

# 4 НОЯБРЯ - ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



# Медик

№9 (125) ноябрь 2020 г.

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

## УВАЖАЕМЫЕ СОТРУДНИКИ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА!

4 ноября 2020 года мы всей страной будем отмечать один из самых молодых праздников - День народного единства. В этот день, в далеком 1612 году, народ объединился ради спасения своего общего Отечества, невзирая на сословия, вероисповедания и национальности. История нашего государства неоднократно доказывала, что единство народов - главное условие сильной и независимой России.

Объединение усилий для достижения поставленной цели важно в любом деле. Немаловажно это и для существования и процветания Башкирского государственного медицинского университета. Мы все с вами не раз убеждались в том, что достичь хороших результатов можно, но только в мире и согласии, укрепляя дружбу и взаимопонимание. Благодаря этому, на всех этапах своего развития, наш университет уверенно двигался вперед и всегда находился в авангарде задач, поставленных государством.



И сегодня, когда глобальные вызовы XXI века (в том числе и пандемия COVID-19) требуют от нас единения и сплоченности во имя укрепления страны, мы готовы внести свой вклад в развитие нашего государства, подготавливая квалифицированные кадры для медицины, уверенно двигаясь по пути инновационного развития, наращивая научно-образовательный потенциал.

День народного единства - это не просто день воинской доблести, но и ответственности за счастливое будущее наших потомков, праздник добра, любви и согласия. Желаем дружному и сплоченному коллективу Башкирского государственного медицинского университета успехов в работе, здоровья, счастья, мира и благополучия!

**Ректор БГМУ,  
чл.-корр. РАН,  
профессор  
В. Н. Павлов**

**13-14 ноября 2020 года Башкирский государственный медицинский университет проводит в режиме онлайн Международный Конгресс «COVID-19: пандемия XXI века»** с проведением международной научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные аспекты иммунологии, генетики и инфектологии». В Конгрессе примут участие ведущие инфекционисты, терапевты, пульмонологи, кардиологи, анестезиологи-реаниматологи из Германии, Китая, Узбекистана, Казахстана, США и Российской Федерации. Планируется аккредитация Конгресса на 12 баллов НМО.

Программа и регистрация на сайте Конгресса: <https://covid02.ru/>



## События

## Радий Хабиров встретился с руководителями медорганизаций РБ



16 октября 2020 года в Доме Республики Глава РБ Радий Хабиров провёл встречу с руководителями крупных медучреждений региона, на которой обсудили вопросы оказания медпомощи пациентам с COVID-19. Министр здравоохранения РБ Максим Забелин доложил о текущей ситуации и представил предложения по повышению эффективности работы.

– Мы совместно с БГМУ обсудили кадровые

потребности учреждений в клинических ординаторах с возможностью привлечения старшекурсников к работе в крупных населённых пунктах, – сказал министр. – По заявкам медорганизаций мы сформируем бригады врачей-стажёров для работы в амбулаторном звене и инфекционных госпиталях.

Кроме того, из республиканского бюджета выделили дополнительные средства для лекарственного обеспечения пациентов с коронавирусом, закупки экспресс-тестов и аппаратов ИВЛ. Радий Хабиров также поручил развернуть инфекционный стационар в РКБ им. Г.Г. Куватова и создать резерв в уфимской ГКБ №10. При этом руководитель региона обратил особое внимание главных врачей на обеспечение строгого соблюдения санитарных норм и правил.



– Главная задача – обеспечить своевременное оказание медпомощи растущему потоку пациентов с коронавирусом, – подчеркнул Радий Хабиров. – При этом мы не должны останавливать оказание помощи в лечении других заболеваний. Кроме того, Глава Башкортостана дал поручение выделить 100 служебных автомобилей из парков органов государственной власти для доставки врачей к местам работы и домой.

## Госпиталь COVID-19 Клиники БГМУ возобновил свою работу



С 8 октября 2020 года Клиника Башкирского государственного медицинского университета возобновляет прием пациентов с коронавирусной инфекцией. В госпитале развернуто 150 коек для оказания медицинской помощи пациентам с COVID-19.

Клиника укомплектована необходимым оборудованием – обеспечены аппаратами ИВЛ, кислородными станциями, средствами индивидуальной защиты, респираторами и лекарственными препаратами. Организованы койки реанимации и интенсивной терапии, созданы «чистые» и «грязные» зоны, установлены шлюзы.

– Лечебный процесс обеспечивают высокопрофессиональные сотрудники, экспертную поддержку оказывают ведущие научные сотрудники университета – пульмонологи, инфекционисты, анестезиологи и эпидемиологи, – отметил ректор БГМУ, член-корреспондент РАН Валентин Павлов. – Также лечебную помощь оказывают наши студенты и ординаторы.

Также стало известно, что в Башкирии студентов-ординаторов и студентов старших курсов Башгосмедуниверситета отправляют на работу в



поликлиники для оказания медицинской помощи пациентам с COVID-19, которые лечатся амбулаторно на дому. Решение озвучил 19 октября 2020 года на оперативном совещании в Правительстве Глава региона Радий Хабиров. На работу в поликлиники будут направлены 285 ординаторов, 600 ординаторов уже работают в медучреждениях региона.

## БГМУ запустил образовательный сайт "Медицинский инспектор"

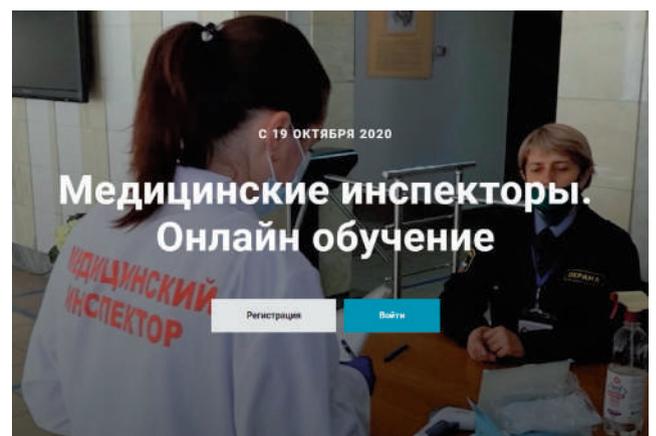
По инициативе Главы Республики Башкортостан Радия Хабирова на предприятиях и учреждениях республики будут работать медицинские инспекторы, осуществляющие контроль за соблюдением эпидемиологических норм.

Медицинский инспектор – сотрудник предприятия или учреждения Республики Башкортостан (не обязательно с медицинским образованием), осуществляющий контроль за соблюдением эпидемиологических норм.

Башкирский государственный медицинский университет запустил образовательный сайт «Медицинский инспектор». На сайте <https://med-inspector.ru/> размещен онлайн-курс обуче-

ния «Медицинский инспектор». Для прохождения обучения необходимо пройти регистрацию, после чего будет предоставлена ссылка на очное обучение или онлайн-курс со всеми необходимыми учебными материалами.

Курс лекций и чек-листов разработан кафедрой эпидемиологии, кафедрой медико-профилактического дела с курсами гигиены, эпидемиологии, организации госсанэпидслужбы и гигиены труда, профессиональных болезней.



Подготовил профессор В. Ишметов  
По материалам сайта Главы РБ, сайта БГМУ

## Учёный совет

# В октябре состоялось традиционное заседание учёного совета



27 октября 2020 года состоялось традиционное заседание ученого совета БГМУ. Ученый совет проходил сразу на трех площадках одновременно: актовом зале 1 корпуса БГМУ, актовом зале 3 корпуса БГМУ, актовом зале Клиники БГМУ, к тому же некоторые смотрели трансляцию ученого совета в режиме онлайн.

В начале ученого совета с отчетом о деятельности БГМУ в условиях COVID-19 выступил ректор, член-корреспондент РАН, профессор В. Павлов. Затем слово было передано проректору по учебной работе А. Цыглину. Он рассказал собравшимся об организации и реализации дистанционного обучения в условиях COVID-19.

Начальник управления кадров, доцент Л. Назмиева выступила с докладом о представлении д.м.н., профессора Ф. Мирсаевой и д.м.н., профессора А. Гумерова к присвоению звания «Почетный

заведующий кафедрой БГМУ». С докладом о деятельности проектного управления по развитию образования выступила руководитель данного управления - профессор А. Каюмова.

Прошли выборы заведующего кафедрой хирургии с курсом эндоскопии ИДПО с представлением отчета по ним. С докладом об избрании на должность (В. Амирова, Ю. Афанасьева, И. Ахатов, Г. Бабушкина, З. Гимаева, Н. Сельский, В. Сурков, И. Суфияров, Д. Шакиров) выступила ученый секретарь совета, профессор С. Мещерякова. Также она представила доклад о представлении к присвоению ученого звания (Г. Латыпова, Ш. Тимербулатов, С. Викторов, Ш. Кзыргалин, А. Пушкарев, Ш. Сафин).

Затем проректор по учебной работе БГМУ А. Цыглин рассказал об утверждении плана мероприятий по обеспечению внутренней независимой оценки качества образования. Ответственный секретарь приемной комиссии, доцент Г. Чингизова доложила об утверждении правил приема в ФГБОУ ВО БГМУ МЗ РФ на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре и по образовательным программам среднего профессионального образования на 2021/2022 уч. год.



Проректор по научной работе БГМУ, профессор И. Рахматуллина представила 2 доклада: «Утверждение учебных планов по аспирантуре на 2020-2021 учебный год. Утверждение критериев эффективности аспирантуры Университета», и «Утверждение темы докторской диссертации доцента кафедры акушерства и гинекологии с курсом ИДПО А. Зиганшина».

После этого проректор по учебной работе БГМУ А. Цыглин представил собравшимся план работы вуза на 2020-2021 учебный год. На ученом совете была также затронута тема увеличения оплаты труда, обеспечиваемой за счет средств федерального бюджета, с 1 октября 2020 года на 3% (докладчик - начальник планово-финансового управления Л. Вдовыкина).

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков  
Фото Р. Гизатуллина

## Туберкулёз мочеполовой системы



26 сентября 2020 года студенты, ординаторы, аспиранты, члены научного кружка по урологии, врачи-фтизиатры, приняли участие в ставшей традиционной республиканской НПК «Диагностика и лечение туберкулёза мочеполовой системы» на базе ФГБУ санаторий «Глуховская».

Организатором данной конференции выступил ректор БГМУ, чл.-корр. РАН, заведующий кафедрой урологии с курсом ИДПО БГМУ

В. Павлов. С приветственным словом выступил главный врач ФГБУ санаторий «Глуховская» МЗ РФ, Заслуженный врач РФ И. Фархшатов, рассказав присутствующим об истории и перспективах развития санатория. Профессорами, врачами, клиническими ординаторами были представлены доклады об организации помощи больным туберкулезом мочеполовых органов в РФ.

Доцент Р. Ишемгулов  
Фото из сети Интернет

## Всероссийская НПК "Актуальные вопросы стоматологии"



7 октября 2020 года состоялась ежегодная Всероссийская научно-практическая конференция стоматологов «Актуальные вопросы стоматологии». В конференции приняли участие профессора, преподаватели, врачи, студенты и молодые учёные. На конференции выступила с докладом д.м.н., профессор Е. Булычева из ПСПБГМУ им. акад.

И.П. Павлова. Было представлено 16 докладов. Конференция прошла в формате он-лайн, дистанционно, в дружеской обстановке! Были обсуждены важные проблемы стоматологии и осуществлен обмен опытом с коллегами. Благодарим всех за участие в конференции!

Доцент А. Изосимов  
Фото из сети Интернет

## Международное сотрудничество

# С официальным визитом в БГМУ прибыл Генеральный консул Таджикистана



Башкирский государственный медицинский университет посетил Генеральный консул Республики Таджикистан Эмом Саид Давлат. Во встрече приняли участие ректор БГМУ, член-корреспондент РАН Валентин Павлов, проректор по учебной работе Александр Цыглин, декан по работе с иностранными студентами Расул Фаршатов, начальник управления международной деятельности Руслан Абдрахимов. В ходе встречи обсудили не только актуальные проблемы сотрудничества Башкортостана и Таджикистана в области обра-

зования и науки, но и перспективы совместной деятельности.

В БГМУ обучается 590 студентов из Таджикистана, из них на первый курс поступили 135 человек и 18 граждан Таджикистана поступили в ординатуру.

- Башкирский государственный медицинский университет занимает лидирующее место по количеству обучающихся из Таджикистана, -

отметил генконсул. Благодаря тесному сотрудничеству региона с Республикой Таджикистан, студенты проходят производственную практику в крупных клиниках г. Душанбе и г. Худжанд.

Валентин Павлов поблагодарил Генконсульство за оказанную помощь студентам, в том числе и материальную, во время пандемии.

Декан по работе с иностранными студентами Р. Фаршатов

## Бригада врачей БГМУ вернулась из Республики Абхазия



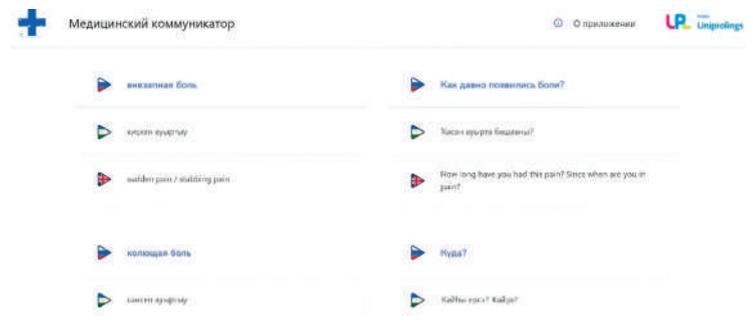
По поручению Главы Республики Башкортостан Радия Хабирова и в связи с обращением Министерства здравоохранения РФ врачи Башкортостана вылетели на помощь коллегам Абхазии. Специалисты помогли наладить оказание медицинской помощи пациентам с коронавирусом. Бригада состояла из 7 врачей, врачей-стажеров, ординаторов Башкирского государственного медицинского университета и медработников РКБ им. Г.Г. Куватова. Продолжительность командировки составила больше трех недель.

На смену врачам из Башкирии прибыла бригада из Калининградской области и г. Москвы.

- Мы занимались сложными пациентами, находящимися на искусственной вентиляции легких, - рассказал руководитель группы заведующий кафедрой анестезиологии и реаниматологии с курсом ИДПО Ильдар Лутфурахманов. - Надеемся, что коллеги из Абхазии переняли опыт.

© Sputnik / Т. Тхайцук  
Фото автора

## Разговорник "Медицинский коммуникатор"



БашГМУ совместно с БашГУ и Благотворительным фондом "Детям республики" запустил первый башкирский медицинский разговорник «Медицинский коммуникатор». Проект получил грант Фонда содействия развития гражданского общества.

Веб-версия мобильного приложения «Медицинский коммуникатор» функционирует на 3 языках – русский, башкирский и английский по адресу <https://bashkom.ru/med/>. В приложение вошли 43 подразделе-

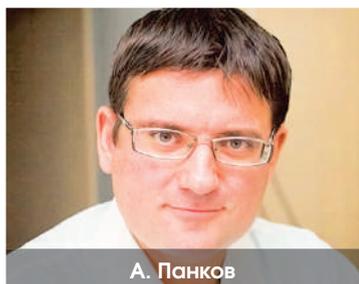
ла, в которых сгруппированы фразы по основным темам, а также по тематикам заболеваний.

Приложение «Медицинский коммуникатор» – это не имеющий аналогов образовательный, научный и прикладной проект, направленный на сохранение, развитие, популяризацию государственных языков Республики Башкортостан (в том числе башкирского) не только в России, но и за ее пределами.

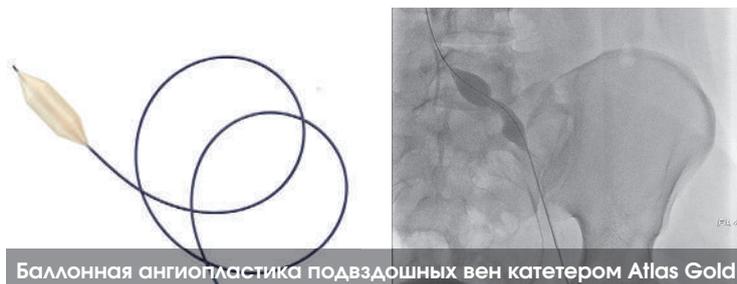
Доцент Р. Саньярова

## Клиника БГМУ

# Мастер-класс "Применение баллонных катетеров Atlas Gold при стентировании вен нижних конечностей"



А. Панков



Баллонная ангиопластика подвздошных вен катетером Atlas Gold



Установка стента Venovo

30 сентября 2020 года на базе отделения сердечно-сосудистой и рентгенохирургии Клиники БГМУ (г. Уфа, ул. Шафиева, 2) проведен мастер-класс "Применение баллонных катетеров Atlas Gold при стентировании вен нижних конечностей". Куратор мастер-класса - врач по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению ФГБУ "Клинической больницы №1" (Волынской) Управления делами Президента РФ (г. Москва), к.м.н. Панков Алексей Сергеевич.

# "Применение внутрисосудистого УЗК при стентировании глубоких вен нижних конечностей"



Внутрисосудистый УЗК. Стеноз подвздошной вены



Вена после стентирования



Вена после стентирования

29 сентября 2020 года на базе отделения сердечно-сосудистой и рентгенохирургии Клиники БГМУ (г. Уфа, ул. Шафиева, 2) прошел мастер-класс "Применение внутрисосудистого ультразвукового контроля при стентировании глубоких вен нижних конечностей". Куратор мастер-класса - врач по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению ФГБУ "Клинической больницы №1" (Волынской) Управления делами Президента РФ (г. Москва), к.м.н. Панков Алексей Сергеевич.

# Мастер-класс "Возможности эндоваскулярных вмешательств при синдроме Мея-Тернера и ПТБ"

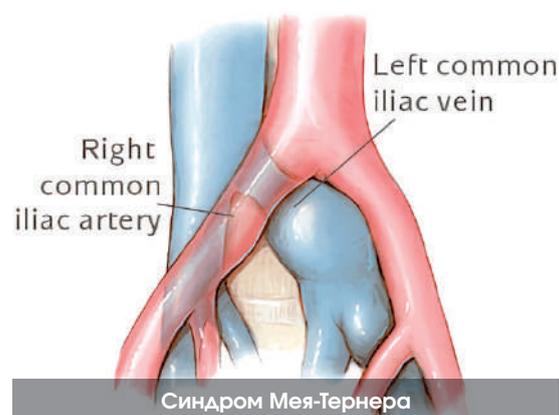
28 сентября 2020 года на базе отделения сердечно-сосудистой и рентгенохирургии Клиники БГМУ (г. Уфа, ул. Шафиева, 2) проведен мастер-класс "Возможности эндоваскулярных вмешательств при синдроме Мея-Тернера и посттромботической болезни (ПТБ) вен нижних конечностей".

Куратор мастер-класса - врач по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению ФГБУ "Клинической больницы №1" (Волынской) Управления делами Президента РФ (г. Москва), к.м.н. Панков Алексей Сергеевич.

3 пациента с диагнозом – синдром Мея-Тернера. Тазовое венозное полнокровие.

1 пациент с диагнозом - посттромботическая болезнь левой нижней конечности, варикозно-отечная форма. ХВН 3. Синдром Мея-Тернера, экстравазальная компрессия левой общей подвздошной вены.

Больным выполнено стентирование подвздошных вен под местной анестезией стентами Venovo компании Bard Medical.



Синдром Мея-Тернера

Подготовил профессор В. Ишметов  
По материалам сайта БГМУ

## 2020 год - Год 75-летия Победы

# Ректору Башкирского государственного медицинского университета, члену-корреспонденту РАН, профессору В.Н. Павлову

**Глубокоуважаемый Валентин Николаевич!**

В ознаменование доброй памяти об Alma mater, светлых годах учёбы у прекрасных профессоров и преподавателей, последующей работы руководителем научно-исследовательского сектора, где мне представилось решать проблемы по охране здоровья трудящихся Башкортостана, совместно с ведущими учёными, сотрудниками, студентами нашего университета я в 2005 году подарил родному университету двадцать пять картин, автором которых я являюсь.

Я понимал и понимаю, мои работы несовершенны, я не профессионал. Мои желания были тогда и остаются в настоящее время в том, чтобы сделать первый шаг к организации в будущем постоянно действующего художественного музея при родном университете. К сожалению, предыдущие картины не сохранились.

В связи с этим, прошу Вас, глубокоуважаемый Валентин Николаевич, примите, пожалуйста, сорок картин, автором которых являюсь я.

Возможно, к моему шагу присоединятся коллеги, работы которых более профессиональны.

И ещё, глубокоуважаемый Валентин Николаевич, мы нередко видим Вас по телевидению, когда Вы находитесь в опасных очагах эпидемии коронавируса, и мы, искренне уважающие Вас, убедительно просим предупредительно относиться к себе, к своему здоровью.

Вы нужны всем!

**С благодарностью и глубоким уважением, ветеран Великой Отечественной войны  
А. Мингазетдинов.**



## Выставка картин А. Мингазетдинова

1 октября 2020 года на 5 этаже 7 корпуса БГМУ в Центральной научно-исследовательской лаборатории (ЦНИЛ) открылась мини-выставка картин, написанных ветераном ВОВ А. Мингазетдиновым. Выставку открыл своим приветственным словом председатель Совета ветеранов БГМУ Бадакшанов Рамиль Мухаметович. Первым зрителем выставки Рамиль Мухаметович рассказал о самом ветеране.

Так, например, Асхат Аскарлович окончил 9 классов школы, в 17 лет отправился на фронт после 3 месяцев учебы в Московском военно-инженерном училище. На фронте был тяжело ранен в ногу, конечность чудом удалось сохранить, но раны после войны остались глубокие, прежде всего, в душе ветерана.

После войны в 1945 году Асхат Аскарлович поступил в Уфимское медучилище, которое он окончил в 1947 году (родным городом для Асхата Аскарловича является Бугульма, но большую часть своей жизни он провел в Уфе, так как дал одному из своих однополчан Мухаммату Ибрагимову обещание поселиться в башкирской столице, если оба выживут; к сожалению, Мухаммат Ибрагимов погиб на войне). Затем окончил ветеринарный факультет БСХИ. После медучилища работал на государственной службе при наркомате здравоохранения Сабире Лукманове, именно он увидел в молодом Мингазетдинове будущего врача. По настоянию Лукманова Асхат Аскарлович поступил в 1961 году на вечерний факультет



БГМИ, который окончил спустя 7 лет в 1968 году. В БГМИ работал с 1969 года. Отвечал за научно-исследовательский сектор (НИС) института, продолжительное время посвятил работе в ЦНИЛ, собственно, поэтому именно ЦНИЛ была выбрана для показа выставки. Ветеран занимался исследованием здоровья работников вредных производств нашей республики, давал рекомендации по улучшению условий труда работников. Написал более 70 научных трудов, защитил кандидатскую диссертацию. В 1984 году Асхат Аскарлович принял решение уйти на пенсию.

На пенсии ветеран занимался воспитанием внуков, написанием книг о войне, общественной деятельностью. Но особо стоит отметить увлечение ветерана изобразительным искусством. Один из его близких друзей был профессиональным художником. Его звали Абдулатипов Абдулла Алиевич. Он уроженец Дагестана, окончил Пензенское

художественное училище, член Союза художников РФ с 2014 года, Заслуженный работник культуры РБ. Своего друга ветерана приобрел к искусству в 1984 году. Был его первым учителем изобразительного искусства, зрителем и критиком первых его работ. В ректорство В. Тимербулатова Асхат Аскарлович передал родному институту 25 своих работ. Также одну из своих работ ветеран подарил действующему ректору БГМУ В. Павлову. Именно Валентину Николаевичу принадлежит идея организации выставки работ ветерана. Данная выставка не первая и не последняя в нашем университете. Так, например, в прошлом году состоялись две знаковые выставки: выставка работ профессора, выдающегося хирурга Н. Гатауллина из коллекции Клиники БГМУ (март 2019 года, в 10 корпусе БГМУ), а также выставка работ авторства профессора Г. Лозовой (к 80-летию ученого в Научной библиотеке БГМУ).

На своих картинах Асхат Аскарлович изображает природу Республики Башкортостан. Изображает он и различные времена года. Как отметил Рамиль Мухаметович, ветеран никогда не изображает весну, возможно, потому что весна у него ассоциируется с Победой, а День Победы – это и великий праздник, и великое горе по тем, кто уже никогда не вернется. Названия своим картинам автор не дает. Каждый должен придумать свое собственное название для картины.

Слушатель ОЖ ОКМР О. Султанов  
Фото автора

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

## Высокий долг профессора Борисовой



# МЕДИК

ОРГАН ПАРКОМА, РЕКТОРАТА, КОМИТЕТА ВЛКСМ, МЕСТКОМА И ПРОФКОМА БАШКИРСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА ИМ 15-ЛЕТИЯ ВЛКСМ

Газета основана 1 сентября 1968 года	№ 35 (251)	СРЕДА, 6 ноября 1974 г.	Цена 1 коп
---	---------------	-------------------------	------------



### Е е ВЫСО- К И Й ДОЛГ

**З** ДРАВСТВУЙТЕ, УВАЖА Е М А Я НИНЕЛЬ АНДРЕЕВНА! Обращаюсь к Вам с просьбой помочь вылечить нашу единственную дочь Ирочку. Обратиться к Вам нам посоветовали в Московском институте неврологии. Сказали, что вы занимаетесь изучением и лечением сирингомие-

лин. В два года мы заметили у дочери искривление позвоночника. Она не чувствует боли на правой руке... Мы в отчаянии. Помогите нам.

С уважением родители Ирочки.  
Краснодар.

\* \* \*

**КОМУ, КАК НЕ ПРОФЕССОРУ БОРИСОВОЙ** знакомо коварство этой страшной, поражающей спинной мозг болезни с зловидным названием «сирингомиелия». Ей посвящены годы упорных поисков, клинических наблюдений, удач и огорчений. Итог — докторская диссертация, защищенная в научно-исследовательском Институте психиатрии РСФСР. Приостановить болезнь, стабилизировать процесс, организовать раннее лечение — вот те из многих вопросов, которые решались профессором Борисовой.

Писем-просьб, писем-надежд, писем-отчаяний очень много.

Борисова хорошо знает, с каким нетерпением ждут ее короткого, но такого важного ответа. И она без промедления отвечает: «Приезжайте на консультацию», или «жду на лечение».

(Продолжение на стр. 2).

### Е е ВЫСОКИЙ ДОЛГ

(Окончание).

Она всесторонне обследует больного, проведет, если нужно, не один консилиум. **Я БЫЛА НА ОДНОМ ИЗ НИХ.** В нервном отделении лежит молодой человек. У него опухоль правого глаза. После лечения гормональными препаратами она стала еще больше. Похоже, что опухоль переходит и на другой глаз.

В ординаторской собрались терапевты, онкологи, окулисты. Все они озабочены одним — судьбой юноши. Профессор Борисова внимательно выслушивает доводы каждого из них. Звучат загадочные для постороннего и потому пугающие медицинские термины. Назначено лечение...

Какая это огромная, ни с кем и ни с чем несравнимая ответственность — выносить приговор человеческой жизни.

Трудолюбием, удивительной, подкупающей скромностью и тактом Нинель Андреевна заражает своих коллег.

Она вспоминает, как недавно в ее кабинете расплакалась молодая врач — ординатор от собственного бессилия перед тяжелым недугом.

Медицина, к сожалению, еще не всемогущая.

**А БЫВАЕТ, ЧТО У ИНОГО ВРАЧА** с годами вырабатывается нечто вроде автоматического, чисто профессионального сострадания к людским недугам. Он холодно обследует больного, кисло морщась от его охот-вздохов.

Встречаясь с такими горе-врачами, Нинель Андреевна Борисова стремится заставить их самолюбие: «Поставьте себя на место больного», — внушительно и в то же время мягко советует она. И ее доводы, как правило, действуют лучше угроз.

Нет в характере Борисовой и магии величия. На прием к ней попасть действительно трудно, потому что едут к безотказному доктору со всей республики. И пока не бу-

дут приняты все больные, Борисова не уйдет из кабинета.

Хорошая это школа для начинающего врача — посидеть на приеме у Борисовой, понаблюдать и послушать, как разговаривает она с больными, обследует их.

Свои первые самостоятельные шаги в медицину Борисова начала в 1947 году, когда, закончив с отличием Башкирский медицинский институт, была оставлена на кафедре нервных болезней ординатором.

**НЕВРОЛОГИЯ ПРИВЛЕКАЛА «БЕЛЫМИ ПЯТНАМИ»,** математическими головоломками, требовала смелости мысли. И Нинель Андреевна бесстрашно «бросалась в воду», действуя по жесткой методике первого наставника в науке, бывшего заведующего кафедрой нервных болезней Николая Ивановича Савченко — «выплывешь — плыви!».

Она работала самозабвенно над кандидатской диссертацией, посвященной ранней диагностике профессиональной интоксикации с использованием биохимических методов. Работала не спеша, в течение ряда лет, хорошо сознавая, что в медицине поспешные выводы гораздо опаснее и губительнее, чем в любой другой области.

**У АСКРЫТЬ ТАЙНЫЕ ПРОЦЕССЫ.** Происходящие в клетке, когда она только начинает изменяться — над этим и сейчас не перестает работать пытливая мысль ученого Борисовой.

Просто удивительна работоспособность этой женщины — воплощения скромности и трудолюбия.

Не случай тот факт, что именно ей, профессору И. А. Борисовой за многолетнюю, безупречную и плодотворную работу и большие успехи в учебно-воспитательной и научной деятельности был вручен орден Трудового Красного Знамени.

**НИНЕЛЬ АНДРЕЕВНА** родилась в самый счастливый для нашей страны день — 7 ноября. Завтра ей исполняется 50. Этот день она встречает в расцвете творческих сил.

С. ПАНАСЕНКО.

В газете "Медик" БГМИ от 6 ноября 1974 года № 35 (251) была опубликована очень интересная статья с говорящим заголовком "Ее высокий долг".

В глаза читателей сразу бросается фотография худощавой женщины средних лет. Видно, что она одета достаточно просто, никакого лоска или шика в ее одежде нет. Украшений тоже не видно. Сразу и не поймешь, что перед читателями врач, причем врач-невролог. И не просто врач-невролог, а доктор медицинских наук, профессор Борисова Нинель Андреевна. Не знать ее имя просто невозможно, она стоит в одном ряду с такими корифеями башкирской медицины, как Дина Наумовна Лазарева, Гениатулла Нигматуллович Терегулов, Сабир Закирович Лукманов, Зариф Шакирович Загидуллин, Владимир Михайлович Романкевич и многими другими.

Отметим, что Нинель Андреевна после окончания школы не планировала идти в медицину, она хотела стать... капитаном дальнего плавания! Однако на поступлении в Башкирский медицинский институт настояла сестра. В 1947 году Нинель Андреевна с отличием окончила Башкирский медицинский, поэтому ее оставили ординатором на кафедре нервных болезней. Нервные болезни привлекали молодую Борисову обилием "белых пятен" - много чего предстояло еще узнать, открыть. Молодую, способную девушку сразу приметил профессор Николай Иванович Савченко, тогдашний заведующий кафедрой нервных болезней, который любил говорить ей "выплывешь - плыви!". И Нинель Андреевна действительно "плыла". В 1958 году успешная защита кандидатской диссертации на тему "Состояние нервной системы, содержание глутатиона и холинэстеразы у рабочих нефтяников". В 1967 году стала заведующей кафедрой нервных болезней, а в 1971 году защитила докторскую диссертацию в Московском НИИ психиатрии на тему "Клинико-биохимический анализ при сирингомиелии (по материалам Башкирии)". К ней за консультацией или для лечения обращались со всех уголков БАССР и не только. Это письмо из Краснодара (см. статью из газеты "Медик") от родителей маленькой Ирочки. Причем даже в Московском институте неврологии развели руками и направили за консультацией именно к Нинель Андреевне. Нинель Андреевна была настоящим врачом, каких сейчас очень мало. Она очень часто говорила своим студентам и ординаторам, что "нужно всегда ставить себя на место больного". Она, как настоящий врач, не позволяла себе покинуть свой кабинет, пока все ее пациенты не будут приняты.

7 ноября 2020 года Нинель Андреевне могло бы исполниться 96 лет. Вечная память ученому, учителю и врачу!

Ведущий рубрики  
А. Райдус

## Бессмертный медсанбат

### Военнопленные - тоже люди

Современное общество – страшная вещь. То, что раньше считалось незыблемым, неприкосновенным, сейчас подвергается всяческим нападкам. Речь конечно же идет о пресловутом "переписывании истории". Мы не будем углубляться в суть этой проблемы, искать, а тем более наказывать виновных в этом. Виноваты все. И те, кто переписывает историю для своих узких целей (начиная от политиков самого высокого уровня, заканчивая простыми гражданами), и те, кто с таким положением дел соглашается. Мы соглашались с этим не будем, мы лишь расскажем нашим читателям о том, что было на самом деле.

Советский союз и, в частности, Иосифа Сталина, очень любят обвинять в бесчеловечном отношении не только к своему народу (репрессии, «ежовщина», контрольно-заградительные отряды на поле боя), но и к другим народам, в частности, к немцам (не к поволжским, а к западноевропейским немцам). Причем обвинители никогда не приводят конкретных аргументов своей позиции, либо уходя от ответа, либо аргументируя свою позицию исключительно жестокостью самого вождя. Хотя, только вздумайте, примерно с 1940 года в Третьем рейхе стал активно разрабатываться Генеральный план "Ост". Отметим сразу, что западные политики очень не любят вспоминать этот план, хотя отдельные его документы (главы, части) использовались в качестве прямых доказательств нацистских военных преступлений во время Нюрнбергского процесса. В чем же сущность этого плана? Предполагалось, что примерно 30 миллионов населения Советского союза после победы Третьего рейха будет выселено за Уральские горы, в Сибирь. То есть, по своей сути, эти 30 миллионов должны были быть отправлены в принудительную ссылку без права вернуться назад. Сибирь и Дальний Восток должны были стать для нашего населения одним большим концентрационным лагерем, причем русскоговорящее население должно было подвергаться принудительной стерилизации, населению бесплатно должны были раздавать табачные изделия и алкоголь в практически неограниченных количествах. Европейскую часть тогдашнего СССР должно было занять немецкое и "онемеченное" население (в общем и целом говоря, настоящие арийцы).

Был и еще один, не менее печальный по содержанию план – "План голода" (план Бакке по имени государственного деятеля Третьего рейха). Название плана говорит само за себя – примерно 20-30 миллионов населения Советского союза должно было быть попросту выморено голодом. А что если эти планы действительно были бы осуществлены? Советский союз составил хотя бы один подобный план? А концлагеря Третьего рейха, в которых только по самым скромным подсчетам погибло 6 миллионов евреев, погибли миллионы лиц других национальностей (реальные цифры не знает никто)? Причем уточним,



Один из башкирских эвакуогоспиталей в военное время

как именно погибли: от ужасного голода, многие были расстреляны просто так или во время побегов, умерщвлены в газовых камерах, во время всевозможных бесчеловечных экспериментов и опытов (в том числе в экспериментах по испытанию лекарственных средств, во время экспериментальных операций), трупы людей сжигались в крематориях концлагерей, не щадили ни взрослых, ни детей, ни стариков. Безусловно, такую историю проще забыть, чем говорить и писать о ней.

Немецкие военнопленные были и в Советском союзе. Но никто их не содержал в концлагерях! Более того, если среди них были раненые, то их лечили, оперировали, помогали реабилитироваться. В Уфе работал целый госпиталь, занимавшийся лечением исключительно военнопленных (в основном это были немцы и румыны) и предателей родины (власовцы). Также два подобных госпиталя было в Ишимбае. Никто не морил военнопленных голодом, их кормили даже лучше, чем наших раненых солдат. Для военнопленных специально заготавливалась конина, а время было крайне дефицитное, к тому же лошадь – это ценнейший сельскохозяйственный «инструмент» во все эпохи и времена. Было единственное условие – врагам никогда не сообщалось, где они именно находятся, медперсоналу с военнопленными говорить строго запрещалось.

Среди военнопленных были и очень тяжелые пациенты, которым не могли помочь даже светила нашей медицины. В Уфе в военное время трудились московские врачи, специалисты из московского НИИ нейрохирургии им. Бурденко, работали и настоящие академики: А.В. Палладин, Н.Д. Стражеско, Н.А. Семашко, В.Х. Василенко и многие другие. Иногда и этого было недостаточно, среди военнопленных нередкими были и летальные случаи.

По данным фонда 39 архива Министерства внутренних дел на территории города Уфа имеется 3 кладбища, на которых обнаружены захоронения военнопленных, умерших в лагерях МВД, специальных госпиталей и в рабочих батальонах. На ныне закрытом Демском кладбище покоится 176 человек (немцы, японцы, австрийцы, венгры и румыны), на закрытом Лопатинском кладбище похоронено наибольшее число умерших военнопленных – 366 человек (немцы, австрийцы, поляки, латыши, чехи, венгры). На ныне закрытом Сергиевском кладбище, кстати историко-мемориаль-

ном, покоится 93 человека (немцы, венгры, австрийцы и чехи). В итоге общее число захороненных военнопленных – 635 человек. Военнопленных не сжигали в топках крематориев, а человеческие хоронили в земле. Известны имена, воинские звания, национальность, год рождения и дата смерти всех 635 военнопленных, умерших в промежутке с 1945 по 1948 годы в городе Уфе Республики Башкортостан.

На Лопатинском кладбище захоронения символически отмечены группами крестов, по три креста в группе. Центральным мемориалом является металлический черный крест. На

Демском и Сергиевском также установлен металлический черный крест. Кладбища посещаются иностранными делегациями в составе родственников военнопленных. Уход за мемориалами осуществляет Ассоциация международного военно-мемориального сотрудничества «Военные мемориалы». Помимо Уфимских захоронений, военнопленные, работавшие в других районах республики, были похоронены на кладбищах городов Ишимбай, Стерлитамак, Салават, Туймазы, в Альшеевском районе и др. местах.

Первые военнопленные попали в нашу республику зимой 1942 года, в последние месяцы Сталинградской битвы. Размещались они в основном в соцгородке в районе Колхозного рынка, в городе Черниковске (ныне Черниковка – условное наименование жилого района, состоящего из частей Калининского и Орджоникидзевог районов). В основном там размещались немецкие и японские военнопленные. Военнопленные работали на многих заводах города: на фанерном комбинате ("фанерке") – катали тяжелые бревна, в 21-м строительном тресте, на заводе "Дубитель", на Кирзаводе, БНЗС. Участвовали в строительстве многих домов: уфимских двухэтажек (ул. Кольцевая, ул. Богдана Хмельницкого, ул. Калинина, ул. Рыбакова, ул. Герцена, ул. Кулибина и др.), знаменитых "Восьмиэтажек" (архитекторы М. Лысогорский, В. Голосов и др.) – визитных карточек Черниковки, кинотеатра "Победа", первый кирпич которого был заложен 9 мая 1945 года (объект культурного наследия народов РФ регионального значения). Зарплату военнопленным не платили, зато кормили и одевали, обеспечивали жильем, в перемещениях по городу их никто не ограничивал, безусловно, надзор за ними был, но физическую силу никто никогда не применял. Местные жители, особенно женщины, часто жалели военнопленных. Некоторые из военнопленных впоследствии вернулись на родину в 50-60-х годах прошлого века, некоторые остались в БАССР, обзавелись семьями, получили советское гражданство. Вот такая вот разница в отношении к жизни человека "диких" русских и "высококультурных" западных немцев: одни лечили, кормили, давали жилье и со всеми почестями хоронили, другие морили голодом, убивали и сжигали в крематориях.

Подготовили А. Рахимкулов, О. Султанов  
Фото из сети Интернет

## Галерея выдающихся деятелей медицины РБ

### Феликс Хусаинович Камиллов



Родился 7 ноября 1940 года в Ташкенте. Д.м.н. (1977), профессор (1979), чл.-корр. АН РБ (1991),

чл.-корр. РАЕН (2001), действительный член РЭА (2001), заслуженный деятель науки БАСССР (1991), заслуженный деятель науки РФ (2004). Ректор БГМИ (1988-1994).

В 1964 году окончил лечебный факультет ЧГМИ. После окончания в институте аспирантуры на кафедре биохимии защитил кандидатскую диссертацию на тему «Исследование белковоанаболического и антикатаболического действия пиримидиновых производных и синтетических стероидов». Затем работал ассистентом и доцентом. Докторскую на тему «Исследования обмена белков и нуклеиновых кислот при экспериментальных термических ожогах» защитил в 1975 году. В 1977 году прошел по конкурсу на должность зав. кафедрой биологической и органической химии БГМИ. В 1982-1983 гг. работал деканом лечфака, в 1983-1988 гг. - проректором по научной и лечебной работе. С 1988 по 1994 гг. был ректором БГМИ.

**ГАЛЕРЕЯ ПОРТРЕТОВ  
РЕКТОРОВ  
БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**ПОРТРЕТЫ ВЫПОЛНЕНЫ  
ХУДОЖНИКОМ,  
ЗАСЛУЖЕННЫМ РАБОТНИКОМ КУЛЬТУРЫ  
РФ И БАСССР  
Пеговым Виктором Николаевичем**

Научное направление работ: клиническая и экологическая биохимия. Его ученики - 14 докторов и 62 кандидата наук. Автор более 450 научных работ, включая 14 авторских свидетельств. Является соавтором нового лекарственного вещества - оксиметиурацила.

Подготовила К. Гумерова

### Нинель Андреевна Борисова



(7 ноября 1924 года г. Бирске, БАСССР - 10 августа 2019 года, Уфа, РБ.) Д.м.н. (1972 г.), профессор

(1973 г.), врач высшей квалификационной категории, заслуженный деятель науки БАСССР (1979 г.), почетный академик АН РБ (1995г.), кавалер Ордена Трудового красного Знамени (1971 г.).

В 1947 году окончила БГМИ. После окончания института работала там же клиническим ординатором, ассистентом, доцентом, профессором, заведующей кафедрой. В 1958 году она защищает кандидатскую диссертацию на тему «Состояние нервной системы, содержание глутатиона и холинэстеразы у рабочих-нефтяников». В 1971 году она защищает докторскую диссертацию на тему «Клиникобиохимический анализ при сирингомиелии (по материалам Башкирии)» в Московском НИИ психиатрии (г. Москва). 20 лет была главным неврологом МЗ БАСССР. С 1967 года по 1989 год возглавляла кафедру нервных болезней, с 1989 года - профессор кафедры неврологии. С 2000 года - руководитель центра по профилактике сосудистых

заболеваний мозга Уфы под эгидой НАБИ.

Является автором более 400 научных работ, в т.ч. 5 монографий, имеет 14 авторских свидетельств на изобретения. Под ее руководством выполнена и защищена 31 кандидатская диссертация. Автор раздела «Сирингомиелия» в БМЭ, соавтор 7 учебно-методических пособий. Председатель Башкирского отделения Всероссийского общества неврологов (1966 - 2014 гг.); член Правления Всероссийского общества неврологов; член Европейской Академии Неврологии, член профильной аттестационной комиссии МЗ РБ по специальностям «неврология», «медицинская генетика» до 2010 г.

Урна с ее прахом захоронена на Южном кладбище г. Уфы, в том самом месте, где похоронены ее муж и 2 сына.

Подготовила Л. Асадуллина

### Николай Александрович Шерстенников



(03.02.1900, г. Уржум Вятской губ., ныне Кировской обл. РФ, - 02.02.1981, Уфа, РБ.) После окончания духовной семинарии в 1917 году поступил на

медфакультет Казанского университета. В 1922 году окончил медфакультет Казанского университета и продолжил обучение в аспирантуре на кафедре Н.А. Семашко, видного социал-гигиениста и организатора здравоохранения страны. Защитил кандидатскую диссертацию на тему «Санитарное состояние Уржумского района Кировского края с 1912 по 1934 гг.».

Был направлен в недавно созданный Башкирский мединститут. В 1936 году Шерстенников Н.А. создал кафедру социальной гигиены и организации здравоохранения, которой руководил до 1970 года. Одновременно с февраля 1937 года по август 1942 года был и.о. заведующего военной кафедры, а в 1946-1954 гг. являлся зам. директора института по учебным и научным вопросам. Он внес значительный вклад в организацию учебно-воспитательной работы в БМИ.

В докторской диссертации Н.А. Шерстенникова,

защищенной на Ученом совете 1-го ММИ в 1942 году, впервые была показана достаточно полная картина основных показателей здоровья и здравоохранения дореволюционной Уфимской губернии и БАСССР советского периода. Диссертация послужила основой для последующей сравнительной оценки изменений санитарного состояния населения Башкортостана. В 1943 году получил звание профессора. Основные научные труды посвящены изучению истории развития здравоохранения БАСССР, созданию и становлению БМИ. Опубликовал около 30 научных работ.

Награжден орденом «Знак почета» (1961), получил звание заслуженного деятеля науки БАСССР (1957), имел многочисленные почетные грамоты, благодарности от руководства вуза, города Уфы и республики.

Подготовила А. Султаншина

## Спорт - вторая профессия врача

# Студенты лечебного факультета начинают утро с гимнастики



Начались лекционные занятия среди обучающихся первых курсов. При поддержке руководства вуза, деканата лечебного факультета и кафедры физической культуры с 15 сентября 2020 года по 31 сентября 2020 года утренняя гимнастика была экспериментально внедрена в режим учебного дня первокурсников лечебного факультета.

Утреннюю гимнастику провел заместитель декана по воспитательной работе лечебного факультета, доцент кафедры физической культуры Раиль Абзалилов.

- Утренняя гимнастика оказывает огромное оздоровительное влияние. Перед утренней гимнастикой стоят следующие задачи: «разбудить»

организм обучающихся, настроить его на дневной лад, активизировать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также компенсировать до 5% суточного объема двигательной активности.

- Организация и проведение физкультурминутки и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательном учреждении является эффективным способом поддержания работоспособности учащихся на стабильном уровне. Такая традиция была заложена еще в советское время. В коронавирусный период, когда студентам приходится часами сидеть за компьютером, эта традиция сможет нам помочь сохранить здоровье подрастающего поколения. Для того, что-

бы физкультурминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Цель физминуток – изменить характер деятельности детей и взрослых. В результате, ослабляется утомление. Учеными давно доказано, что умственная деятельность тесно связано с физической активностью. В итоге можно опять перейти к продолжению занятия, – отметил Раиль Ямилевич.

Обучающиеся активно подключились к выполнению упражнений. После проведения утренней гимнастики первокурсники искренне поблагодарили Раиля Ямилевича и с новыми эмоциями приступали к прослушиванию лекции.

## Весёлые старты студентов БГМУ на стадионе "Динамо"



Мероприятие прошло 26 сентября 2020 года на стадионе «Динамо» в рамках фестиваля спорта по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди иностранных обучающихся БГМУ. Студентов сопровождали: декан лечебного факультета БГМУ Дамир Валишин, заместитель декана лечебного факультета по воспитательной работе, доцент кафедры физической культуры Раиль Абзалилов.

- «Веселые старты» имеют огромное значение для социальной адаптации, укрепления здоровья и сплочения первокурсников. Особенно в коронавирусный период. Ведь сегодняшние студенты почти полгода провели в дистанционном обучении сидя за компьютером. Поэтому, так важно привлечь обучающихся первых курсов к занятиям физической культурой и спортом. «Веселые старты» являются первым шагом в этом направлении. Станет доброй традицией привлечение пер-

вокурсников к спортивно-массовым мероприятиям университета, – поделился впечатлениями Раиль Ямилевич.

Студенты провели время весело и с пользой. «Веселые старты», организованные доцентом кафедры физической культуры Аликом Хамидулиным, всем пришлось по душе. Первокурсники ушли со стадиона бодрыми, веселыми набравшими положительные эмоции.

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ  
А. Закиев

## Здоровый образ жизни

# Научно-практическая конференция "Качество воды. Методы оптимизации"



30 сентября 2020 года в УСК №10 БГМУ состоялось научно-практическая конференция «Качество воды. Методы оптимизации».

Инициатором конференции является Центр здоровья санатория – профилактория БГМУ (главный врач И. Валиев, заведующий центром здоровья С. Быковский).

В конференции приняли участие Центр здоровья санатория-профилактория БГМУ, кафедра гигиены, кафедра патофизиологии, общей химии, терапии и сестринского дела с уходом за больными.

Выступили с докладами:

- Л. Овсянникова «Роль воды в профилактике заболеваний в современных условиях».

- Э. Хисамов «Нарушение качества воды и процессы долгожительства».

- Р. Бадакшанов «Опыт применения щелочной воды в России и в мире. Проблемы и перспективы».

- А. Федосеева «Рациональный питьевой режим при занятиях физической культурой и спортом».

- А. Закиев «Роль воды для организма человека».

- Р. Низамутдинова «Направленность биологического действия воды».

- С. Быковский, З. Фахрутдинов «Изучение свойств щелочной ионизированной воды»

- И. Валиев, С. Быковский. «Перспективы исследования метода щелочной воды»

Конференцию открыл декан педиатрического факультета Суфияров Ильдар Фанусович. Он отметил большое научно-практическое значение конференции для медицинского сообщества РБ и РФ. Также были отмечены широкие перспективы благодаря возможности международного сотрудничества с Южной Кореей.

Были подняты современные вопросы стандартизации качества питьевой воды, критерии качества и безопасности питьевой воды, внедрения новых способов улучшения качества питьевой воды и внедрение этих методов в практику медицинских работников.

Л. Овсянникова в своем докладе подчеркнула, что для профилактики заболеваний в современных экологических условиях для поддержания водного гомеостаза необходимо употреблять природную воду, которая обладает определенной генетической памятью и может оказывать генетический и терапевтический эффект.

«Значительное ухудшение качества питьевой

воды, не соответствие гигиеническим санитарно-химическим и санитарно-биологическим показателям» - отметила Р. Низамутдинова, заслуженный профессор кафедры терапии.

З. Фахрутдинов представил исследование Сеульского национального университета на кафедре внутренних болезней и способа лечения синдрома раздраженного кишечника (СРК), где было подтверждено положительное влияние регулярного употребления щелочной воды на симптомы СРК и улучшение качества жизни испытуемых.

С. Быковский в своем докладе осветил перспективность самого метода щелочной воды в научных исследованиях.

Таким образом, был заложен фундамент для дальнейшего развития данного направления и сотрудничества с Южной Кореей.

По итогам конференции издан сборник докладов и научных статей «Качество воды. Методы оптимизации», выданы дипломы об участии.

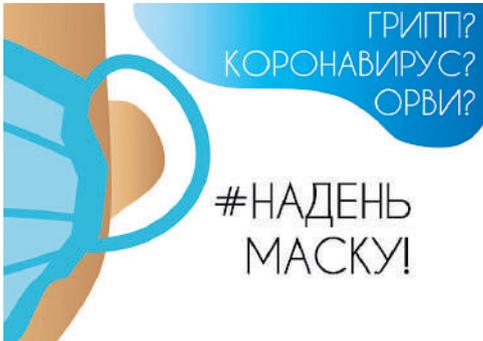
Выражаем благодарность за помощь в организации: коменданту УСК №10 О. Матвеевой, начальнику отдела технических средств обучения В. Серегину, начальнику издательского отдела Е. Халтуринной.

Слушатель ОЖ ОКМР Л. Булякбаева  
Фото Ш. Сулейманова



## Здоровый образ жизни

# Профилактика гриппа и ОРВИ осенью (2-я часть)



### Профилактика гриппа

1. Избегать закрытых мест с большими скоплениями людей.
2. Отходить, когда кашляют рядом - желательно на 1,5-2 метра.
3. Не касаться руками носа, рта, глаз – это, пожалуй, самая важная причина заражения гриппом! При попадании на слизистые оболочки вирус стремительно начинает свое размножение.
3. Мыть руки с мылом, намыливая их не менее 20 секунд. Особенно тщательно мойте руки и лицо с мылом после улицы и посещения общественных мест.
4. Избегать недосыпаний, это ослабляет организм. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь!
5. При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой – давайте все будем относиться с уважением друг к другу! Надо, элементарно не стесняться, попросить кашляющего, прикрыть рот и нос.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, не забывая обработать дверные ручки, поверхности выключателей, панели управления оргтехники. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
7. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.). Съедайте ложку меда в день (если нет аллергии) - доказано, что он поддерживает иммунитет. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
8. Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуй и объятия. Не пользуйтесь общими полотенцами. Пользуйтесь только личной посудой.

9. Носите маску, которую надо менять каждые 2 часа, бывшую в употреблении маску нужно обязательно утилизировать.

10. Отдавайте предпочтение гладким прическам, распушенные волосы увеличивают риск инфицирования.

11. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

12. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Ведь вирусы, попав в помещение, оседают на мебели, на полу. И важно их убрать вовремя, пока мы сами же их не собрали в руки и не занесли в свой организм, протирая глаза, нос, рот.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку, которые потом следует выкинуть, не "коллекционируя" вирусы в них.



### Вакцинация важна и нужна

И самое важное! Все должны знать, что наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, именно вакцина обеспечивает защиту от вируса гриппа.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, в медицинском учреждении.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от одних из наиболее опасных вирусов - вирусов гриппа!

Будьте готовы противостоять вирусу гриппа! Здоровья Вам!

Подготовила Р. Алибаева  
Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ  
Издатель газеты: БГМУ  
Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов  
Верстка: О.Р. Султанов  
Корректор: А.Р. Имаева  
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 100 экземпляров. Заказ №55  
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 03.11.20. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.