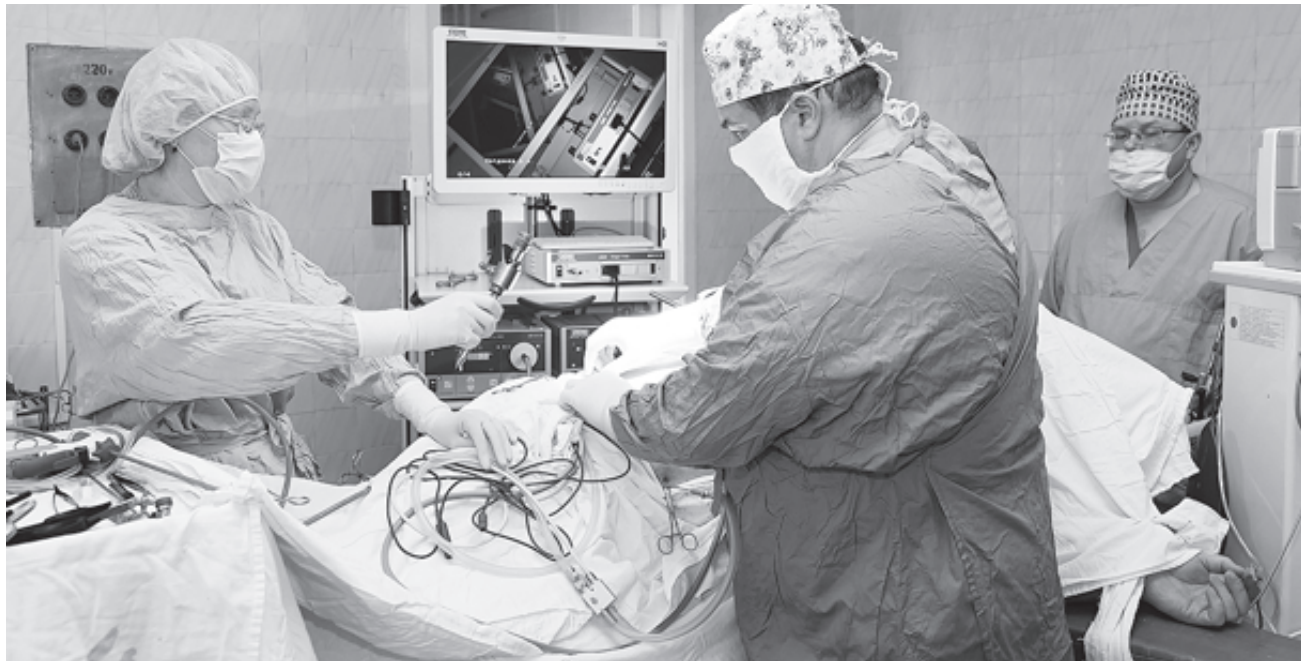


Актуально



© Дмитрий Рухмалёв

Форумы для медиков

Магнитогорские врачи держат руку на пульсе современной медицины

Врачи Центральной медико-санитарной части – постоянные участники медицинских конференций и съездов, необходимых профессионалам для обсуждения актуальных задач, обмена опытом и совершенствования помощи пациентам.

Технологии в урологии

Нынешний год традиционно урожайный на поездки. Врач-уролог медсанчасти Олег Шпилевский побывал на международной конференции «Проблемы диагностики и лечения злокачественных новообразований репродуктивной системы», организованной Челябинским окружным онкологическим диспансером. Среди участников – ведущие специалисты диспансера, сотрудники Российского онкологического научного центра имени Н. Н. Блохина, руководители Российского общества онкоурологов, специалисты из Франции, Германии. В докладах региональных специалистов были представлены данные о собственном опыте ведения пациентов с андрогенрезистентными формами рака простаты, применяемых современных методах лечения. Урологическая служба ЦМСЧ вносит существенный вклад в оказание помощи таким пациентам. В урологическом отделении медсанчасти ежегодно выполняются до 30–40 операций по поводу рака предстательной железы – всего вдвое меньше, чем в окружном онкологическом профильном учреждении. Причём первыми в регионе магнитогорцы внедрили в практику малоинвазивные высокотехнологичные операции – лапароскопическая простатэктомия, внебрюшинная эндвидео-скопическая простатэктомия. Подобные вмешательства в Челябинской области пока больше нигде, кроме ЦМСЧ, не применяются.

Хирургия спины

Врач нейрохирургического отделения медсанчасти, кандидат медицинских наук Евгений Зубаиров принял участие в работе седьмого съезда Международной Ассоциации хирургов-вертебрологов (RASS), посвящённом хирургическому лечению заболеваний позвоночника. Форум, проходивший при поддержке Министерства здравоохранения РФ и Центрального института травматологии и ортопедии имени Н. Н. Приорова, собрал ведущих специалистов России, стран СНГ, Европы и США, представителей государственных органов управления здравоохранением, практикующих врачей, руководителей лечебных учреждений, сотрудников НИИ и медицинских вузов, руководителей фирм и предприятий. На съезде обсуждались клинико-организационные аспекты и перспективы развития спинальной хирургии, а также различные

виды осложнений при операциях на позвоночнике. В этой связи достижения магнитогорских врачей очевидны: процент осложнений в разы ниже среднестатистических цифр, прозвучавших на съезде. Нейрохирурги медсанчасти успешно применяют современные методики хирургического лечения позвоночника, цифровую эндоскопическую технику, операционный микроскоп.

На съезде практикующие специалисты представили клинические случаи из личного опыта, научные симпозиумы по основным направлениям изучаемой патологии включали в себя консолидированный обзор ситуации в России, мнения экспертов.

Тренды психиатров

В медсанчасти активно отслеживают передовой опыт психотерапевтической помощи пациентам. Психиатр, психотерапевт ЦМСЧ Лариса Маркина успешно лечит пациентов в случае неврозов, ситуационных реакций, депрессий, нарушений памяти, психосоматических заболеваний, ведёт работу с острым горем, оказывает помощь в конфликтных ситуациях, при нарушениях поведения, посттравматических стрессовых расстройствах, панических расстройствах.

Недавно Лариса Маркина приняла участие в работе Всероссийской научно-практической конференции «Клинические и биологические направления современной психиатрии». Встреча проходила при поддержке Южно-Уральского государственного медицинского университета, министерства здравоохранения Челябинской области, Московского научного центра психического здоровья, областной клинической специализированной психоневрологической больницы № 1. Особый интерес представляли доклады об иммунных механизмах психических расстройств, о современных молекулярно-генетических исследованиях в психиатрии, а также исследование представителей челябинского вуза «Клинико-феноменологические особенности галлюцинозоподобных психозов отдалённого периода черепно-мозговой травмы», работа московских учёных «Психические расстройства у кардиологических больных». Во второй день конференции научные доклады были посвящены памяти профессора Н. Е. Буториной и отражали проблемы детской психиатрии. В этом направлении у докторов идёт большая работа, в том числе по раннему аутизму, влиянию на психику недоношенности и критических состояний в период новорожденности. В числе докладов обсуждалась тема о неблагоприятных событиях детства как фактора негативной социализации подростков.

Как отметил главный психиатр минздрава Челябинской области Анатолий Косов, на современном этапе развития

психиатрии особенно остро ощущается необходимость обсуждения актуальных клинических вопросов, нейробиологических подходов к пониманию природы возникновения заболеваний и поиска новых терапевтических решений. Челябинская психиатрия в этом направлении тесно работает с генетиками, иммунологами, нейрофизиологами, нейрорадиологами. Активно развивается научно-исследовательское направление, позволяющее раскрывать причины психических расстройств.

Для здоровья женщин

На XXIX международном конгрессе «Новые технологии в диагностике и лечении гинекологических заболеваний» с курсом эндоскопии, прошедшем в Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В. И. Кулакова Министерства здравоохранения РФ, медсанчасть представляла заведующая гинекологическим отделением № 2 Наталья Колесниченко.

Участники конгресса – сотни специалистов из разных стран и субъектов РФ, в том числе ведущие специалисты в области гинекологии из авторитетных российских университетов и клиник, а также 25 приглашённых экспертов из Австрии, Бельгии, Великобритании, Германии, Израиля, Италии, Канады, Португалии, США, Франции и Японии. В рамках форума прошли научные образовательные сессии по новым тенденциям, в том числе по лечению эндометриоза, по совершенствованию хирургической техники в лечении миомы матки и новым данным в онкогинекологии. Состоялись семинары по гинекологической хирургии, новым технологиям в решении акушерских проблем, дискуссионный клуб по репродуктивному здоровью онкологических больных, круглые столы и школы, в частности, по острому проблематизации гинекологии детей и подростков, по современным возможностям роботхирургии. Зарубежные эксперты совместно с хирургами отделения оперативной гинекологии провели мастер-классы по эндоскопической хирургии в формате интерактивной прямой трансляции операций.

Полученный на конгрессе опыт полезен гинекологам магнитогорской медсанчасти, которые применяют на практике современные высокие технологии, в том числе для оказания медицинской помощи в восстановлении репродуктивного здоровья женщин. Для более эффективного лечения проводятся неинвазивные методы пренатальной диагностики. В отделении ЦМСЧ прослеживается чёткая функциональная направленность – органосохраняющие операции, отлажена совместная работа с коллегами-ангиохирургами при лечении бесплодия.

Мария Теплова

Советы

Как вести себя в жару

Аномальная жара – большой риск для здоровья, говорят специалисты. Особенную осторожность следует проявлять людям, имеющим патологию сердечно-сосудистой системы. В группе риска люди старше 55 лет, маленькие дети до трёх лет, люди, имеющие хронические заболевания – сахарный диабет, бронхиты, гастриты, ишемическую болезнь сердца.

Но и вполне здоровым людям не помешает быть начеку, особенно если в наличии следующие факторы риска: лишний вес (избыточные жировые отложения в области живота и талии увеличивают нагрузку на сердце и сосуды); вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем негативно влияют на состав крови – препятствуют её насыщению кислородом, провоцируют тромбообразование); высокий уровень холестерина (чреват образованием бляшек в сосудах, риском их закупорки); сидячий образ жизни (гиподинамия снижает адаптационные возможности организма, повышает риск развития ишемической болезни сердца).

По прогнозам синоптиков, в Магнитогорске 30-градусная дневная температура продлится ещё достаточно долго. Поэтому советы о том, как вести себя в жару, остаются актуальными.

Итак, как вести себя в жару



Понятно, что с климатом не поспоришь, но в нашем арсенале немало способов обеспечить более комфортное и, главное, безопасное для здоровья существование в эту горячую пору. Медики советуют:

1. Пить много жидкости – во избежание обезвоживания организма. Но и здесь важно соблюдать меру – достаточно 2 литров. Кроме того, важно, чтобы эта жидкость была правильной – ни в коем случае не напитки с кофеином (они дополнительно нагружают сердце). Лучше всего употреблять минеральную воду, которая не только утолит жажду, но и поддержит нормальный водно-солевой баланс. Основной объём воды лучше пить утром и вечером – в это время организм имеет возможность «запасти» влагу в тканях.

2. Внести коррективы в меню. Избегать тяжёлых продуктов: мяса и изделий из него, кондитерских изделий, грибов. Употреблять водосодержащие овощи и фрукты: помидоры, огурцы, арбузы. Горячим блюдам предпочитать холодные: свекольник, окрошку. Важно питаться небольшими порциями, не переедать.

3. Практиковать водные процедуры – принимать прохладный душ (обтирания) сколько душа пожелает. Можно использовать и ванны с настоями трав-антисептиков (ромашки, чистотела, череды) – они отлично дезинфицируют кожу. Купания в открытых водоёмах тоже не возбраняются, но только не в самую жару (можно «заработать» солнечный удар). И нырять в холодную воду не рекомендуется – резкий перепад температур провоцирует спазм сосудов.

4. Носить просторную светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лён) – в ней тело хорошо дышит и не сильно нагревается на солнце. Гигроскопичные ткани не затрудняют испарение влаги и не раздражают кожные покровы. Головной убор – обязателен!

5. Избегать «жарких часов». Нежелательно пребывание на улице с 11.00 до 15.00, когда солнце наиболее агрессивно. Стоит пересмотреть свой распорядок дня и перенести какие-то дела на раннее утро или вечер. Если всё же пришлось выйти в пекло, по возможности держаться в тени.

6. Не перетруждаться: это касается дачных работ, длительных прогулок, а также физических упражнений. В жару их лучше исключить!

Пути к прохладе



Чтобы эффективно снизить температуру в помещении, можно воздействовать:

кондиционер (Быстро и приятно охлаждает... но и до простуды недалеко! Чтобы избежать этого, не стоит гнаться за резким контрастом жара-холод, температура в комнате не должна отличаться от уличной больше чем на 10 градусов);

вентилятор (Способен создать «прохладительный» эффект за счёт движения воздуха. Но температуру он не снижает, поэтому почувствовать облегчение можно, только находясь непосредственно перед дующим агрегатом. Ещё один минус вентиляторов – гоняя воздух, они придают «ускорение» и пыли, осевшей на мебели или потолке);

форточка (Дёшево и сердито. Этот древний способ охлаждения актуален и сегодня – сквозное проветривание весьма эффективно. Однако может стать причиной болезней. Самые «популярные» последствия сквозняка – ОРВИ, ангина, отит, герпес).

Не принесли газету «Магнитогорский металл»

ВОВРЕМЯ?

☎ 39-60-87