

# С гаджетом на «ТЫ»

В Екатеринбурге старшее поколение научат пользоваться гаджетами

19 октября на базе Муниципального объединения библиотек города Екатеринбурга (МОБ) состоялось открытие бесплатных курсов цифровой грамотности для аудитории 55+. В рамках образовательной программы старшее поколение научат пользоваться смартфоном, чтобы сделать их жизнь комфортнее и современнее. Создателем курса стал благотворительный фонд СКБ Контур.

Смартфоны стали неотъемлемой частью современной жизни. Тем не менее часть взрослого населения по-прежнему не имеет навыков активного использования телефона. Курсы цифровой грамотности призваны дать практический опыт работы с наиболее востребованными сервисами, чтобы решать ежедневные бытовые вопросы, такие как доставка продуктов или лекарств на дом, онлайн-платежи за различные услуги, работа в приложении Госуслуги и, конечно же, общение в мессенджерах.

«Мы создали курс, опираясь на наше понимание, что людям старшего поколения сложнее преодолеть страх перед технологическими новинками, ведь значительная часть их жизни пришлась на доцифровую эпоху. Мы старались сделать его таким, чтобы наши слушатели

со своим гаджетом перешли на «ты»: не боялись нажать не туда и совершить какую-то непоправимую ошибку, уверенно управляли основными настройками телефона и ориентировались в приложениях, — рассказала директор благотворительного фонда СКБ Контур Светлана Скольцова.

Набор в группы стартует ежемесячно с октября по май. Само обучение занимает 1,5 месяца. Один курс рассчитан на 10 занятий по два часа два раза в неделю. Первый урок включает в себя знакомство со смартфоном, где курсантам расскажут, например, как почистить память на устройстве, объяснят различные настройки телефона. Кроме того, разработчики курса включили в список тем и информационную безопасность, чтобы слушатели могли узнать основные схемы действия мошенников и уметь им противостоять. Помимо самих занятий на курсах будут предусмотрены чаепития, чтобы люди могли пообщаться друг с другом.

«Это очень важно, ведь здесь люди смогут подружиться и затем уже общаться друг с другом, в том числе и с помощью мобильного устройства. Многим людям старшего возраста зачастую не хватает простого общения. А здесь все это можно будет компенсировать, — добавила Светлана Скольцова.

Тестовый запуск курса уже прошел в апреле этого года и собрал слушателей в возрасте от 54 до 83 лет. Команда волонтеров определила рамки учебного курса, разработала методические материалы и провела обучение.

Проект поддержала администрация Екатеринбурга, она помогает решать важную задачу — включая возрастных горожан в активную жизнь. На данном этапе курсы будут проходить на территории трех городских библиотек в Кировском (Ленина, 70), в Железнодорожном (Свердлова, 25) и Орджоникидзевском (Ст. Большевик, 18) районах.

«Мы всецело поддерживаем эту нужную идею. Она уникальна навыками, которыми преподаватели смогут поделиться с гражданами в части взаимодействия с мультимедийными устройствами. Если проект покажет свою востребованность, и в группе будет не по 2-3 человека, а скажем, по 15, то мы планируем его масштабировать на всю сеть городских библиотек. Их в Екатеринбурге больше 35, — отметил начальник управления культуры администрации города Екатеринбурга Илья Марков.

Сергей ХАНДЮКОВ

Для записи на бесплатный курс звоните по телефону 8 (343) 271-41-10.

ЕДИНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ КАРТА «УРАЛОЧКА»

## ПЕРЕХОДИТЕ С ПЕНСИЕЙ НА ВТБ

+1 000 Р / +100 000 Р

КАЖДОМУ ПЕНСИОНЕРУ

КАЖДОМУ 10 000-МУ ПЕНСИОНЕРУ

1000 VTB.RU

ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ 100 000 РУБ. (ДАЛЕЕ – ГЛАВНЫЙ ПРИЗ) И 1 000 РУБ. (ДАЛЕЕ – ПРИЗ ВТОРОГО УРОВНЯ) ВЫПЛАЧИВАЮТСЯ ПРИ УСЛОВИИ ПЕРВОГО ЗАЧИСЛЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ ВЫПЛАТЫ НА СЧЕТ ВТБ С 12.09.2022 ПО 30.11.2022 В РАМКАХ АКЦИИ «100 000 К ПЕНСИИ» (ДАЛЕЕ – АКЦИЯ), ПРИ ЭТОМ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПОЛУЧАЕТ КАЖДЫЙ 10 000-Й КЛИЕНТ (КОЛИЧЕСТВО ГЛАВНЫХ ПРИЗОВ ОГРАНИЧЕНО И СОСТАВЛЯЕТ 23 ШТ.). ОРГАНИЗАТОР АКЦИИ – БАНК ВТБ (ПАО). РАЗМЕР, СРОКИ, УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ГЛАВНОГО ПРИЗА И ПРИЗА ВТОРОГО УРОВНЯ ОПРЕДЕЛЕНА В ПРАВИЛАХ АКЦИИ, РАЗМЕЩЕННЫХ НА САЙТЕ VTB.RU. УСЛОВИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ НА 10.10.2022. ПОДРОБНЕЕ НА VTB.RU, А ТАКЖЕ ВО ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ БАНКА ВТБ (ПАО), БАНК ВТБ (ПАО), ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 1000. РЕКЛАМА. 0+

# «Тромб нужно вовремя убрать»:

невролог рассказал, каков шанс выйти «сухим» из инсульта

Ежегодно в мире от сердечно-сосудистых заболеваний погибают 18 миллионов человек, 40% из них – от инсультов. На Среднем Урале статистику инсультов удается снижать благодаря работе 25 первично-сосудистых отделений.

Как уральские врачи справляются с инсультами и что рекомендуют пациентам, рассказал главный внештатный специалист-невролог министерства здравоохранения Свердловской области, кандидат медицинских наук Андрей АЛАШЕЕВ.

– Андрей Марисович, какова ситуация с этим заболеванием в Свердловской области?

– Инсульт – это ведущая причина смерти и инвалидности в мире, в том числе в России, на Урале. Так, если мимо вас пройдет 1000 взрослых, то в течение года у пяти из них разовьется инсульт, а один из тысячи погибнет от инсульта. Эта болезнь может коснуться любого. Современная медицина реально может помочь, но без участия самих пациентов, конечно, не справится.

Государство прекрасно понимает, что инсульт – это глобальная проблема. Поэтому с 2008 года в России действует федеральная программа по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе с инсультом. По этой программе создана сеть первично-сосудистых отделений (ПСО) для лечения больных.

Так, в 2009 году в нашей области открылись первые сосудистые отделения. Прежде всего, Региональный сосуди-

стый центр (РЦ) на базе СОКБ №1 и еще три ПСО в Нижнем Тагиле, Ирбите и Красноуральске. Сегодня в регионе работают уже 25 ПСО, еще три – с телеконсультированием.

– Первичные сосудистые отделения сегодня доступны для всех свердловчан?

– Эти отделения есть во всех округах области, чтобы плечо доставки пациента с инсультом было оптимальным для оказания своевременной помощи. В ПСО организована круглосуточная работа диагностических служб, неврологического отделения для ранней диагностики и лечения инсульта. Сегодня инсульт не является приговором, если пациент поступил в соответствующие сроки. Применяются технологии, которые в первые 3,5 часа позволяют при ишемическом инсульте, когда внезапно артерия закрылась тромбом, растворить тромб или в течение 6 часов убрать тромб механически.

Свердловский опыт по развитию ПСО сейчас перенимают Якутия, Сахалин, Приморский край и Красноярский край.

– Как задействована телемедицина при лечении инсульта?

– Отделения телеконсультирования работают в больницах в Североуральске, Качканаре, Талице. Это маленькие больницы, но в них есть компьютерный томограф, реанимация, лаборатория, оборудование. В те часы, когда там нет невролога, мы из РЦ даем телеконсультации по ве-



Главный внештатный специалист-невролог министерства здравоохранения Свердловской области, кандидат медицинских наук Андрей Алашеев

дению больных с инсультами. Врач-реаниматолог выполняет в больнице тромболитиз.

– Как распознать инсульт, по каким симптомам?

– Пациенты порой не понимают, что случилось инсульт. Если внезапно нарушилась речь, ослабла рука или нога, то не обращают внимания на симптомы. Идут на работу, продолжают обычные дела. В это время инсульт может прогрессировать. И когда на-

конец они вызывают скорую, «золотое» время уже прошло. По статистике, в нашем регионе в первые 4,5 часа от начала симптомов к нам поступает менее 30% пациентов. Один из пациентов рассказывал, что он не обращал внимания на симптомы: работал в огороде, водил вничку в школу. Была жизнь, планы. Но они нарушились из-за инсульта.

– Как действовать при подозрении на инсульт?

– Идти к участковому терапевту или в приемный покой в такой ситуации – это потеря драгоценного времени. Самое правильное – вызвать скорую медицинскую помощь. Сегодня врачи скорой подготовлены и при подозрении на инсульт сразу доставят в ПСО. Они заранее уведомят о подозрении на инсульт, и пациента уже будут ждать специалисты, сделают томограмму, поставят более точный диагноз.

– Как проходит лечение инсульта, если в сосудистое отделение доставили вовремя?

– С 90-х годов прошлого века в мире применяется тромболитиз – расщепление тромбов в кровеносных сосудах с помощью медикаментов, которые вводят внутривенно. Метод очень эффективный, если тромб еще небольшой. В Свердловской области современный тромболитиз стали применять с середины 2000-х, но наиболее активно данный метод лечения стал применяться с 2009 года.

– Какая высокотехнологичная помощь применяется, чтобы достать тромб?

– С 2022 года благодаря федеральному финансированию на Урале начали впервые системно применять современную технологию, которая стала более массовой и доступной пациентам. Это внутрисосудистая тромбэкстракция.

Небольшая операция позволяет через прокол на бедренной артерии пройти специальными катетерами до места тромба в сосудах головного мозга и через спе-

циальное устройство затянуть его, как пылесосом, либо с помощью сеточки захватить и вытянуть.

До операции мы прямо в кабинете компьютерной томографии делаем тромболитиз и вводим контраст в сосуды, чтобы увидеть артерию мозга и наличие тромба. И после этого пациента везут напрямую в операционную на тромбэкстракцию. Это касается ишемического инсульта на ультраанном периоде.

В Екатеринбурге – в Областной больнице, 40-й больнице и Новой больнице – работают отделения, где есть рентген-эндovasкулярные операционные и соответствующие специалисты. Они проводят и тромболитиз, и тромбэкстракцию. Сюда доставляют пациентов прямо с адреса. Это новая парадигма маршрутизации пациента. Планируем эту технологию расширять. В будущем это, скорее всего, будет одним из стандартов лечения.

– А если сосуд разорвался и произошло кровоизлияние в мозг?

– При геморрагическом инсульте большую роль играет консультация нейрохирурга. Важно, чтобы пациента доставили в ПСО, откуда есть связь с нейрохирургами РЦ, где принимается решение о проведении операции. Даже если операцию не проводят, то пациент остается под наблюдением врачей, которых консультирует невролог и нейрореаниматолог РЦ. Ведется работа над тяжелыми пациентами, у которых риск летального исхода более 50%.

Даже при легких симптомах врачи тщательно контролируют жизненно важные показатели: дыхание, питание, гидробаланс, температуру и другие. Потому что легкие симптомы часто прогрессируют в первые сутки. В экстренном моменте принимается решение о лечении геморрагического инсульта либо хирургией, либо терапевтическим воздействием.

– Как быстро человек начинает восстанавливаться после «удара»?

– В течение 48 часов мы начинаем раннюю реабилитацию. В специализированном отделении работает мультидисциплинарная бригада, куда входят, кроме врача-невролога, кардиолог, эндокринолог, врач лечебной физкультуры, физиотерапевт, массажисты, соцаботники, логопед, психолог и, конечно, медицинские сестры. Для этого с 2014 года в области и организованная сеть отделений медицинской реабилитации.

Все пациенты обязательно проходят реабилитацию. Через единое бюро маршрутизации (Центр медицинской реабилитации, г.Березовский) по телемедицине определяется, где пациент будет проходить восстановление. Почти 1,5 месяца идет работа с реабилитологом.

После выписки пациент попадает под наблюдение амбулаторных служб, по федеральной программе два года обеспечивается лекарством. Проходит диспансерные явки: первый год после инсульта – каждый квартал, на второй год – раз в полгода.

– Какие причины могут привести к инсульту?

– Факторами риска могут быть курение, избыточный вес, малая подвижность. А также – сопутствующие заболевания: артериальная гипертонзия, сахарный диабет, нарушение ритма сердца и другие. Причин много, в том числе заболевания, связанные с неправильной работой сердца и сосудов.

– Какие шаги должны сделать сами люди, чтобы снизить риск инсульта?

– Люди тянут до последнего, не вызывают скорую помощь. Даже когда случается инсульт, они не меняют свой образ жизни. Не идут к врачам, не принимают препараты, с ними случается повторный инсульт. Мы в больнице реально можем помочь. Не нужно откладывать поход к врачам.

– Вы согласны с мнением людей, что инсульт предотвратить и вылечить невозможно?

– Не согласен. Медицина постоянно развивается. Все факторы риска, помимо врожденных, можно контролировать. Давление, сахар, вес и т. д. Природа так устроена, когда происходит ишемический инсульт и артерия закрылась, клетки мозга не погибают сразу. Они резервно получают питание из иных тканей. И если мы тромб уберем, то клетки мозга вернутся к своей деятельности. Поэтому у нас всегда есть шанс обратить симптомы вспять, им надо воспользоваться!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА"». ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ:  
Губернатор Свердловской области,  
Законодательное собрание Свердловской области  
(Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1)  
Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении  
регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ  
в области печати и массовой информации  
Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е-0966

Главный редактор А.А. ЛАКЕДЕМОНСКИЙ

Адрес редакции и издателя: ГБУ «ОГ» «Областная газета»,  
620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж. ИНН 6658023946.  
Подписка (индексы):  
• расширенная социальная версия на 12 мес. (09857) / 6 мес. (09856)  
• полная версия на 12 мес. (12846) / 6 мес. (13110)  
• социальная версия на 12 месяцев (69856)  
для предприятий Екатеринбург:  
• uraipress.ru – интернет-магазин  
• podpiska.pochta.ru – подписное агентство Почты России

Адреса электронной почты:  
Общая почта | og@oblgazeta.ru  
Отдел подписки | podpiska@oblgazeta.ru  
Отдел рекламы | reklama@oblgazeta.ru  
«Регион» | region@oblgazeta.ru  
«Общество» | society@oblgazeta.ru  
«Земства» | zemstva@oblgazeta.ru  
«Культура» | culture@oblgazeta.ru  
«Спорт» | sport@oblgazeta.ru  
Служба новостей | news@oblgazeta.ru

ТЕЛЕФОНЫ:  
Приемная – 355-26-67, Бухгалтерия – 375-81-48  
Телефоны отделов указаны вверху каждой страницы  
По вопросам подписки и распространения:  
8 800 30-20-455 звонок бесплатный по России  
или (343) 375-79-90 / 375-78-67

В соответствии со статьей 42 Закона Российской Федерации  
«О средствах массовой информации» редакция имеет право  
не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции.  
За содержание и достоверность рекламных материалов  
ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги,  
рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации,  
цена действительна на момент публикации. Р – материалы,  
помеченные этим знаком, публикуются на коммерческой основе

Номер отпечатан  
в ГПТ СО «Монетный шебечный завод»  
(623700, Свердловская обл., г. Березовский,  
ул. Красных Героев, д. 10)  
Заказ: 2644  
Сдача номера в печать  
по графику – 20.00, фактически – 19.30  
ЦЕНА СВОБОДНАЯ

Тираж  
Полная версия: 1 000  
Расширенная социальная версия: 8 000  
Социальная версия: 60 000  
Всего: 69 000