

7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



Медик

№94 (141) апрель 2022 г.

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!

Всемирный день здоровья – праздник, посвящённый заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. День, который решили сделать официальным днём здоровья – 7 апреля. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье.

Важность этого праздника трудно переоценить, ведь он не просто напоминает нам о том, как важно следить за своим здоровьем, но ещё и во время этого праздника проводится ряд общественно полезных мероприятий.

Идея отмечать этот праздник пришла в 1948 году, первые два года (1948-1950) Всемирный день здоровья отмечался 22 июля и только потом дата празднования была перенесена на 7 апреля. Дата была выбрана не случайно - это дата публикации устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Идея перенести дату праздника пришла уже на самом первом собрании ВОЗ.

Всемирный день здоровья отмечают абсолютно все люди, для которых своё здоровье – не пустой звук. Если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилактике болезней, то это ваш праздник. Также



понятно, что все работники медицинских сфер могут в какой-то мере назвать этот праздник профессиональным.

Со временем праздник перерос в глобальную кампанию по защите здоровья, по проведению профилактических мер и информированию населения о том, как правильно следить за своим здоровьем. Сейчас этот праздник превратился в глобальную социальную акцию, к участию в которой привлечены многие знаменито-

сти, политики и прочие влиятельные личности.

Более того, начиная с 1995 года, праздник начали приурочивать к определённой тематике, каждый год появляется новый девиз. В 2022 году Всемирный день здоровья проводится под слоганом: "Наша планета - наше здоровье".

Всемирный день здоровья – время для благотворительных мероприятий, связанных со здоровьем. Эти мероприятия проводятся каждый год и уже успели стать неотъемлемым атрибутом празднования. Их можно разделить на несколько видов: пропаганда здорового образа жизни, раздача информационных листовок волонтерами, агитация к заботе о своём здоровье от знаменитостей, проведение разных тренингов, выступлений, проведение спортивных мероприятий,

мастер-классы от профессиональных спортсменов, спортивные соревнования для всех желающих. Доступная медицинская помощь - врачи-специалисты выезжают в районы и города республики, где проводят осмотры, консультации.

Всем крепкого здоровья, долгих лет жизни!

Ректорат БГМУ

События	2	Было напечатано в газете "Медик" БГМУ.	7
В марте состоялось традиционное заседание учёного совета.	3	Медицинский колледж	8
Мистер и Мисс БГМУ-2022	4	Ректора (директора) БГМУ (БГМИ).	9
Олимпиадное движение	5	90 лет БГМУ.	10
2022 год - Год культурного наследия	6	Спорт - вторая профессия врача.	11
		Здоровый образ жизни	12

События

Радий Хабиров поблагодарил врачей, работающих в больнице Донецка

20 марта 2022 года в ходе рабочего визита в ДНР Глава республики Радий Хабиров посетил Донецкое клиническое территориальное медицинское объединение (ДокТМО) Минздрава ДНР. Там в числе других специалистов работают и врачи-добровольцы из Башкортостана.

Всего в Донецкой и Луганской народных республиках трудятся 10 врачей и три медсестры из Республиканской клинической больницы имени Куватова, Республиканского врачебно-физкультурного диспансера, уфимских городских больниц №5 и 13, больницы №1 города Октябрьского, Центральной городской больницы Сибая, Бакалинской и Туймазинской ЦРБ. Все они приехали добровольцами, чтобы оказать помощь своим коллегам в лечении больных и раненых бойцов. Среди врачей – самые необходимые сегодня в ДНР



специалисты: нейрохирург, отоларингологи, хирурги, анестезиологи, эндоскописты.

Радий Хабиров поблагодарил врачей из Башкортостана за их гражданскую позицию и неоценимую помощь донбасским коллегам. Глава Башкортостана вручил благодарственные письма ректору Донецкого национального медицинско-

го университета Григорию Игнатенко и медработникам ДНР. Радий Хабиров выразил уверенность, что после наступления мира врачи из ДНР и Башкортостана смогут активнее обмениваться опытом, проводить совместные операции.

Донецкая больница является самым крупным многопрофильным лечебно-профилактическим учреждением для оказания специализированной амбулаторной и стационарной медицинской помощи. В её состав входят две поликлиники и диагностический центр. Коечный фонд включает в себя 455 коек терапевтического и 610 коек хирургического профиля, а также 50 коек в акушерском отделении. Кроме того, здесь развернуты четыре отделения интенсивной терапии на 45 коек. В больнице работают 564 врача и 857 средних медицинских работников.

Встреча с председателем Профсоюза работников здравоохранения РФ А.И. Домниковым

16 марта 2022 года в 8 корпусе БГМУ состоялась встреча председателя профсоюза работников здравоохранения РФ А.И. Домникова со студенческим активом БГМУ и профактивом республики Башкортостан. В рамках встречи прошло торжественное награждение студентов, принявших активное участие в борьбе с коронавирусной инфекцией, которые проходили практику в медицинских учреждениях по всей республике!

Для вручения наград студентам были приглашены: член-корр. РАН, профессор, ректор БГМУ – Валентин Николаевич Павлов; Председатель ПРЗ РФ, Председатель Общественного Совета при МЗ РФ – Анатолий Иванович Домников; Предсе-



датель РОБ ПРЗ РФ – Рауль Магруфович Халфин

На встрече были заданы все насущные вопросы по здравоохранению, профсоюзной деятельности, мерах поддержки студентов, ответы на которые активисты услышали из первых уст! Также на данном мероприятии состоялось торжественное вручение Сертификата нашей первичной профсоюзной организации о побе-

де в конкурсе "Профсоюзный грант". Проект "Система балльно-рейтингового стимулирования профсоюзного активиста "Profrass" стал одним из лучших среди всех проектов десятков других организаций. Кроме того, в этот день состоялось подписание соглашения между Профессиональным союзом работников здравоохранения РФ и Министерством здравоохранения Республики Башкортостан о поддержке обучающейся молодежи и молодых работников в сфере здравоохранения. Представителями сторон выступили Председатель Профсоюза работников здравоохранения РФ Анатолий Домников и заместитель премьер-министра Правительства, министр здравоохранения Республики Башкортостан Максим Забелин.

Сразу 2 сотрудника БГМУ были удостоены высоких правительственных наград

Президент России Владимир Владимирович Путин подписал указ "О награждении государственными наградами Российской Федерации" №84 от 3 марта 2022 года.

Медалью ордена "За заслуги перед Отечеством" II степени с формулировкой "За высокий профессионализм и добросовестную работу по организации и оказанию медицинской помощи, предупреждению и предотвращению распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)" был удостоен Виктор Виталий Васильевич, Заслуженный врач Российской Федерации, Заслуженный врач Республики Башкортостан, Заслуженный медицинский работник Чеченской Республики, д.м.н., профессор, проректор по региональному развитию здравоохранения, заведующий кафедрой факультетской педиатрии с курсами педиатрии, неонатологии и симуляционным центром ИДПО.

С аналогичной формулировкой Орденом Пирогова награжден Валишин Дамир Асхатович, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой инфекционных болезней с курсом ИДПО БГМУ.



По материалам сайта Главы Республики Башкортостан и сайта БГМУ

Учёный совет

В марте состоялось традиционное заседание учёного совета



29 марта 2022 года в 14:00 в актовом зале 1-го корпуса студенческого городка БГМУ состоялось традиционное заседание ученого совета БГМУ.

В рамках ученого совета состоялось вручение награды «Почетный заведующий кафедрой фармацевтической химии с курсами аналитической и токсикологической химии» д.ф.н., профессору Ф. Халиуллину.

Проректор по научной работе и цифровой трансформации, д.м.н. А. Самородов представил собравшимся свой доклад на тему "О целевых показателях эффективности реализации программы «Приоритет - 2030» на 2022 г.".

Отчет о самообследовании образовательной организации в рамках мониторинга эффективности деятельности вуза за 2021 г. представил проректор по учебной работе А. Цыглин. Второй его

доклад был посвящен итогам промежуточной аттестации обучающихся (зимней экзаменационной сессии) 2021/2022 учебного года.

Проректор по региональному развитию здравоохранения, профессор В. Викторов доложил об итогах деятельности Минздрава РБ и взаимодействия с Башкирским государственным медицинским университетом в 2021 г.

Ответственный секретарь приемной комиссии, доцент Г. Чингизова представила на утверждение Правил приема в ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России на обучение по образовательным программам высшего образования - программам ординатуры и программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на 2022/2023 учебный год.

Главный врач КСП БГМУ, д.м.н. С. Лазарев рас-

сказал собравшимся об изменении цен хозрасчетной деятельности в КСП БГМУ.

Проректор по научной работе и цифровой трансформации, д.м.н. А. Самородов представил свой второй доклад - "О поддержке кандидатуры заведующего кафедрой фармакогнозии с ботаникой и основами фитотерапии ФГБОУ ВО «Самарский государственный медицинский университет» Минздрава России, д.ф.н., профессора В.А. Куркина, выдвинутой к присвоению почетного звания «Заслуженный деятель науки Российской Федерации»".

Кроме того, были заслушаны и другие доклады.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков
Фото Р. Гизатуллина

БГМУ поздравил профессора М. Мавлютову с 8 марта

Ректор БГМУ Валентин Павлов посетил одного из ветеранов здравоохранения республики Мунавара Мавлютову - педиатра, преподавателя БГМУ, организатора детской хирургии РБ.

Мунавара Мавлютова - мастер своего дела и невероятный талант медицины: доктор медицинских наук, отличник здравоохранения республики, автор более 170 научных трудов.

Желание стать врачом у неё появилось еще в детстве. В военные годы, окончив Белебеевское педучилище, проработала в школе учителем, затем решила стать медиком. Ей удалось осуществить мечту детства: вести и преподавательскую деятельность, и стать знаменитым врачом.

Мунавара Габдракиповна - любимый преподаватель студентов, врач с большой буквы, работала в ведущих медицинских учреждениях Уфы, где ее опыт переняли студенты. Ею были разработаны и внедрены в практику более 60 методов



диагностики и лечения.

Хирург с богатейшим профессиональным опытом является и поныне активным членом Медицинской палаты республики.

Несмотря на 98-летний возраст, 70 лет работы в медицинской сфере и уже заслуженный отдых, она по-прежнему живо интересуется новостями медицины, вуза и не прерывает контакта с обра-

зовательным учреждением, студентами и аспирантами, часто консультирует молодых специалистов.

Ректор Башкирского государственного медицинского университета, профессор, член-корреспондент РАН В. Н. Павлов при встрече отметил:

"Каждая встреча с ветеранами-это учеба для нас. Возможность окунуться в пласты научных и врачебных традиций, традиций медицинского университета. Возможность пообщаться с опытным, мудрым и просто доброжелательным человеком".

Мунаваре Габдракиповне вручили цветы, именно поздравление от вуза и подарки.

В свою очередь, она поделилась воспоминаниями, поблагодарила гостей за внимание и заботу.

Желаем всем ветеранам здравоохранения крепкого здоровья, благополучия и как можно дольше оставаться в строю!

Мистер и Мисс БГМУ-2022

Итоги конкурса "Мистер БГМУ-2022"



Душевные и приятные мелодии Симфонического оркестра БГМУ, торопящиеся в зал нарядные студенты, фотографирующиеся у фотозоны гости - все это было 14 марта 2022 года в Государственном театре оперы балета.

Мероприятие, которое готовилось более 3-х месяцев, к организации которого приложили усилия более 150 человек, на сцене театра заиграло яркими красками 14 марта 2022 года. Звезды "Мистера БГМУ-2022" - 8 талантливых парней и их группа поддержки подарили жюри и зрителям не-

забываемый вечер. Парни познакомили нас с миром кино в своей интерпретации.

Оказалось, что студенты БГМУ могут составить конкуренцию даже профессиональным артистам и более 700 человек с гордостью наблюдали за выступлением каждого из них: сценическое мастерство, танцы и песни создали хорошее настроение каждому зрителю.

Мистером БГМУ жюри признало студента педиатрического факультета Сергея Ханнанова.

Звания первого вице-мистера удостоился Харш Гадхия из международного факультета. Вторым вице-мистером стал Руслан Хасанов.

Мы благодарим всех, кто принимал участие, приложил творческие усилия и подарил зрителю прекрасный вечер! Праздник, который вы подготовили, удался!

Пусть в вашей жизни будет побольше ярких моментов, и это мероприятие станет началом вереницы успехов, побед и признания.

Итоги конкурса "Мисс БГМУ-2022"



Мероприятие, которое мы ждали превзошло все ожидания: 29 марта 2022 года, ГКЗ "Башкортостан", празднично украшенные фойе и сцена, студенты при параде, и, словно, спустившиеся с небес, 9 звезд-красавиц БГМУ - все пролетело как сон, ну, а мы успели насладиться настоящим праздником.

Организаторы подарили нам, зрителям, незабываемый вечер: три часа шоу, вдохновение от красоты, таланта, женственности участниц и просто хорошее настроение.

Девушки представляли звезд эстрады 2000-х годов, они воплотились в кумиров миллионов, и мы увидели самых популярных из них со сцены:

Бейонсе (Эльвира Гареева), Ани Лорак (Екатерина Балаба), Елка (Юлия Хитрина), Шакира (Азалия Батталова) Надежда Грановская (Мария Куптареева), Назифа Кадырова (Камилла Якупова), Дженнифер Лопес (Рената Валеева), Вера Брежнева (Регина Ишемгулова), Нюша (Елена Швалева)...

Перед нами предстали самые талантливые девушки вуза: кто-то силен в пении, кто-то в танцах, кто-то в знаниях по выбранной профессии.

Жюри представляли известные деятели культуры РБ, председатель жюри - организатор НОНИ РБ, Заслуженный артист РБ и РФ, Народный артист РБ Рамиль Гайзуллин.

Жюри, в частности, руководитель редакции утреннего телевизионного шоу "Салям" БСТ Наиль Юнусов прокомментировал мероприятие словами "Спасибо организаторам за такое зрелищное шоу".

Звания Мисс БГМУ удостоилась Азалия Батталова (стоматологический факультет). Звание Первой вице-мисс жюри присудило Марие Куптареевой. Второй вице-мисс стала Эльвина Гареева.

Желаем девушкам оставаться такими же очаровательными красавицами и достигать поставленных целей!

Олимпиадное движение

Итоги XI Поволжской студенческой олимпиады по хирургии



21-22 марта 2022 года в морфологическом корпусе Пермского государственного медицинского университета прошла XI Поволжская студенческая олимпиада по хирургии. В олимпиаде приняли участие студенты 12 вузов Поволжского региона. Олимпиаду торжественно открыла ректор Пермского государственного медицинского университета Минаева Наталия Витальевна. С пожеланиями успехов выступили ведущие хирурги университета – профессора Амарантов Д.Г., Заривчацкий М.Ф., Плаксин С.А. и др. В режиме онлайн поприветствовал и пожелал успехов будущим хирургам министр здравоохранения Российской Федерации М.А. Мурашко. Команду БГМУ представляли студенты 3-6 курсов лечебного и педиатрического факультетов. Подготовил и руководил командой заведующий кафедрой оперативной хирургии и топографической анатомии профессор Хидиятов Ильдар Ишмурзович. Студенты соревновались в 16 номинациях. Задания были непростыми. Особенно сложными были следующие конкурсы: резекция желудка по Бальфуру, илеоцистопластика по Штудеру, птериональная краниотомия с пластикой твёрдой мозговой оболочкой. Так, при проведении резекции желудка 5 команд не смогли правильно резецировать желудок согласно

критериям. В конкурсе «эрудит» задания были представлены из современных клинических рекомендаций. На конкурсе «знание хирургических инструментов» было предложено более 150 инструментов - от пилы Пирогова до современных одноразовых лапароскопических и нейрохирургических инструментов.

В общекомандном зачете команда БГМУ заняла почетное III место. В индивидуальном зачете наши будущие хирурги заняли 9 призовых мест в 16 конкурсах: в номинации «Илеоцистопластика по Штудеру» I место получили Сабирзянов С.Ш.(6 курс. леч.фак), Магафуров С.Ю.(6 курс), Ахиярова А.А. (6 курс); в номинации «Шов сухожилия» I место получили Гайнанов А.А.(6 курс), Карагузин Р.А.(3 курс); «Резекция желудка по Бальфуру» - II место - Мавлютова Р.Р. (5 курс), Бакеев М.Р. (4), Ахиярова А.А.(3); «Хирургические инструменты» - II место - Султанова Э.И.(4), Ахиярова А.А.(3), Гарифуллин А.И.(6); «Лапароскопическое ушивание раны желудка» - III место - Магафуров С.Ю. (6), Сабирзянов С.Ш.(6); Лапароскопическая аппендэктомия - III место Сабирзянов С.Ш.(6), Магафуров С.Ю. (6); «Аорто-коронарное шунтирование» - III место - Плечев В.В.(4), Тухтабеев А.Х.(5), Хамитов Ф.Ф.(6); «Краниотомия, птериональный доступ с пласти-

кой ТМО» - III место - Гарифуллин А.И. (6), Хамитов Ф.Ф. (6), Тухтабеев А.Х. (5); «Сердечно-легочная реанимация» - III место - Мавлютова Р.Р. (5 курс пед.фак), Гайнанов А.А. (6); в конкурсе «Эрудит» - Садртдинов Т.А. (6), Каранинский Е.В. (5); в конкурсе визиток - II место и приз зрительских симпатий (вся команда). Конкурс визиток поддержали более 1700 студентов и преподавателей БГМУ, что намного больше, чем другие ВУЗы!

Наша дружная команда благодарит ректора БГМУ Валентина Николаевича Павлова за возможность участия в таких интересных и нужных научно-практических мероприятиях. Также мы благодарим нашего руководителя - профессора Хидиятова Ильдара Ишмурзовича за создание и высокую подготовку команды. Отдельно хочется поблагодарить медиациентр БГМУ, особенно Данила Сычкова за помощь в подготовке визитки, лаборантов кафедры топографической анатомии и оперативной хирургии - за возможность готовиться на кафедре в вечернее время.

Мы поздравляем команду с достойным результатом, желаем дальнейшего развития, успехов и новых побед.

Подготовил С. Сабирзянов
Фото автора

2022 год - Год культурного наследия

Башкирский национальный инструмент - курай



Реброплодник уральский (лат. *Pleurospermum uralense*) - растение, из которого делают курай

Неотъемлемой частью культуры и исторического прошлого Башкортостана выступает курай – продольная открытая флейта длиной 57-81 см, изготавливаемая из растения, растущего на Южном Урале. Он не только является символом башкирской культуры, но и выполняет роль европейских политических символов власти, в 2018 году был зарегистрирован в качестве регионального бренда Республики Башкортостан.

Народная инструментальная музыка является важным компонентом в культурном наследии башкир. Развиваясь в тесной связи с другими видами народного творчества, она отражает самобытность национальной культуры, её исторические связи. Музыка курая связывает прошлое, настоящее и будущее. Курай – важнейшее средство сохранения и передачи исполнительских традиций башкир. Русский этнограф Сергей Рыбаков еще в конце XIX века писал: «Звуки этого инструмента — тихие, меланхолические и задумчивые — достаточно хорошо воспроизводят мечтательность башкирских мелодий».

История возникновения курая неоднозначна и уходит далеко в прошлое. Упоминания о нем встречаются еще в древних башкирских эпосах: «Акбузат», «Кара-юрга», «Заятуляк и Хыухылу». Существует несколько легенд появления народного инструмента. Их объединяет одно, молодой человек, узнав страшную тайну хана сбегает от него. Юноша пошел навстречу звукам и увидел, как тростниковое растение издаст на ветру нежный мелодичный звук. Он срезал тростник, приложил его к губам и заиграл мелодию, которая рассказала всей стране о тайне хана.

Курай принято считать не просто развлекательным музыкальным инструментом, а хранителем истории. Игра на курае выполняет не менее важную роль средства передачи информации, социализации и воспитания подрастающих поколений. Знакомясь с музыкой, песнями, легендами, башкирский народ познавал историю родного края, учился жизненному опыту и принимал нравственные нормы прошлых поколений, развивал свое эстетическое восприятие мира.

Музыка курая - неотъемлемая часть национальных концертов, праздников и фестивалей. Без нее не обходятся в домашнем кругу и на деловых встречах. Курай является частью профессиональной музыкальной культуры республики. Для него пишутся музыкальные произведения, расширяется использование в различных стилях современной музыки. Его игру можно встретить в симфонических оркестрах и этно-рок группах.



Юмабай Мутигулович Исянбаев (1891-1943) - кураист, участвовавший во Всемирной музыкальной выставке (Франкфурт-на-Майне, 1927 г.)

Традиционное звучание и особенность игры на курае сохранилась в наши дни благодаря обучению молодых кураистов у носителей этого искусства, а не у преподавателей. Сегодня признанными виртуозами игры являются кураисты Роберт Юлдашев, Ришат Рахимов, Азат Аиткулов, Юлай Гайнетдинов, Ишмурат Ильбаков и др.

Очень точно о культуре курая высказался Роберт Юлдашев «Курай – это инструмент, который помогает тебе осуществлять саморегуляцию и обрести спокойствие, духовное равновесие, будь ты хоть президент, хоть олигарх, тракторист или хлебороб – неважно. Дело в том, что каждый человек – это довольно нежное создание, и чтобы полностью само-

реализоваться, нужно постоянно себя структурировать. Курай производит как раз те полезные звуки и вибрации, которые помогают человеку обрести спокойствие, равновесие, приобрести силу, понять, кто ты и зачем пришел в этот мир. Поэтому всем, кто не умеет играть на курае, я рекомендую обязательно его слушать».

Слушатель ОЖ
ОКМР Н. Гайдов
Фото из сети
Интернет



Всемирно известный башкирский кураист Роберт Юлдашев и ансамбль "Курайсы"

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

О студенческом здоровье

КАК ЗДОРОВЬЕ, СТУДЕНТ?

В постановлении Пленума ЦК КПСС «О ходе перестройки средней и высшей школы и задачах партии по ее осуществлению» сказано о необходимости воспитывать у молодежи высокие духовные запросы, эстетический вкус, потребность в физическом совершенствовании. Эти важнейшие задачи налагают на кафедры физвоспитания вузов повышенную ответственность. Во всех 870 вузах страны занятия по физвоспитанию теперь будут включены в учебное расписание не только на первых двух курсах, но и на старших курсах на протяжении всего периода теоретического обучения. Обязательная норма таких занятий для всех — 4 часа в неделю.

В приказе Минвуза СССР сказано и о том, что необходимо совместно с профсоюзными и спортивными организациями ввести дополнительные занятия по физвоспитанию, чтобы объем двигательной активности студентов составлял не менее 6—8 часов в неделю на протяжении всего периода теоретического обучения. То есть речь идет о зна-

чительном расширении внеучебных, секционных занятий спортом в различных оздоровительных группах.

80 процентов вузов страны уже практикуют обязательные занятия физвоспитанием не только на первых двух курсах, но и на 3—4. Минвуз СССР давно дал право ректорам вузов вводить физвоспитание для старшекурсников, исходя из собственных возможностей. Выдержка из статьи в газете «Советский спорт» за 23 февраля свидетельствует о важности физкультуры и спорта в наше время.

Часы физвоспитания будут включены в учебное расписание как время активного отдыха студентов от умственных перегрузок. Таким образом, вступает в силу новая программа физического воспитания, где обязательные занятия физкультурой должны составлять 6—8 часов в неделю, а не 2—4 часа, как сейчас. Значит, день будет посвящен физическим упражнениям, играм, плаванию. Задача эта очень непростая. Понадобится коренное улучшение материальной

базы, резкое увеличение количества специалистов в этой области.

Если все 83 медицинских и фармацевтических вуза страны перешли на 4-часовые занятия в неделю на 1—2 курсах и на 2-часовые на 3—5 курсах, то в БМИ делается только робкая попытка перейти на 3—4 курсах на факультативные занятия по 2 часа в неделю. Такая форма занятий по физвоспитанию зачастую собирает на уроке больше преподавателей, чем студентов. Возьмем, для примера, 3—4 курсы лечебного факультета, более благоприятные на фоне других факультетов.

В осеннем семестре на 3 курсе лечфака отстранились от посещения занятий по физвоспитанию до 50 проц. студентов. 4 курс лечфака вообще полным составом не ходил на занятия (за исключением 5—8 человек). При проставлении зачета, который не волевался ни совет института, ни деканат, да и самих студентов, зачет на 4 курсе лечфака не получили более 60 студентов. Около ста человек предоставили справки, что им ни в коем слу-

чае нельзя заниматься физкультурой. Другая сотня ежедневно, в течение месяца, приходила отрабатывать пропущенные занятия, а затем, поняв, что и без зачета по физвоспитанию можно спокойно жить, отработку прекратили. Ну и что же? Все они благополучно сдали экзаменационную сессию, получают стипендию. В рядах отстающих их нет.

Член ученого совета института В. Михайлов, СТ-303Б, не имеет зачета по физвоспитанию за осенний семестр по причине пропусков занятий. То же самое можно сказать о командантах общежитий И. Адамове, СТ-304А, Р. Шагиболове, Л-407Б. Правда, В. Михайлов сейчас приступил к занятиям, однако физически ослаб настолько, что за два часа осиливает всего 2,5 км на лыжах. Пропускает занятия по физическому воспитанию старста 4 курса лечфака У. Самерханов, Л-407Б. Такое игнорирование обязательных занятий по физическому воспитанию студентами, входящими в ру-

(Окончание на 2 стр.)



Газета основана 1 сентября 1968 года № 9 (812) Среда, 16 марта 1988 г. Цена 1 коп.

Студенты - особая группа населения. С одной стороны, студенчество - новое молодое поколение, а с другой - у студентов постоянный дефицит времени, порой даже "поест" времени нет, отсюда и вытекающие проблемы со здоровьем. Такие заболевания, как хронический панкреатит, гастрит - типичные для студентов состояния.

Кроме того, свое влияние оказывает и дефицит сна. Чтобы получить хорошую оценку за экзамен, на сессии студенты порой не спят целыми сутками, что не может не оказывать влияние на их здоровье. Но здоровый сон очень важен для студентов, так как при недосыпе снижается способность головного мозга воспринимать, а самое главное запоминать любую информацию, даже самую простую.

Здоровый студент - это студент, занимающийся физической активностью, даже с виду самой незамысловатой. Сейчас среди молодежи очень популярны фитнес-трекеры и так называемые "умные часы", с помощью которых можно определять уровень своей физической активности. Все сейчас говорят о том, что нужно ежедневно проходить минимум 10 тысяч шагов, тогда можно не переживать за состояние своего здоровья, но это далеко не так. По своей сути цифра в 10 тысяч шагов взята "с потолка" и не имеет никакого отношения к реальной физической активности. Впервые данная цифра появилась в шагомере японской компании Yamasa в 1964 году (кстати первый в мире переносной индивидуальный шагомер). Уже тогда японские врачи, ученые стали обращать внимание на здоровье молодежи, взрослого населения. Но цифра в 10 тысяч шагов по сути просто "подстегивала" население проходить чуточку больше, чем обычно. Сейчас врачи говорят о том, что нужно проходить минимум 14 тысяч шагов в день, причем в быстром темпе, на свежем воздухе. С учетом усредненной формулы, с помощью которой можно определить пройденное расстояние в метрах по пройденным шагам ($N \times 0,7$, где N - число пройденных шагов), получается, что 10000 шагов - это около 7 км, а 14000 - уже почти 10 км (9,8 - если быть точным). Однако не стоит забывать о том, что длина шага у человека в первую очередь определяется его ростом, в меньшей степени - особенностью ходьбы. Люди с небольшим ростом обладают более короткими нижними конечностями по сравнению с высокими людьми, поэтому их шаг короче. В то же самое время у некоторых людей есть заболевания, приводящие к нарушению походки, что не может не сказываться на длине шага.

Вредные привычки - тема, которая актуальна для всего населения, а не только молодежи. По данным 2020 года каждый третий россиянин - курильщик (один из самых высоких показателей в мире), причем даже на некурящее население приходится в среднем по 11 выкуранных сигарет в день. Но реальная статистика также скрывается и за пользованием новомодными электронными сигаретами (которые многие могут посчитать безобидными), курением кальяна. Предлагаем Вашему вниманию статью о студенческом здоровье авторства А. Середина, старшего преподавателя кафедры физвоспитания (номер газеты "Медик" 9 (812) за 16 марта 1988 г.).

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

КАК ЗДОРОВЬЕ, СТУДЕНТ?

(Окончание. Начало на 1 стр.)

ководящие органы института, приносит огромный вред делу физического воспитания студенчества в институте.

Аналогичное отношение проявляется и у студентов, возглавляющих спортивно-массовую работу в группах, курсах, факультетах. Для примера возьмем все тот же лечебный факультет, который является образцовым в спортивно-массовой работе в институте. Факультет десятилетиями выигрывает институтскую спартакиаду, проводит массовые соревнования по лыжам, оздоровительному бегу, туризму, плаванию. Регулярно проводит свою факультетскую спартакиаду по 10—12 видам спорта. Соревнования проходят и среди учебных групп. Но эта тяжелая работа по организации и проведению подобных спортивных мероприятий лежит на слабых плечах одного старшего преподавателя кафедры физвоспитания. А где студенческое самостоятельное физкультурное движение? Где рабо-

та совета физкультуры лечфака? Где работа физоргов курсов, групп? Все это есть только на бумаге. Настоящая активность студентов лечфака, отвечающих за спортивно-массовую работу находится на нуле.

Сейчас проходит спартакиада лечебного факультета. Каждый физорг курса получил положение о проведении соревнования, вывешены красочные афиши, экран хода спартакиады. На параде открытия соревнования присутствовал декан факультета. На две недели предоставлен спортивный зал для проведения спартакиады. В соревнованиях по баскетболу приняли участие три женские команды. Дважды назначались соревнования по баскетболу среди мужских команд и дважды физорги курсов не привели свои команды. Соревнования сорвались. По настолько выступили три команды, в соревнованиях по гиревому спорту две команды, по волейболу соревнования сорвались по причине отсутствия команд. В соревнованиях принимают

участие только команды I, II, IV курсов. А где III, V курсы?

Староста 3 курса лечфака М. Шатов (Л-307Б) не знает, кто физорг курса. Положение о проведении соревнования получил он сам... и завалил всю работу. Есть на III курсе и физорг профкома института по лечебному факультету И. Булатов (Л-307Б), который и по сей день не знает своих прямых обязанностей и не приступил к работе. Аналогичная обстановка и на V курсе, где И. Курбангулов самоустранился от работы по пропаганде физкультуры. У нас есть серьезное основание считать, что большинство студентов в самоуправлении видят лишь одну сторону — расширение прав и не вполне осознают расширение и усложнение обязанностей. Активность и личная ответственность студентов при выполнении своих прямых обязанностей очень низка.

А. СЕРЕДИН,
старший преподаватель
кафедры физвоспитания.

Медицинский колледж

Спортивные достижения студента медицинского колледжа



25-28 февраля 2022 года в г. Самаре проходил Чемпионат Приволжского федерального округа по тхэквондо ИТФ, на котором студент 3 курса специальность 34.02.01 Сестринское дело Алиев Элкун завоевал 2 золотые медали в командных

соревнованиях среди мужчин 18-39 лет по формальным комплексам и по специальной технике, подтвердив звание кандидата в мастера спорта.

Под руководством Алиева Э. спортсмен Алиев Союн завоевал золотую медаль среди мальчи-

ков 9-10 лет в весовой категории до 34 кг, показав очень высокий спортивный результат на соревнованиях такого уровня!

Также Алиев Э.Э. выступал на соревнованиях в качестве спортивного судьи.

Студент медколледжа БГМУ принял участие в театрализованной постановке



24 февраля 2022 на сцене Уфимской детской филармонии состоялся музыкальная молодежная комедия автора Лилии Кабировой «Счастливый билет» или «Уфа-Москва-Париж». В постановке играли артисты Народного театра «Волшебная Рампа» Уфимской детской филармонии.

В театрализованной постановке принял участие студент 3 курса специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая Тимашев Ильнар.

Поддержать Ильнара пришли куратор группы Лидия Гиниатуллина и студенты.

Постановка запомнилась яркими костюма, эффектными номерами и, конечно, шутками и песнями.

Ребята были под впечатлением от увиденного. У всех комедия вызвала только положительные эмоции.

Ректора (директора) БГМУ (БГМИ)

Четвёртый директор БГМИ - Иванов Аркадий Алексеевич

Родился Аркадий Алексеевич 1 марта 1903 года, в городе Астрахани Астраханской губернии (ныне Астраханская область). Начальное и среднее (гимназическое) образование получил в городе Астрахани. В 1918-1919 годах работал канторщиком в Горпродкоме Астрахани. В 1919-1921 годах зам. зав. политпросвет отделом Губкома РКСМ. В 1921-1924 годах отв. руководитель ОГПУ Астраханской губернии. В 1924-1925 годах зав. Губпрофобром Астраханского губернского отдела народного образования. В 1925-1926 годах зав. арендной частью губернского отдела местного хозяйства г. Астрахани. В 1926-1927 годах зам. председателя Биржевого комитета товарной биржи г. Астрахани. В 1927-1930 годах зам. управляющего, управляющий зрелищных мероприятий г. Астрахани. С 1930 года по 1932 год директор медрабфака Астраханского медицинского института. В 1932-1933 году помощник директора Астраханского медицинского института. В 1928 году поступил, а в 1933 году окончил лечебный факультет Астраханского государственного медицинского института им. А.В. Луначарского. После окончания Астраханского государственного медицинского института им. А.В. Луначарского с 1933 года по 1937 год работал на строительстве судоремонтного завода: зав. здравпунктом, главным врачом, зав. лечебным объединением в Нагатинском поселке водников. За период учебы в институте написал совместно с врачом Б. Хаскиным научный труд "Санитарный минимум ловцов Каспия" изданную брошюрой культурно-медицинской комиссией по обслуживанию ловцов Каспия - культ-пароходом «Нева», который стал основным руководством по медобслуживанию рыбаков. С 1937 года по 1940 год прошел аспирантуру при клинике госпитальной терапии внутренних болезней 1-го Московского ордена Ленина медицинского института. В 1938 году прошел по конкурсу в клиническую ординатуру по терапии в клинику А.А. Остроумова в Москве. В августе 1940 года А. Иванов по конкурсу прошел ассистентом клиники госпитальной терапевтической клиники им. А.А. Остроумова. В 1941 году присвоено ученое звание ассистента по специальности «Внутренние болезни».

С августа 1941 года по март 1946 года служил в Красной Армии и участвовал в Великой Отече-

ственной войне в составе Западного и I Белорусского фронтов.

В мае 1943 года на Ученом Совете I Московского медицинского института гвардии полковник медслужбы военного госпиталя № 1273 защитил кандидатскую диссертацию на тему "Поражения почек при ревматизме". В мае 1946 года демобилизовался из рядов Красной Армии. С 1946 года по 1947 год - ассистент клиники госпитальной терапевтической клиники им. А.А. Остроумова в I Московском медицинском институте.



С 1947 года по 1952 год Аркадий Алексеевич Иванов работал директором Башкирского государственного медицинского института. За это время проделана большая работа по укреплению всех звеньев многогранной работы института, по обеспечению академического процесса и научно-исследовательской работы, материальной базой и по благоустройству института. В 1947 году принят на работу доцентом в терапевтическую клинику Башкирского государственного медицинского института. В 1947

году присвоено ученое звание доцента по кафедре внутренних болезней Башкирского государственного медицинского института. В 1951-1952 годах - заведующий кафедрой факультетской терапии Башкирского государственного медицинского института. С 1952 года по 1956 год работал директором Ленинградского научно-исследовательского института экспертизы трудоспособности и трудоустройства инвалидов.

Научные труды Аркадия Алексеевича посвящены изучению гельминтозов, весенне-летнему энцефалите, ревматизму, заболеваниям почек, лечению отдаленных последствий ранений сердца и др. Отредактировал 2 сборника научных трудов Башкирского государственного медицинского института. Автор 22 научных трудов.

Аркадий Алексеевич в 1941 году награжден благодарностью Наркомздрава СССР «За хорошую организацию учебы по сдаче норм ПВХО I-й ступени». В 1943 году награжден благодарностью Наркомздрава СССР «За отличное выполнение обязанностей по лечению». В 1945 году награжден орденом Красной Звезды. Награжден медалями: в 1944 году «За оборону Москвы», в 1945 году «За победу над Германией». В 1947 году награжден значком Отличник здравоохранения СССР. В 1947 году награжден Почетной грамотой Президиума Верховного Совета Башкирской АССР в связи с 15-летием института. В 1948 году объявлена благодарность с занесением в трудовую книжку «За особо ценную помощь оказанную в выполнении специального задания Министерства здравоохранения РСФСР». В 1949 году награжден почетной грамотой Почетной грамотой Президиума Верховного Совета Башкирской АССР в связи с 30-летием Башкирской АССР.

В 1949 году награжден грамотой Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при Совете Министров СССР и значком «Отличник физической культуры».

Аркадий Алексеевич умер в 1956 году в городе Ленинграде.

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

90 лет БГМУ

Годы становления БГМИ

15 ноября 1932 г. состоялось торжественное открытие медицинского института (третьего вуза в г. Уфе), и начались учебные занятия с первыми студентами. Эта дата является исходной. Первые годы существования института можно охарактеризовать как период его становления.

История БГМИ отражает характерные черты развития вузов, созданных в годы Советской власти, переживших все трудности рождения, становления, роста и расцвета своей деятельности. Первые годы его существования являются наиболее сложными и ответственными. За эти годы был накоплен определённый опыт, организованы и начали работать с первого по пятый курс все кафедры, которые укомплектовались профессорско-преподавательским составом, создана учебная и научная библиотека с фондом более 35 тыс. книг, укрепилась материальная база института, осваивались клинические базы.

Учёные института активно включаются в проведение неотложных мер по развитию здравоохранения и улучшению здоровья населения республики.

В 1933 году были открыты кафедры: гистологии, кабинеты иностранных языков и военного ведения, которые возглавили врач В.М. Романкевич, преподаватели В. А. Словохотов и Р. И. Сафаров.

С первых дней основания, профессорско-преподавательский состав и студенты принимали активное участие в общественной жизни города Уфы и Башкирской республики. Отмечая большие заслуги Башкирской организации комсомола, ЦИК и СНК БАССР постановлением от 29 октября 1933 года присвоил институту наименование «имени XV-летия ВЛКСМ».

1934 год ознаменовался открытием новых кафедр: нормальной физиологии (проф. Н. С. Спасский), микробиологии (проф. С. А. Белявцев), патологической анатомии (доц. З. И. Моргенштерн), патологической физиологии (врач В. А. Самцов), оперативной хирургии (врач В. М. Романкевич), фармакологии (доц. И. А. Лерман). В том же году начинают развёртываться первые клинические кафедры: пропедевтики внутренних болезней (проф. Д. И. Татаринев), общей хирургии (доц. И. Д. Аникин).

В 1934-1936 годах были закончены строительство общежитий для студентов на 600 мест, надстроен третий этаж главного корпуса по ул. Фрунзе. Это позволило более полно обеспечить нуждающихся студентов местами в общежитии, улучшить размещение развёрнутых и обеспечить необходимой площадью вновь открывающиеся кафедры. В этот период начинается строительство нового типового учебного корпуса по ул. Ленина (биофизиологический корпус), который будет завершён в 1941 году, а с 1985 года станет главным корпусом института.

В 1935 году на базе бактериологического института была открыта кафедра общей гигиены (доц. Н. Ф. Емельянов). В основном в этот период начинают формироваться клинические кафедры-факультетской терапии (проф. А. И. Татаринев), факультетской хирургии (доц. И. Д. Аникин),

акушерства и гинекологии (доц. А. М. Агаронов), детских болезней (проф. Г. В. Голубцов), нервных болезней (доц. Н. И. Савченко). Клинические кафедры размещаются на базе 1 Совбольницы (ныне республиканская клиническая больница), больницы № 3 (старая Уфа), родильного дома № 1, детской больницы г. Уфы и физиотерапевтической лечебницы при 1 Совбольнице.

Вновь организованные кафедры оказывают заметное влияние на повышение качества лечебно-диагностической работы и квалификации медицинского персонала клиник, а также активно включаются в организационно-методическую, лечебно-консультативную работу по г. Уфе и республике.

Клиники института начинают проводить повышение квалификации медицинских работников, разработку и внедрение новых методов диагностики и лечения. На базе единого общества врачей, руководители клинических кафедр начинают формировать республиканские общества врачей по специальностям. Так, в 1934-1936 годах были организованы научно-медицинские общества терапевтов, педиатров, акушеров-гинекологов, хирургов. Через эти специализированные общества учёные института устанавливали тесный



Корпуса БГМИ по ул. Фрунзе (ныне ул. Заки Валиди), 30-40-е годы XX века

контакт с врачами республики, познавали трудности и сложности в их работе, активно включались в решение актуальных проблем профилактического здравоохранения.

С каждым годом расширялась сфера влияния института на развитие здравоохранения республики. Многие городские и районные лечебно-профилактические учреждения стали базами производственной практики, куда регулярно выезжали работники клинических кафедр, оказывая на месте организационно-методическую, лечебно-консультативную помощь. При активном содействии Наркомздрава Башкирской АССР медицинский институт добивался улучшения оснащения лечебно-диагностической аппаратурой, материальной базы этих учреждений, начал практиковать проведение семинаров и декадников для врачей этих больниц.

В последующие годы открываются новые кафедры: социальной гигиены (доц. Н. А. Шерстенников), госпитальной терапии (проф. Д. И. Татаринев), госпитальной хирургии (проф. Г. Н. Ковтунович), инфекционных болезней (доц. В. Ф. Якимов), кожных и венерических болезней (доц. А. К. Якубсон), оториноларингологии (проф. Н. Н. Лозанов), глаз-

ных болезней (доц. В. И. Спасский), психиатрии (проф. И. Ф. Случевский), судебной медицины (врач В. Г. Кузнецов).

В связи с открытием клинических кафедр в качестве учебных баз осваиваются новые лечебные учреждения Башкирской республики и города Уфы - городская инфекционная больница, городская больница, научно-исследовательские туберкулезный и кожно-венерологический институты, психиатрическая больница, городской морг.

В 1937 году завершается формирование кафедр и комплектование их профессорско-преподавательским составом. С этого года в институте обучаются полный комплект студентов (1-5 курсы).

В конце 1937 года состоялся первый выпуск врачей. Завершили учёбу студенты вечернего отделения: 83 человека получили дипломы врача. Через несколько месяцев, в 1938 году, завершили учёбу студенты дневного отделения: 47 молодых врачей пополнили практическое здравоохранение Башкирской республики.

Первые 130 врачей были направлены в распоряжение Башнаркомздрава и разъехались по городам и районам республики.

В 1938 году институт выпускает свой первый сборник научных трудов, где были подведены итоги научных исследований теоретических и клинических кафедр.

За эти годы сотрудниками института были защищены 5 докторских и 11 кандидатских диссертаций, большинство из них были посвящены решению актуальных вопросов медицины нашего края.

В 1937-1938 учебном году в институте обучались 1236 студентов. Работали 12 профессоров и 18 доцентов. Для института, только начинающего работать, это было весьма значительным научно-педагогическим потенциалом.

С 1937 года на базе клинических кафедр институт начал готовить специалистов для практического здравоохранения по программе клинической ординатуры.

Первые врачи, окончив ординатуру, в 1939 году, возглавили отделения в больницах, диспансерах, родильных домах, в последующем они выросли в ведущих специалистов города Уфы и Башкирской республики.

На этом этапе организации и становления института большой вклад внесли врачи С. М. Трайнин, Г. Н. Терегулов, В. М. Романкевич, профессор Д. И. Татаринев, Е. М. Лысенко.

Из всего вышесказанного следует вывод. Расширение учебно-производственной и научной базы потребовало резкого увеличения затрат на содержание института. Это в условиях, когда страна переживала тяжёлый экономический кризис, основные ресурсы направляла на индустриализацию.

Подготовил А. Рахимкулов
(по материалам М. Сафина)
Фото из сети интернет

Спорт - вторая профессия врача

47-е республиканские лично-командные соревнования по лыжным гонкам на призы памяти Ф.Ф. Кургаева

26 марта 2022 года соревнования прошли на базе СОК «Исток» в г. Бирске. Организаторы: Комитет Республиканской организации Башкортостана профсоюза работников здравоохранения РФ, МЗ РБ, кафедра физкультуры БГМУ. В этом году в соревновании выступили более 120 участников из 31 команды. В церемонии открытия приняли участие: председатель республиканской организации Башкортостана профсоюза работников здравоохранения РФ Р. Халфин, начальник отдела по чрезвычайным ситуациям и мобилизационной подготовке министерства здравоохранения РБ Т. Екимов, главный врач Бирской ЦРБ, депутат Госсобрания – Курултая РБ С. Рахматуллин, заведующий кафедрой физкультуры БГМУ Р. Гайнуллин, главный судья соревнований Р. Абзалилов, профессорско-преподавательский состав кафедры физической культуры БГМУ и другие.

Почетные гости тепло поприветствовали участников и пожелали всем удачи.

Мужчины соревновались на дистанции 3 км, а женщины - 2 км. В ходе упорной борьбы опреде-



лились победители.

ЛИЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Женщины 20-35 лет (2002-1987), 2 км: I место: Исянгулова Гульфия ГКБ №21; Женщины 36-49 лет (1986-1973), 2 км: I место: Рыбакова Наталья Бирская ЦРБ; Женщины 50-59 лет (1972-1963), 2 км: I место: Иванова Ирина Бирская ЦРБ; Женщины 60 лет и старше (1962-...), 2 км: I место: Яркина Елена ГКБ №21;

Мужчины 20-35 лет (2002-1987), 3 км: I место: Багманов Радмир РКБ им. Куватова; Мужчины 36-49 лет (1986-1973), 3 км: I место: Агафонов Артем ГКБ №21; Мужчины 50-59 лет (1972-1963), 3 км: I

место: Ибашев Юрий Бирская ЦРБ; Мужчины 60 лет и старше (1962-...), 3 км: I место: Бадретдинов Рамиль санаторий "Карагай";

Студенты БГМУ женщины, 3 км: I место: Муслимова Елена БГМУ Ст-406А; Студенты БГМУ мужчины, 3 км: I место: Хайретдинов Радмир БГМУ Л-302Б.

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

I место – Бирская ЦРБ; II место – Стерлитамак; III место – ГКБ №21.

Победители и призеры были награждены ценными призами, кубками и медалями.

Организаторы наградили участников и в номинациях. Доцент кафедры физкультуры, многократный победитель и призер соревнований Ю. Яркин был отмечен в номинации "Ветеран спорта". Ф. Якупова (РКБ им. Куватова) и Р. Шамасов (г. Стерлитамак) получили награды в номинациях "За волю к победе" и "Приз зрительских симпатий".

Соревнования завершились общей коллективной фотосессией участников лыжной гонки.

Фестиваль зимнего спорта "Һырғалак - 2022"



26 февраля 2022 года возле деревни Локотки состоялся фестиваль зимнего спорта «Һырғалак-2022», в рамках Всероссийского лыжного фестиваля «Лыжня России-2022»

В нем приняли участие более 3000 жителей и гостей Кировского района Уфы, в том числе студенты и профессорско-преподавательский состав БГМУ.

Представители нашего вуза, в состав сборной вошли и иностранные обучающиеся, приняли активное участие в фестивале.

Преподаватель кафедры физ-

культуры БГМУ Б. Ильясов занял первое место в своей возрастной категории. Доцент кафедры физкультуры Ю. Яркин был отмечен памятным призом. Старший преподаватель кафедры физкультуры И. Салаватов прошел дистанцию всей семьей. Преподаватель кафедры физкультуры И. Ишмухаметов с иностранными обучающимися принял участие во всех видах фестиваля зимнего спорта "Һырғалак-2022".

Праздник спорта завершился награждением победителей и призеров. Они получили грамоты и памятные подарки.

V Всероссийский турнир по кикбоксингу



1-3 марта 2022 года в БГМУ прошел юбилейный V Всероссийский турнир по кикбоксингу среди студентов медицинских и фармацевтических вузов РФ.

Честь Республики Башкортостан защищали около 30 студентов БГМУ. В ходе двухдневной упорной борьбы определились победители.

Командные места. В разделе поинт-файтинг (семи-контакт): 1 место – БГМУ; 2 место – РГМУ; 3 место –

СПБ ГМУ им. И. П. Павлова. В разделе фулл-контакт: 1 место – БГМУ; 2 место – ОргМУ; 3 место – РГМУ.

Также были определены лучшие в номинациях - более 20 студентов стали победителями и призерами соревнования. Тренеры: старший преподаватель кафедры физкультуры БГМУ Р. Галиакберова, преподаватель кафедры физкультуры БГМУ А. Тонкачев (кикбоксинг), Д. Хусанов (бокс).

Преподаватель кафедры физкультуры БГМУ А. Закиев

Здоровый образ жизни

Поллиноз V&V ОРВИ?

Поллиноз — сезонное заболевание, при котором слизистые оболочки воспаляются, потому что на них попадают причинно-значимые аллергены, в данном случае — пыльца ветроопыляемых растений. Аллергическая реакция возникает только в ранее сенсибилизированном организме. В 2018 году в России диагностировали более 313 тысяч случаев поллиноза, это около 213 больных на 100 тысяч населения. По разным данным, от поллиноза страдают около 10 % детей и 20 % взрослых.

При местном контакте молекулы аллергена связываются с молекулами антител и запускают активацию тучных клеток, при этом выделяются медиаторы воспаления. Большую роль в аллергическом процессе играет один из таких медиаторов — гистамин. Он действует на клеточные структуры слизистой оболочки, усиливая возбудимость нервных окончаний и повышая проницаемость стенок сосудов. Это приводит к отеку, увеличению выработки слизи, спазму гладких мышц и повреждению слизистой.

Симптомы аллергического риноконъюнктивита: ✓ Ринорея и заложенность носа; ✓ Зуд в носу; ✓ Приступообразное чихание; ✓ Конъюнктивит, зуд глаз, слезотечение; ✓ Кашель, связанный с постназальным затеком.

Повышение температуры — редкий симптом для сезонной аллергии, а для COVID-19 один из основных. В некоторых случаях за основными симптомами могут появиться утомляемость, головная боль.

Поллиноз связан с сезонной активностью растений, поэтому симптомы заболевания появляются ежегодно практически в одно и то же время. В средней полосе РФ и РБ можно выделить основные периоды поллиноза:

- В апреле - по конец мая (цветет ольха, береза, тополь, дуб);
- Июнь и до середины июля (рожь, пшеница, крапива);
- Август, сентябрь, часть октября (время цветения сорных трав).

Схожесть симптоматики сезонной аллергии с ОРВИ — фактор, из-за которого пациенты затягивают с обращением за профессиональной медицинской помощью. Признаки патологий очень схожи: выделения из носа, чихание, кашель, слезоточивость.

Люди, у которых аллергия наблюдается уже несколько лет, знают различия:

✓ При ОРВИ повышается температура тела, при поллинозе — нет.



✓ При сезонной аллергии выделения из носа водянистые и обильные, при ОРВИ они постепенно становятся желтыми или зеленоватыми, гнойными.

✓ Начало ОРВИ носит спорадический (нерегулярный) характер, обострения же сезонного аллергического ринита случаются ежегодно в определенное время года.

COVID-19 — это заболевание, вызываемое вирусом SARS-CoV-2, которое передается воздушно-капельным путем и вызывает поражение верхних дыхательных путей. В группе риска тяжелого течения заболевания — люди старше 60 лет и пациенты с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями органов дыхания и диабетом.

Время распространения COVID-19 совпадает с сезоном весеннего цветения, что может запутать аллергиков. Однако проблемы с дыханием и кашель при коронавирусе и сезонном обострении аллергии различаются. Полная потеря или снижение обоняния присуще скорее коронавирусу, нежели аллергии. Температура выше 37,5 °С, один из симптомов коронавирусной инфекции, не свойственна поллинозу. А вот конъюнктивит — типичное проявление весеннего поллиноза.

Основные правила для профилактики поллиноза:

- Во время прогулок носить солнцезащитные очки, причем большого размера. Они могут снизить контакт аллергенов со слизистой глаз. Нелишним будет и ношение защитной медицинской маски, а также перчаток, которые уменьшают контакт кожи и аллергенов. Нужно выработать привычку — не трогать лицо грязными руками.
- Поддерживайте комфортную температуру дома за счет кондиционирования, оборудованного специальными фильтрами. Проветривание помещения привычными способами способ-

ствует распространению пыльцы и других аллергенов.

- Исключить контакт с веществами, которые могут вызвать перекрестную аллергию, в том числе с некоторыми продуктами питания, косметическими средствами на растительной основе.

- Принимать препараты, облегчающие течение аллергии: антигистаминные препараты, топические глюкокортикостероиды и антилейкотриеновые препараты.

- Людям с поллинозом рекомендовано оставаться в помещении как можно больше и не выходить на улицу. В современных реалиях такая возможность появилась: удаленная работа, заказ продуктов службой доставки и др. Важно избегать длительных прогулок в утреннее время.

- Уровень пыльцы в воздухе можно отслеживать на специализированных сайтах, (например Пыльца Club). Анализ этой информации поможет ограничить время на улице и составлять режим дня. Как правило, больший уровень пыльцы отмечается в теплые, сухие и ветреные дни. Меньше всего ее в воздухе в безветренную, дождливую и облачную погоду.

- Чаще принимать душ и проводить влажную уборку.

- При прогулках с домашними животными нужно выбирать те места, где меньше всего цветущих растений. Если любимец резвится в траве, он обязательно собирает аллергены на шерсть. Но аллергены приносят в дом не только питомцы, пыльца оседает на верхней одежде, обуви, поэтому нужно принять соответствующие меры. Универсальный совет — придя домой сразу примите душ и помойте вашего питомца.

- Можно промывать нос слабосоленой водой, например, готовыми аптечными спреями или приготовленными в домашних условиях. Использовать такой раствор можно 2 раза в день: утром и перед сном. Такие процедуры помогут смыть аллергены со слизистой носа и уменьшить заложенность. Соленая вода увлажняет сухую слизистую носовых ходов, уменьшая выраженность аллергической реакции.

Диагностировать причинно-значимый аллерген и проводить аллерген-специфическую терапию (АСИТ) нужно поздней осенью и зимой. Проводимое превентивное наблюдение у профильного специалиста позволит легче пережить сезон цветения.

Доцент А. Ишмухаметова
Фото из сети Интернет

Учредитель газеты: БГМУ
Издатель газеты: БГМУ
Шеф-редактор: А.С. Рахимкулов
Верстка: О.Р. Султанов
Корректор: Л.С. Корнейчук
Фотограф: Э.Р. Камалиева
e-mail: 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 №24
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 04.04.22. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.