

6+

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№11 (251) НОЯБРЬ 2024



«Покуда сердца стучатся, - помните!..»

Наш фонд «Содействие» зарегистрирован в Новоалтайске в 2002 году. За эти десятилетия в рамках проекта «Здоровая семья - это здорово!» мы реализовали в Алтайском крае более ста различных мероприятий, в которых участвовали многие тысячи людей. Не без гордости подчеркиваем, что с января 2003 года в рамках этого же проекта выходит и наш журнала «Здоровье алтайской семьи», который сплотил вокруг себя серьезный круг единомышленников, и мы считаем эту социальную деятельность очень важной и созидательной.

Но возведение **Часовни защитникам Отечества, погибшим при исполнении служебного и воинского долга, в честь и память Святого благоверного князя Александра Невского** - это особенная честь!

Именно поэтому, обращаясь к присутствующим на торжественном мероприятии - чине Освящения, которое состоялось 4 ноября в День народного единства - День воинской славы России (как и обещали, и выполнили!), обращаясь к собравшимся, учредитель и руководитель фонда «Содействие» **Вадим Владимирович КОЗЛОВ** подчеркнул:

...Уважаемые земляки! Мне, коренному новоалтайцу, всегда важно видеть, как меняется, становится лучше наш город. 50 лет назад, оканчивая школу №19, мы, выпускники, высадили первые деревца в чистом поле. Теперь это прекрасный парк Пионерский, и я всегда с гордостью говорил своим детям, а сейчас уже внукам, что это мы его заложили! Но бывают времена, когда необходимы особые памятные знаки. Особые символы!

Именно потому, что сегодня, когда, как и множество раз за нашу тысячелетнюю историю, враги бахвалятся, что уничтожат наше Отечество, лишат смысла жизни да и самой жизни и нас, и наших жен, и детей наших, мы не имеем право преклонять головы перед неприятелем. Мы должны и, знаю, можем быть уверенными в мужестве защитников Отечества, воинах, всегда защищавших и спасавших свой дом, свою семью, свою Родину!..

«Кто к нам с мечом придет, тот от меча и погибнет. На том стояла и стоит русская земля!» - Святому благоверному князю Александру Невскому, защитнику русского воинства принадлежат эти слова. Пусть эта Часовня станет символом непобедимости русского духа, символом чести русского воинства. Особенный этот проект и потому, что практически все причастные к его осуществлению, - наши, новоалтайцы! Архитектор **Наталья Николаевна Перунова**, руководитель строительства **Сергей Владимирович Колчан**, начальник стройучастка **Алексей Васильевич Храмцов**. Наиболее активно поддержали проект заслуженные и хорошо известные в городе люди: **Владимир Иванович Брайко, Максим Александрович Бочарин, Александр Васильевич Курылев, Александр Юрьевич Адодин, Алексей Васильевич Золотарев**. Именно поэтому в присутствии жителей города, руководителей края, города Новоалтайска хочу им сказать особое спасибо. Наш прославленный земляк, великий русский поэт Роберт Рождественский вырубил в наших сердцах слова:

Помните!
Через века, через года, -
помните!
О тех,
кто уже не придет никогда, -
помните!..
Люди!
Покуда сердца стучатся, -
помните!
Какою
ценой
завоевано счастье, -
пожалуйста, помните!»

Пусть Часовня станет еще одним местом памяти о наших защитниках Отечества, о наших героях!..»



Торжество началось с выноса Государственного флага Российской Федерации, выставлен почетный караул юнармейцев, прозвучал Гимн России.

Церемония освящения Часовни, которую провел **Высокопреосвященнейший Митрополит Барнаульский и Алтайский Сергей**, прошла при участии большого числа горожан, почетных гостей мероприятия.

С приветственным словом к присутствующим обратились генерал-майор внутренних войск в отставке, заместитель председателя правительства Алтайского края **Валерий Николаевич Усачев**, глава города Новоалтайска **Владимир Георгиевич Бодунов**, уроженка города Новоалтайска, председатель Алтайского краевого отделения Союза женщин России, почетный гражданин Алтайского края **Надежда Степановна Ремнева**, генерал-майор в отставке, председатель Алтайского регионального отделения Общероссийской организации ветеранов вооруженных сил Российской Федерации **Владимир Петрович Розовенко**.

Подчеркнули особый патриотический смысл всего события прозвучавшие музыкальные произведения: «Поклонитесь солдатам» (автор Алексей Зубов) и «Родина-мать» (слова Александра Розенбаума и Натальи Касимцевой, музыка Максима Фадеева) в исполнении **Валентины Лукьянченко**, председателя комитета по культуре администрации города Новоалтайска, и **Андрея Кадулина**, солиста КДЦ «Космос» г. Новоалтайска.

Выражаем благодарность **Анастасии Абрамовой**, художественному руководителю и автору сценария, солистам **Ольге Даниловской**, **Ольге Фролкиной**, ведущему **Евгению Куприну** и другим сотрудникам КДЦ «Космос» города Новоалтайска за участие в проведении торжественной церемонии.

Думаем, что сделали правильно, организовав съемку данного события. Как говорится, лучше один раз увидеть. С документальным фильмом можно ознакомиться на сайте ВК <https://vk.com/id295715118> (**Ирина Козлова**, заместитель председателя Общественной палаты Алтайского края, сопредседатель регионального штаба НФ).



...Еще на этапе возведения Часовни подходившие люди с особым уважением относились к ее предназначению, расспрашивали о проекте. Сейчас, после ее освящения, она становится местом особым, как сказал Высокопреосвященнейший Митрополит Барнаульский и Алтайский Сергей:

...Часовня здесь, в Новоалтайске, будет всегда напоминать каждому жителю, всем приходящим, проезжающим здесь о том, что наш народ помнит свое предназначение, помнит своих героев, помнит и молится о них, потому как в первую очередь духовная сила создает народ, человека, нацию. Я хочу всех вас поздравить с этим событием. Да хранит всех Господняя Матерь Божия. А сейчас мы приступим к Освящению. Это особый чин, который даст этому месту понятие и сущность такое, существо святыни. Народной национальной святыни! С праздником!..

К сожалению, защита рубежей Родины не обходится без горьких потерь. И, конечно, у Часовни, памятного камня будут встречаться и те люди, кто потерял своих близких: сынов, дочерей, отцов, братьев, боевых товарищей.

Встречаться, чтобы мысленно пообщаться с ними, поблагодарить за нашу мирную жизнь, преклонить головы перед героями...

Очень хочется верить, что Часовня станет тем местом, где захочется остановиться на время, задуматься о своей судьбе, задуматься о судьбе своей Родины, о смысле жизни! Важно осознать, что лично ты вкладываешь в понятия «честь», «достоинство», «любовь к Родине», «любовь к своим родителям». Что для тебя погосты, где упокоились твои предки? Во что ты свято веришь? Какими помыслами живешь? И это не высокопарные слова... Очень важно, чтобы люди понимали, что именно от них зависит и их собственная судьба и судьба их близких и будущей страны! ☺

Ирина Валентиновна Козлова,
главный редактор журнала,
заместитель председателя
Общественной палаты Алтайского края
сопредседатель регионального штаба
Народного фронта





Утвержден бюджет ФОМС на 2025-2027 годы



Выбор контрацепции для подростков



Скажи курению «нет!»



Больных волонтеров не пустят к детям



Наночастицы заживляют раны

На обложке: Освящение
Часовни защитникам Отечества,
04.11.2024, Новоалтайск.

Фото Алексея Янкина, редак-
ции.

Поздравляем с признанием заслуг!	2-3
Утвержден бюджет ФОМС на 2025-2027 годы	3
Минздрав зашифрует персональные данные пациентов	5
ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И СПИД: ЗНАТЬ - ЗНАЧИТ ЖИЗНЬ!	
ВИЧ-инфекция и ребенок. Условия безопасного будущего	6-7
Двигаемся мало, едим много	7
ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА	
Л.А. Хорева, Г.В. Немцева. Выбор контрацепции для подростков	8-9
Стандарт работы с ИИ	10
Всё о выдаче больничных	11
К 70-ЛЕТИЮ АГМУ	
До 10% подростков могут страдать от депрессий	12
21 НОЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ	
Скажи курению «нет!»	13
ДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ 78+	
К.В. Баева. Чтобы помнить	14-15
ОСТОРОЖНО: ИНФЕКЦИЯ!	
Защитить себя от норовируса	16-17
ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕГ!	
«Россия - территория заботы»	18-19
Новости медицины России	20
ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ	
И.Ю. Клус. Как организовать безопасный дом пожилого человека	21-24
Какие продукты спасут от простуды	25
ЗА СЧАСТЛИВОЕ ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО!	
А.Ф. Денцель, Е.В. Клейменов. Гемангиома у детей	26-27
Больных волонтеров не пустят к детям	28-29
Непрерывная ЭКГ	29
Зарядка на рабочем месте	30
Новости медицины России	31
14 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА	
И.А. Вейцман. Сахарный диабет второго типа.	
Перепиши историю болезни	32-33
ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!	
П.С. Агафонов. Итоги использования брахитерапии	34-35
«Утжефра» для лечения рака крови	35
Соба. Что нужно знать о гречневой лапше	36-37
Опасные душевнобольные под вниманием	38
Читаем этикетку крема	39-40
Наночастицы заживляют раны	41
ВСЁ ДЛЯ ПОБЕДЫ!	
Волонтером может стать каждый	42-43
Под надежным крылом... ..	43-44





Сахарный диабет второго типа.

Перепиши историю болезни



Инна Александровна ВЕЙЦМАН,

кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог высшей квалификационной категории, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней имени профессора З.С. Баркагана ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Минздрава России

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против сахарного диабета. В этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг. Совместно с Джоном Маклеодом и Чарлзом Бестом Бантинг открыл инсулин - гормон, регулирующий содержание сахара в крови, или глюкозы.

Эта дата призывает всех людей планеты обратить внимание на проблему сахарного диабета, задуматься и действовать!

Несладкая болезнь

Есть такая мудрая пословица: если бы молодость знала, если бы старость могла. Именно знания в молодом возрасте про сахарный диабет второго типа помогут избежать этой совсем «несладкой» болезни.

Заболеваемость сахарным диабетом второго типа растет во всем мире. Если вы вспомните свое окружение: близких, друзей, знакомых, коллег, - то более всего у кого-то из них есть это заболевание. Много случаев диабета, очень много...

Часто при впервые выявленном диабете человек не может смириться с этим диагнозом: он перепроверяет анализы, не доверяет врачу, причем, худ-

ший вариант, когда он игнорирует уже имеющееся заболевание. А диабет такого отношения не прощает.

Выявленный диабет, безусловно, меняет жизнь человека полностью: его питание, физические нагрузки, даже образ мыслей и деятельности.

Может, стоит задуматься над этим раньше, пока, как говорится, гром не грянул и диагноз «сахарный диабет» не стал вашим?..

Поэтому время действовать сегодня и сейчас!

Профилактика сахарного диабета второго типа

Рассмотрим профилактику диабета буквально по шагам.

1. Оцените ваш риск развития сахарного диабета, ответив на несколько вопросов опросника Findrisk (шкала оценки риска диабета).

2. Проконтролируйте уровень глюкозы, пройдя диспансеризацию. Если вы входите в группу высокого риска или вам больше 45 лет, сделайте глюкозо-толерантный тест с 75 граммами глюкозы (при отсутствии противопоказаний).

3. Пересмотрите свое питание. Попробуйте разумно оценить всё, что съедаете в основные приемы пищи, что - на ходу, за компанию, при стрессе и при других ситуациях. Ограничьте при-

ЧТО ТАКОЕ «ПРЕДИАБЕТ»?

«ПРЕДИАБЕТ» – нарушение толерантности к углеводам, гипергликемия натощак, когда количество сахара в крови

ВЫШЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НОРМЫ, НО ЕЩЕ НЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САХАРА КРОВИ,

необходимых для установления диагноза сахарного диабета. Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа, внося изменения в их рацион питания и увеличив физическую активность



ЛЕЧЕНИЕ ЛИЦ С ПРЕДИАБЕТОМ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЭТАПОВ: НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ АНТИГИПЕРГЛИКЕМИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ.

Немедикаментозная коррекция сводится к сочетанию диетотерапии и физических тренировок.

Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие СД 2 или отложить его наступление, внося изменения в образ жизни!





Конференция регионального отделения Народного фронта в Алтайском крае, 21.11.2024 год, г.Барнаул.



Волонтерской группе
"Крыло ангела"
села Зудилово
Первомайского
района - один год!
14.11.2024 год

Использованы фото Алексея Янкина, Валентины Аскеровой, группы "Крыло ангела"

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№11 (251) ноябрь 2024 г.



Лауреат Губернаторской премии
среди СМИ по итогам 2003 года

Почетная грамота
Союза журналистов России



Благодарность от Управления
Алтайского края
по физической культуре и спорту

Почетная грамота Правительства
Алтайского края, 2017 год



Регистрационный номер ПИ-12-1644 от
04.02.2003 г., выданный Сибирским окружным
межрегиональным территориальным
управлением Министерства РФ по делам
печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Все товары и услуги подлежат
обязательной сертификации.
Ответственность за достоверность
рекламной информации несут
рекламодатели. Мнение редакции
может не совпадать с мнением
рекламодателя.

Время подписания в печать:
по графику - 14:00 25.11.2024 г.,
фактически - 14:00 25.11.2024 г.
Дата выхода: 30.11.2024 г.

Главный редактор - Ирина Валентиновна Козлова
(тел. 8-960-939-6899).

Ответственный редактор - Мария Юртайкина.

Компьютерный дизайн и верстка - Ольга Жабина, Оксана Ибель.

Учредитель-Издатель ООО «Издательство «Вечерний Новоалтайск»:

658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Обская, 3.

Тел. 8(385-32) 2-11-19. Адрес редакции: 658080, Алтайский край,
г. Новоалтайск, ул. Обская, 3. Тел. 8(385-32) 2-11-19.

Адрес работы с общественными представителями:
656038, Алтайский край, г. Барнаул, пр. Ленина, 56.

E-mail: nebolen@mail.ru. Группа ВКонтакте: <https://vk.com/nebolen>.

Архивные материалы журнала на сайте:
<https://www.zdravalt.ru/> и <https://alt-hospital.ru/>

Отпечатано в типографии ИП Назаров А.В. Адрес типографии:
656049, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Чкалова, 228. Тел. (3852) 38-33-59.
Печать офсетная. Тираж - 2500 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге "Почта России" - ПР893

В номере использована информация с сайта www.rpr.ru, фото из архива авторов, редакции и открытых источников сети интернет

«Покуда сердца стучатся, - помните!..»

