

7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

газета Башкирского государственного медицинского университета

основана в 1968 г.



Медик

№4 (130) апрель 2021 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, посвященный 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.

Праздник проходит ежегодно 7 апреля. Но так было далеко не всегда. Вообще, идея отмечать этот праздник пришла в 1948 году, но первые два года (1948-1950) Всемирный день здоровья отмечался 22 июля и только потом дата празднования была перенесена на 7 апреля. Эта 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. И если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилак-



7 АПРЕЛЯ Всемирный день здоровья

тике болезней, то это ваш праздник. Также понятно, что все работники медицинских сфер могут в какой-то мере назвать этот праздник профессиональным.

Со временем этот праздник перерос в глобальную кампанию по защите здоровья, по проведению профилактических мер и информированию населения о том, как правильно следить за своим здоровьем. И сейчас этот праздник превратился уже в глобальную социальную акцию, к участию в которой привлечены многие знаменитости, политики и прочие влиятельные

личности.

Более того, начиная с 1995 года, праздник начали приурочивать к определённой тематике, каждый год появляется новый девиз. В 2021 году Всемирный день здоровья проводится под слоганом: "обеспечить каждому человеку равный доступ к медицинским услугам".

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!

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

События	2
В марте состоялось традиционное заседание учёного совета.	3
Итоги конкурса "Мисс БГМУ-2021"	4
Научная жизнь университета	5
2021 год - Год науки и технологий	6

Было напечатано в газете "Медик" БГМУ.	7
Всероссийская перепись населения - 2021	8
Международное сотрудничество	9
Галерея выдающихся деятелей медицины РБ	10
Спорт - вторая профессия врача.	11
Здоровый образ жизни	12

События

Заместитель министра науки и высшего образования РФ Афанасьев Д.В. в БГМУ



В ходе визита заместитель министра науки и высшего образования РФ Д.Афанасьев посетил Мультипрофильный аккредитационно-симуляционный центр БГМУ. Центр располагается в 3-этажном здании площадью 4459 кв м (бывшее здание - ДК ТРЗ, затем ДК Железнодорожников). В 2019

году оно было передано БГМУ, где разместился современный центр симуляционного обучения. В корпусе развернуты центры практических навыков, симуляционного обучения и аккредитации, компьютерные классы, аккредитационный зал, а также кафедра русского языка и актов зал. В аккредитационном зале замминистра познакомился со станциями клинического экзамена, где в настоящий момент обучение проходят студенты 6 курса лечебного и педиатрического факультетов.

«Студенты готовятся к прохождению первичной аккредитации, которая у них будет летом, – пояснил ректор БГМУ, член-корреспондент РАН В. Павлов. – Прошлогодня аккредитация перенеслась на зимний период, благодаря площадям мы в первых рядах медуниверситетов аккредитовали наших выпускников». Затем гости прошли в



помещение для экспертов аккредитации, которое оснащено аудио и видео-оборудованием. В университете осуществляется подготовка врачей, провизоров, среднего медперсонала для республики и других регионов РФ, а также зарубежных стран.

Заседание коллегии Минздрава РБ

3 марта 2021 года под председательством заместителя Премьер-министра Правительства РБ-министра здравоохранения республики Максима Забелина прошло заседание коллегии Министерства здравоохранения РБ по итогам деятельности за 2020 год. В нем приняли участие представители федеральных учреждений, Минздрава РБ, руководители медицинских организаций республики.

2020 год вошел в историю всего мирового сообщества как год развития пандемии новой коронавирусной инфекции. Системы здравоохранения всех стран функционировали в экстремальных условиях. Пандемия внесла значимые коррективы в работу здравоохранения, в том числе и нашей республики.

С учетом эпидемиологической ситуации вся система оказания медицинской помощи в Республике Башкортостан была полностью реформирована: в рекордно короткие сроки построены два Республиканских клинических



инфекционных центра в селе Зубово Уфимского района и в городе Стерлитамак. В оперативном режиме была осуществлена подготовка медицинского персонала. Для оказания медицинской помощи пациентам с COVID-19 было привлечено более 900 врачей и 1,5 тысяч среднего медицинского персонала. Одним из значимых организационных решений в борьбе с новой коронавирусной инфекцией было создание ситуационного антиковидного центра для оперативного обслуживания поступающих обращений и координа-

ции взаимодействия медицинских организаций с гражданами.

Тестирование на COVID-19 в настоящее время проводится в 27 лабораториях, в том числе в восьми частных (12 лабораторий, подведомственных Минздраву РБ, 8 частных лабораторий, 7 лабораторий федеральной формы собственности). Средний объем исследований составляет 11,5 тысяч в сутки. За прошедший год проведено более 2 млн. исследований.

Кроме того, в 2020 году на стимулирующие выплаты по COVID-19 медицинским работникам было выделено 5,7 млрд. рублей (5 млрд 719 млн 148 тыс. рублей), выплаты работникам «на руки» составили 5,4 млрд рублей, в том числе из средств федерального бюджета 4,0 млрд. рублей (4 млрд 47 млн 546 тыс. рублей), из средств республики 1,4 млрд. рублей (1 млрд 435 млн 776 тысяч рублей). За период с апреля по декабрь стимулирующие выплаты получили 25 320 человек.

В. Павлов награждён Почётной грамотой РАН

Ректора Башкирского государственного медицинского университета, член-корреспондента РАН Павлова Валентина Николаевича наградили Почетной грамотой Российской академии наук.

Почетной грамотой за подписью Президента РАН, академика РАН А.М. Сергеева награжден Валентин Павлов член-корреспондент РАН за многолетний добросовестный труд на благо медицинской науки в области урологии, достижение высоких результатов в научно-организационной деятельности, подготовку научных кадров высшей квалификации и в связи с юбилеем.



Подготовил профессор В. Ишметов
По материалам сайта БГМУ

Учёный совет

В марте состоялось традиционное заседание учёного совета



30 марта 2021 года в 12:00 состоялось традиционное заседание ученого совета БГМУ. Многие участвовали в этом заседании ученого совета онлайн для предупреждения распространения COVID-19.

С докладом о деятельности ИДПО за 2020 год выступил проректор по региональному развитию здравоохранения профессор В. Викторов. Проректор по учебной работе А. Цыглин представил собравшимся свой доклад на тему: «Отчет о самообследовании образовательной организации в рамках мониторинга эффективности деятельности вуза». Проректор по научной работе профессор И. Рахматуллина

доложила об участии Университета в конкурсах на получение научных грантов.

Профессор кафедры инфекционных болезней с курсом ИДПО Г. Хасанова рассказала участникам ученого совета об участии БГМУ в стратегической сессии Евразийского НОЦ 25-29 января 2021 года. Затем состоялись выборы на должность декана стоматологического факультета, на должность заведующего кафедрами: поликлинической терапии с курсом ИДПО; нормальной физиологии; госпитальной педиатрии. Ученый секретарь совета профессор С. Мещерякова представила несколько своих докладов: «Избрание на должность профессора (Х. Аминев, А. Закирова, И. Рахматуллина, Д. Сакаева)», «Представление к присвоению ученого звания (И. Мусин, Я. Тимашева, Д. Турсуметов)».

С докладом об утверждении правил приема в ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России на обучение по образовательным программам высшего образования - программам ординатуры на 2021-2022 учебный год выступила ответственный секретарь приемной комиссии доцент Г. Чингизова. Начальник управления охраны труда, пожарной и экологической безопасности к.т.н. Г. Матузов доложил собравшимся об утверждении положения о проведении обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров сотрудников. Начальник управления кадров доцент Л. Назми-



ева представила свой доклад на тему: «О переводе профессора кафедры терапии и общей врачебной практики с курсом гериатрии ИДПО, д.м.н. В.И. Никуличевой на должность профессора-консультанта». Свой второй доклад «Об изменении названия темы докторской диссертации доцента кафедры патологической физиологии Г. Байбуриной» представила проректор по научной работе профессор И. Рахматуллина.

Также были заслужены другие доклады.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков
Фото Р. Гизатуллина

В БГМУ состоялась олимпиада по фармацевтической технологии



11 и 12 марта 2021 года в лекционном зале № 2 учебного корпуса № 11 (ул. Летчиков, 2) прошли внутривузовские студенческие олимпиады по фармацевтической технологии и биотехнологии для обучающихся по специальности 33.05.01 «Фармация». В олимпиаде приняли участие студенты 5 курса фармацевтического факультета Башкирского государственного медицинского университета.

В составе жюри олимпиады участвовали и.о. зав. кафедрой фармацевтической технологии с курсом биотехнологии доцент Кильдияров Ф.Х., сотрудники кафедры к.фарм.н., доцент В.В. Петрова, к.фарм.н., ассистент К.В. Салазанова, ас-

систент В.Х. Бикбулатов.

На первом этапе олимпиады обучающимся были предложены тестовые задания по всем разделам дисциплин «Фармацевтическая технология» и «Биотехнология» соответственно. Набравшие необходимое количество баллов были допущены ко второму этапу олимпиады. На втором этапе олимпиады обучающиеся должны были решить ситуационные задачи. Затем были определены финалисты олимпиады по итогам второго этапа.

По результатам проведенных олимпиад были определены победители и призеры. По дисциплине «Фармацевтическая технология» дипломом третьей степени была награждена студентка группы Ф-503Б Елена Кобелева, дипломом второй степени – студентка группы Ф-503Б Екатерина Зива. Победителем олимпиады и обладателем диплома первой степени стала студентка группы Ф-502Б Алия Насырова.

По дисциплине «Биотехнология» дипломом третьей степени была награждена студентка Елена Кобелева дипломом второй степени Маргарита Султанова, а победителем олимпиады и обладателем диплома первой степени стала Аделина Нуриева. Кроме того, победитель и призеры получили приятные подарки.

В заключительном слове председатель жюри



Ф.Х. Кильдияров поблагодарил участников олимпиады и отметил, что подобные мероприятия очень важны как для подготовки обучающихся к предстоящей государственной итоговой аттестации и аккредитации специалистов, так и для дальнейшей практической деятельности выпускников университета.

Поздравляем студентов фармацевтического факультета БГМУ с отличным выступлением на внутривузовской студенческой олимпиаде по фармацевтической технологии!

Ассистент К. Салазанова
Фото автора

Мисс БГМУ

Итоги конкурса "Мисс БГМУ-2021"



23 марта 2021 года в большом зале Государственного концертного зала «Башкортостан» состоялось долгожданное событие студенческой жизни, одновременно знаменующее начало весны – шоу «Мисс БГМУ – 2021». Встречал студентов и жюри симфонический оркестр БГМУ, исполнивший ряд известных музыкальных композиций (руководитель - кандидат искусствоведения, доцент, композитор, член союза композиторов РФ и РБ А. Хасаншин). В этот прекрасный вечер конкурсантки одарили зал своей неоспоримой красотой и очаровали всех своим обаянием, окунув в непередаваемую атмосферу мюзикла.

Открыл «Мисс БГМУ – 2021» приветственным словом проректор по воспитательной и социальной работе, профессор кафедры госпитальной хирургии Владимир Ишметов. В своей речи он выразил восхищение всеми участницами конкурса, а также отметил значимость проводимого мероприятия и его высокий уровень.

Тематикой шоу в этом году было решено выбрать один из самых сложных жанров – мюзикл. Каждая конкурсантка подобрала близкую для себя историю и смогла передать ее так, что ей не только поверили, но пережили ее вместе с ней. Зрители погрузились в мир любви и свершения сокровенных желаний.

На протяжении всего вечера девушки удивляли не только своей красотой, но и уровнем подготовки. Организаторы составили конкурсные испытания, в которых участницы смогли проявить себя с самых разных сторон, начиная от дефиле в вечерних платьях, творческих номеров и заканчивая интеллектуальным конкурсом.

Домашним заданием стало создание видеовизитки, которая задала темп всем вечеру и помогла лучше узнать историю каждой девушки.

В этом конкурсе сочетались не только красота и обаяние участниц, но и их профессионализм в актерском мастерстве.

Поистине превосходным и важным номером являлся поставленный мюзикл, который перенес зрителей на мгновение в чудесные и полные любви истории. Каждая участница вложила частичку себя и смогла обратить внимание на важные моменты нашей жизни. Номера помогли понять значимость простых вещей и их роль в современном обществе.

Самым очаровательным и трогательным моментом всего конкурсного вечера стал совместный танец из мюзикла «Mamma Mia!». Каждая участница исполнила определенный фрагмент, от этого номер получился еще ярче и врезался в память зрителям.

Нашему многоуважаемому жюри во главе с Артуром Искандаровичем Назиуллиным – заслуженным артистом Республики Башкортостан, Лауреатом Государственной республиканской молодежной премии имени Ш. Бабича, Генеральным директором Национального симфонического оркестра Республики Башкортостан, Лауреатом Международных конкурсов – предстояла непростая задача, выбрать конкурсантку достойную носить почетный титул Мисс БГМУ.

Оценив сильные стороны каждой финалистки, оргкомитет распределил номинации следующим образом:

«Мисс Совет Обучающихся – 2021» – Анастасия Бабушкина, педиатрический факультет.

«Мисс Профсоюз Обучающихся – 2021» – Зарина Губайдуллина, стоматологический факультет.

«Мисс М2-Медиацентр – 2021» – Карина Валитова, стоматологический факультет.

«Мисс открытие года – 2021» – Арина Макарова, медицинский колледж.

«Мисс грациозная леди – 2021» – Карина Валитова, стоматологический факультет.

«Мисс творческий талант – 2021» – Анастасия Бабушкина, педиатрический факультет.

«Мисс изящная натура – 2021» – Айназа Шарфутдинова, лечебный факультет.

«Мисс загадочное обаяние – 2021» – Карина Мазитова, фармацевтический факультет.

«Мисс солнечная натура – 2021» – Снеха Наир, международный факультет.

«Мисс бесконечная радость – 2021» – Зарина Губайдуллина, стоматологический факультет.

«Мисс обаятельная улыбка – 2021» – Алёна Горшкова, медико-профилактический факультет.

По итогам голосования «II ВИЦЕ МИСС БГМУ» – 2021 стала студентка международного факультета Снеха Наир.

Звание «I ВИЦЕ МИСС БГМУ» – 2021 заслужила студентка стоматологического факультета Зарина Губайдуллина.

Титул «Мисс – БГМУ 2021» получила студентка педико-профилактического факультета Алёна Горшкова.

Ежегодный конкурс «Мисс БГМУ» в очередной раз доказал, что наши студентки не только самые обаятельные и артистичные, но и глубоко чувственные натуры, способные тронуть душу каждого зрителя.

Слушатель ОЖ ОКМР Н. Гайдов
Фото Э. Камалиевой



Научная жизнь университета

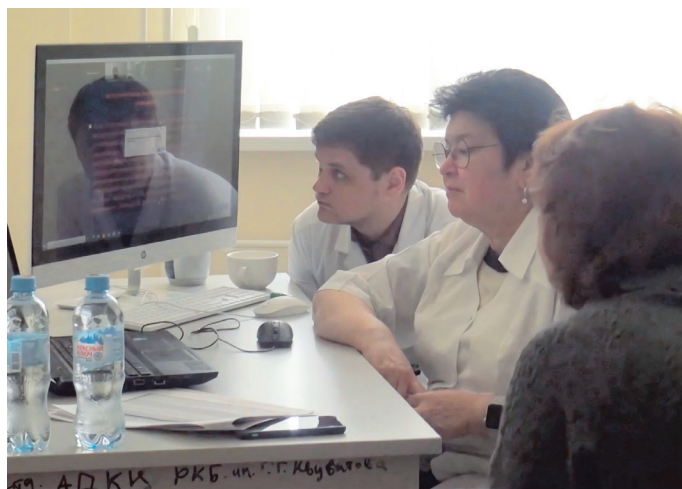
Международная онлайн-конференция "Реконструктивная урогинекология и хирургия тазового дна"

20 марта 2021 года прошла международная научно-практическая онлайн-конференция «Реконструктивная урогинекология и хирургия тазового дна». Она была посвящена двадцатилетью первой проведённой в Республике Башкортостан операции при опущении и выпадении органов малого таза.

Организаторами конференции выступили Башкирский государственный медицинский университет, Сеченовский университет, Пекинский университет и РКБ имени Г.Г. Куватова.

О своём участии в сложной процедуре упомянула и заведующая кафедрой акушерства и гинекологии с курсом ИДПО Башкирского государственного медицинского университета, профессор А. Яшук, а также, поприветствовала коллег, отметила: «Несмотря на тяжелые условия, мы работаем, мы трудимся. И мы идём вперёд. Спасибо вам большое за ваше участие!»

Тематика конференции охватила вопросы профилактики и лечения заболеваний тазовых органов. В рамках отдельной секции были рас-



смотрены анатомо-топографические особенности взаимоотношения структур тазового дна с использованием 3-D визуализации.

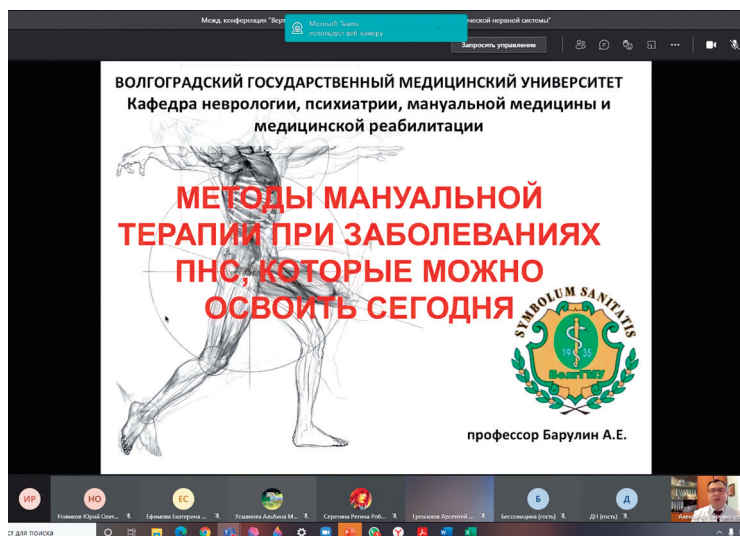
«Конференция посвящена одной из актуальных проблем урогинекологии, проблеме реконструктивной хирургии тазового дна. Она – междисциплинарная. В клинике университета выполняются современные операции, в том чис-

ле на роботической системе Да Винчи, лучевая терапия, реабилитация тяжелой категорией больных», - с приветственным словом на открытие конференции выступил ректор БГМУ, член-корреспондент РАН В. Павлов.

В конференции приняли участие: заведующий кафедрой акушерства и гинекологии №1 Сеченовского университета, профессор, директор клиники акушерства и гинекологии имени В.Ф. Снегирева А. Ищенко (г. Москва), вице-президент, профессор акушерства и гинекологии, заведующий кафедрой, отвечающий по вопросам медицинского образования Народной больницы Пекинского университета Цзяньлю Ван (г. Пекин), главный врач Республиканской клинической больницы имени Г.Г. Куватова Ш. Булатов (г. Уфа).

Среди спикеров были представлены специалисты России, Китая и Италии. Также участниками явились врачи акушеры-гинекологи, ординаторы, аспиранты и студенты.

Международная телеконференция по заболеваниям ПНС



24 марта 2021 года успешно прошла межвузовская телеконференция по заболеваниям периферической нервной системы, на которой выступили профессор Лейла Ахмадеева (БГМУ), Динмухамед Аяганов (Актобе, Казахстан) и Александр Барулин (Волгоград).

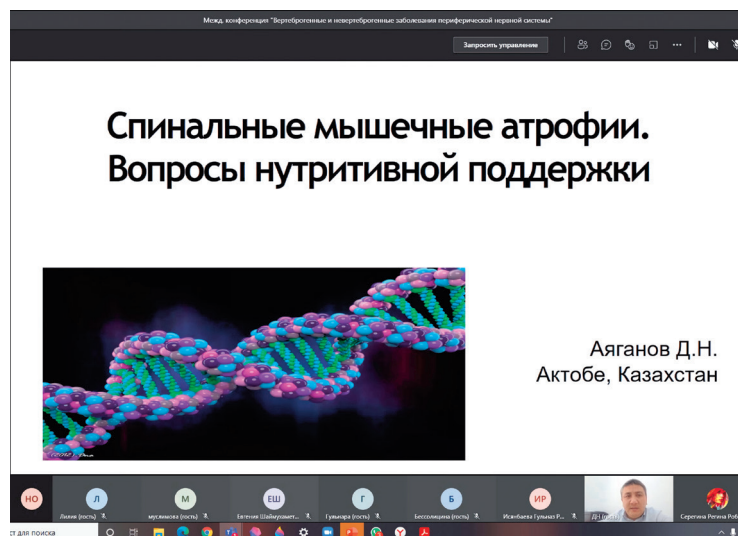
Было зарегистрировано около 100 подключений врачей различной специализации и ординаторов. В активной дискуссии приняли участие преподаватели БГМУ (профессор Ю. Новиков, до-

цент Е. Бессолицина), заведующие отделениями в стационарах (Гульназ Булякова) врачи (А. Грешилов), аспиранты БГМУ и другие специалисты.

25 марта 2021 года НОЦППНН продолжает серию межвузовских мероприятий телесеминаром «Технологии искусственного интеллекта в медицине» под сопредседательством профессора Л.

Ахмадеевой и декана факультета авионики, энергетики и инфокоммуникаций УГАТУ Ю. Уразбахтиной с выступлением старшего научного сотрудника лаборатории по искусственному интеллекту в медицине Сколковского института науки и технологий «Сколтех» к.ф.м.н. М. Шараева на тему «Технологии искусственного интеллекта в медицине».

Профессор Л. Ахмадеева
Фото автора



2021 год - Год науки и технологий

О реорганизации Академии наук Республики Башкортостан



Радий Хабиров подписал распоряжение о реорганизации региональной Академии наук и ее подведомственных организаций, а также передаче в федеральную собственность Уфимского научно-исследовательского института глазных болезней Академии наук Башкортостана.

Согласно документу, научное учреждение "Башкирская энциклопедия" и региональный Институт стратегических исследований будут объединены в государственное автономное научное учреждение "Институт социально-гуманитарных исследований и энциклопедистики Республики Башкортостан". Также, согласно новому документу, в федеральную собственность переходит "Уфимский научно-исследовательский институт глазных болезней Академии наук Республики Башкортостан", он будет интегрирован с Башкирским государственным медицинским университетом Минздрава России.

По мнению президента Академии наук Башкортостана Альфиса Гаязова, изменения продиктованы временем и закономерны. Альфис Гаязов отметил, что большинство ученых поддерживают это решение. К тому же, по словам президента региональной Академии наук, меняется только организационная форма, но не содержание деятельности.

– Так, Институт глазных болезней, который долгое время находился в составе академии, интегрируется с Башгосмедуниверситетом. Это вполне оправдано, потому что перед медициной стоят глобальные задачи, и только объединение может решить эти вопросы. Что касается Института стратегических исследований, то он всегда имел уклон в сторону проведения экономических исследований, а сегодня важны исследования чисто гуманитарного направления, связанные с изучением мнения общественности.

Также Альфис Гаязов прокомментировал интеграцию учреждения "Башкирская энциклопедия" с вновь создаваемым Институтом политических исследований.

– Таким образом, мы хотим показать, что реги-

ональная наука оказывает влияние на развитие республики, и при принятии решений Башкортостан ориентируется на исследования наших ученых. Мы, как Академия наук, остаемся в прежнем составе, и все моменты, связанные с поддержкой ученых, сохраняются, – сказал Альфис Гаязов.

По словам ректора Башгосмедуниверситета Валентина Павлова, интеграция Института глазных болезней и БГМУ пройдет при единогласном одобрении двух коллективов:

– Исторически и раньше Институт глазных болезней был в ведении Минздрава России. Объединение учреждений – это возможность, во-первых, развернуть новые научные направления, для того чтобы башкирская наука была видна на мировом уровне. Это возможность более активного участия в экспорте образования. Сегодня у нас учится 2,5 тысячи студентов из 54 стран, а будет еще больше.

По словам Павлова, на базе научно-исследовательского института откроют новые кафедры. Это, в том числе, позволит институту выйти на федеральный и мировой уровни, привлечет больных из-за рубежа. При этом институт, как и прежде, продолжит помогать жителям Башкирии. Валентин Павлов отметил, что с переходом НИИ в федеральную собственность его структура не изменится и все филиалы института продолжат работать.

– Синергизм двух учреждений позволит использовать потенциал ординаторов офтальмологов, молодых врачей, профессоров университета. Изменение только пойдет на пользу обоим учреждениям и позволит нам развить и сохранить всемирно известные офтальмологические научные школы республики, – считает Валентин Павлов. Ректор также отметил, что для Башгосмедуниверситета – это расширение образовательной, научной базы.

– А самое главное, это возможности для развития офтальмологии как науки, – отметил Валентин Павлов.

Директор Института стратегических исследований Республики Башкортостан, доктор экономических наук Александр Дегтярев назвал изменения примером реализации программных документов, которые сегодня формируются в стране:

– Академии наук Республики Башкортостан – 30 лет. За это время сформировался мощный интеллектуальный потенциал. Но за это время изменился и мир, экономика, вызовы времени требуют новых подходов. И поэтому интеграция Академии наук в научно-образовательные центры мирового уровня, а ведь именно об этом идет речь, как раз является ответом на эти вызовы. Естественно, и структура Академии не может оставаться прежней, меняются и институты, которые входят в ее состав.

Присоединение к Институту стратегических исследований энциклопедического центра Александра Дегтярева считает логичным продолжением модернизации научного сопровождения развития региона.

– Объемы финансирования Академии наук – 30 миллионов рублей, это ничтожно мало, чтобы в полной мере реализовать научный потенциал ученых. В нашем Институте выполняются государственные задания в объеме 80 миллионов рублей. Все эти средства в рамках научного образовательного центра мирового уровня, куда войдут Академия наук и подведомственные учреждения, такие как наш Институт, будут направлены исключительно на цели научного сопровождения этих программ социально-экономического развития Республики Башкортостан, – сказал Александр Дегтярев. Также директор Института стратегических исследований Башкортостана добавил, что создание эффективной системы организации научной деятельности и высшего образования стало общефедеральным трендом. И если Башкирия останется от него в стороне, то не сможет привлекать инвестиции.

По материалам Молодежной газеты
Фото из сети Интернет

Было напечатано в газете "Медик" БГМИ

Здоровый образ жизни - наше всё...

В ОБЩЕСТВЕ «ЗНАНИЕ»



практического здравоохранения.

Заседания семинара проходили под председательством академика АМН СССР, председателя ИМС отделения по пропаганде биологических и медицинских знаний при правлении общества «Знание» РСФСР Ю. М. Лопухина. Сообщения семинара были посвящены актуальным вопросам улучшения пропаганды биологических и медицинских знаний. Состоялся обмен мнениями по прослушанным сообщениям. В данной информации я коснусь лишь наиболее актуальных вопросов, требующих решения.

Основное место в проведении лекционной пропаганды должны занимать вопросы формирования

здорового образа жизни. Это основа профилактики заболеваний. Как относиться населению к здоровью! Отношение к нему, как к жизненной ценности, не у всех на одном уровне. Особенно негативно относится человек к здоровью в молодом возрасте, а ведь «пробы и ошибки» могут в последующем оказать отрицательное влияние. Особенно актуальна в этом плане пропаганда таких вопросов, как правильное отношение к медицинской помощи, к своему здоровью и условиям жизни, к детям.

Среди вопросов, требующих широкой пропаганды, — питание, перекармливание, «углеводный шок», недостаточная двигательная активность, неправильный режим дня, злоупотребление сахаром и солью, неправильно организованный сон, режим дня.

ПРОПАГАНДИРУЕМ ЗДОРОВЬЕ

«Здоровье начинается в семье» — этот лозунг должен найти широкое освещение. Добрым советом вступающим в брак, рекомендацией по воспитанию детей имеют первостепенное значение. Здесь необходим дружный союз медиков с педагогами, психологами, философами и другими специалистами.

Важное место необходимо уделять дальнейшему совершенствованию лекционной пропаганды по воспитанию здоровых детей, предупреждению наследственных заболеваний. (В медицинских институтах этому вопросу посвящено мало занятий). Существенно должна возрасти роль медико-генетической консультации

«Семья и брак».

В организационном плане в районах и городах лекционной пропаганды являются наличие системного каталога лекций по здравоохранению, подбор дифференцированной тематики, дальнейшая аттестация лекторов на местах, проведение семинаров с обязательным обменом опытом. Любая прочитанная лекция должна иметь ряд практических рекомендаций, реальных для выполнения. Необходимо более широко привлекать к участию в лекционной пропаганде слушателей университетов марксизма-ленинизма, учителей институтов усовершенствования.

Важный резерв дальнейшего повышения эффективности лекционной пропаганды — дни науки, выезды в районы и города республиканских институтов, организации вечеров, встреч за круглым столом, таких, например, как «Вечер здоровья смолоду», «Труд, здоровье, молодость», «Чувство ответственности за свое здоровье», «Принципы первой медицинской помощи».

Дальнейшее совершенствование качества лечебно-диагностической и профилактической помощи требует необходимости совершенствования пропаганды медицинских знаний среди населения.

В. КУЛАВСКИЙ,
председатель перичной организации общества «Знание» БМИ.

МЕДИК

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

Газета основана 1 сентября 1968 года | № 14 (696) | СРЕДА, 10 апреля 1985 г. | Цена 1 коп.

Что же такое здоровье? В преамбуле Устава ВОЗ написано, что "здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Поэтому не все так просто с этим определением. Ученые установили, что здоровье на 50% зависит от здорового образа жизни. По 20% приходится на наследственность и состояние окружающей среды. И только на незначительные 10% наше здоровье зависит от уровня здравоохранения в стране. Представленные утверждения подтверждает и статья "Пропагандируем здоровье" за авторством В. Кулаевского из газеты "Медик" № 14 (696) за 10 апреля 1985 года. Предлагаем вам ее для прочтения.

Всемирный день здоровья

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

«Давайте говорить о здоровье!»

Под таким лозунгом в 1989 году проводится Всемирный день здоровья (ВДЗ-89).

Напомним, что этот день как всегда отмечается 7 апреля — и связан с рождением Всемирной организации здравоохранения (1948). Начиная с 1950 года, для каждого Всемирного дня здоровья выбиралась тема, относящаяся к международному здравоохранению, и формировался соответствующий девиз. Из девиза нынешнего Всемирного дня здоровья видно, что он посвящен санитарному просвещению.

В послании генерального директора ВОЗ доктора Хироси Накадзимы по случаю Всемирного дня здоровья подчеркивается, что на всех уровнях широкое обнение играет все более важную роль в деле укрепления здоровья путем принятия личной и коллективной ответственности. Конечная цель состоит в том, чтобы привлечь как можно больше людей к широкому осуждению тем, связанных со здоровьем. Причем это осуждение должно проводиться не только во Всемирный день здоровья, а каждый день и по каждому случаю.

Необходимость в этом огромная. Более 50 процентов здоровья человека определяется его образом жизни и только около 10 процентов — деятельностью медицинских учреждений и медицинских работников.

Компьютерные томографы — это очень важно, и барокамеры нужны, и современные лекарства, и шприцы однократного пользования — все это необходимо. Но гораздо важнее и полезнее для здоровья будет отказ людей от табака и алкоголя, беспорядочных половых связей; организация рационального питания и регулярные занятия физкультурой и спортом; создание атмосферы подлинно человеческих отношений в семье, учебном и трудовом коллективе, на улице и в общественном транспорте.

Все это профилактика. Но чтобы она действовала, людей нужно воспитывать. Воспитывать методами и средствами санитарного просвещения, с помощью которого можно резко снизить смертность людей от так называемых болезней «неправильного поведения».

Решающую роль в санитарном просвещении, в воспитании здорового образа жизни людей должны играть прежде всего врачи. И как тут не вспомнить слова Льва Николаевича Толстого о том, что для того, чтобы воспитание было успешным, надо, чтобы воспитывающие люди не переставали воспитывать себя.

Давайте посмотрим каждый на себя со стороны на предмет соответствия здоровому образу жизни и будем не только говорить о здоровье, но и каждый день подавать пример здорового образа жизни своим соотечественникам. В этом и есть одно из главных предназначений врача.

В. КИСЕЛЕВ,
доцент.

МЕДИК

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

Газета основана 1 сентября 1968 года | № 15 (855) | СРЕДА, 12 апреля 1989 г. | Цена 1 коп.

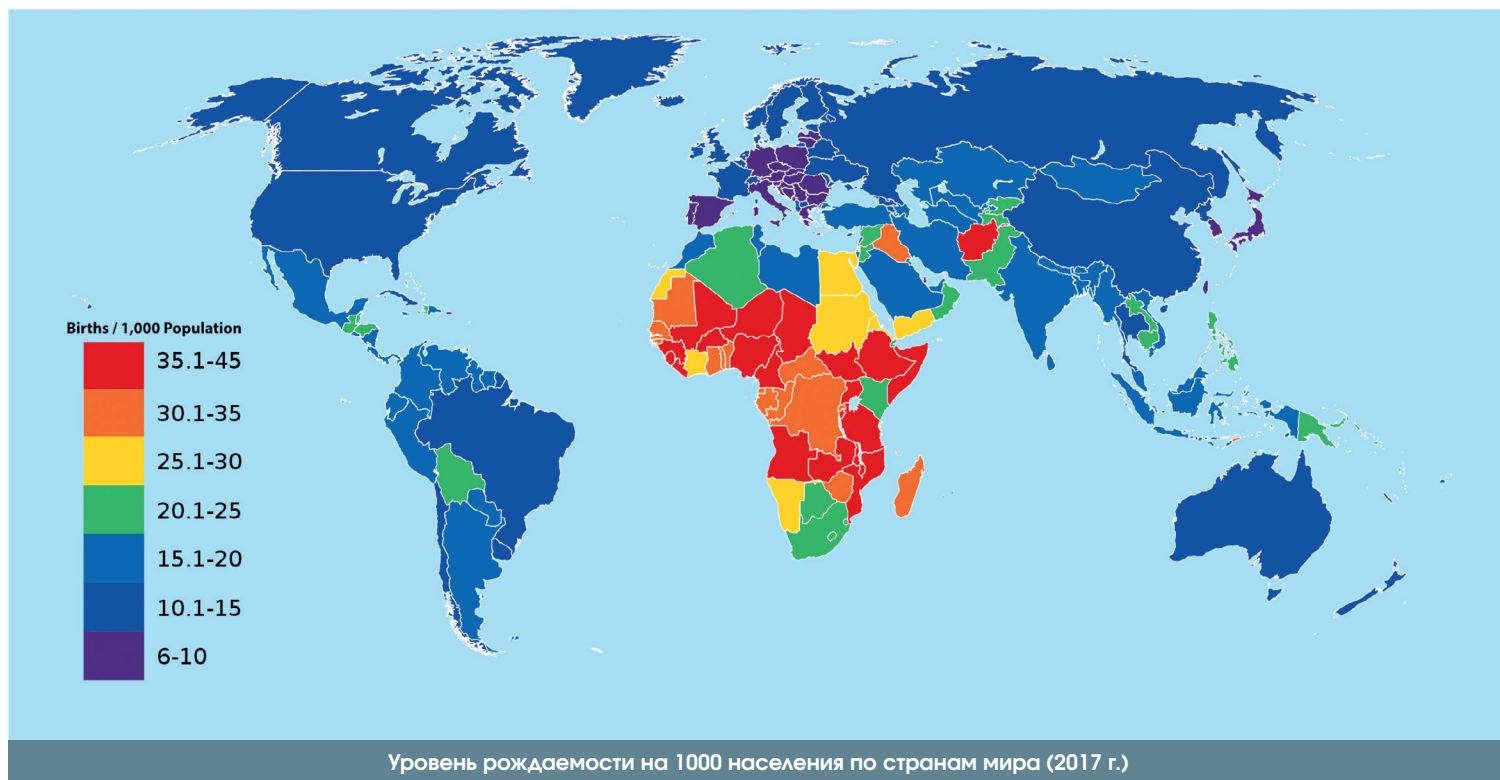
Что такое "здоровье" мы уже знаем... А вот что такое Всемирный день здоровья? Доцент В. Киселев в своей статье "Давайте говорить о здоровье", опубликованной в газете "Медик" № 15 (855) за 12 апреля 1989 года, рассказывает читателям газеты об истории данного праздника. Как известно, Всемирная организация здравоохранения (сокращенно ВОЗ) - это подразделение Организации Объединенных Наций (ООН), которое занимается решением проблем мирового здравоохранения. Штаб-квартира ВОЗ находится в швейцарском городе Женева. История у данной организации богатая, в 2023 году ВОЗ отметит свой 75-й юбилей. Именно 7 апреля 1948 года вступил в силу Устав ВОЗ. В 1950 году именно в этот день было решено праздновать Всемирный день здоровья. Однако история этого дня более глубокая. Уже в 1948 году был отмечен первый Всемирный день здоровья, однако, он отмечался не 7 апреля, как это сейчас принято, а 22 июля, когда был ратифицирован (утвержден) Устав ВОЗ. Ежегодно праздник посвящается определенной теме. В 2020 году Всемирный день здоровья был посвящен поддержке работников сестринских и акушерских служб. Тема 2021 года пока еще не известна.

Сама по себе ВОЗ была создана не случайно. Мышление людей того времени резко поменяла самая кровопролитная война в истории человечества - Вторая мировая война. В ней приняли участие 62 мировых государства (из 73 существовавших на тот момент в мире). Боевые действия велись сразу в трех частях света - в Европе, Азии и Африке. Это единственная война, в ходе которой было применено ядерное оружие (атомная бомбардировка японского города Хиросимы - 6 августа 1945 года, американцами была сброшена бомба "Малыш", 13-18 килотонн тротила; атомная бомбардировка японского города Нагасаки - 9 августа 1945 года", американцами была сброшена бомба "Толстяк", 21 килотонна тротила). В ходе Второй мировой войны погибло 70 миллионов человек, причем в подавляющем большинстве это были мирные жители. Всего в концентрационных лагерях Третьего рейха по самым скромным подсчетам погибло 11 миллионов человек, 6 миллионов из которых евреи. Эта война нанесла всему человечеству непоправимый урон. Нужно было срочно увеличивать рождаемость до довоенного уровня, а затем и выше. Огромное количество солдат и мирных жителей после войны осталось инвалидами до конца своей жизни. Взгляните на работы советского и российского художника Геннадия Доброва (Гладунова), посвященные обитателям Валаамского дома инвалидов (цикл "Листы скорби", состоящий из 5 подциклов), и вы все сразу поймете...

Ведущий рубрики
А. Райдус

Всероссийская перепись населения - 2021

Точный расчёт позволяет заглянуть в будущее



В мире людей человеческая жизнь считается первостепенной ценностью. И как только человечество вступило в эпоху анализа, обработки накопленного опыта и знаний, жизненный путь людей, отрезок времени между жизнью и смертью, не ускользнул от зоркого ока ученых. Так и возникла демография, наука об изменении численности, состава и территориального размещения населения. Изначально демография явилась ответвлением статистики, однако, даже став самостоятельной наукой, она черпает весь свой исходный материал из сухих статистических таблиц. Обычно возникновение демографии связывают с появлением в 1662 году работы английского исследователя Джона Граунта «Естественные и политические наблюдения, сделанные над бюллетенями смертности», который впервые установил важные демографические закономерности, такие как соотношение мальчиков и девочек среди новорожденных, долю мужчин и женщин в населении. Граунт первым составил таблицу смертности. Его последователем в этом направлении был Уильям Петти, также занимались статистическим анализом Э. Галлей, В. Керсебома и другие. В России первым ученым, заинтересовавшимся демографией, был М.В. Ломоносов. Надо отметить, что этот исследователь энциклопедического склада уделял большое внимание изучению численности и структуры населения России. В своем трактате «О сохранении и размножении народа» Ломоносов высказывал озабоченность высокой смертностью и малой продолжительностью жизни людей и детально разбирал факторы, которые тормозили рост населения. Он, в частности, считал что «невеста не должна быть старше жениха, больше чем на 2 года, однако жених может быть старше невесты на 15 лет». Самой оптимальной разницей в возрасте признавал от 7 до 10

лет. Ломоносов также отмечал вред браков, которые совершались принудительно, без обоюдного согласия жениха и невесты. Особенности воспроизводства населения в разные моменты человеческой истории значительно отличались друг от друга. Ученые выделяют два основных типа воспроизводства населения: традиционный, или доиндустриальный и современный, или рациональный. Оба эти типа обуславливаются уровнем социального и экономического развития общества. Традиционный тип был характерен для феодальных форм организации общества, когда в условиях низкого уровня развития медицины процесс рождения и смерти людей регулировались прежде всего естественными, природными причинами. При общем высоком и бесконтрольном уровне рождаемости смертность, обусловленная эпидемиями, отсутствием медицинской помощи также была весьма высока. С развитием наук, в том числе и медицины, изменениями в экономике и социальной сфере, с развитием индустриального общества появилась возможность регулировать процесс рождаемости. Количество детей в семьях сократилось, однако одновременно увеличилась продолжительность жизни людей, появилась возможность бороться с болезнями, ранее бывшими неизлечимыми, исчезли массовые эпидемии, приводящие к летальному исходу. В результате, если при первом типе воспроизводства населения уровень рождаемости, как правило, превышал уровень смертности, то при индустриальном типе воспроизводства населения к середине 70-х годов XX века уровень рождаемости снизился настолько, что обеспечивал лишь простое замещение поколений. Во многих странах количество умерших даже стало превышать число родившихся детей. В России процесс смены типов воспроизводства населения прои-

зошел несколько позже, чем в развитых странах Западной Европы. В настоящее время демографическая ситуация в нашей стране сложилась довольно сложная. При общем сокращении рождаемости, что соответствует тенденции в развитых западных странах, продолжительность жизни у нас в последнее десятилетие значительно снизилась. Смертность мужчин в трудоспособном возрасте превышает аналогичные показатели развитых стран в 6-7 раз. Средняя продолжительность жизни мужчин сегодня составляет 60-62 лет, а женщин – 72-74 года. Если в 1960 году в трудоспособном возрасте (для мужчин это 16-59 лет, а для женщин – 16-54 года) умерло 257,7 тысяч человек, то в 1996 году – уже 598,3 тысячи. По оценкам некоторых специалистов, если нынешние демографические тенденции в России сохранятся, то к 2055 году численность населения нашей страны сократится до 55 миллионов человек. Такой прогноз может быть чересчур пессимистичен. Дело в том, что основным источником для демографических расчетов традиционно служат переписи населения. В нашей стране перепись последний раз проводилась в 2010 году. Очевидно, что изменения, произошедшие с тех пор в политике, экономике, социальной структуре общества слишком велики, чтобы демографические характеристики населения современной России можно было вычислить на основе показателей 2010 года. Между тем, большая часть расчетов и прогнозов в настоящее время делается именно на основе оценочных данные, составленных теми или иными экспертами на основе демографических показателей 11-летней давности. Разобраться в ситуации поможет Всероссийская перепись населения, которая пройдет в сентября 2021 года.

Подготовил А. Ви
Фото из сети Интернет

Международное сотрудничество

Соглашение между БГМУ и медицинским институтом Дархана Монгольского национального университета медицинских наук



14 марта 2021 года состоялось подписание соглашения о сотрудничестве между БГМУ и Медицинским институтом Дархана Монгольского национального университета медицинских наук. В рамках соглашения будет осуществляться сотрудничество в образовательной, медицинской и научной сферах деятельности. В настоящее время ведется совместная организация конференций под руководством профессора кафедры неврологии БГМУ Л.Р. Ахмадеевой, также Меди-

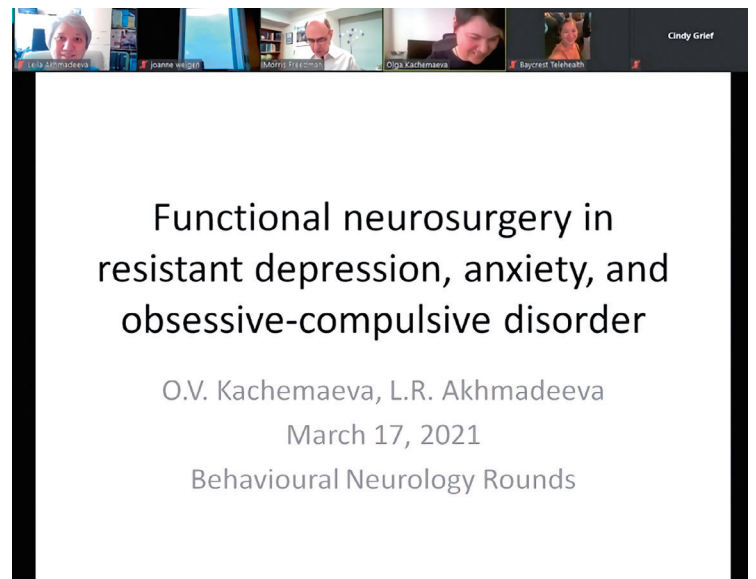
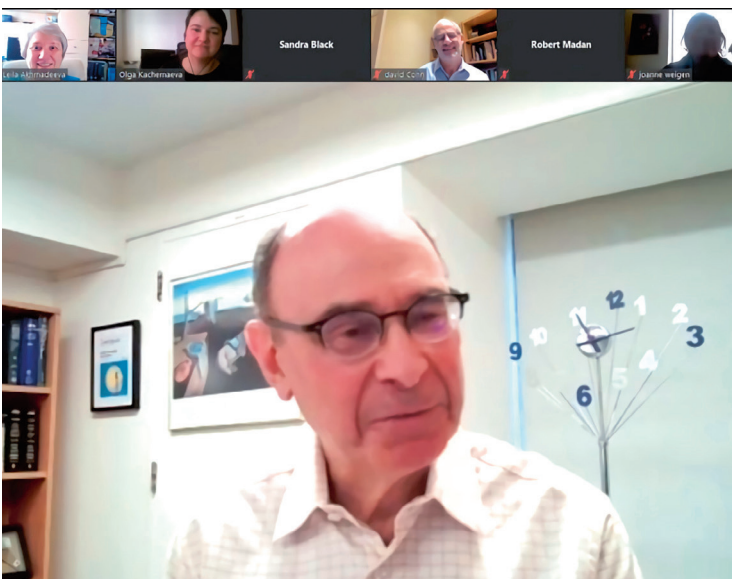
цинский институт Дархана пригласил наших обучающихся и преподавателей принять участие в Международной конференции по репродуктивному здоровью, которая будет проходить онлайн 5-6 мая 2021 г.

Монгольский национальный университет медицинских наук входит в 100 лучших национальных университетов Западной части Тихого океан. Основан в 1942 г. В состав университета входят 8

факультетов, филиалы в трех городах Монголии. Образовательные программы имеют международную аккредитацию ASIIN, активно развивается международное сотрудничество с университетами Японии, Южной Кореи, Германии, Китая, США. Партнерские отношения со 166 организациями из 24 стран мира.

Слушатель ОЖ ОКМР Р. Быков
Фото Р. Гизатуллина

Международная телеконференция неврологов



17 марта 2021 года состоялась международная телеконференция неврологов, традиционно проводимая всемирно известным профессором Моррисом Фридманом из Университета Торонто (Канада), при поддержке Всемирной Федерации неврологов, где сотрудниками кафедры неврологии БГМУ (доц. Ольгой Качемаевой и проф. Лейлой Ахмадеевой) был представлен часовой доклад с дискуссией с обзором современной лите-

ратуры по функциональной нейрохирургии при резистентных к терапии расстройствах тревожного, депрессивного и обсессивно-компульсивного спектров. В дискуссии участвовали неврологи, психиатры, радиологи и другие специалисты.

Профессор Моррис Фридман ведет Глобальную программу eHealth по неврологии, фрагментами которой являются молодежные клиниче-

ские разборы. На апрель в таком разборе будет участвовать кафедра неврологии БГМУ: запланирован доклад ординатора Рината Гизатуллина под руководством профессора-невролога Лейлы Ахмадеевой и профессора-рентгенолога Дениса Байкова.

Доцент О. Качемаева
Фото автора

Галерея выдающихся деятелей медицины РБ

Венер Газизович Сахаутдинов



Венер Газизович Сахаутдинов (1 января 1939, д. Кинзябаево, Юмагузинский район, Башкирская АССР, РСФСР — 6 января 2019, Уфа, Башкортостан, Российская Федерация) - Советский и российский хирург, член-корреспондент АН РБ (1995), доктор медицинских наук (1975), профессор (1975), заслуженный деятель науки РСФСР (1990), БАССР (1983), заслуженный врач РБ

(1993), изобретатель СССР, отличник здравоохранения (1991). Депутат Государственного Собрания (1995). Член Союза писателей РФ, РБ (2016)

В 1962 году окончил Башкирский медицинский институт. После окончания института работал врачом-хирургом Сибайской городской больницы. В 1966—1968 годах учился в аспирантуре Академии медицинских наук СССР. В БГМИ он работал с 1969 года ассистентом, деканом, заведующим кафедрой.

С 1982 года по 1987 год являлся ректором БГМИ. Под его руководством были открыты новые факультеты (стоматологический и фармацевтический, вечернее отделение) и кафедры, отстроены общежития, спортивный лагерь на берегу Белой.

Став инициатором открытия городской клинической больницы №21, создал в ней новые для республики отделения – микрохирургии, колопроктологии.

В 1995 году был избран депутатом Государственного Собрания - Курултая РБ от Заречного избирательного округа № 51 г. Уфы.

С 2008 года - советник ректора БГМУ, профессор кафедры факультетской хирургии с курсом колопроктологии.

На протяжении многих лет являлся членом проблемной комиссии Министерства здравоохранения и социального развития РФ по проктологии, заместителем председателя ассоциации хирургов РБ.

Профессор В.Г. Сахаутдинов являлся организатором и участником многих Республиканских и Всероссийских конференций и съездов по проблемам хирургии и колопроктологии. По его инициативе разработан ряд законодательных актов, направленных на оздоровление современного общества и укрепление здоровья населения республики, в частности, о вреде табакокурения.

Подготовила Л. Асадуллина

Махмут Салихович Сафин



Сафин Махмут Салихович (18 февраля 1921 года, с. Исмаилово Дюртюлинского района БАССР – 2011, Уфа) – социал-гигиенист, организатор здравоохранения.

После окончания 7-летней школы обучался в Бирском фармучилище, которое окончил в 1939 году. По специальности долго работать не пришлось –

началась Великая Отечественная война. М.С.Сафин с 1942 года до конца войны был на фронте. После войны поступил в БГМИ. По окончании института в 1954 году был направлен главным врачом в Кигинский район. За 6 лет (1954–1960) работы главным врачом М.С. Сафин сумел улучшить материальную базу учреждений района, при нем были открыты 2 участковые больницы, более 10 ФАПов, улучшилась лечебно-профилактическая помощь населению, снизилась инфекционная заболеваемость. Оценив его большие организаторские способности, в 1961 году его назначили зам. министра здравоохранения БАССР по лечебно-профилактическому делу. В этот период происходило развитие специализированной медпомощи населению, большой вклад в него внес М.С. Сафин. Были созданы 15 специализированных центров, а на базе городских и крупных ЦРБ – 10-ки межрайонных центров, что значительно улучшило качество лечебной помощи сельскому населению.

В 1969 году М.С. Сафин был избран доцентом, а с 1970 года – заведующим кафедрой социальной гигиены и организации здравоохранения БМИ. М.С.Сафин был талантливым преподавателем, прекрасным лектором. Он воспитал для кафедры плеяду перспективных, грамотных и высококвалифицированных преподавателей. Впервые в институте М.С.Сафиным совместно с доцентом В.Я.Киселевым была подготовлена и издана книга «Башкирскому медицинскому институту 60 лет (1932-1992 гг.)». М.С. Сафин вложил большой труд в совершенствование деятельности санитарно-гигиенического факультета, деканом которого был в течение нескольких лет.

М.С. Сафин внес значительный вклад в пропаганду медицинских знаний среди населения. В течение 20 лет он возглавлял медико-биологическую секцию Республиканского общества «Знание», организовывал выезды медиков- лекторов, в т.ч. ученых БГМИ, в районы и города республики, на предприятия, выступления по радио и в периодической печати. М.С. Сафин награжден орденом «Знак Почета», двумя Почетными грамотами Президиума Верховного Совета БАССР, медалями РФ как ветеран-фронтовик, ему присвоено звание «Заслуженный врач БАССР».

Подготовила А. Султаншина

Спорт - вторая профессия врача

Спортивно-оздоровительное мероприятие "Зимние старты"



В рамках юбилейных мероприятий, посвящённых 90-летию образования ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России 14 марта 2021 профкомом сотрудников БГМУ при активном участии кафедры медицинской физики с курсом информатики и кафедры физической культуры было организовано спортивно-оздоровительное мероприятие «Зимние старты».

В мероприятие приняли участие взрослые и

дети профессорско-преподавательского состава БГМУ, медколледжа, КСП и студенты лечебного и педиатрического факультета.

Были проведены соревнования по лыжным гонкам, дартсу, перетягиванию каната, турнир по шахматам, бег по полосе препятствий. Победители были награждены призами. В рамках мероприятия были организованы проводы зимы - праздник "Масленица".

Профком университета выделил средства для проведения «Масленицы»: блины, плов, национальные блюда, призы.

Всем очень понравилось, было много позитива, положительных эмоций. Участники мероприятия поблагодарили руководство Университета и профком сотрудников БГМУ.

Доцент Г. Закирьянова

Турклуб БГМУ покорил Северный Кавказ



На каникулах студенты разных факультетов, ординаторы нашего университета и врачи Клиники БГМУ отправились с Турклубом БГМУ в путешествие на Северный Кавказ.

Северный Кавказ – уникальный регион нашей страны. Ребята успели посетить его немалую часть: Кабардино-Балкарию, Карачаево-Черкессию, Домбай, Пятигорск, Кисловодск и даже взобраться на Эльбрус.

Эльбрус – гордость России. Это не только самая высокая гора в стране. Выше ее нет гор в Европе! И наша делегация смело может поставить галочку: «Были на Эльбрусе». И не только были, но и практически добрались до вершины. Ребята сначала поднялись по канатной дороге до высоты 3800 метров, а затем на снегоходах добрались

до 4600 метров, учитывая, что высота Эльбруса 5642 метра, вершина была уже прямо перед ними!

Любители активного отдыха успели оценить и известные горнолыжные трассы курорта в Домбае. Здесь каждая гора – шедевр. А скатиться с этих склонов на сноубордах или лыжах – мечта любого поклонника зимних видов спорта. И она стала достижимой для наших ребят!

Турклуб БГМУ добрался и до плато Бермамыт. Его часто сравнивают с американским Гранд-Каньоном, масштабы и виды действительно поражают. Бермамыт называют самым красивым плато на Кавказе, отсюда открывается одна из лучших панорам на величественный Эльбрус.

Дальше туристы отправились по живописным серпантинам урочища Джилы-Су. Здесь находят-

ся красивейший водопад Каракая-Су, ниспадающий с высоты 30 метров.

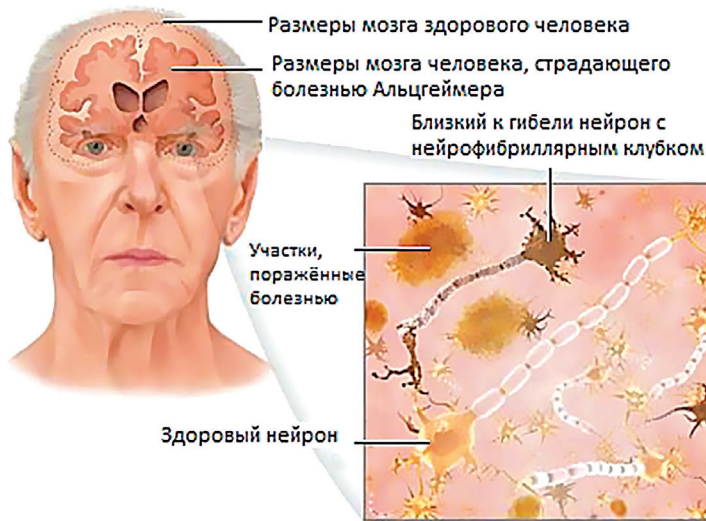
Кисловодск и Пятигорск так же оставили неизгладимое впечатление у нашей делегации. Ребята посетили исторические места этих городов, обошли парки, насладились целебными свойствами термальных источников и минеральных вод.

После такого насыщенного путешествия Турклуб БГМУ вернулся в родные края и уже планирует новые маршруты и направления для студентов БГМУ. Летом наши туристы собираются отправиться на Алтай.

Подготовил К.Завьялов
Фото Л. Арзуманяна

Здоровый образ жизни

Болезнь Альцгеймера. Профилактика заболевания



10 основных признаков

Информация предоставляется в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.

Болезнь Альцгеймера - это дегенеративное заболевание головного мозга, выражающееся в виде быстро прогрессирующего снижения умственных и интеллектуальных способностей человека

- Забывчивость, неспособность вспомнить имена или недавние события** (Icon: Head with gear)
- Дезориентация во времени и местности** (Icon: Location pin)
- Изменения в настроении и характере, беспричинная агрессия** (Icon: Sad face)
- Затруднения в самостоятельном решении простейших задач** (Icon: Speech bubbles)
- Пренебрежение к гигиеническим процедурам, чистоте одежды и жилья** (Icon: Sun)
- Перекладывание вещей в неположные/непривычные места** (Icon: Hand with box)
- Неспособность к длительной концентрации внимания** (Icon: Target)
- Путаница в словах, схожих по звучанию, но различных по смыслу** (Icon: 'Год Кот' text)
- Социальная изоляция** (Icon: Two people)
- Выяснение одного вопроса множество раз** (Icon: Refresh arrow)

Болезнь Альцгеймера - необратимое прогрессирующее расстройство головного мозга, и являющееся причиной 60% -70% случаев развития деменции, особенно у людей старше 65 лет.

Болезнь Альцгеймера - сложное заболевание с множественными факторами риска. Такие факторы как возраст и генетическая предрасположенность, находятся вне нашего контроля. Тем не менее, современные исследования посвящены изучению влияния образа жизни пациента, а именно регулярного сна, физических нагрузок в качестве превентивных мер. Более подробно остановимся на влиянии физических нагрузок на когнитивные процессы.

Регулярная физическая активность составляет основу здорового образа жизни. Познавательная деятельность невозможна без постоянной физической активности. Когда мы испытываем физическую нагрузку, потребность тела в кислороде и энергии становится больше, что приводит к увеличению сердечного выброса и более активному кровоснабжению мозга. При усилении мозгового кровотока происходит стимуляция образования новых сосудов, синапсов и нейронных связей, в том числе и тех, которые необходимы для нормального функционирования когнитивных процессов. Физические упражнения способствуют нейрогенезу за счет увеличения индуцированных физическими упражнениями метаболических и мышечного происхождения (катепсин-В), которые, в свою очередь, стимулируют выработку нейротрофических факторов головного мозга. Если фи-

зические нагрузки приобретают умеренный и систематический характер, это приводит к увеличению объёма головного мозга — в частности, серого и белого вещества в височных и префронтальных зонах коры. Наконец, регулярные упражнения оказывают противовоспалительное действие и улучшают окислительно-восстановительный статус мозга, тем самым улучшая патофизиологические признаки болезни Альцгеймера (например, отложение амилоида-β). В 2011 году С Sattler и соавторы опубликовали результаты 14-летнего наблюдения за группой пациентов пожилого возраста. В режим их дня входили физические упражнения, что обусловило отсутствие болезни Альцгеймера и не столь резкое снижение функций мышления, которое часто встречается в «предементной» фазе.

Рекомендуемые уровни физической активности для пожилых людей 65 лет и старше (данные Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ):

- Люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физическим упражнениям средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
- Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.
- Люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения

на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.

- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Среди регулярных физических упражнений показаны:

- Занятия плаванием;
- Езда на велосипеде;
- Обычная гимнастика по утрам;
- Занятия аквааэробикой;
- Умеренные силовые нагрузки;
- Ходьба;
- Растяжка.

Таким образом, физические нагрузки полезны в любом возрасте, но особенно важны для пожилых людей, в качестве профилактических мероприятий болезни Альцгеймера.

Доцент С. Пятницкая
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@bashgmur.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 300 экземпляров. Заказ № 18
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 05.04.21. сдача по графику в 15.00, фактически в 15.00.