

6+

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№5 (257) МАЙ 2025





*Поклонимся великим тем годам,
Тем славным командирам и бойцам,
И маршалам страны, и рядовым,
Поклонимся и мертвым, и живым, -
Всем тем, которых забывать нельзя,
Поклонимся, поклонимся, друзья.
Всем миром, всем народом, всей землей -
Поклонимся за тот великий бой!..*

Прозвучавшие впервые стихи, положенные на музыку великой Александрой Пахмутовой, в эфире 9 мая 1975 года перед скорбной минутой молчания мне, думаю, как и многим другим, - навсегда врезались в память.

Наверное, проще, понятнее и патетичнее высказать слова признательности участникам Великой Отечественной войны, чем это сделал Михаил Львов – поэт-фронтовик, орденоси́нец - уже и не скажешь!..

Не зря песни, стихи военных и послевоенных лет, посвященные событиям Великой Отечественной войны стали для нашего послевоенного поколения неким духовным камертоном, мощным фактором гражданского становления. Даже неким символическим знаком «свой - чужой» (если вдруг не поет, не знает любимых тобой патриотических песен, твой ли это человек?).

Безусловно, сейчас с годами всё более явно понимаешь, какое тяжкое испытание пережили все жители нашей страны. Осознаешь не только мужество и героизм воинов, но и масштабы невероятных по сложности организационных мероприятий в тылу. Только передислокация промышленных предприятий вглубь страны! Или организация работы прифронтовых и тыловых госпиталей (эту тему в преломлении работы их в нашем крае мы подробно освещали). Размещение эвакуированных из временно оккупированных территорий, жителей блокадного Ленинграда. **Невозможно переоценить ту самоотверженность, ту стойкость, которые проявили наши деды и прадеды и наши родители** (которые были в ту пору еще детьми), **чтобы выстоять в те лихие годы и победить!**



Думаю, наши дети и внуки в большинстве своем не поведут себя как Иваны, родства не помнящие. И для них и воинский, и трудовой подвиг их предков - не пустые слова. **А нам, взрослым, важно говорить об этой вечной теме - и не только в дни майских праздников.** В этой работе, *именно работе!*, по формированию гражданина своей страны нет мелочей. Это прежде всего - изучение и (или) воссоздание по крупицам истории своей семьи. Знать биографии тех, кто воевал, тех, кто работал в тылу: стоял у станка на военном заводе, работал агрономом, учителем, поваром, медсестрой в эвакуационном госпитале, - это очень значимая составляющая сохранения семейных традиций, духовного наследия.

Патриотизм - это и обустроенные и поддерживаемые в достойном состоянии воинские захоронения и памятники в больших и малых селах и городах. Мне довелось побывать на многих воинских захоронениях, увидеть памятники советским воинам, установленные и в европейских столицах, и в небольших поселениях. До мракобесия последних лет они поддерживались в хорошем состоянии, были местом торжественных памятных мероприятий в майские Победные дни.

...Так мечтала побывать в Пловдиве, где над городом возвышается наш «Алёша»! Его прототип - проживавший в Алтайском крае **Алексей Скурлатов** - для многих ребят стал символом Победы. COVID-19 в 2020 году не дал осуществиться этой моей мечте... Низкий поклон всем тем, кто отстоял этот памятник в наши дни, не дал его разрушить вандалам!

Честно говоря, немного завидую кемеровчанам, которые в 2022 году, после того, как власти Берлина лишили уроженца Кузбасса **Николая Масалова**



звания почетного гражданина Берлина, воздвигли в Кемерово **Мемориал Воину-Освободителю** - копию монумента в берлинском Трептов-парке (*Николай Масалов во время ожесточенных боев 30 апреля 1945 года спас маленькую немецкую девочку и стал своеобразным символом гуманности и милосердия, позднее воплощенном в монументе*).

Въезжая в Барнаул по новому мосту рядом с мемориалом, посвященному присвоению городу почетного звания «Город трудовой доблести» за значительный вклад в Победу в годы Великой Отечественной войны, всегда зрительно представляю памятник «Алёша», «который встанет над горой...» Конечно, это пока только мечта в моем воображении, но может, кто-то и подхватит ее и реализует. Дай Бог!

А мы в семье поем любимые песни, смотрим семейные альбомы, перечитываем странички бабушкиных дневников, сохранившиеся из разных периодов письма. Не забываем посещать и поддерживать Часовню А.Невского в Новоалтайске, в конце мая высадив вокруг нее клумбы.

Пусть у каждого в жизни будут «Моя страна! Родина! Семья!» и символы, которые важны, дороги и не позволят предать эти самые главные смыслы человеческой жизни. Это залог нашей Победы! ☺

Ирина Козлова,
главный редактор,
сопредседатель регионального штаба
Народного фронта





**Как предупредить
злокачественные
новообразования
кожи**



**Безопасная
прогулка в лес**



**Опасность,
которая рядом**



**Как большой
семье ужитья
в одном доме**



**Тревожные и
депрессивные
расстройства при
беременности**

От редактора 1

ОФИЦИАЛЬНО

Поздравляем победителей! 2-4

ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!

Е.В. Тарасенко, Т.В. Синкина.

Как предупредить злокачественные новообразования кожи 6-9

ШКОЛА САХАРНОГО ДИАБЕТА. Занятие 3, часть 1

Е.А. Тайлакова.

Инсулинотерапия. Устройства для введения инсулина 10-13

Безопасная прогулка в лес 14

ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

Т.И. Горбачева. А.К. Каравозова.

Внематочная беременность:

что важно знать каждой женщине 15-17

#ВНЕ_ЗАВИСИМОСТИ

М.Г. Рослякова.

Опасность, которая рядом 18-19

ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ

И.В. Ефимова. Кесарево сечение.

Особенности восстановительного периода 20-21

А.К. Мягих. Влияние вредных факторов на плод 22-24

Е.Н. Никанорова. Отправляем ребенка в лагерь 24-26

Что может лечить искусственный интеллект 27

ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!

О.В. Борисенко.

Ранняя диагностика рака легкого 28-31

НАЦПРОЕКТ «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ»

Н.Г. Целюк.

Как большой семье ужитья в одном доме 32-34

НАЦПРОЕКТ «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ»

А.Е. Марушко.

Как минимизировать риск от офисных болезней 34-35

ДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ 78+

А.Г. Харлова.

Первичная медицинская помощь

лицам старших возрастных групп 36-39

ЧЕЛОВЕК ПОД МАСКОЙ СВОЕЙ БОЛЕЗНИ

О.С. Медведева.

Тревожные и депрессивные

расстройства при беременности 40-43

ДЕМИДОВСКИЙ ВЕСТНИК, МАЙ 2025 ГОДА

С ним зарождалось Демидовское братство... 44



Инсулинотерапия.

Устройства для введения инсулина



**Евгения Анатольевна
ТАЙЛАКОВА,**

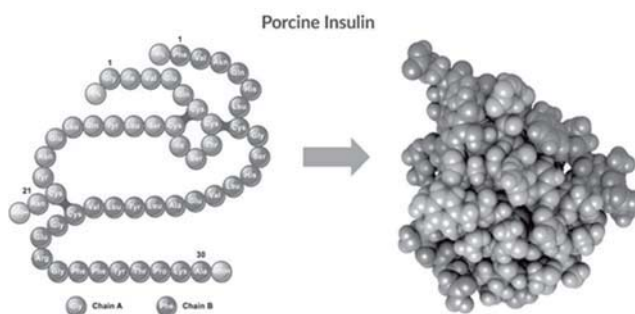
главный внештатный
специалист детский
эндокринолог
министерства
здравоохранения
Алтайского края,
врач - детский
эндокринолог отделения
дневного стационара
КГБУЗ «Алтайский
краевой клинический
центр охраны
материнства и детства»

В 2021 году исполнилось 100 лет со дня открытия инсулина - события, навсегда изменившего жизнь людей с сахарным диабетом. Сегодня пациенты ежедневно сталкиваются с чудом инсулинотерапии. Болезнь, от которой в 1920 году дети и подростки умирали в течение двух лет, превратилась в болезнь, которую можно контролировать и прожить с ней долгую продуктивную жизнь.

К сожалению, пока ни в одной стране мира не могут полностью излечить сахарный диабет. Поэтому **инсулинотерапия** на сегодняшний день **остается единственным и основным методом лечения сахарного диабета первого типа.**

Напомню, что *инсулин - это гормон, который продуцируется в специальных клетках поджелудочной железы и выделяется в кровь в ответ на прием пищи.*

Заместительная инсулинотерапия является основным и неотъемлемым компонентом и единственным медикаментозным методом лечения са-



харного диабета первого типа у детей и взрослых. **Цель проведения инсулинотерапии у больных с сахарным диабетом** - в максимальной степени имитировать колебания уровня инсулина, которое происходят в организме здорового человека. Поэтому во всех возрастных группах важно достичь и поддерживать близкий к физиологическому уровню инсулинемии и оптимальный гликемический контроль.

Правильно подобранная доза инсулина, умение изменить ее в случае необходимости (гипо- или гипергликемия, изменения в питании, занятия спортом, заболевание), правильное питание и проведение самоконтроля позволят ребенку чувствовать себя так же хорошо, как и другие дети, успевать в школе, заниматься физкультурой и играть в спортивные игры со своими товарищами.

Дорогие родители! Не подвергайте жизнь своих детей неоправданному риску, используя иные, нежели инсулин, методы лечения! Не тратьте на это время, силы, средства и надежду!

Интересные факты об инсулине

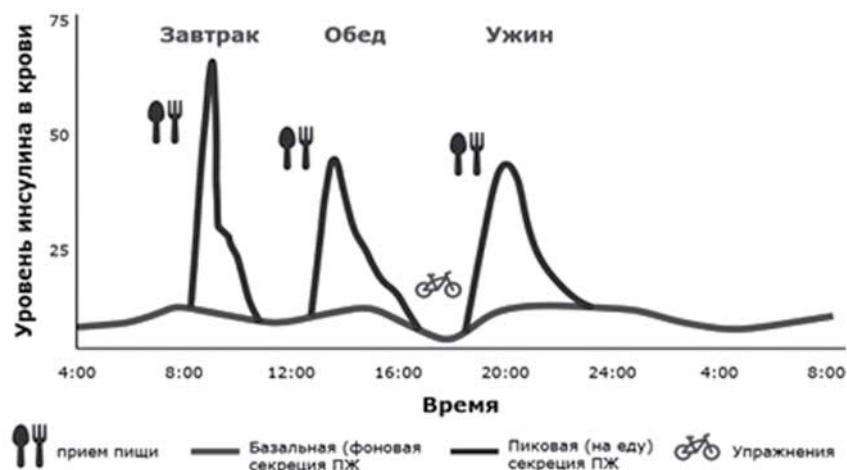
- *Островки поджелудочной железы, где вырабатывается инсулин, названы в честь ученого Пауля Лангерганса.*

- *Инсулин свиньи наиболее близок к человеческому и отличается от него всего одной аминокислотой. Людям удалось заменить эту аминокислоту и практически стереть разницу.*

- *Инсулин помогает глюкозе проникнуть внутрь клеток, где она расщепляется и преобразуется в энергию. Если глюкоза поступает в организм в избытке, инсулин перераспределяет ее излишки в печень, мышцы, жировую ткань - там, где она откладывается про запас.*

- *Ученые разрабатывают «умный» инсулин, который будет самостоятельно корректировать свою активность в ответ на рост или снижение концентрации глюкозы в крови. Например, в России разрабатывается инсулин сверхдлительного действия, позволяющий ограничиться одной инъекцией в неделю.*





Подбираем инсулин

Доза инсулина подбирается для каждого ребенка индивидуально. Обычно доза возрастает с увеличением длительности заболевания и наступлением периода половой зрелости. Кроме того, доза инсулина изменяется в зависимости от степени компенсации углеводного обмена.

ПОМНИТЕ: чем лучше компенсация сахарного диабета и ближе к нормальному уровню сахара в крови, тем выше чувствительность к инсулину.

Исходную дозу инсулина и схему его введения подбирает врач. Самостоятельно нужно уметь правильно набирать необходимое количество инсулина, знать, куда его

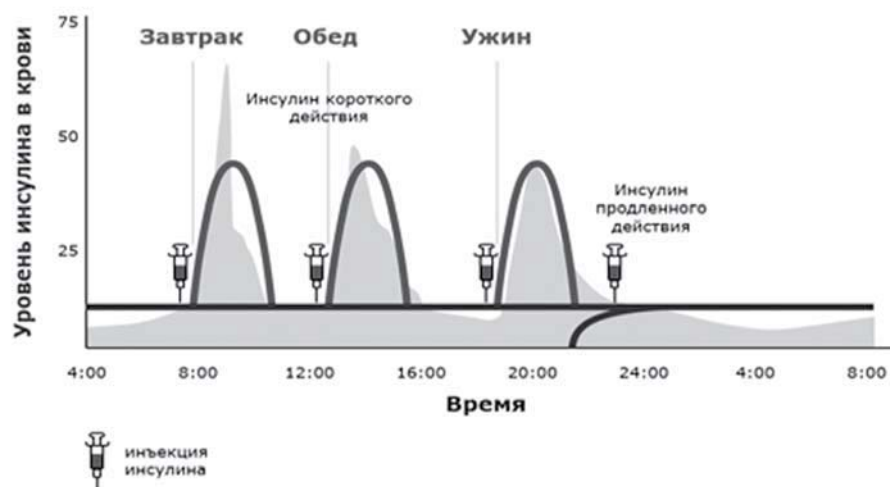
вводить, правильно делать инъекцию и знать правила изменения дозы инсулина в зависимости от показателей сахара в крови.

Вы уже знаете, что у здоровых людей поджелудочная железа начинает выделять инсулин в кровь сразу после еды («пищевой» инсулин). Чем больше человек съест углеводов, тем больше их всасывается и тем больше инсулина выделяет поджелудочная железа.

В то время, когда человек не ест, поджелудочная железа выделяет в кровь лишь очень небольшое количество инсулина (базальный инсулин), необходимый для поддержания жизнедеятельности.

При лечении инсулином мы

Шприц-ручки



Психологические проблемы при инъекциях инсулина

Эмоциональные и психологические проблемы, препятствующие эффективному проведению инъекционной терапии, могут отмечаться у любого пациента с сахарным диабетом на любом этапе лечения. И у пациентов разного возраста возникновение и выраженность психологической инсулинорезистентности могут объясняться различными факторами.

- **Выражайте сочувствие** пациентам, откликаясь на их эмоциональный дискомфорт; **волнение - нормальное состояние** при первом приеме нового лекарства, особенно в виде инъекций.

- **Мотивируйте** всех пациентов, особенно детей, выражать чувства в отношении инъекций инсулина, в том числе злость, фрустрацию и другие.

- **Объясняйте** пациентам, что инсулин - не наказание, а одно из наиболее эффективных средств достижения контроля сахарного диабета.

- **Оказывайте помощь** пациентам в обеспечении максимально возможного контроля при планировании терапевтического режима с учетом особенностей образа жизни.





рация в крови была близка физиологическому ритму его секреции у здоровых людей. При этом максимальное действие инсулина должно совпадать по времени с пиком уровня глюкозы в крови после еды.

Существует несколько различных видов инсулина, помогающих добиться этого.

По времени действия все препараты инсулина можно разделить на следующие группы:

- ▶ инсулины сверхбыстрого действия,
- ▶ ультракороткого действия,
- ▶ инсулины короткого действия,

- ▶ инсулины средней продолжительности действия,
- ▶ инсулины длительного действия,
- ▶ инсулины сверхдлительного действия.

Инсулин начинает действовать только тогда, когда он попадет из места введения в кровь и транспортируется по всему организму. Процесс всасывания инсулина идет постепенно, поэтому, говоря о действии инсулина, используют понятия «начало действия», «максимум действия» и «продолжительность действия».

Наиболее близко физиологической секреции соответствует так называемая **интенсифицированная схема инсулинотерапии**. В качестве базального инсулина вводится пролонгированный инсулин, назначение которого поддерживать в крови целевой уровень сахара в промежутках между едой и ночью. Роль «пищевого» инсулина, который вырабатывается поджелудочной железой у здоровых людей в ответ на прием пищи, играют *инсулины сверхбыстрого действия и инсулины ультракороткого действия*.

Устройства для введения инсулина

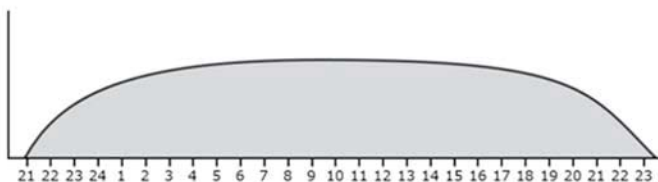
ОДНОРАЗОВЫЕ ИНСУЛИНОВЫЕ ШПРИЦЫ

Бывают ситуации, когда по различным причинам использование шприц-ручки невозможно: напри-

Аналоги инсулина сверхдлительного, длительного действия и инсулины средней продолжительности действия

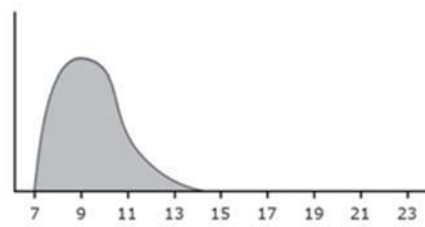
Аналоги инсулина сверхдлительного, длительного действия и инсулины средней продолжительности действия

Начало действия — через 1-2 ч
Максимум действия — не выражен



Профиль действия аналогов инсулина длительного и сверхдлительного действия

Начало действия — 5-15 мин
Максимум действия — через 1-2 ч
Продолжительность действия — 4-5 ч



Профиль действия аналогов инсулина ультракороткого действия



мер, она может сломаться, ее можно потерять или забыть. В этом случае для введения инсулина также могут использоваться и **одноразовые пластиковые шприцы со встроенной иглой**, предназначенные для определенной концентрации инсулина - 100 или 40ЕД в 1мл.

Шприцы ранее использовались в основном для введения инсулина из больших флаконов, не предназначенных для шприц-ручек. Концентрация инсулина во флаконах была чаще 40ЕД в 1мл, реже - 100ЕД в 1мл. Поэтому **нужно обязательно обращать внимание на то, на какую концентрацию инсулина рассчитан данный шприц**. Если набрать инсулин из пенфилла (концентрация 100ЕД/мл) при помощи 40-единичного шприца, то набранная доза окажется в 2,5 раза больше, что может привести к тяжелой гипогликемии.



НИКОГДА не используйте инсулиновые 40-единичные шприцы для введения инсулина из картриджей для шприц-ручек: в них инсулин 100-единичной концентрации! Это приведет к ошибке в дозе введенного инсулина!

На каждом инсулиновом шприце есть информация, для инсулина какой концентрации он предназначен (U-40 или U-100).

Шприц-ручки

Это несложное, чрезвычайно удобное устройство внешне похоже на шариковую ручку, на одном конце которой находится игла, а на другом - нажимная кнопка. Внутри шприц-ручки вставляется баллончик



с инсулином, который называется также *картриджем* или *пенфиллом*, а на передний конец ручки накручивается стерильная тонкая игла, покрытая двойным колпачком.

Ручки, заправленные пенфиллами, выполняют функцию шприца и содержат достаточно инсулина для использования в течение многих дней.

Количество инсулина, необходимое для каждой инъекции, устанавливается поворотом хвостовой части ручки на необходимое число единиц.

Кроме того, шприц-ручка в собранном виде устроена так, что игла защищена от случайных соприкосновений двойной оболочкой, что позволяет носить ее в кармане одежды или в портфеле. Открывается игла только перед уколом.

Правила хранения и использования инсулина

Запас инсулина нужно хранить **в холодильнике** при температуре +2...+8°C.

Используемая шприц-ручка с картриджем инсулина не должна храниться в холодильнике.

Аспарт, Лизпро, Глулизин, Гларгин хранить при комнатной температуре (до +30°C) не более четырех недель.

Детемир - не более 6 недель.

Деглудек - не более 8 недель.

Не замораживать!

Не нагревать свыше 40°C!

Не подвергать воздействию прямых солнечных лучей. ☹

На каждом инсулиновом шприце есть информация, для инсулина какой концентрации он предназначен.



С ним зарождалось Демидовское братство...

В этом году писателю и первому Президенту
Алтайского Демидовского фонда
Александру Михайловичу РОДИОНОВУ
6 мая (1945-2013 годы жизни) исполнилось бы 80 лет!

Мое знакомство с Александром Михайловичем произошло, прямо сказать, неожиданно, в 1992 году. Проживаю в поселке Южный, дома звонит телефон: «Я писатель Родионов, хочу с вами встретиться, у меня есть важный и срочный разговор...» Незамедлительно приезжает да с подарком - керамическим подсвечником (называет его автора, уввы, не запомнила, выясняла позже) - и с жаром рассказывает об идее Демидовского фонда на Алтае, строительстве «Демидовского центра» на улице Радищева в Барнауле...

С того момента примерно год было эпизодическое общение с участниками зарождавшегося демидовского движения в уютном здании Союза архитекторов Алтайского края на улице Анатолия - негласная штаб-квартира фонда. Там камерно прошла и первая церемония вручения Демидовских премий. Кстати, во время ряда таких встреч реально стоял вопрос о закрытии проекта «Демидовский фонд». Накопились долги перед бюджетом, в том числе просрочено выполнение муниципального заказа мэрии по работе над летописью Барнаула. **Наверно, в тот, действительно, очень сложный период нам удалось не похоронить идею** (хотя предпосылки для этого и были) **потому, что мы были способны действовать!** Всем учредителям Демидовского фонда пришлось объективно оценить ситуацию, принять принципиальные решения, в

том числе и по формализации и упорядочению ведения финансовых дел, и ряд других организационных моментов. Что и дало силы нашему «демидовскому движению» продолжать деятельность.

В тот период в силу своих рабочих контактов удалось привлечь к участию в работе Демидовского фонда ряд ведущих промышленных предприятий края: Барнаульский шинный завод (директор **Ю.М. Бобков**), станкостроительный завод (**П.С. Кулагин**, позднее **В.Г. Горшков**, **В.А. Яшкин**), Барнаултрансмаш (**В.А. Каргаполов**), АЗПИ (**В.А. Герман**), позднее ряд других предприятий. Церемонии вручения гуманитарных Демидовских премий стали яркими, содержательными, торжественными с широким представительством творческой интеллигенции: писателей, художников, архитекторов, артистов и музыкантов, промышленников и предпринимателей, представителей краевой власти и города Барнаула.

...В 1994 году в мартовском номере журнала «Алтай» публи-



кован «АЗЪ ГРЕШНЫЙ». Александр Михайлович Родионов строит новые творческие планы. В разговорах о судьбе русской деревне выясняем, что он «агрономкин сын» - так его называли односельчане. Ну а то, что мой дед Семен и мой отец Валентин по профессии тоже агрономы и не изменили делу хлеборобов - очень его впечатлило. С тех пор неизменным приветствием при наших встречах было: «Привет, агрономкина дочь» - ну отзыв понятен!

В 1995 году Александр Михайлович знакомит с группой замечательных ученых - историками **В.А. Скубневским**, **А.В. Старцевым** и **Ю.М. Гончаровым**, выполнивших уникальную работу по созданию энциклопедии «Предприниматели Алтая 1861-1917 годов». При финансовом участии **В.В. Козлова** она была издана неслыханным по тем временам тиражом - 3000 экземпляров и передана в краевые, муниципальные и школьные библиотеки края. ►



В феврале 1995 года газета «Добрый день» нашего издательства начинает издание «Демидовского вестника», которое талантливо продолжил «Алтапресс» (Ю.П. Пургин) выпусками к Демидовской церемонии, а сейчас - наш журнал по отдельным событиям Демидовского фонда и его участников.

Думали с Александром Михайловичем и об изменении дизайна медали лауреата Демидовского фонда, даже разработали и изготовили образец! Но...

Передав в 2001 году пост Президента Демидовского фонда, Александр Михайлович Родионов не оставил своего активного участия в проектах Демидовского фонда. В частности, состоявшийся визит на Алтай Нины Григорьевны Демидовой - его реализованная задумка.

Несмотря на разногласия по отдельным вопросам и своеобразие характеров, людей объединяют общие дела, позиция по принципиальным вопросам, взгляды на происходящие. И главное - реальные дела! Знаю, среди сегодняшних участников Демидовского движения много людей, кто лично был знаком с Александром Михайловичем. Кто разделяет его позицию горячего патриота нашего края, участвуя в сохранении культурного наследия региона, и сохранил добрую память о нем.



ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№5 (257) май 2025 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 27.05.2025 г., фактически - 14:00 27.05.2025 г. Дата выхода: 30.05.2025 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» - Адрес издателя: 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

Почетный Президент Алтайского Демидовского фонда Владимир Филимонович ПЕСОЦКИЙ отметил 85-летие!

Владимир Филимонович - на Алтае человек известный и заслуженный.

Его личное участие в поддержке Демидовского фонда на разных этапах его развития отмечено в 2016 году присуждением ему коллегами звания «Почетный Президент Демидовского фонда».

На первых этапах Алтайсбербанк по инициативе его руководителя Владимира Филимоновича Песоцкого патронировал номинацию «Музыка и исполнительское искусство» гуманитарных Демидовских премий. А с 2001 года Владимир Филимонович, как избранный Президент Демидовского фонда, взял на себя ответственность за продолжение и развитие его деятельности. Его авторитет и личное участие в работе фонда позволило привлечь новых участников в состав Попечительского совета, сохранить традицию вручения гуманитарных Демидовских премий. С 2001 года Демидовский фонд начал вручение премий «За достижения в промышленном производстве и предпринимательстве», а с 2003 года с его подачи премия «Общественная деятельность» (1995-2000) была возобновлена в другом формате - присуждение Попечительским советом Почетного звания Алтайского Демидовского фонда «Прославляющий Алтай».

Владимир Филимонович продолжает активно участвовать в мероприятиях Демидовского фонда. Его созидательная общественная деятельность отмечена и Международным Демидовским фондом.

От всего демидовского движения края - слова благодарности и самые добрые пожелания Владимиру Филимоновичу! Долгие лета!

