

Дорогие друзья! Поздравляю с профессиональным праздником – Днем медицинского работника!



В этот день мы чествуем всех, кто связал свою судьбу с одной из самых благородных профессий – дарить людям жизнь и здоровье, врачевать недуги и ухаживать за больными и немощными, облегчая боль и вселяя в их души оптимизм.

Труд врачей, медицинских сестер, сотрудников скорой помощи, фармацевтов, провизоров, санитарок и других медицинских работников во все времена считался одним из самых благородных, почетных и нужных обществу. Ваша доброта, милосердие, профессионализм, умение вселять веру, надежду и исцелять даже самые тяжелые болезни заслуживает самого глубокого уважения и признательности.

Спасибо вам большое за ваш труд, ваш профессионализм.

Желаю всем медицинским работникам Удмуртской Республики здоровья, семейного благополучия, счастья, профессиональной успешности.

*Министр здравоохранения УР
Игорь Титов*



О САМОМ ГЛАВНОМ

Боремся с сердечно-сосудистыми заболеваниями

2

ЖАРА & СТОЙКОСТЬ

Как пережить палящий зной без ущерба для своего здоровья

3

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Грызуны и клещи: чем они опасны и как избежать встречи с ними

4

ПРО РОДИНКИ

Что такое меланома: признаки, диагностика, лечение

6

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

О приверженности к ЗОЖ расскажет участник проекта «Эктоника»

7

ПРОПАГАНДА

Награды нашли своих героев. Подведены итоги нашего конкурса на лучший видеоролик

8

В Удмуртии идет активная борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Статистика не радует: по данным ВОЗ, сегодня смертность от патологии сердца и сосудов вышла на первое место наряду с опухолями.

Ежегодно в мире у миллиона пациентов диагностируются инфаркты и инсульты, а половину всех смертей связывают с той или иной формой поражения органов кровообращения. Что же делать?

Профилактика и своевременное информирование населения о начале и течении болезни вполне в силах помочь снизить масштабы бедствия хотя бы в отдаленном будущем, считают специалисты. Поэтому Министерство здравоохранения Удмуртии приняло решение провести информационную Кампанию для населения республики о ранних признаках инфаркта и инсульта. Цель - довести до людей информацию, что при первых же симптомах необходимо сразу же обратиться к врачу, и тогда серьезных последствий можно будет избежать.

Мероприятия в рамках этой Кампании проходят с привлечением глав муниципальных образований, управлений образования, социального обслуживания, культуры и молодежной политики. В них задействованы сотни медиков и волонтеры.

Сейчас в каждом районе республики проходят кампании по профилактике инфарктов и инсультов. В них задействованы сотни медицинских работников и волонтеры. Чем они занимаются? Во-первых, посещают предприятия и проводят там акцию «Вместе против инсульта», читают лекции об опасности артериальной гипертонии, рассказывают о признаках инфаркта и инсульта и обучают первой помощи при острых симптомах. Общение не сводится только к теории: всем присутствующим измеряют артериальное давление и предлагают заполнить блиц-анкету о состоянии здоровья.

Во-вторых, участники кампании «идут в народ» – в магазины, почтовые отделения и прочие места массового посещения. Здесь организуют целые флешмобы, цель которых – привлечь внимание людей к проблемам заболеваний сердечно-сосудистой системы. В школах и других



учебных заведениях проводятся «Уроки здоровья».

В фельдшерском пункте Третьей городской больницы Ижевска организована работа по обучению лиц старшего трудоспособного возраста, проживающих на территории близлежащих участков правилам измерения уровня артериального давления с одновременным анкетированием. Участники программы знакомят с первыми признаками инфаркта и инсульта, разъясняют этапы неотложной помощи, вручают памятки и приглашают на диспансеризацию.

Помогают организаторам проекта и средства массовой информации. Только за первый квартал 2019 года в эфире местных телекомпаний, а также на экранах в холлах больниц и поликлиник около 88 тыс. раз транслировали тематические видеоролики, а в газетах вышла 31 публикация по этой теме.

В Кезской районной больнице врач Поломского фельдшерско-акушерского пункта Людмила Родионова организовала пункт измерения артериального давления на предприятии «Кез-Коммунсервис» села Поломское. Всем желающим она провела скрининговые обследования: измерила артериальное давление, научив каждого делать это самостоятельно, определила насыщение крови кислородом методом пульсоксиметрии и заполнила блиц-анкеты.

Благодаря столь мощной поддержке отдельных специалистов, и целых лечеб-

ных комплексов уже в первом квартале 2019 года удалось осмотреть более 85 тыс. человек. Отклонения выявлены у каждого десятого. Все они направлены к своему врачу для дальнейшего обследования. Также увеличилось число людей, которые вовремя успели обратиться за помощью (в течение 3-х часов после обнаружения первых признаков инфаркта или инсульта), и серьезных последствий удалось избежать.

Врачи Красногорской районной больницы прочитали сотрудникам службы социальной помощи лекцию на тему «Инсульт и инфаркт: первые признаки, отличие, первая помощь». Слушателям были даны рекомендации по соблюдению здорового образа жизни, а тем, кому необходимо, – направления к участковому терапевту.



Беречь здоровье нужно смолоду, поэтому наряду с пенсионерами и взрослыми работающими людьми организаторы кампании обратились к студентам и даже школьникам. А в нескольких медицинских учреждениях лекции по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний читали во время единого дня диспансеризации. Сотрудники ижевской поликлиники №5 для осуществления этой затеи подключили к работе волонтеров из ИГМА. Заведующий отделением профилактики рассказал всем желающим о первых признаках инсульта и острого инфаркта миокарда, а чтобы люди не скучали, ожидая приёма, предложил поучаствовать в легкой разминке прямо в очереди. Это помогло разрядить атмосферу и настроило посетителей на позитивный лад.

Подготовила
Татьяна Мальцева

Гипертонический криз, сердечный приступ, инсульт, инфаркт – это ещё далеко не все возможные последствия воздействия жаркой погоды на организм человека. Высокие температуры провоцируют колебания артериального давления, учащение сердцебиения, ощущение нехватки воздуха, боль в груди. Что же советуют специалисты Республиканского центра медицинской профилактики? «Выходя из дома в жару, надевайте легкую, свободную одежду из натуральных материалов и обязательно носите головной убор, чтобы избежать солнечного удара, – рекомендует заместитель главного врача РЦМП Ольга Краснова. – С 12.00 до 16.00, в часы максимальной солнечной активности, по возможности оставайтесь в помещении или ищите на улице затенённые участки. Максимально ограничьте физическую нагрузку – это касается и дачников! – и пейте достаточное количество воды».

Есть те, кто переносит жару особенно тяжело. В первую очередь, это дети и пожилые люди: способность адаптироваться к резким изменениям температуры у них снижена. Кроме них, в группе риска – люди с избыточной массой тела, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и страдающие сахарным диабетом.

«Плохое самочувствие в знойную погоду может быть у тех, кто с целью охладиться принимал слабоалкогольные напитки, поскольку в состоянии опьянения человек не может контролировать время, проведенное под палящими лучами солнца», – продолжают специалисты.

Главными опасностями в этот период являются солнечный и тепловой удары. Давайте разберёмся, чем они отличаются друг от друга и поймём, как их избежать.

Солнечный удар – воздействие солнечных лучей на незащищенную поверхность головы. Это приводит к застою крови в головном мозге: нарушается потоотделение, сосуды расширяются.

Тепловой удар – перегрев организма в целом. Может быть спровоцирован долгим нахождением на солнцепёке или в душном жарком помещении, а также работой на жаре в плотной синтетической одежде.

СИМПТОМЫ ПЕРЕГРЕВА ОРГАНИЗМА:

- Внезапная головная боль, головокружение, например, при резком разгибании.

Уже в начале мая погода подарила жителям Удмуртии тридцатиградусную жару. Как оказалось, не все были готовы к такому резкому потеплению. А ведь впереди целых три летних месяца! О том, как правильно насладиться теплом, не пострадав от высоких температур, расскажем прямо сейчас.

Как пережить летний зной



Важно!

В группе риска – дети, пожилые люди, люди с избыточной массой тела, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и страдающие сахарным диабетом.

- Мышечная слабость, усталость.
- Тошнота, иногда рвота.
- Учащенное сердцебиение и дыхание.
- Мышечные спазмы.
- Помутнение в глазах, потеря сознания.
- Повышение температуры тела при отсутствии потоотделения.

Как только вы обнаружили у себя или у кого-то другого подобные симптомы, нужно сразу же оказать первую помощь.

«Чтобы снять симптомы перегрева, нужно переместить человека в прохладное место и всеми подручными способами охладить организм: положить на лоб влажную ткань, а к телу – ёмкости с холодной водой. Дать пострадавшему выпить воды или слабосладкий чай с лимоном, либо – если есть – специальный солевой раствор, например «Регидрон», «Оралит». И обязательно обратиться к врачу», – резюмирует заместитель главного врача РЦМП Ольга Краснова.

Для любителей загорать в такую погоду важно помнить: на пляж лучше приходить с утра или ближе к вечеру, используя солнцезащитный крем.

Подготовила
Татьяна Мальцева

Грызуны и клещи: чем они опасны для человека и как избежать встречи с ними

Начинается дачный сезон, а это значит, что многие могут столкнуться с более серьёзными проблемами, чем ОРЗ или перегрев. О том, что такое геморрагическая лихорадка и клещевой энцефалит, расскажет Ираида Ивановна Бастрикова – врач кабинета профилактики БУЗ УР «РКИБ МЗ УР».



ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА С ПОЧЕЧНЫМ СИНДРОМОМ

▲ СПРАВКА

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) - тяжелое инфекционное заболевание, проявляющееся поражением кровеносных сосудов почек и других органов: сердца, желудка, легких, надпочечников, центральной нервной системы. Возбудитель – вирус, который сохраняется в природе в организме мышевидных грызунов и выделяется во внешнюю среду с их мочой и калом. Источник инфекции – мелкие лесные грызуны (рыжая полевка, лесная и полевая мыши).

– Из-за высокой пораженности грызунов вирусом территория Удмуртии является природным очагом инфекции. За 2018 год переболело 637 человек, за 4 месяца 2019 года – 52, – приводит статистику Ираида Бастрикова.

Основные пути передачи инфекции – воздушно-пылевой, пищевой и контактный. Заражение человека происходит при взаимодействии с грызунами или их выделениями, а также при употреблении инфицированных пищевых продуктов или при вдыхании пыли, содержащей выделения грызунов.

– Люди заражаются во время различных работ в лесу или поле, вблизи леса при заготовке дров, сена, грибов, во время рыбной ловли, при выездах в лес, на дачи, в туристических походах. Заражение может произойти при курении, если вы взяли сигарету инфицированными руками. От человека к человеку заболевание не передается. Оно может возникать в любое время года, но наиболее часто – с мая по ноябрь.

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит 7-10 дней (максимально – до 40). Начало недуга похоже на обычную острую респираторную инфекцию: повышается температура, появляется головная боль, боли в мышцах, общая резкая слабость, потеря аппетита, иногда тошнота и рвота. У некоторых больных отмечаются катаральные явления (заложенность носа, сухой кашель, покраснение горла), кратковременное ухудшение зрения (туман в глазах). На 4-5-й день присоединяются боли в пояснице и животе, иногда на коже появляется сыпь. Нарушается функция почек, уменьшается количество выделяемой мочи, беспокоит жажда, сухость во рту, икота. Возникают кровотечения – почечные, желудочные, носовые и др.

Геморрагическая лихорадка – очень тяжелое заболевание, при котором ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. При подозрении на эту болезнь обязательно обращайтесь к врачу!

ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРРАГИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКИ

Специалисты настоятельно рекомендуют соблюдать следующие профилактические меры, способные свести риск заражения геморрагической лихорадкой к минимуму:

– Ведите постоянную борьбу с грызунами. Помните, что возможность подхватить болезнь увеличивается в местах скопления животных, а именно там, где территория захламлена. Поэтому сады и прилегающие к ним лесные массивы поддерживайте в хорошем санитарном состоянии: не устраивайте свалок из пищевых отходов, ботвы, выполотите травы и строительного мусора.

– Два раза в год – весной до начала сезона и осенью – проводите плановое истребление грызунов с помощью отравленной приманки и мышеловок.

– Весной в садовых домиках делайте только влажную уборку, потому что при сухой пыли, содержащая вирус, попадает в дыхательные пути человека. Помещения обязательно проветривайте, постельные принадлежности прогладьте утюгом или просушите на солнце.

– Не оставляйте в жилом помещении продукты в доступных для грызунов местах, так как это может привлечь зверь-

ков в домики. Продукты питания храните в закрытой таре, недоступной для грызунов. Испорченную ими пищу необходимо сразу же уничтожить.

– При работе на участке пользуйтесь перчатками, а если дела связаны с пылеобразованием – надевайте маску. Не рекомендуется в это время курить и принимать пищу. После окончания работы или при перерыве на обед тщательно вымойте руки с мылом.

– При посещении леса во время пикников для отдыха и разведения костра выбирайте места, не захлапанные поваленными деревьями и сучьями.

– Не спите в стоге сена или соломы, так как они часто бывают заражены выделениями грызунов.



КЛЕЩЕВЫЕ ИНФЕКЦИИ

▲ СПРАВКА

Клещевой энцефалит – опасное вирусное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы, нередко приводящее к инвалидности и даже смерти. Иксодовый клещевой боррелиоз – это бактериальная инфекция с преимущественным поражением кожи, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и сердца. Без специфического лечения заболевание имеет склонность к хроническому, затяжному течению.

Территория Удмуртии является природным очагом клещевых инфекций. Природно-климатические особенности республики благоприятствуют высокой численности таёжных клещей – переносчиков возбудителя клещевого вирусного энцефалита и иксодового клещевого боррелиоза.

– Укус клеща безболезненный: его слюна содержит обезболивающие вещества. Вместе со слюной во время кровососания зараженные клещи передают человеку возбудителей болезней. Можно заразиться, раздавив клеща без перчаток или употребив некипяченого молока. Излюбленные места обитания клещей – влажные, затемненные овраги, леса. Наибольшая их активность отмечается с 8 до 11 часов утра, – продолжает свой рассказ Ираида Бастрикова.

Врач приводит статистику: за 2018 год на территории нашей республики зарегистрировано 53 случая заболевания клещевым энцефалитом, 104 – боррелиозом. По поводу присасывания клещей обратились 16827 человек, в том числе 2793 ребенка. За весенний сезон 2019 года от укусов клещей пострадали 375 человек.

– Инкубационный период клещевого энцефалита длится в среднем 7-14 дней с колебаниями от одних суток до 30 дней. Болезнь начинается остро, с озноба и повышения температуры тела до 38–40°C.

Появляются общая слабость, разбитость и повышенная утомляемость, возникает головная боль, тошнота и рвота, нарушения сна. При боррелиозе на месте укуса появляется покраснение, беспокоит чувство жжения, зуда. Важно помнить, что при первых же симптомах заболевания необходимо срочно обратиться к врачу.

Статистика:

за 2018 год на территории нашей республики зарегистрировано 53 случая заболевания клещевым энцефалитом, 104 – боррелиозом. Геморрагической лихорадкой переболело 637 человек.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Заболевание клещевыми инфекциями можно предупредить, соблюдая следующие условия:

– В сезон наибольшей активности клещей (май-июль) желательно ограничить посещение лесопарковой зоны.

– Учитывая, что клещи предпочитают затемненные влажные места, необходимо выбирать для отдыха солнечные проветриваемые поляны.

– С апреля по октябрь не пейте сырое коровье и козье молоко.

– Одежда для посещения леса должна быть из плотной светлой ткани. На ней легче увидеть клеща. Одевайтесь так, чтобы исключить возможность заползания клещей под одежду (рубашку или куртку нужно заправлять в брюки, а брюки – в носки). Необходимо надеть сапоги, плотно застегнуть манжеты и ворот рубашки, а головной убор должен покрывать волосы.

– Для обработки одежды используйте репелленты, отпугивающие клещей.

– Каждые 10-15 минут пребывания в лесу и при выходе из него необходимо проводить само- и взаимоосмотры. Попав на тело или одежду, клещ долго ищет подходящее место для укуса: до присасывания может пройти несколько часов. Если клещ будет вовремя замечен, то укуса можно избежать.

– Вернувшись домой, тщательно осмотрите одежду и все тело. Клещ может присосаться в любом месте, но чаще всего это происходит в области головы (за ушами) и шеи, в подмышечных впадинах и паховых складках, в области пупка, под лопатками и по ходу позвоночника, где одежда менее плотно прилегает к поверхности тела.

– Самым надежным средством защиты против клещевого энцефалита является вакцинация. Но об этом нужно позаботиться заранее, до наступления сезона активности клещей. Первую прививку ставят осенью, вторую – через 5-7 месяцев. Ускоренная схема вакцинопрофилактики рекомендуется весной в две инъекции с интервалом в 1 месяц. Третья прививка – через год – завершает полный курс вакцинации. Ее эффективность после полного курса составляет 97-100%. Защитный эффект сохраняется в течение трех лет, после чего необходима ревакцинация.

С наступлением жаркой погоды и высокой солнечной активности у людей с большим количеством родимых пятен на теле появляется ещё один страх: вдруг разовьётся меланома? Сегодня мы расскажем о лечении и профилактике этого заболевания.

Меланома – это злокачественная опухоль, первичный очаг которой находится чаще всего в коже; одна из лидирующих онкопатологий населения планеты по росту заболеваемости. Она возникает на тех участках тела, которые подвержены облучению солнечным светом, а также на шее и лице, в области груди и спины, на нижних конечностях. Меланома очень быстро метастазирует в другие органы. Именно поэтому чем раньше выявлено это заболевание, тем эффективнее будет лечение.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ МЕЛАНОМЫ

- Множественные веснушки или склонность к появлению веснушек после пребывания на солнце
- большое количество родинок
- гигантские врожденные меланогигантские невусы (доброкачественные образования кожи, напоминающие родинку, бородавку или пятно)
- бледная кожа, которая не загорает, светлые глаза
- рыжие или светлые волосы
- длительное пребывание на солнце, солнечные ожоги (особенно в детстве), искусственное ультрафиолетовое облучение (солярий)
- возраст как фактор увеличения риска
- наличие меланомы у родственников
- угнетение иммунитета по той или иной причине (СПИД, трансплантация органов и т.д.)

Нужно срочно бить тревогу и обратиться к врачу, если вы попали в группу риска и есть определённые признаки, такие как изменения кожи (новое пятно или родинка, или изменение цвета, формы или размера родинки), рана кожи, длительно не заживающая, появление болезненности, зуда или кровоточивости в области родинки или пятна.

Меланома. Причины и профилактика



Запомните:

любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому, не пренебрегайте этими простыми, но эффективными правилами и будьте здоровы!

Чтобы определить, является ли родинка обычной или есть признаки меланомы, нужно знать некоторые особенности:

Асимметрия. Родинки неправильной формы, когда одна половина отличается от другой.

Границы. Родимые пятна с неправильными, зазубренными и размытыми краями.

Цвет. Многоцветность или неравномерное распределение цвета нередко указывает на злокачественный процесс.

Диаметр. Тщательно следите за родинками, особенно возникшими вновь, диаметр которых превышает 6 миллиметров - среди них может оказаться и меланома.

Развитие. Родинка может не вписываться ни в один из вышеуказанных критериев, но очень быстро увеличиваться в размере, менять цвет или форму, кровоточить, что зачастую свидетельствует о злокачественном процессе.

При обнаружении одного или нескольких симптомов нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматологу для проведения специального обследования – дерматоскопии.

ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ

Для профилактики возникновения меланомы необходимо соблюдать следующие правила:

1. Избегать пребывания на солнце с 11.00 до 16.00, когда интенсивность ультрафиолетового излучения максимальна, а значит, и риск получения солнечных ожогов высок.

2. Обязательно использовать солнцезащитные средства с SPF-фактором, подобранные в зависимости от уровня солнечной активности в регионе пребывания и вашего фототипа. Не забывайте, что их необходимо наносить повторно, особенно после купания.

3. Не подвергайте солнечному облучению родинки, даже самые маленькие.

4. Не забывайте про солнечные очки (кожа вокруг глаз также подвержена фотостарению и развитию меланомы; помимо этого возможно образование катаракты и ожогов роговицы).

5. Тщательно защищайте кожу детей, находящихся на солнце – солнцезащитные средства с высоким SPF фактором (50+), головной убор и легкая хлопчатобумажная одежда.

7. Не загорайте топless (ультрафиолетовое облучение может стать провоцирующим фактором для развития не только меланомы, но и для опухолей молочной железы)

8. Обратите внимание на указание в списке побочных эффектов принимаемых вами лекарств повышения чувствительности кожи к солнцу. Если оно есть, проконсультируйтесь с врачом по поводу приема этого лекарства во время нахождения на солнце.

9. Не загорайте в соляриях.

10. Регулярно осматривайте свою кожу на предмет появления новообразований или изменений существующих родинок и пятен. С помощью зеркал осмотрите лицо, шею, уши, кожу головы, грудь, туловище, кожу рук и ног, включая ладони и подошвы, промежутки между пальцами.

Подготовила
Мария Алексеева, заместитель главного
врача БУЗ УР «Республиканский кожно-
венерологический диспансер МЗ УР»

Молодёжный удмуртский проект «Эктоника» сейчас на пике популярности. Ребята несут национальную культуру в массы, становясь кумирами подрастающего поколения. Да и люди в возрасте с интересом ждут новинок от музыкантов. На них равняются, им подражают и словно заряжаются их энергией. О «свободной нише», трудоголизме и секретах здоровья расскажет участник коллектива Владислав Горжак.

«Эктоника» – это традиционная ПроУдмуртская культура в современной обработке. Оригинальный и уникальный проект не имеет аналогов в России. «Эктон» в переводе с удмуртского означает «танец».

– Идея «Эктоники» принадлежит не нам. Всё началось в 2008 году, когда мы со звукорежиссёром Алексеем Анкудиновым (сейчас он работает на радио «Адам») сидели и перерабатывали песни 80-х, 90-х, 2000-х годов в клубный формат. С этим репертуаром гастролировали, общались с такими звездами, как Сергей Жуков, группы «Турбомода», «Пропаганда», «Вирус» и т.д. Были с ними, можно сказать, на «ты». Об этом узнал Павел Поздеев, который курировал вопросы национального направления на телеканале «Моя Удмуртия», устраивал концерты, проводил первые удмуртские дискотеки. И он нам предложил сделать обработку любой удмуртской песни. Мы сначала посмеялись, а потом ради интереса взяли и написали новую версию на композицию Анны Плотниковой. И она «выстрелила», чего мы сами не ожидали. Её сразу же стали крутить по радио, нас позвали на удмуртское мероприятие. Вот тогда нам стало понятно, что эта ниша в республике свободна и есть где развернуться, – вспоминает Влад Горжак.

Первые дискотеки «Эктоники» проходили в формате «одна удмуртская песня, остальные – русские и иностранные обработки». Но постепенно национальная культура стала вытеснять сначала западную, а потом и российскую. И вот, спустя 10 лет, на дискотеках звучат только удмуртские танцевальные хиты.

— Когда мы только начинали этот проект, удмуртского языка не знали. Было нелегко. Сейчас уже понимаем, о чем говорят наши земляки. Поддержать разговор ещё не можем, но суть его нам ясна, – улыбаясь, признаётся Влад.

Национальные праздники российско-го масштаба, такие как «Гербер», удмуртские дискотеки, концерты, фестивали



«Эктоника» — танцуют все!



Внимание!

12 и 13 июля 2019 года в селе Шаркан, в усадьбе Тол Бабая состоится ежегодный традиционный национальный фестиваль «Open Air Эктоника».

– работа практически круглосуточная. Именно поэтому участникам коллектива нужно всегда быть в форме и... не болеть. Секретами «суперстойкости» Влад Горжак с удовольствием поделился с нами.

– В первую очередь, нужно любить свою работу. Делать ее с удовольствием. Тогда и вдохновение тебя посетит, и энергия будет расходоваться правильно. Во-вторых, коль скоро «эктон» – это «танец» по-удмуртски, значит, что мы постоянно в тонусе, в движении, а движение, как вы знаете, – это жизнь. В силу нашего графика работы правильное питание, к со-

жалению, не для нас. Можем поесть и в 21.00, и ещё позднее. Мы восполняем этот пробел именно действием. На здоровье не жалуемся! В-третьих, на протяжении нескольких лет мы устраиваем фестивали на свежем воздухе. Они так и называются: «Open Air Эктоника». А чем больше времени мы проводим на улице, тем больше наша кровь насыщается кислородом. Мы дарим здоровье!

12 и 13 июля 2019 года в селе Шаркан, в усадьбе Тол Бабая состоится ежегодный традиционный национальный фестиваль «Open Air Эктоника». Это танцевально-ярмарочный праздник с палатками для различной аудитории. Огромное количество конкурсов и различных локальных площадок, выступление звёзд удмуртской эстрады, спортивные и кулинарные состязания. Хедлайнером фестиваля-2019 года станет группа Burito.

«Эктоника» участвует в благотворительных акциях и в новых, некоммерческих проектах, которые интересны ребятам. Сейчас коллектив совместно с Республиканским центром медицинской профилактики занимается разработкой комплексов производственной гимнастики.

– Это совершенно другое направление для нас: нужно перестраиваться с привычной работы, мыслить иначе. И хорошо: когда ты выходишь из «зоны комфорта», начинает работать креатив. А теперь мы несём ещё и социальную миссию. И это здорово!

Награды нашли своих героев



В Республиканском центре медицинской профилактики чувствовали победителей и призёров конкурса видеороликов о профилактике инсультов и инфарктов, а также о том, почему нужно проходить диспансеризацию. Всего на оценку жюри поступило 15 творческих работ от учащихся медицинского колледжа, республиканского социально-педагогического колледжа, Сарапульского техникума машиностроения и информационных технологий, ИПЭКа, студентов Глазовского государственного пединститута и Ижевской государственной медицинской академии. А также от сотрудников Малоपुरгинской районной больницы.

Итак, победителями в основных номинациях стали:

«ЛУЧШИЙ РОЛИК ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНСУЛЬТА»:

- 1 место - **Лилия Плеханова**, Республиканский медицинский колледж
- 2 место - **Глеб Красноперов**, АПОУ УР «ИПЭК»
- 3 место - **Виктория Сергеева**, Удмуртский Республиканский социально-педагогический колледж

«ЛУЧШИЙ РОЛИК ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФАРКТА»:

- 1 место - **Савелий Красноперов, Кирилл Пестов**, АПОУ УР «ИПЭК»
- 2 место - **Анастасия Чуракова**, Удмуртский Республиканский социально-педагогический колледж
- 3 место - **Виктория Исмаилова**, АПОУ УР «РМК им. Пушкиной МЗ УР»

«ЛУЧШИЙ РОЛИК ПО ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ»:

- 1 место - **Дмитрий Таран**, АПОУ УР «ИПЭК»
- 2 место - **Диана Касаткина, Мария Наговицына**, ФГБОУ ВО «ГГПИ им. В. Г. Короленко»
- 3 место - **совместная работа Елизаветы Суворовой и студентов-волонтеров**, ФГБОУ ВО «ИГМА» МЗ РФ

Ещё один приз – **ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ** – за сюжет о диспансеризации получает **БУЗ УР «Малопургинская РБ МЗ УР»**

Видеоклипы, занявшие призовые места, будут размещены на официальном сайте РЦМП.



БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



**приглашает на
БЕСПЛАТНЫЕ
ЛЕКЦИИ
ПО ВОПРОСАМ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

**вторник - 16.00
конференц-зал
2 этаж**

г. Ижевск, площадь
им. 50-летия Октября, 21

Лекции проводит главный внештатный специалист-диетолог Минздрава УР, заслуженный работник здравоохранения УР
Белокрылова Ирина Игоревна






**ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
С ПРИМЕНЕНИЕМ
МЕТОДИК МАССАЖА**

г. Ижевск, площадь им. 50-летия Октября, 21

▶ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ;

▶ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ, ИНСУЛЬТА И ДРУГИХ СОСТОЯНИЙ.

Запись по телефону
8-912-011-21-31
понедельник-пятница
8.00 - 18.00

medprof18.ru