

Доктор

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Витамин

№12 апрель 2023



18+

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

В НОМЕРЕ

стр. 1-4 Почетная миссия.

стр. 6-7 Зачем нужны методы исследования, которые включены в углубленную диспансеризацию пациентов?

стр. 5 В поисках витаминов: выбираем продукты на апрель.

стр. 8 Внимание! Клеши!

Неделя популяризации донорства крови



Кто может стать донором?

Донором крови и ее компонентов может стать любой, практически здоровый человек, в возрасте от 18 лет и старше, с массой тела не менее 50 кг, не имеющий противопоказаний к донации.

Предварительно потенциальный донор проходит тестирование на гемотрансмиссивные инфекции, после готовности результатов анализов (3-5 дней), человек уже может сдать кровь.

Почетная миссия

В апреле медицинское сообщество отмечает важную дату - Национальный День донора. Как подготовиться к сдаче крови, какие существуют противопоказания? Об этом рассказала главный специалист-трансфузиолог Департамента здравоохранения Курганской области, главный врач ГКУ "Курганской областной станции переливания крови" Марина Непрозванных.

До какого возраста это можно делать?

Нижняя возрастная граница для доноров в настоящее время отменена, главный ориентир — это здоровье донора. С возрастом у многих появляются сопутствующие заболевания, кто-то находится на диспансерном учете у специалистов, принимает медицинские препараты. Поэтому начинать сдавать кровь лучше в молодом возрасте.

Как часто можно сдавать кровь?

Существуют интервалы между донациями крови и ее компонентов, утвержденные приказом Министерства здравоохранения. Период между сдачами крови, например, составляет 60 календарных дней. Поэтому приходить на сдачу крови чаще, чем раз в 2 месяца нельзя.



- Какова стандартная доза сдачи?

Стандартная доза сдачи донорской крови составляет от 400 до 500 миллилитров, в зависимости от вида контейнера, в который идет заготовка.

- Как быстро после кровосдачи организм восстанавливается?

Организм донора восстанавливается как раз за интервал между донациями, данные сроки существуют в интересах сохранения здоровья донора и прописаны в нормативных документах.

- Как правильно подготовиться донации?

Рекомендации достаточно простые:

- ☹️ выспаться;
- ☹️ обязательно принять пищу не позднее, чем за 4 часа перед донацией (постный рацион);
- ☹️ употреблять больше жидкости накануне донации;
- ☹️ медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы, после 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

- Чего точно не надо делать?

Есть и такие рекомендации:

- ☹️ не курить за 1 час до процедуры донации;
- ☹️ за 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа - принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики, антикоагулянты;
- ☹️ не следует планировать донацию после ночного дежурства или просто



- бессонной ночи;
- ☹️ не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.;
- ☹️ не торопитесь, выделите время на посещение станции переливания.

-Есть ли рекомендации по образу жизни после сдачи

крови?

После сдачи крови тоже есть рекомендации:

- ☹️ непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10-15 минут;
- ☹️ воздержитесь от курения в течение часа после кровосдачи;
- ☹️ не снимайте повязку в течение 4-6 часов, следите, чтобы она не намочилась;
- ☹️ старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток;
- ☹️ воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток;
- ☹️ старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток;
- ☹️ употребляйте повышенное количество жидкости в течение 2 суток;
- ☹️ прививки после сдачи крови рекомендуются не ранее, чем через 10 суток;
- ☹️ ограничений по вождению автомобиля в день донации нет, за руль мотоцикла можно садиться спустя 2 часа.

- Какие поощрения донор получает после сдачи крови?

После донации человек направляется в регистратуру, где получает справку (для предъявления по месту работы или учебы) и

является заменой бесплатного питания. Её величина зависит от прожиточного минимума в регионе и составляет 5% от этой суммы. Донорская справка обеспечивает в день сдачи освобождение от работы в



учреждении, с сохранением среднего заработка за эти дни. В случае, если в день сдачи крови донор вышел на работу, ему предоставляется по его желанию другой день отдыха с такими же условиями. После каждого дня донации гражданину положен второй дополнительный день отдыха, который может быть присоединен к ежегодному отпуску или использован в другое время в течение года.

- В каких медицинских случаях крайне важна кровь доноров?

Донорская кровь необходима во многих случаях, практически нет направления медицины, где бы не использовалась донорская кровь. У каждого третьего жителя Земли в течение жизни возникает потреб-

ность в переливании компонентов крови. В них нуждаются люди, пострадавшие в авариях, чрезвычайных происшествиях, несчастных случаях, получившие тяжелые травмы и ожоги, роженицы и новорожденные, пациенты с гематологическими и онкологическими заболеваниями, а также пациенты, которым необходимо проведение различных операций. Иногда пациентам нужно однократное переливание компонентов крови для компенсации кровопотери, но бывают реципиенты, которые нуждаются в комплексе трансфузий в течение длительного времени, а иногда и всей жизни.

Куда поступает донорская кровь со станции переливания?

На станции донорская кровь проходит несколько этапов переработки и, готовая для переливания, отправляется в медицинские организации области.

Как доставляют кровь в округа Зауралья?

Каждая медицинская организация сама получает компоненты донорской крови на станции переливания по заявке, это делает уполномоченный сотруд-

ник, выдача производится в режиме 24/7, у нас функционирует подразделение экспедиции с дежурной медицинской сестрой, и, конечно, в медицинских организациях сформирован определенный запас компонентов для экстренного реагирования в случае необходимости.



- Как обеспечивается безопасность донорской крови и её компонентов? Их проверяют на ВИЧ, другие инфекции?

Безопасность донорской крови — это приоритет службы крови, не зря основной девиз нашей структуры: «Не навреди», и это касается и доноров, и реципиентов, которые получают переливание компонентов крови. Материал проверяют на ВИЧ, гепатит В и С, сифилис.

- Работает ли сейчас общероссийская база данных по донорству крови и ее компонентов? Какая информация там есть?

Да, электронная база донорства на территории РФ

функционирует в нашем регионе с 2011 года, но на сегодняшний момент не все учреждения службы крови подключены к ней. Изначально она планировалась как единое пространство, помогающее отслеживать путь «от вены к вене», т.е. от «донора к пациенту». В



настоящее время активно идет подключение медицинских организаций к донорской базе и внесение архивных данных.

- Расскажите о работе вашей службы по популяризации донорства. В чём она заключается?

Активно занимаемся агитацией и пропагандой донорства на постоянной основе

ежедневно. Например, с 3 сентября по 29 октября 2022 года, на территории Курганской области проведена всероссийская акция «#КультураДонорству #КультурныйКодДонора»; по инициативе Национального фонда развития здравоохранения она вошла в Программу мероприятий Года культурного наследия народов России. В ней приняли участие более 2000 человек. Мероприятия различного формата проводились службой крови в сотрудничестве с учреждениями культуры: экскурсии, награждения почетных доноров в музее, корпоративные сдачи крови, лекции и консультации – целый донорский марафон. По итогам акции наш регион вышел в шорт-лист лучших практик.

Желающих сдать кровь сейчас немало. Например, в этом году в наших мероприятиях приняли участие сотрудники организаций,

входящих в состав Курганского регионального отделения «Союза машиностроителей России», представители медицинских организаций Курганской области, Росгвардии, Курганского нефтепроводного управления АО «Транснефть-Урал». Активное участие регулярно принимают представители регионального отделения молодежной общественной организации «Российские студенческие отряды» и «Волонтеры медики».



Сегодня вы поможете кому-то, а завтра другой человек спасет жизнь вам и вашим близким! Будьте здоровы и будьте донорами!

Подготовил Валерий Хренов

Приглашаем всех желающих принять участие в субботней акции «День первого переливания крови»

Акция состоится **22 апреля 2023г. с 8.30 до 12.00** часов по адресу:
г. Курган, ГКУ «Курганская областная станция переливания крови», ул. Ленина, 40-А
Телефоны для справок (с 9-00 до 15-00):
в г. Кургане - 8(3522) 46-21-17;
в г. Шадринске - 8(35253) 7-45-33.

С информацией о том, как стать донором, какие существуют противопоказания, как подготовиться к донации и графиком рабочих суббот на 2023 год можно ознакомиться на сайте ГКУ «Курганская областная станция переливания крови» <http://kospk.kurgan-med.ru/patients/> в разделе «Донорам»
Подробная информация о донорстве костного мозга <http://donor43.ru>



СУББОТА ДОНОРА

В поисках витаминов: выбираем продукты на апрель

Апрель — месяц переменчивой погоды. Чтобы не простудиться в этот период и уберечь организм от авитаминоза, нужно добавить больше овощей и фруктов в свой рацион.

В этой статье делимся списком полезных продуктов, которые богаты полезными микро- и макроэлементами. Они помогут



почувствовать прилив энергии и поддержать баланс витаминов в организме.

Какие овощи лучше купить?

Апрель — сезон всех видов капусты. Белокочанная и цветная капуста, брокколи:

все они богаты клетчаткой, калием, железом, витамином С. Лук-порей, листовой цикорий, фенхель. Эти продукты помогут восполнить запас минералов и витаминов в организме, а ещё они низкокалорийные. Не забывайте про редис и редьку.

Какую зелень выбрать?

Водяной кресс, кресс-салат, мята, петрушка, листовой салат, черемша, шнитт-лук, шпинат. Зелень нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи и работу щитовидной железы.

Каким фруктам отдать предпочтение?

Апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины. В них содержится множество полезных веществ: витамины А, В1, В2, D, К, Р, РР, кальций, калий, железо, клетчатка, фруктоза. Цитрусовые поддерживают обмен веществ, мешают накапли-

ваться в крови вредному холестерину и поднимают настроение.

Но будьте осторожны:

цитрусовые не стоит употреблять, если вы склонны к аллергии или у вас есть заболевания ЖКТ.

Также в рацион можно включить бананы, которые также помогают бороться со стрессом и насыщают организм.

Важную роль в развитии ребенка играют полиненасыщенные жирные кислоты, в частности Омега-3 (докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты).





Зачем нужны методы исследования, которые включены в углубленную диспансеризацию пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию?

анкетирование

выявление/уточнение факта перенесенной новой коронавирусной инфекции, выявление/уточнение появления после выздоровления жалоб и симптомов, характерных для постковидного синдрома или изменение характера имевшихся ранее жалоб в связи с перенесенной новой коронавирусной инфекцией.

оценка сатурации кислорода в крови в покое

оценка содержания кислорода в крови с целью выявления дыхательной недостаточности как показателя для направления на компьютерную томографию легких для выявления поствоспалительных изменений

проведение спирометрии

оценка функционального состояния дыхательной системы с целью выявления снижения жизненной емкости легких как показателя для направления на компьютерную томографию легких

рентгенография органов грудной клетки (если не выполнялась ранее в течение года)

выявление фиброзных изменений в легких, в том числе как возможного показателя для направления на компьютерную томографию легких

тест с 6-минутной ходьбой

оценка функционального состояния организма у граждан, имеющих сатурацию кислорода крови более 94%, с целью выявления снижения толерантности к физическим нагрузкам как показателя для направления на эхокардиографию для выявления признаков хронической сердечной недостаточности, развивающейся или усугубляющейся вследствие перенесенной новой коронавирусной инфекции

определение концентрации Д-димера в крови по показаниям

выявление превышения уровня Д-димера более чем в 1,5-2 раза относительно верхнего предела нормы для выявления пациентов с высоким риском тромбозов с целью направления на дуплексное сканирование вен нижних конечностей для выявления тромбозов

общий (клинический) анализ крови развернутый, с определением лейкоцитарной формулы

выявление признаков воспалительной реакции, анемии, а также лейкопении, сохраняющихся после перенесенной новой коронавирусной инфекции

биохимический анализ крови, включая:

исследование уровня общего холестерина в крови

выявление повышенного уровня общего холестерина, холестерина липопротеинов низкой плотности с целью выявления граждан с высоким риском развития



исследование уровня холестерина на липопротеинов низкой плотности в крови

сердечно-сосудистых осложнений, повышающихся вследствие перенесенной новой коронавирусной инфекции

определение уровня С-реактивного белка в крови

выявление повышенного уровня С-реактивного белка как признака сохраняющейся воспалительной реакции

определение уровня аланинаминотрансферазы в крови

определение уровня аспартатаминотрансферазы в крови

определение уровня лактатдегидрогеназы в крови

выявление повышенного уровня ферментов печени как признаков цитолитического синдрома и нарушения ее функции

исследование уровня креатинина в крови

Выявление уровня креатинина с целью выявления почечной недостаточности, сохраняющейся, развивающейся или усугубляющейся вследствие перенесенной новой коронавирусной инфекции

на II этапе углубленной диспансеризации:

проведение дуплексного сканирования вен нижних конечностей

выявление признаков тромбозов вен нижних конечностей, потенциально связанных с перенесенной новой коронавирусной инфекцией

проведение компьютерной томографии органов грудной клетки

выявление поствоспалительных изменений в легких, потенциально связанных с перенесенной новой коронавирусной инфекцией

выявление поствоспалительных изменений в легких, потенциально связанных с перенесенной новой коронавирусной инфекцией

выявление структурных и функциональных изменений со стороны сердца, потенциально связанных с перенесенной новой коронавирусной инфекцией



Запись на диспансеризацию



ЕПГУ



poliklinika45.ru



122

Внимание! Клещи!

Если в наступившие тёплые весенние дни вы собираетесь в лес или на дачу, помните, что в это время вместе со всей природой просыпаются и голодные клещи, переносчики инфекций (клещевой энцефалит, болезнь Лайма и др.) опасные для здоровья человека.



Клещи обитают в зарослях кустарников, высокой траве, в захламленных лесах. Попадая на одежду человека, клещ проникает под неё и присасывается чаще всего в области шеи, груди, подмышечных впадин, волосистой части головы, паховой области.

Требования к одежде:

- 1 Головной убор обязателен!
- 2 Специальный защитный костюм или белая (светлая) одежда, на которой хорошо видно клеща.
- 3 Кофта, рубашка заправлены в брюки.
- 4 Плотные манжеты на резинках на рукавах.
- 5 Брюки заправлены в носки, сапоги или ботинки.



Взять с собой:

- 1 Репелленты от клещей – вещества, отпугивающие насекомых и клещей.
- 2 Акарицидные средства для обработки одежды – вещества, поражающие клещей.

Необходимо помнить, что клещей в дом могут занести домашние животные, в том числе собаки. **Поэтому после прогулок рекомендуем осматривать животных на наличие клещей.**

Через каждые 1-2 часа и по возвращении домой проводите осмотры своей одежды и открытых участков тела.

Клещей в дом могут занести и домашние животные, в том числе собаки. Поэтому после прогулок не забывайте осматривать животных на наличие клещей.



Если укусил клещ

- Его необходимо удалить, обратившись в медицинскую организацию!
- Если нет такой возможности – клеща удалите сами пинцетом, ниткой или руками, но обязательно в резиновых перчатках, ухватив клеща за хоботок у самого основания кожи, покачивая в стороны. Удалив клеща, обработайте ранку йодом. Насекомое поместите в стеклянный флакон с мокрой ваткой, закройте плотно крышкой и доставьте в лабораторию **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Курганской области»**, расположенный по адресу: г. Курган, ул. Станционная, 62А.
- По результатам обследования клеща будет назначено необходимое лечение пострадавшему.

САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА – ВАКЦИНАЦИЯ. ПРИВИВКУ МОЖНО СДЕЛАТЬ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ.