



Вестник БДМУ

28 лістапада 2017 г. ● № 22 (2014)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапапалітэчна)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



В рамках офіцыйнага візіта в Рэспубліку Беларусь 17 ноября БГМУ посетил делегация из Университета Окан (Турецкая Республика) в составе председателя попечительского совета Университета Окан, Бекира Окан, члена попечительского совета, Ямана Тёрюнера, декана факультета последипломного образования, профессора Эрдинч Телатара, представителя из стоматологической клиники, профессора Мехмет Ильюн, а также Озгур Говен и Полины Женхиз.

Основной целью визита делегации из Университета Окан (Турецкая Республика) в БГМУ стало знакомство с руководством университета, ознакомление с учебным процессом, обсуждение вопросов белорусско-турецкого сотрудничества в сфере образования и здравоохранения, перспектив налаживания межвузовского взаимодействия.

Принял делегацию ректор университета А.В. Сикорский.

В ходе встречи стороны обсудили вопросы, касающиеся процесса обучения, систем организации высшего медицинского образования в Турецкой Республике и Республике Беларусь, правил поступления в высшие медицинские учебные заведения и проведения вступительных кампаний.

А.В. Сикорский представил членам делегации презентацию с информацией о БГМУ, об истории, структуре, учебном процессе, организации учебной и научной деятельности, а также рассказал о возможности получения информации об успеваемости, о посещении лекций, семинаров и практических занятий студентами на официальном сайте БГМУ.

Анатолий Викторович также отметил, что в университете обучается более 7 тысяч студентов, свыше полутора тысяч составляют студенты, магистранты и клинические ординаторы из разных стран мира. Ректор также подчеркнул, что в области подготовки медицинских кадров БГМУ занимает лидирующее положение в Республике Беларусь и располагает высококвалифицированным преподавательским составом, современными клиническими базами,



комфортабельными условиями проживания для студентов.

Особое внимание турецкой стороны ректор университета акцентировал на том, что наибольшее значение университет придает повышению качества подготовки медицинских специалистов, обеспечиваемое внедрением инновационных форм и технологий обучения с помощью оснащения техническими средствами, используемыми в процессе обучения, усовершенствованием учебных планов и программ, повышением квалификации преподавательского состава.

Анатолий Викторович также подчеркнул, что в учебном процессе большое внимание уделяется, прежде всего, практической подготовке будущих врачей. Чтобы максимально приблизить учебный процесс к будущим условиям деятельности врача, проводятся занятия в университетской лаборатории практических навыков. Возможности современных имитаторов пациента позволяют моделировать любые клинические ситуации и отрабатывать навыки выполнения манипуляций и вме-

Плодотворная встреча

шательств, особенно при неотложных состояниях.

Стороны также обсудили вопросы сотрудничества по осуществлению научного и академического обмена.

Гостям из Турецкой Республики был передан для дальнейшего

рассказами о деятельности и достижениях Университета Окан и представили видеоролик с общей информацией об университете.

Университет Окан сегодня – это крупный учебно-научный центр, на базе которого открыты и действуют 9 факультетов, одна Высшая школа, две Высшие школы профессиональной подготовки. Университет Окан был основан в 1999 году в Стамбуле. Также в Стамбуле функционируют современно оборудованная больница и две стоматологические клиники. Больница Университета Окан рассчитана на обслуживание 250 пациентов, в которой работают заслуженные профессора, врачи и обслуживающий персонал, общим количеством 500 человек, есть 10 операционных залов и отделение интенсивной терапии на 47 мест. Больница Университета Окан обеспечена наиболее современным медицинским оборудованием и является надежным местом предоставления медицинских услуг для пациентов, как из Турции, так и из других стран, в качестве не только больницы общего назначения, но и специализированного центра по лечению рака и трансплантации органов.

Сторона из Турецкой Респу-

рассмотрения, согласования и подписания проект Соглашения об академическом и научном сотрудничестве и обмене между БГМУ и Университетом Окан.

Сотрудничество в рамках данного соглашения предполагает осуществление сотрудничества по следующим направлениям:

- обмен преподавателями, научными сотрудниками и студентами;
- разработка и реализация совместных исследовательских и учебных программ;
- обмен информацией, материалами и публикациями по академическим и научным вопросам;
- организация и проведение совместных научно-практических конференций и симпозиумов по актуальным проблемам медицины.

БГМУ заинтересован в научном сотрудничестве с Университетом Окан, поэтому было выдвинуто предложение о проведении совместных теле-, видео- и интернет-конференций, научно-практических конференций и симпозиумов по актуальным проблемам медицины. Гости из Турецкой Республики

блики выразила заинтересованность в научном сотрудничестве, а также в реализации различных совместных проектов с нашим университетом. Особенно гости заинтересованы в обсуждении вопроса, касающегося послевузовской подготовки специалистов из Турецкой Республики в БГМУ.

Члены делегации высоко оценили уровень организации учебного процесса, систему контроля студентов, профессионализм сотрудников и преподавателей нашего университета, а также умение сочетать классический и современные подходы в подготовке высококвалифицированных специалистов.

Гости из Турецкой Республики поблагодарили Анатолия Викторовича в целом за организацию встречи и за предоставленную подробную информацию об университете.

В свою очередь ректор университета А.В. Сикорский также поблагодарил гостей за визит, выразив надежду на установление долгосрочного двустороннего академического и научного сотрудничества с Турецкой Республикой, и в завершение встречи обе стороны обменялись памятным сувенирами.

Дарья НИКИТИНА,
методист отдела международных связей
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО



«Хімія – гэта наша ўсё!»

Адной з найбольш актуальных задач выхавальнай дзейнасці нашай кафедры з'яўляюцца фарміраванне якасцяў асобы, неабходных для эфектыўнай прафесійнай дзейнасці.

Для вырашэння гэтай задачы кафедра праводзіць штогадовыя пазнавальныя экскурсіі першакурснікаў у лабараторыі профільных устаноў Міністэрства аховы здароўя нашай краіны: Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтру гігіены, Рэспубліканскага цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя і іншых.

У бягучым навучальным годзе для знаёмства будучых санітарных урачоў і спецыялістаў лабараторнай дыягностыкі з прафесіяй мы арганізавалі наведванне санітарна-гігіенічнай лабараторыі (СГЛ) Цэнтру гігіены і эпідэміялогіі г. Мінска. Загадчык лабараторыі Андрэй Аляксандравіч Бяляеў, выпускнік медфака БДМУ 1993 года, цёпла сустрэў нашу групу і расказаў аб галоўных напрамках дзейнасці лабараторыі.

СГЛ – гэта сучасная, добра абсталяваная, укамплектаваная

высокакваліфікаванымі спецыялістамі вытворчасць, якая адпавядае строгім патрабаванням лабараторнай практыкі (мае атэстат акрэдытацыі на адпаведнасць міжнародным патрабаванням ISO). Штогод лабараторыя выконвае парадку 350 тысяч разнапланавых даследаванняў. Магчымасці лабараторыі дазваляюць праводзіць вымярэнні па шырокім спектры паказчыкаў (каля 1500), які пастаянна пашыраецца і дапаўняецца новымі метадамі і метадыкамі. Прыярытэтнымі напрамак дзейнасці СГЛ – гэта лабараторнае суправаджэнне дзяржаўнага санітарнага нагляду на аснове прынцыпаў якасці і эканамічнай мэтазгоднасці. Даследаванні, якія праводзяцца, забяспечваюць спецыялістаў апэратыўнай санітарнай службы неабходнай аб'ектыўнай інфармацыяй для ацэнкі якасці і бяспекі пражывання жыхароў нашага горада.

У склад СГЛ уваходзяць сем лабараторый: даследавання вод, атмасфернага паветра, электрамагнітных палёў, гігіены працы, гігіены харчавання, фізіка-хімічных метадаў і таксікалогіі.

Мы наведалі ўсе лабараторыі

Кафедра біяарганічнай хіміі традыцыйна курыруе студэнтаў 1 курса медыка-прафілактычнага факультэта.

СГЛ. Пабывалі ў лабараторыі храматаграфічных даследаванняў, загадчыца якой расказала, што цяжка ўявіць правядзенне сучасных даследаванняў без храматаграфічнага аналізу. Шырокае прымяненне газа-

вай і высокаэфектыўнай вадкаснай храматаграфіі – следства ўзрослых патрабаванняў да інфарматыўнасці аналітычных метадаў, якія ўжываюцца для кантролю стану і якасці асяроддзя чалавека, для кантролю высокатаксічных прадуктаў чалавечай тэхнагеннай дзейнасці ў прадуктах харчавання, прадметаў вытворчага і бытавога прызначэння, пры неабходнасці раздзялення складаных арганічных сумесяў. Храматаграф НР «Series-1100» адкрыў новы



● Адукацыя

кірунак у метадах даследаванняў – вызначэнне кансервантаў, кафеіну, фарбавальнікаў, вітамінаў, афлатаксінаў В1 і М1 у харчовых прадуктах і матэрыялах. Лабараторны аснашчаны і другім высакакласным аналітычным абсталяваннем, якое патрабуе ад спецыялістаў глыбокіх хімічных ведаў.

Па водгуках студэнтаў «экскурсіі такога тыпу для студэнтаў медфака вельмі важныя, бо дазваляюць зразумець высокі ўзровень прафілактыкі захворванняў у нашай краіне і тое, што ён патрабуе спецыялістаў высокай кваліфікацыі ў розных галінах ведаў, і перш за ўсё – хіміі». Як сказала загадчыца лабараторыі гігіены харчавання Валянціна Анатольеўна Мацюшонак: «Хімія – гэта наша ўсё!»

Калі мы арганізуем экскурсіі ва ўстановы прафілактычнай медыцыны, то ўпэўнены, што яны спрыяюць фарміраванню ў студэнтаў медыка-прафілактычнага факультэта зацікаўленасці да будучай прафесіі і патрэбы ў самаразвіцці.

Святлана БАРЫСЕВІЧ, дацэнт кафедры біяарганічнай хіміі

Семья требует усилий

Шестнадцатого ноября в актовом зале общежития №2 прошла встреча с сестрой милосердия Свято-Елисаветинского монастыря Ириной. Она рассказала нам, что главной целью Сестричества является духовная и социальная помощь болящим и страждущим. Под опекой сестер находятся психоневрологические интернаты г. Минска.

С большим интересом мы прослушали рассказ о значении праздника Рождества в христианском мире, а также о любви к ближним и сути добрых поступков по отношению к окружающим людям. На встрече сестра Ирина коснулась очень важной и значимой для всех темы семьи. «Семья – это огромный труд,



● Миласэрнасць

хорошая семья не падает с неба, сама собой не складывается, не дается даром. Она требует непрестанных усилий, внимания друг к другу, терпения, смирения

и большой любви...» – сказала сестра милосердия Ирина. Ответила сестра и на вопросы студентов.

Подобные встречи играют боль-

шую роль в воспитании подрастающего поколения, а потому хотелось бы сделать их традиционными.

Александра КРАСКОВСКАЯ, студентка лечфака

Мы в ответе

за тех, кого приручили

● Акция

Бездомные животные – это очень актуальная проблема на сегодняшний день. Их становится все больше и больше на улицах города...

Животные в квартирах людей появляются для того, чтобы внести в жизнь немного радости. Чаще всего люди заводят собак или кошек. Эти животные настолько привязываются к хозяину, что их верность и любовь порой являются примером для людей. Однако подражать в этом нашим питомцам мы не всегда спешим. А иногда и наоборот, за преданность и искреннюю любовь платим жестоком предательством. Такие случаи – не редкость.

Каждому из нас стоит задуматься о существующей проблеме, стать более ответственными, заботиться о своих домашних животных и быть с ними до конца.

Часто люди, столкнувшись с такой ситуацией, просто-напросто избавляются от своих питомцев. Именно для того, чтобы содержать бездомных животных, и существуют приюты.

25 октября студенты общежития №2 провели акцию «Помоги другу». Цель данного мероприятия – знакомство с условиями жизни брошенных животных, а также оказание помощи по уходу за ними. Работники приюта оказались очень радушными хозяевами. Они рассказали о жизни собак и кошек в приюте, многочисленных трудностях, и как они с этим справляются.

Посетив такое место, очень хочется верить в то, что для людей питомец не станет мягкой игрушкой, от которой можно отказаться в любой момент, и владелец всегда будет помнить слова Лиса из повести «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери: «Ты всегда будешь в ответе за того, кого ты приручил». В этой известной во всем мире фразе заключается вся суть человеческого гуманизма. Мы должны всегда помнить о тех живых существах, которых заставили поверить в нашу любовь, и никогда их не разочаровывать. Только такая высокая степень сознательности и ответственности является главным мерилом человечности.

Дарья НОВОГОРОДСКАЯ, студентка стомфака

Инициаторами акции выступили сотрудники 1-й кафедры детских болезней БГМУ. Отметать эту дату предложено Международной диабетической федерацией (IDF) и Всемирной организацией здравоохранения (World Health Organization) в честь Ф. Бантинга – молодого канадского учёного, впервые получившего

Четырнадцатого ноября на базе 2-й детской клинической больницы г. Минска прошла ежегодная республиканская акция, посвящённая Всемирному дню диабета.

Легче предотвратить, чем лечить!



препарат инсулина, родившегося в этот день. Целью акции было раннее выявление групп риска по развитию сахарного диабета.

Ежегодно Всемирный день диабета освещает одну из наиболее значимых проблем, в 2017 году – это сахарный диабет у женщин и девочек. В настоящее время в мире более 199 миллионов женщин, живущих с диабетом. По прогнозам, к 2040 году их количество может возрасти до 313

миллионов. Две из каждых пяти женщин с диабетом имеют репродуктивный возраст, что составляет более 60 миллионов женщин во всем мире.

В рамках акции всем желающим были оценены параметры, которые являются метаболическими рисками развития сахарного диабета: индекс массы тела, окружность талии, уровень глюкозы крови. Во время акции было проконсультировано 76 человек, преимущественно женщин (92%). Из

● Планета здорова

числа обследованных 30% имели ожирение, 22% – избыток массы тела, что является высоким риском развития сахарного диабета второго типа. Участники с выявленными факторами риска направлялись в лабораторию для измерения уровня глюкозы крови и получали консультацию врача-эндокринолога. Во время консультации были даны рекомендации по модификации образа жизни, здоровому питанию и физической активности.

По статистике ВОЗ, из всех пациентов с сахарным диабетом 92% – диабет второго типа, который возможно предотвратить модификацией образа жизни.

Приоритетное направление – это профилактика, которая имеет решающее значение в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом второго типа. Для предотвращения развития заболевания эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни:

- регулярная физическая активность не менее 30 минут ежедневно;
- исключение фаст-фудов, газированных напитков, сладостей, а также копчёной и жареной пищи;
- основной рацион должны составлять сложные углеводы и продукты, богатые растворимыми волокнами;
- регулярный приём пищи небольшими порциями.

Необходимо добиться нормальных показателей массы тела и поддерживать их.

Чтобы сохранить здоровье завтра, начинай действовать сегодня!

Екатерина ШЛИМАКОВА, врач-эндокринолог детской клинической больницы №2 г. Минска, Анжелика СОЛНЦЕВА, профессор 1-й кафедры детских болезней

ДТП по европротоколу – быстро и просто

Не все автолюбители владеют информацией о том, что в случае незначительного ДТП гораздо быстрее и удобнее воспользоваться европротоколом. Европротокол – специальная форма извещения о ДТП, которую самостоятельно заполняют его участники, и которая подтверждает право одного из них (потерпевшего) на получение страховой выплаты. Таким образом, европротокол – это упрощенный порядок оформления дорожного происшествия без вызова инспекторов ГАИ. Такой вариант оформления дорожно-транспортных происшествий введен с января 2011 года, однако до сих пор многие водители не пользуются таким правом, а иногда попросту даже не знают о нем. Хотя им порой приходится проводить длительное время в ожидании сотрудников ГАИ и создавать неудобства другим автолюбителям. В свою очередь, выезжая на мелкие ДТП, сотрудники ГАИ не успевают вовремя приехать к участникам серьезных аварий.

Первым пунктом для оформлением европротокола является оценка причиненного ущерба: он должен составлять не более 400 евро у пострадавшего автомобиля, что дает полное право не вызывать сотрудников ГАИ. И еще ряд условий также должны быть соблюдены:

- в ДТП участвовало не более двух автомобилей;
- в происшествии никто физически не пострадал, вред причинен только имуществу;
- один из водителей признает вину, и оба водителя согласны с перечнем повреждений;

- у водителей есть все необходимые документы, и они в порядке;

- оба водителя находятся в трезвом состоянии.

Кроме того, если одним из транспортных средств управляет не владелец, то в таком случае подписать извещение без его согласия невозможно. Правилами предписано проинформировать собственника машины об аварии и о заполнении такого извещения.

У многих водителей возникает сложность при заполнении пункта схемы ДТП. Здесь важно схематически указать проезжую часть и расположение транспортных средств (1 и 2) в момент столкновения. Обязательно указав стрелкой, в каком направлении они двигались. Никаких деталей и специальных рисунков не нужно, все должно быть схематично, просто и понятно.

Преимущества заполнения европротокола:

- простая схема получения страхового возмещения при самостоятельном обращении в страховую компанию (не нужно ждать запроса из ГАИ (15 суток), деньги могут начислить уже в течение трех суток);
- не нужно будет приходить на разбирательство в ГАИ;
- виновник ДТП не привлекается к административной ответственности.

Бланк европротокола можно получить в любой страховой компании, у любого страхового агента, а также на многих заправках. Лучше всего, если он будет постоянно лежать у вас в бардачке, на всякий случай.

Любовь ТРЕПАШКО, ст. инспектор по АИП ОГАИ Московского РУВД г. Минска

● Вестки ДАИ

На личном примере



Цель проводимой акции – привлечь внимание общественности к проблеме раннего выявления сахарного диабета в Республике Беларусь.

Всемирный день борьбы

с диабетом был введен в 1991 году Международной федерацией диабета и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболеваемости диабе-

том во всем мире. Каждый год утверждается определенная тема Дня диабета. В 2017 году он посвящен проблеме сахарного диабета у женщин и девочек.

На базе 2-й городской детской клинической больницы г. Минска четырнадцатого ноября по традиции состоялась республиканская акция, посвященная Всемирному дню диабета.

Инициаторами проведения акции стали сотрудники 1-й кафедры детских болезней и врачи-эндокринологи амбулаторно-диагностического отделения 2-й ГДКБ. Активное участие в проведе-

нии мероприятия приняли студенты 6 курса педиатрического факультета группы 2608.

● Дзень за днём

В рамках акции всем желающим проводили антропометрические исследования, вычисляли индекс массы тела, оценивали гармоничность физического развития. Также всем участникам измерили уровень глюкозы крови, дали рекомендации по здоровому образу жизни и питанию в семье, а при выявлении факторов риска по развитию сахарного диабета участники получали незамедлительную консультацию эндокринолога.

Всего в акции приняло участие 76 человек в возрасте от 5 до 77 лет, которые проявили заботу о своем здоровье и с интересом отнеслись к проводимому мероприятию.

Наш корр.



Сохрани репродуктивное здоровье

Благодаря совместному проекту клуба «ART-доверие», БГМУ и центра «Доверие», удалось расширить доступ юношей к медицинской информации в области репродуктивного здоровья. Это категория молодых людей, которые испытывают дефицит достоверной информации в этой области.

На базе 111-й школы г. Минска проходит цикл занятий, посвященный формированию, сохранению и укреплению репродуктивного здоровья мальчиков-старшеклассников. Интерактивные занятия проводит студентка 4 курса медико-профилактического факультета Чичко А. П., которая на протяжении нескольких лет является организатором и участником социально-значимого проекта «Сохрани репродуктивное здоровье», а также выпускницей Осенней школы волонтера-2017, членом клуба ЮНЕСКО «ART-доверие».

Сами занятия призваны привить мальчикам любовь к здоровому образу жизни и научить, как сохранить и укрепить свое репродуктивное здоровье. Помогают в реализации этой цели следующие задачи: развить умение анализировать свой образ жизни, его положительные и отрицательные стороны; воспитать сознательное отношение к своему здоровью; помочь школьникам осознать факторы, вредящие репродуктивному здоровью; сформировать свод правил здорового образа жизни.

Инна ЗАНКЕВИЧ, ассистент кафедры гигиены детей и подростков

В актовом зале ● Традиции

десятого общежития БГМУ по инициативе туркменского землячества пятнадцатого ноября состоялся Вечер дружбы «Беларусь – Туркменистан», в котором приняли активное участие как студенты из Туркменистана, так и белорусские учащиеся нашего университета. Значительная работа по подготовке вечера была проведена кураторами туркменского землячества БГМУ, преподавателями кафедры белорусского и русского языков – авторами этих строк при активной поддержке проректора по воспитательной работе П.В. Маркауцана, руководителя художественного творчества МФИУ А.И. Чугунова, заместителя секретаря ПО ОО «БРСМ» Д.И. Стасюк, воспитателя 7 общежития Е.М. Степаненко.

Иностранцы учащиеся рассказали о своей родине – Туркменистане, исполнили стихи, песни как на родном, так и на русском языках, провели для гостей экскурсию по выставке национальных сувениров, что позволило всем присутствующим погрузиться в атмосферу туркменского языка и культуры. А занимательная викторина о выдающихся деятелях Беларуси, организованная совместно с преподавателем Белорусского государственного университета культуры и искусств Шиком К.И., не оставила равнодушным ни одного гостя, показала, что не только белорусские, но и иностранные студенты знают белорус-

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

Заведующего кафедрой:
- общей врачебной практики.
Доцентов кафедр:
- 2-й кафедры детских болезней;

- онкологии;
- радиационной медицины и экологии;
- травматологии и ортопедии.

Документы на конкурс направлять в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: 220116, г. Минск, пр-т Дзержинского, 83,
РЕКТОРУ

Вечер дружбы

скую историю. Самые активные участники викторины получили памятные сувениры. Руководство университета отметило благодарностями всех выступивших на концерте.

Возможно, в этот вечер кто-то впервые почувствовал себя артистом,

кто-то приобрёл новых друзей, но с уверенностью можно сказать одно: такие вечера должны стать традицией для учащихся и землячеств университета, ведь они помогают раскрыть творческий потенциал и дают возможность студентам проявить себя во внеучебной деятельности.

Юлия МАХНАЧ, Анна ВИЛЬТОВСКАЯ, преподаватели кафедры белорусского и русского языков, кураторы туркменского землячества
Фото Александра ЧУГУНОВА



Перед глазами замелькали строчки на экране телевизора. Что же это такое? Неужели опять пропустила очередную серию? «Так оно и есть», убедилась я, взглянув на часы. Не заметила, как отвлеклась от сериала и опять мысленно анализировала моменты рабочего дня и последнего дежурства. «В следующем месяце не буду столько дежурить, будет легче, коллега вернётся с учёбы. А то никуда не годится, не могу от одного дежурства отдохнуть, как уже на следующее заступать нужно. Вот и сериалы «мимо проплывают», – думала я, представляя, с каким удовольствием улягусь в постель, подложив под голову любимую подушку. Так и сделала.

Тихо. Машин за окном уже почти не слышно, тихо отсчитывая секунды, не спят наши старшие часы. Мне тоже не спится. «Всё же хорошо: домашние, слава богу, здоровы, на работе всё идёт своим чередом, сложностей на дежурстве тоже не было, что же мешало уснуть, ну не усталость же, может я что-то не сделала?» – думаю я, пытаюсь в очередной раз просчитать до ста. В памяти проплывали лица, слова, обрывки фраз...

Заполнила необходимые документы, замечаю, как «клюёт носом» наша новая санитарка, молодая совсем, не привыкла ещё всю ночь бодрствовать. Я тоже мечтаю присесть, направляясь к

ординаторской, чтобы хоть на некоторое время снять с ног туфли. Слышу странные звуки – похоже кто-то тоже не спит, у молодых мам это бывает. «Поговорите со мной, пожалуйста, доктор, у меня нет сестры, я совсем запуталась». Смотрю на часы в конце коридора – ровно три. Заметив мой взгляд, собеседница, молодая и красивая женщина из пятой палаты, тихо сказала: «Мне очень нужен Ваш совет, послушайте меня, я ведь даже маме не могу позвонить, уснуть не могу». Открываю дверь ординаторской, переобуваюсь в удобные тапки, приглашаю женщину присесть в кресло. «Знаете, Вам ведь спать нужно, силы восстанавливать», – говорю я, тут же ощущая нелепость этой фразы, ведь понятно, что ночью всем нужно спать, если сможешь уснуть. Крути под глазами, усталый и одновременно тревожный её взгляд, говорили сами за себя. «Я Вас готова выслушать, если только в отделе будет спокойно, и меня не позовут». Пытаюсь поправить непослушные кудрявые волосы, она тихо сказала: «Я постараюсь быть краткой...»

«Как же мне жить дальше? Так хочется, чтобы рядом была мама, что сделать, чтобы она меня простила, позвонить? Не могу», – сказала Инна (так звали мою ночную собеседницу) и опустила голову, закончив свой рассказ.

Я смотрела на неё и ощутила, что эта хрупкая молодая женщина за несколько дней прошла, возможно, самый трудный путь в своей жизни, путь к себе, чтобы понять, с какой ношей следует идти дальше, что важно, а что – нет. «Вы уже знаете, как жить. А маме напишите письмо, расскажите обо всём, как сегодня мне. Она обязательно приедет».

Инна написала. Здравствуй, мама!

Так давно не писала тебе, что сомневалась, смогу ли отправить это письмо. Ты удивлена? Я целую неделю не звонила, не отвечала на твои звонки. Просила Саню ни о чем тебе не рассказывать. И для меня самым было достаточно времени, чтобы все вспомнить, подумать. Незнакомые мне тревожные чувства вины и ответственности нахлынули вдруг непреодолимой волной. Я поняла, что мне нужно рассказать тебе все, о чем совсем недавно не утруждалась даже задуматься.

Очень страшно писать это тебе, мамочка, но вторая моя беременность закончилась не совсем благополучно: я родила недоношенную девочку. Она очень слабенькая, сердечко сжимается от боли, когда я смотрю на нее через стекло куведа. Врач сказала, что ситуация очень серьезная, у нашей дочки порок сердца (вероятно, мой испорченный куревом сосуды

● На скрывающихся жщца

не обеспечивали ребенку достаточного питания).

Но мы с Сашей надеемся на ее выздоровление, на то, что я смогу услышать слово «мама», и ты будешь славной бабушкой...

Сложно писать тебе то, о чем я думала в последнее время, но и не написать уже невозможно.

Мамочка, помнишь, в 9 классе, после выпускного, ты спросила у меня: «Дочь, ты не куришь случайно? Что-то дымом пахнет твои куртки». Я «искренне» тебе соврала, сказала, что курят мальчики из нашей компании. А потом и Наташкина мама как-то подседа к нам вечером и долго рассказывала о печальных последствиях сигаретного пристрастия. Мы слушали, не смущаясь, а потом обсудили все между собой и решили, что это все родительские преувеличения, перестраховка, желание сделать из нас «кисейных барышень». Время-то сейчас совсем другое, мы боевые и задорные, и так «клёво» и «круто» под дымок сигареты вести беседы-диалоги, засиживаясь вечерами в укромном местечке.

Время шло, и если в школьные годы такие ситуации бывали 1-2 раза в неделю, то став самостоятельной, я даже перестала скрывать, что курю, не прятала сигареты

(правда, закуришь в твоём присутствии так и не осмелилась). Ты грустила, пыталась вразумить меня, а я отшучивалась, говорила, что при совместном перекуре на работе мне проще знакомиться с парнями, замуж-то надо выходить. Помню, что однажды, чтобы разрядить обстановку, я даже пропела тебе строчки из песни Е. Ваенги «Снова стою одна, снова курю, мама, снова» и просила не переживать, т.к. таких как я – много, ничего в том страшного нет, при необходимости, от этой привычки можно отказаться. Как же я ошибалась...

Мужа-то я себе нашла, но от привычной сигаретки отказываться не стала, даже когда поняла, что беременна. Правда, курить продолжала тайком, чтобы не огорчать Санечку. Врачу сказала, что вредных привычек у меня нет. Беременность продлилась 13 недель. «Ну и что ж такого», – подумала я, – с кем не бывает? Я ведь еще молодая, все впереди, еще повеселюсь, поживу для себя». Жизнь была ключом: друзья, рыбалки, путешествия. Совсем не хотелось задумываться о будущем, пытаться перестать курить, ну, в конце-то концов – я же не пачку в день выкуриваю!

Новая беременность случилась как-то неожиданно, застала меня врасплох, но твердая позиция Саша на появление ребенка заставила меня стать серьезнее. Усилием воли я часто заставляла себя выбросить закурившую сигарету, но сразу перестать курить так и не сумела, периодически привычка побеждала. С беременностью все было нормально. Мы радовались, но, как видишь, беда поджидала впереди...

Теперь мне очень страшно за мою девочку, мне совсем нечего сказать мужу. Знаешь, мама, хочется спрятать голову под подушку, когда я слышу плач здоровых детей, и как нежно приговаривают им что-то мамы. У меня в палате жуткая и страшная тишина, моя девочка не может громко плакать. Почему-то опять приходят в голову слова из той же песни: «А вокруг тишина, вятая за основу». Я не хочу такой страшной тишины, в ней пуста и дым. Я молюсь о том, чтобы услышать голодный крик моей малышки и прижать её к груди.

Прости меня, мамочка, и помоги стать лучше. Приезжай, я очень жду. Пока.

P.S. Если можешь, прочитай это письмо девочкам из 15 квартиры. Я видела их летом с сигаретами в «укромном уголке» нашей бывшей школьной компании.

Людмила ЛАЗУТА,
ст. преподаватель кафедры общественного здоровья и здравоохранения

тами по окончании лекции.

После мероприятия, обсуждая услышанное с преподавателями, студенты отметили, что после этой беседы их отношение к проблеме курения стало другим, они осознали серьезность вреда, оказываемого этой привычкой на здоровье людей и важность просветительской работы в этом направлении.

Мария ШИРЯЕВА,
Ольга ВАСИЛЬЕВА, преподаватели
кафедры иностранных языков

Дымящаяся пустота

Кариес зубов – распространенное заболевание. 98% минчан страдают от этого недуга.

Патологический процесс начинается с маленького пятна эмали на поверхности зуба, часто скрытой от глаза в углублениях, желобках между зубами. Постепенно процесс распространяется вглубь, при этом мягкая эмаль и дентин разрушаются, образуется полость, поражающая нервы и кровеносные сосуды внутри зуба. Если кариес прежде всего разрушает сам зуб, то при болезнях пародонта поражаются его опорные ткани, что в конечном итоге также приводит к потере зубов.

Основными факторами в развитии кариозного процесса являются нерациональное питание, неудовлетворительная гигиена полости рта и недостаточное поступление фтора в организм.

Гигиенический уход за полостью начинается

с момента рождения ребенка и продолжается всю жизнь. Новорожденным детям полость рта очищают от остатков пищи, а первые прорезавшиеся зубы протирают салфеткой 1 – 2 раза в день.

По мере прорезывания коренных зубов, гигиену полости рта детям осуществляют родители с помощью зубной щетки и паст. С 5 – 6 лет ребенок может чистить зубы самостоятельно. С целью профилактического осмотра ребенок должен являться к врачу-стоматологу 1 раз в 6 месяцев.

Основные правила чистки зубов:

Зубная щетка должна иметь удобную ручку, щетинки не должны быть разволокненными, головка зубной щетки по размеру должна соответствовать 2,5 зубам. Сначала очищают зубы верхней челюсти, а затем зубы нижней челюсти. На верхней челюсти зубы чистят справа налево, на нижней челюсти – слева направо. При чистке зубов на каждый участок, захватываемый головкой зубной щетки, должно приходиться по 10 движений. После чистки зубов щетку необходимо промыть в проточной воде и оставить высыхать в открытом стакане щетиной вверх. Зубную щетку необходимо менять каждые 3 месяца.

Методы чистки зубов.

Чистка зубов детям 3-х лет и старше (метод КА).

Начинают чистку с жевательных поверхностей зубов. Очищают короткими горизонтальными движениями, справа налево на верхней челюсти, слева направо – на нижней.

Наружные поверхности очищают круговыми движениями при сомкнутых зубах, одновременно захватывая верхние и нижние зубы сегмента, по-

● Творчасць чытачоў

Нам Вера путь укажет,
Любовь весь мир спасет,
Надежда, словно знамя,
К победам приведет.

Ольга ШМЕЛЕВА

Маме

Мне часто задают вопрос:
«Семья начальников – внимания хватает?»
Отвечу:
«На меня всегда есть спрос,
Любви такой, как я, никто не знает».

Сегодня праздник твой –
Хочу так много я сказать,
Но мало слов всех,
чтобы рассказать,
Насколько ты мне дорога.

Конечно, ты все это знаешь,
Прекрасно все ты понимаешь,
Но повторю еще разок:
«Люблю тебя, мой милый ангелок».

Юлия НОСКОВА, студентка лечфака

● Кабинет уроча

степенно продвигаясь справа налево.

Внутренние поверхности очищают при открытом рте подметающими вертикальными движениями от десны к краю зуба на верхней, а затем – на нижней челюстях.

Чистка зубов детям с 6-ти лет и старше (метод Маршаллера).

Начинают чистку с жевательных поверхностей зубов. Установив щетку на жевательную поверхность зубов, короткими энергичными горизонтальными (подметающими) движениями очищают сначала зубы верхней челюсти справа налево, затем зубы нижней челюсти слева направо.

Затем очищают наружные поверхности зубов при сомкнутых зубах. Щетки расслабляют, чтобы головка щетки могла свободно перемещаться в полости рта. Устанавливают щетку перпендикулярно наружным поверхностям и делают вертикальные зигзагообразные движения, очищая одновременно зубы верхней и нижней че-

люстей и прилагая одинаковые усилия при движении щетки вверх и вниз. Затем очищают внутреннюю поверхность зубов. Головку щетки ставят под углом 45 градусов к поверхности зуба. Короткими вертикальными движениями (до десяти движений с равным усилием вверх и вниз на каждом сегменте) продвигаются по внутренним поверхностям зубов справа налево. Затем головку щетки ставят на внутреннюю поверхность нижних зубов и таким же образом очищают их.

Чистка зубов для подростков и взрослых. Стандартный метод.

При использовании метода последовательно очищают наружные поверхности зубов, затем – внутренние и жевательные. Используют несколько видов движений: наружные и внутренние поверхности зубов очищают вертикальными подметающими, горизонтальными и круговыми движениями, жевательную поверхность – горизонтальными и круговыми движениями щетки. Вертикальные движения: щетку ставят под углом 45 градусов к вертикальной оси зуба. Выполняют 10 подметающих движений от десны к жевательной поверхности зуба. Горизонтальные движения: щетку ставят перпендикулярно к вертикальной оси зуба и делают 10 горизонтальных возвратно-поступательных движений. Круговые движения: щетинки расположены перпендикулярно к наружной поверхности зуба. Щетка описывает круги.

Главный ответчик за здоровье – сам человек. Поэтому только за счет своего стремления к здоровью, выполнения всех рекомендаций врача-стоматолога вы сможете сохранить свои зубы и зубы ваших детей здоровыми.

Елена ВЫСОЦКАЯ,
зав. стоматологическим отделением 3-й ГДКП
г. Минска

Музыка

Музыка – кому-то – утешенье,
Кому-то – радость, а кому – печаль.
Мне дарит музыка минуты вдохновения,
И манит музыка в неведомую даль.

Музыка! Тебя не сочиняют,
Не забывают, чтобы вспомнить вновь.
С тобою, музыка, смеются и страдают.
Светла ты, музыка, как первая любовь.

Иван БЕРКОВ

Три звезды

Надежда, Вера и Любовь –
Что может быть прекрасней?
Осились с ними путь любой,
Найдешь дорогу к счастью.

Три слова, словно три звезды
Горят и ярко светят
Тем, кто душою не остыл,
Кто сам горит, как светоч.

Совет от стоматолога



люстей и прилагая одинаковые усилия при движении щетки вверх и вниз.

Затем очищают внутреннюю поверхность зубов. Головку щетки ставят под углом 45 градусов к поверхности зуба. Короткими вертикальными движениями (до десяти движений с равным усилием вверх и вниз на каждом сегменте) продвигаются по внутренним поверхностям зубов справа налево. Затем головку щетки ставят на внутреннюю поверхность нижних зубов и таким же образом очищают их.

Чистка зубов для подростков и взрослых. Стандартный метод.

При использовании метода последовательно очищают наружные поверхности зубов, затем – внутренние и жевательные. Используют несколько видов движений: наружные и внутренние поверхности зубов очищают вертикальными подметающими, горизонтальными и круговыми движениями, жевательную поверхность – горизонтальными и круговыми движениями щетки. Вертикальные движения: щетку ставят под углом 45 градусов к вертикальной оси зуба. Выполняют 10 подметающих движений от десны к жевательной поверхности зуба. Горизонтальные движения: щетку ставят перпендикулярно к вертикальной оси зуба и делают 10 горизонтальных возвратно-поступательных движений. Круговые движения: щетинки расположены перпендикулярно к наружной поверхности зуба. Щетка описывает круги.

Главный ответчик за здоровье – сам человек. Поэтому только за счет своего стремления к здоровью, выполнения всех рекомендаций врача-стоматолога вы сможете сохранить свои зубы и зубы ваших детей здоровыми.

Елена ВЫСОЦКАЯ,
зав. стоматологическим отделением 3-й ГДКП
г. Минска

И снова о курении

Международный день отказа от курения – праздник, установленный Всемирной организацией здравоохранения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Эта дата появилась по инициативе Американского онкологического сообщества в 1977 году. Причиной послужили постоянно ухудшающиеся данные статистики по вопросу смертности в результате табакокурения.

Смысл праздника – распространение информации о вреде курения, способствование снижению популярности зависимости от сигарет, вовлечение людей в просветительные антитабачные акции.

16 ноября кафедрой иностранных языков было организовано и проведено мероприятие, посвященное борьбе с курением. Студент 3-го курса стоматологического факультета провел

для курируемых кафедрой групп фармацевтического и стоматологического факультетов лекцию, цель которой – донести всю опасность сигаретного дыма, как при активном, так и при пассивном курении, а также популяризовать здоровый образ жизни среди молодежи, предопределив их выбор в пользу чистых легких.

Лекция носила диалогический характер и проходила в доброжелательной обстановке, лектору удалось привлечь внимание студентов к этой важной проблеме благодаря своим ораторским способностям, доступному изложению материала, обилию наглядных изображений и хорошо представленным статистическим данным. Малиновский С. на личном положительном примере рассказал, как важно отказаться от пагубной привычки, и какие благоприятные эффекты это оказывает на здоровье. Лекция вызвала неподдельный интерес у слушателей, что было подтверждено обилием дополнительных вопросов и бурными аплодисмен-

МЧС информирует

С целью предупреждения пожаров и гибели людей по причине неосторожного обращения с огнем при курении в состоянии алкогольного опьянения с 14 ноября по 1 декабря проходит республиканская акция «Не прожигай свою жизнь!».

Акция сотрудники МЧС проведут в общественном транспорте, на промышленных предприятиях и пунктах общественного питания. Не останутся без внимания студенты вузов и ССУЗов. Заключительный этап акции пройдет в крупных торговых центрах.

Будьте внимательны в вопросах собственной безопасности

● Назвчайныя сітуацыі

и проявите заботу к тем, кто находится рядом – соседям, родственникам, знакомым, – ведь люди, злоупотребляющие спиртным и курящие в постели в состоянии алкогольного опьянения, ставят под угрозу не только себя, но и окружающих. Возможно, ваше неравнодушие спасет чью-то жизнь. Не пренебрегайте правилами безопасности. Не проявляйте беспечности и небрежности в обращении с огнем при курении. Берегите себя и своих близких!

Марина ВАСИЛЕВСКАЯ,
инспектор ГПИВО Московского РОЧС МГУ МЧС

