровна Барачевская, заместитель директора по медицинской профилактике областного Центра медицинской профилактики
22 августа	Токсоплазменная инфекция, клинические проявления, пути передачи. Вопросы иммунизации детей.	Галина Борисовна Циберная, врач-иммунолог
23 августа	Проблемы женского здоровья. Современные методы контрацепции. Репродуктивное здоровье: инфекции, передающиеся половым путем; вопросы ВИЧ-инфекции; плановая и экстренная контрацепция.	Ольга Александровна Шамахова, врач-гинеколог областного Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями
29 августа	Профилактика и лечение аллергических заболеваний у детей.	Лидия Михайловна Петрова, врач-аллерголог-пульмонолог; зав. педиатрическим отделением областной детской клинической больницы, заслуженный врач РФ
30 августа	Принципы здорового питания. Вопросы питания школьника.	Людмила Евгеньевна Курбанова, специалист по питанию областного Центра медицинской профилактики

Телефон доверия для детей и их родителей 8-800-2000-122. Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно.

Медсовет

4 июля на областном «Телефоне здоровья» дежурила Елена Вадимовна Крюкова, зав. ревматологическим отделением областной клинической больницы, главный внештатный специалист-ревматолог департамента здравоохранения области. Публикуем ответы на поступившие вопросы:

— *Люди различных профессий, в том числе повар, парикмахер, продавец, много времени проводят на ногах. Что им посоветовать, для того чтобы снизить нагрузку на суставы?*

— Длительное пребывание на ногах вредно для суставов. Чтобы равномерно распределять нагрузку по стопе, голени и коленному суставу, нужно носить удобную, правильную обувь. Каблук у такой обуви должен быть невысоким, до 3 см, а подошва — широкой. Можно подобрать специальную ортопедическую обувь

с учетом физиологических изгибов стопы. В течение дня нужно делать перерывы на отдых. Полезна смена видов активности. Например, namного лучше пройтись, а не стоять долгое время на одном месте.

— *Физическая активность стала неотъемлемой частью здорового образа жизни. Какой вид спорта наиболее благоприятен для здоровья суставов?*

— Все виды спорта, где есть бег, прыжки, не показаны для суставов. Полезны такие, где работают мышцы без осевой (вертикальной) нагрузки на сустав — например, плавание, езда на велосипеде. Есть вид лечебной физкультуры — кинезитерапия. Как правило, физкультурой нужно заниматься сидя или лежа, то есть без вертикальной нагрузки. Цель физических упражнений — укрепление



Елена Вадимовна Крюкова

мышечно-связочного корсета вокруг суставов, вдоль позвоночника. Благодаря этому мышцы и связки берут на себя нагрузку. Важно, чтобы занятия были регулярными. Лечебная физкультура не должна вызывать боль. Если она возникла, упражнения нужно немедленно прекратить. Также могу порекомендовать для здоровья суставов скандинавскую ходьбу.

**ВЫЗВАТЬ «ОПОХМЕЛЬНУЮ БРИГАДУ»
НА ДОМ: помощь или вред?
(мнение нарколога)**

Окончание. Начало на стр. 1

нарколога на дом! Задумайтесь, разве это настоящая помощь? Чего вы хотите добиться: временного улучшения или полного выздоровления?

Почему у вас нет страха отпускать человека на работу после вывода из запоя? Почему вы не думаете, что ему может стать плохо или он может стать причиной ДТП либо другой катастрофы, погубить людей и погибнуть сам? Почему вы не даете ему шанс осознать все самому, изменить свою жизнь, привычки, найти другую работу?

Нет! Вам проще вечером вызвать «опохмельщиков» на дом, а потом сразу из запоя — в рейс!

Современная наркологическая служба области не оказывает палли-

Почему обращение пациента в диспансер лучше приглашения нарколога на дом? Потому, что в отделениях и дневном стационаре кроме наркологов им займется терапевт, физиотерапевт, психотерапевт, медицинские психологи и равные консультанты (люди, преодолевшие зависимость и консультирующие других зависимых в этом вопросе) — это значит, что с ним будет проводиться комплексная работа. У пациента начнет формироваться мотивация на трезвый образ жизни, и шансы на то, что человек откажется от пагубной привычки, при этом значительно выше!

Если вы боитесь, что вас «поставят на учет», то знайте, что обращение может быть АНОНИМНЫМ!

Следующий этап — реабилитация. На этом этапе происходит переосмысление жизненных ценностей, укрепление духа и силы воли, открытие

анонимным!

Часто родственники алкоголиков жалуются на невозможность привести к нам пациента по причине его нежелания. Если не хочет, не приводите — приходите сами! Когда наши специалисты начинают работать с ближайшим окружением пьющего человека, им удается достучаться до самого алкоголика и замотивировать его на лечение.

Если вы — родственник и неравнодушны к судьбе попавшего в зависимость от алкоголя человека, приглашаем вас в Центр профилактики и медико-психологической помощи по адресу: г. Вологда ул. Псковская, д. 11в. Там проводятся групповые и индивидуальные занятия для созависимых. Записаться можно по телефону (8172) 51-37-83. **Обращение может быть АНОНИМНЫМ!**

К вашим услугам наркологический «Телефон доверия» по вопросам лечения (8172) 50-02-03 или 8 911 501 02 03 бесплатно, круглосуточно, а также группа наркологического диспансера, где есть вся необходимая информация: <https://vk.com/narkovologda>.

Еще один момент, который бы мне хотелось разъяснить. Люди часто отказываются от нашей помощи в связи с тем, что боятся быть поставленными «на учет». Сейчас такого понятия нет, есть диспансерное наблюдение.

Во-первых, диспансерное наблюдение возможно только с письменного добровольного информированного согласия самого пациента.

Во-вторых, диспансерное наблюдение — это не навсегда! Если человек полностью отказался от употребления алкоголя, прошел реабилитацию, то поверьте — мы с радостью снимем его с диспансерного наблюдения! Он сможет быть водителем, сможет работать на любимой работе и жить полноценной жизнью без бутылки.

Скажите «НЕТ!» нелепой жалости, страхам и предрассудкам и обращайтесь за профессиональной помощью. С каждым пациентом готова работать целая бригада профессионалов.

Наталья Федоренко,
зам. главного врача
по медицинской части областного
наркологического диспансера №1,
г. Вологда



Иллюстрация из сети Интернет

ативной (временно облегчающей) помощи. Вся помощь людям с алкогольной зависимостью хорошо продумана и структурирована.

В настоящее время медицинская помощь по детоксикации проводится в условиях отделения неотложной помощи и наркологического стационара по адресу: ул. Московская, 25а или в условиях амбулаторного отделения и дневного стационара по адресу: Набережная 6 Армии, 139. В любом случае нужно прийти на прием к наркологу в диспансер.

в себе совершенно новых граней человеческой личности.

У нас есть отлично оснащенное реабилитационное отделение в наркологическом диспансере №2 г. Череповца, которое принимает пациентов со всей области, а в Вологде есть Центр профилактики и медико-психологической помощи, где будут рады оказать помощь. Также мы официально сотрудничаем с реабилитационными центрами «Шанс», «Нет алкоголизму и наркомании» (НАН) и с центром «Палинар». Обращение может быть

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ: рекомендации психолога

Каждый родитель желает видеть, как его ребенок с радостью идет в школу, а учение проходит успешно. Какие можно выделить критерии для успешной адаптации к школьному обучению и какие необходимы для этого условия?

1 Биологическое созревание:

- определить сформированность высших психических функций, а значит, дать прогноз успешности обучения поможет нейропсихологическое тестирование специалиста — клинического (медицинского) психолога;
- зубной возраст определяется своевременной сменой 4-х зубов впереди (2 вверху и 2 внизу);
- костный возраст можно проверить следующим тестом: попросить ребенка проставить в клеточках за 1 минуту 70 точек. Невыполнение теста свидетельствует о недостаточном окостенении руки и, как следствие, о проблемах с развитием мелкой моторики;
- развитие устной речи: к 5 годам устная речь должна быть сформирована полностью, а это значит, что должны соответствовать норме не только звукопроизношение, лексика, грамматическая сторона, фразовая речь, но и очень важный компонент – фонематические процессы, лежащие в основе овладения письменной речью (чтением, письмом). Проверить сформированность фонематического восприятия можно с помощью заданий на звуковой анализ типа: «Назови звук, соответствующий определенной букве», «Определи звук в слове», «Назови последовательность звуков в слове» (например, «книга» — «к» — первый звук, «н» — второй звук и т.д.) и др.

2 Общее состояние здоровья

(наличие хронических и функциональных заболеваний). Статистика неутешительна: 85-90% отстающих школьников не справляются с программой не из-за лени, а по состоянию здоровья, 60-65% школьников предрасположены к неврозам, поэтому не нагружайте ребенка новыми кружками, секциями в течение 1 класса, пока ребенок адаптируется



Иллюстрация из сети Интернет

к школе. Не пренебрегайте диспансеризацией и вакцинацией, включая прививки от гриппа и клещевого энцефалита. Поддерживайте регулярное соблюдение ребенком режима дня: время сна, приема пищи, приготовления уроков, отдыха. Приучайте к порядку, ответственности: например, готовить портфель вечером, следить за внешним видом и др. Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, телевизором, телефоном (при этом родителям следует подавать пример детям и свести свои разговоры по телефону к минимуму). Не оправдывайте свое неучастие в школьных делах отсутствием времени, ведь в семье появился ученик.

3 Интеллектуальная готовность к школе

включает развитую речь, хорошую память, знания и осведомленность ребенка об окружающем мире, сформированность наглядно-образного мышления и др. Хорошо, если ребенок к началу обучения в школе умеет читать. Являясь целью обучения, чтение в дальнейшем становится средством, орудием и основным способом и условием успешного обучения, получения учебной информации, овладения знаниями, умениями и навыками. Считается, что лучший возраст для развития данного навыка — от 5 до 7 лет. Проверить готовность к овладению навыком чтения можно с помощью батареи тестов:

повторить ритм (серию ударов, простых и сложных), перечислить по порядку времена года, дни недели, месяца, времена суток, алфавит, названия пальцев рук, адресные данные и т.д.

4 Психологическая готовность к школе

определяется самоконтролем, умением слушать, слышать, выполнять учебную задачу, доводить дело до конца, где определяющим фактором является мотивация к учебе. В противном случае, когда ребенок рассеян, быстро устает, вертится как «юла», «витаает в облаках», не может спокойно сидеть на месте, — он не сможет успешно учиться.

Проверить «внутреннюю позицию школьника» можно с помощью вопросов:

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты хочешь еще остаться на год в детском саду?
3. Какие занятия тебе больше всего нравились в детском саду?
4. Ты любишь, когда тебе читают книги?
5. Ты сам(а) просишь, чтобы тебе читали книги?
6. Какие у тебя любимые книги?
7. Почему ты хочешь идти в школу?
8. Стремись ли ты выполнить работу, которая у тебя не получается, или бросаешь ее?
9. Тебе нравятся школьные принадлежности?
10. Если тебе можно будет дома поль-

зоваться школьными принадлежностями, а в школу разрешат не ходить, тебя это устроит?

11. Если ты сейчас с ребятами будешь играть в школу, то кем хочешь быть — учеником или учителем? Почему?

12. В игре в школу тебе больше хотелось бы, чтобы длиннее был урок или перемена?

Ключевыми являются вопросы 2–8, 10–12.

По данным исследователей, примерно 10% детей уже не хотят идти в школу, и причины нежелания учиться разнообразны:

- боязнь школы как отрицательный пример старших детей и результат запугивания родителями детей (не говорите так: «вот пойдешь

в школу, там за тебя возьмутся»);

- боязнь новой обстановки; отрицательные оценки взрослых типа «не знаешь», «не умеешь» (не ругайте за двойки, за грязь, а помогайте);
- повышенные требования без учета объективных возможностей детей (не путайте лень с медлительностью, гиперактивностью, нарушением внимания);
- отсутствие четкой организации жизни;
- отрицательное отношение к интеллектуальным нагрузкам, когда ребенок не приучен к умственному труду, не умеет и не хочет преодолевать трудности (например, сделайте семейным ритуалом совместное чтение книг, заучивание

стихов — кстати, это прекрасная гимнастика для мозга);

- неправильное отношение к ребенку (подавление личности, заласкивание, физические наказания) и др.

Поймите: нет детских проблем — есть ошибки взрослых. И задача родителей — создать все необходимые условия для успешной адаптации к школе, учитывая особенности и возможности своего ребенка.

Елена Жаркова,

*медицинский психолог, логопед
детской городской поликлиники №2,
г. Череповец*

ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ: прививка защитит

Болезни органов дыхания по числу тяжелых осложнений с летальным исходом, инвалидности и смертности занимают одну из лидирующих позиций в структуре заболеваемости населения. Так, в 2017 году в Вологодской области было зарегистрировано 5 902 случая внебольничных пневмоний, что на 28% выше, чем в 2016 году. По статистике, до 70% всех пневмоний, около 25% средних отитов, 5-15% гнойных менингитов, около 3% эндокардитов вызываются пневмококком.

Пневмококковую инфекцию называют угрозой номер один для маленьких детей и пожилых людей. Пневмококк очень распространен и обладает высокими способностями проникать в организм человека и вызывать различные заболевания. Эта инфекция становится причиной целого ряда тяжелых и угрожающих жизни заболеваний — таких, как пневмококковая пневмония, острый средний отит, бронхит, синусит, гнойный пневмококковый менингит, эндокардиты, плевриты, артриты. При этом следует помнить, что пневмония входит в список 10 самых распространенных причин смерти во всем мире.

Пневмококковая инфекция распространяется воздушно-капельным путем — например при кашле (осо-

бенно при тесном контакте). Источником инфекции может быть человек без всяких клинических проявлений. Самая высокая заболеваемость тяжелыми пневмококковыми инфекциями регистрируется у детей в возрасте до 5 лет и среди пожилых людей (старше 65 лет). Так, например, риск развития пневмококковых инфекций у взрослых с хроническими заболеваниями легких — 62,9%.

При этом сегодня существуют вакцины, которые способны предотвратить развитие заболевания. Вакцинация — это единственный высокоэффективный способ существенно повлиять на заболеваемость и смертность от пневмококковых инфекций.

По данным ВОЗ, мировой опыт показал, что массовая вакцинация более чем на 80% снижает частоту пневмококковых менингитов и тяжелых пневмоний у детей и более чем на треть — заболеваемость всеми пневмониями и отитами. Носительство пневмококков у детей сокращается, соответственно меньше болеют и невакцинированные дети и взрослые.

Используемые современные вакцины, которые действуют против наиболее распространенных и агрессивных серотипов пневмококка, создают надежную защиту против данной инфекции. Вакцина против пневмокок-



Иллюстрация из сети Интернет

ковой инфекции имеет ограниченное количество противопоказаний и безопасна для здоровья человека.

Иммунизации подлежат, в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем прививок по эпидемическим показаниям, дети начиная с 2 месяцев, а также лица из групп риска, включая подлежащих призыву на военную службу и лиц старше 60 лет, страдающих хроническими заболеваниями легких. Для решения вопроса об иммунизации необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.

Елена Кочнева,

заведующая противоэпидемическим отделом областного Центра по профилактике инфекционных заболеваний.

11 августа – Всероссийский день физкультурника

АГРОФИТНЕС: здоровье, красота и урожай

Агрофитнес — не что иное, как привычные для многих жителей нашей страны садово-огородные работы. Прополка, поливка, окучивание, сбор урожая и многие другие подобные занятия можно смело отнести к спортивным нагрузкам. Спорт на свежем воздухе оздоравливает, и тем не менее необходимо знать правила выполнения подобных «упражнений».

ряющиеся и монотонные. Для того чтобы снизить нагрузку на позвоночник, максимальное количество времени старайтесь работать сидя — для этого необходимы небольшой стул или скамеечка. Если в вашей семье есть люди старшего возраста, которые постоянно работают на даче, то позаботьтесь о них и приобретите для них такой стульчик. Если все-таки работать приходится стоя, с

ренными. Дачный инвентарь должен подходить вам по росту — древко граблей и лопат должно доходить вам до подбородка.

Грабли, лопата, секатор, тяпка, коса — все эти инструменты действительно тренируют разные мышцы. Чтобы дачный сезон был полезным, следует чередовать виды деятельности, работать непродолжительно и следить за ощущениями; делать паузы, разминаться, выпрямляться и — отдыхать на следующий день.

Занимаясь агрофитнесом, вы оздоровитесь не только физически, но и ментально: во время работы забудете о голоде, восстановите душевный покой. Например, прополка чем-то напоминает медитацию: очищая грядки от сорняка, вы и сами избавляетесь от грустных мыслей. Как известно, болезни неразрывно связаны с душевным состоянием, поэтому, помогая своей психике, вы помогаете и телу стать здоровым, стройным и сильным.

При работе в огороде не забывайте о следующих правилах:

- обязательно надевайте головной убор, т.к. долгое пребывание на солнце в сочетании с тяжелыми физическими упражнениями может ухудшить ваше самочувствие;
- в жаркую погоду работу на улице лучше выполнять до 11.00 и после 17.00;
- не стоит забывать о руках — работать необходимо строго в перчатках, чтобы избежать мозолей, ссадин, сломанных ногтей и прочих неприятных моментов;
- надевайте одежду из натуральных тканей, которые хорошо отводят влагу от тела, не носите тесную одежду, которая сковывает ваши движения;
- соблюдайте питьевой режим и восполняйте потерю жидкости (пить лучше обычную негазированную воду).



Иллюстрация из сети Интернет

Как и при обычной тренировке в фитнес-зале, начать активные и трудоемкие работы на огороде требуется с небольшой разминки. Выполняя самые простые упражнения — такие, как повороты и наклоны туловища, круговые движения руками, повороты головы, сгибание и разгибание коленных и голеностопных суставов, — вы подготовите организм к нагрузкам.

Чаще всего при работе на грядках страдает спина. Положение тела, преимущественно согнутого вперед, почти неизменно, а движения повто-

частыми наклонами, то делайте подходы по 10-15 минут, а затем обязательный перерыв 3-5 минут. Пусть работа займет больше времени, но чувствовать к концу дня вы себя будете намного лучше.

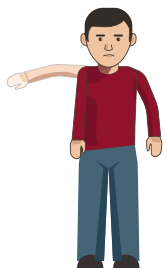
Полив огорода также требует соблюдения определенных правил. Вместо одного полного ведра лучше набрать два по половине. Это позволит уравновесить нагрузку и избежать травм.

Помните, что нагрузки на даче должны быть регулярными, но уме-

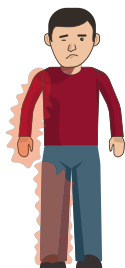
*Пресс-служба областного Центра
медицинской профилактики*

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

(острое нарушение мозгового кровообращения)



1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица, и/или слюноотечение на одной стороне



3. Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов



4. Внезапное нарушение или потеря зрения, «двоение» в глазах



5. Внезапное нарушение равновесия и координации движения, неустойчивая походка вплоть до падения



6. Внезапная очень сильная головная боль



7. Спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ВЫШЕУКАЗАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

03 с городского телефона

103 с мобильного телефона

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

■ **Сокольское здравоохранение ждут перемены.** В планах до 2020 года — организовать три опорных фельдшерско-акушерских пункта: Горбовский, Воробьевский, Литетский. Их планируется укомплектовать специалистами, оснастить необходимым медицинским оборудованием и санитарным транспортом. Здесь будут обслуживаться не менее 300 человек. Спецмероприятия предусмотрены в рамках Программы региональной системы здравоохранения до 2022 года.

Кроме того, в детскую поликлинику Сокольской ЦРБ скоро поступит новое медицинское оборудование: рентген- и УЗИ-аппараты.

■ **В Вологодский областной госпиталь для ветеранов войн поступило новое современное диагностическое и реабилитационное оборудование.** Это аппарат для мониторинга артериального давления и ЭКГ с пятью мониторами, медицинский тредмил – оборудование, которое дает возможность проводить эргометрическое тестирование человека (т.е. тестирование с нагрузкой, для диагностики заболеваний сосудов и сердца), а также тренажер с биологической обратной связью для тренировки ходьбы. Благодаря этому оборудованию ветераны смогут быстрее восстанавливаться и возвращаться к активной жизни.

Добавим, что это медицинское оборудование передал

госпиталю благотворительный фонд «Память поколений», а деньги, необходимые для покупки данной техники, были собраны в том числе и за счет добровольных пожертвований неравнодушных россиян, компаний-партнеров, а также благодаря акции «Красная гвоздика».

■ Цифры месяца:

- **11 медицинских организаций** области располагают возможностями оказывать высокотехнологичную медицинскую помощь жителям нашего региона;
- **1 199 вологжан** (в том числе и дети) уже получили высокотехнологичную медицинскую помощь в медицинских учреждениях здравоохранения Вологодчины с начала 2018 года;
- **3 848 пациентов** пролечено в первом полугодии 2018 года в федеральных центрах России;
- **в 2 раза возросли** объемы высокотехнологичной медицинской помощи с 2012 года, и в 2017 году ее получили 7 733 жителя области.

Материалы подготовлены отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики ВОЦМП при информационной поддержке департамента здравоохранения области

При первых подозрениях на инсульт вызывайте скорую медицинскую помощь!

ПОРЯДОК НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

- 1** Если человек без сознания, положите его на бок для предупреждения закупорки дыхательных путей (рвотные массы, слюна).
- 2** Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение, подложив под спину подручные средства.
- 3** Обеспечьте приток свежего воздуха, расслабьте стесняющую одежду.
- 4** Постарайтесь успокоить и ободрить пострадавшего.
- 5** Если есть возможность,
 - положите на лоб и голову лед или холодный предмет;
 - измерьте артериальное давление:
 - если верхний уровень – 220 мм рт. ст., дайте пострадавшему препарат, снижающий артериальное давление;
 - измерьте температуру тела:
 - если она 38° и более, дайте 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить).
 При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!

ОБЯЗАТЕЛЬНО СООБЩИТЕ ПРИБЫВШЕЙ БРИГАДЕ СКОРОЙ ПОМОЩИ О ЖАЛОБАХ ПАЦИЕНТА И ПРИНЯТЫХ ПРЕПАРАТАХ.

График выездов в районы области врачей-специалистов областных больниц в августе

Название центральной районной больницы/ поликлиники (ЦРБ, ЦРП)	Дата приема пациентов	Специалисты
Великоустюгская ЦРБ, Кич – Городецкая ЦРБ, Никольская ЦРБ	30 июля – 3 августа	акушер – гинеколог, уролог, ревматолог, эндокринолог, кардиолог, пульмонолог
Череповецкая ЦРП	9 августа	сосудистый хирург, уролог, онколог, (маммолог), кардиолог, невролог
Тарногская ЦРБ, Нюксенская ЦРБ, Тотемская ЦРБ, Бабушкинская ЦРБ	13 – 17 августа	акушер – гинеколог, уролог, нейрохирург, травматолог, ревматолог, невролог, оториноларинголог
Белозерская ЦРБ	23 августа	сосудистый хирург, уролог, онколог (маммолог), проктолог, кардиолог, невролог, эндокринолог

Записаться на прием к специалистам можно в районных поликлиниках по месту жительства.

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ:
БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинский профилактики»
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Риза Ахмедзакиевич Касимов
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Елена Барачевская, Наталья Бондяева,
Ирина Залата, Ирина Чижук,
Мария Саволайнен

**АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ,
УЧРЕДИТЕЛЯ:**
160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40
Телефон: 72-95-43, т/факс: 72-26-75
E-mail: volcnp-vologda@yandex.ru

Свидетельство ПИ № ФСЗ 0191.02.12.2005 г.
Беломорского управления Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия.
Печатается на средства Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2014-2020 годы, подпрограммы 1.

Отпечатано в типографии
ООО «Издательский дом — Принт».
162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.
Заказ № ИДЧП00006329. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:
по графику: 25.07.2018 г. в 10.00,
фактически: 25.07.2018 г. в 10.00.
Газета распространяется бесплатно в лечебно-профилактических, образовательных и других учреждениях города и области.
Редакция оставляет за собой право редактирования присланных материалов и статей.
Ответственность за содержание статей несут авторы. Мнения авторов статей не обязательно совпадают с точкой зрения редакции газеты. При перепечатке текстовых материалов ссылка на газету обязательна.

Наш сайт в Интернете:
www.volprof.volmed.org.ru