



Калужская МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

№ 4 (268),
15 сентября 2023 г.

Издается с августа 1994 года

Глава администрации Первомайска выразил благодарность калужским медикам

На еженедельной планерке в региональном Министерстве здравоохранения главный врач областной стоматологической поликлиники Владимир Цуканов передал благодарность от главы администрации г. Первомайска Сергея Колягина министру здравоохранения Калужской области Константину Пахоменко за организацию приезда бригады стоматологов.

Бригада наших медиков на протяжении месяца работала в Первомайске. Калужские специалисты вели приём пациентов: оказывали стоматологическую помощь детям и участникам СВО. Ими были осмотрены и пролечены более тысячи человек. Врачи оказывали необходимую консультационную помощь своим коллегам из Первомайска, доставляли гуманитарные грузы, работали на выезде в близлежащих населенных пунктах.

Совместными усилиями Правительства Калужской области, специалистов стоматологической службы и представителей бизнес-сообщества руководству подшефного Первомайска была оказана помощь в переоснащении стоматологического отделения Центральной городской многопрофильной больницы города. На закупку более ста единиц современного медицинского оборудования, ремонт кабинетов, поддержание необходимого запаса медикаментов было направлено более пяти миллионов рублей.

Из командировки медики привезли целую книгу благодарностей.



Днями позже губернатор Калужской области Владислав Шапша наградил специалистов стоматологической бригады, работавшей в Первомайске, государственными и областными наградами.

Торжественная церемония награждения государственными и областными наградами специалистов медицинской стоматологической бригады, которые по поручению главы региона оказывали помощь жителям города Первомайска Луганской Народной Республики, состоялась в здании администрации губернатора области.

Как сообщили в Пресс-службе Губернатора и Правительства Калужской области, в составе бригады – сотрудники Калужской областной клиниче-

ской стоматологической поликлиники и Областной детской стоматологической поликлиники. В числе награждённых – главный врач Калужской областной клинической стоматологической поликлиники Владимир Цуканов, удостоенный Медали «За особые заслуги перед Калужской областью III степени». Медалями «За медицинскую доблесть» награждены медицинские сестры Татьяна Вовчук и Александра Чабанова, врачи Валерий Киселёв, Сафар Сафаров и Татьяна Федина.

Почётное звание «Заслуженный работник транспорта Калужской области» присвоено водителю Николаю Пименову.

Владислав Шапша назвал работу медицинской бригады серьёзным гражданским поступком.

«Я вам признателен за то, что сегодня, в важный для страны момент, вы смогли поехать в командировку и оказать помощь, которая крайне необходима в этом городе: и взрослым, и детям, и бойцам специальной военной операции», – подчеркнул губернатор. Он отметил важность присутствия в Первомайске всех, кто помогает там налаживать мирную жизнь: военных, волонтеров, строителей и медицинских работников: «Это ещё раз показывает, что мы все вместе».

Фото: Министерство здравоохранения Калужской области, Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.



ФМБА России и Госкорпорация «Росатом» подвели промежуточные итоги реализации совместного проекта по улучшению качества и доступности медпомощи в «атомных» городах в 2023 году

Делегация Федерального медико-биологического агентства во главе с руководителем Вероникой Скворцовой приняла участие в расширенном заседании управляющего совета по проекту «Совершенствование качества и доступности медицинской помощи в городах присутствия предприятий Госкорпорации «Росатом»». Обсуждены основные результаты реализации совместного проекта и перспективные планы развития.

Вероника Скворцова отметила, что качество работы системы здравоохранения ФМБА России на территориях присутствия ГК «Росатом» является точкой особого внимания. В августе 2021 года дан старт совместному проекту по совершенствованию качества и доступности медицинской помощи в «атомных» городах. При этом с 2021 года ФМБА России участвует в реализации всех программ национального проекта «Здравоохранение», в том числе федеральных проектов «Модернизация первичного звена здравоохранения Российской Федерации», «Борьба с онкологическими заболеваниями», «Развитие системы оказания паллиативной медицинской помощи», «Оптимальная для восстановления здоровья медицинская реабилитация» (с 2022 года), «Борьба с сахарным диабетом» (с 2023 года).

Напомним, что в начале этого года в Обнинске, на площадке Научно-исследовательского физико-химического института имени Л.Я. Карпова (Росатом) началось строительство крупнейшего в Европе завода по производству изотопной продукции медицинского назначения. Участниками проекта также являются Министерство здравоохранения РФ и Правительство Калужской области. Уже в 2025 году на двух десятках технологических линий



завода начнется выпуск широкого спектра радиофармацевтической продукции для диагностики и терапии онкологических, сердечно-сосудистых, нейродегенеративных и прочих заболеваний, в том числе неоперабельных метастатических форм рака. Завод будет работать по стандартам GMP (good manufacturing practice) – международной системы контроля производства медицинских препаратов.

В целом сегодня в Обнинске сложился симбиоз предприятий ядерной промышленности, научной школы и медицинского научно-го центра. В наукограде не только применяют РФП, но и создают заказ на новые лекарства для лечения конкретных заболеваний. Калужская область на протяжении 10 лет формирует фармацевтический кластер, где работают 66 предприятий, производящих порядка 200 лекарственных препаратов на более чем 50 млрд рублей в год.

В частности, в Обнинске с этого года на базе МРНЦ им. Цыба начала работу первая в России GMP-лаборатория клеточных технологий, где будут разрабатывать препараты для лечения рака на основе собственных клеток пациента.

Свои новейшие технологии в сфере медицины Обнинск представит на масштабном форуме «Россия», который откроется на ВДНХ в Москве ко Дню народного единства. Форум объединит достижения регионов страны в самых разных отраслях.

Сегодня в калужском регионе идет активная работа над экспозицией. «Мы представим современные медицинские, цифровые технологии, – рассказал генеральный директор Агентства регионального развития Калужской области Николай Андреев. – Мы покажем проекты, которые связаны с ГК «Росатом». А это как раз обнинская история. Сейчас в наукограде идет строительство крупнейшего в Европе и первого в России завода по производству радиофармпрепаратов. В МРНЦ внедрены самые современные технологии по борьбе со злокачественными заболеваниями. Также на обнинском стенде представят стране историю первой в мире АЭС, расскажут об академике Курчатове и его вкладе в развитие города».

Фото: Игорь Захаров, «Страна Росатом».

В Калужской области организуют рабочие места для людей с ограниченными возможностями здоровья

По информации Министерства труда и социальной защиты Калужской области, в нашем регионе более 8,5 тыс. людей с инвалидностью имеют работу. Это почти 32% от общей численности инвалидов трудоспособного возраста, проживающих в области. Трудоустройство ведётся в рамках регионального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография».

За семь месяцев текущего года в центры занятости за содействием в поиске подходящей работы обратились 336 инвалидов. Из них 133 человека (или 39,6%) трудоустроены.

Работодателям с численностью сотрудников не менее 35 человек устанавливается квота для приёма на работу инвалидов в размере 2% среднесписочной численности работников. При этом законодательные механизмы, регламентирующие трудоустройство людей с особенностями здоровья, постоянно совершенствуются. Например, у работодателей есть альтернатива: если по какой-то причине рабочее место для инвалида организовать невозможно, выполнить квоту можно, заключив соглашение с другой организацией, готовой принять на работу таких сотрудников.

В Калужской области готовность к трудоустройству людей с инвалидностью выразили региональные отделения Всероссийского общества глухих, Всероссийского общества инвалидов и региональное предприятие «Сигнал». Эти организации выделили 34 рабочих места. Соглашения с ними уже заключили пять организаций банковской, охранной и фармацевтической отраслей. По состоянию на 18 августа в рамках этих соглашений трудоустроены 5 человек. Еще 29 рабочих мест вакантны.

Пресс-служба Губернатора и Правительства Калужской области.

Вопрос о целевой подготовке кадров для медицинских учреждений области был рассмотрен на заседании регионального правительства

В заседании приняли участие федеральный инспектор по Калужской области Алексей Лебедев и председатель Законодательного Собрания области Геннадий Новосельцев.

Глава региона поручил руководителям муниципалитетов расширить местные меры социальной поддержки медицинских работников. В частности, Владислав Шапша отметил, что сегодня это одна из важнейших тем: «Мы её постоянно обсуждаем и делаем серьезные шаги для того, чтобы в наших больницах, поликлиниках, фельдшерско-акушерских пунктах хватало врачей». В числе таких мер, которые уже реализуются в регионе в поддержку медицинских кадров, губернатор упомянул, что благодаря соглашению с Первым Московским государственным медицинским университетом имени И.М. Сеченова Минздрава РФ в ближайшем будущем в Калужской области создадут медицинский предвуниверситет, а число медицинских классов в школах увеличится с 9 до 28. Их учащиеся губернатор назвал «будущим резервом» медицинской службы.

«Эти и другие меры дают определённые результаты. За последние полтора года число врачей в лечебных учреждениях области выросло почти на четыреста человек. Это серьезная цифра», – констатировал Владислав Шапша.

О практической работе по целевой подготовке кадров для медицинских учреждений области доложили исполняющая обязанности министра здравоохранения региона Екатерина Качанова-Махова и главный врач регионального центра скорой медицинской помощи и медицины катастроф Анна Чернова. В заседании также приняли участие фельдшеры РЦСМПнМК, которые успешно совмещают работу на скорой и обучение на медицинском факультете КГУ им. К.Э. Циолковского.

В настоящее время в учреждениях здравоохранения области работают 3559 врачей и 8509 средних медработников. Потребность в медицинских кадрах составляет 958 человек, из них 489 врачей и 469 средних медработников. Наибольшую потребность калужское здравоохранение испытывает в таких специалистах, как участковые педиатры, участковые терапевты, анестезиологи-реаниматологи, акушеры-гинекологи, кардиологи, неонатологи и пульмонологи.

Одной из мер по укомплектованию медицинскими кадрами является система целевой подготовки специалистов. В настоящее время в образовательных учреждениях по таким договорам обучаются более 700 студентов. Ежегодно их число увеличивается. Для получения высшего образования за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета по программам специалитета на 2023/2024 учебный год выделено 170 мест, по программам ординатуры – 99 мест.

В рамках целевой подготовки кадров Министерство здравоохранения области активно сотрудничает с КГУ им. К.Э. Циолковского, Первым Московским государственным медицинским университетом имени И.М. Сеченова, Российской медицинской академией непрерывного профессионального образования, Российским национальным исследовательским медицинским университетом им. Н.И. Пирогова, Обнинским институтом атомной энергетики НИЯУ МИФИ, Смоленским государственным медицинским университетом.



Подготовку медицинских работников среднего звена на территории области осуществляют два подведомственных региональному Минздраву учреждения – Калужский базовый медицинский колледж и медицинский техникум г. Обнинска.

В рамках поручения Президента Российской Федерации объемы госзадания на подготовку специалистов со средним профессиональным образованием в этом году также увеличены (на 30%).

Студенты, закончившие обучение по образовательным программам, могут получить единовременную компенсационную выплату по программе «Земский доктор / Земский фельдшер» в размере 1 млн. рублей (для врачей), 500 тыс. рублей (для фельдшеров). В 2022 году данными выплатами воспользовались 42 медработника, в этом году – уже 20.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАКЛЮЧИВШИХ ДОГОВОР О ЦЕЛЕВОМ ОБУЧЕНИИ

В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ
<p>Получение стипендии за счет средств областного бюджета:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2000 рублей - на 1-м курсе; • 2000 рублей - на 2-м курсе; • 2500 рублей - на 3-м курсе; • 3000 рублей - на 4-м курсе; • 4000 рублей - на 5-м курсе; • 5000 рублей - на 6-м курсе; • 2000 рублей – СПО; • 7000 рублей - ординаторы, получающих подготовку по врачебным специальностям, перечень которых ежегодно (до 1 сентября) утверждается приказом министерства; • 5000 рублей - ординаторы, получающих подготовку по прочим специальностям. 	<p>Предоставление единовременной компенсационной выплаты медицинским работникам по программе «Земский доктор / Земский фельдшер» в размере:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 млн. рублей (для врачей) - 500 тыс. рублей (для фельдшеров) <p><i>Выплата предоставляется прибывшим (переехавшим) на работу в сельские населенные пункты, либо рабочие поселки, либо поселки городского типа, либо города с населением до 50 тыс. человек.</i></p> <p>Единовременные ежегодные выплаты молодым специалистам в возрасте до 35 лет Калужской области в размере от 10 003 до 60 018 рублей ежегодно (в течение трех лет нахождения в реестре молодых специалистов за каждый фактически отработанный год).</p>

В целом же сегодня медицинским работникам государственных учреждений здравоохранения Калужской области предоставляются такие меры поддержки, как:

- единовременная денежная выплата медицинским работникам, прибывающим в сельскую местность по программе «Земский доктор / Земский фельдшер»;
- компенсация из средств областного бюджета за наем жилых помещений;
- компенсация части процентной ставки по ипотечному кредиту;
- ежеквартальная социальная выплата для возмещения выплат по ипотечному жилищному кредиту (займу) предоставляется медицинским работникам в размере фактически понесенных ими затрат, но не более 90 тыс. рублей в квартал;
- денежная компенсация в первые три года работы молодым специалистам;
- надбавка в размере 10% к окладу молодым специалистам в возрасте до 35;
- компенсация расходов на коммунальные услуги медицинским работникам, работающим в учреждениях здравоохранения сельской местности.

Студентам и ординаторам, заключившим договор о целевом обучении, предоставляется ежемесячная денежная выплата (телефоны для справок: 719-040, 719-073, 719-039, 719-041).

Министерством здравоохранения области создана рабочая группа, в которую вошли представители муниципальных образований. Её задача – в дополнение к федеральным и региональным принятию мер социальной поддержки медицинских работников на местном уровне. Такие примеры в области уже есть.

В частности, Екатерина Качанова-Махова предложила рекомендовать главам администраций муниципальных образований установить дополнительные меры соцподдержки медработников, предусмотрев предоставление им служебного жилья с возможностью дальнейшей приватизации после 10 лет работы и другие льготы.

«Я прошу глав администраций обратить внимание на те предложения, которые были озвучены», – подчеркнул Владислав Шапша, отметив, что это серьезные меры по стимулированию и привлечению специалистов в районы области.

Губернатор положительно оценил работу Министерства здравоохранения по укреплению медицинских кадров и подчеркнул, что все возникающие вопросы необходимо решать в тесном сотрудничестве с муниципалитетами.

«В первую очередь на местах, в наших городах и районах, руководители заинтересованы в том, чтобы специалисты в учреждениях здравоохранения были в достаточном количестве и высокого профессионального качества», – акцентировал Владислав Шапша.

**По информации Пресс-службы Губернатора
и Правительства Калужской области
и Министерства здравоохранения Калужской области.**

Специфика работы ТФОМС Калужской области по Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в 2023 году

29 декабря 2022 года Правительство РФ утвердило Программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов. На основании этого документа каждый регион, в том числе и Калужская область, принимает собственную программу госгарантий, устанавливая виды и объемы медицинской помощи, которую граждане могут получить бесплатно на ее территории.

Стоимость региональной программы в 2023 году составляет более 20 миллиардов рублей, что на 6,2% больше, чем в 2022-м году. Из них 15,6 млрд рублей – средства обязательного медицинского страхования, 4,6 млрд рублей – областного бюджета.

В базовой программе ОМС на 2023 год впервые установлены дополнительные нормативы на диспансерное наблюдение. На эти цели выделено 329 млн рублей. Теперь такие мероприятия, как и ряд диагностических – КТ, МРТ, молекулярно-генетические исследования, оплачиваются только за единицу объема медпомощи или за комплексные посещения. Такая мера призвана повысить доступность медицинской помощи для пациентов, в том числе с хроническими заболеваниями. К слову,

в настоящее время более 230 тысяч жителей Калужской области находятся под диспансерным наблюдением и нуждаются в регулярном наблюдении лечащими врачами поликлиник и проведении тех или иных диагностических исследований.

Объем услуг диспансеризации и профилактических осмотров существенно вырос, при этом диспансеризация стала более углубленной. На 2023 год запланировано провести более 590 тысяч профилактических мероприятий, включая 324 тысячи диспансеризаций взрослого населения, в том числе 60 тысяч углубленной диспансеризации жителей Калужской области, перенесших новую коронавирусную инфекцию, более 65 тысяч профилактических осмотров взрослого населения, а также более 200 тысяч случаев профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних и диспансеризации детей-сирот.

Пересмотрена структура тарифов на оплату медицинской помощи в круглосуточном и дневном стационаре, осуществляемой по клинико-статистическим группам (КСГ) в целях более полного возмещения медицинскими организациями расходов на оказание специализированной медицинской помощи. Самые заметные

изменения в системе КСГ произошли в сегментах онкологической медпомощи, лечения гепатита С, терапии генно-инженерными биологическими препаратами больных с аутоиммунными и другими тяжелыми воспалительными заболеваниями, а также в разделе медицинской реабилитации. Всего в 2023 году в системе ОМС для лечения онкопациентов начали использоваться 1353 схемы лечения (в 2022 году – 1284). Также значительно увеличен – на 16,7% – средний норматив объема медицинской помощи по профилю «Онкология» в условиях дневных стационаров, что позволит оказывать современную помощь большему числу пациентов, в ней нуждающихся.

Приоритетом в 2023 году является повышение доступности и качества медицинской помощи жителям Калужской области в амбулаторном звене. Большое внимание уделяется **реабилитации пациентов**. Это особенность 2023 года. На эти цели запланировано израсходовать более 300 млн рублей. Теперь в перечень видов бесплатной медпомощи войдут мероприятия по **медицинской реабилитации на дому**.

Программой государственных гарантий предусмотрены **дополнительные меры для борьбы с сахарным диабетом**, в числе кото-

рых мероприятия по раннему выявлению заболевания и внедрению современных методов его лечения, обеспечению пациентов необходимыми препаратами и средствами диагностики, открытию и развитию специальных школ для людей, страдающих диабетом. В целях лечения пациентов с сахарным диабетом навыков по самоконтролю своего состояния, подбору и коррекции режима питания, дозированию сахароснижающих препаратов и инсулина, а также обучения правилам ухода за своими родственниками и близкими людьми, страдающими данным заболеванием, с 2023 года на постоянной основе в поликлиниках возобновляется работа школ здоровья больных сахарным диабетом, занятия в которой будут оплачиваться из средств ОМС.

В 2023 году развивается взаимодействие со страховыми медицинскими организациями и пациентским сообществом, в том числе за счет предоставления доступа к информационным ресурсам, которые формируются в системе ОМС.

**Территориальный фонд
обязательного медицинского страхования
Калужской области.**

1 сентября Детская областная стоматологическая поликлиника отметила 40-летний юбилей

1 сентября 1983 года поликлиника впервые открыла свои двери для маленьких пациентов

И по сей день поликлиника остаётся единственным государственным лечебно-консультативным и методическим центром в Калужской области в сфере детской стоматологии.

Юные калужане и маленькие гости областного центра сегодня здесь могут получить полный спектр сто-

матологических услуг: терапевтическое, хирургическое, ортопедическое и ортодонтическое лечение.

В учреждении освоен комплекс технологий, обеспечивающих полную защиту пациентов от инфицирования гепатитами, ВИЧ-инфекцией, туберкулезом и другими инфекци-

онными заболеваниями в процессе лечения.

Помимо оказания стоматологической помощи в здании поликлиники в областном центре на ул. Вилонова специалистами поликлиники приём пациентов ведется в 39 школах города, работает передвижной кабинет.

Сегодня в детской стоматологической поликлинике трудятся почти полторы сотни медицинских работников. Со дня основания учреждения им руководит Заслуженный врач РФ, кавалер Медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, Заслуженный работник здравоохранения Калужской области, Отличник здравоохранения Михаил Николаевич Прохин, внесший значительный вклад в развитие детской стоматологии нашего региона.

Фото предоставлены
ГАОЗ КО «Калужская областная
детская стоматологическая
поликлиника».



Поздравляем коллег с праздником!

29 сентября – Всемирный день сердца

1999 год ознаменовал собой рождение даты под названием Всемирный день сердца. С призывом к его созданию выступила Всемирная федерация сердца. ЮНЕСКО и ВОЗ поддержали инициативу

Сердце человека начинает биться через месяц после зачатия и продолжает работать до самой смерти. Ежедневно сердце делает более 100 тысяч ударов. Нельзя переоценить, насколько важно заботиться о своем сердце.

По данным Министерства здравоохранения Калужской области, в минувшем году в нашем регионе умерли почти 15 с половиной тысяч человек. Из них больше всего – от болезней системы кровообращения (5763). Для сравнения: от COVID-19 в минувшем году в Калужской области умерли немногим более тысячи человек.

Как прокомментировал такое положение дел министр здравоохранения Калужской области Константин Пахоменко: «К сожалению, за время пандемии в сознание населения обыденно вошло понятие смерти. Сегодня перед врачами стоит задача преломить ситуацию – уменьшить смертность и заболеваемость, причем, как мы видим, не только от инфекционных болезней, но и от социально значимых заболеваний».

В прошлом году региональному здравоохранению это удалось. Все показатели по смертности от социально значимых заболеваний в регионе значительно снижаются.

Что касается болезней системы кровообращения, ситуацию комментирует заместитель министра здравоохранения Калужской области, начальник управления организации и контроля оказания медицинской помощи Мария Усанова:

«Безусловно, мы считаем работу по борьбе с болезнями системы кровообращения одной из важнейших для регионального здравоохранения. В 2022-м году наибольшее количество обращений граждан касалось доступности медицинской помощи, в частности, доступности консультации врача-кардиолога. Мы учли это в дальнейшей работе. Для решения вопроса врачами областной клинической больницы, Калужской областной клинической больницы скорой медицин-

ской помощи им. К.Н. Шевченко, больницы «Сосновая роща» были выполнены 29 выездов в районные медицинские организации. Кардиологами осмотрено 386 пациентов, из них 15 человек по экстренным показаниям были госпитализированы в кардиологическое отделение, ещё 132 пациента получили стационарное лечение в плановом порядке».

Врач-кардиолог ГБУЗ КО «ГКБ «Сосновая роща» Николай Новицкий, принимавший непосредственное участие в данной работе:

«Моя работа проходила в Брятинском районе, относящемся к Центральной межрайонной больнице №1, где действительно были зарегистрированы самые высокие показатели болезненной системы кровообращения. Решено было сделать суммарный прием, который длился примерно месяц, это отличалось от обычной выездной работы – два раза по две недели. Это позволило не только принять более 200 пациентов со сложной сердечно-сосудистой патологией, но и скорректировать лечение в динамике. Кроме того, часть пациентов были направлены в стационары Калужской области, части пациентов была оказана высокотехнологичная помощь: коронарная ангиография, стентирование... И даже был выявлен пациент экстремально высокого риска, состояние которого не получалось нормализовать с применением стандартной терапии (добиться необходимых показателей липидов общей плотности). Этот пациент был направлен в кардиологическое отделение больницы «Сосновая роща» для получения инновационной терапии. Могу сказать, что на сегодня, в динамике, поставленные цели для лечения этого пациента достигнуты».

В прошлом году в Калужской области были открыты специализированные кабинеты врачей-кардиологов: кабинет тестирования электрокардиостимуляторов в Калужской областной клинической больнице и восемь кабинетов для лечения пациентов с хронической сердечной не-

достаточностью в Боровском, Кировском, Людиноском, Сухиничском районах, а также четыре кабинета – в городе Калуге.

Огромным достижением для регионального здравоохранения стало открытие кардиологического отделения в Калужской областной клинической больнице: в нашем регионе стали проводиться уникальные операции на сердце.



Заместитель министра здравоохранения Калужской области, начальник управления организации и контроля оказания медицинской помощи Мария Усанова:

«К проведению операций на открытом сердце областная клиническая больница шла давно – надо было закупить всё оборудование, для чего был разработан проект, защита которого происходило в Минздраве РФ, также средства на оснащение операционной были выделены из областного бюджета. В ходе некоторых сложных оперативных вмешательств есть этап, когда сердце пациента отключают на несколько часов – вся жизнедеятельность организма в это время поддерживается искусственно при помощи медицинской аппаратуры. Также для отслеживания всех показателей жизнедеятельности пациента в ходе высокотехнологичной операции врачам необходима мобильная лаборатория.

Надо сказать, что проведение высокотехнологичных операций на открытом сердце важно по нескольким причинам. Во-первых, это помощь тем, кого можно вылечить только таким способом. Во-вторых, врачи могут принимать экстренных больных. Но самое важное – под прикрытием кардиохирургов другие хирурги могут выполнять более сложные оперативные вмешательства».

Здоровье старшего поколения

1 октября – Международный день пожилых людей

В Калужской области в рамках национального проекта «Демография» реализуется система долговременного ухода в учреждениях социального обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов. В числе её мероприятий для пожилых людей организуется клубная и кружковая деятельность, проводятся реабилитационные мероприятия.

В Калужском комплексном центре социального обслуживания населения «Забота» работает клуб «Здоровье». Каждую неделю здесь проходят занятия по дыхательной гимнастике.

«Пожилые люди с удовольствием посещают тренировки, – рассказывает заведующая отделением дневного пребывания центра Ольга Резникова, которая проводит занятия. – Они отмечают улучшение состояния здоровья, прилив сил, да и настроение поднимается. С возрастом по разным причинам дыхание становится частым и поверхностным. Простые упражнения, которые мы выполняем, помогают восстановить технику правильного дыхания».

Каждый желающий поддерживать здоровье и хорошее самочувствие может присоединиться к занятиям различными видами физической культуры. Они проводятся благодаря программе «Активное долголетие» национального проекта «Демография». Программа реализуется бесплатно в Боровском, Кировском, Людиноском, Дзержинском, Жуковском районах и Калуге.

«От простого – к сложному». Таков принцип групповых и индивидуальных занятий по когнитивной реабилитации, ко-



торые проводятся в доме-интернате «Двуречье». Они способствуют восстановлению познавательной деятельности и поддержанию внимания и памяти у проживающих здесь пожилых людей.

Психолог дома-интерната Виктория Хозяинова подбирает задания каждому участнику, учитывая результаты предварительного тестирования и поэтапно их усложняя.

«Для меня такая «мозговая разминка» – просто находка, – делится участница занятий Алла Зайцева. – Как человек с различными интересами я много читаю, люблю разгадывать сканворды, sudoku. Но в какой-то момент стала замечать, что память, хоть и не хочется в этом признаваться, слабеет, и всё труднее становится подбирать слова в разговоре, забываю людей, места, события. Занятия по тренировке мозга идут мне на пользу. Особенно мне нравятся задания, которые связаны с вниманием и цифрами».

Фото предоставлено
Министерством труда
и социальной защиты
Калужской области.

ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье – самое важное в жизни.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки.



Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



Свежий воздух

- Прогулки вдали от загазованных улиц



Движение и спорт – залог здоровья

Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



Правильное питание

- Сократить содержание крахмалистой пищи
- Включать в рацион овощи, зелень и бобовые
- Нежирное мясо (индейка, курица, речная рыба, постная говядина)
- Молочные продукты



Психическое и эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

С 28 августа по 3 сентября Минздрав РФ проводит неделю продвижения здорового образа жизни среди детей



Врач-педиатр ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП» Татьяна Колунова проводит интерактивные занятия для воспитанников детского сада №80 г. Калуги на тему: «Здоровый образ жизни».

В течение сентября выездная бригада, состоящая из детских врачей-специалистов ГБУЗ КО «Калужская областная клиническая детская больница», проводит профосмотры детей в удалённых районах области.

Советы по формированию здорового образа жизни, правильного питания, двигательной активности маленькие пациенты и их родители могут получить сразу после профилактического осмотра,

а при необходимости дополнительного обследования их пригласят в консультативно-диагностический центр для детей.

Врачи ГБУЗ КО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» провели мероприятия, направленные на поддержание здорового образа жизни, профилактику ряда заболеваний и вредных привычек в детских учреждениях региона.

Проблемы питания детей и подростков

Педиатры единодушны во мнении, что питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей. Здоровое питание повышает успеваемость в обучении, выносливость и устойчивость ребенка к неблагоприятным влияниям внешней среды, инфекционным и другим заболеваниям. Подробно об особенностях питания в детском возрасте мы побеседовали с врачом-педиатром ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП» Татьяной Колуновой.

– Известно, что рациональное питание ребенка в младенческом возрасте закладывает фундамент для физического и психического здоровья человека во взрослой жизни. В чем особенности питания самых маленьких детей – до года?

– В этот период нельзя недооценить важность грудного вскармливания. Грудное молоко – это уникальный продукт, созданный самой природой, обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами, способствующий адаптации ко внеутробной жизни. Оно благоприятно влияет на рост, развитие младенца и содержит вещества, не имеющие «синтетических заменителей», для правильного развития не только пищеварительной, но и нервной и иммунной систем. Однако в нашей стране доля детей, находящихся на грудном вскармливании до 5 месяцев, составляет около 40%, а остальные дети получают смешанное или искусственное питание.

Часто причины проблем со здоровьем ребенка связаны с ошибками в организации питания детей именно на первом году жизни. Это раннее и необоснованное введение в рацион неадаптированных молочных смесей, а также несвоевременные сроки и неправильный подбор продуктов прикорма. С прикормом мы знакомим ребенка с 5-6 месяцев. Но основой рациона ребенка в этот период будет грудное молоко.

Еще одна типичная ошибка – это преждевременное введение в рацион цельного коровьего молока, которое противопоказано детям первого года жизни, поскольку может способствовать возникновению нарушений проницаемости слизистой кишечника, развитию пищевой непереносимости, избыточной массы тела.

Наиболее же актуальный и жизненно важный вопрос в питании детей первого года жизни, безусловно, отказ от необоснованного введения заменителей грудного молока и увеличение

длительности периода грудного вскармливания. Уже в младенчестве ребенок учится взаимодействовать с едой, пробовать новое, изучать вкус. На мой взгляд, это важное время, когда закладываются пищевые привычки.

– Ну, вот малыш вырос, ему уже больше года. Как должно быть организовано питание ребенка в дальнейшем, чтобы рацион был сбалансированным, а привычки в питании сформировались здоровыми?

– Детям полезно придерживаться кратности питания 5-6 раз в день, с перерывами не более 3-4 часов, не употребляя пищу в перерывах между основными приемами. Последний прием пищи – за 2-3 часа до сна. Лучше всего есть свежеприготовленную пищу.

Главные принципы питания – белок в каждый прием пищи, «не кусочничать», а есть полноценно, разнообразить рацион натуральными продуктами.

В рационе ребенка обязательно должны присутствовать продукты, содержащие источники белка (нежирные сорта мяса, морская рыба, яйца, кисломолочные продукты, бобовые), медленные углеводы (цельнозерновой хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель), клетчатку (овощи, фрукты, ягоды, зелень). Обязательно ежедневно давать овощи, мотивируя ребенка, что их есть очень важно для здоровья. Грибы детям до 2 лет противопоказаны к употреблению в любом виде. Детям в возрасте с 2-5 лет можно давать промышленно выращенные грибы (шампиньоны, вешенки) не чаще 1-2 раз в месяц, предпочтительнее – в отварном и мелко порезанном виде, в составе каких-либо соусов.

Не стоит также забывать пить воду, травяной и ягодный чай, смузи и фреш. В сутки детям от 1 до 3 лет рекомендуется употреблять 1100-1200 мл жидкости, от 4 до 8 лет – 1600 мл, в 9-13 лет – 1900-2100 мл, а подросткам 14-18 лет – 2000-2500 мл. Следует учитывать всю жидкость за день, включая супы, чай, соки, фрукты и т. д.

Острое, жареное и продукты с консервантами необходимо исключить. Необходимо использовать натуральные усилители вкуса, например, в мясо добавлять травы, в каши – ягоды и фрукты. Готовить пищу рекомендуется на пару либо варить, запекать в духовке или на гриле.

– Нужно ли кормить ребёнка строго в определённое время?

– Чтобы не было стресса, организму необходимо получать пищу в одно и то же время, чтобы подготовить желудочный сок и ферментативные вещества к перевариванию пищи. То есть, важны временные интервалы. К примеру, завтрак даем детям всегда с 7 до 9 утра. Далее ориентируемся на чувство голода ребенка. Если он начинает хотеть есть через два часа после первого завтрака, значит, тогда и организуем второй. Если знаем, что ребенок плохо ест с утра, тогда пусть первый завтрак будет небольшим, а второй – более объемным.

– Какова должна быть калорийность пищи?

– Примерная норма суточного потребления килокалорий для детей от 1 до 2 лет – 1200, от 2-3 лет – 1400, от 3-7 лет – 1800, для подростков 11-14 лет – 2300-2500 и в возрасте 14-18 лет – 2500-2900 ккал. Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов для здорового организма 1:1:4.

– С течением времени ребёнок растёт и его организм претерпевает серьезные метаморфозы. Очевидно, что изменения должны произойти и в его питании. Какие особенности питания должны быть у более взрослых детей?

– Ухудшение качества и состава современной пищи, которую ребенок употребляет изо дня в день, негативно влияет на организм в целом, ведь питательные вещества, витамины и микроэлементы не поступают в нужном соотношении. Начинают страдать работа головного мозга, регуляция настроения и адаптация к стрессам.

В современных продуктах наблюдается дефицит минералов и микроэлементов, таких как кальций и магний, а также их дисбаланс с фосфором за счет снижения потребления молочных и мясных продуктов, зеленых овощей и рыбы. Поэтому хочу обратить особое внимание, морскую рыбу надо давать детям не менее 2 раз в неделю.

При снижении содержания магния у детей часто наблюдается более высокий индекс массы тела и процент содержания жира в организме, может повышаться артериальное давление и уровень холестерина. Неправильное питание в итоге часто ведет к ожирению, сахарному диабету, гипертонии и метаболическому синдрому.

– Ожирение и метаболический синдром – это огромная проблема современной цивилизации. Каковы, на Ваш взгляд, причины развития ожирения и метаболического синдрома у детей и подростков?

– Метаболический синдром – это совокупность гормональных, обменных и клинических нарушений, в основе этого лежит снижение чувствительности клеток к инсулину и нарушение транспортировки глюкозы в клетки. Чаще всего это результат нерационального, несбалансированного, избыточного питания.

Потребление излишнего количества легкоусвояемых углеводов в виде сладостей играет в процессе формирования ожирения не последнюю роль. Детям в возрасте с 10 до 18 лет можно давать не более шести чайных ложек сахара, в возрасте с 3 до 10 лет – не более трех, в возрасте до 3 лет – не рекомендуется давать сахар совсем.

Большую роль играет и излишнее употребление мучного. Небольшую порцию сладкой выпечки или десертов можно есть не чаще двух раз в неделю. Следует выбирать ржаной и цельнозерновой хлеб, так как в нём много витаминов, клетчатки, у него низкий гликемический индекс. Недостаток клетчатки (цельнозерновой хлеб, крупы, овощи) и микронутриентов (йод, кальций, калий и др.) приводит к проблемам с питанием, иммунитетом и нарушению обмена веществ.

Часто в современном питании детей идет повышенное употребление жиров. Советую исключить творожные массы и колбасные изделия, но ежедневно употреблять нерафинированное растительное масло (подсолнечное, оливковое).

В питании детей (да и взрослых тоже) следует избегать чрезмерного употребления соли. И кстати, важно помнить, что норма суточного потребления соли у детей отличается от таковой у взрослых. От 1 года до 3 лет она составляет 0,5-1, для детей дошкольного возраста – не более 3, у школьников не более 4-5 граммов в сутки.

Употребление фаст-фуда не является здоровым питанием. Сегодня это уже знает каждый. Такая пища высококалорийна, с большим количеством консервантов и усилителей вкуса, но «бедна» витаминами и минеральными веществами, а также ухудшает восприятие на вкус здоровой пищи. Йогурты со вкусоароматическими добавками, обилие шоколада, жирных вафель, конфет, «химические» напитки также негативно влияют на здоровье ребенка.

Ну и, конечно, хочется напомнить, что формировать правильные пищевые привычки у детей лучше всего личным примером.