

№ 3 (46) 2017 г.

ВЕСНИК Здравоохранения

МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА ШИЛКИНСКОГО РАЙОНА



В ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» состоялось торжественное открытие отделения медицинской реабилитации

25.10.2017 года в ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» состоялось торжественное открытие отделения медицинской реабилитации.

На открытии присутствовали

Кондратьева Марина Валентиновна Заместитель министра - начальник, отдела организации медицинской помощи взрослому населению,

Лобецкий Максим Геннадьевич - главный внештатный реабилитолог Министерства здравоохранения Забайкальского края,

Горяев Н.И. - главный врач КБ № 3

Сиволап Т.А. - Первый заместитель руководителя администрации муниципального района «Шилкинский район»

Швец Сергей Геннадьевич - председатель Совета муниципального района «Шилкинский район»

Главные врачи, заместители главных врачей соседних районов, медицинский персонал ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ»



В 2017 году в ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» прибыли молодые специалисты:

Косякова Ксения Владимировна – врач - участковый терапевт,

Кузовкина Анастасия Валерьевна – врач - участковый терапевт,

Александрова Кристина Александровна – врач - участковый терапевт,

Рахлецова Ксения Алексеевна - врач-рентгенолог,

Винская Валентина Вячеславовна – фельдшер скорой медицинской помощи,

Гадалова Ольга Александровна – медицинская сестра палатная (постовая),

Ржахова Яна Николаевна – медицинская сестра палатная (постовая),

Фунтусова Полина Сергеевна – медицинская сестра палатная (постовая).

Уважаемые коллеги!

Когда молодые люди посвящают себя медицине, они выбирают призвание, которое подчёркивает их желание в любой момент прийти на помощь другому. Это не только самоотверженный труд, это определённый образ мысли, это служение и верность профессиональному долгу!

Для любого молодого специалиста очень важно начало трудового пути. Важен коллектив и царящая в нем атмосфера, важны поддержка и опыт работающих там профессионалов.

Некоторые считают профессию медработника непрестижной, не верьте этому. Не думайте, что в медицине не нужны открытия. Ставьте перед собой задачу, сначала маленькую, и решайте ее, а потом более сложную, всю жизнь учитесь. Никогда не останавливайтесь на достигнутом. Именно вам, молодым специалистам, принадлежит будущее нашей больницы и медицины в целом. Программы, которые реализуются сегодня в системе здравоохранения, помимо высокой квалификации и личной ответственности требуют свежего взгляда, современного подхода к профессии. Мы уверены, что вы сможете продолжить славные традиции, развить и приумножить достижения своих учителей.



Косякова Ксения Владимировна
врач - участковый терапевт,



Кузовкина Анастасия Валерьевна
врач - участковый терапевт



Александрова Кристина Александровна
врач - участковый терапевт



Рахлецова Ксения Алексеевна
врач-рентгенолог



Винская Валентина Вячеславовна
фельдшер скорой медицинской помощи



Гадалова Ольга Александровна
медицинская сестра палатная (постовая)



Ржахова Яна Николаевна
медицинская сестра палатная (постовая)



Фунтусова Полина Сергеевна
медицинская сестра палатная (постовая)

Наши юбиляры:

1. Акрачкова Светлана Петровна.
2. Павлова Елена Ивановна.
3. Фейлер Людмила Николаевна.
4. Чипизубова Татьяна Михайловна.
5. Дудина Ирина Николаевна.
6. Васильева Людмила Семёновна.
7. Шеломенцева Татьяна Гавриловна.

*Кипит работа повседневно,
Но вот среди обычных дней
Вдруг наступает день рожденья,
Чудесный праздник – юбилей!
Хотим вам пожелать удачи,
Успеха в жизни, ярких дел,
Чтоб вы с улыбкой – не иначе –
Встречали каждый новый день!*

ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ

С каждым днем отметка на градуснике становится меньше, а это значит, что зима приближается. С ее приходом меняется не только погода, но и организм человека. Солнечных дней становится меньше, холодный ветер продувает насквозь, а значит, и прогулок на свежем воздухе становится меньше. Неправильное питание, стресс, инфекции снижают иммунитет человека. Так что же нужно есть зимой, чтобы чувствовать себя отлично? Как известно, зимой солнца намного меньше, чем летом. В связи с этим у человека возникает дефицит витамина Д. Восполнить эту потерю можно при помощи продуктов питания.

Витамин Д содержится в треске, икре, молочных продуктах (сюда относятся молоко, сыры и сливочное масло) и яйцах. Ежедневное употребление этих продуктов способствует улучшению цвета кожи, нормализации кровяного давления и укреплению иммунитета. Отличной закуской этой зимой может стать квашеная капуста.

В такой капусте сохраняются все витамины, а их там немало: здесь можно найти витамины группы В, С, К, различные микроэлементы, например, цинк, железо, кальций и калий. Квашеная капуста во время брожения обогащается органическими кислотами, которые необходимы для работы желудочно-кишечного тракта. Летние заготовки также способствуют насыщению организма витаминами в зимнее время. Однако речь идет не о соленьях и вареньях, а о замороженных ягодах и сушеных травах. При заморозке ягод не теряются полезные свойства. И клубника, малина, вишня, да и любая другая ягода могут стать не только вкусным лакомством, но и источником микро- и макроэлементов. Укроп, базилик и петрушка даже в высушенном виде



сохраняют эфирные масла. Поэтому не забывайте добавлять зелень в любое готовое блюдо!

Свежие фрукты и овощи можно найти в любом современном магазине. Конечно, парниковые уступают в количестве содержащихся в них витаминов грунтовым. Но это не повод исключать овощи и фрукты из рациона на зимний период. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Зимой человек чувствует голод острее, чем в летнее время. Именно поэтому в рационе должно присутствовать мясо. В нем содержится оптимальное количество животных жиров и белка. Лучше всего запекать мясо в духовке или тушить, ведь жареное мясо приносит больше вреда, чем пользы. На завтрак или как гарнир к мясу идеально подойдут различные каши. Например, рис выведет шлаки и токсины из вашего организма, а в гречке очень много железа. Овсянка – идеальный завтрак, ведь она не только полезна, но еще и очень питательна, а значит, вы долгое время не будете чувствовать голод. Прекрасный способ согреться холодным зимним утром – выпить чашку горячего чая. Лучше всего заваривать чай с шиповником, мятой и другими сушеными травами, которые у вас есть.

Вечером в чай можно добавить корицу и немного гвоздики, ведь столь же разнообразен, сколько и пряности улучшают кровообращение и летом. Стоит только проявить немного способствуют расслаблению организма. фантазии, и вы сможете радовать себя и своих близких вкусными, а главное, сухофрукты и орехи. В них много йода, полезными блюдами.

13 октября 2017 года в поликлинике ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» прошла информационно-диагностическая акция

В режиме «открытых дверей» в смотровом кабинете поликлиники, в более активном режиме, специалисты провели осмотр обратившихся к ним женщин с целью раннего выявления предопухолевых и опухолевых заболеваний молочной железы, обучали правилам самообследования. Проводились консультации пациенток врачом-хирургом в кабинете № 5. Вне очереди выполнялись маммография на 1 этаже в рентгенкабинете и УЗИ молочных желез в 11 кабинете. Сопровождались все эти мероприятия раздачей листовок и буклетов на тему профилактики и лечения



Врач-рентгенолог Рахлецова К.А. проводит прием пациента

рака молочной железы, а также в течение дня демонстрировались видеоматериалы по профилактике рака молочной железы.

В 2017 году девиз Всемирного дня психологического здоровья:

«Психическое здоровье на рабочем месте»

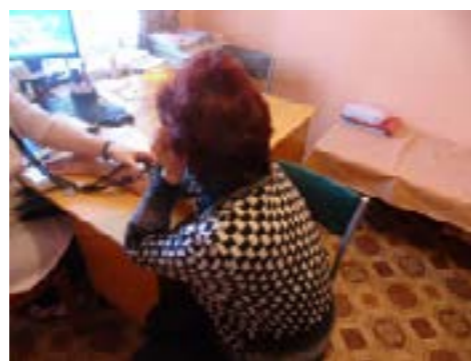
По данным специалистов в предыдущее десятилетие наблюдалось ухудшение состояния психического здоровья во всех слоях населения Забайкальского края. Устойчивый характер приняли сложившиеся тенденции ухудшения психического здоровья детей и подростков. Наибольшую озабоченность в данной возрастной группе вызывал высокий уровень умственной отсталости и задержек нервно-психического развития органического происхождения. Несмотря на сложившуюся ситуацию, благодаря созданной в Краевой клинической больнице им. В.Х. Кандинского структуре, отработанной маршрутизации пациентов, логистике лечебно-диагностических и профилактических мероприятий,

показатель первичной заболеваемости психическими расстройствами за три последних года уменьшился с 283 до 223 человек на 100 тысяч населения, или на 21%», - рассказала главный психиатр Забайкалья Ольга Ступина. Сегодня в больнице работает Центр когнитивного здоровья с целью раннего выявления нарушений в деятельности мозга у лиц трудоспособного возраста и своевременного назначения адекватной терапии. С января текущего года начал функционировать кабинет

геронтопсихиатрии для оказания квалифицированной психиатрической помощи людям пожилого и старческого возраста, преимущественно с когнитивными нарушениями. Для помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением на базе больницы создано и успешно работает отделение «Кризисной службы». Кроме того, в структуру отделения входят «Телефон доверия»: 8 (3022) 40-24-83 и +7 (914) 800-54-95 и кабинет медико-социально-психологической помощи.

Сделай сердце сильным

29.09.2017 г. в поликлинике ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» была проведена акция под девизом «Сделай сердце сильным». Все желающие смогли получить консультацию врача-терапевта и пройти медицинский осмотр. Были проведены гипертоническая профилактика сердца, ЭКГ и ЭХОКГ. Также были подготовлены стенды с раздаточными материалами и представлены видеоматериалы.



ИНСУЛЬТ БОИТСЯ СОСНОВЫХ ШИШЕК

Спиртовая настойка зрелых сосновых шишек с яблочным уксусом. 5 зрелых сосновых шишек залить 0,25 литра спирта (70%) или хорошей водкой. Настоять при комнатной температуре 10 дней. Затем процедить и добавить 1 чайную ложку домашнего яблочного уксуса (можно заменить виноградным). Ежедневно на ночь пить 1 стакан некрепкого чая, в который добавлена 1 чайная ложка этой настойки. Желательно с медом. Применяется в народной медицине для лечения последствий инсульта и его профилактики. Разжижает кровь, благоприятно воздействует на сосуды головного мозга, препятствует и блокирует гибель нервных клеток, способствует восстановлению координации движений и речи. Курс лечения - длительный, около 6 месяцев. Исход заболевания зависит от скорости и качества оказываемой медицинской помощи, потому что инсульт — это клинический синдром, характеризующийся быстро возникающими симптомами утраты очаговых мозговых, а иногда общемозговых функций; эти симптомы сопровождаются структурными изменениями в головном мозге, если они длятся более 24 часов, то приводят к смерти. Если неврологическая симптоматика держалась менее 24 часов, то такие нарушения мозгового кровообращения можно восстановить.

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа. Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно в группах повышенного риска).

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

1. **Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание,** часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.

5. **Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью.** Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5°C.

2. **Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания,** так как лечение должно быть начато незамедлительно.

6. **Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.**

3. **Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!**

7. **Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:**

4. **Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни** (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов,

Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа. Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете. Сохраняйте чистоту: часто мойте руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.

Итоги проведения независимой оценки качества в ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» за 2017 год

На основании показателей, характеризующих общие критерии оценки качества услуг, проведена бальная оценка для медицинских организаций, в отношении которых проводилась независимая оценка качества оказания услуг в 2017 году.

С учётом состоявшегося обсуждения центральных районных больниц в амбулаторных условиях среди 16 мест ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» заняла 4 место, в стационарных условиях среди 15 мест ГАУЗ «Шилкинская ЦРБ» заняла 2 место.

В соответствии с приказом Минздрава России от 28.11.2014 г. № 787н «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества оказания услуг медицинскими организациями» выполнен анализ показателей, характеризующих общие критерии оценки качества услуг по каждой медицинской организации, в отношении которой проводилась независимая оценка качества в 2017 году. В ходе анализа показателей, характеризующих общие критерии оценки качества услуг, Общественным советом разработаны и утверждены предложения по улучшению качества работы медицинских организаций, в отношении которых проводилась независимая оценка качества в 2017 году.

Стадии развития рака молочной железы Всего существует четыре стадии рака молочной железы:

1. Первая стадия называется инвазивным раком молочной железы. Для нее характерно прорастание опухоли в окружающую ткань, однако до региональных лимфатических узлов опухоль не доходит.

2. На второй стадии размер опухоли уже достигает двух сантиметров, также происходит увеличение подмышечного лимфатического узла. Отдаленные метастазы же полностью отсутствуют.

3. Третья стадия называется местно-распространенным раком молочной железы. Наиболее существенным ее признаком служит образование подмышечных лимфатических узлов, спаянных между собой.

4. Четвертая стадия рака груди подразумевает наличие метастазов в любой части или же любом органе тела.



Симптомы и признаки заболевания

Самый заметный симптом рака груди – это появление опухоли (шишки), на ощупь разительно отличающейся от прочих грудных тканей. Также вместо шишки может присутствовать некоторое уплотнение, одна грудь может становиться больше или меньше другой, может происходить изменение размера и формы сосков, они могут стать втянутыми, а кожа рябой и морщинистой. На сосках может образовываться сыпь, также из них может происходить выделение гноя, появляется сильная боль в какой-то из областей молочной железы или же подмышечных впадинах, которые также могут набухать. Помимо основных симптомов различают косвенные признаки, которые также могут указывать на наличие новообразования в груди.

К признакам и проявлениям рака груди можно отнести следующее:

- изменение места положения сосков;
- утяжеление сосков;
- сморщивание кожи груди, а также ее уплотнение;
- возникновение в районе соска или же ареолы небольших язвочек;
- изменение контура, формы и размера груди;
- появление ощущения дискомфорта или же болевого ощущения в молочной железе;
- возникновение шелушения, зуда и изменение цвета кожи груди;
- опухание плеча;
- опухание подмышечной впадины;
- появление на коже груди «ямочек».

Лечение и прогноз

Наиболее эффективным способом лечения рака молочной железы служит хирургическое лечение. Когда процесс является уже локализованным, то можно переходить к применению химиотерапии, а также к поддерживающей гормональной терапии. В зависимости от конкретной стадии заболевания может оказаться достаточным простое удаление опухоли, а может потребоваться еще и удаление тканей вокруг новообразования. Для того чтобы составить индивидуальный прогноз заболевания, необходимо учитывать в первую очередь такие факторы, как размер опухоли, локализация, анатомическая форма роста новообразования и скорость ее распространения. Самый благоприятным прогнозом обладает рак молочной железы, который подразумевает образование гормонозависимой опухоли и развитие которого происходит на фоне гормонального дисбаланса.

Профилактика

Для того чтобы выявить заболевание на ранней стадии, каждая женщина должна самостоятельно прощупывать свои молочные железы хотя бы 1 раз в месяц. Пальпировать необходимо по часовой стрелке, легкими круговыми движениями, начиная манипуляцию снаружи и постепенно двигаясь к центру. При достижении центра – соска – необходимо надавить на него и убедиться в том, что из груди нет никаких выделений.

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

Учредитель газеты -
ГАОУЗ «Шилкинская
центральная районная больница»
Дизайн, верстка и печать -
МАУ «Редакция газеты
«Шилкинская правда»
г. Шилка, ул. Ленина, 130.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
С.Ю. БЯНКИН
Общественная редколлегия:
М.Д. Фомина,
М.А. Антонова, О.А. Туранова

НАШ АДРЕС:
673370, Забайкальский край,
г. Шилка, ул. Толстого, д. 100,
ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ
БОЛЬНИЦА

ТИРАЖ НОМЕРА – 50 ЭКЗ.
НАРЯД-ЗАКАЗ № 283
ГАЗЕТА БЕСПЛАТНАЯ