



Мужская работа

Если вы оказались в маршрутке, которая следует в Ишеевку, и перед вами развернулся консультационный пункт врача, не удивляйтесь. Это обычное дело для Николая Елистратова, заведующего хирургическим отделением районной больницы. Его пациенты даже в общественном транспорте стараются урвать момент для общения.

Николай Елистратов последние 15 лет работает в Ульяновской районной больнице. Хирург высшей категории, отмеченный различными наградами регионального и федерального уровня живет в Ульяновске и каждый день ездит на работу в Ишеевку. На расстояние не жалуется, говорит, привлек. Ишеевцы уже давно считают Николая Елистратова своим и при каждом удобном случае стараются пообщаться с врачом на предмет своего здоровья. Стоит ему выйти в обеденный перерыв в магазин, как тут же приходится давать консультации. Но так о себе беспокоятся только жители районного центра.

Сельские пациенты чаще обращаются с запущенными случаями. Особенно если они живут в дальних деревнях. Например, могут с грыжей по четыре дня ходить, а к врачу пойдут, только когда совсем плохо станет, - рас-

сказывает врач. - У них ведь у всех хозяйство, и на себя они внимание обращают куда меньше, чем горожане.

Правда, у горожан тоже свои недостатки, они злоупотребляют... Интернетом. Николай Алексеевич говорит, что если раньше люди шли к доктору, чтобы он выяснил,

За 43 года медицинской практики Николай Алексеевич Елистратов провел более 13 тысяч операций.

что у них болит, то сейчас многие уже сами себе заранее ставят диагноз с помощью Всемирной паутины.

Говоря о том, почему выбрал профессию медика, доктор признается, что колебался между двумя профессиями.

- Честно: хотел быть чекистом, это, скорее всего, было навеяно романтическим духом популярных тогда фильмов «Щит и меч», «Мертвый сезон». В то же время меня привлекала медицина, т.к. мои родственники были медработниками: тетя - акушеркой, двоюродная сестра - врачом-терапевтом. Беседуя с ними, видя их увлеченность работой, я все-таки сделал выбор в пользу медицины. И не пожалел об этом. А хирургия, на

мой взгляд, самый значимый раздел медицины, - и, сделав небольшую паузу, добавляет: - И самый мужской!

Сорок с лишним лет назад Николай Алексеевич был только вторым врачом в семье. Династию продолжил его сын, он работает нейрохирургом в той же больнице,

где начинал отец. Жена сына - тоже медик. Сейчас у них подрастает сын. Не исключено, что он тоже пойдет по стопам деда. А вот две дочери Николая Алексеевича выбрали другие профессии.

По признанию доктора, работа занимает большую часть его времени. Это притом, что он уже шесть лет как является пенсионером. Кто-то скажет: пора бы и на отдых. Но только не Николай Елистратов. Он усталости от своего дела не чувствует.

- 43 года, что я работаю, для меня пролетели как один день, - улыбается доктор. - Самая большая благодарность для врача - это благодарность пациентов, когда видишь в глазах пациента, что он признателен за то, что ты ему помог, поставил на ноги, спас здоровье или даже жизнь.

ИГОРЬ УЛИТИН



Без воды, без денег

Эксперты ОНФ и Фонда «Здоровье» проверили доступность медуслуг в Мелекесском районе. Мониторинг проводился в рамках работы над наполнением интерактивной «Карты доступности медпомощи». С помощью этого инструмента будут зафиксированы проблемы с медпомощью для населенных пунктов, где живет до 2 тыс. человек. То есть карта поможет определить, хватает ли в медорганизациях оборудования, лекарств, сотрудников, есть ли у персонала доступ к сети Интернет. С ее помощью также будет понятно, какова потребность в медорганизациях для поселений. В работе по созданию карты может принять участие любой желающий. И мы призываем граждан активно участвовать в этой работе. Ведь именно жители лучше всех знают, насколько доступна первичная медпомощь в их населенном пункте.

Информацию на карте смогут размещать не только активисты ОНФ, но и граждане. Интернет-ресурс: medkarta-onf.ru. Наполнение карты продлится до 2020 года.

Пока же «фронтовики» выяснили, что в некоторых фельдшерских пунктах нет горячей воды, канализации, не говоря уже про Интернет, а иногда и телефон. Двое фельдшеров в ФАПх села Вишенки и Верхний Мелекес, приехавшие по программе «Земский фельдшер» работать в села более полугодом назад, до сих пор не получили положенные им 500 тыс. руб.



1000 и один ребёнок «Мамы»

За четыре месяца с начала работы перинатального центра «Мама» - одного из самых крупных и современных перинатальных центров в Приволжском федеральном округе - на свет появились 502 мальчика и 499 девочек, из них - 10 двоен. По словам координатора проекта «Единой России» «Здоровое будущее», депутата Законодательного Собрания Ульяновской области Василия Гвоздева, всего в регионе с начала года зарегистрировано 6332 ребенка, в том числе 64 двойни и 1 тройня.

Целебный протон

Уникальный центр лечения рака откроют до конца года.

Руководитель Федерального медико-биологического агентства, которое ведет строительство медицинского центра в Дмитровграде, Владимир Уйба 12 июля посетил город и осмотрел будущий Центр медицинской радиологии. Заявлено, что



Лечение в медицинском радиологическом центре будут предоставлять по квотам.

под ключ он будет сдан уже в декабре 2018 года.

Дмитровградский центр медицинской радиологии - это 20 строящихся корпусов общей площадью 115 тысяч квадратных метров. Здесь будут работать 1400 сотрудников, из которых почти 500 - редкие специалисты: медицинские физики, радиохимики и так далее. Как пояснил Губернатор Сергей Морозов, кадры для центра готовят уже сейчас: за три последних года в региональном Минздраве в два раза увеличено количество целевых мест на целевое обучение врачей. Кроме того, на особом контроле Губернатора находится процесс подготовки служебного жилья. Проект предполагает строительство 26 домов на 750 квартир, 225 из них будут полностью готовы к октябрю. В 2019 году планируется увеличение жилищного фонда для специалистов центра в три раза.

По словам директора Федерального центра по развитию и проектированию объектов ядерной медицины ФМБА России Сергея Отрубчака, в конце апреля 2018 года бельгийские специалисты запустили протонный пучок, «излучаемый» циклотроном. Протонный пучок способен уничтожать опухоль с точностью до 0,5 миллиметра. При этом практически не повреждаются здоровые, живые ткани. Сегодня в таком лечении нуждаются как минимум 50 тысяч жителей России.

В Дмитровградском центре будет представлен полный спектр высокотехнологичного радиологического лечения онкозаболеваний. ПЭТ-диагностика (позитивно-эмиссионная томография) при помощи короткоживущих изотопов, которые метят быстро растущие молодые клетки, позволит выявить болезнь на ранней стадии. Медики определят, какое именно лечение необходимо больному - протонная либо брахио-, радио-, химиотерапия. Здесь же будут проводить уникальные кардиооперации с использованием современных радиоактивных технологий. А в расположенной на территории центра технологической аптеке по назначению врачей приготовят лекарства, в том числе радиофармпрепараты.

Сейчас продолжается строительство автомобильной дороги вдоль территории ФВЦМР, которая соединит западную часть города Дмитровграда с медцентром. Срок завершения этих работ - до 1 сентября.

Медицина и коррупция

Проблема коррупции в медицине не имеет никакого отношения собственно к медикам и медицине. И можно сколько угодно рассказывать в соцсетях о преступных схемах самарского АО «Фармбокс», ханжески каяться в коробке конфет медсестре, возмущаться каким-нибудь сельским ФАПом, сыпать цифрами, страшить простецов пропуском в Фонд обязательного медицинского страхования, но даже медсестре с коробкой конфет понятно: фальшь и враки.

Праведники и грешники

Потому что под разговоры об абстрактной повсеместной коррупции раскручиваются совершенно конкретные кандидаты в депутаты. Которые врут, как дышат. Обливают грязью медицинских работников и молчат о собственной незадекларированной недвижности, судах и не вполне трудовых доходах. Лицемерно возмущаются и цинично подставляют людей в белых халатах, представителей, как ни крути, самой гуманной и благородной из профессий.

И очевидно, в чем тут податка.

Арестованные в рамках недавнего уголовного дела менеджеры АО «Ульяновскфармация» Ольга Кузнецова и Евгений Коган являются кем угодно, но только не медиками. Менеджерами, торговцами, выходцами из бизнес-группы, ранее монополизировавшей поставки лекарств в Самарской области, но не врачами. Депутат Игорь Тихонов когда-то работал учителем, потом министром развития предпринимательства, банкиром и депутатом. Медиком не был никогда. Место в Правительстве потерял задолго до скандала с поставками лекарств.

По словам следователей, коррупционная схема была разработана с участием самарского АО «Фармбокс». Контрольный пакет которого (51,18%) принадлежал Владимиру Ежкову, также входившему в совет директоров вполне себе частной ульяновской компании «Ульяновскфармация». В мае 2015 года Ежкова убили.

Это очень противно, это тяжело признать, но преступники пользовались несовершенством федерального законодательства о госзакупках и водили за нос несколько регионов. В число руководителей предприятия в Самаре входил Алексей Гусаров - сын Галины Гусаровой, экс-министра здравоохранения Самарской области. В экспертный совет при ОАО «Ульяновскфармация» входил депутат Игорь Тихонов. Видимо, не он один – по указанию губернатора от занимаемой должности освобожден заместитель министра здравоохранения Ульяновской области Андрей Алабин, есть вопросы и к самому министру. За последние годы региональное Управление антимонопольной службы трижды отменяло конкурсы на поставку медикаментов силами «Ульяновскфармации». То есть антикоррупционная система работает, и сколько веревочке ни виться, конец придет.

Это почти невыносимо, я знаю. Но реальные и разоблачаемые областью коррупционеры не являются медицинскими работниками



в строгом смысле слова. А пациентам хочу сказать очевидное: вредно жить с идеей, что вас лечат преступники. Невозможно выздороветь, если, как Лена Летучая, идешь к врачу с видеокamerой, блокнотом для паспортных данных и бланком жалобы в прокуратуру.

Конечно, коррупционеры плохие. Они хранят американские доллары в банке унитазу, имеют квартиры в Москве, ходят в Госдуму, летают бизнес-классом и швыряются деньгами, как пьяные купцы. Они такие, это всем известно.

Но чем лучше те политики, что мешают преступникам и медикам, коррупцию и здравоохранение? Праведники не гоняются за грешниками. Грешников бичуют совсем другие существа.

Дела и слова

А вот руководителям системы здравоохранения действительно стоит озаботиться проблемой репутации ведомства в глазах общества.

По данным июньского опроса ВЦИОМ, результаты работы властей по борьбе с коррупцией отмечают 55 процентов россиян. Однако 23 процента опрошенных назвали здравоохранение в числе самых коррумпированных отраслей.

Десять лет назад медицина в общественном мнении, наоборот, была одной из наименее коррумпированных областей. Однако любой взрослый житель нашей страны, сравнив походы по врачам тогда и сейчас, очевидно признает, что на бытовом уровне «благодарность» медикам десять лет назад была куда как более распространена, чем сегодня.

Говоря о коррупции в медицине, люди высказывают общее недовольство крайне болезненными федеральными реформами: укрупнением и оптимизацией медицинских учреждений, квотированием лечения, повышением нагрузки на специалистов. С подачи оппозиционных деятелей все раздражение суммируется в термине «коррупция».

Позитивные сдвиги есть (очередь в регистратуру с утра и до обеда помните?), но кажутся недостаточно масштабными по сравнению

с изменениями в промышленности и инфраструктуре, созданием новых рабочих мест и решением проблемы продовольственной безопасности. На фоне нынешних электронных очередей и невиданного в советские годы медицинского оборудования (вспомните, как «по блату» записывались на УЗИ) еще хуже выглядит невнятная бюрократическая процедура записи к специалистам узкого профиля.

Борьба, с реальной, а не декларируемой коррупцией, безусловно, является одним из приоритетов деятельности губернатора. Однако работа многочисленных региональных комиссий, декларации о доходах, шаги, направленные на повышение эффективности и про-

В ближайшее время пройдут серьезные кадровые изменения в самом Министерстве здравоохранения, а именно будет усилен отдел лекарственного обеспечения и введена контрольно-ревизионная служба

зрачности госзакупок, даже уголовные дела не привлекали внимания общества. Оппозиция привычно мешала кислое с пресным, медиков с менеджерами, достижения с проблемами.

Только с делом «Ульяновскфармации» общество, наконец, почувствовало, что Губернатор настроен решительно, контроль за доходами чиновников работает, а перемены в системе прозрачности госзакупок идут всерьез, пусть даже и под огнем критики отдельных кандидатов в депутаты.

Негативные тренды переламываются с трудом. Но они переламываются.

Ульяновская область не «покупается» на шумные митинги и громкие акции. Жизнь научила нас верить только реальным результатам последовательной, многолетней, системной работы. И это плохая новость для политических пустозвонов. Люди верят делам, а не словам.

ДОСЛОВНО

По словам первого заместителя председателя Правительства Екатерины Уба, по поручению Губернатора созданы две рабочие группы. Одна занимается анализом системы государственных закупок в здравоохранении региона, другая – работает над мерами и шагами по повышению эффективности вообще самой системы здравоохранения. «В рабочей группе не только сотрудники профильного ведомства, но и контрольно-ревизионного отдела, представители Департамента государственных закупок, Медицинская палата и главные врачи самых крупных лечебных учреждений региона. Мы работаем в еженедельном режиме, на каждом заседании отсматриваем то, что у нас получается по тем шагам, которые мы наметили для себя. Если брать систему закупок, то здесь мы видим, что нам нужно четко прописать алгоритм согласования данной процедуры с личной ответственностью сотрудников Министерства здравоохранения и главных врачей. Наша задача – сделать так, чтобы перебои с лекарственным обеспечением и изданием медицинского назначения у нас закончились. На сегодняшний день есть ситуации, которые начинают исправляться. Например, в областной клинической больнице мы на

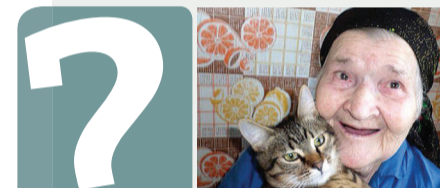


Климочкина Марина Ивановна,

заведующая дневным стационаром Центра профпатологии, зампред профпатологической врачебной подкомиссии

Как вы пришли в медицину?

- Вопрос выбора профессии передо мной никогда не стоял – ведь перед глазами с детства был пример отца, всю жизнь проработавшего фельдшером скорой помощи в родном Карсуне. Я люблю свою профессию и ни разу не пожалела о своем решении стать врачом. В августе этого года меня ожидают сразу два юбилея – 55-летие со дня рождения и 30-летие со дня начала врачебной деятельности.



Светлана Сулова, жительница Ульяновска

Как часто посещаете медучреждения?

- Часто. Мне почти 70 лет, у меня есть хроническое заболевание – остеопороз. Наблюдаюсь у хирурга, но они часто меняются. Хотелось бы, чтобы за состоянием здоровья всегда следил один и тот же врач.



Екатерина Фомичева, жительница Карсуна

Заметили изменения в работе поликлиник?

- Конечно! Теперь я провожу в поликлинике меньше времени, так как запись на прием стала удобнее. Меня дочка по Интернету записывает, но бывает, что я сама записываюсь через терминал, который стоит в поликлинике.

А еще?

- Врачи стали более вежливые, всегда улыбаются, рады пациентам.

Цифра

270

миллионов рублей планируют направить на совершенствование медицинской помощи детям.

Очень важная проверка

С чего начинается диспансеризация

Куда обращаться

В кабинет медицинской профилактики поликлиники, к которой вы прикреплены.

Что проведут

Анкетирование, измерение артериального давления, антропометрию, измерение глазного давления, определение уровня холестерина и уровня глюкозы в крови, флюорографию легких. По итогам при необходимости выдадут направление на дополнительные обследования.



Документы

С собой необходимо иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования. Пройти диспансеризацию могут ульяновцы, чей возраст делится на три.

Альтернативный вариант

Раз в два года можно пройти профилактический осмотр. В него, в частности, входят: измерение массы тела, окружности талии, определение индекса массы тела, измерение артериального давления, анализы крови, флюорография легких и другие обследования.

Дополнительно

Мужчинам старше 36 лет и женщинам старше 45 лет делают электрокардиограмму, женщины после 40 лет проходят маммологическое обследование.

Комплексное обследование

Обследоваться можно не только в ближайшей от дома поликлинике, но и в фельдшерско-акушерских пунктах.



Валентина Караулова, главный врач Ульяновского областного центра медицинской профилактики

С 2018 года проект «Активное долголетие» будет реализовываться на территории всех муниципальных образований Ульяновской области.

Какие перемены в регионе вы бы назвали самыми очевидными?

- Хочу выделить успешную реализацию профилактического проекта «Активное долголетие». В 2017 году к проекту уже присоединились более 500 граждан «серебряного» возраста. С 2018 года он реализуется уже на территории всех муниципальных образований нашего региона. **Как вы оцениваете профилактический проект «Активное долголетие»?**

- Опыт Ульяновской области в сфере поддержки людей пожилого возраста высоко оценила руководитель проекта партии «Единая Россия» «Старшее поколение» Галина Карелова. По ее мнению, благодаря этой программе пенсионеры идут в ногу со временем. Она позволяет людям старшего возраста изучать компьютер, иностранные языки, заниматься спортом. Рекомендации, которые участники акции получают в ходе обследований, помогают улучшить самочувствие и воплотить в жизнь название самой акции «Активное долголетие».



Анна Лебедко, главный врач областной детской клинической больницы имени Ю.Ф. Горячева

Каким областным проектам вы ставите «зачет»?

- Помню, как 10 лет назад мы начинали национальный проект «Здоровье», в каком состоянии тогда находились поликлиники и больницы по всей стране. Не хватало врачей и медицинских сестер, высокотехнологичную медицинскую помощь можно было получить далеко не в каждом регионе, а если говорить по-честному, по-простому, то в основном только в Москве. А еще проще, когда людей направляли за границу.

Теперь высокотехнологичную медицинскую помощь оказывают 11 ульяновских медучреждений. Так, в нашей больнице отремонтировано ЛОР-отделение, сейчас решается вопрос по доукомплектованию его современным оборудованием. Мы практически сформировали высокотехнологичный сектор в нашем региональном здравоохранении. Количество операций в сфере ВМП увеличилось в десятки раз. Следовательно, родителям маленьких пациентов уже не нужно будет ездить по всей стране в поисках самых лучших технологий и докторов. Они эту помощь получают здесь, на нашей земле.

лактики» (ГУЗ УОЦМП) можно заполнить анкету по ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ОНЛАЙН и немедленно оценить состояние своего здоровья. Заполненную анкету возьмите с собой на прием к терапевту - это сэкономит время доктору и вам.

- Суть диспансеризации - не просто выявить заболевания или высокий риск их развития, а взять пациента под диспансерное наблюдение, - пояснил главный врач областного Центра медицинской профилактики Павел Смирнов. обследо-

СПРАВКА

В 2018 году диспансеризации подлежат граждане, которые родились в 1916, 1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997 годах.

ваться можно не только в ближайшей от дома поликлинике, но и в фельдшерско-акушерских пунктах. В отдаленные места выезжают бригады медиков и совместно с фельдшером, который курирует район, проводят комплексное обследование населения.

“

Сергей Морозов,

Губернатор Ульяновской области:

Важнейшая задача, которая касается каждого, - это доступность современной, качественной медицинской помощи. Мы должны ориентироваться здесь на самые высокие мировые стандарты.

Сегодня мы с вами обсуждаем тему, которая является исключительно важной для любого гражданина нашей страны. Здоровый человек - это счастливый человек. А счастливый человек - это нормальная, здоровая страна. Это тема, которая объединяет всех вне зависимости от политических пристрастий, возраста, убеждений. Это база.

Но здоровье - это не только дело каждого человека, это и общегосударственная задача. Именно поэтому Правительство Российской Федерации и партия «Единая Россия» этим занимались и будут заниматься совместно. Каждый человек должен иметь возможность получить качественное лечение, а это невозможно без эффективной системы здравоохранения.

В Послании Президент говорил о необходимости как минимум один раз посетить доктора каждому гражданину. И накануне Госдума поддержала законопроект о предоставлении работникам времени для прохождения диспансеризации. Во всех поликлиниках Ульяновска заработали центры здоровья, позволяющие пройти диспансеризацию не более чем за 90 минут. А это тысячи спасенных жизней без инвалидности! Чтобы начать полный комплекс обследований, жителям больше не придется ходить по этажам, разыскивая нужные кабинеты. На сайте Ульяновского областного центра медицинской профи-

Облбольница прирастет гостиницей

Медицина - это та сфера, которая совершенствуется постоянно. Если бы каждому из нас, ну, во всяком случае людям старшего поколения, сказали бы, что у нас будет такая медицина, как сегодня, лет 25 назад, они бы наверняка сказали, что это невозможно, что это где-то только «у них». А сегодня мы это имеем, и говорим: нет, это не годится, мы здесь отстаём, здесь отстаём, у нас нет таких-то видов оборудования, здесь мы недоотягиваем по специлистам. Так будет всегда. Люди хотят получить качественную медицинскую помощь.

- Наша задача - задача и государства, и руководителей области, и, конечно, самих медицинских работников заключается в том, чтобы мы подтягивали постоянно нашу медицину под современный уровень и по технологическому оснащению, и по уровню обеспеченности самих медиков. Вот если мы будем на должном уровне, у нас будет отличная медицина, я в этом не сомневаюсь, - такими словам открыл совещание с коллективом Ульяновской областной клинической больницы, посвященное вопросам усовершенствования и развития больницы губернатор Сергей Морозов.

В этом году на проведение необходимых ремонтных работ будет направлено 10 миллионов рублей. Такая же сумма выделяется для закупки новейшего аппарата УЗИ экспертного класса в родильный дом медучреждения.

- Мы должны сделать так, чтобы об Александровской больнице услышали не только в регионе, но и на федеральном уровне. Здесь работают замечательные специалисты, уважаемые врачи, проводятся высокотехнологичные операции. Несомненно, одним из важнейших и обширных блоков работы должны быть благоустройство территории и реализация программы мероприятий по созданию «комфортной медицинской среды», - сказал губернатор. Также в ходе встречи глава региона предложил разместить на территории больницы специальные пилон, на которых, помимо названий отделений и корпусов, будут значиться исторические справки о медицинском учреждении, имеющем многолетнюю историю.

В течение трех лет на территории больницы будут обустроены спортивные площадки с тренажерами для сотрудников и посетителей, а также беседки около корпусов. Для пациентов с детьми появятся «детские уголки», а также восстановлена гостиница для пациентов, которым необходимо проходить обследование в течение нескольких дней. Для медучреждения областного уровня, куда приезжают жители со всех уголков нашего региона, этот проект особенно важен. До конца года запланированы работы по ремонту дорожного полотна и асфальтированию территории, мероприятия по сносу ряда устаревших и непригодных для эксплуатации зданий. По поручению главы региона, после ликвидации построек будут произведены работы по застройке освободившихся мест.

Кроме того, в 2019 году будет выделено 30 миллионов рублей на ремонт пульмонологического отделения. По словам главного врача УОКБ Натальи Маниной, оно является ключевым в регионе. Именно здесь проходит лечение основной части тяжелых больных пневмонией, а также пациентов с заболеваниями легких и дыхательных путей.

НАДЯ АКУЛОВА

Секреты скорой помощи

Работники «скорой помощи» - как погранвойска принимают на себя первый удар и первыми оказывают помощь на катастрофах, авариях на дороге или у постели ребенка с высокой температурой. И они же чаще всего подвергаются критике, обычно необоснованной.

Наш корреспондент «Родной» пообщался со старшим фельдшером подстанции скорой помощи №5, заслуженным работником здравоохранения Николаем Савиновым. Он посвятил этой службе 46 лет, из которых 33 проработал непосредственно в бригаде.

Фельдшер за компанию

В медицину Николай Савинов попал, как он сам признается, случайно. Будучи школьником, он хотел быть военным, но серьезно заболел и получил вердикт - «не годен». Тогда, после восьмого класса, глотовский мальчишка решил поступать в Казанский радиотехнический техникум. Но и эту профессию получить было не суждено.

- Несколько девчонок из моего и параллельного класса решили поступать в медучилище в Ульяновске. Ну и я с ними за компанию, - вспоминает Николай Владимирович.

Но получив профессию фельдшера, на «скорую» он попал не сразу. В 1969 году было последнее всеобщее распределение выпускников медучилища, под которое попал и Николай Савинов. Местом работы он выбрал... Архангельскую область. Влекла северная романтика. Весной 1972 он вернулся в Ульяновск.

- 17 лет я отработал в реанимационной бригаде, на центральной подстанции. А в 40 лет я ушел фельдшером линейной бригады на пятую подстанцию, - рассказывает Николай Савинов.

Территория работы

Социальный стандарт может стать локомотивом всего здравоохранения

До конца года в регионе планируется разработать «Стандарт по организации работы со старшим поколением». Он включит в себя восемь основных направлений и станет составной частью проекта «Ульяновская область - территория долгожителей».

С инициативой выступил губернатор Сергей Морозов. По его словам, масштабный проект будет строиться на основных ценностях и идеалах, «важнее и значимее которых нет ничего».

- Мы видим, что изменения в законодательстве вызывают определенные вопросы у жителей. Поэтому и приняли решение создать в Ульяновской области рабочую группу по вопросам повышения благосостояния пенсионеров и людей предпенсионного возраста. Граждане старше 50 лет - это именно та категория, которая может испытывать проблемы при трудо-



Забывтая катастрофа

За годы работы в бригаде «скорой помощи» фельдшер видел всякое. Одно из самых страшных воспоминаний - случай в Павловке. О случившейся там трагедии нет официальной информации.

Возможно, поэтому, что сначала она была засекречена, а потом об этом ужасе постарались забыть.

- Это было в начале 1980-х. Из Павловки шел «Икарус», почему-то остановился посреди дороги, и водитель вышел. В это время раздался взрыв. Как оказалось, взорвался газопровод. Загоревшийся газ, как горелка, прошелся по автобусу. Водитель успел открыть дверь, в которую часть пассажиров успела выскочить, но, к сожалению, не все: 17 человек сгорели прямо в автобусе, потом еще часть умерли в больнице, - говорит Николай Савинов.

Реанимационную бригаду Николая Владимировича отправили

из Ульяновска на усиление к павловским врачам. Районные медики были просто в шоке от произошедшего.

- Для павловских врачей такой ужас был впервые. Да и для нас тоже, хотя у нас тяжелые случаи уже бывали, - продолжает собеседник.

Еще одна трагедия произошла на одном из ульяновских заводов. Там проходили испытания оборудования, во время которых использовался баллон с воздухом. Но что-то пошло не так, и воздух достиг такого давления, что разнес баллон в клочья.

- Камера, в которой находился баллон, была отделена от людей стальным листом сантиметровой в пять толщиной. Но осколки баллона его с легкостью пробил, - рассказывает Николай Савинов.

Пострадавших было не много - всего трое, и все они выжили. Но остроты добавили другие люди - товарищи из КГБ, которые предупредили врачей о том, чтобы они забыли все, что видели на заводе.

- На самом деле нам и забывать было нечего. Мы людям помогали, а не по сторонам смотрели, - говорит Николай Владимирович.

Без подсказок

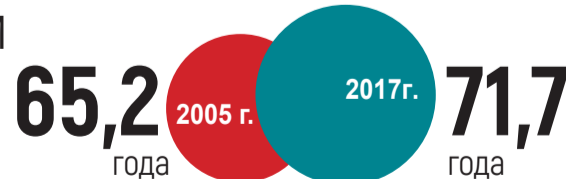
У столь опытного медика мы не могли не попросить дать несколько советов пациентам и коллегам. Первым Николай Савинов пожелал меньше болеть, больше заботиться о своем здоровье и не мешать работе бригадам «скорой помощи», в том числе «дельными советами».

- Даже если я иду по улице и вижу, что бригада «скорой» оказывает помощь, я не пойду им советовать или помогать, пока меня не попросят. Потому что они лучше знают, что в данный момент происходит с пациентом и какая помощь ему нужна. И точно им не нужны советы простых людей, которые пытаются подсказывать и на улицах, и когда вызывают «скорую помощь» своим близким домой, - считает Николай Савинов.

А молодым советует: - Если в первые пару месяцев человек понимает, что медицина это не его, то лучше найти себя в чем-то другом. А если вы осознали, что это вам нравится, что вы готовы здесь работать, значит, вы в медицине не случайный человек.

ИГОРЬ УЛИТИН

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ РАСТЕТ



лен проект концепции. По словам заместителя председателя Правительства региона Павла Дегтяря, документ создается для оказания необходимой социальной помощи гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации. В систему государственных минимальных соци-

альных стандартов в Ульяновской области будут включены показатели в сферах оплаты труда, образования, здравоохранения, культуры, жилищно-коммунального обслуживания, социальной поддержки и

социального обслуживания, физической культуры и спорта. По сути, «Стандарт по организации работы со старшим поколением в регионе» призван сформулировать руководящие правила и нормы для всех муниципалитетов по поддержке пожи-

государственной власти и местного самоуправления. Создание такого стандарта позволит дополнительно проинформировать граждан о существующих бесплатных и общедоступных государственных услугах, - отметил Дегтярь.

ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА

В регионе продолжает модернизация медицинских учреждений. «Управдом» рассказывает о главных изменениях.

То, что робот прописал

Инновации на службе врачей

На радость будущей маме

В марте в областном центре был открыт перинатальный центр «Мама». Теперь врачи центра, осна-

Оказание дорогостоящего высокотехнологического лечения с 2012 года увеличилось более чем в 14 раз. А количество медицинских организаций, оказывающих такую помощь на территории области, возросло в 4,5 раза.

щенного самым современным оборудованием, будут помогать женщинам весь срок - от планирования беременности до послеродового периода. Здесь уже родилось - более 1000 детей. Помощь оказывается по европейским передовым технологиям.

Уникально точно

В области впервые проведена лазерная операция на сетчатке новорожденного ребенка. Оперирование пороговых стадий ретинопатии у недоношенных детей стало возможным на базе детской областной больницы имени Ю.Ф. Горячева, где организована полноценная операционная и функционирует единственный в регионе кабинет ретинопатии недоношенных. Ежегодно через отделение, где осуществляются обследование, лечение и динамическое наблюдение детей с патологиями органа зрения, проходит около 1,3 тысячи малышей, и у 100 выявляется ретинопатия, достаточно часто в развитой форме. Ранее дети с серьезным заболеванием сетчатки направлялись на операцию за пределы нашего региона в крупные офтальмологические центры Москвы, Самары и других городов по квоте регионального Минздрава.

Почка от донора

По поручению Губернатора Сергея Морозова на базе Ульяновского клинического центра специализированных видов медицинской помощи имени Е.М. Чучкалова в этом году создан региональный центр трансплантации с хирургическим отделением пересадки органов и тканей, а недавно здесь успешно проведена вторая операция по пересадке почки.

В 2017 году в другие регионы на операции по пересадке почки было направлено семь наших земляков, еще 11 ульяновцев получили помощь по трансплантации костного мозга. Отрадно, что уже теперь оказывать эту помощь стали в Ульяновске.

Ногами робота

Пожилые люди зачастую имеют определенные проблемы, но и маленькие дети также рождаются с заболеваниями, требующими ухода. Чтобы решить эту задачу, японцы разработали систему управления, способную соединить напрямую мозг человека с его телом. Движения совершаются благодаря слаженной работе специальной электронной схемы, входящей в конструкцию костюма. Намерения человека преобразуются в импульсы, которые совершают передачу



Прямая речь

И.О. МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИННА ЧИГИРЕВА: Медицину всегда критикуют, как и образование. Но то, что мы движемся вперед, совершенно очевидно. Есть объективные доказательства этому, прежде всего, демография. Продолжительность жизни (как принято говорить, это медицинский факт) в нашей стране и в регионе растет. В России действительно вкладывают в медицину очень большие деньги. Приведу одну цифру: только с 2011 по 2015 годы, расходы на здравоохранение в нашей стране превысили 12 трлн рублей. Это колоссальная цифра. За счет этих средств мы строили новые поликлиники, ремонтировали существующую лечебную базу, закупили оборудование. Разрабатываются и передовые подходы в диагностике заболеваний, способы их лечения, проводятся сложные операции - это результат совместной деятельности и той государственной поддержки, которая была, и успешных партийных проектов. Распространяются и новейшие технологии в сфере оказания медицинской помощи. В регионе есть телемедицинские центры, которые позволяют проводить консультации между врачами и медицинскими работниками на расстоянии. Реализуется проект по введению единой государственной системы. Все документы - и выписки, и справки, и рецепты, и медицинские карты - сейчас переводятся в электронный вид. К врачам можно записаться не только в регистратуре, но и через специальные терминалы в поликлиниках и по Интернету. Это, конечно, упрощает жизнь, и нужно продолжать развивать такой опыт по всей Ульяновской области.

Цифра

6,5

тысячи жителей получили в 2017 году ВМП, из них 4049 ульяновцев прошли дорогостоящее лечение в учреждениях здравоохранения региона за счет средств ОМС и 197 пациентов - на средства областного бюджета.

команд в механизм костюма, затем сенсорные датчики улавливают их и помогают человеку совершать скоординированные движения. Сейчас костюм продается только в Японии, но в скором времени планируется предоставлять его на правах аренды и для ульяновских пациентов, заверил руководитель группы проектов Агентства науки и технологии (Япония) Есиюки Санкай, посетивший наш регион.

- В случае использования подобных технологий эффективность реабилитации повышается в несколько раз, - отметила директор научного многофункционального центра реабилитации пациентов Ульяновского государственного университета на базе ЦК МСЧ Юлия Павлова.

НАДЯ АКУЛОВА

РАЗВИТИЕ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ И ИННОВАЦИОННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

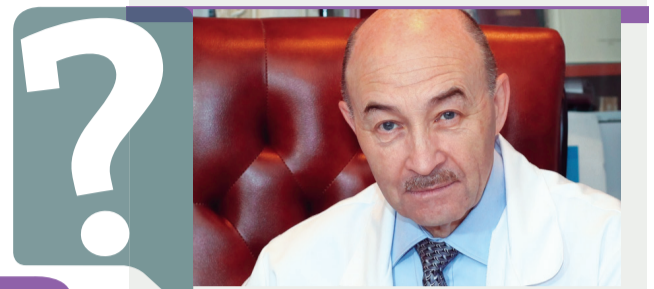


приобретено **2070** единиц медицинского оборудования на общую сумму **335,2** млн рублей

ДИМИТРОВГРАДСКИЙ ЦЕНТР ПРОТОННОЙ МЕДИЦИНЫ В БУДЕТ ЗАПУЩЕН В 2018 ГОДУ.



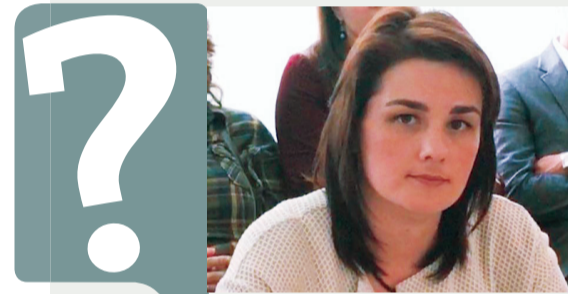
не менее **20 000** пациентов в год будут получать квалифицированную медицинскую помощь



Сергей Готье, директор Центра, главный трансплантолог Минздрава Российской Федерации, академик РАН

Какие отличия Ульяновска от других городов бросаются в глаза?

- Во-первых, здесь другие люди. Мне кажется, вам следует улыбаться чуть чаще, чтобы перестать выглядеть настолько серьезными. Во-вторых, мне очень хочется отметить, что Ульяновская область вошла в круг трансплантологических регионов России. В нашей стране пока только 29 из 85 субъектов оказывают подобную помощь. То, что Ульяновская область встала на этот путь, - это очень хорошо и с политической, и с человеческой точки зрения. Всего за прошлый год в стране выполнено порядка двух тысяч таких операций, четверть из них в нашем центре.



Анна Минаева главный врач ДГКБ Ульяновска

Что вы думаете о проекте «Открытая реанимация»?

- Считаю, что это очень полезная инициатива. «Открытая реанимация» не просто снимает ограничения на пребывание родственников в реанимации, а обеспечивает соблюдение особых правил медицинским персоналом и пациентами, а также членами их семей. Отсутствие возможности пребывания родителей у постели ребенка может быть частично компенсировано применением телефонов, веб-камер, систем видеонаблюдения, то есть родители могут посещать ребенка и виртуально. С начала этого года в реанимации прошли лечение уже 38 пациентов.



Анна Алимова, студентка УлГУ:

- В вуз я поступила по целевому набору и получаю высшее образование бесплатно. Я готова отправиться после получения диплома в сельскую местность. Считаю, что я нужнее в селе, потому что сама живу за городом, и скорая помощь к нам иногда едет по 40 минут. Врачи очень нужны в селе, и надеюсь, что мне также повезет. В этом году в вузы-партнеры по целевому набору на «лечебное дело», «педиатрию», «стоматологию», «клиническую психологию» смогут поступить 150 ульяновских студентов. Наибольшее количество мест предоставлено УлГУ - там ждут 105 абитуриентов. 25 человек придут обучение в Самаре, восемь - в Казани, семь - в Рязани, пять - в Саратове. Отрадно, что количество ульяновцев, желающих учиться по целевому направлению, ежегодно растет. Только в этом году заявки подали более 400 абитуриентов.

Какие ваши годы

Подарить себе время

Ульяновских пенсионеров ждут в центрах активного долголетия

Медики и геронтологи всего мира пытаются разгадать тайну человеческой жизни, найти эликсир молодости, сделать земное существование человека как можно более длительным и качественным. Ульяновцы сегодня тоже готовы поделиться своим опытом в этом вопросе.

В помощь пенсионерам в их стремлении жить здорово в Ульяновске решено было создать так называемые центры активного долголетия. И первый такой центр открылся в городе в 2015 году по адресу: улица Кирова, 20.

Это настоящий клуб по интересам для людей «серебряного» возраста. В одном месте можно и укол от давления сделать, и реализовать свой творческий потенциал: спеть хором, сыграть в шахматы, обучиться компьютерной и финансовой грамоте, освоить азы для садоводов-любителей. В центре активного долголетия работает дневная стационарная 80 мест. Здесь ведут прием терапевт и невролог. Пациенты - ветераны всех войн, труженики тыла, дети войны, ветераны труда, пенсионеры. Для них также работает кабинет лечебной физкультуры и массажа, релакс-комната, есть сеансы ароматерапии. В общем, прокапал витаминчик, порелаксировал - и с новыми силами реализовывать свой творческий потенциал. Более того, посетители медико-социального центра полны соб-

ственных идей и замыслов.

- Мы иной раз с удовольствием бы выехали куда-нибудь выступить с хором или же опытом обменяться, а своего транспорта нет, - говорит завсегда Наталья Зверева. - Для нас, как это ни прискорбно, даже один баян в кофре - уже непосильная ноша, коли его через весь город нести.

С другой же своей проблемой наши активные ульяновские бабушки пообщались управиться сами.

НАША СПРАВКА

АДРЕСА ЦЕНТРОВ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ В УЛЬЯНОВСКЕ:

Ленинский район - ДШИ №12, ул. Симбирская, 44;
Засвияжский район - комплексный центр социального обслуживания населения «Исток», ул. Полбина, 45а и ДК «Строитель», ул. Ефремова, 5.
Заволжский район - ДК «1 Мая», ул. Ленинградская, 4
Железнодорожный район - ул. Кирова, 20.

- Только представьте, у нас на встрече на сто участников всего трое мужчин! Уж не знаем, как в наш активный дамский кружок мужчин завлечь. Парамы-то оно веселее старость переживать! - говорит Роза Андреева.

Как известно, хороший пример за-



Трубникова Оксана Николаевна, заведующая фельдшерско-акушерским пунктом села Отрада

Насколько в селе Отрада был нужен ФАП?

- Он должен быть здесь обязательно. Дело в том, что в тех населенных пунктах, в которых население более ста человек и удаленность от территориальной медицинской организации составляет более шести километров, должен быть ФАП. Село Отрада - именно такой случай. В зоне моего обслуживания находится 897 сельчан. Большим событием стало открытие в 2016 году фельдшерско-акушерского пункта, который наполнил другим содержанием оказание медпомощи. В самом большом кабинете

ведется прием пациентов, есть отдельная процедурная комната, прививочный кабинет, санузел, душевая кабинка. Здесь же расположен аптечный пункт, что очень удобно для жителей села. На самом деле, сегодня это реальная демонстрация программы Губернатора «Пятилетка благоустройства».

Фельдшеру нужно быть готовым ко всему: и роды принять, и из шока вывести, вызванного неправильным приемом лекарств, алкогольным отравлением или пчелиным укусом. Когда сельчане встречают меня на улице и благодарят - это самая для меня большая радость.

Цифра

331

тысяча людей старшего поколения проживает в регионе (почти 30% от общего количества жителей области). Сейчас в регионе проживают почти шесть тысяч человек в возрасте 90 лет и старше (в 2015 году - 3958 человек).

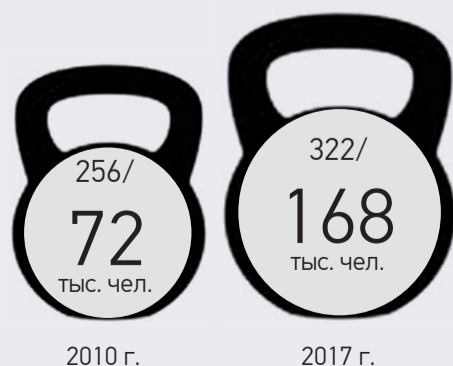
разителен. За два года слава об успехах центра приобрела такие масштабы, что уже сегодня нет ни одного района в городе, где бы ни работал подобный центр. Дальше - больше. Активное долголетие вышло за пределы Ульяновска, получив широкое распространение по всей области.

ВСЕ БОЛЬШЕ УЛЬЯНОВЦЕВ ВЕДУТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Доля жителей Ульяновской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, ежегодно увеличивается

Количество массовых физкультурных мероприятий/количество человек



А у нас во дворе

Качаем мышцы рядом с домом

В Ульяновске установлено практически в семь раз больше малых архитектурных форм, детских спортивных площадок и гимнастических комплексов, чем планировалось. Значительная часть средств для установки спортивно-игровых элементов была дополнительно выделена из областного бюджета. Как сообщили в администрации города, в рамках проекта «Пятилетка благоустройства» планируется оборудовать детскими площадками более 200 дворов. Вместе с детскими площадками в разных районах Ульяновска появляются гимнастические комплексы для занятий спортом на улице. Так, например, новый спортивно-игровой комплекс появился перед домом 107 на ул. Ефремова.

- У нас большой двор в шесть домов, площадки для детей очень не хватало. Теперь у нас на территории есть карусель, качели, песочница, горка и скамейки. Детям есть где играть, - рассказала председатель совета дома Таисия Конькова. Она выразила надежду на то, что установленный комплекс прослужит долгое время и сами жители будут за ним ухаживать и бережно относиться к своему двору и территории, на которой проживают.



Имитация каната

Тренажер предназначен для детей. Позволяет преодолеть страх высоты, развивает мышцы рук, плечи и спину

Тренажер для ног

Развивает бедра, икроножные и ягодичные мышцы

Брусья

Один из лучших тренажеров для прокачивания трицепса (мышцы плеча, производящей разгибание локтя), а также большой грудной мышцы

Велосипед

Великолепно развивает переднюю поверхность бедра и икроножные мышцы. Также способен дать хорошую аэробную нагрузку (когда интенсивно работает сердечная мышца).

Лифт диете не помощник

Доктор Сергей Агапкин советует больше двигаться

Здоровый образ жизни в последние годы вошел у россиян в моду. Все больше горожан бросают вредные привычки, начинают следить за питанием и заниматься спортом. Как это делать правильно, рассказал врач реабилитолог, известный телеведущий Сергей Агапкин (на фото).

Надо сказать, что тренд на здоровый образ жизни из Москвы распро-

Регулярные занятия аэробикой укрепляют весь организм

странился и на другие российские регионы, и меня как врача эта тенденция не может не радовать. Таким образом, увеличивается не только продолжительность жизни, но и ее качество.

- Посоветуйте, как научиться вести здоровый образ жизни?

- Для того чтобы сохранить здоровье, важно придерживаться нескольких несложных принципов.

Первый: ежедневно есть овощи и фрукты. Как показывают результаты крупного европейского исследования, их употребление помогает защититься от рака. Ученые доказали, что чем больше видов растительной продукции употребляет человек, тем меньше шансов на то, что у него разовьется онкология.

Фрукты и овощи способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, артрита. Дело в том, что в этих продуктах содержатся антиоксиданты, которые как раз и осуществляют защитную функцию. Даже употребление пряностей из душистых трав позволяет человеку получить дополнительную порцию антиоксидантов.

Второй принцип заключается в умеренной физической активности.

Например, регулярное выполнение упражнений на координацию и развитие силы ног помогает избежать развития остеопороза. А три часа аэробики в неделю в целом укрепляют организм, делают сосуды более эластичными. И одна из важнейших составляющих здоровья - хороший сон. Ученые выяснили, что те, кто спит менее шести часов в сутки, имеют все шансы сократить продолжительность жизни. Кроме того, хронический недосып способен привести к диабету.

Худеем правильно

- У вас должны быть четкая мотивация и позитивный настрой.
- Сбалансируйте питание. В рационе должны быть белки, жиры и углеводы.
- Питаться следует часто, не менее 5-6 раз в день, но небольшими порциями.
- Соблюдайте режим дня и спите не менее семи часов.
- Занимайтесь спортом, откажитесь от лифта и возьмите в привычку ходить по лестницам пешком.



Сколько жидкости пить детям летом

Как правильно выстроить питьевой режим ребенка, нам рассказала врач-гастроэнтеролог Ульяновской областной детской клинической больницы имени Ю.Ф. Горячева Екатерина Куташова:

- Потребность в воде у детей в возрасте старше года в пересчете на 1 кг массы тела уменьшается и составляет для детей от 1 года до 3 лет - 100 мл, от 3 до 7 лет - 80 мл. В это количество входит и жидкость, содержащаяся в пищевом рационе. Ориентировочно ребенку в возрасте 2 - 7 лет требуется 1,2 - 1,7 литра жидкости. Дети старше 12 лет испытывают те же потребности в жидкости, что и взрослые, то есть в среднем им необходимо до 2,5 литра в день, включая жидкость, содержащуюся в блюдах.

Заподозрить обезвоживание организма у ребенка младшего возраста можно по следующим

признакам: после 6 - 8 часов сна подгузник малыша остался сухим; считается, что ребенок должен мочиться не реже чем 1 раз в 3 часа. Также стоит обратить внимание на цвет мочи, она становится насыщенно-желтого цвета (в норме светло-желтый), при этом усиливается ее запах (обратите внимание, что некоторые продукты питания способны изменять цвет мочи, например, свекла придает розоватый оттенок, морковь - оранжевый). Ребенок постарше из-за обезвоживания начинает быстрее уставать, у него рассеивается внимание, ухудшается кратковременная память, появляются тошнота, слабость.

Здорового ребенка не надо заставлять пить воду или другие жидкости. Задача родителей - предлагать. Особенно важно предлагать детям до 1 года, которые сами попросить не могут. Лучше это делать не перед кормлением, чтобы избежать эффекта мнимой «сытости» и отказа ребенка от питания. Грудничкам желательно

предлагать какую-либо жидкость с ложечки или из кружки.

А вот ребенка, находящегося исключительно на грудном вскармливании по требованию, в возрасте до 1 месяца допаивать не нужно. Необходимо чаще прикладывать ребенка к груди, а самой маме соблюдать достаточный питьевой режим в виде чистой воды, компотов, травяного чая.

Потребность в воде у детей грудного возраста несколько выше, чем у детей старшего возраста, и составляет в среднем 150 мл/кг в сутки. В этот объем входит вода, входящая в состав грудного молока, молочной смеси и блюд прикорма. При этом важно помнить, что в грудном молоке и адаптированной молочной смеси содержится 85% воды. Поэтому здоровый малыш на грудном вскармливании до начала введения прикорма или докорма смесью может обходиться без воды. Исключение составляют ситуации, когда в помещении или на улице очень жарко.

СОВЕТЫ СТОМАТОЛОГА



КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ И ОРГАНИЗМ ЗДОРОВЫМИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНУЮ НИТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В ДЕНЬ

Без осмотра, просто глядя на вашу улыбку, стоматолог может уверенно сказать, пользуетесь ли вы зубной нитью. И узнает он это не по крошкам пищи в зубах, а по цвету десен. Потому что они воспаляются, если не вычищать остатки еды. Поэтому пользуйтесь зубной нитью хотя бы раз в день.

ОДИН БОЛЬНОЙ ЗУБ МОЖЕТ ДОСТАВИТЬ ПРОБЛЕМЫ ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ

Сломался зуб и после этого не болеть? «Пока не буду спешить к врачу», - решаете вы и оказываетесь не правы. Очень быстро вы можете заработать пульпит, который при неблагоприятном стечении обстоятельств приведет к распространению инфекции через носовые пазухи по всему организму. Маленькая трещина приведет к большим проблемам. Это случается редко, но где гарантия, что это не ваш случай?

МОЖНО ПЕРЕУСЕРДСТВОВАТЬ С ОТБЕЛИВАНИЕМ

Пристрастие к отбеливанию зубов в домашних условиях может привести к истончению эмали. Отбеливающие полоски стоматологов советуют использовать не чаще раза в месяц, а зубную пасту или пищевую соду не чаще одного раза в неделю. В течение 48 часов после такого отбеливания не стоит пить кофе, курить и употреблять в пищу красящие продукты и напитки. Чтобы отбелить зубы естественным путем, ешьте фрукты с сильно выраженной кислотностью: ананасы, яблоки, груши, клубнику.

НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ ПИТЬЕ КОФЕ НА ПОЛЧАСА

Кофе с сахаром, который вы пьете маленькими глотками в течение длительного времени, разрушает эмаль сильнее, чем кусок торта, который вы едите пять минут. Выход? Кофе без сахара или чашка кофе, выпитая в один присест. И почистить зубы.

ДЛЯ ДЕТЕЙ НОРМАЛЬНО ШЕВЕЛИТЬ И ТРОГАТЬ СВОИ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

Это облегчает смену молочных зубов, когда они начинают качаться. Зубы меняются в возрасте от 7 до 10 лет. Научите детей мыть руки перед тем, как лезть себе в рот, чтобы проверить, на месте ли зуб. Расскажите ребенку, как правильно помогать своим зубам: покачать его из стороны в сторону и попробовать повернуть вокруг своей оси. Такую процедуру стоит повторять каждый раз при ошупывании качающегося зуба, и однажды он безболезненно выйдет.

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Если вы ежедневно чистите зубы, язык и полощите рот, если вы при этом не курите и не едите лук и чеснок, если у вас нет щелей, в которых застревает пища, периодонтита или сухости во рту, но изо рта пахнет - обратитесь к стоматологу. А если стоматолог не нашел проблем по своей части, то ваш путь лежит к терапевту, ведь неприятный запах может быть симптомом некоторых внутренних болезней - синусита, проблем с желудочно-кишечным трактом и других. Маскировка запаха спреями и жевательной резинкой лишь скроет симптом, но не излечит причину.

✍ СЕРГЕЙ РАТНИКОВ.



ОБ АВТОРЕ

Ратников Сергей Владимирович 1974 года рождения, представитель медицинской династии семьи Ратниковых. Сергей Владимирович окончил Ульяновское медицинское училище № 1, затем Ульяновский базовый медицинский колледж, получив квалификацию зубного врача, в 2006 году - Самарский государственный медицинский университет по специальности «стоматолог», а в 2010 году прошел в Ульяновском государственном университете профессиональную переподготовку по организации здравоохранения и общественного здоровья. Свою карьеру в медицинской сфере Сергей Владимирович начал в 1994 году зубным техником, а в 1999 году открыл и возглавил собственную стоматологическую клинику «Альфадент» в городе Ульяновске. С 2000 года осуществляет постоянный врачебный прием. В феврале 2014 года - новый успешный проект Ратникова СВ. - открытие стоматологической клиники в Железнодорожном районе города Ульяновска. В семье Ратниковых трое детей (два сына и дочь), двое из которых уже определились с выбором будущей профессии, планируя продолжить семейную династию.

Летом не надо сидеть дома - можно посетить уроки йоги, фитнес-танцы и цигун...

Лето зовет танцевать

Какую программу реализуют парки



Городские парки предлагают горожанам активный отдых на любой вкус: мастер-классы по танцам, восточным единоборствам, шахматам, дыхательной гимнастике и многое другое.

Например, каждую среду в 18.30 зеленая площадка перед УлГПУ им. И.Н. Ульянова превращается в настоящий гимна-

стический зал - у берегов Волги горожане могут бесплатно «познать дзен», позаниматься акробатической йогой. По субботам и воскресеньям в 15.00 на бульваре Новый Венец (у здания Ульяновского государственного аграрного университета) всех желающих ждут на оздоровительную гимнастику «Цигун».

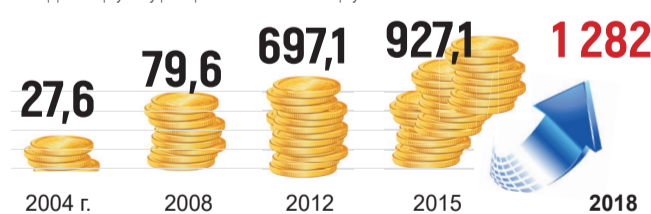
А для тех, кто любит активные движения, предлагаем прийти на Соборную площадь. Здесь по средам и воскресеньям в 19.00 проходит танцевальная фитнес-программа «Зумба» и функциональные фитнес-тренировки. За одно занятие «Зумба»-танцев можно сбросить до 900 килокалорий!

Взгляд

Самая большая мама

Ученые выяснили, что срок жизни на 80 процентов зависит от наших привычек. Впервые я столкнулась с формулировкой «здоровый образ жизни» в средней школе: меньше соли, много фруктов и овощей, вечером - не к телевизору, а на пробежку или прогулку. Осуществить эти принципы было почти невозможно. Родители о них и не задумывались, не до того было в начале 90-х. Наверное, нашему поколению всегда придется делать над собой усилия, отказываясь от жареного, выгоняя себя на вело-

Рост объема финансирования физкультурно-спортивной инфраструктуры региона, млн руб.



рожку. Ведь это - привычки, навыки, которые закладываются еще в детстве. А вот нашим детям будет проще. Мы,

конечно, и сами стараемся привить им полезные навыки. А как? Без личного примера? Но у нас, родителей, есть

отличный помощник - сам регион. Наша Ульяновская область. В которой безопасно выходить на пробежку и приятно ходить пешком, повсюду новенькие велосипеды и самокаты, ФОКи, спортивные секции и клубы. Ульяновская область - здоровый регион, словно огромная мама, деликатно подталкивает ребенка к здоровому образу жизни: двигайся, расти, развивайся. И живи долго.

КСЕНИЯ ДМИТРИЕВА

Спасибо, доктор!

Благодарность даёт силы

Когда бывший пациент возвращается, чтобы поблагодарить своего спасителя - по словам многих врачей - это одно из самых потрясающих чувств, которые можно испытать от своей профессии. Ведь бывает, что именно врач в какой-то момент оказывается для больного самым близким, недаром говорят, что сердце можно лечить только сердцем. Это касается любой болезни. Работа врача отбирает много душевной энергии, но внимательное, доброе отношение врача к пациенту, как известно, не менее полезно, чем просто таблетки и процедуры. А с какими сложными пациентами порой приходится работать! Поэтому врачу чрезвычайно приятно услышать искренние слова благодарности, которые он действительно заслужил. Ведь часто в болезни мы бежим за помощью к врачу, а после выздоровления - просто забываем о нем.

Направьте свою благодарность лечебному учреждению или врачу на электронную почту spasibo_doctor@mail.ru. Все сообщения будут переданы в ЛПУ и опубликованы на сайте в рубрике «Спасибо, доктор!». Большая просьба указывать ФИО врача, название ЛПУ, а также свое имя для отражения благодарности в рубрике «Спасибо, доктор!».

Электронная почта для направления благодарности в рубрику «Спасибо, доктор!»: spasibo_doctor@mail.ru



В середине мая я поранила сухой веткой смородины правый глаз, да так, что мини - частички древесины остались в глазном яблоке. Случилось все в дачном массиве «Раздолье», садоводство далеко от города и от райцентра Чердаклы. Дежурный хирург Чердаклинской больницы Кондратьев С.П. профессионально осмотрел глаз, медсестра Петрашова Е.В. обработала глаз, все эти действия производились внимательно, с состраданием, чего нам так не хватает порой. Выделили скорую помощь, меня сопровождали фельдшер Имамдинова, водитель Падюкин. В центре офтальмологии была оказана быстрая и эффективная помощь врачом Багдаловой Р.Р., уже через неделю глаз стал заживать... Здоровья и всех благ этим людям!

С большой благодарностью, работница «Авиастар-СП» Прут Светлана Владимировна



Уважаемые сотрудники стационара областного кардиологического диспансера, расположенного на Поливенском шоссе! Позвольте выразить вам благодарность за лечение нашей мамы Тамары Васильевны. Спасибо вам за терпение, за теплое отношение к пациентам, за внимание, за доброе сердце и сопереживание больным. Благодаря вам наша мама буквально ожила. Огромное Вам человеческое спасибо за Ваш ТАЛАНТ. Отдельное спасибо Елене Викторовне Мовчан за организацию четкой и слаженной работы стационара. Отдавая дань вашему нелегкому, но такому важному и значительному ремеслу, хотим пожелать дальнейших профессиональных успехов, долгой и счастливой жизни вам и вашим семьям.

С глубочайшим уважением и признательностью, Алексей и Андрей Кислицыны



Волею судьбы я оказался на операции в больнице в р.п. Ишеевка и был поражен четкой, слаженной, хорошо организованной работой хирургического отделения под руководством Елистратова Николая Алексеевича - хирурга, настоящего профессионала своего дела. Спасибо, доктор, за Ваши золотые руки! Особая благодарность за чуткость, доброту, внимательное отношение, что так важно в наше время, операционной сестре Мазановой Л.А. и палатным сестричкам Максимовой Л.Д., Михайловой С.Н., Федоровой Л.В.

Тупицын Иван Григорьевич, г. Раменское, Московской обл.

Учредитель, издатель:
Муниципальное бюджетное учреждение «Редакция газеты «Ульяновск сегодня»
Главный редактор Великанова К.С.
Редактор социального проекта «Управдом73» Николаев А.В.
Приемная 44-06-42
Отдел новостей: 44-02-67, 44-03-28
Адрес редакции: 432017, г. Ульяновск, ул. Спасская, 19/9 (гостиница «Венец», вход «Бизнес-центр»), оф. 338 (рекламный отдел), оф. 341 (приемная). Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Ульяновской области. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ТУ73-00324 от 13 сентября 2013 г. Ссылка на «Ульяновск сегодня» обязательна. Рубрики «Решение вопроса», «На счетчике» и под знаком «А» - публикации на правах рекламы.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов опубликованных материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов несут рекламодатели. Цены в рекламе указаны на день публикации. Газета распространяется бесплатно.
Отпечатано в ООО «Типография КомПресс», г. Саратов, ул. Гвардейская, 2а, оф. 21, с оригинал-макетов редакции. Печать офсетная. Объем 2 п. л. Тираж 70 000 экз. Заказ № 3609.
Подписано в печать: по графику - 23.00, фактически - 23.00.
По вопросам типографского качества отпечатанной газеты обращаться по телефону 8 (8452) 57-26-41.