



Курение – это, пожалуй, без всякого преувеличения одна из актуальных медико-социальных проблем, которая на сегодняшний день, видимо, не имеет решения. Призыв на бессрочную службу этой пагубной привычки продолжается изо дня в день, нужно признать, что армия табакокурльщиков растёт и множится. И, что нас ждёт впереди, не трудно предположить.

РАЗМЫШЛИЗМЫ

МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО

Так или иначе многие факторы способствуют распространению курения. Деньги – основная причина, стоящая на пути разрешения проблемы табакокурения, не секрет, что табачные фирмы на здоровье курильщиков зарабатывают баснословные суммы, и поэтому на данный момент невозможно покончить с курением, но нужно постараться всеми способами стремиться сократить его масштабы. Многочисленные табачные акции в супермаркетах всячески стараются навязать новый вкус сигарет, человеческая алчность в погоне за выигршем множит ряды табакозависимых граждан. Вносят свой посильный вклад в разрушение здоровья сограждан и «бабушки – божьи одуванчики», которые на транспортных остановках, развернув поштучную торговлю сигаретами, пытаются заработать некоторую сумму.

Кто-то возразит, что курить или не курить – дело сугубо личное, при этом не забыв упомянуть о принципах демократии, прав и свобод человека. Так-то оно так, но позвольте спросить этих знатоков своих прав: «Сколько из них безрезультатно пытались бросить курить?» Не секрет, что только единицам удалось побороть эту пагубную привычку. Основная же масса, используя своё право на курение, навсегда лишила себя возможности отказаться от сигареты, став заложниками табачной зависимости, день ото дня отравляя свой организм никотином и табачными смолами, став на путь медленного самоубийства.

Для тех, кто не теряет надежды и снова и снова пытается отказаться от табачной зависимости, мы предлагаем ответить на вопрос: «Почему я курю?», то есть определить, как говорят специалисты, свой тип курения. Возможно, поняв основную причину индивидуального курения, каждый конкретный курильщик найдёт подходящий выход из табачного плена.

Отвечая на все вопросы, обводите цифры кружком.

	Вопрос	Всегда	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
А	Я курю, чтобы не расслабляться	5	4	3	2	1
Б	Частично удовольствие я получаю ещё разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю, когда сержусь на что-либо или кого-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы поднять свой тонус	5	4	3	2	1
З	Частично удовольствие доставляет процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь	5	4	3	2	1
Л	Я очень остро ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю чтобы «подстегнуть» себя	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, частично удовольствие получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда я удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить самое настоящее чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, не могу вспомнить, когда закурив	5	4	3	2	1

В приведённых ниже формулах перед каждой буквой поставьте ту цифру, которую вы обвели. Сложите эти цифры и суммы поставьте после равенства.

1. () А + () Ж + () Н = () Стимуляция.
2. () Б + () З + () О = () Игра с сигаретой.
3. () В + () И + () П = () Расслабление.
4. () Г + () К + () Р = () Поддержка.
5. () Д + () Л + () С = () Жажда.
6. () Е + () М + () Т = () Привычка.

Сумма результата больше 11 означает ваш тип курения. Итак, теперь вы знаете, почему вы курите, и вполне способны целенаправленно бороться с тягостной привычкой.

Проходя по улице, посмотрите вокруг и сами оцените ужасающий масштаб табачной эпидемии, которая не считается ни с полом, ни с возрастом курильщика, ни с его социальным положением в обществе, и в этот самый момент вспомните, что вы – будущий врач, и проникнитесь осознанием того, что вам не к лицу эта пагубная привычка. Ведь именно от вас в ближайшем будущем будет не в малой степени зависеть здоровье и благополучие человека. Врач XXI века – человек, собственным примером пропагандирующий здоровый образ жизни. Нужно понимать, что здоровье каждого – богатство всех.

Роман МЯКОНЫКИЙ, врач-интерн.

ОСТОРОЖНО, КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ!

Проблема острых кишечных инфекций (ОКИ) в нашей стране и в мире является чрезвычайно актуальной и социально значимой. На территории Российской Федерации ежегодно регистрируется свыше 1 млн случаев ОКИ, значительную часть которых составляют вирусный гепатит А, шигеллезы (дизентерия), сальмонеллезы, пищевые токсикоинфекции, ботулизм, вирусные гастроэнтериты и ряд других заболеваний. В этой связи особо остро стоят проблемы распространения и профилактики инфекционных заболеваний указанной группы.

Основными предпосылками повсеместного и массового распространения ОКИ среди людей являются неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия питания населения, загрязнение питьевой воды и употребление сырой воды из открытых водоемов, недостаточная дезинфекция сточных вод, пренебрежение правилами личной гигиены, нарушения технологии пищевых производств, хранения и реализации продуктов питания и готовых блюд, а также массовое распространение мух в теплое время года. Определенную роль в распространении кишечных инфекций играет наличие активных бактериовыделителей среди работников пищевой промышленности и дефекты в их обследовании. Так, следует напомнить нашим читателям, что в сентябре 2008 г. в школе олимпийского резерва произошла вспышка шигеллеза именно из-за больных ОКИ – работников кухни этой школы.

Поскольку ОКИ являются заболеваниями, управляемыми санитарно-гигиеническими мероприятиями, основные усилия по их профилактике необходимо сосредоточить на соблюдении населением гигиенических правил и норм. При этом наиболее простыми рекомендациями по недопущению распространения ОКИ являются:

- употребление только кипяченой питьевой воды;
- обязательное мытье рук перед едой;
- тщательная проверка сроков хранения и целостности упаковки пищевых продуктов при их покупке (в особенности мясных и молочных продуктов, овощных салатов, яиц, рыбных блюд и безалкогольных напитков);
- достаточная термическая обработка продуктов питания;
- исключение из употребления

- бомбажных (вздутых) банок консервов;
- борьба с мухами;
- своевременное обращение к врачу при выявлении первых симптомов кишечной инфекции.

Помимо вышеперечисленных элементарных правил мероприятия по профилактике ОКИ также заключаются в следующем:

- раннем выявлении больных кишечными инфекциями, их своевременных изоляции, госпитализации и лечения;
- выявлении контактных лиц и бактерионосителей (особенно среди работников пищевой промышленности и декретированных контингентов населения);
- строгом контроле за соблюдением правил приготовления, хранения, транспортировки и реализации продуктов питания и готовых блюд;
- обеззараживании питьевой воды и бытовых сточных вод, посуды и предметов обихода;
- диспансерном наблюдении за переболевшими;
- проведении профилактической дезинфекции в местах массового скопления людей;
- санитарно-ветеринарном надзоре;
- санитарном просвещении населения;
- проведении экстренной иммунопрофилактики по эпидемиологическим показаниям.

Мы надеемся, что достаточная информированность по вопросам распространения ОКИ и соблюдение перечисленных нами профилактических правил позволят читателям избежать опасности заражения кишечными инфекциями! Желаем вам крепкого здоровья и благополучия!

О. В. АЛЕКСАНДРОВ,
кафедра инфекционных болезней с эпидемиологией и тропической медициной ВолГМУ.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(400066, г. Волгоград, ул. Павших Борцов, 1)

объявляет конкурс на замещение вакантных должностей профессорско-преподавательского состава в 2008 году:

профессора кафедр – факультетской хирургии с курсом эндоскопической хирургии ФУВ;
доцентов кафедр – физической реабилитации и спортивной медицины;
– общей и клинической психологии;
– факультетской хирургии с курсом эндоскопической хирургии ФУВ.

19 ноября 2008 г. в 14.30 в актовом зале состоится заседание
Центрального методического совета ВолГМУ

Приглашаем принять участие в его работе заведующих кафедрами и заведующих учебными частями кафедр.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Анализ итогов аттестации ВолГМУ и задачи методического и информационного обеспечения образовательной деятельности на пятилетие.
- 1-й проректор, профессор В. Б. Мандриков; начальник учебного управления И. В. Кагитина.
2. Результаты рейтингов успеваемости студентов, качества работы преподавателей, кафедр и факультетов ВолГМУ в 2007/2008 году.
- Начальник УМО, профессор А. И. Краюшкин.
3. Информационно-методическое обеспечение довузовского образования.
- Декан факультета довузовского образования, доцент Т. В. Моторкина.
4. Информационно-методическое обеспечение послевузовского образования.
- Декан факультета послевузовского образования, д.с.н., доцент М. Д. Ковалева.
5. Утверждение учебно-методических материалов.
- Секретарь ЦМС, доцент С. И. Ергиева.
6. Разное.