

В Областной детской больнице — новый главный врач

Лариса ХАЙДАРШИНА

Пост руководителя главной клиники для подрастающего поколения в Свердловской области занял **Олег Аверьянов**, до этого возглавлявший Детскую городскую клиническую больницу №11 Екатеринбурга.

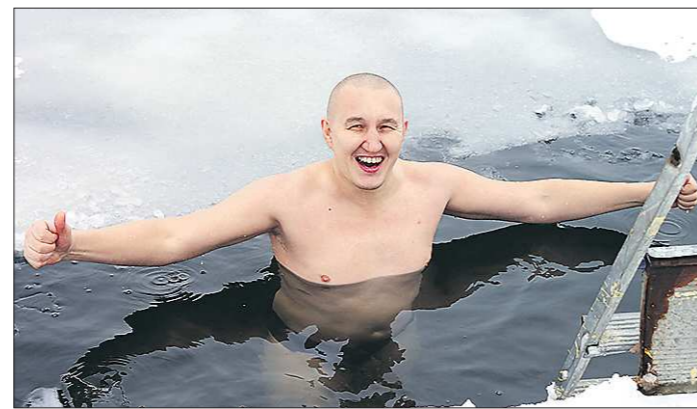
Прежний главный врач ОДКБ №1, **Сергей Беломестнов**, уволился по собственному желанию в минувшем ноябре. Нового руководителя назначил губернатор Свердловской области **Игорь Трофимов**: «Это компетентный руководитель, имеющий серьёзный опыт работы в системе здравоохранения. Назначение нового главного врача — продуманное решение, которое будет способствовать дальнейшему развитию больницы и совершенствованию качества оказания медицинской помощи».

ДОСЬЕ «ОГ»
Олег Юрьевич Аверьянов родился 4 марта 1968 г. в городе Энгельс Саратовской области. В 1993 г. закончил Свердловский медицинский институт по специальности «врач-педиатр», специализируясь по детским инфекциям. Трудился сначала врачом-реаниматологом в Детской больнице №4 Екатеринбурга, а после — главным врачом. С 2000 по 2016 год был главным врачом Городской детской клинической больницы №11 Екатеринбурга.

Новый главный врач считает: «Очень важно трудиться совместно, тогда все поставленные цели будут достигнуты. Главным в работе руководителя больницы считаю опору на коллектив, слаженную деятельность каждого сотрудника большой команды Областной детской клинической больницы».



Год назад в ДГКБ №11 Олег Аверьянов (слева) открывал отремонтированное и модернизированное отделение стационара для детей старшего возраста



Василий Ястребов — главный идейный вдохновитель и организатор первого турнира ледового водного поло



После удачного броска надо организовывать новую атаку, в поло побеждает самая меткая команда

И в прорубь с головой...

Уральские любители зимнего плавания в проруби на Шарташе сыграли в водное поло

Станислав БОГОМОЛОВ

Такой необычный турнир — именно турнир, поскольку сражались за победу четыре команды, организовала Федерация зимнего плавания Свердловской области. На первенство Екатеринбург по водному поло заявились дюжина горячих спортсменов.

Правила этой игры пока сырые, их моржи придумали сами. Каждый период длится пять минут, за которые участники нужно забить как можно больше голов. Главное условие — не хватать соперников руками и не отбирать мяч силой. Ведь в ледяной воде были и хрупкие дамы. Бить по воротам моржи имеют право лишь с середины проруби и ближе. В водном поло, понятие, побеждают самые меткие. А в ледяном горячем омуте, оказывается, ещё и рыбы водятся. Президент федерации **Василий ЯСТРЕБОВ** рассказал «ОГ», что во время поединков им очень мешали... карпы, которые буквально путались под ногами и цеплялись за руки.

— Иные не выдерживали, выскакивали из воды, — говорит Василий Геннадьевич.

— Но за выход из игры никого не наказывали, здесь главное — участие. Просто надо понимать, что твоя команда остаётся в меньшинстве, но и насильно себя не стоит. Надо сказать, что с каждым годом моржей в Екатеринбурге становится всё больше. Но мы себя вообще-то моржами не считаем. На наш взгляд, моржи — те, кто окунался, поплескался и вылез. Это тоже здорово и полезно. Но мы — любители именно зимнего плавания. После пробной ледовой битвы объявилось столько желающих присоединиться, что мы решили провести 24 декабря уже межрегиональный турнир. Пригласили принять участие в соревнованиях представителей восьми городов области, а также моржей из Тюмени, Челябинска и Миасса...

— Общеизвестно, что купание в проруби очень полезно для здоровья, это особенно актуально в нынче стуженую зиму. А как стать моржом? Говорят, надо начинать с обливания холодной водой, закаливания.

— Это тоже полезно. Но я считаю, что надо просто простудиться и сразу

в прорубь с головой, есть же такое выражение. Сначала немного быть в воде и постепенно наращивать. Мой рекорд — 21 минута, но рации ещё есть куда. На купание надо приезжать обязательно на одетом по погоде: если вы мерзнете на улице, вряд ли захочется нырять в ледяную воду. Мы плаваем на Шарташе по вторникам, четвергам и субботам. В субботу больше народу приезжает. Человек по 150 набирается. Но народ приходит не в одно и то же время, а подтягивается в течение двух-трёх часов, кому как удобнее. Возрастных ограничений нет, есть и дети, и старики, и беременные женщины. Самой маленькой девочке, из тех семей, которые регулярно бывают, семь лет. Она ходит в первый класс. Есть у нас и пожилые, дед **Витя**, например, ему 79 лет.

— А бегать, разминаться перед погружением надо?

— Не надо. Разминка может дать противоположный эффект: человек вспотеет и потом простынет. Мы иногда делаем это для телевидения: бегаем, прыгаем, кувыркаемся на льду. Но это мы, люди подготовленные. Мы же не только моржуемся, но и в

спортивных соревнованиях участвуем круглый год, дружим с финнами, латышами, эстонцами, англичанами — любителями купания в зимней воде. У меня друзья есть и в Чили, и в Австралии, и — вы удивитесь — парни из Африки постоянно к нам приезжают! Наша команда называется «Моржи Екатеринбург» или «Моржи Спарта». Мы обычно для купания сами готовим прорубь: выплываем лёд, вытаскиваем его, дорожки делаем длиной 25 метров, а то и две, если соревнования.

— А что посоветуете обычным людям — как в морозы не простудиться?

— У человека на морозе в первую очередь замерзают конечности и голова. Поэтому — варежки вместо перчаток, тёплые шапка и обувь. На горло — шарфик, под кофту футболку или майку, лёгкую, но хлопчатобумажную, чтобы к телу прилегла и сохраняла тепло. Если стоите и начинаете замерзать, попрыгайте. Очень эффективное упражнение. Это разгонит кровь, и ногам станет тепло. Двигайтесь, не стойте. И помните: не бывает плохой погоды, бывает неподходящая одежда...

У медсестёр появились зачётные книжки

Татьяна СОКОЛОВА

В Областной детской клинической больнице №1 ввели зачёты для среднего медперсонала. Теперь каждые полгода медсестры, фельдшера, акушерки и лаборанты будут демонстрировать свои знания экспертной группе.

Помимо повышения качества работы, эта мера должна привести, по мнению **Татьяны Проценко**, главной медсестры учреждения, к более глубокому осознанию каждым ра-

ботником ответственности, которая на нём лежит. А также позволит проследить, хорошо ли медперсонал усваивает информацию во время обучения, которое постоянно устраивает больница.

— Каждый медработник со средним образованием, окончивая учебное заведение, получает сертификат специалиста. Этот документ действителен в течение пяти лет. Но необходимо обновлять знания постоянно. Поэтому уже не первый год у нас весь средний медперсонал проходит обучение. Мы решили, что необхо-

димо после этого устраивать и проверку знаний, — рассказала Татьяна Проценко.

Пройдут зачёты будут практически без отрыва от работы. Специально для контроля в больнице создана экспертная группа из 15 старших медсестёр. Руководство больницы уже определило четыре основных тематических блока — то, что обязан знать каждый медработник со средним образованием: обработка рук, обращение с медицинскими отходами, профилактика профессионального заражения гемоконтажными ин-

фекциями и уход за венозными доступами. — Это наш первый опыт, мы посмотрим на результат и позже введем зачёты по направлениям, потому что в каждом есть свои важные нюансы, например, в реанимации — профилактика пролежней, — прокомментировала Татьяна Проценко.

На сегодняшний день из 745 сотрудников со средним медицинским образованием в ОДКБ №1 более половины уже прошли такую аттестацию. Результаты в большинстве своём положитель-

ные, однако есть и те, кто продемонстрировал идеальные знания лишь по отдельным темам. Увольнять работников, не сдавших зачёт, руководство больницы не собирается, но это повод обратить особое внимание на качество их работы.

Всю систему контроля знаний придумали и разработали в ОДКБ №1 самостоятельно. В Свердловской области подобной практики пока не было, но возможно, теперь её станут использовать и в других больницах.



Записи в зачётных книжках среднего медперсонала ОДКБ №1 будут появляться каждые полгода

КАК ВЫБРАТЬ ФИТОЧАЙ?

Травяные напитки не столь безвредны, как кажется

Юлия ВИШНЯКОВА

Травяные чаи сегодня можно увидеть не только в аптеках, но и в обычных супермаркетах. И в разгар сезона простуды волей-неволей взгляд обращается в их сторону: «А вдруг помогут иммунитет укрепить, от заразы уберут»...

Травяной чай — это настой одной или нескольких лекарственных трав; как и любое другое лекарственное средство, он имеет свой состав, назначение и противопоказания, срок годности. Поэтому нелишним будет прочитать

всё, что написано на коробочке с чаем. Помимо самих трав в нём могут оказаться и ароматизаторы, идентичные натуральным. Важно обратить внимание на место сбора лекарственного сырья, хотя далеко не у каждого производителя можно отыскать эту информацию.

Отдельный вопрос: срок годности травяного чая. Он не может превышать двух лет. Просроченный чай может иметь неприятный вкус и запах, а также стать причиной аллергии, — замечает провизор **Ольга Илитюк**.

Информация о том, кому данный чай будет полезен, а

кому противопоказан, также обычно указана на упаковке. Правда если достоинство чая расписаны подробно, то в графе «противопоказания» может значиться коротко: «Не рекомендуется при индивидуальной непереносимости компонентов». А многие ли покупатели знают о том, какие травы их организм не переносят? Поэтому если есть подозрения на индивидуальную непереносимость, лучше проконсультироваться с врачом.

Противопоказаний может быть много, например, чаи с крапивой или душицей противопоказаны при беременности, так как могут спровоциро-

вать выкидыш. Травяной чай с листьями берёзы не рекомендуется пить при заболеваниях почек. Аллергикам и людям с хроническими заболеваниями обычно знают о существующих противопоказаниях, — отмечает Ольга Илитюк.

Практически любой травяной чай может стать причиной аллергии. Поэтому специалисты рекомендуют начинать пить незнакомый чай с перерывом в один день. Это поможет определить, есть ли аллергия на какой-то компонент.

И самое главное, как пить травяной чай, чтобы не переборщить? В этом вопросе лучше следовать инструкции на

упаковке, а если такой нет, то пить травяной чай по одной чашке 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Важно помнить, что любой фиточай не стоит пить дольше трёх недель подряд.

— На самом деле, по себе знаю, что долго пить травяной чай сложно, он попросту надоедает. Люблю чай с ромашкой, но при этом допить упаковку до конца у меня редко получается, — говорит Ольга Илитюк.

В осенне-зимний сезон особенно актуальны сборы для стимулирования иммунитета, от простуды и от кашля.

— Для иммунитета будут полезны чаи с шиповни-

ком, листьями смородины. Имбирный чай не только повышает сопротивляемость организма, это ещё и известное средство для похудения. Такой чай будет полезен и при кашле. Также от кашля хорошо помогает чай с тимьяном, фенхелем, из корня солодки. При простуде рекомендуют пить чай с клюквой, душицей, ромашкой. А если заварить ромашку с липой, то получится чудесный антисептик, который будет обладать противовоспалительным, отхаркивающим и потогонным свойством, — рассказывает провизор.

Упаковки дешёвых лекарств «похудеют»

Минздрав России разработал проект постановления, по которому предлагается изменить правила государственной регистрации предельных отпускных цен, назначаемых производителям на жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты (ЖВЛП). Документ опубликован 13 декабря на федеральном портале проектов нормативных актов.

В зоне риска оказались лекарства из нижнего ценового сегмента, стоимостью менее 50 рублей: их производство постепенно сворачивается. При этом глава Минпромторга **Денис Мантуров** заявил, что ведомство не видит тенденции исчезновения из российских аптек ЖВЛП стоимостью ниже 50 рублей, потому что не сам препарат уходит с рынка, а меняются, например, формы фасовки и категория.

Николай КОРОЛЁВ

Санаторий-профилакторий «УКТУС»
Приглашаем на отдых и лечение работающих, детей с родителями и пенсионеров!

Показания к лечению в санатории: заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Для Вас: высококвалифицированный персонал, индивидуальные лечебные программы; водолечение, сухие углекислые ванны, тепловлажное, физиолечение, кинезотерапия, гидротерапия, пресотерапия, кнеизотерапия. Вас ждёт удивительный мир здоровья, доброжелательности и уюта!

Тел. (343) 210-77-27, 218-46-50
e-mail: profgyv@ettu.ru сайт: www.ettu.ru

САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

расположен в 50 километрах от г. Екатеринбурга

- ✓ доступные цены,
- ✓ качественное лечение,
- ✓ внимательный персонал.

для тех, кому необходима профилактика заболеваний:

- ✓ органов дыхания;
- ✓ сердечно-сосудистой системы;
- ✓ органов пищеварения;
- ✓ костно-мышечной системы;
- ✓ последствий травм и переломов;
- ✓ неврологических заболеваний;
- ✓ синдрома «хронической усталости»

Услуги, которые оказывает санаторий:

- санаторно-курортное оздоровление - 10 дней / 15 000 руб.;
- Путька «Мать и дитя» — 10 дней / 23 000 руб.;
- Курсовое лечение без проживания 10 дней — 7500 руб.;
- Детское оздоровление

В декабре скидка 10% на все путёвки, МОК (мониторинг очищения кишечника) в подарок. При себе иметь санаторно-курортную карту.

Адрес: Свердловская область, г. Первоуральск, ул. Огнеупорщиков 30 а, Телефон для справок: (3439) 27-87-07, 912-28-78-151 e-mail - ldemidova@dinur.ru, сайт: www.skazka-dinur.ru

Эвалар **Фитолакс шоколад** при склонности к запорам

Достоинства шоколада Фитолакс:

1. **Изысканный вкус:** горький шоколад (60% какао) в сочетании с травами оказывает послабляющее действие.
2. **Эффективность:** действует с 1 приёма.
3. **Предсказуемость действия:** вечером Фитолакс — утром результат! Работает ночью и мягко решает проблему утром.
4. **Удобство применения:** 1 плитка в день (перед сном).

www.avalarg.ru. Спрашивайте в аптеках Эвалар: 267-57-47, 221-62-96, 297-00-22, 330-60-05, 289-81-79, Лекон-фарм 336-23-71, 360-64-75, Знахарь 379-07-21, Классика 28-777-77
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

1 Через 6-8 часов после приема. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 102220053760. Реклама