

12+

# ПОЗДРАВЛЯЕМ С 8 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫМ ЖЕНСКИМ ДНЁМ!

газета Башкирского государственного медицинского университета  
основана в 1968 г.

№2 (150) март 2023 г.



# Медик

Победитель XII и XIV Всероссийских фестивалей искусств студентов-медиков и медицинских работников в направлении «Журналистика» «Регулярное печатное издание»

## ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ, ОРДИНАТОРЫ И АСПИРАНТЫ! УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Наступила весна, и неудивительно, что первый весенний праздник посвящен женщинам. Ведь именно они, как солнце в ясную весеннюю погоду, вносят свет в нашу жизнь, озаряя ее лучами своей улыбки.

всегда такими же милыми, умными, нежными, добрыми и заботливыми.  
Желаем вам и вашим близким доброго здоровья, счастья и благополучия. Всего самого наилучшего, любви и процветания.

Пусть в этот день и весь год сбываются все ваши заветные мечты!  
**Ректорат БГМУ,  
Совет ветеранов БГМУ**

Без женщин невозможна сама жизнь. Наши мамы - самые дорогие люди. Они дают нам жизнь, ведут по ней, оберегая, как самое драгоценное сокровище. Также нельзя не упомянуть, что женщины являются двигателем прогресса, ведь именно чтобы понравиться вам и облегчить вашу жизнь, мужчины совершают героические поступки, делают великие открытия и изобретения.

Все мужчины сходятся в одном, мы хотим видеть вас - наши любимые Мама, жены, сестры, дочери -



<b>В номере</b>	События . . . . .	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМИ . . . . .	7
	Международный женский день . . . . .	3	Медицинские династии. . . . .	8-9
	В феврале состоялось заседание учёного совета . . . . .	4	Галерея организаторов БМИ . . . . .	10
	Интересное . . . . .	5	Спорт - вторая профессия врача. . . . .	11
	2023 год - Год педагога и наставника . . . . .	6	Здоровый образ жизни . . . . .	12

## События

# Послание Владимира Путина Федеральному собранию Российской Федерации

Владимир Владимирович Путин предложил вернуться к традиционной для Российской Федерации базовой подготовке специалистов с высшим образованием. Об этом глава государства заявил в ходе послания Федеральному Собранию Российской Федерации.

«Очень важный вопрос о нашей высшей школе. Здесь также назрели существенные изменения с учетом новых требований к специалистам в экономике, социальных отраслях — во всех сферах нашей жизни. Необходимо синтез всего лучшего, что было в советской системе образования и опыта последних десятилетий», — сказал он.

В этой связи предлагается следующее:

- вернуться к традиционной для Российской Федерации базовой подготовке специалистов с высшим образованием;

- срок обучения может составить от 4 до 6 лет. При этом даже в рамках одной специальности и одного вуза могут быть предложены программы — разные по сроку подготовки в зависимости от конкретной профессии, отрасли и запроса рынка труда;

- если профессия требует дополнительной подготовки, узкой специализации, в этом случае молодой человек сможет продолжить образование в магистратуре или ординатуре;

- аспирантура будет выделена в отдельный уровень профессионального образования. Ее задача — готовить кадры для научной и преподавательской деятельности;

- переход на новую систему должен быть плавным.

«Правительству совместно с парламентариями потребуется внести многочисленные поправки



ки в законодательство об образовании. Здесь нужно все продумать, все проработать до мелочей. У молодежи, у наших граждан должны появиться новые возможности для качественного образования, для трудоустройства, профессионального роста. Повторяю еще раз — возможности, а не проблемы», — резюмировал Владимир Путин.

Владимир Путин о мерах для поддержки ученых:

«У нас уже действуют жилищные сертификаты для молодых ученых. В прошлом году дополнительно направили на эти цели 1 млрд рублей. Поручаю Правительству определить резервы для расширения этой программы».

"Постановка и решение амбициозных задач — мощнейший стимул для молодежи прийти в науку" - об этом Президент Российской Федерации Владимир Путин заявил в ходе послания Федеральному Собранию Российской Федерации.

«Мы должны серьезно обновить подход к системе подготовки кадров, к научно-технологической политике»,

«На недавнем Совете по науке и образова-

нию мы говорили о необходимости четко расставить приоритеты, сконцентрировать ресурсы на получение конкретных, принципиально значимых научных результатов»,

«В основе новых технологий практически всегда лежит фундаментальное исследование. В этой сфере, так же как и в культуре, мы должны предоставить ученым, исследователям большую свободу для творчества»,

Считаю, что мы должны существенно расширить проект «Профессионалитет», в рамках которого создаются образовательно-производственные

кластеры, обновляется учебная база, а предприятия, работодатели в тесном контакте с колледжами и техникумами формируют образовательные программы исходя из потребностей экономики. И конечно, очень важно, чтобы в эту сферу приходили наставники с опытом работы на реальном, сложном производстве.

"Качество программ общего и высшего образования по гуманитарным специальностям необходимо повысить, чтобы молодые обучающиеся могли лучше узнать о своей родине, ее культуре и традициях. Об этом заявил Президент Российской Федерации Владимир Путин в Послании Федеральному Собранию.

Задача конкретная — за ближайшие пять лет подготовить порядка миллиона специалистов рабочих профессий для электронной промышленности, индустрии робототехники, машиностроения, металлургии, фармацевтики, сельского хозяйства и ОПК, строительства, транспорта, атомной и других отраслей, ключевых для обеспечения безопасности, суверенитета и конкурентоспособности России.

# Международный женский день

## С 8 марта, дорогие женщины!

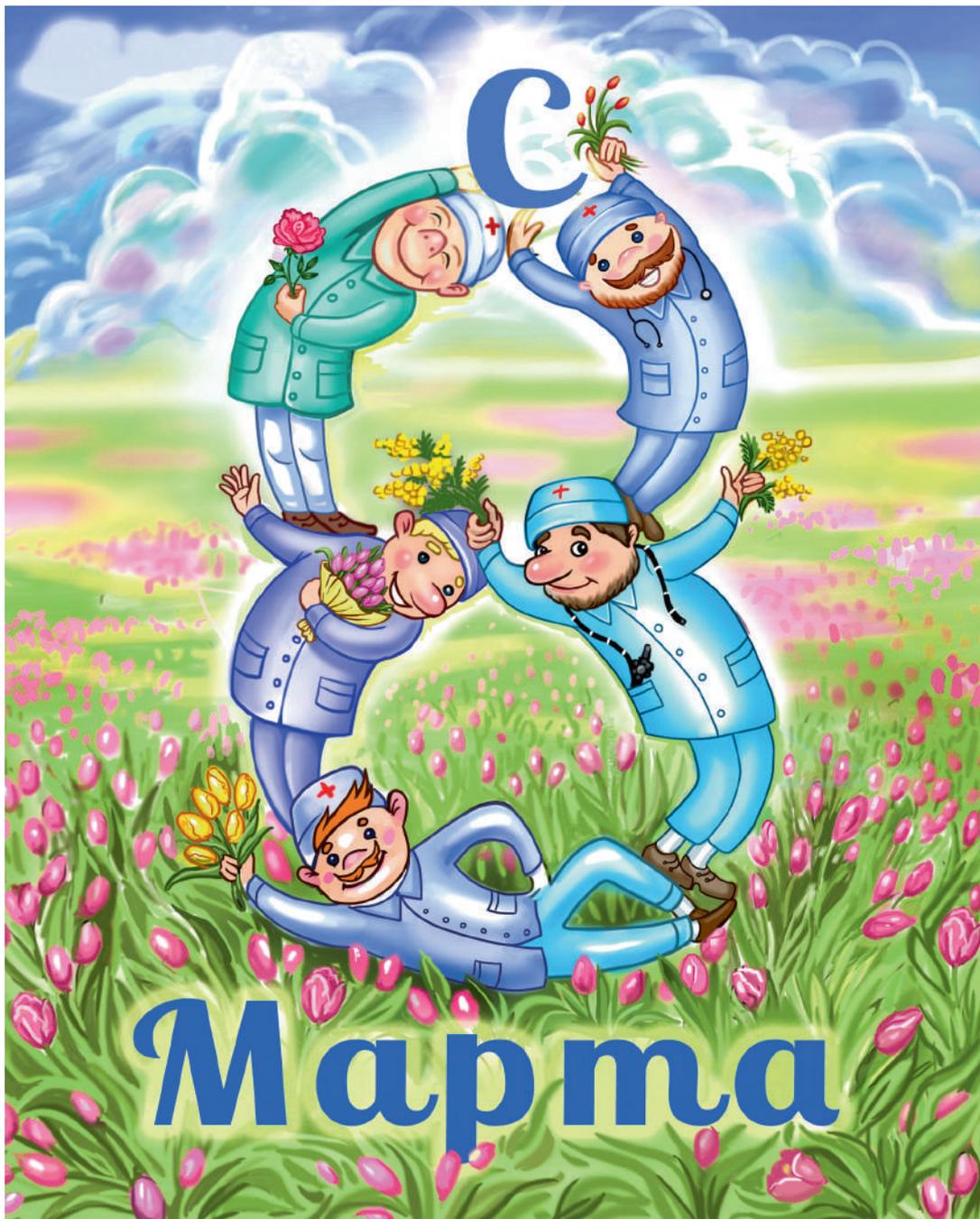
Международный женский день – всеми любимым и по-прежнему важным праздником. Не случайно этот праздник приходит к нам ранней весной. Ведь весна и женщина так похожи и неразделимы. Каждая наполняет мир светом и радостью, является началом всех начал: началом жизни и любви.

8 марта – Международный женский день (International Women's Day) – всемирный день женщин, в который также отмечаются достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое, настоящее и будущее женщин планеты.

8 марта 1857 года в Нью-Йорке собрались на манифестацию работницы швейных и обувных фабрик. Они требовали равного отношения в профессиональной деятельности. Мужчины после такого решительного выступления пошли на встречу к женщинам. После 8 марта 1857 года образовался первый профсоюз, членами которого стали женщины.

Становление 8 марта как значимого праздника для женщин всего мира произошло в 1910 году в Копенгагене на 2-ой Международной конференции женщин-социалисток в Копенгагене. Клара Цеткин выступила с речью об учреждении «дня борьбы за права женщин» была принята резолюция о том, чтобы ежегодно проводить женский день, «который в первую очередь служит агитации за предоставление женщинам избирательного права». Это стало призывом всех женщин мира подняться на борьбу за равноправие. Откликаясь, женщины многих стран включились в борьбу против нищеты, за право на труд, уважение своего достоинства, за мир.

В России впервые достаточно широко день



объявить, в соответствии с их традициями и обычаями, любой день этого года Днём борьбы за права женщин и международный мир Организации Объединённых Наций. Это решение было принято в связи как с Международным годом женщин, так и Международным десятилетием женщин (1976–1985 годы). Все мероприятия Организации Объединённых Наций, посвящённые Дню борьбы за права женщин и международный мир, с тех пор приурочены к 8 марта.

Современное празднование Женского дня для большинства утратило первоначальное значение и 8 марта считается днем весны, женской красоты, нежности, душевной мудрости и внимания к женщине, вне зависимости от ее статуса и возраста.

Главная современная традиция 8 марта во многих странах – вручение цветов

любимым женщинам. И первостепенное в этом – не их положение, а просто принадлежность к прекрасному полу. Зачастую мужчины берут на себя всю работу жен по дому. Как именно поздравлять зависит от личных предпочтений каждого и индивидуальности женщины.

Встречая этот праздник, не будем забывать, что восхищение женщиной – это не только восхищение ее красотой и добротой, но, в первую очередь, дань уважения к ее труду, проявление реальной заботы о ней каждый день. Обнимем 8 марта всех наших замечательных бабушек, матерей, жён, сестёр, дочерей, любимых женщин, обрадуем их красивыми букетами и милыми их сердцу подарками. Отдадим должное нашим великим современницам.

был отмечен в 1913 году в Петербурге – на волне копенгагенского предложения Цеткин. Официально петербургская манифестация называлась «научным утром по женскому вопросу». На следующий год митинги прошли уже в нескольких странах Европы согласованно – 8 марта. В том числе и в России. Предвоенная весна 1914 года стала, пожалуй, высшей точкой в европейской истории праздника. С первых лет Советской власти, 8 марта стал у нас государственным праздником. В марте 1917 года женщины России получили право голоса, а Конституция 1918 года закрепила политику равноправия женщин в качестве государственной и органы Советской власти стали реализовывать её в жизнь.

С 1975 года ООН, в связи с Международным годом женщин, начала 8 марта проводить Международный женский день. В 1977 году Генеральная Ассамблея ООН предложила государствам

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

## Учёный совет

# В феврале состоялось традиционное заседание учёного совета

28 февраля 2023 года в актовом зале УСК №1 БГМУ в 14:00 состоялось традиционное заседание учёного совета БГМУ.

Награды "Почетный заведующий кафедрой психиатрии и наркологии с курсом ИДПО" был удостоен профессор В. Юлдашев. Наградой "За верность БГМУ" отмечен профессор В. Викторов.

Проректор по научной и международной деятельности, профессор И. Ахатов представил отчет об итогах НИР за 2022 г., а также затронул тему утверждения плана НИР, а также плана научных работ, выполняемых в рамках государственного задания на 2023 г. Проректор по региональному развитию здравоохранения, профессор В. Викторов представил свой доклад на тему: "О взаимодействии с региональным здравоохранением в рамках научно-образовательного кластера Республики Башкортостан". И.о. директора ИДПО,



доцент Г. Хисматуллина доложила о реорганизации кафедр ИДПО.

Ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова представила следующих сотрудников к избранию на должности: Р. Давлетшин, Р. Зулкарнеев, О. Малиевский, Р. Нигматуллин, Р. Фаязов., Р. Мустафин. Они были представлены к присвоению ученого звания доцента.

Проректор по административно-хозяйственной работе М. Таипов рассказал о развитии материально-технической базы БГМУ, утверждении плана ремонтно-строительных работ на 2023 г. и об изменении концепции реконструкции сто-

ловой. Проректор по научной и международной деятельности, профессор И. Ахатов посвятил свой доклад утверждению темы докторской диссертации доцента кафедры нейрохирургии и медицинской реабилитации с курсом ИДПО Р. Галимовой.

Проректор по учебной работе, профессор Д. Валишин представил на утверждение положения по образовательной деятельности Университета. И.о. проректора по инновационной работе и цифровой трансформации, к.м.н. И. Кабиров доложил о расширении полномочий отдела внедрения информационных технологий и инноваций в медицинскую деятельность до поддержки малого и среднего предпринимательства. Кроме того, были представлены и другие доклады.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков  
Фото автора

## Благодарности сотрудникам БГМУ от Союза журналистов Республики Башкортостан



8 февраля 2023 года состоялось очередное заседание правления Союза журналистов РБ с участием его членов, а также приглашенных гостей. Открыл и вел заседание председатель республиканской творческой организации Вадут Исахов.

Началось заседание с приятного момента – вручения наград Союза журналистов республики партнерам и активистам общественной организации.



Благодарственным письмом Союза журналистов РБ награжден Азат Уранович Киньябулатов, кандидат медицинских наук, доцент кафедры ОЗИОЗ с курсом ИДПО Башкирского государственного медуниверситета, главный редактор газеты «Исторический вестник БГМУ», он же автор книги «Военный и трудовой подвиг первых журналистов Республики Башкортостан». Его коллега, Азамат Салаватович Рахимкулов, доцент кафе-

дры ОЗИОЗ ИДПО Башкирского государственного медуниверситета, шеф-редактор газеты «Медик» БГМУ, отмечен Благодарственным письмом. Оба ученых награждены за активную общественную деятельность, высокую гражданскую позицию, содействие в делах Союза журналистов РБ.

Ответственный секретарь  
Союза журналистов РБ М. Якупова  
Фото автора

## Интересное

# Вода в нашей жизни



«В начале было слово». А потом, вероятно, была вода. Говоря словами песни, «без воды и не туда и не сюда». И, действительно, вода это реки и озёра, моря и океаны, покрывающие почти три четверти нашей планеты. И, наконец, сам человек состоит почти на 80% из воды. И без воды человек долго не проживёт. Вода, будучи самым простым по химическому строению субстратом – H<sub>2</sub>O, потребляемым человеком, многофункциональна и жизненно важна не только человеку, но и всему живому на этом свете. И, казалось бы, человек всё знает о воде и её свойствах. И даже то, что она бывает святая, например, в Крещение Господне 19 января. Такая вода стоит месяцами и годами и не портится – проверено веками наблюдений.

Но, оказывается, это простое по химическому строению вещество является, пожалуй, самым многовариабильным соединением. Японские учёные в своё время насчитали более 100 разновидностей структуры воды с положительными и отрицательными свойствами. И оказалось, что структурой воды управляет Слово, смысл которого может быть полезным и вредным. Отсюда и понятен смысл народных наговоров перед обливанием водой типа «Вода, вода, сними с (имя) ...». И это не мистика. Научно подтверждено, что даже имена известных людей, произнесённые над во-

дой, соответственно изменяют её структуру.

Это интересные факты о воде, но что полезного они дают человеку? Прежде всего, - необходимость строго соблюдения гигиены общения с водой. И не только в общепринятом смысле, сколько в плане соблюдения гигиены информационного обмена. Это было предметом нашего доклада на втором международном конгрессе в Душамбе (22-26 августа 2006). С этим созвучно и интервью доктора философских наук, главного научного сотрудника Института истории, языка и литературы Уфимского НЦ Российской академии наук Р. Султангареевой, взятое корреспондентом Т.Барабаш («В воду нужно входить молча», Вечерняя Уфа, 30 июня 2015 г.). Но самое главное, это открытие учёных МГУ о том, что основой биологической жидкости человека является не употребляемая нами обычная питьевая вода, а структурированная биологически активная вода, образующаяся в самом организме. Об этом было доложено на XI международном научном конгрессе «Наука. Информатика. Сознание» в Санкт-Петербурге (2007) и ретранслировано нами в Медицинском вестнике Башкортостана (Максимов Г.Г., Азнабаева Ю.Г., Бутаев З.И., Биоэлектрография в медицине и биологии: реальность и перспективы. 2008; 1:74-79).

Непроизвольно возникает вопрос, как-вы прикладные аспекты этого открытия? Ответ простой – нужно чаще употреблять структурированную воду, и тем самым помогать организму в экономии энергии, затрачиваемой на её структурирование. А где её взять? Запасаться на весь год в крещенский морозный день 19 января? Нет. Оказывается, структурированной вода становится каждые 27 дней после точки зимнего солнцестояния, начиная с 22 декабря. И это не мистика, а природное явление.

27 дней – это собственный цикл вращения Солнца вокруг своей оси, поэтому каждые 27 дней вода под влиянием солнечной радиации с особыми в тот день астрофизическими свойствами становится структурированной. И вот эти 14 дней в году, когда в ночь на 19 января, 14 февраля, 11 марта, 6 апреля, 2 мая, 28 мая, 23 июня, 20 июля, 15 августа, 10 сентября, 6 октября, 1 ноября, 27 ноября и 23 декабря вода становится структурированной.

Здоровья Вам и удачи в благородном деле. И помните клятву Гиппократов - «Не навреди!» и призыв Гааза - «Спешите делать добро!».

Профессор Г. Максимов  
Фото из сети Интернет

## 2023 год - Год педагога и наставника

# Основные качества наставника

Главное качество медицинского работника – профессионализм. С каждым годом требования к подготовке высококвалифицированных специалистов в отрасли здравоохранения только растут. Этому есть простое объяснение: в руках медицинских работников самое дорогое – человеческая жизнь. В связи с этим вопросам наставничества в медицине уделяется большое внимание.

Как же должен выглядеть наставник? В первую очередь ему нужно занимать должность на одну или две ступени выше своего ученика: такой «разрыв» обеспечивает плодотворное взаимодействие и эффективную передачу данных. Маленький разрыв в иерархии позволяет легче коммуницировать и передавать опыт. Это правило не всегда реализуется, но к нему необходимо стремиться.

Не каждый сотрудник может стать настоящим наставником. Для этого необходимы определенные качества:

1. Корпоративность. Обладать высоким уровнем приверженности к организации, являться носителем ключевых ценностей корпоративной культуры.

2. Иметь системное представление о работе своего подразделения и организации в целом.

3. Обладать значительным опытом в сфере своей профессиональной деятельности.

4. Иметь желание быть наставником, иначе наставничество будет восприниматься как дополнительная нагрузка, а это рано или поздно скажется на качестве. Что важно – от наставника требуется искреннее стремление помогать подопечному, а не просто от случая к случаю оценивать результаты его работы.

5. Способность обучать. Уметь структурировать опыт работы, с передачей его для молодого специалиста, с четким и последовательным изложением необходимой информации и замечаний по данной работе обучаемого. Быть способным к конструктивной критике, то есть критическая оценка в первую очередь должна содержать кон-



кретные предложения по улучшению работы.

6. Ответственность. Наставник должен быть заинтересован в успехах своего подопечного, неся личную ответственность за решение возникших проблем при обучении.

7. Уметь мотивировать других.

8. Влиятельность. Наличие кредита доверия со стороны партнеров по коммуникации. Необходимые личные качества и навыки для влияния на других.

Описание портрета идеального наставника может навести на мысль, что не все сотрудники подходят под столь высокие критерии, даже если формально по должности они могут претендовать на роль наставника. Поэтому выбор настав-

ника зависит от особенностей каждой организации, стиля управления, понимания руководителем организации важности системы наставничества и многих других факторов.

Очень важно не только оценивать труд наставников, но и признавать его ценность.

Опосредованный способ материального поощрения наставника – включить соответствующие измеряемые показатели в систему ключевых показателей эффективности, от выполнения которых зависит размер зарплаты и/или бонуса. Однако, нематериальная мотивация может иметь решающее значение: публичное признание значимости работников для организации; внимание к проблемам наставников со стороны руководства; различные внутрикорпоративные знаки отличия для наставников – в виде грамот, знаков и пр.

В числе важнейших вопросов в организации наставничества нужно отметить:

1. Качество наставнической деятельности.

2. Добросовестность наставников.

В организациях, впервые внедряющих систему наставничества, в роли таковых могут выступать добровольцы и работники, максимально соответствующие указанным критериям.

Организовать процесс наставничества нужно так, чтобы обучение младших коллег положительно отражалось на работе самого наставника, в противном случае эффективность его основной деятельности значительно ухудшится. В идеале количество подопечных не должно превышать 5-6 человек.

Стремящийся к идеалу наставник приносит пользу не только своему подопечному, но и всей организации в которой трудится. Правильный подход и мотивация позволяют совершенствоваться всем сторонам взаимодействия, несмотря на первое впечатление о работе.

Слушатель ОЖ ОКМР БГМУ Н. Гайдов  
Фото из сети Интернет

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

## Студенческий медицинский отряд "Медик"

**ПУСТЬ БУДЕТ ПУТЬ ВАШ СОЛНЕЧНЫМ ВСЕГДА,  
ХОЗЯЙКИ МИРА, ДЕТСТВА И ТРУДА!**

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

8 марта начинается весна. Да, именно 8 марта. В этот день тепло от счастливых женских улыбок, от обилия цветов, от яркого света солнца. Кажется, именно в этот день начинают волноваться реки, с ним связано первое таяние снега, возрождение природы, весенняя хмельная круговерть.

Счастья, радости, солнца весеннего вам, замечательные наши женщины.

Ректорат, партком, комсомольский и профсоюзные комитеты сердечно поздравляют женщин медицинского с Международным женским днем 8 Марта!



ОРГАН ПАРТКОМА, РЕКТОРАТА, КОМИТЕТА ВЛКСМ, ПРОФКОМОВ  
БАШКИРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ 15-ЛЕТИЯ ВЛКСМ

Газета основана  
1 сентября  
1968 года

№ 9 (691)

СРЕДА, 6 марта 1985 г.

Цена 1 коп.



О, женщины, которых я не знаю,  
Вам эти строки скромные дарю,  
Цветы земли, ее вода живая,  
Я вас благодарю, боготворю.  
О, руки женщины земной,  
Вы под любой звездой и небом  
Цветами пахнете весной,  
Зимой — снегом, летом — хлебом.  
Будь свята, женщины руке,

В которой скрыта неизменно  
Боль долгая на все века,  
И радость, что всегда мгновенна.  
В тебе сокрыт беззвучный звук  
Всех песен счастья и несчастья,  
Будь свята, слабость женских рук,  
Неограниченность их власти.

К. КУЛИЕВ.

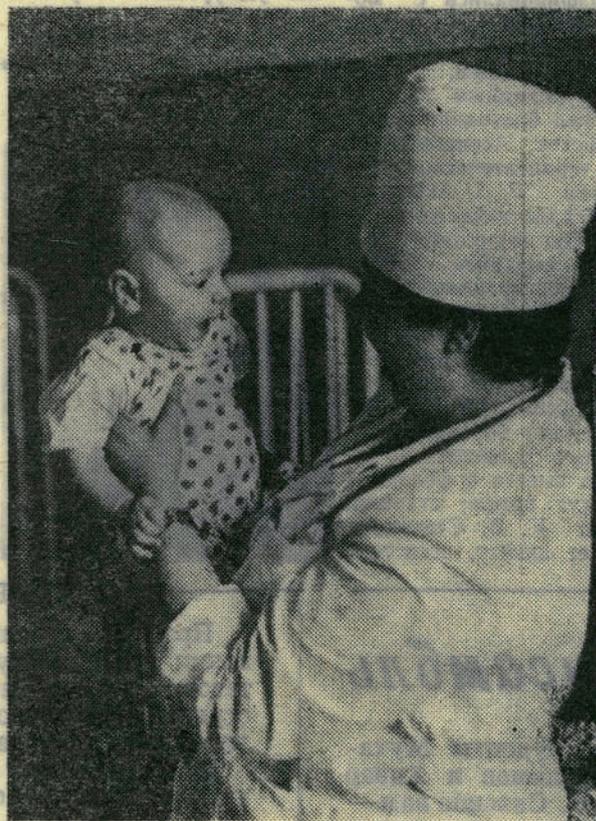
— ИЗ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ —

### УЗНАЕТЕ ПО ДЕЛАМ

Несколько лет назад командир КСМО «Медик» Равиля Мирсаитова, тогда еще студентка выпускного курса педфака, как радушная хозяйка провела меня по отделениям больницы № 6, знакомя с бойцами своего отряда. Будущие врачи осваивали азы профессии в раздаточных, дежуря ночами, работая на постах медсестрами, а Равиля была их добрым товарищем и советчиком, всегда готовым поделиться опытом и знаниями, порой просто поддержать в нужную минуту словом и делом.

Ту уверенность и доброжелательность, которые сразу привлекли меня в ней, я невольно отмечала во всех бойцах «Медика» — сказывалось влияние хорошего командира. Умение искренне радоваться радости другого человека, сопереживать вместе с ним, стремление помочь ему — в этом вся она, и этому по сей день учатся у нее студенты с эмблемой КСМО «Медик» на белых халатах. А как же иначе, ведь Равиля Мирсаитова продолжает быть бессменным командиром отряда, работая в той больнице врачом. Как в родной дом вернулась она сюда после получения диплома: сколько теплых слов услышала от своих старших товарищей, успевших узнать и полюбить ее за это время. Обаятельная, энергичная, неутомимая в своем стремлении нести людям доброту своего сердца, врач Мирсаитова остается чутким воспитателем молодежи, понимая как необходимо юношам и девушкам, избравшим нелегкую и прекрасную профессию врача, кроме своей специальности, изучить еще и азбуку человеческого сердца, уметь слушать и слышать человеческую боль, чтобы бороться с ней.

Вы узнаете ее сразу, вот она, Равиля Мирсаитова. Видите, как светятся ее глаза, устремленные на ребенка, какой заботой отдает каждое слово,



как по-детски открыто звенит ее смех, оттого, наверно, так доверчиво откликнулся на предложение веселой тети поиграть жизнерадостный карапуз у нее на руках.

Э. ХУСНИЯРОВА.  
Фото М. КУНАФИНА.

У нашей газеты есть "тезка". Речь идет об одном из первых студенческих медицинских отрядов БГМИ "Медик" (основан в 1981 г., тогда же появился и студенческий медицинский отряд "Окулист"). Речь об этом отряде идет в выпуске газеты "Медик" номер 9 (691) за 6 марта 1985 года. Вообще, история студенческих отрядов в БГМИ богатая. Первые строительные отряды появились у нас в 60-е годы прошлого века (в 1969 г. зональный студенческий строительный отряд БГМИ в 1969 году получил имя выдающегося выпускника - Ф.Ф. Кургаева). А в 1982 г. у нас был организован первый мире интернациональный медицинский отряд "Меридиан".

## Медицинские династии

# Врачебная династия Загидуллиных

Основоположник врачебной династии Загидуллиных - Загидуллин Зариф Шакирович (1904 – 1982). Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РСФСР, заслуженный врач БАССР. Ассистент кафедры пропедевтики внутренних болезней (1934-1936гг.), зав. кафедрой госпитальной терапии с 1956 по 1972 гг. Известный ученый, врач, педагог, доктор медицинских наук, профессор Зариф Шакирович Загидуллин родился в Уфе 14 февраля 1904 года.

После окончания уфимской школы №2 и медицинского факультета Казанского государственного университета (1928) работал ординатором 1-й Советской больницы и службы скорой помощи г.Уфа. С 1931 по 1934 год – ординатор терапевтической больницы №3 и одновременно исполняющий обязанности главного врача.

С 1934 г. в качестве ассистента совместно с профессором Д.И. Татариновым Зариф Шакирович принимал участие в организации всех кафедр терапии: пропедевтики внутренних болезней, факультетской терапии, а также госпитальной терапии, с которой он связал свою дальнейшую судьбу на базе городской клинической больницы №1, пройдя путь от ассистента до заведующего кафедрой, проработав этой должности с 1956 по 1972 год.

В годы Великой Отечественной войны, помимо преподавательской деятельности, З.Ш. Загидуллин проводил консультативную работу в эвакогоспиталях, был экспертом военной комиссии Уфимского гарнизона, главным терапевтом и заведующим лечебным отделом горздрави г.Уфа. Во время вспышки септической ангины он принимал участие в экспедициях в районы республики с целью организации лечебных, профилактических мероприятий.

В 1942 г. в Первом ММИ З.Ш. Загидуллин успешно защитил кандидатскую диссертацию по теме: «О некоторых гемодинамических показателях при крупозной пневмонии». Научные интересы З.Ш. Загидуллина и сотрудников возглавляемой им кафедры были посвящены актуальным вопросам клиники внутренних болезней с учетом регионального компонента. Его докторская диссертация была посвящена изучению влияния нефти на сердечно-сосудистую систему рабочих нефтедобывающей и нефтеперерабатывающей отраслей промышленности. Профессор З.Ш. Загидуллин участвовал в организации поликлиники по обслуживанию сотрудников БФАН СССР, где он проработал до последних дней жизни.

З.Ш. Загидуллин длительное время являлся научным руководителем санатория «Юматово», членом курортного совета БАССР. При его участии выпущено 5 сборников трудов курортологов. Свыше 25 лет Зариф Шакирович являлся зам. председателя республиканского общества терапевтов, в течение 8 лет он был членом редакционного совета «Казанского медицинского журнала». Под руководством профессора З.Ш. Загидуллина выполнено и защищено 3 докторских и 9 кандидатских диссертаций. Помимо большой научно-преподавательской и врачебной деятельности Зариф Шакирович занимался общественной работой в качестве депутата Уфимского горсовета 4-х созывов. З.Ш. Загидуллин был удостоен почетных званий



З.Ш. Загидуллин (1904-1982)

«Заслуженный деятель науки БАССР» и «Заслуженный врач РСФСР», награжден 2-мя орденами «Знак Почета» и медалями «За победу над Германией в ВОВ», «За доблестный труд» и др.

Загидуллина Гайша Усмановна (1903 – 1991). Г.У. Загидуллина (в девичестве Терегулова) закончила мед.училище, а в последующем БГМИ в 1937 г., к этому времени уже имела 11 лет стажа по специальности. Далее она работала в 3-й терапевтической клинической больнице г. Уфа, прошла обучение в клинической ординатуре на кафедре пропедевтики внутренних болезней. В годы Великой Отечественной войны работала врачом терапевтического отделения больницы Совета Министров БАССР.

В 1946 г. назначена ассистентом кафедры диагностики с частной патологией (прежнее название кафедры пропедевтики внутренних болезней), где проработала до 1951 г. до перевода в профпатологическую клиническую больницу врачом-ординатором, далее зав. отделением. В последующем работала зав. терапевтическим отделением больницы Совета Министров БАССР.

Загидуллин Шамиль Зарифович, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РБ и РФ, заслуженный врач БАССР. Шамиль Зарифович родился 14 августа 1944 года в городе Уфа. Ш.З. Загидуллин окончил в 1967 году БГМИ, затем прошел обучение в аспирантуре в Институте гигиены труда и профзаболеваний АМН СССР в г. Москва. По окончании аспирантуры с 1970 по 1971 гг. работал в Уфимском НИИ гигиены и профзаболеваний. С 1971 г. работает в БГМИ на кафедре пропедевтики внутренних болезней вначале ассистентом, далее доцентом, а с 1984г. по 2019 г. - заведующим кафедрой.

За время работы в университете воспитал несколько поколений врачей. Принимает активное участие в учебно-методической и воспитательной работе, создании методических пособий и рекомендаций, тестовых заданий, внедряет в учебный процесс современные методы оптимизации учебного процесса – компьютеризированный контроль знаний, видеофильмы и др.

В течение 15 лет является ученым секретарем Ученого совета университета, членом редакционно-издательского совета БГМУ, был председателем Итоговой государственной аттестационной комиссии на лечебном факультете университета.

Научные интересы Ш.З. Загидуллина охватывают актуальные вопросы клиники, диагностики внутренних болезней, преимущественно пульмонологии, кардиологии и курортологии, под его руководством подготовлено 8 докторов и 52 кандидата медицинских наук, из них 30 практических врачей ЛПУ и санаториев г.Уфа и РБ. В настоящее время ведется подготовка 3-х докторских и 4-х кандидатских диссертаций.

Шамиль Зарифович был организатором и председателем кандидатского диссертационного совета БГМУ по внутренним болезням, кардиологии и педиатрии (1997-2002), а после его реорганизации является заместителем председателя докторского диссертационного совета, был членом кандидатского диссертационного совета университета по кардиологии, заместителем председателя проблемной комиссии БГМУ «Внутренние болезни».

Загидуллин Ш.З. автор более 820 научных работ, 15 монографий, 4 изобретений, 5 рациональных предложений. Является членом правления Российского респираторного общества, а также редакционных советов 5 междурналов, принимает активное участие в организации республиканских научно-практических конференций, в работе международных, российских симпозиумов и конгрессов, был редактором 15 сборников научных трудов по внутренним болезням и курортологии. В 1997 г. присвоено почетное звание «заслуженный деятель науки РБ», в 2009г. – «заслуженный деятель науки РФ».

Ш.З. Загидуллин принимает активное участие в совместной деятельности с органами практического здравоохранения. В течение многих лет являлся председателем научного общества терапевтов РБ. С 1982 года – руководитель клиники терапии многопрофильной городской клинической больницы №21 г.Уфа.

В течение 20 лет являлся главным внештатным пульмонологом МЗ РБ, профессор Ш.З. Загидуллин проводит большую организационно-методическую, консультативную и экспертную работу по совершенствованию пульмонологической службы в республике. Под его руководством и активном участии проводятся республиканские, городские и межрайонные НПК по актуальным вопросам диагностики и лечения болезней органов дыхания, образовательные семинары, «Школа пульмонолога» и «Школа по диагностике и лечению бронхиальной астмы».

По инициативе Загидуллина Ш.З. в ЛПУ крупных городов и районов республики созданы «Астма-школы», проводится изучение эпидемиологии болезней органов дыхания, фармакоэкономический анализ лекарственной терапии в пульмонологии, аллергологии и гастроэнтерологии. Как член формулярного комитета МЗ РБ участвует в составлении формулярного списка лекарственных средств пульмонологического профиля. Профессор Ш.З. Загидуллин вносит определенную

## Медицинские династии

лепту в развитие курортологии в республике, является научным консультантом санатория «Красноусольск», организатором региональных научно-практических конференций по курортологии и физиотерапии.

Ш.З. Загидуллин явился инициатором получения БГМУ лицензии МЗ РФ на право проведения клинических испытаний лекарственных средств. Под его руководством сотрудники кафедры участвуют в проведении международных рандомизированных исследований новых лекарственных средств.

В 2005 году Ш.З. Загидуллин избран членом президиума Ассоциации терапевтов, терапевтического совета и аттестационной комиссии МЗ РБ. В 1991 году присвоено почетное звание «Заслуженный врач РБ», в 2003 г. – «Отличник здравоохранения РФ». Лечебно-консультативную и организационную работу проводит не только в г.Уфа, но и в других городах и районах РБ.

Загидуллин Искандар Мухаметович, родился 19 сентября 1948 года. С 1972 года после окончания БГМИ им. XV-летия ВЛКСМ и прохождения интернатуры по терапии работал в РКБ им. Г.Г. Куватова сначала врачом ординатором, а с 1984 года зав. отделением гемодиализа. Разработаны новые показания к гемодиализу, внедрены современные способы детоксикации (гемосорбция, плазмаферез, гемодиализация). Это позволило снизить летальность при ГЛПС, осложненной острой почечной недостаточностью с 15,5% до 2,6%.

При непосредственном участии И.М. Загидуллина разработаны и внедрены 14 рацпредложений, которые позволили улучшить работу аппарата «искусственная почка» и обеспечить беспереывную эксплуатацию ряда узлов, давшее значительный экономический эффект.

При непосредственном участии Загидуллина И.М. впервые в стране разработаны методы серологической диагностики ГЛПС. Он принимает активное участие в создании вакцины, разработке препаратов для лечения ГЛПС. Является разработчиком республиканской программы по ГЛПС.

Загидуллин И.М. является одним из организаторов детского межобластного центра гемодиализа. При его непосредственном участии были организованы центры трансплантации почек для взрослого и детского населения республики. Он является одним из руководителей этих центров.

С декабря 1984 года по декабрь 1996 года работал главным терапевтом МЗ РБ, был председателем ЛАК, Президентом ассоциации терапевтов РБ.

Загидуллин И.М. принял самое активное участие в организации и развитии бюджетно-страховой медицины в республике. Был председателем комиссии по разработке и внедрению медико-экономических стандартов, внедрил единую автоматизированную программу по лицензированию медицинской сертификации и деятельности.

Распоряжением Кабинета Министров РБ с декабря 1996 года назначен генеральным директором ГУП "СГПП" Башфармация. С 1996 года работает по совместительству доцентом, а с 2001 года профессором кафедры терапии НПО с курсом подготовки врачей общей практики БГМУ.

В 2000 г. Загидуллина И.М. присвоена высшая категория врача-терапевта и врача-нефролога. В 2006 г. присвоена высшая категория по организации здравоохранения и общественному здоровью. В 1984 г. присвоено звание «Заслуженный врач РБ», а в 1999 г. «Заслуженный врач РФ».

В 2001 г. Загидуллин И.М. защитил в РМАПО докторскую диссертацию, является профессором кафедры терапии ИДПО с курсом подготовки врача общей практики БГМУ.

Автор 154 научных статей, 2 монографий, в том числе, за рубежом.

Загидуллина Айгуль Шамильевна, доцент кафедры офтальмологии БГМУ, к.м.н. Родилась Айгуль Шамильевна 18 ноября 1973 года в городе Уфа. С отличием окончила в 1997 году БГМУ. В 1997-1998 году обучалась в интернатуре по специальности «офтальмология». С 1998 по 2002 гг. работала в Уфимском НИИ глазных болезней младшим научным сотрудником. В 2002 году защитила диссертационную работу на тему: «Повреждение зрительного нерва при черепно-мозговой травме (диагностика, исходы, лечение)» на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. В 2002 году была принята ассистентом кафедры офтальмологии БГМУ. В 2010 году избрана на должность доцента кафедры офтальмологии, где и работает по настоящее время. А.Ш. Загидуллина исполняет на кафедре офтальмологии обязанности завкурсом ИДПО кафедры. Читает лекции, проводит семинарские и практические занятия с ординаторами и врачами, обучающимися по программам ДПП ПК. Её лекции и занятия отличаются высоким методическим уровнем, доступностью и творческим подходом, учебный материал излагается на современном уровне с привлечением современных методов обучения. Загидуллина А.Ш. является ответственным преподавателем кафедры по ординатуре, отвечает за летнюю учебную и производственную практику студентов 1-5 курсов. Является членом профильной комиссии итоговой государственной аттестации ординаторов, а также обучающихся по программам ДПП ПК. членом сертификационной комиссии по специальности 14.01.07. - «Глазные болезни».

А.Ш. Загидуллина в 2002 году успешно защитила диссертационную работу на тему: «Повреждение зрительного нерва при черепно-мозговой травме (диагностика, исходы, лечение)» под руководством профессора М.Т. Азнабаева на соискание ученой степени к.м.п., в настоящее время активно занимается научной работой, принимает участие в организации научно-практических конференций, общественной жизни кафедры, выступает с докладами на НПК в РФ и за рубежом. Ею запланирована и успешно выполняется докторская диссертация по теме: «Фенотипические особенности первичной глаукомы» по научной специальности 14.01.07. - «Глазные болезни».

Загидуллиной А.Ш. опубликовано более 170 научных публикаций, в том числе 3 патента на изобретение. 3 учебных пособия, 3 свидетельства РФ о регистрации электронных ресурсов, 4 монографии.

Загидуллин Науфаль Шамильевич, заведующий кафедры пропедевтики внутренних болезней БГМУ с 2019 года, д.м.н., профессор. Науфаль Шамильевич родился 1 января 1977 года в городе Уфа. В 2000 г. окончил лечебный факультет БГМУ. После прохождения интернатуры с 2001 по 2004

гг. проходил обучение в клинической ординатуре по специальности «терапия» на кафедре пропедевтики внутренних болезней с курсом физиотерапии БГМУ. В 2002 г. защитил кандидатскую диссертацию по теме: «Электрическое поле сердца в норме, при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях и нейросетевое моделирование в диагностике острого инфаркта миокарда». С 2002 по 2003 гг. прошел клиническую практику в Германии по гранту немецкого академического общества.

С 2004г. работает в должности ассистента, а с 2010 г. – профессора кафедры пропедевтики внутренних болезней с курсом физиотерапии. С 2006 по 2007 гг. выполнял научную работу в Германии по гранту немецкого общества кардиологов.

В 2009 г. в г. Санкт-Петербург защитил докторскую диссертацию на тему «Характеристики кардиального пейсмекерного канала If/HCN и разработка подходов к созданию биологических пейсмекеров». В 2015 г. получил звание доцента по специальности «Кардиология».

Автор более 222 научных работ и учебных изданий, 5 монографий и 8 изобретений. Опубликовано статьи в ведущих Российских журналах, таких как «Кардиология», «Терапевтический архив», «Российский кардиологический журнал» и других и многих иностранных журналах, таких как FASEB, J.American College of Cardiology, European Heart Journal, J. Clinical Medicine и других. Также является рецензентом в 6 международных журналах и нескольких российских. В настоящее время является экспертом для отбора тезисов на Европейский Конгресс Кардиологов.

За научные заслуги неоднократно был отмечен различными наградами. В 2005 году занял 2 место на конгрессе молодых кардиологов РФ. В 2007 году занял I место на конкурсе молодых ученых Российского национального конгресса кардиологов. В 2010 году удостоен золотой премии РАН для молодых ученых, в 2011 году – премии им. Г.Н. Терегулова за выдающиеся достижения в области терапии АН РБ. Получал различные научные гранты, такие как грант Президента РФ для молодых докторов наук в 2014-2015 и 2016-2017 гг., РФНФ, РФФИ и других.

Под его руководством выполняются научные работы 7 аспирантов, из которых 3-е – в КНР в рамках программы 2-х сторонних аспирантур.

С 2016 года Н.Ш. Загидуллин является начальником отдела международного сотрудничества БГМУ и координирует международную деятельность университета, а именно проведение международных обменов между студентами и клиническими ординаторами, совместных российско-китайской аспирантуры, международных научно-медицинских конференций в г. Уфа, в том числе и по кардиологии. В частности, при его активном участии в 2018 году в г. Уфа был проведен I Российско-Китайский Конгресс по лечению ССЗ.

В 2018 году на функциональной основе на базе Клиники БГМУ был создан НИИ «Кардиология», который возглавил Н.Ш. Загидуллин. Задачей Института является координация медицинской, научной и организационной деятельности в рамках БГМУ и РБ в области кардиологии.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам профессора Г. Максимова

## Галерея организаторов БМИ

### Кузнецов Василий Григорьевич



Кузнецов Василий Григорьевич родился 29 января 1892 года в г. Наровчат Пензенской губернии Российской империи в семье служащего. В 1904 году окончил начальное 4-х классное училище в селе Аркадак Саратовской губернии. В 1908 году окончил городское училище в с. Лунино Пензенской губернии и получил среднее образование. В 1911 году окончил Пензенскую фельдшер-

скую школу. С 1911 по 1916 годы работал фельдшером в земских и жд больницах. В 1916 году призван фельдшером на военную службу. С 1917 по 1920 годы работал фельдшером в железнодорожной больнице ст. Ртицево.

В 1924 году окончил медицинский факультет Саратовского университета. До 1926 года работал ординатором хирургического отделения Ртищевской железнодорожной больницы.

С 1926 года по 1929 год - судебно-медицинский эксперт города Златоуст.

Василий Григорьевич с 1929 года по 1958 год начальник бюро СМЭ БАСССР. Им была проведена организация СМЭ в БАСССР, открыта в Уфе республиканская судебно-медицинская лаборатория, организована судебная амбулатория.

В 1937 году решением управления ВУЗами Наркомздрава РСФСР ему поручено было организовать кафедру судебной медицины в БМИ. С 1937 года по 1962 год Василий Григорьевич руководил

кафедрой судебной медицины в БМИ.

В 1939 году им была защищена диссертация на соискание ученой степени к.м.н. на тему «Рентгенограмма кисти, как основа определения возраста в судебно-медицинском отношении». Решением Ученого Совета 2-го ММИ им. Н.И. Пирогова за большую научную и практическую значимость работы В.Г. Кузнецову присвоена степень д.м.н., минуя степень к.м.н.. В 1940 году присвоено почетное звание заслуженного деятеля науки БАСССР. В 1941 году Кузнецову В.Г. было присвоено звание профессора по кафедре судебной медицины.

С начала ВОВ кафедра судебной медицины БГМИ активизировала свою работу в экспертизе огнестрельных повреждений и членовредительства. Награжден орденами «Трудового Красного Знамени» в 1945 году и «Знак Почета», медалями в 1946 «За доблестный труд в ВОВ 1941-1945 гг.» году, в 1946 году «За победу над Германией в ВОВ 1941-1945 гг.», в 1943 году значком «Отличнику здравоохранения», почетными грамотами Президиума ВС БАСССР, в 1958 году почетной грамотой Президиума ВС РСФСР.

Умер Василий Григорьевич 26 февраля 1963 года в городе Уфа. Похоронен на Сергиевском кладбище города Уфы.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Кузнецова В.Г. из архива БГМУ (зав. архивом З. Усманова)

### Лукманов Сабир Закирович



Лукманов Сабир Закирович родился 9 апреля 1906 года в д. Яркоево Бирского уезда Уфимской губернии. Воспитывался в детских трудовых колониях. В 1928 году, как одного из способных выпускников Бирского пед.училища, его направляют учиться во 2-ой ММИ им. Н.И. Пирогова.

С.З. Лукманов после окончания в 1932 году 2-го ММИ им. Н.И. Пирогова был направлен на работу в БМИ. В 1937 году, после защиты кандидатской диссертации, С.З. Лукманов был избран зав. кафедрой нормальной анатомии, одновременно с 1939 г. был директором РСПК. В 1942 году он успешно защитил докторскую диссертацию, и ему, одному из первых среди ученых-башкир, в 1943 году было присвоено звание профессора.

С.З. Лукманов принимал активное участие в организации и становлении БМИ. Был деканом (1936-1937 гг.), зам. директора БМИ по УР и НР (1938- 1940 гг.). на высоком уровне организовал на кафедре УМР и НР, создал Башкирскую научную школу анатомов.

С.З. Лукманов автор свыше 40 научных работ, в том числе монографий. Под его руководством выполнено 9 кандидатских и 2 докторские диссертации.

Президиум ВС БАСССР в 1940 году на пост Нар-

кома здравоохранения БАСССР назначил доцента С.З.Лукманова, и в течение 16 лет он совмещал работу на кафедре нормальной анатомии с должностью наркома, МЗ БАСССР в 1940-1950 и 1954-1960 годах.

С.З. Лукманов основал музей анатомии БГМИ. Председатель башкирского отделения всесоюзного научного общества анатомов, гистологов и эмбриологов (1955-58 гг.). Депутат ВС БАСССР 2-го и 4-5-го Созывов. В 1956 году ему было присвоено почетное звание «Заслуженного деятеля науки БАСССР», в 1957 году почетное звание «Заслуженного врача РСФСР». С.З. Лукманов награжден орденом Ленина, 2-мя орденами Трудового Красного Знамени, орденом «Знак Почета», значком «Отличнику здравоохранения» и медалями СССР.

С.З. Лукманов умер 27 октября 1967 года, похоронен на Мусульманском кладбище г. Уфы.

В его честь проводятся конференции по анатомии, гистологии и эмбриологии. На фасаде здания анатомического корпуса студгородка БГМУ установлена мемориальная доска; его именем названы кафедра нормальной анатомии человека БГМУ (с 2006 г.) и улица в Уфе, а также «улица проф. Лукманова С.З.» в селе Верхнеяркеево. В БГМУ учреждена стипендия им. проф. С.З.Лукманова.

Подготовил А. Рахимкулов по материалам личного дела Лукманова С.З. из архива БГМУ (зав. архивом З. Усманова)

## Спорт - вторая профессия врача

# VI Всероссийский турнир по кикбоксингу среди студентов медицинских и фармацевтических вузов РФ

7 февраля 2023 года в УСК №10 БГМУ был открыт VI Всероссийский турнир по кикбоксингу среди студентов медицинских и фармацевтических вузов Российской Федерации. В мероприятии участвовали: проректор по социальной и воспитательной работе со студентами БГМУ А.Мустафин, председатель комиссии по развитию физической культуры и спорта Регионального политического совета Партии "Единая Россия", 41-кратный Чемпион Мира по кикбоксингу и боевым искусствам В. Габдуллин, руководитель Федерации кикбоксинга РБ К. Шестаков, заведующий кафедрой физической культуры БГМУ Р.Гайнуллин и другие почетные гости.

В этом году традиционный турнир проводится в шестой раз. В соревновании приняли участие более 100 спортсменов в составе сборных медицинских и фармацевтических вузов из 10 регионов России: Республика Татарстан, Оренбургская область, Республики Дагестан, г. Санкт-Петербург, г. Рязань, г. Омск, г. Саратов, г. Волгоград, г. Ростов.

Турнир является уникальным по своей специфике. Все участники соревнования – будущие и действующие врачи. Как известно, традиционно проводятся соревнования по боевым искусствам среди военнослужащих, полицейских, пожарных и спасателей. Всероссийский турнир по кикбоксингу среди медиков такого масштаба больше нигде не проводится и является единственным не только в России, но и в мире.

С каждым годом растет количество участников, расширяется география и растет уровень подготовленности спортсменов. Данный турнир входит в зачет Спартакиады медицинских и фармацевтических вузов России, в календарный план мероприятий Министерство молодежной политики и спорта Российской Федерации. При участии в каждой весовой категории определенного количества спортсменов, победители выполняют норматив кандидата в мастера спорта. Это говорит о том, что внимание к турниру из года в год растет. Значит соревнование в ближайшем будущем станет еще более масштабным и в ней с огромным желанием примут участие абсолютно все сборные медицинских и фармацевтических вузов Российской Федерации.

– Уважаемые гости, участники соревнования! Разрешите Вас поприветствовать от имени руководства вуза. Выражаем огромную благодарность за то, что нашли возможность приехать в столь непростое время. Турнир в этом году проходит в шестой раз и стал традиционным. В году расширилась география турнира, увеличилось коли-



чество участников. Есть команды которые приезжают уже шестой раз, а некоторые участвуют впервые. Всем желаю удачи! Пусть победит сильнейший! – отметил в приветственном обращении Артур Тагирович.

После напутственных речей почетных гостей и концертных номеров, был дан официальный старт соревнованию.

Чсть Республики Башкортостан защищали более 30 студентов Башкирского государственного медицинского университета. Под руководством тренера, преподавателя кафедры физической культуры БГМУ Александра Тонкачева более 20 из них стали победителями и призерами соревнования. Так же, стали победителями и призерами соревнования студенты, занимающиеся в секции бокса под руководством Джахонгира Хусанова. Поздравляем спортсменов и тренеров с победой!

Студенты БГМУ показали высокое мастерство, силу воли и стали победителями и призерами соревнований.

#### Победители в составе сборной БГМУ

- Исакулов С., Л-224Б;
- Байракаева Е., П-407Б;
- Габдуллина А., Л-608А;
- Позднякова А., Ф-301Б;
- Шамсиев Р., Ст-102;
- Сангинов А., Л-119Б;
- Усманов И., ординатор 1 года;
- Дегтярев И., Л-508Б;
- Файрузов С., Ст-203А;
- Юмагузин Э., Л-415Б.

#### Призеры в составе сборной БГМУ

- Хасанов Т., П-412Б;
- Пулотов Т., Л-121Б;
- Ибодуллоев С., Ст-103Б;

- Атобоев А., Ст-407А;
- Елашри Т., Л-404А;
- Фозилов Н., Л-224Б;
- Бердиев М., Л-320А;
- Каршиев Д., Ст-105Б;
- Федоров Д., Л-219Б;
- Мирзошарипов И., Л-417Б;

- Бакланов В., Л-508В.

#### Командные места.

- 1 место – Башкирский государственный медицинский университет;
- 2 место – Дагестанский государственный медицинский университет;
- 3 место – Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова;
- 4 место – Волгоградский государственный медицинский университет;
- 5 место – Рязанский государственный медицинский университет;
- 6 место – Алтайский государственный медицинский университет;
- 7 место – Омский государственный медицинский университет;
- 8 место – Саратовский государственный медицинский университет;
- 9 место – Ростовский государственный медицинский университет;
- 10 место – Казанский государственный медицинский университет.

Так же, были определены лучшие в номинациях.

Номинация «Лучший бой» – М. Магомадов (ДГМУ);

Номинация «Лучшая техника» – А. Манукян (СГМУ);

Номинация «Приз зрительских симпатий» – Сулим Жукулов (ОмГМУ).

Победители и призеры были награждены кубками, медалями и грамотами. Соревнование закончилось общей фотосессией.

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ  
А. Закиев

## Здоровый образ жизни

### Здоровье девочки

Девочки взрослеют быстро. Как определить, что половое созревание идет нормально, и у девочки все хорошо? Половое созревание девочки и профилактика его нарушений. Половое созревание девочек – период жизни с 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам.

В периоде созревания выделяют 2 фазы:

Первая – с 8-9 лет до 12-13 лет. Характеризуется появлением вторичных половых признаков: «скачком» роста, увеличения молочных желез, оволосением на лобке и в подмышечных впадинах и заканчивается появлением первых менструаций. Полное развитие вторичных половых признаков должно закончиться к 14 годам.

Вторая – с 12 до 18 лет – фаза установления регулярного цикла. Если у девочки вторичные половые признаки появляются до 8 лет, то ребенка необходимо срочно проконсультировать у эндокринолога и детского гинеколога – это могут быть либо симптомы какого-либо заболевания, либо симптомы раннего полового созревания.

Если при отсутствии видимых нарушений в здоровье и половом развитии менструация наступает в 9-10 лет, девочка входит в «группу риска» и также нуждается в наблюдении матери и врача. Менструальный цикл в большинстве случаев устанавливается через 1,5-2 года.

Сроки полового созревания зависят от многих причин: наследственного фактора, состояния физического и психического здоровья, питания, режима. Лишний вес приводит к более раннему созреванию; ожирение – к задержке его. Позднее созреванию девочки, испытывающие тяжелые физические нагрузки или имеющие хронические заболевания.

Какие бывают нарушения цикла? Месячные проходят слишком часто, через каждые 2-3 недели, или редко – раз в 3-6 месяцев. Продолжительность месячных менее 1, или более 7 суток. Месячные сопровождаются болями, обмороками, головокружениями. ПОМНИ! Если менструации идут не очень правильно, или тебя что-то смущает (т.е. месячные кажутся ненормальными), то обратись к педиатру или детскому гинекологу.

Нарушения цикла и их причины: Чаще всего причина нестабильности цикла – инфекции, снижение иммунитета. Нарушения цикла могут быть связаны с заболеваниями щитовидной железы, сахарным диабетом. Возможная причина – кисты яичников, как врожденные, так и приобретенные. Еще одна причина, сбой цикла:



подростки считают себя толстыми и усиленно худеют. К нарушению гормонального фона ведет как избыток веса, так и его недостаток.

Очень часто девушки жалуются на дисменорею – сильные боли в животе в первые 2 дня менструации.

Боли в животе во время менструации – повод обратиться к врачу, в первую очередь, для исключения врожденной патологии (пороки развития матки, ее изгиб). Возможны межменструальные боли в животе. При сильных болях необходимо обращаться к врачу, для исключения аппендицита и других острых болезней кишечника. Могут быть несильные, но часто повторяющиеся боли в животе. Их тоже нельзя оставлять без внимания. При болезненных менструациях следует проконсультироваться у гинеколога.

Иногда отдельные нарушения менструальной функции могут быть связаны с особенностями нервной системы и общим состоянием здоровья подростка.

Поэтому важное значение имеет правильная подготовка девочки к менструальному периоду. Уже к 9-10 годам мать должна побеседовать с дочерью о предстоящих переменах в ее организме.

Несколько полезных советов для периода месячных: - для впитывания крови не следует прибегать к прокладкам из одной лишь ваты, не обернутой марлей. - используйте прокладки не бросай, где попало. - воздержитесь от посещения бани, купания; полезно в эти дни принимать душ, мыться выше пояса. - прошлогодние календари с пометками не выбрасывай – они могут пригодиться.

Отмечайте в календарике критические дни (звездочкой) от начала до конца месячных, с указанием характера выделений: Н – незначительные, – умеренные, О – обильные. Календарь понадобится гинекологу для уточнения причин сбоя репродуктивной системы.

Уважаемые родители!

Вот список поводов показать дочь детскому гинекологу:

Вторичные половые признаки не появились вовремя (10-11 лет).

14-15 лет отсутствуют месячные (в этом случае говорят о первичной аменорее).

Ранние месячные, что свидетельствует о раннем половом развитии.

Неустойчивый цикл – менструации слишком скудные, болезненные, приходят нерегулярно (либо с задержкой, либо прекратились вовсе).

Насторожить должно и выпадение цикла на 1-2 месяца.

Отсутствие критических дней полгода – это уже серьезные нарушения!

Стеснение при проблемах неуместно! не стоит откладывать визит к врачу – гинекологу!

Предменструальный синдром. Его проявление: сонливость, плаксивость, агрессивность, перепады настроения, головные боли, бессонница, отеки, частые мочеиспускания, нагрубания молочных желез – возникает за 2-10 дней до начала менструации.

Одежда девушки: Под запретом все слишком тесное. Белье нужно менять ежедневно.

Полезные советы по сохранению репродуктивного здоровья. Важное значение в профилактике нарушений полового созревания девочки принадлежит питанию. Полезны будут: хорошо организованный режим, занятия физкультурой, спортом, хорошая утренняя зарядка (не менее 30 минут) будут способствовать повышению и укреплению здоровья девочки.

Советы врача по интимной гигиене. После мытья не вытирать, а слегка промокнуть влагу. Полотенце должно быть индивидуальным. Обязательно нужно мыть половые органы после купания в бассейне или любом естественном водоеме.

На прием к доктору! Первый раз показать девочку гинекологу нужно до 1 года. Очередное посещение (при отсутствии жалоб) планируется, когда у девочки начинается менструация. После начала менструации девочка должна посещать гинеколога ежегодно. До 16 – летнего возраста гинеколог осматривает девочку только в присутствии одного из родителей, путем ректоабдоминального исследования.

Подготовила О. Требова  
Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ  
Издатель газеты: БГМУ  
Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов  
Верстка: О.Р. Султанов  
Корректор: Р.Р. Мансурова  
Фотограф: Э.Р. Камалиева  
e-mail: [medik.rb@bashgmu.ru](mailto:medik.rb@bashgmu.ru)

Рукописи и иллюстрации не рецензируются и не возвращаются. Обязательной переписки редакция не ведет. Редакция может не разделять мнение авторов и оставляет за собой право литературной обработки материалов. Перепечатка допускается по согласованию с редакцией. При перепечатке ссылка на газету обязательна.

Адрес издателя, редакции: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3  
Тираж 50 экземпляров. Заказ № 6  
Распространяется бесплатно. Выходит ежемесячно.  
Отпечатано в БГМУ с готового оригинал-макета, представленного редакцией на цифровом оборудовании.  
Адрес: 450008 г. Уфа, ул. Ленина, 3. Подписано в печать 06.03.23. сдача по графику в 13.00, фактически в 13.00.