

Признание



Участники встречи

# Ангелы милосердия

На их хрупкие плечи выпало много испытаний

**В центральной медико-санитарной части прошла праздничная встреча, посвящённая Дню Победы и Международному дню медицинских сестёр.**

Первой поздравила ветеранов Великой Отечественной войны депутат Законодательного собрания Челябинской области, главный врач центральной медсанчасти Марина Шеметова. Так сложилось, что в мае отмечают две даты, связанные с победой и милосердием. Само понятие «медицинская сестра» появилось в Крымскую войну позапрошлого века, когда знаменитый врач Николай Пирогов написал о сёстрах милосердия: «Горжусь, что руководил их благословенной деятельностью». Медицина России прошла яркий путь в Великую Отечественную войну. В боевом строю рядом с солдатами стояли медицинские сестрички.

...В притихшем зале звучит мелодия фронтового вальса. На сцене кружится пара – солдат и медсестра. «Пришла весна, мы уже в Берлине. Ты слышишь, как поют птицы? Скоро придет Победа и наступит мир!» – говорит уверенно боец.

Победа! Какой долгожданной стала она для миллионов людей. Но предвляли её годы утрат и испытаний. «Ни один раненный не должен остаться на поле боя!» – требовали приказы военного времени. Их

чётко выполняли, вынося раненых, ползком, под бомбёжкой, пулёмётным и артиллерийским огнём. Для мужчин в окровавленных бинтах медицинские сёстры стали поистине ангелами милосердия. Среди них и ветераны центральной медико-санитарной части – старший фельдшер отделения скорой помощи поликлиники № 1 Вера Герасимовна Ефремова, рентгенолаборант Александра Яковлевна Мироненко, фельдшер здравпункта ЛПЦ-2 Нина Алексеевна Дюльдина, старший фельдшер здравпункта «Эмаль» Екатерина Ивановна Смирнова, медицинская сестра отделения Лидия Семёновна Бухарина. С экрана в зрительный зал смотрели ещё молодые, но уже много повидавшие глаза этих женщин, а чтецы – нынешние медицинские сёстры МСЧ рассказывали об их боевой юности.

– Мне посчастливилось готовить материал про старшего фельдшера скорой помощи поликлиники № 1 МСЧ Веру Ефремову. Сколько испытаний выпало на её хрупкие плечи! Война с финнами, горечь отступления и потеря, блокада Ленинграда. Были контузия и ранения – после них она смело могла остаться в тылу, но ни совесть, ни ответственность перед

погибшими не давали ей на это право. Мы должны низко склонить головы перед мужеством и героизмом, проявленным этими женщинами в годы Великой Отечественной войны, – высказала общее мнение старшая медицинская сестра неврологического отделения № 1 Ирина Губайдуллина.

Медицинские работники и в мирное время продолжают нескончаемую борьбу за жизнь человека. Ярким примером тому – судьба женщины, о которой рассказали ведущие праздника Ольга Кузьмина и Елена Москалёва. Медицинская сестра офтальмологического отделения Валентина Киселёва летом 1989 года, когда на перегоне Аша – Улу-Теляк Башкирской АССР произошла крупнейшая в истории России страшная железнодорожная катастрофа, откликнулась на чужую беду.

– Об ашинской трагедии услышала по радио. Было страшно и больно за людей, пострадавших в той аварии. Когда прозвучал призыв о наборе желающих оказать медицинскую помощь, твёрдо решила: «Поеду!» Меня сразу направили в реанимацию. А ведь я до этого была палатной медицинской сестрой. Но тогда некогда было размышлять: медсестра – значит, обязана всё

уметь, – с волнением рассказывала о том времени Валентина Ивановна. Её воспоминания – ещё одна страничка в истории развития сестринского дела в нашей стране.

Достойная смена ветеранам – современные медицинские сёстры, которые каждодневным трудом доказывают профессионализм, соблюдая главный принцип – гуманизм и милосердие к пациентам. Справедливой стала и награда ко Дню Победы – сертификат «Лучшая медицинская сестра 2015 года» в номинации «За милосердие».

Их получили самые достойные представители этой профессии: медсестра анестезиолог-реанимационного отделения № 1 Марина Иванова, операционная медсестра Наталья Соболева, рентгенолаборант поликлиники № 3 Вера Арасланова, медсестра участковой поликлиники № 2 Татьяна Сунцова, медсестра ультразвуковой диагностики диагностического центра Надежда Лукьянчикова, рентгенолаборант ДЦ Татьяна Петрашова, медсестра кардиологического центра Татьяна Шелякова, медсестра 2-го терапевтического отделения Венера Ихсанова, медсестра нейрохирургического отделения Елена Калужная, медсестра травматологического отделения Ольга Королёва.

Музыкальными номерами собравшихся поздравили коллектив Дворца культуры металлургов имени Серго Орджоникидзе, благодаря которому вечер в честь Дня Победы и Международного дня медицинских сестёр получил красочную кульминацию.

✍ Светлана Ульянова, ведущий специалист медсанчасти

Исследование

## Всего две минуты ходьбы в час помогут продлить жизнь



**Исследования, проведённые учёными из Университета Юты, показали, что даже короткие периоды физической активности приносят значимую пользу для здоровья и помогают продлевать жизнь.**

К такому выводу исследователи пришли, проанализировав данные более 3240 участников. Добровольцы носили специальные устройства для измерения уровня их активности, пишет Healthvesti.com. Наблюдения после сбора данных велись на протяжении трёх лет. За это время скончались 137 человек.

Выяснилось, что если две минуты каждого часа посвящать хотя бы лёгкой физиче-

ской активности вместо того, чтобы продолжать сидеть на диване или за столом, риск преждевременной смерти снижался примерно на треть. Для людей с хронической болезнью почек снижение такого риска было ещё большим – до 41 процента.

Если просто стоять две минуты в течение каждого часа, это не приносило никакой пользы. Но если люди отводили это время обычной ходьбе или работе по дому, влияние оказывалось значимым.

Специалисты рекомендовали добавлять две минуты ходьбы каждый час к своей обычной деятельности, которая должна включать 2,5 часа умеренных физических нагрузок в неделю.

Про еду

## Что полезнее – чай или кофе

**Согласно исследованию, европейская часть России больше склоняется к кофеинтию. А на территориях восточнее Урала чаще пьют всё-таки чай. А какой напиток здоровее? Разберёмся.**



Фосфор необходим для крепости костей, потому что наш организм усваивает кальций только в виде фосфатов. То есть без фосфора кальций не усваивается. Фосфор содержится и в чае, и в кофе. Но в кофе его больше.

### Кофе + Чай -

И чай, и кофе имеют мочегонный эффект за счёт того, что они содержат кофеин, а тот блокирует антидиуретический гормон, и человек чаще бегаёт в туалет. Но, кроме того, бороться с отёками помогает наличие в этих напитках

калия – он связывает действие натрия, и тот не мешает оттоку жидкости из организма. Калия больше в кофе.

### Кофе - Чай +

Фолиевая кислота очень важна для организма. Этот компонент позволяет организму усваивать железо и формировать гемоглобин. Если гемоглобина достаточно, кровь переносит достаточно кислорода. Если не хватает, возникает анемия. Фолиевой кислоты больше в чае.

### Кофе - Чай +

Эпигалокатехины – вещества, которые помогают нам бороться со стрессом. Их много в чае, но почти нет в кофе.



Профилактика

## Как не стать жертвой клеща

**С наступлением тёплых дней велик соблазн выехать на природу. Однако нужно помнить об опасности подвергнуться «атаке» клещей. Чтобы не стать жертвой коварного паразита, нужно соблюдать несколько нехитрых правил.**

### Чем опасны кровососы?

Клещи встречаются в наших лесах повсеместно, особенно в горно-лесных и лесостепных районах области, включая

окрестности населённых пунктов, а также в скверах, садах. Запомните! Клещи чрезвычайно опасны. Они являются переносчиками возбудителя тяжёлой болезни – клещевого энцефалита. Клещевой энцефалит – тяжёлая вирусная инфекция, поражающая нервную систему и приводящая к развитию парезов и параличей. Возможен летальный исход.

Клещи переносят и другое опасное заболевание – болезнь Лайма. Возбудитель этой болезни – спирохета – попадает в организм человека также

при укусе клеща и поражает сердечно-сосудистую и нервную системы, суставы, почки.

Как правило, клещи подстерегают добычу, притаившись на ветках кустарника или в траве у обочины дороги, тропы, откуда нападают на людей. Поэтому, идя по лесу, старайтесь держаться середины тропы. Привалы и ночёвки устраивайте на чистых, открытых полянах, свободных от кустарника и высокой травы. Клещи наиболее активны весной и летом.

В арсенале современной

медицины не так уж много способов предупредить заражение клещевым энцефалитом после укуса клеща. Условно все профилактические мероприятия защиты можно разделить на две группы.

### Основные меры

Единственным надёжным способом профилактики клещевого энцефалита является вакцинация! Прививаться лучше в осенне-зимний период, до начала сезона заболеваемости. Прививка делается двукратно с интервалом в шесть месяцев. Существует ускоренная схема вакцинации с интервалом в один месяц. Обязательна ревакцинация – через 12 месяцев. Сделать прививку можно

в центрах вакцинопрофилактики и вакцинальных кабинетах поликлиник.

### Дополнительные меры

Если вы не привиты, лучше не выезжать на природу в ближайшее время, переждав опасный период, а во время субботников обязательно использовать методы защиты от попадания клещей на кожу. Следует помнить следующие несложные правила:

1. Перед выездом на природу или работой на природе можно провести экстренную иммунопрофилактику путём ввода иммуноглобулина.

2. Используйте закрытую одежду и головной убор. Находясь в местах обитания

клещей, избегайте тёмных тонов в одежде, так как клещей труднее заметить на тёмном фоне. Заправляйте верхнюю одежду в штаны, а штаны – в носки. Если нет капюшона – наденьте головной убор.

3. Применяйте репелленты – специальные доступные препараты для отпугивания клещей и других насекомых.

4. На природе соблюдайте правила безопасности: не садитесь на траву, каждые 10–15 минут проводите поверхностный осмотр и каждые два часа – подробный.

5. В случае обнаружения присосавшегося клеща срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Будьте здоровы!