



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Ещё один «молочный» пункт

Новый фирменный раздаточный пункт ГАУ РБ «Молочная кухня» заработал в Уфе. Это 15-й пункт, который открылся в столице республики с начала создания в регионе единой сети молочных кухонь. Об этом сообщил министр торговли и услуг Республики Башкортостан Алексей Гусев.

«Открытие пункта сделает получение специализированного питания более удобным. Родителям больше не придется совершать длительные поездки», - рассказал руководитель ведомства.

Отметим, что в Уфе сегодня на бесплатной основе продукцию «Молочной кухни» получают 5438 детей из малоимущих семей, из них 13 - дети, находящиеся под опекой, а также 456 беременных женщин и 16 кормящих матерей.

Новый фирменный пункт «Молочной кухни» расположен на **Российской, 13**. Работает он с понедельника по пятницу с 9.30 до 18.30 (обед - с 14.00 до 15.00). Выдана бесплатная продукция осуществляется по вторникам и пятницам с 12.00 до 18.30.

«Здесь будут получать продукцию все, кто пожелает перевестись с других раздаточных пунктов. Для этого необходимо написать заявление в месте выдачи или по новому адресу», - пояснил директор ГАУ РБ «Молочная кухня» Эльдар Сайгафаров.

Помещение новой молочной кухни светлое и просторное, входная группа организована с учетом нужд людей с ограниченными возможностями здоровья. Учреждение оборудовано всем необходимым для обеспечения сохранности молочной продукции.

Подробнее о режиме работы пунктов можно узнать на сайте milk.rb.ru, а также в Instagram-аккаунте «Молочной кухни» [@molochnaya_kuhnya_rb](https://www.instagram.com/molochnaya_kuhnya_rb/). Вместе с этим, по всем вопросам вас проконсультируют сотрудники «Молочной кухни» по номеру телефона **8(347)246-55-01**.

Вероника ЗАЦЕПИНА.

ВОТ ЗАРАЗА!

Привёз из Занзибара... малярию

25 апреля мировая общественность отметила Всемирный День борьбы с малярией. Девиз в нынешнем году такой: «Нулевой уровень смертности от малярии начинается с меня».

Малярия - широко распространенная и опасная для жизни болезнь многих тропических и субтропических стран. В настоящее время местная малярия регистрируется более чем в 100 странах мира, где широко распространены переносчик - малярийный комар, и имеются природно-географические условия для развития в нем возбудителя. Болезнь вызывают простейшие кровепаразиты, передающиеся через укусы инфицированных насекомых рода Anopheles.

Распространению заболевания в мире способствуют интенсивная миграция населения, в том числе туристов, сезонных рабочих, а также глобальное потепление, увеличение количества осадков, устойчивости малярийных комаров к инсектицидам и возбудителей малярии к лекарственным препаратам.

Ежегодно в мире болеют малярией от 100 до 300 миллионов человек, из них 90 процентов - в тропической Африке, где погибает до 1 миллиона человек.

В Россию малярию завозят чаще всего с Африканского континента, из Юго-Восточной Азии, Южной Америки.

В нашем регионе регистрируются единичные случаи

завозной малярии. В 2018 году были зафиксированы 2 случая (трехдневная форма) из Индии и Республики Нигерия (Западная Африка); в 2019 и 2020 годах никто не болел. А вот в марте нынешнего года был зарегистрирован летальный случай от завозной малярии (тропическая форма) из Восточной Африки. Турист заразился в Занзибаре.

Агентства и фирмы, организующие выезды в тропические и субтропические страны, обязаны информировать людей о возможном заражении малярией в стране пребывания.

Что же делать, если вы уже приобрели путевку в одну из вышеперечисленных стран? В качестве профилактики нужно принимать противомаларийные препараты. Начать прием стоит за неделю до выезда, продолжать необходимо в течение всего времени пребывания в стране, а после возвращения - еще месяц. Выбор препарата зависит от страны пребывания.

В поездке пользуйтесь репеллентами. А потом в течение 3 лет при любом заболевании с повышением температуры тела нужно вызвать врача и сообщить о том, что вы были в стране, неблагополучной по малярии.

Анна ЗУЕВА.

МЕДВЕСТИ

Неделя иммунизации

С 26 апреля по 2 мая в нашем регионе пройдет ежегодная Европейская неделя иммунизации (ЕНИ).

Ее девиз - «Предупредить. Защитить. Привить». Цель ЕНИ состоит в том, чтобы донести до большого количества людей мысль о значимости вакцинопрофилактики.

Активное участие в этой акции принимает каждый регион нашей страны. Во время Всемирной недели иммунизации во всех городах России проводятся мероприятия, направленные на реализацию основных целей кампании. В поликлиниках проводятся Дни открытых дверей, работают телефоны доверия и «горячие линии».

Министр защитился от Covid-19

В Республике Башкортостан на первый квартал нынешнего года 284 медицинские организации имеют лицензию на проведение профилактических прививок, из них 63 - частные клиники.

Заместитель Премьер-министра Правительства РБ - министр регионального здравоохранения Максим Забелин сам проходит вакцинацию ежегодно, в соответствии с национальным календарем профилактических прививок. А недавно он привился от нового коронавируса Covid-19.

- В настоящий момент ситуация с COVID-19 стабилизируется. При этом остаются необходимые соблюдать противоэпидемиологические меры, а также вакцинироваться. Тем более, скоро лето, и многие жители республики будут путешествовать, - сказал Максим Забелин.

В первом квартале нынешнего года четыре частные медицинские организации получили лицензию на вакцинацию. Из них две новые: ООО «Доктор Ф», ООО «ГИМ-Клиника»; две организации переоформили лицензию с добавлением нового вида работ по вакцинации: ООО «Галия», ООО «КИН».

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

Вдвоём мы победим болезнь

Бывало такое, что, пока вы лежите горизонтально или даже сидите, все хорошо, но лишь встали, начала кружиться голова, появилось ощущение дурноты? Или вам кажется, что вот-вот потеряете сознание? Подобное состояние может быть обусловлено ортостатической гипотензией.

На медицинском языке «ортостаз» - это вертикализация, вставание, а «гипотензия» - снижение давления. То есть артериальное давление, если его измерить в этой ситуации, действительно, будет ниже. Этим и обусловлены вышеперечисленные ощущения.

Все знают, что есть два показателя артериального давления - верхнее называется систолическим (когда происходит выброс крови из полости сердца при его биении), нижнее - диастолическим (давление между сердечными сокращениями, своего рода «сердечного отдыха»).

Какие факторы повышают риски возникновения ортостатической гипотензии? Преклонный возраст, анемия, дефицит витамина B₁₂, обезвоживание (после рвоты, поноса или приема мочегонных препаратов); сахарный диабет; заболевания щитовидной железы и других эндокринных органов, клапанов сердца и сердечные аритмии; нарушение нервной системы (например, болезнь Паркинсона или деменция, о которых мы уже писали на страницах «Вечерней Уфы»); длительное пребывание в постели. А также физиологические состояния: например, первая половина беременности или прием некоторых лекарств.

Ортостатическая гипотензия чаще всего возникает по утрам. Когда вы лежите или сидите, кровь из вен ног легко доходит до сердца. Но если вы встаете, она доставляется хуже, и наш «мотор» получает уже не тот объем, который ему необходим, и, соответственно, в другие органы тоже отправляет меньше крови. От этого и снижается давление, правда, не всегда и не все это ощущают.

Некоторые пациенты чувствуют перепады, но чаще всего после горячей ванны, в жару или при повышенной температуре тела. При этом они испытывают головокружение, ощущают избыточную невесомость в голове при вставании. Если сесть или прилечь, становится значительно легче. Как крайний вариант, возможен обморок. Также во время эпизода ортостатической гипотензии можно почувствовать нечеткость зрения, боль или необычные ощущения в груди, плечах, шее или голове, слабость, тошноту, затрудненное дыхание, невозможность сконцентрироваться.

Опасно ли такое состояние, может ли оно быть связано с более серьезными проблемами и когда нужно обратиться к врачу? Здесь я привожу данные, которые рекомендует своим пациентам клиника Кливленда (я училась и работала в США и с большим уважением отношусь к этому лечебному заведению, празднующему в нынешнем году свой 100-летний юбилей).

Среди состояний, к которым может привести ортостатическая гипотензия, хочу отметить риски травм и переломов при падении, а если давление и дальше остается низким, то это приводит к кислородному голоданию многих органов, и прежде всего - мозга. У людей с ортостатической гипотензией может наблюдаться так называемая постпрандиальная гипотензия - состояние с пониженным артериальным давлением, идущее от полудна до двух часов после еды, насыщенной углеводами.

Врач, выслушав ваши жалобы, прежде всего постарается поставить диагноз и определить, есть ли у вас другие проблемы, которые могут привести к ортостатической гипотензии. В большинстве случаев при лечении основного заболевания состояние улучшается. Кстати, многие считают, что максимальный эффект дают инъекции и капельницы. Это не всегда так. Современная медицина располагает арсеналом

замечательных методов, однако инъекционные формы применяются все реже и только в случаях, когда без них не обойтись. Например, уже доказано, что таблетированные обезболивающие препараты по эффективности ничуть не уступают инъекционным. В каких-то случаях доктор вообще не станет назначать лекарства, а даст несколько советов, которые помогут людям при склонности к ортостатической гипотензии самостоятельно справиться с проблемой.

Такие советы могут включать следующее: поддерживайте умеренную, не слишком жаркую, температуру в помещении, где находитесь; избегайте избыточно горячей воды в душе и длительных приемов ванн; поддерживайте водный баланс в организме - не лишайте себя нужной жидкости: пейте достаточное количество воды, ограничьте прием

алкоголя и тяжелой, в том числе насыщенной углеводами, пищи; для сна выбирайте удобную подушку, чтобы поддерживать более возвышенное положение головы; перед тем как встать, не спешите. Дайте себе чуть больше времени. Будет безопаснее, если рядом с вашей кроватью (а иногда и даже стулом) будет что-то устойчивое, чтобы держаться при вставании; больше двигайтесь. И перед тем как встать, приведите свои мышцы в движение: сделайте небольшую гимнастику, сжимайте мячик или просто пальцы рук, подвигайте стопами; следите за кровяным давлением: в ряде случаев врач посоветует компрессионные чулки.

При ортостатической гипотензии есть состояния, при которых надо срочно обратиться к врачу. Это интенсивная боль в груди, падения с подозрением на переломы костей и другие серьезные травмы, при-

знаки шока с частым дыханием, слабым пульсом и холодной влажной кожей с бледно-голубоватым оттенком.

Часто мы встречаемся с ситуацией, когда пациент возлагает все надежды только на врача и отказывается сам участвовать в поддержании своего здоровья. Это плохо и называется «некомплаентностью». Великий Авиценна говорил: «Настрое ты, я и твоя болезнь. От того, чью сторону ты выберешь, зависит результат. Если ты выберешь сторону твоей болезни, я не смогу вас двоих одолеть. Если ты выберешь мою сторону, мы вдвоем победим твою болезнь».

Лейла АХМАДЕЕВА, врач-невролог, доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии Башкирского государственного университета.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

На официальном сайте Минздрава РБ опубликован список утвержденных главных внештатных специалистов Министерства здравоохранения в федеральных округах Российской Федерации.

Специалисты всегда в цене

Заведующая клинико-диагностической лабораторией Республиканского наркологического диспансера №1 Минздрава РБ **Елена Хамитовна ГАЛЕЕВА** назначена главным внештатным специалистом по аналитической и судебно-медицинской токсикологии.

Главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн **Халил Мужавирович МУСТАФИН** назначен главным внештатным специалистом-геритратом.

Заведующий кафедрой хирургии БГМУ Минздрава РБ **Виль Маммилович ТИМЕРБУЛАТОВ** - главным внештатным специалистом-колопроктологом.

Профессор кафедры офтальмологии Института дополнительного профессионального образования БГМУ Минздрава РБ **Венера Узбековна ГАЛИМОВА** - главным внештатным специалистом-офтальмологом.

Главный врач Республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Минздрава РБ **Рафаэль Галиевич ЯППАРОВ** - главным внештатным специалистом по ВИЧ-инфекции.

Главный врач Уфимского научно-исследовательского института медицины труда и экологии **Венера Талгатовна АХМЕТШИНА** - главным внештатным специалистом-профпатологом.

Заместитель главного врача по радиологии Республиканского клинического онкологического диспансера **Фагим Фанисович МУФАЗАЛОВ** назначен глав-

ным внештатным специалистом-радиологом.

Заведующая кафедрой медицинской реабилитации, физической терапии и спортивной медицины Института дополнительного профессионального образования БГМУ Минздрава РБ **Лиля Талгатовна ГИЛЬМУТДИНОВА** - главным внештатным специалистом по санаторно-курортному лечению.

Заведующий хирургическим отделением №3 Республиканской клинической больницы имени Гумера Куватова **Рифат Рамзилович НУРИАХМЕТОВ** - главным внештатным специалистом-трансплантологом.

Ректор БГМУ Минздрава РБ **Валентин Николаевич ПАВЛОВ** - главным внештатным специалистом-урологом.

Профессор кафедры госпитальной педиатрии БГМУ Минздрава РБ **Виктория Радиковна АМИРОВА** - главным внештатным специалистом-неонатологом.

Заведующий кафедрой госпитальной педиатрии БГМУ Минздрава РБ **Виктор Артурович МАЛИЕВСКИЙ** - главным внештатным детским специалистом-ревматологом.

Главный врач Детской стоматологической поликлиники №3 Уфы **Римма Асхатовна ГАНИЕВА** - главным внештатным детским специалистом-стоматологом.

Профессор кафедры госпитальной педиатрии БГМУ Минздрава РБ **Олег Артурович МАЛИЕВСКИЙ** - главным внештатным детским специалистом-эндокринологом.



Такие советы могут включать следующее: поддерживайте умеренную, не слишком жаркую, температуру в помещении, где находитесь; избегайте избыточно горячей воды в душе и длительных приемов ванн; поддерживайте водный баланс в организме - не лишайте себя нужной жидкости: пейте достаточное количество воды, ограничьте прием

алкоголя и тяжелой, в том числе насыщенной углеводами, пищи; для сна выбирайте удобную подушку, чтобы поддерживать более возвышенное положение головы; перед тем как встать, не спешите. Дайте себе чуть больше времени. Будет безопаснее, если рядом с вашей кроватью (а иногда и даже стулом) будет что-то устойчивое, чтобы держаться при вставании; больше двигайтесь. И перед тем как встать, приведите свои мышцы в движение: сделайте небольшую гимнастику, сжимайте мячик или просто пальцы рук, подвигайте стопами; следите за кровяным давлением: в ряде случаев врач посоветует компрессионные чулки.

При ортостатической гипотензии есть состояния, при которых надо срочно обратиться к врачу. Это интенсивная боль в груди, падения с подозрением на переломы костей и другие серьезные травмы, при-

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Если надо - уколюсь

В столице Башкортостана продолжается массовая вакцинация от коронавирусной инфекции. Иммунизация проводится добровольно. Каждый желающий может привиться в поликлинике по месту прикрепления.

Отметим, записаться на вакцинацию от COVID-19 можно через портал Госуслуг (<https://www.gosuslugi.ru/>), мобильное приложение «К врачу» или на республиканском сайте «Доктор РБ» (<https://doctor.bashkortostan.ru/>), по единому телефону

Колл-центра - 122, а также через Ситуационный антиковидный центр 8 (347) 218-19-19.

Помимо междуречной вакцины можно сделать и в мобильных прививочных кабинетах. В столице республики таких четыре. Они расположены на базе Башкирского государственного театра оперы и балета, в торговых центрах «Мега», «Планета» и лайфстайле «Башкирия».

График работы вакцинации в торгово-развлекательных центрах по будням с 13 до 20, в выходные (включая праздничные дни) с 10 до 19.30. В Башкирском государственном театре оперы и балета по будням с 10 до 19.30.

ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА



Блеск в глазах вернёт василёк

Этот материал я написала для милых женщин. Нам всегда хочется выглядеть «на все 100». Но за год накапливается усталость, а ее в первую очередь выдают глаза. Давайте немножко потрудимся, чтобы избавиться от мешков и синевы под глазами и вернуть им блеск.

При частых отеках век и воспаленных от недосыпания глазах полезно делать примочки из мяты: надо взять столовую ложку травы на стакан кипятка, на слабом огне дать одну минутку покипеть, остудить и процедить через марлю. При отеках к глазам можно прикладывать на 10 минут тампоны, смоченные прохладным отваром, а при воспалении он должен быть теплым, и ватные диски прикладывают уже на 2 минуты, повторяя эту процедуру несколько раз подряд.

При покраснении век, ячмене и усталых, утративших блеск глазах нужно взять 1 столовую ложку цветов василька, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и использовать для примочек. Тампоны, смоченные в теплом настое, накладывать на глаза в течение 15-20 минут.

При отеках и красноте век в народе промывают глаза настоем семян укропа. Для этого 1 чайную ложку семян залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1 час.

Очень хорошее, успокаивающее, освежающее действие на воспаленные глаза оказывает компресс из отвара петрушки: 2 столовые ложки зелени залить стаканом воды, кипятить 5-7 минут. Ватные тампоны окунуть в теплый отвар и приложить к глазам на 1-2 минуты; процедуру повторить 3-4 раза, используя теплый отвар. А при воспалении он должен быть теплым, и ватные диски прикладывают уже на 2 минуты, повторяя эту процедуру несколько раз подряд.

При покраснении век, ячмене и усталых, утративших блеск глазах нужно взять 1 столовую ложку цветов василька, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и использовать для примочек. Тампоны, смоченные в теплом настое, накладывать на глаза в течение 15-20 минут.

При отеках и красноте век в народе промывают глаза настоем семян укропа. Для этого 1 чайную ложку семян залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1 час.

минут пятнадцать. Этот компресс успокаивает воспаленные от употребления косметики глаза и кроме того предотвращает от раннего появления морщинок вокруг них. Вместо чая для таких компрессов очень хорошо использовать липовый цвет и ромашку.

Сейчас солнышко все еще светит очень ярко, глаза устают и даже хуже видят. Против такой «солнечной слепоты» спортсмены применяют компрессы из свежесквашенного молока, только молоко нужно остудить, а пенку снять. Этот компресс охлаждает веки и устраняет воспаление.

Если веки покраснели от ветра, химических веществ или от недостатка витаминов, промойте их теплой водой, растворив в ней небольшое количество поваренной соли. Отварите картофельину в мундире. Когда она остынет, разрежьте и приложите на полчаса к глазам. Такая маска уменьшит отеки под глазами.

Итак, дорогие женщины, нужно себя любить и не пожалеть хотя бы полчаса в день, чтоб окружающие смотрели на нас с восхищением. Счастья вам!

Лилия АХМЕДОВА.

Также за этот период по данному профилю получили лицензии 19 государственных организаций.

В настоящее время особенно важна массовая вакцинация, позволяющая сформировать коллективный иммунитет.

Что поделать? Такие требования...

Заместитель директора по клинической работе ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Антонина Плоскирева объяснила, что определенные санитарные требования предусматривают обязательную сдачу теста на COVID-19 в некоторых ситуациях.

Санитарные требования предписывают сдавать ПЦР-тест, например, при госпитализации. Есть организации, которые еженедельно тестируют своих сотрудников. В этих требованиях нет дифференциации на тех, кто прошел вакцинацию, и кто не прошел.

Антонина Плоскирева уточнила, что требования одинаковы для всех, поэтому даже после вакцинации в определенных ситуациях необходимо будет сдавать ПЦР-тест.

Спасли человека

Благодаря акции «Здоровая республика - здоровый регион» и слаженной работе медицинских специалистов Месягютовского центральной районной больницы был спасен пожилой мужчина из деревни Ташаулово Салаватского района. Врачи вовремя выявили инфаркт миокарда.

Пациент пришел проверить свое здоровье у медицинских специалистов, работающих на передвижных комплексах в рамках акции «Здоровая республика - здоровый регион». Медицинская сестра функциональной диагностики Месягютовской больницы Лена Байшева делала ЭКГ и выявила явные признаки инфаркта. В кратчайшие сроки пациента госпитализировали в первично-сосудистое отделение цен-

тральной больницы Месягютовского района, где ему была оказана высокотехнологичная помощь.

- Было принято решение о проведении ангиографии. Эндососударные хирурги успешно выполнили стентирование и восстановили кровоснабжение миокарда. На данный момент пациент проходит восстановительное лечение и идет на поправку, - отметил главный врач медучреждения Валерий Трофимов.

Клещи наступают

По данным на 19 апреля, 124 человека обратились в медицинские организации в связи с укусами клещей.

В Центре гигиены и эпидемиологии РБ и его филиалах открыты пункты по приему и проведению исследований клещей на предмет их зараженности вирусом энцефалита и боррелиями. В прошлом году на этот период было зафиксировано 106 обращений.

Специалисты Роспотребнадзора по РБ проводят разъяснительную работу с населением о мерах профилактики. Одно из важнейших направлений - индивидуальная защита людей, которая включает в себя правила поведения в полевых условиях и в лесу.

Языком плаката

Важным мероприятием, приуроченным к Году здоровья и активного долголетия, стала просветительская акция, запущенная по инициативе Администрации Уфы.

Ее цель - привлечь внимание горожан к вопросам здоровья и здорового образа жизни, проблемам сердечно-сосудистых заболеваний.

Наглядные полезные материалы, посвященные теме здоровья - 2,5 тысячи информационных плакатов, - уже размещаются на информационных досках и в лифтах многоквартирных домов. Кроме того порядка 400 тематических плакатов можно увидеть в троллейбусах и трамваях.

Помощь в распространении плакатов оказывают волонтеры. Акция продлится в течение всего года.

Подготовила Ульяна СВЕТЛОВА.