



Великий пост в этом году начался с 15 февраля.

## Пост тела – есть пища для души

Даже если ты и твои близкие не собираются поститься, ты можешь приготовить что-нибудь из постного меню. Такие блюда могут быть не только полезны, но еще и очень вкусны. Если даже ты будешь строго придерживаться поста, тебе тем более пригодятся наши рецепты!

### ПОСТНЫЕ ГОЛУБЦЫ

Тебе потребуется: капуста – 700 г, шампиньоны – 250 г, картофель – 3 шт., репчатый лук – 1 шт., томатная паста – 2-3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка.

Капусту помой, удали кочерыжку, отвари в подсоленной воде. Воду не сливай. Картофель почисти и вместе с грибами отвари в подсоленной воде. Капусту раздели на листья. Вытащи картофель и грибы, также сохранив воду. Картофель разомни. Репчатый лук и грибы измельчи и смешай с картофелем, немного посоли. Выкладывая по ложке начинки на капустные листья и сворачивай в форме голубцов. Обжарь голубцы с двух сторон.



Томатную пасту обжарь в оставшемся масле. Всыпь муку в пасту, размешай и разбавь бульоном от варки капусты и овощей. Можно муку развести в части бульона, а потом вылить к томату. Переложи голубцы в огнеупорное блюдо и залей томатной заливкой.



### ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

Тебе потребуется: яблоки – 2-3 шт., мука пшеничная – 1 стакан, сахар – 3 ст. ложки, дрожжи прессованные – 10 г, масло растительное – 1/2 стакана, мед – 5 ст. ложек, соль – по вкусу.

Яблоки испеки и протри через сито. В полученное пюре добавь муку, дрожжи, сахар, соль и 2 ст. ложки масла. Замеси тесто и поставь в теплое место. Когда тесто поднимется, выпекай оладьи на разогретом масле. Подавай оладьи к чаю, полив их медом.

### ПЛОВ ИЗ РИСА С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

Тебе потребуется: рис – 300 г, изюм – 90 г, чернослив – 150 г, морковь – 180 г, капуста квашеная – 240 г, масло растительное – 2 ст. ложки, масло кунжутное – 2 ст. ложки, вода – 600 г, сахар, соль – по вкусу.

Рис залей кипящей водой, добавь сахар, масло и вари до готовности. Готовый рис соедини с сухофруктами, нарезанной морковью, капустой и туши под крышкой до готовности. При подаче оформи зеленью.

## Поздравляем!

От всей души поздравляем с юбилеем ИВАНОВУ Марину Владимировну! Желаем крепкого здоровья, семейного благополучия! А также поздравляем всех наших коллег, родившихся в марте: В.В.Львова, А.Н.Красикова, О.С.Гурьянова, Л.В.Бородину, О.А.Изову, В.И.Исаковскую, Т.А.Мячину, О.Г.Перфилову, О.А.Селину, О.Алекминскую, В.Г.Васильеву, Р.О.Кожурова, Т.Р.Шулупову, О.В.Болотина, Т.С.Шеломенцеву! Желаем творческой самоотдачи, добрых событий в жизни!

Весна – это радость и вдохновение, поэтому мы хотим вам пожелать: пусть каждый новый день приносит в вашу жизнь весну!

Желаем, чтоб спутником было здоровье,  
Чтоб в дверь не стучалась беда.  
Желаем успехов, семейного счастья  
И бодрости духа всегда.  
Пускай осуществляются мечты,  
Добра желаем, мира, красоты!  
Неутомимости, энергии во всем,  
Согласия, любви и счастья в дом!

Коллектив ЦРБ



## О маме

Когда умрет моя последняя надежда,  
Когда в судьбе своей просвета не найду.  
И безысходности стеснит меня одежда,  
Я лишь к тебе одной за помощью приду.  
И все страданья, и души моей все муки,  
Чей груз нелегкий не под силу и богам,  
Исчезнут вмиг, лишь твои ласковые руки  
Пройдутся нежно по курчавым волосам.  
И вновь поверю в доброту судьбы безмерно!  
И вновь в душей моей надежды расцветут!  
На свете жить без мам невысказано, наверно,  
Любите, люди, их, пока они живут!

Ответственность за опубликованные материалы несёт автор. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.

Учредитель газеты -  
МУЗ «Шилкинская  
центральная районная  
больница»

Отпечатано в МАУ «Шилкинская правда»  
г.Шилка, ул.Ленина, 130.

Главный редактор: С.Ю.БЯНКИН

Общественная редколлегия:  
С.А.Фролов, М.Д.Фомина,  
Н.В.Шатревич, Н.Г.Куценко,  
А.П.Медведева, О.А.Туранова

НАШ АДРЕС:  
673370, г. Шилка,  
ул. Толстого, 100,  
центральная районная  
больница

ТИРАЖ НОМЕРА  
500 экз.  
Газета  
бесплатная



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА ШИЛКИНСКОГО РАЙОНА



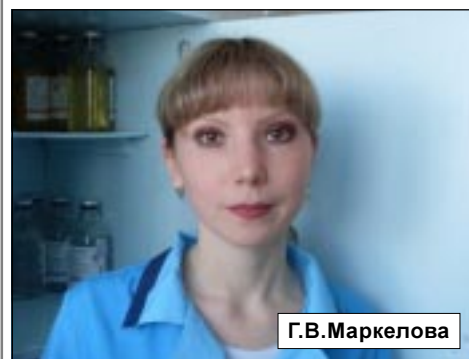
## С праздником, милые женщины!

Примите наши поздравленья  
В Международный женский день!  
Пусть будет ваше настроенье  
Всегда цветущим, как сирень,  
Пусть будет жизнь прекрасна ваша,  
И дети счастливы всегда,  
Пусть дом ваш будет полной чашей,  
Удачи, счастья и добра!

## Нашим мамам посвящается...



О.В.Захарова



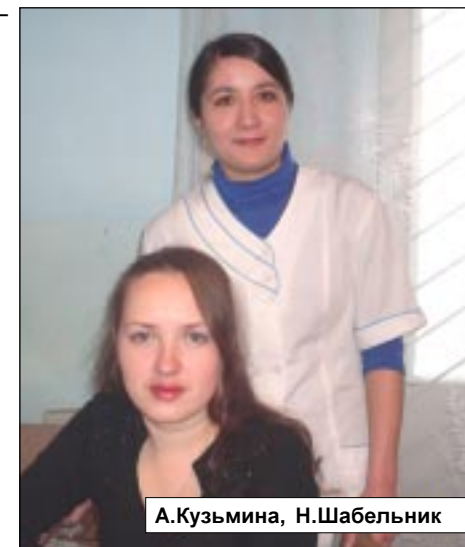
Г.В.Маркелова

Та весна, казалось, будет вечной...  
И глядят из рамок со стен  
Наши мамы в платьях подвенечных,  
Наши мамы юные совсем.  
Брови разлетаются крылато,  
Ни одной морщинки возле глаз.  
Кто теперь поверит, что когда-то  
Наши мамы были младше нас?



Л.Н.Майбурова

Мы еще в рассветных снах витаем –  
Мамы просыпаются чуть свет.  
Мы опять куда-то улетаем –  
Мамы долго-долго машут вслед.  
И лежат сыновние печали  
Белым снегом на висках у них,  
Если б матерей мы выбирали,  
Все равно бы выбрали своих.



А.Кузьмина, Н.Шабельник

Можете объехать всю Россию,  
Провести в дороге много дней,  
Никого не встретите красивей,  
Никого не встретите родней.  
Шлите им почаще телеграммы,  
Письмами старайтесь их согреть.  
Все на свете могут наши мамы,  
Только не умеют не стареть.





## Кампания вакцинации против «свиного» гриппа

По данным Роспотребнадзора на 7 декабря почти 21 тысяча случаев гриппа А/Н1N1 официально подтверждена в России. Число случаев смерти от гриппа А/Н1N1 в мире превысило 10 тысяч человек за неделю, скончалось еще 986 больных «свиным» гриппом и общее число умерших от этого заболевания 9 тыс. 596 чел.

- Вторая волна «свиного» гриппа может прийти в Россию весной, - считает главный государственный врач РФ Геннадий Онищенко. Он пояснил, что после зимы силы организма истощены, что делает человека особенно уязвимым к вирусам.

По сообщению РИА «Новости», постановлением правительства Российской Федерации выделено 4 миллиарда рублей на производство вакцин против гриппа А/Н1N1.

В Забайкальский край начались поставки вакцин против пандемического гриппа. Всего планируется привить более 395 тыс. человек, в том числе более 154 тыс. детей. Иммунизация будет проводиться в феврале-апреле 2010 года с использованием вакцин «ПандеФлю», «МоноГриппол Плюс», «МоноГриппол». В Шилкинском районе иммунизация началась с 24.02.10 г. и будет продолжаться по 24.04.10 г. Вакцины «ПандеФлю» поступило 3200 доз, «МоноГриппол» - 2690.

Все перечисленные вакцины являются инактивированными. Аналогом вакцин «МоноГриппол Плюс» и «МоноГриппол» является применяемая на протяжении длительного времени вакцина «Гриппол».

Вакцины предназначены для проведения специфической профилактики гриппа у детей с 3-летнего возраста (МоноГриппол Плюс) - с 6 месяцев), подростков и взрослых - без ограничения возраста. Особенно показана вакцина лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом, по роду профессии имеющим высокий риск заболевания гриппом или заражения других лиц. Вакцины являются высокоочищенными препара-

тами, хорошо переносятся, не оказывают тератогенного или токсического действия на плод. Наиболее безопасна иммунизация во втором и третьем триместрах беременности. Кормление грудью не является противопоказанием для вакцинации.

Грипп - вирусное инфекционное заболевание, которое вызывает поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общее отравление организма.

Грипп - сезонный или пандемический - требует обязательного наблюдения врача! Смертность в десятые доли процента кажется небольшой, но для людей с хроническими заболеваниями, маленьких детей и беременных женщин риск гибели возрастает. Заниматься самолечением не стоит: такой препарат, как аспирин, при гриппе противопоказан категорически. Начавшаяся бактериальная инфекция может потребовать антибиотиков, иногда встречаются неожиданные осложнения со стороны нервной системы. Разобраться во всех этих деталях может только специалист с медицинским образованием.

Абсолютным противопоказанием являются аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины, заболевания надпочечников, наследственные прогрессирующие заболевания нервной системы, беременность и лактация. У отдельных лиц возможны общие реакции в виде недомогания, головной боли, повышения температуры тела или местные реакции в виде болезненности, отека и покраснения кожи. Указанные реакции обычно исчезают самостоятельно через 1-2 дня. Крайне редко могут наблюдаться аллергические реакции, миалгия, невралгия, неврологические расстройства.

Вакцина «ПандеФлю» предназначена для специфической профилактики гриппа типа А/Н1N1 у людей в возрасте 18-60 лет.

Выработанный иммунитет против гриппа А/Н1N1 сохраняется в течение года.

## 24 марта - Международный день борьбы с туберкулезом

*Туберкулез в течение многих десятилетий был и остается во всем мире распространенным заболеванием, сопровождающим падение общего уровня жизни населения.*

Источником туберкулезной инфекции являются больные люди. Предрасполагающими к болезни факторами являются недостатки в питании, снижение сопротивляемости организма к инфекциям и контакты с больными туберкулезом. Туберкулез часто называют социально обусловленной болезнью. Основными причинами, вызывающими значительное увеличение распространения туберкулезной инфекции явилось ухудшение социально-экономических условий жизни населения. Более 100 лет прошло с тех пор, как немецкий биолог Роберт Кох открыл возбудителя туберкулеза. За это время медицина шагнула далеко вперед. Но от туберкулеза во всем мире до сих пор продолжают погибать люди: около 3 млн. человек в год (примерно 30 тыс. россиян). За 2009 год в Шилкинском районе зарегистрировано 48 новых случаев заболевания, из них 3 детей. При этом более 2/3 из выявленных - лица трудоспособного возраста.

Одной из важнейших особенностей современной эпидемиологической ситуации является низкий охват населения профилактическими осмотрами на туберкулез. Имеют место факты позднего выявления больных среди лиц «неорганизованных», не проходивших флюорографическое обследование от 2 до 5 лет и более. Не выявленные больные представляют опасность в качестве источника возбудителя инфекции, если в течение длительного времени остаются не диагностированными и не лечатся.

Туберкулез передается воздушно-капельным путем. Больной человек при кашле, чихании, разговоре разносит в окружающую среду большое количество микробактерий. На первоначальной стадии развития заболевание протекает бессимптомно. Этот период может длиться от 6 месяцев и более. И только при флюорографическом обследовании можно выявить изменения в легких. При этом выявляются такие формы туберкулеза лег-

ких, которые быстрее и легче излечиваются при назначении противотуберкулезной терапии.

Несвоевременное выявление туберкулеза ведет к увеличению сроков лечения, индивидуализации и даже может закончиться смертельным исходом.

С 2003 года в Забайкальском крае ежегодно в апреле и октябре проводятся месячники по флюорографическому обследованию населения. Только ежегодное флюорографическое обследование позволяет на ранних стадиях выявить такое коварное заболевание, как туберкулез.

Призываю жителей Шилкинского района побеспокоиться о своем здоровье. В период месячника проявить особую активность и пройти флюорографическое обследование.

О. ТУРАНОВА,  
врач-фтизиатр МУЗ  
«Шилкинская ЦРБ»

## ТУБЕРКУЛЁЗ болезнь социальная



## Победить климакс и продлить молодость

Дело в том, что именно после 40 лет у женщин-европеек начинаются необратимые, так называемые инволютивные изменения в организме, связанные со снижением активности половых желез и падением уровня женского полового гормона (эстрогена). Как нехвата, что все это приходится на период наибольшей общественной и социальной активности женщины - дети выросли, достигнуто некое положение на службе, она все время на виду... И тут начинается - приливы-отливы, тревожные состояния, бессонница, потливость, скачки давления, дисгармония в интимной жизни - короче, все, что специалисты именуют климаксом или дебютном менопаузы. И то, что мы перечислили, - только внешние проявления, а что внутри? Со снижением функции яичников нарушается и водно-солевой обмен, вымывается кальций из костей, нарушается синтез коллагена, поддерживающего внешний вид кожи, стартуют сердечнососудистые проблемы, возрастает опасность гормонозависимых онкологических процессов.

До недавнего времени врачи считали гормонозаместительную терапию климактерических расстройств единственной альтернативой, однако более чем 15-летний опыт применения гормонов (даже в низких дозировках) показал их небезопасность. В результате все большее количество женщин теперь выбирает альтернативные способы лечения.

### СОЯ - ИСТОЧНИК ФИТОГОРМОНОВ

Оказывается, многие женщины в странах Европы, а еще раньше Азии, давно и плодотворно решают свои проблемы с помощью природных заменителей женского полового гормона - так называемых фитоэстрогенов. И обнаружены они были в сое. Рацион японцев с раннего возраста исключительно богат соей и продуктами, ее содержащими, без соевого соуса не проходит и дня, соевый творог (тофу) и соевый сыр также являются чуть ли не ежедневными продуктами питания японцев. Неудивительно, что в японском языке

вообще не существует понятия «приливы», а климакс у японских женщин протекает гладко и гораздо в более позднем возрасте, чем у европеек. Известно также, что внешние признаки старения (увядание кожи) наступают у японок в среднем на 10 лет позже, чем у наших дам. И все это они - фитоэстрогены, содержащиеся в сое.

### «БОНИСАН™» - ОДНА ИЗ ИНТЕРЕСНЕЙШИХ РАЗРАБОТОК 21 ВЕКА!

Можно ли бороться с возрастными изменениями женского организма и климаксом? Можно и нужно, отвечают современные российские ученые, сделавшие первый в России препарат на основе веществ, содержащихся в соевых бобах, так называемых фитоэстрогенов. «Бонисан™» стал средством, которое действительно продлевает молодость женщины, избавляя при этом от проблем, сопровождающих климакс.

Известная русская поговорка: «Гром не грянет - мужик не перекрестится!» вполне применима и к женщинам. Мало кто в молодости думает о климаксе, и мало кто представляет себе, что это за «зверь». И уж тем более редко наши дамы задумываются о том, как избежать неприятных проявлений климакса и его последствий, а стоит задуматься, ведь теперь для этого есть все возможности.

### КАК РАБОТАЕТ «БОНИСАН™»?

Что может противопоставить «Бонисан™» естественному, казалось бы, процессу? Благодаря использованию в производстве «Бонисана™» изофлавононов сои с высоким содержанием самых активных компонентов соевых бобов, обладающих исключительными целебными свойствами, улучшается работа сердца, облегчаются проявления симптомов менопаузы и укрепляются кости. Внешний вид кожи

*Известный факт - женщины Страны восходящего солнца сохраняют свою кожу гладкой до глубокой старости. Отсутствуют у японок и выраженные проявления менопаузы со всеми ее неприятностями. Можно только позавидовать такой ситуации, ведь русская поговорка приговаривает наших женщин к другому - «40 лет - бабе век!» - так она звучит, а почему? Проведем свое расследование...*

заметно улучшается без всякой косметики. По сути дела, «Бонисан™» в отношении внешнего вида работает как косметика внутрь, воздействуя на сами причины старения клеток кожи.

### Остеопороз - его не видно, но он опасен!

Соевые изофлавоны сои препятствуют возрастной утрате кальция из кости, которая у женщин интенсифицируется с каждым годом, начиная с 40-45 лет. Таким образом «Бонисан™» борется с одной из самых больших проблем в жизни женщины - остеопорозом (разрежением костной ткани), ведущим к частым и порой самопроизвольным переломам, болям в спине, усугублению остеохондроза и имеющихся заболеваний суставов. Как правило, никто не задумывается над этой проблемой в 40 лет, между тем - это тот возраст, когда в идеале нужно начинать постоянную профилактику остеопороза с помощью «Бонисана™», продолжая ее ежегодно до глубокой старости, с тем, чтобы избежать таких проблем, как произвольные переломы, в частности самого страшного и распространенного - перелома шейки бедра, после которого мало кто поднимается.

Снизить эти и другие проявления климакса до минимума позволит «Бонисан™», а если принимать его согласно предписанному, начиная с 40-летнего возраста, наступление климакса можно существенно отодвинуть, сохранив внешнюю красоту и привлекательность, а, следовательно, продлив молодость. С «Бонисаном™» это стало возможно!

Спрашивайте в аптеках!





## ПОМОГИТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

От щитовидной железы, одного из важнейших органов нашего тела, зависит множество функций организма. Чаще всего мы об этой зависимости даже не подозреваем, да и не все врачи учитывают в процессе лечения больных. Последствия такого непонимания очень серьезны: многие заболевания просто не удается вылечить. Что же это за загадочные связи наших органов со щитовидкой? Как правильно заботиться о ней, чтобы победить болезни?

Представление об этом заболевании в нашей медицине очень размыты. Основная причина – наличие очагов инфекции. Практически всегда при этом заболевании удается выявить наличие вируса герпеса или цитомегаловируса.

### ЛЕЧЕНИЕ

Нужно восстановить работу иммунной системы по отношению к этим вирусам, и тогда в большинстве случаев иммунная система сама справляется с проблемой. Для этого необходимо очень широкое воздействие. Кроме иммунной, у организма, возможно, есть и другие защитные системы, о которых мы даже не догадываемся. Применяя методы, эффективность которых доказана многолетней практикой, мы пытаемся воздействовать сразу на все защитные системы – и они начинают работать. В основном эти методы сводятся к выведению токсинов из организма и настройке его систем внутренней регуляции, управляющих отдельными органами и структурами. Использование биологически активных добавок дает организму недостающий «материал» для синтеза необходимых ему гормонов, ферментов и других веществ. В результате наш организм начинает активно работать и сам справляется с болезнью.

### КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЛЕЧЕНИИ

Если взять желчнокаменную и почечнокаменную болезни, никто не учитывает, что эти заболевания связаны с состоянием щитовидной и паращитовидных желез – четырех крошечных железок, которые находятся прямо на щитовидке и при ее заболевании тоже страдают. А их главная задача – регулировать кальциевый обмен.

При желчнокаменной болезни нередко человеку удаляют желчный пузырь и думают, что решили проблему. А желчный пузырь – это просто место, где скапливаются камни. Причина же – нарушения паращитовидных желез.

Остеопороз, остеохондроз тоже связаны с этой причиной, поскольку обычно сопровождаются нарушением накопления кальция в костях. Когда выработка тиреоидных гормонов нарушена, кальций начинает откладываться рядом с костями, а до са-

мых костей не доходит. Понятно, что лечение привычными методами не приносит желаемого результата.

Кстати, даже такие заболевания, как узлы, кисты и гранулемы, в том числе на зубах, тоже зависят от функции щитовидной железы. С точки зрения экологической медицины, каждое изменение в организме – это адаптивная реакция, даже если она нам сто раз не нравится. Организм пытается справиться сам. Ему надо просто помочь!

### СОВЕТЫ

Прежде всего, хотя бы раз в год дойдите до врача, который может объяснить, в чем корни ваших проблем. Пройдите программу эндоэкологической реабилитации или хотя бы общую диагностику, прежде чем принимать какие-то травы и сборы.

Затем, нужно чистить печень от избытка желчи, большое количество которой она вырабатывает и накапливает при переедании, стрессах и от других причин. Если мы не едим больше пяти часов, желчь застаивается. По норме мы должны через каждые 4-5 часов что-то поест, чтобы обеспечить отток желчи. Если этого не происходит, желчь застаивается – а ее у нас вырабатывается 2,5 литра! Вода всасывается обратно в кровь, желчь загустевает. В таком виде снижается ее способность выводить токсины из печени. Наряду с этим ухудшается переваривание пищи, поскольку обязанность желчи – активировать ферменты поджелудочной железы в кишечнике.

При дисбактериозе можно использовать сорбенты и некоторые травы, например подорожник. Сорбенты разгрузят кишечник от избыточных газов, от накопившихся токсинов, от патогенных микроорганизмов. Но такая коррекция микрофлоры кишечника мало к чему приведет, если у вас повышена или понижена кислотность желудочно-кишечного тракта. В кишечнике будет жить та микрофлора, для которой среда окажется

идеальной: если идут процессы гниения в отсутствие кислоты – гнилостная, а эта микрофлора вытеснит любую другую. Поэтому бессмысленно лечить дисбактериоз введением туда каких-то полезных бактерий; надо выровнять кишечную среду, и тогда хорошие бактерии, которые мы туда введем, будут приживаться.

**Нельзя прибегать к лечебному методу, голоданию!**

Почему человек худеет на фоне голодания? В состоянии стресса активизируются железы внутренней секреции, прежде всего – щитовидная железа, начинается интенсивный обмен веществ. Говорят: «Вот, месяц поголодала, все было хорошо, а потом опять набрала вес». А механизм прост: после голодания напуганный организм активно накапливает впрок жир – основной энергетический материал. К тому же голодание приводит к серьезным проблемам. Отсутствие пищи, во-первых, вызывает застой желчи. Во-вторых, происходит резкое раздражение поджелудочной железы, отчего вырабатывается too much, то слишком мало инсулина. Возникают состояния депрессии, тоски, эмоциональная неустойчивость и т.д.

### СКОЛЬКО

### ПОТРЕБЛЯТЬ ЖИДКОСТИ

Человек должен выпивать литр два (8-10 стаканов) в день только воды, без супов и компотов. Когда мы начинаем пить достаточно жидкости, то худеем, потому что с водой выводятся токсины, а без воды – нет. Наша программа эндоэкологической реабилитации предусматривает введение большого количества жидкости в организм, но через кишечник. И примерно столько же жидкости с накопленными токсинами выводится из тканей в кишечник. Если нет возможности произвести такой «диализ», просто пейте воду. Надо приучить себя к этому. И тогда у вас не будет такого сгущения крови, не станут образовываться тромбы, а это – профилактика инфарктов.

## Результаты ранжирования фельдшерско-акушерских пунктов МУЗ «Шилкинская ЦРБ» за 2009 год

В ранжировании участвовали фельдшера 25 ФАПов. При оценке их работы в первую очередь учитывались:

- ведение документации согласно номенклатуре, утвержденной главным врачом ЦРБ;
- выполнение плана работы за год;
- показатели эффективности диспансеризации детей первого года жизни и женщин фертильного возраста, беременных;
- выполнение плана по санитарно-просветительной работе;
- культура обслуживания (наличие жалоб, благодарностей);
- участие в планировании семьи, связь с кабинетом планирования семьи;
- внедрение новых современных технологий в оказании медицинской помощи населению;
- показатель общей заболеваемости;
- соблюдение на ФАПе санитарно-эпидемиологического режима;

- показатели флюороохвата, охвата осмотра на онкопатологию;
- выполнение плана прививок.

По итогам ранжирования ФАПов за 2009 года лучшими фельдшерами были признаны:

- 1 место – Адрианова Ирина Анатольевна (ФАП с.Савино);
- 2 место – Мухаметова Римма Талгатовна (ФАП с.Зубарево);
- 3 место – Роголева Татьяна Викторовна (ФАП с.Усть-Ножовое);
- 4 место – Бородина

Альбина Федоровна (ФАП с.Усть-Теленгуй).

Трудно перечислить всё, с чем приходится сталкиваться фельдшеру на селе – это и бессонные ночи, вызова больных, работа без выходных и праздничных дней. Но дарить людям надежду жить и быть здоровыми, женщинам – счастье материнства – это самый наивысший долг фельдшера.

Искренние слова благодарности вам за ваш нелегкий, самоотверженный труд, за высокий профессионализм, трудолюбие, умелые руки и доброе сердце.

Поздравляем вас с Международным женским днем 8 Марта!

*Давайте наряду с медикаментами  
Лечить улыбками и комплиментами.*

*Пусть наше будущее участие*

*Приносит пациенту радость, смех и счастье!*

*Пусть первый подснежник подарит вам нежность,*

*Весеннее солнце подарит тепло,*

*А мартовский ветер подарит надежду*

*И счастье, и радость, и только добро.*

*Милые женщины, добрые, верные,*

*С новой весной вас, с каплями первыми,*

*Мирного неба вам, солнца лучистого,*

*Счастья заветного, самого чистого,*

*Много вам ласки, тепла, доброты,*

*Пусть исполняются ваши мечты!*

М. ФОМИНА,  
зам. главного врача по МОН



Р.Т.Мухаметова

И.А.Адрианова



### МЕДИКОМИЗМЫ

## Мойте руки после еды!

- Что лучше для здоровья: хорошая наследственность или приличное наследство?
- К семейной зубной пасте не обязательно иметь семейную зубную щетку.
- Поскольку курс лечения от алкоголизма был анонимный, пациент так и не понял: вылечился он или кто-то другой.
- После пластической операции славянский курносый нос превращается в греческий, но сопли остаются российскими.
- Из всех ощущений наиболее болезненны ощущения уходя-

щей молодости.

- Только мрачный эгоист имеет кровь четвертой группы да еще ре-зус-положительную.
- Главная проблема человечества: все врачи за мир, а некоторые пациенты против.
- Такое впечатление, что болезни цивилизации развиваются у нас быстрее, чем цивилизация.
- Для полноты счастья надо бы избавиться от лишней полноты.
- Диагноз влюбленных: сотрясение воображения.
- Мойте руки перед едой, но если продукты очень грязные, мойте

руки после еды.

- Если вы проиграли борьбу за стройную фигуру, не огорчайтесь: вы одержали гораздо более крупную победу в борьбе с дистрофией.
- После 50 лет ничего не рекомендуют менять, даже тараканов на кухне.
- С кем поведешься, с тем и наберешься.
- Никто так не озабочен сохранением человечества, как людоеды.
- Холестерина много не бывает – бывает мало сала.
- И дура может быть недурна.

А. ИВАНОВ





# СЛУЖБА анестезиологии и реанимации

*Служба анестезиологии и реанимации появилась в Шилкинской ЦРБ с палаты интенсивной терапии на одно место. Первыми сотрудниками этой службы были: врач Чубченко А.В.; медсестры-анестезистки Никулина В., Вологодина Н.*

В последующие годы работали врачи: Данильченко В.В., Никулин Е.Е., Рябченко Г.М., Горюнов К.Л., Зверев В.В., Госпарян А.В. и мсестры: Колесникова Е.В., Крестьяникова С., Лапшакова Л.М., Петрушина М., Зимина Е.В.

В настоящее время анестезиологическая служба МУЗ «Шилкинская ЦРБ» представлена врачами: анестезиологами-реаниматологами Цыдендаржиев Б.Б. (2 квалиф. категория), Чухно В.С. (1 категория), Откондоева О.А., медсестрами анестезистками: Лапшакова Л.М. (1 категория), Димова Л.В., Дружинина С.А. (2 категория), Мальцева Т. Врачи прошли обучение и сертификационные циклы на местных и центральных базах по анестезиологии и реаниматологии.

Так, в 2007 г. Цыдендаржиев Б.Б. прошел курс обучения на выездном цикле Московского РМА ПО под руководством Молчанова, главного внештатного анестезиолога-реаниматолога Минздравсоцразвития РФ. Откондоева О.А. прошла цикл усовершенствования кадров ГИДУВ г.Новокузнецк

За последние годы значительно улучшилось оснащение службы анестезиологии и реанимации: приобретены наркодыхательные аппараты, следящие мониторы, кислородная станция, что позволяет улучшить уровень оказания медпомощи и главное – безопасность наркоза для наших



Цыдендаржиев Б.Б. и Т.Мальцева

пациентов. Также у нас развиваются такие методики анестезии, как спинномозговая и жидуральная, доля которых растет с каждым годом. Планируется приобретение дыхательного аппарата для дыхательной ИВЛ в палате интенсивной терапии.

В 2010 году запланировано повышение квалификационной категории Л.М.Лапшаковой, Л.В.Димовой. Применение стандартов в практике сестринского дела способствует облегчению качества сестринской помощи и устанавливает минимально приемлемый уровень этого качества, защите интересов пациента, являясь гарантом их безопасности.

В данный момент в МУЗ «Шилкинская ЦРБ» развернута палата интенсивной терапии на три койки и послеоперационная палата. Что позволяет осуществлять качественный уход, наблюдение, медицинскую помощь за тяжелыми больными, что уменьшает сроки лечения больного.

## ● А ЕЩЁ БЫЛ СЛУЧАЙ

Хирургия не приемлет демократию. Ты можешь, конечно, высказать свое мнение, можешь горячо обсуждать ход предстоящей операции. Тебя выслушают, но решение будет принимать один человек – заведующий хирургическим отделением. А если надо принимать решение срочно, скажем, в ночное дежурство?

...Раздумья хирурга прервала бодрая трель звонка. Дежурная медсестра просила спуститься на первый этаж.

В коридоре стояла девушка и не совсем трезво выговаривала какие-то свои претензии медицинской сестре.

- Доктор, больная утверждает, что ее ударил ножом муж...

О-па, это уже серьезно... Однако беглый взгляд нигде не обнаружил видимых

## Женская выносливость

повреждений. И на немой вопрос доктора, заданный поднятыми бровями, пострадавшая повернулась спиной. Там торчало сломанное лезвие ножа.

- Ручка осталась дома, сломалась, - невозмутимо произнесла пациентка.

Закипела работа по подготовке больной к операции: пиджак вместе с остальной одеждой аккуратно сняли; манжету на руку для измерения давления; больную положили на живот.

- Легкие дышат, давление стабильное. Делаем рентген. Параллельно ставим капельницу.

- Что беспокоит?  
- Муж – сволочь...  
- Понятно.

На рентгеновском снимке – широкое лезвие кухонного ножа с отсутствующей ручкой. Судя по состоянию, жизненно важные органы не задеты.

- Приготовьте инструменты. Попробуем убрать эту «занозу».

Первые попытки безуспешны – зажим соскальзывает с лезвия, не сдвинув его с места ни на миллиметр.

- Как дела? – спросил пострадавшую хирург.

- А?... Выпить есть?

- Нужен инструмент покрепче... - это

уже к операционной сестре.

- Например?  
- Ну, у травматологов спросите...  
- Пассатижи подойдут?

- Несколько вновь безуспешных попыток, причем даже в позиции упора коленом в спину. Кусок металла крепко сидел в спине.

- Пожалуй, нужен молоток, - решает хирург.

И хотя слесарные инструменты никак не вписывались в данный «пейзаж», но осторожное поколачивание по ребрам лезвия – туда-сюда – с одновременной тягой плоскогубцами наконец-то дало результат – орудие выяснения отношений сдвинулось с мертвой точки.

- Контрольный снимок на месте, и на койку! Следить за давлением, пульсом.

- Это мне здесь оставаться? – вдруг разомкнула губы женщина. – Не пройдет!

Оттолкнув руками врача, пострадавшая ловко спрыгнула на пол и не твердой походкой направилась к двери, но, споткнувшись на пороге, упала в его руки.

- Клиент созрел, - сказал он. – Везите в палату. Не спускайте глаз.

...Два часа. Впереди вся ночь.

А. АММОСОВ



# Декадник артериальной гипертензии Диета при артериальной гипертензии

## ДИЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ ГИПЕРТЕНЗИИ

Диета, несомненно, является важной составной частью лечения многих заболеваний. Это относится и к лечению артериальной гипертензии (АГ). Как известно, среди факторов риска развития АГ может быть атеросклероз, сахарный диабет, ожирение. В свою очередь, характер питания накладывает на эти заболевания свой отпечаток.

Переедание и преобладание в диете насыщенных жиров и углеводов способствует развитию всех этих заболеваний. Вот почему диета играет такую важную роль в лечении гипертензии.

### Врачи-диетологи советуют следующее:

- есть больше овощей, фруктов и ненасыщенных жиров, к которым относятся растительные масла (в них, как известно, не содержится холестерина);

- снижение в рационе доли жиров животного происхождения, в которых содержится много холестерина;

- есть больше злаков, рыбы, домашнюю птицу и орехи;

- есть больше продуктов, богатых магнием, калием и кальцием;

- ограничить потребление соли.

Также рекомендуется ограничить алкогольные напитки. Однако в последнее время все чаще появляется информация о том, что небольшие количества (до 200 г в день) сухого красного вина все-таки разрешается. Кофе и продукты, содержащие кофеин, также стоит исключить из своего рациона. Картофель, фасоль, бобы и горох можно употреблять в умеренных количествах. Хлеб – до 200 граммов в день, лучше ржаной.

### Основу диеты при артериальной гипертензии должны составлять следующие блюда:

- мясо нежирных сортов, нежирная рыба (преимущественно в отварном виде; в рыбе содержатся полезные омега-3-жирные кислоты);

- молоко и молочнокислые продукты, нежирный творог и сыры;

- рассыпчатые каши (гречневая, овсяная, пшеничная и т.д.);

- супы: вегетарианские, молочные, фруктовые (с учетом общего количества употребляемой за день жидкости!); мясные супы с нежирным бу-

льоном рекомендуется употреблять не чаще двух раз в неделю;

- фрукты и овощи (свежая капуста или квашеная, свежие огурцы и помидоры, кабачки, тыква) в сыром или отварном виде, в виде винегретов, салатов с растительным маслом;

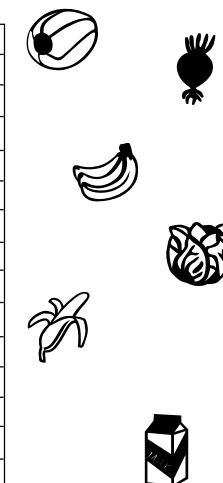
- продукты, богатые липотропными веществами (веществами, которые способствуют снижению липидов в крови); калием и магнием (абрикосы, курага, яблоки и другие).

## КАЛИЙ

Калий помогает предупредить развитие артериальной гипертензии и контролировать ее. Он также важен для нормальной работы сердца.

В каких продуктах много калия:

Курага	10 долек	407 мг калия
Бананы	1 шт.	594 мг
Свекла	1 шт.	519 мг
Брюссельская капуста	5 шт.	504 мг
Сушеные финики	5 шт.	271 мг
Киви	1 шт.	252 мг
Дыня	1 шт.	461 мг
Обезжиренное молоко	1 чаш.	407 мг
Персик	1 шт.	288 мг
Апельсин	1 шт.	237 мг
Апельсиновый сок	1 чаш.	496 мг
Арахис	1 унция	187 мг
Картофель	1 шт.	1081 мг
Чернослив	1 чаш.	828 мг
Изюм	1 чаш.	1089 мг
Продукты из томатов	1 чаш.	909 мг

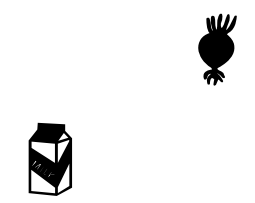


## КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ

Эти микроэлементы не связаны напрямую с уровнем АД, но они также играют важную роль в обмене веществ и работе сердца. Хороший источник кальция – это молочные продукты, такие как молоко, творог, сыр и простокваша. Отметим, что кальция содержится больше в продуктах нежирных, чем жирных.

Где больше всего содержится кальция:

Молоко	1 чашка	301 мг
Лосось	3 унции	181 мг
Сардины	3 унции	325 мг
Шпинат	1 чашка	245 мг
Репка	1 шт.	197 мг
Простокваша	8 унций	452 мг



Где больше всего содержится магния:

Фасоль	1 чашка	120 мг
Брокколи	1 шт.	22 мг
Палтус	Филе	170 мг
Орехи, арахис	1 унция	64 мг
Сырые семена тыквы	1 унция (142 шт.)	151 мг
Соевое молоко	1 чашка	47 мг
Шпинат	1 чашка	157 мг
Каши	1 чашка	56 мг
Белый хлеб	1 ломтик	24 мг

