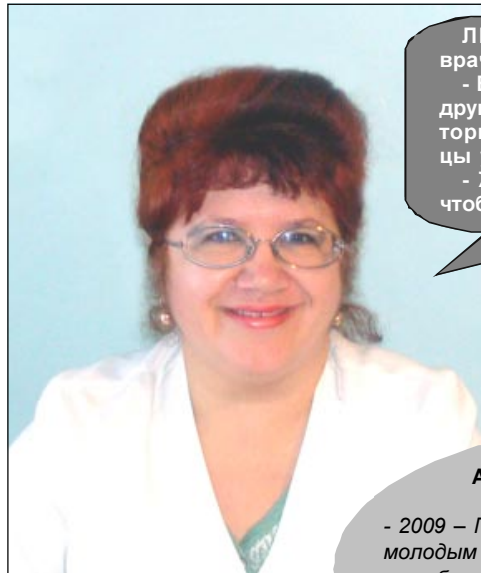


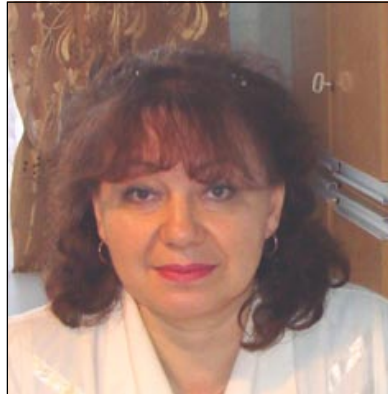


НОВОГОДНИЙ ОПРОС

1. Чем запомнился уходящий год?
2. Что пожелаете в наступающем 2010 году?



ЛЮТИНА Татьяна Владимировна,
врач-терапевт Шилкинской ЦРБ:
- В основном, это эпидемия гриппа и других простудных заболеваний, с которыми специалисты нашей больницы успешно справились.
- Желаю всем отличного здоровья, чтобы было поменьше больных.



Ирина Валентиновна Макарова,
врач-окулист:

- Пусть у вас в новом году будет:
12 месяцев без болезней,
53 недели всего хорошего,
365 дней счастья,
8760 часов успеха,
525600 минут любви и
315536000 секунд приятных моментов!

ЧЕРНЕЦОВА Юлия Андреевна, хирургическая медсестра:
- 2009 – Год молодежи. Я желаю всем молодым больших творческих успехов в учебе, работе, вести активный, здоровый образ жизни, добиваться поставленных целей, занимать активную жизненную позицию.



БОГОУТДИНОВА Надежда Николаевна, врач-инфекционист-эпидемиолог Шилкинской ЦРБ:
- Уходящий год запомнился вспышкой гриппа, с которой справились. Начато строительство собственного дома, а также отпраздновали 85-летний юбилей мамы.
- Хочется пожелать всем благополучия в личной жизни, работе, крепкого здоровья и достойную зарплату.



Вести с мест

Чиронский сельский врачебный участок (СВУ) обслуживает население с.Чирон, с.Номоконово, с.Берея, с.Кироча, с.Усть-Ага, 8 чабанских стоянок – всего населения 2304 человека, из них 1750 – взрослых, 143 – подростка, 411 – детей, из которых 17 – до 1 года.

Радиус обслуживания – 65 км.

Чиронская врачебная амбулатория функционирует больше полувека. Расположена в центре села в приспособленном здании.

В первые послевоенные годы в этом здании находилось общежитие, затем колхозный детский сад, а после Чиронская участковая больница до 1995 года. В 1995 году в связи с

сокращением переименована в Чиронскую врачебную амбулаторию.

В амбулатории расположены кабинеты: врача общей практики, смотровой, процедурный, физиокабинет, аптека.

Штат амбулатории укомплектован не полностью – нет акушерки. Всего работает пять человек: Н.М.Сенотрусов (врач общей практики), О.А.Луценко (медсестра общей практики), Н.Г.Романычева (педиатрическая медсестра), М.В.Толстоулакова (санитарка), А.А.Сенотрусов (водитель). Все медицинские работники имеют сертификаты, квалификационные категории.

За много лет работы амбулатории

сменилось несколько врачей, фельдшеров. Более 30 лет отработали здесь фельдшер Т.Х.Кашнина, медсестра Т.П.Якимова, Л.С.Сюткина, которые сейчас находятся на заслуженном отдыхе.

В 2008 г. ушла на пенсию санитарка В.В.Гладких, которая на протяжении 33 лет следила за чистотой в амбулатории.

С целью профессионального усовершенствования персонал регулярно посещает занятия, которые проводятся в ЦРБ, выезжают на областные семинары.

Коллектив у нас дружный, в любое время откликнется на просьбы, немедленно спешит на помощь.



Позвоночник по праву называют стрессом здоровья, осью жизни. От его «самочувствия» зависит состояние всего организма.

Держи СПИНУ ровно!



Примерно 80-85% недугов возникает из-за самой распространенной проблемы с позвоночником – остеохондроза. В переводе с греческого это слово означает повреждение кости и хряща. Многие недуги врачи советуют начинать лечить с позвоночника.

Согласно статистике к 26 годам практически каждый из нас уже заработал остеохондроз. Сегодня все чаще диагностируют остеохондроз у 10-16-летних. Этот недуг поражает хрящи, приводя к деградации и разрушению межпозвоночных дисков. Почему недуг так резко помолодел? Во всем виноват неправильный образ жизни. Мало двигаемся. Неправильно сидим. Много едим. Причин тысячи!

✓ СЛАБОЕ ЗВЕНО

Среди заболеваний нервной системы остеохондроз занимает одно из первых мест. Он угнетает практически все функции организма, ведет к заболеваниям внутренних органов, невралгии, ухудшению метаболизма, остеопорозу, радикулиту.

✓ БЕЗ

АМОРТИЗАТОРОВ

Остеохондроз – результат воздействия на позвоночник сразу нескольких факторов: наследственные особенности походки или осанки, тяжелый физический труд, длительное сохранение неудобной позы (студенты, офисные служащие, водители).

Клинические симптомы заболевания хорошо известны. Для шейного остеохондроза характерны покалывание в кистях, гугучие боли

под лопаткой, в шее, отдающие в затылок или плечо. Есть такое? Плохо дело. Одышка, опоясывающие боли, охватывающие грудную клетку и органы желудочно-кишечного тракта, свойственны грудному остеохондрозу. Ну а прострел в пояснице, вызывающий боль по ходу седалищного нерва, судороги икроножных мышц, ощущение зябкости и онемения ног – свидетельства развития остеохондроза (самого распространенного) поясничного крестцового отдела.

Малоподвижный образ жизни приводит к ранней дегенерации межпозвоночных дисков. Сначала они теряют воду, истончаются, становятся хрупкими и перестают выполнять функцию «амортизаторов». Затем появляется межпозвоночная грыжа. Выпячиваясь, она сдавливает прилегающие окончания корешков нерва и вызывает сильный болевой синдром и воспаление.

✓ ПОМОЖЕТ ЭНДОСКОП

Современная медицина располагает богатым арсеналом различных методов

Где развивается остеохондроз

С 1-го по 7-й позвонок – шейный остеохондроз. Длительное напряжение нарушает кровоснабжения мозга и вызывает головные боли, прострел, высокое АД.
С 8-го по 19-й позвонок – грудной остеохондроз. Неправильная осанка нарушает регуляцию и приводит к сердечным недугам, остеопорозу, сбою обмена веществ.
С 20-го по 24-й позвонок – поясничный остеохондроз. В этой зоне наиболее часто изнашиваются межпозвоночные диски, что приводит к межпозвоночной грыже, люмбаго (радикулит).



борьбы с остеохондрозом. Даже межпозвоночную грыжу мануальный терапевт может постепенно вправить. Эффективны лазеры низкой интенсивности, позволяющие быстро снять воспаление, стимулировать восстановление диска и улучшить кровообращение. Лазерное удаление грыжи не дает 100% гарантии выздоровления. Более эффективно эндоскопическое удаление межпозвоночной грыжи. Операция проводится через небольшую (от 1 см) разрез. Эндоскоп подводится к грыже, хорошо просматриваемой на мониторе, после чего она аккуратно удаляется. У этого метода гарантия выздоровления более 98%.



Профилактика онкозаболеваний

РАК ГОРТАНИ

Рак гортани – довольно часто встречающееся заболевание. По отношению к опухолям верхних дыхательных путей злокачественные опухоли в гортани развиваются наиболее часто, в среднем около 50-55%.

Раком гортани заболевают преимущественно мужчины, чаще всего в возрасте 40 лет и старше. Основным причинным фактором является курение. Частота возникновения рака гортани зависит от длительности и возраста, в котором человек начал курить и возрастает по сравнению с некурящими в несколько раз.

В настоящее время имеются все условия для раннего выявления рака гортани. Прогноз заболевания и функциональные результаты лечения связаны с распространенностью процесса.

При распространенном раке гортани приходится производить обширные операции, нередко с последующей многоэтапной пластикой. В этом случае сроки лечения удлиняются, функциональные результаты ухудшаются, а прогноз становится неблагоприятным.

Клиника рака гортани крайне разнообразна и зависит от многих обстоятельств. Главными из них являются: локализация опухоли, степень распространенности, форма роста, гистологическая структура новообразования, общее состояние больного и возраст. Ранние признаки проявления рака гортани обычно немногочисленны. Больные чаще обращают внимание на неловкость при глотании, ощущение инородного тела в горле (при локализации опухоли в вестибулярном отделе гортани или поражении надгортанника).

По мере увеличения раковой опухоли появляются боли и дисфония. При локализации опухоли в подскладочном отделе вначале появляется приглушенность



голоса, которая сменяется охриплостью и легкой одышкой.

Симптомы развитого периода рака гортани многообразны и мало зависят от исходной локализации опухоли, хотя нередко от зависимости от первичного места ее расположения могут превалировать болевые ощущения, дисфония, кашель.

Дисфония м.б. выражена в различной степени – от небольших изменений голоса до полной его потери. Боли чаще всего являются результатом распада опухоли и присоединения воспалительного процесса.

По мере увеличения опухоли развивается кашель, увеличивается количество мокроты, возникает одышка.

Анализ заболеваемости раком гортани в нашем районе показал, что основной причиной является несвоевременное обращение за медицинской помощью и попытки самостоятельного лечения, то есть причины, зависящие от самого больного, скрытое течение болезни. Учитывая эти данные, теперь в минимум обследования мужчин старше 40 лет введен осмотр врача-отоларинголога. При данном осмотре оцениваются жалобы больного, осматривается гортань методом непрямой ларингоскопии, при необходимости назначается лечение или направление в специализированный стационар.

Надеемся, что совместными усилиями будет реально своевременное активное выявление таких больных, точная диагностика и эффективное лечение.



О людях хороших

Зверева Татьяна Ивановна окончила Читинский медицинский институт в 1990 году. Трудовую деятельность начала участковым терапевтом в районной поликлинике, затем прошла специализацию по офтальмологии, работала окулистом в ж.-д. поликлинике.

В 2006 году вновь начала работу участковым терапевтом в районной поликлинике. С 2007-го Татьяна Ивановна – заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической службе, заведующая районной поликлиникой. Обладает организаторскими способностями, умеет сохранять спокойствие во всех стрессовых ситуациях. Татьяна Ивановна душевный, добрый человек, грамотный специалист.

От имени коллектива районной больницы желаем Татьяне Ивановне отличного здоровья, благополучия и удачи в жизни. Поздравляем с Новым 2010 годом!

*Пусть Новый год, что на пороге,
Войдет в Ваш дом, как добрый друг!
Пусть позабудут к вам дорогу
Печаль, невзгоды и недуг!
Пускай придут в году грядущем
Удача, радость и успех!
Пускай он будет самым лучшим
И самым радостным для всех!*



Пожелания медицинских работников больницы



Лариса Михайловна КОВШОВА, старшая медсестра поликлиники:

- Молодежи я желаю повысить свой профессиональный уровень, не терять зря свое драгоценное время.



Ольга Николаевна ГАРАЦ, главный экономист, заместитель главного врача по экономической части:

- Желаю преодолевать трудности, стремиться к знаниям, добиваться всего самим, жить интересно, найти свое увлечение в жизни.



Галина Тихоновна СОЙНОВА, старший фельдшер скорой помощи:

- Желаю всем семейного благополучия, бодрого здоровья, отличного настроения в будущем году!



РАЗУМНЫЕ СОВЕТЫ

ЗИМНИЕ СЕКРЕТЫ

ПРАВИЛЬНЫЙ ВОЗДУХ

Сухая зима

Зимой у нас могут появиться новые морщинки, нам вдруг станет трудно дышать по ночам, мы нередко чувствуем беспричинную усталость и резкую слабость, теряем работоспособность. Причин такому самочувствию – «несть числа», но может быть и такая – отсутствие в доме аквариума, фонтана, растений и уборки.

Как влияет воздух на наше состояние

Вы заметили, что зимой, едва зайдя домой, сразу начинаете позевывать, вам ничего не хочется делать, только бы полежать? Это потому, что в вашей квартире очень сухой воздух. Зимой он и так сух и разрежен на улице, но еще меньше влаги он содержит в помещениях – дело в том, что они обогреваются центральным отоплением, которое словно вытягивает из воздуха дополнительно 10-15% влаги. Этого уже достаточно для того, чтобы почувствовать слабость. Именно из-за недостатка влаги в воздухе зимой снижается наш иммунитет и работоспособность. Известно, что наше тело на 90% состоит из воды, а влажность воздуха, которым мы дышим, в норме составляет примерно 60-80%, зимой же она снижается до 10-20%. А ведь даже в пустыне Сахаре влажность воздуха равна 25%! Когда влажность снижается, сухой воздух, словно губка, вытягивает из нашей кожи и волос влагу. Волосы становятся ломкими, а кожа – сухой, кстати, именно поэтому у многих зимой появляются первые морщинки.

Хуже всего сухой воздух переносят дети. У них пересыхает нежная слизистая, закладывает нос, и они часто просыпаются ночью. Дело в том, что выстилка дыхательных путей покрыта слоем слизи. Слизь вбирает в себя частицы, находящиеся в воздухе, который мы вдыхаем. Когда воздух в помещении сухой, слизь начинает скапливаться в полостях дыхательных путей, превращаясь в питательную среду для бактерий. В результате дыхательные пути отекают, а дыхание становится затрудненным. Особенно плохо сухой воздух переносят дети-астматики. Взрослые по ночам тоже испытывают неприятные ощущения – в горле першит и саднит. Дело в том, что снижается защитная функция слизистых оболочек верхних дыхательных путей, а это способствует проникновению в организм микробов и бактерий.

Зимой мы часто удивляемся – вроде, все выходные только дома сидели и на прогулку во двор выходили, а к понедельнику заработали грипп. Почему? Не думайте, что заразиться можно только при большом скоплении людей – на работе или в общественном транспорте. В воздухе с низкой влажностью вирусы гриппа и кори, а также пневмококки сохраняются дольше. А этим воздухом вы можете дышать и у себя во дворе.

Больше всего влаги из воздуха тянут обогревательные приборы. Уже через несколько часов их работы дыхание становится затрудненным, а для детей болезненным. Появляются першение в горле и головная боль. Поэтому старайтесь ограничить время работы обогревателей или ставьте перед ними тарелку, наполненную водой.



Как помочь воздуху стать полезным?

Для борьбы с сухостью воздуха рекомендуют устанавливать в помещениях увлажнители воздуха, которые, кстати, производит и наша отечественная промышленность. Однако не все, особенно люди пожилого возраста, могут купить дорогие увлажнители. И, слава Богу, эти приборы – не единственный способ помочь сделать полезным воздух в квартире.

Самый простой способ – влажная уборка. Чаще протирайте мокрой тряпкой пол, подоконники, батареи центрального отопления. Намочите полотенца и развесьте их по батареям. Наберите в миску воды и поставьте ее рядом с батареей. Аквариум с рыбками – тоже прекрасный увлажнитель. Воздух в той комнате, где он стоит, никогда не будет сухим.

Можно увлажнить комнату и при помощи растений, предпочитающих влажный климат. Они требуют обильного полива и регулярного опрыскивания. Например, вы можете обзавестись циперусом – это домашнее растение очень любит влагу, поэтому его лучше ставить прямо в поддон с водой. Если вы поставите циперусы в каждой комнате, то влажность воздуха в вашем доме всегда будет соответствовать норме.

Каждый день устраивайте в своем жилище «дождик». Добавьте в воду эфирные масла апельсина или лимона, залейте ее в пульверизатор и разбрызгайте ее по квартире. Воздух станет ароматным, запахнет свежестью. Так вы не только увлажните воздух, но и убьете микробов, которые плохо переносят цитрусовые.

Приняв горячий душ или ванну, широко откройте дверь ванной – пусть пар войдет в комнаты. Самый влажный воздух зимой, как правило, на кухне. Ведь постоянно варим что-то на плите, кипятим чайник, а пары уходят в воздух. Конечно, до комнат они не доходят, но вы можете нагреть ведро или кастрюлю воды и, открыв крышку, поставить на середину комнаты. Влажность повысится.

Если вас спросят, что вам подарить на праздник, попросите искусственный настольный фонтан. Он стоит недорого и не только украшает комнату, но и увлажняет в ней воздух.



РАЗУМНЫЕ СОВЕТЫ

ЗИМНИЕ СЕКРЕТЫ

Чтобы не замерзнуть...

Зимой в ход идет все – шубы, шерстяные шапки, рукавицы, брюки на ситцепоне. Но мы все равно мерзнем... А все потому, что часто выбегаем из дома, не успев позавтракать. Кровообращение замедляется, и в результате мы начинаем мерзнуть, даже несмотря на то, что одеты как капуста.

Вы стоите на остановке и курите? А знаете ли вы, что никотин вызывает спазм сосудов, что тоже замедляет кровообращение. Хотя многие ошибочно полагают, будто сигаретный дым их согревает. Все происходит с точностью «до наоборот»!

Снежная слепота

Думаете зимой солнцезащитные очки не нужны? Вы не совсем правы. Именно зимой из модного аксессуара они превращаются в предмет необходимости – темные линзы защищают глаза от ультрафиолетовых лучей. «Не может быть, – скажете вы. – Всем известно, что зимой интенсивность солнечных лучей низка!» Вы, безусловно, правы, но зимой пыль, содержащаяся в воздухе, поглощает снег. А известно, что именно пылинки рассеивают ультрафиолетовые лучи. Вот почему смотреть на снег становится опасным для здоровья глаз. Снег белый и искристый отражает ультрафиолет, причем от его поверхности отражается та часть ультрафиолетового спектра, которая наиболее опасна для нашей сетчатки. Вот почему зимой, когда все вокруг бело от снега, следует носить солнцезащитные очки.

Лицом к лицу

Если прыщик на лице не трогать, он благополучно «сойдет» за три-четыре дня. Попробуйте нанести на него специальное подсушивающее средство – через пару дней воспаления уже не будет. Но если прыщик начать нещадно выдавливать (причем в начальной стадии), он будет красоваться на вашем лице не меньше недели. Особенно там, где больше сальных желез – например, в районе носогубных складок – это самая опасная зона. Причем, как только вы выйдете на улицу, то место, где был выдавленный прыщ, сразу покраснеет, а если вы его уничтожили с особым пристрастием, то на этом месте будет еще и синее пятно – в этом случае след от самостоятельных действий будет радовать вас и окружающих не менее трех недель.

Валенки, валенки...

В снег и слякоть мы во многом доверяем наше здоровье обуви. Поэтому правильный уход за сапогами и ботинками нужен не только для того, чтобы они подольше не изнашивались, – обувь, получившая правильную «подкормку» ответит на заботу о ней сухостью и удобством. Промочив обувь, непременно засуньте в нее сухую газетную бумагу и поставьте сушиться подошвой вверх. Засовывать обувь под батарею – грубая ошибка. Высохнет она, действительно, быстрее, но носить ее вы не сможете – кожа погрубеет и сморщится. Если обувь пропустила влагу и от нее

стал исходить не очень приятный запах, обработайте внутреннюю прокладку слабым раствором перекиси водорода. Если ваши ноги начали потеть в обуви, которую вы носите уже несколько сезонов, обратитесь к врачу, ведь повышенная потливость ног может быть симптомом диабета или атеросклеротического поражения сосудов конечности. Зимой этот симптом часто пропускают, зачастую списывая его на излишне теплую зимнюю обувь.

Сон и витамины – наши союзники

Не хотите болеть зимой? Тогда помните о достаточном отдыхе, хорошем и глубоком сне и регулярно потребляйте витамин С. Этот витамин способствует выработке интерферона, а тот убивает вирусы. Больше всего витамина С содержится в капусте, шиповнике и лимоне. Но и он вам не поможет, если вы не высыпаетесь. При дефиците сна наш иммунитет ослабевает и не может дать отпора вирусам и инфекциям. Сон должен длиться не менее семи часов в сутки.

Маска от холода

Выходя зимой на улицу, женщины непременно защищают кожу лица кремом. Вот только про веки забывают, а между тем, чтобы они не краснели и не шелушились на морозе, на них тоже нужно наносить защитный крем. При этом косметологи рекомендуют на это время года отказаться от сухих рассыпчатых теней, которые сушат кожу, и обычную тушь заменить на водостойкую, ведь глаза на морозе слезятся. Для того, чтобы снять их слезоточивость, регулярно накладывайте на них компрессы – либо пакетики чая, смоченные горячей водой, либо ватные тампоны, смоченные в подогретом молоке.

Кстати, мужчинам защитный крем тоже не помешает – кожа будет более мягкой и зимнее шелушение исчезнет. А представители сильного пола не меньше прекрасных дам смотрятся в зеркало!

