



МЕДВЕСТИ

ФАПам - особое внимание

В нынешнем году общий объем финансирования национального проекта «Здравоохранение» насчитывает 2,5 миллиарда рублей. По данным на 12 апреля, общий процент контракции составил 63 процента.

Более 90 процентов контрактов заключено на приобретение медицинского оборудования по таким региональным проектам, как «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» и «Борьба с онкологическими заболеваниями». Эти данные привела заместитель министра здравоохранения республики Динара Еникеева.

В рамках реализации регионального проекта «Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи» особое внимание будет уделено кадровой обеспеченности приобретенных ФАП и их оснащению.

Также в нынешнем году закуплено 32 единицы оборудования для региональных сосудистых центров и первичных сосудистых отделений и 10 единиц оборудования для онкологических отделений, из них четыре единицы - дорогостоящая аппаратура, требующая специальной подготовки помещений.

«Здоровая республика - здоровый регион»

Так называется акция, которая стартовала в республике 19 апреля. Ее цель - раннее выявление социально значимых заболеваний.

Уфимские специалисты проведут выездную диспансеризацию в отдаленных сельских районах, где приоритетной задачей также будет вакцинация как маломобильных граждан, не имеющих возможность выехать в районную больницу, так и лиц с хроническими заболеваниями.

В акции примут участие передвижные Центры здоровья и ФАПы, передвижные флюорографы и маммографы.

Мясников советует привиться

Известный телеведущий, главный врач больницы имени М.Е. Жадкевича Александр Мясников ответил в интервью на ряд вопросов, волнующих миллионы россиян и касающихся прививки против COVID.

Специалист считает, что вакцинироваться обязательно должны люди возраста «65 плюс» и страдающие хроническими заболеваниями. По словам врача, вакцинация нужна в первую очередь тем, кто может погибнуть от вируса - а это как раз вышеназванные категории граждан.

По словам Александра Мясникова, чем моложе организм, тем сильнее ответная реакция на вакцину против COVID. При этом возможны отечность в зоне укола, болезненность, состояние озноба. В пожилом возрасте иммунный ответ на вакцинацию является менее выраженным, но «в любом случае это серьезная защита от тяжелого течения болезни и осложнений, это лучше, чем ничего».

Людьми, которые лечатся активной химиотерапией, он посоветовал повременить с прививкой против COVID, сделать ее позднее.

Кушайте... красочно!

К этому призывает профессор Мартин Халле.

Чаще всего при поражении сосудов на внутреннем их слое образуются «шары» и «дыры». Профессор призывает употреблять красочные, яркие продукты, к которым относятся перец, помидоры, ягоды, огурцы, а также карри и куркума. За этим стоят так называемые множественные фенольные соединения. Они защищают эндотелиальные клетки кровеносных сосудов от свободных радикалов. Кроме этого, чтобы сохранить сосуды здоровыми, Халле порекомендовал не отказываться от физических нагрузок. Особенно пойдут на пользу скандинавская ходьба или бег.

Подготовила Ульяна СВЕТЛОВА.

ДОБРЫЕ СТРОКИ

После стационара - хоть на танцы!

Как же я соскучилась по дневному стационару нашей поликлиники №1 Кировского района! В прошлом году планировала весной пройти профилактическое лечение, но помешала пандемия.

К радости постоянных пациентов, среди которых немало пенсионеров с хроническими заболеваниями, терапевтический дневной стационар открылся с 1 марта. Как приятно было вновь увидеть сотрудников этого замечательного коллектива, которым руководит заведующая, врач с большим опытом и стажем Ольга Константиновна Байкова! Регистратор Ольга Геннадьевна Веселова, как всегда, встречает вновь прибывших с улыбкой на устах, очень быстро, без проволочек оформляет медкарту, выписывает направления на анализы, ЭКГ, ЭЭГ. И вот я уже у своего любимого доктора-терапевта Людмилы Сергеевны Ильдиной. Нежная, обаятельная молодая женщина и, безусловно, знающий, вдумчивый специалист.

Дело в том, что я пришла в дневной стационар после того, как перенесла ковид. Переболела, надо сказать, достаточно легко, и дыхательные органы не пострадали. Но спустя некоторое время стала жертвой так называемого астенического синдрома, что часто бывает после коронавирусной инфекции. Ощущение такое, что из тебя кто-то выкачал все жизненные силы. Здесь, в дневном стационаре, знают, как в этой ситуации помочь. Людмила Сергеевна назначила такую схему лечения, благодаря которой уже

через неделю я почувствовала себя намного бодрее. Спасибо ей огромное!

Поскольку я активно общалась во время капельницы с другими пациентами, то много добрых слов услышала в адрес других врачей: это терапевты Ляйсан Назировна Ханнанова, Алсу Фларидовна Мухаметшина, невропатолог Ольга Геннадьевна Мельникова.

Внутривенная инвазия, а если сказать проще, капельница - это всегда небольшой стресс для пациентов, у которых «прячутся» вены. Однако замечательные сестрички стационара всегда их легко находят. Они все - большие молодцы, и я могу подтвердить, что и у Натальи Александровны Тимофеевой, и у Елены Александровны Сагитовой, и у Флюзии Флюоровны Зиннуровой золотые руки. Как, впрочем, и у палатной медсестры Ильвиры Филарисовны Мусиной. Старшая медсестра дневного стационара Лилия Шарифьяновна Гарифуллина - по сути, правая и очень надежная рука заведующей. А еще «старожилы» дневного стационара всегда радуются, когда им достается талончик к медсестре по массажу Алсу Разимовне Аллаговатовой. Женщина из числа пациентов, с которой мы часто оказывались в одной палате во время процедур, шутила: «После массажа Алсушечки я пойду на танцы для тех, кому за...»

Конечно, в последнее время стандарты лечения изменились, и срок пребывания в дневном стационаре сократили. Но даже за 7-10 дней врачи, выстраивая правильное лечение, помогают значительно улучшить состояние пациентов. И сегодня это как никогда актуально.

Дарья КУЗНЕЦОВА.

МЕДИЦИНСКИЕ ДИНАСТИИ

Для кого-то профессор, а для нас просто Мама

Весной 1946 года рождались очень желанные и счастливые дети. Их родителями были те, кто с победы вернулся домой, к своим семьям после завершения Великой Отечественной войны. Такой и появилась на свет моя дорогая мамочка - известный в Уфе, Башкирии, России и мире педиатр, профессор Эльза Набиакметовна Ахмадеева. А я чувствую себя очень любимой ее дочерью и горжусь этим.

Она и сейчас активно водит свой маленький автомобиль, занимается газификацией загородного дома, дает нам очень нужные советы, читает книги, слушает вебинары, преподает в медицинском университете - своей alma mater. Ее обожают студенты, ординаторы и коллеги, друзья и знакомые. Наверное, потому что она не только блестящий профессионал, но и Человек с большой буквы - тот, кто всегда поймет, поддержит, подарит тепло и ласку, скажет важное слово, направит, подскажет, просто посидит рядом, когда сложно или грустно.

Вот такая она - с посевшими волосами, которые не хочет красить - гордая, прямая, спортивная, красиво одевающаяся. Мама не любит одежду темных тонов,

продолжает восхитять нас, когда надевает модную перламутрово-розовую дубленку и белоснежную туннику с современным рисунком поверх джинсов. Наверное, это еще и потому, что она сама светлый, любящий чистоту, порядок и аккуратность во всем человек: от мыслей до квартиры.

Мамочка - третий ребенок в большой дружной семье Ибрагимовых. Мой картатый - Набиакмет Ибрагимович - приехал в Уфу в 1930 году из деревни Асаново, взяв с собой только жену - мою ненею, новорожденную доченьку - мою дорогую тетю Фильзу, Коран и... лошадь. Период был сложный, их семью раскулачили, надо было как-то выживать. И вот он - совсем молодой, но смелый и сильный, не гнушался



никакой работы. Имея высшее духовное образование, трудился ломовым извозчиком. Именно от него мама унаследовала много хороших качеств - она такая же смелая и сильная! А еще веселая и задорная, как моя ненецка - Гильмишур Мугаллимовна, которая была рыжеволосой красавицей, боевой и мудрой женщиной, матерью троих детей.

Наша семья научила меня многим традициям, которые в нынешний век удалось унаследовать не всем: я их с любовью храню в сердце и стараюсь привить своей дочери, маленькой принцессе Элизе. Одна из таких тра-

диций - брать гостинец, если идешь в гости. У моей ненецки всегда в сумке были потрясающе вкусные яблоки, снятые в собственном саду: она любила угощать плодами своего труда. А тетя Фильза не выходила из дома без горстки конфет. Моя мамочка держит про запас много небольших, но полезных сувениров - это ручки, блокноты, кремы и шампуни. Так принято: увидел друга, знакомого или приятеля - поделись чем-то нужным, скажи правильное слово, сделай пусть крохотный, но подарок.

Для меня общение с моей Мамочкой - это великий подарок, за который я благодарю Аллаха каждый день. Мама была замужем за моим папой - инженером и ученым с тремя университетскими образованиями, талантливым и опережающим свое время человеком. Неслучайно я родилась в Академгородке Новосибирска - в научной столице России, где папа учился в аспирантуре в Институте математики, а мама, только закончив медицинский институт, работала участковым педиатром - лечила детей. Тех, кто жил и в многолюдных общежитиях, и в элитных домах. У папы были золотые руки. Он сам простерил мне детскую кофточку и высверлил дырки в ложке, потому что шумовку в те времена трудно было найти в магазине. Он играл мне на гитаре, читал книги, кормил с ладони белочек, которые чувствовали себя хозяевами Академгородка. А еще отец прыгал с парашютом! Это были воспоминания раннего детства, и так сложилось, что долгое время мама воспитывала меня одна, а за человека, который бережно называл меня «наша дочь» - головокружительно красивого, умного и доброго, великолепного хирурга профессора Ирека Ахметовича Сафина, вышла замуж уже в зрелом возрасте. Я очень благодарна моим родителям и семье, ведь именно здесь я получи-

ла и получаю то, что нужно каждому человеку: заботу и комфорт, поддержку и наставления.

Я не перестаю учиться у мамы терпению и мастерству, логике и организованности, широте души и обязательности. Говорят, дети еще не родившись, «выбирают себе родителей». Наверное, у меня мудрая душа, раз она тогда выбрала тебя!..

Дорогая мама! Семьдесят пять - это хороший возраст, когда ты полна знаний и опыта, желаний и стремлений, когда щедро делишься тем, что имеешь. Пожалуйста, будь здорова, береги себя для нас! А мы будем беречь тебя. Мы - муж Фларит и второклассница Элизочка - сохраняем традиции, стараемся научиться той интеллигентности и выдержке, которые являются твоей «визитной карточкой». Это непросто, но мы искренне стараемся!

Наверное, когда мама становится ненецкой - это особое счастье. Счастье, которое дано не каждому и величина которого зависит от того, какое у тебя сердце. А твое сердце, дорогая моя Мама, большое и яркое, горячее и доброе, переполненное любовью.

Я уверена, что мы еще очень долго будем счастливы вместе. А твой День рождения - хороший повод сказать то, что чувствую. Скажать громко - во всеуслышание! Знаешь, когда ты «заглядываешь» на мои, сейчас уже чаще всего виртуальные, лекции - я чувствую поддержку и любовь. Это придает мне силы, и каждое слово я говорю для тебя - лучшей в мире мамы. Думаю, что еще не одну неделю тебе будут звонить, писать, поздравлять многочисленные друзья, родители маленьких пациентов, которым ты помогла и продолжаешь помогать. Это большое счастье...

Лейла АХМЕДееВА,
доктор МЕДИЦИНСКИХ наук и просто дочь.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Вы не знали? Соль частенько прячется

Врачи часто говорят, что следует снизить количество соли в еде. Допустим, мы сократим ее потребление, будем меньше, чем обычно, солить супы, мясные блюда, гарниры. Оказывается, «белая смерть» содержится даже в тех продуктах, где ее быть не должно.

Ученые подсчитали, что 80 процентов соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на «скрытую». Большое ее количество изначально присутствует в продуктах животного происхождения - мясе, рыбе, яйцах. Например, мясные блюда, даже приготовленные без нее, уже содержат 3-4 грамма соли.

В сосисках и колбасах можно обнаружить порядка 1 грамма натрия хлора на каждые 100 граммов. Примерно такое же количество - в 100 граммах майонеза, а в соусе на его основе может быть и того больше. В сырах, в зависимости от сорта, «спрятано» до 2 граммов соли на 100 граммов продукта. Даже в хлебе можно обнаружить от 0,5 до 1 грамма.

Только 20 процентов от общего количества потребляемой соли та, которую мы добавляем во время готовки и еды.

Это значит, что если съест бутерброд с колбасой и сыром, то за один такой перекус

можно получить дневную норму приправы. Чтобы этого избежать, стоит отказаться от полуфабрикатов и переработанных продуктов - в них наверняка будет много NaCl. Например, томатный сок из магазина - низкокалорийный, но содержит много соли. Лучше включить в рацион свежие помидоры или сделать несолёный томатный сок самостоятельно.

Также не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис. При готовке супов не используйте бульонные кубики. Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочтите этикетку. Купленные в магазине смеси специй чаще всего уже содержат в составе белые кристаллики. Откажитесь от готовых соусов: кетчупов, соевого соуса, французской горчицы.

Существует много хороших приправ, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить потребление соли. В качестве замены можно использовать пряные травы, специи, лимон, сок лайма, чеснок и другие.

Если сократить потребление натрия хлора и научиться не подсаливать еду, можно снизить риск развития болезней сердца и сосудов и сохранить свое здоровье.

Анастасия БАЙКОВА.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ

Владимир Маяковский строго соблюдал гигиену. Говорят, он был очень мнительным: избегал рукопожатий и сам к этому призывал.

Долой рукопожатия!

Чрезмерную чистоплотность и брезгливость поэта объясняли тем, что его отец, случайно уколотившись, умер от заражения крови. Маяковский все время мыл руки, довольно часто носил с собой мыло, полотенце, одеколон, йод.

Очевидцы рассказывали забавный случай в связи с нежеланием поэта здороваться за руку.

«Молодого Шостаковича привели познакомиться с Маяковским. Тот протягивает ему три пальца и говорит: - Маяковский».

Не возмущившись, Дмитрий Дмитриевич протягивает в ответ один палец и говорит: - Шостакович».

На что Маяковский расхохотался и ответил: «Ты далеко пойдешь, Шостакович!»

Маяковский принял самое активное и искреннее участие в советской кампании по санитарному просвещению. В 30-е годы выходили агитационные плакаты с его стихами. Всего Владимир Маяковский создал на санитарную тему 35 текстов, многие из которых можно было прочитать на плакатах художника Владимира Лебедева.

«Долой рукопожатия! Без рукопожатия встречайте друг друга и провожайте!» Это лозунг весьма актуален и сегодня. Интересно, а как бы звучала агитка поэта про необходимость носить маски? Может быть, так? «Маску не носишь? Поставим на вид! Нельзя распространять ковид!»

Алена СЕРГЕЕВА.

АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Как отразить вражескую атаку

Этот материал о постковидном синдроме мне дался нелегко, потому что не все, кто заразился этой опасной инфекцией, смогли ее пережить. В том числе и мой одноклассник - замечательный врач и человек Олег Юрьевич Батищев. Сегодня хотелось бы почтить память его и всех тех, кто стал жертвой коварной болезни.

Пандемия расширила наш лексикон, и в привычном обиходе стали популярными новые термины и слова: ковид, локдаун, самоизоляция, постковидный синдром. Миллионы переболевших и выживших стали заложниками последнего. Он может проявиться вне зависимости от того, в какой форме протекал коронавирус: в скрытой, легкой, средней, тяжелой или критической. Военные знают: чтобы успешно отразить атаки противника, необходимо знать о нем все или почти все. Борьбу с ковидом многие называли войной, и это так. Потому медики также применяют военную тактику: о короновирусе враге необходимо собрать исчерпывающую информацию.

Сегодня существует несколько гипотез происхождения синдрома. Патологическая симптоматика - это следствие развития хронического тромбозаскулита, воспаления стенок сосудов внутренних органов, кожи, головного мозга, которые могут продолжаться и после коронавируса. По данным японского врача Хирахата, этот синдром чаще встречается у женщин и протекает тяжелее у молодых людей и тех, у кого болезнь протекала бессимптомно.

При постковидном синдроме могут наблюдаться симптомы, связанные с осложнениями со стороны дыхательной системы: это чувство нехватки воздуха, скованность в груди, невозможность глубоко вдохнуть, бронхоспазмы, ведущие к гипоксии, то есть нехватке кислорода в организме. У каждого пятого пациента инфекция становится причиной аритмии, острой или хронической сердечной недостаточности.

Люди могут страдать как от высокого давления, так и от низкого. Например, затяжная гипотония сопровождается обморочками, головокружениями при изменении положения тела, нарушением сердечного ритма, слабостью, выделением холодного пота. Эти симптомы могут сохраняться длительное время.

Кроме того, у части пациентов возникают нарушения работы желудочно-кишечного тракта; развиваются воспалительные процессы мочевыделительной системы; сбой в работе половой сферы; дисгормональные расстройства; аллергические реакции, поражение суставов. У перенесших ковид порой достаточно долго держится субфебрильная температура или, наоборот, очень низкая. Для синдрома характерны озноб, особенно по вечерам, мышечная дрожь на фоне нормальной температуры; нарушения обоняния, вкуса, зрения, парестезии - расстройство чувствительности с ощущением жжения, покалывания, ползания мурашек на поверхности кожи. Больные отмечают также и когнитивные расстройства - жалуются на ухудшение памяти, внимания, мышления, речи. При постковидном синдроме часто наблюдается депрессия. Практически все пациенты пребывают в унынии, меланхолии, подавленном настроении. У многих отмечается эмоциональная лабильность: резкие перепады настроения, низкий самоконтроль поведения, панические атаки, приступы тяжелой



тревоги в сочетании с повышенным артериальным давлением, удушьем, тошнотой, головокружением.

При постковидном синдроме нарушается общее самочувствие. Практически у всех больных наблюдается астенический синдром. Нередко это приступы слабости, в выраженных случаях требующие постельного режима. Даже небольшая активность приводит к полному истощению физических сил.

При любой форме короновирусной инфекции всегда идет значительное снижение белковой массы, что отрицательно влияет на состояние мышц, приводя к уменьшению объема мышечной массы.

Очень точно описал астеническое состояние Антон Павлович Чехов. Например, страдающий от хаточки учитель утомился, надевая парадный костюм. Когда ему принесли штiblеты, то у него не хватило сил натянуть их на ноги. Писателю были знакомы слабость и сонливое состояние, наступающие после кровотечения, ведь он сам страдал туберкулезом.

И что же делать? Приоритетным является многомерный подход к лечению, который включает физические тренировки, психотерапевтические методы и применение различных фармакологических препаратов. Особо важное значение имеет разнообразное питание, содержащее витамины, антиоксиданты, это овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, горький шоколад. Не обойтись и без витаминно-минеральных и аминокислотных комплексов, которые позволяют укрепить иммунитет - А, Д, Е, С, магния, кальция, фолиевой кислоты, цинка, антиоксидантов.

Сегодня разрабатываются различные методики лечения синдрома с применением немедикаментозных средств. Это дозированная физическая нагрузка - например, ходьба. Или плавание, контрастный душ. Эффективны лечебная гимнастика и массаж, физиотерапия, иглорефлексотерапия, комплексное лечение термо-, одоро-, свето- и музыкальным воздействием, проводимым в специальной капсуле. В случае депрессивных расстройств помогает фототерапия: яркие видеоролики, слайды. Недаром вошло в моду каждое утро отправлять близким по ватсапу красивые картинки и пожелания на фоне приятной музыки.

Говорят, ковид надолго останется с нами, поэтому надо привыкнуть. Мои коллеги, знакомые, ранее восклицавшие на вопрос о вакцинации: «Ни за что!», теперь уже привились и уговорили получить вакцину родных. И знаете, у них изменился голос - стал звонким, в интонациях появился оптимизм. При чем у всех одинаково. Люди ощутили опору, сбросили груз сомнений. И это впечатляет.

Эмма ШКУРКО.