> КАДРЫ

Белые халаты

В 2012 ГОДУ медицинские вузы России выпустили 52 тысячи специалистов.

Такую цифру назвал директор департамента образования и развития кадровых ресурсов Минздрава России Вадим Егоров.

Порядка 22 тысяч выпускников медвузов обучались на бюджетной основе, а около 30 тысяч – на коммерческой. По сведениям Егорова, подавляющее большинство из них планирует остаться в профессии и продолжить обучение в ординатуре, интернатуре и аспирантуре.

Стоит отметить, что в апреле 2012 года бывший министр здравоохранения и социального развития РФ Татьяна Голикова говорила о том, что дефицит врачей различных клинических специальностей в стране составляет почти 153 тысячи человек. При этом каждый пятый выпускник медицинского вуза не планирует идти работать в практическое здравоохранение.

Новый руководитель Минздрава Вероника Скворцова также заявила после своего назначения, что самым слабым звеном отрасли является ее кадровое наполнение.

Привычка, которая убивает

> Каждая сигарета сокращает жизнь курящего на 12 минут

КУРЕНИЕ ТАБАКА – одна из наиболее распространенных вредных привычек. Хотя для многих курить столь же естественно, как умываться, чистить зубы, есть и пить. Средний возраст начинающих курильщиков в России – 11 лет.

Суммарный показатель токсичности табачного дыма более чем в четыре раза превышает аналогичный показатель для выхлопных газов автомобилей. При выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом, состав которого превышает гигиенические нормативы по загрязнению в 580–1100 раз. Для жителей Магнитогорска, не самого экологически чистого города страны, эта цифра возрастает в разы.

В табачном дыме содержатся до 5000 химических соединений. 30 из них канцерогены, которые способные повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. А еще никотин – сильнейший нейротропный, оказывающий влияние на нервную систему яд, к которому привыкает человек. Токсичное действие никотина сказывается на функциях нервной системы – ослабевает память, ухудшается внимание, усиливается раздражительность, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Особенно велико отрицательное действие курения на неокрепший растущий организм подростка. Ежегодно жертвами табака становятся 5,4 миллиона человек на планете.

Общая продолжительность жизни курящих в среднем меньше на пять–семь лет. Особенно опасно курение во время беременности. Никотин оказывает прямое токсическое влияние на плод, приводит к гипотрофии новорожденного, увеличивает число самопроизвольных абортов и преждевременных родов, на 20–30 процентов увеличивает вероятность гибели плода.

Никогда не поздно задуматься о здоровье и избавиться от вредной привычки

В. КУЗЕВАНОВ,
ведущий специалист-эксперт ТО Роспотребнадзора в Магнитогорске

Пить надо больше

> Что нужно делать, чтобы жара не стала причиной заболеваний?

МЕДИКИ рекомендуют снизить физическую активность. Обмен тепла в организме человека зависит от уровня физической активности, акклиматизации, возраста и телосложения. Поэтому самые жаркие дни лучше проводить в проветриваемом помещении или на улице в тени.

Следует увеличить потребление жидкости на протяжении дня. Охлаждение организма происходит за счет потери жидкости. Иногда такая потеря может произойти совершенно незаметно. Поэтому следует как можно чаще пить, причем лучше, если это будет просто вода, а не соки или молочные коктейли.

Изменить расписание прогулок так, чтобы они приходились на прохладное время суток. В дневное, самое жаркое время, лучше находиться дома. Прогулки во время жары следует перенести на время до 10–11 утра или на вечер, после 19 часов. Самое опасное время – с 12 до 16 часов, солнце в это время находится в особенно активной фазе и на улице существует вероятность получения теплового или солнечного удара.

Очень важен в жаркое время выбор одежды. Следует выбирать одежду из легких и натуральных материалов. Избегайте тесной одежды, а также одежды из плотных или синтетических тканей. В солнечное время необходимо носить легкие притеняющие головные уборы.

Во время жары нужно немного сменить пищевой рацион. В меню должны преобладать легкие негорячие блюда, овощи и фрукты. На некоторое время следует полностью исключить из рациона жирную и тяжелую пищу, а также есть поменьше сладкого. Основным блюдом на время жары должны стать супы и каши, а также салаты.

Если есть возможность, то лучше проводить самое жаркое время около воды. Это могут быть естественные водоемы, фонтаны, а также надувные бассейны или даже просто дачный уличный душ. Если есть возможность, каждые полчаса охлаждайтесь в воде, но при этом обязательно соблюдайте правила поведения на воде.

Не находитесь без защиты под прямыми солнечными лучами. Если загара еще нет, то нужно пользоваться защитой с наивысшим фактором. По мере приобретения кожей темного оттенка фактор защиты можно снижать. В первое время пребывание на солнце лучше ограничить до 15–20 минут. Старайтесь больше времени проводить в тени

Месяц обновлений

> В понедельник кардиоаритмологический центр закрыли на ремонт

ПОЧЕМУ ХОРОШЕЕ дело обрастает всякими слухами? Не успел закрыться на текущий ремонт кардиоаритмологический центр медсанчасти АГ и ММК, как возник ажиотаж.

За достоверной информацией наш корреспондент обратился к заведующему КАЦа Дмитрию Дерманскому.

– Со 2 по 28 июля кардиоаритмологический центр закрыт на текущий ремонт, а его сотрудники ушли в очередные отпуска. Мы заранее распланировали работу так, чтобы у наших потенциальных пациентов не было никаких проблем, – рассказал Дмитрий Николаевич. – Это стало возможным, потому что в медсанчасти мощная кардиослужба, в которой, кроме нашего центра на улице Октябрьской, есть первая и вторая кардиологии на Набережной. Туда и будут в течение ближайших трех недель перенаправлены потоки наших пациентов. В медсанчасти есть также кардиореанимация, где оказывают неотложную помощь больным с инфарктами, с нарушениями ритма сердца.

«Починки» периодически требует не только организм человека. Дающему своим пациентам без преувеличения вторую жизнь кардиоаритмологическому центру пришло время остановиться на текущий ремонт. Любому ремонту сопутствуют характерные запахи, так что закрыться – пожалуй, лучший вариант в сбережении пациентов: чтобы больные не дышали краской или клеем. Помимо собственно ремонта, в кардиоаритмологическом центре за это время планируют провести кабельное телевидение. Словом, все делается для комфорта пациентов, которые уже в августе смогут выбирать каналы и смотреть любимые передачи по кабельному ТВ в «освеженных» палатах.

Как заверил Дмитрий Дерманский, у кардиослужбы хорошие перспективы. В кардиоаритмологическом центре вскоре обновится система холтеровского мониторинга. Это система суточной записи работы сердца, необходимая для точной диагностики. Появятся также новейшие электрокардиографы – это аппаратура для снятия кардиограммы. Будут закуплены и новые кардиостимуляторы – приборы, которые вживляют больным с аритмией и острыми нарушениями проводимости для исправления серьезных огрехов в работе сердца.

К слову, кардиоаритмологический центр Магнитки не имеет федеральной поддержки и существует, развивается только при участии местных властей и ММК. На средства из столицы могут рассчитывать лишь федеральные центры, в том числе и открывшийся в Челябинске, куда очередь расписана на несколько месяцев вперед. Магнитогорцы, у которых есть острая жизненная потребность в имплантации кардиостимуляторов, зачастую получают единственный шанс на скорейшее выздоровление именно в КАЦе.

Летом, отмечают врачи КАЦа, наступает спад в госпитализации пациентов, затишье – как раз в июле. Ну а самые горячие деньки они прогнозируют с сентября до нового года.

В минувшую пятницу шестерых пациентов из КАЦа перевели в отделения на Набережной – там им предстоит долечиваться несколько дней. Последнюю операцию сделали в четверг женщине, которая с имплантированным кардиостимулятором будет лежать в кардиологии неделю. Ровно столько – чтобы не возникало осложнений при заживлении шва и раны – наблюдают за прооперированными пациентами у нас в Магнитогорске.

С начала года в КАЦе имплантированы более тридцати кардиостимуляторов. Всего же за шесть месяцев пролечено около четырехсот больных – с нарушениями ритма, проводимости, обострениями ишемической болезни сердца и гипертонии. За год здесь планируют принять привычное количество пациентов – до девятисот человек

МАРГАРИТА ЛЕРИНА

> БИОРИТМЫ

Жестокий бой часов

«ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ» обернулось для россиян обострением болезней.

Летом 2011 года Президент РФ Дмитрий Медведев подписал закон «Об исчислении времени», который отменил переход на зимнее и летнее время. После этого на территории РФ стала действовать система исчисления времени, опережающая астрономическое время на два часа, то есть страна круглый год стала жить по летнему времени.

Директор департамента охраны здоровья и санитарно-эпидемиологического благополучия человека Минздрава РФ Марина Шевырева сообщила, что в соответствии с поручением Правительства РФ после принятия закона в 2011 году был проведен анализ риска здоровья населения в связи с уменьшением числа часовых поясов:

– Анализ показал, что даже при незначительной смене административного времени сокращение годового периода освещенности, приходящегося на время бодрствования большинства граждан, оказывает влияние на показатели их здоровья. Негативное влияние проявляется в виде повышенной обращаемости за медицинской помощью граждан всех возрастов, в первую очередь по поводу травматизма. У взрослых чаще выявлялись нарушения сердечного ритма, патология беременности, а у детей учащались функциональные нарушения органов пищеварения.

В ходе исследования проводился опрос среди взрослых людей, которые проживали в девяти часовых зонах страны. После принятия решения о сокращении часовых зон и изменении принадлежности региона проживания к той или иной часовой зоне только четверть опрошенных восприняла такие перемены положительно, а подавляющее большинство дало негативные оценки влияния изменения времени на состояние своего здоровья.

Председатель Санкт-Петербургского общественного комитета «За восстановление в России жизни по поясному времени» Вячеслав Апрелев напомнил, что с введением летнего времени суммарное круглогодичное опережение поясного времени достигло двух часов:

– В течение большей части года, особенно в зимнее полугодие, люди лишаются необходимых для здоровья предутренних фаз ночного сна, сокращается нормальная его продолжительность, что вызывает хронические недосыпания, болезни, хроническую усталость, преждевременную инвалидность и даже смертность.

Из-за сдвига времени, по данным Росстата, на десять процентов повысилась смертность по сравнению с 2010 годом и произошел рост числа самоубийств среди подростков и взрослого населения, на десять процентов снизилась работоспособность россиян.

Председатель проблемной комиссии «Хронобиология и хрономедицина» РАМН, заведующий лабораторией «Хрономедицина и новые технологии в клинике внутренних болезней» Первого МГМУ имени Сеченова, профессор Семен Рапопорт отметил, что прошлая зима была тяжелой для большинства россиян как с моральной, так и с физиологической точки зрения. «Прошлую зиму люди прожили трудно: они вставали затемно и ложились спать затемно. В течение суток почти все время было темно. Это и морально тяжело, и физиологически неправильно», – добавил эксперт.

По мнению профессора, лучше все-таки перейти снова на зимнее время и больше ничего не менять. «Перевод стрелок, по сути, это всегда стресс. Он не всегда легко переносится, поскольку организму нужно перестраиваться на новый ритм, прежде всего это относится к больным и пожилым людям», – сказал он.

> ИНФЕКЦИЯ

В Челябинск завезли малярию

СООТВЕТСТВУЮЩИЕ симптомы были выявлены у жителя Конго.

Мужчина обратился за медицинской помощью на четвертый день заболевания, когда почувствовал недомогание, и после осмотра специалистами был госпитализирован.

В связи с выявлением малярии специалисты областного управления Роспотребнадзора приступили к проведению противоэпидемических мероприятий.

Согласно данным Роспотребнадзора, с 2001 по 2011 год в Челябинской области зарегистрировано 62 случая завоза малярии с территории других государств. В большинстве случаев заразившиеся малярией лица приехали в регион из Таджикистана.

> Если сон облегчает страдания, болезнь не смертельна. ГИППОКРАТ