



Ультрафиолет против рака

Пензенский онкодиспансер обзавелся внутрисосудистым облучателем и микроскопом с цифровой камерой.

Из четырех биологических микроскопов, поступивших в областной онкологический диспансер, один — с цветной цифровой камерой. Такой микроскоп появился в медучреждении впервые. «Главное преимущество в том, что исследуемый материал можно рассмотреть на мониторе, — поясняет пресс-служба регионального Министерства здравоохранения. — Одним из последних в онкодиспансер прибыл новый ультрафиолетовый внутрисосудистый облучатель крови».

Общая стоимость поступившего оборудования составила почти 9,5 миллиона рублей, выделенных из федерального бюджета.

«Использование ультрафиолетового внутрисосудистого облучателя крови позволяет достичь снижения интоксикации, стимуляции регенеративных процессов, повышения антиоксидантной активности крови, улучшения реологических свойств крови и микроциркуляции, — поясняет заведующая клинико-диагностической лабораторией Людмила Журавлева. — Его можно применять при различных заболеваниях, таких как облитерирующий эндартери-

ит, острые и хронические тромбозы, флебиты, острый и хронический панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, незаживающие трофические язвы, бронхиальная астма и многих других».

Напомним, всего в 2022 году в рамках нацпроекта для пензенского онкоцентра приобретут 29 единиц оборудования на общую сумму более 270 млн рублей. Большая часть уже поступила и используется в работе.

«Среди них: четыре аппарата искусственной вентиляции легких, детектор для интраоперационных исследований, ультразвуковая хирургическая система для мягких тканей, универсальный плазменный стерилизатор, две лабораторные центрифуги с ротором, лазерный хирургический аппарат и многое другое. До конца года ожидается поступление еще нескольких единиц медицинской техники», — добавили в пресс-службе ведомства.

Новое оборудование приобретено в рамках программы «Борьба с онкологическими заболеваниями» национального проекта «Здравоохранение».

Наталья НЕБУЧИНОВА.

Фото предоставлено Министерством здравоохранения Пензенской области.

Уроки правильного питания

СОВЕТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Организм школьника активно растет и развивается, поэтому потребность в питательных веществах и энергии у них высока.

От качества питания зависит не только здоровье, но и успеваемость школьника, его работоспособность, настроение и внешность.

Очень важна регулярность приема пищи. Четкий режим питания, предусматривающий завтрак, обед, ужин и один-два перекуса (второй завтрак и полдник), способствует полноценному усвоению пищи и профилактике желудочно-кишечных заболеваний, высокой работоспособности ребенка.

Ежедневный рацион школьника обязательно должен содержать продукты — источники белков, жиров, углеводов, незаменимых аминокислот, витаминов, жирных кислот, минералов и микроэлементов. То есть каждый день ребенок должен получать мясо или рыбу, молочные продукты, блюда из круп, овощи и фрукты, орехи, растительные масла. Набор продуктов должен быть максимально разнообразным.

Источниками белка для ребенка являются рыба, молочные продукты, мясо, яйца, бобовые, орехи. Предпочтительней белое мясо птиц, кролик. Красное мясо (свинина, говядина, баранина) достаточно включать в рацион 1–2 раза в неделю, рыбу — 1–2 раза в неделю, яйца — 3–4 в неделю, молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр — ежедневно, а бобовые — 1–2 раза в неделю. Соотношение животных и растительных белков — 60/40%.



Жиры содержатся в растительных маслах, сливочном масле, сметане, сале, в мясе, молоке и рыбе. Ребенок школьного возраста ежедневно должен получать сливочное масло или сыр, растительные масла, сметану.

Для пополнения энергетических запасов организма необходимы углеводы. Наиболее полезны сложные углеводы, источниками которых являются крупы, овощи, фрукты, сухофрукты. Источниками простых углеводов являются сахар, мед, варенье, выпечка, сладости. Предпочтение следует отдавать варенью, джему домашнего приготовления, домашней выпечке, сухофруктам. Самые вредные сладости — это всевозможные карамельки, леденцы, конфеты-шипучки, жвачки, сладкая газировка и прочие бесполезные продукты. Продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты — источники большого количества сахара, соли и жира (колбасные изделия и консервы, конфеты, фастфуд, сладкие газированные и негазированные напитки) следует ограничить до минимума.

Пища, приготовленная путем щадящей кулинарной обра-

ботки (запекание, варка, приготовление на пару), обеспечит сохранность питательных веществ и не будет раздражать желудок, поэтому предпочтительней.

Самую значительную нагрузку организм школьника испытывает в первой половине дня, поэтому утренний прием пищи наиболее важен. Завтрак должен обязательно содержать горячее блюдо — крупяное, яичное, мясное, творожное. В качестве питья желательно какао или кофейный напиток на молоке, сладкий чай, чай с молоком. Хорошим дополнением будут свежие фрукты или овощи.

Обед должен включать в себя овощной салат или овощи в нарезке, первое блюдо, второе основное блюдо из мяса или рыбы, овощной, крупяной гарнир или макароны и напиток: компот, кисель, отвар шиповника, сок.

На полдник ребенку можно предложить запеченные или свежие фрукты, чай, кефир, молоко или другой напиток с печеньем или домашней выпечкой.

Ужин может состоять из легкого блюда из мяса, рыбы, крупы, либо из картофеля и других овощей и напитка. Ужинать ребенок должен максимум за два часа до сна. Каждому приему пищи можно добавлять хлеб.

В свободном для ребенка доступе в течение всего дня должна быть чистая питьевая вода. Норма потребления для школьника 1,5–2 литра в сутки.

Правильное питание — залог здоровья и успеха ребенка.

А. ФИЛЮШКИНА,
врач ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Проблемы и решения

СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПОМОГАЮТ ОНКОПАЦИЕНТАМ ПОЛУЧИТЬ СВОЕВРЕМЕННУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

Каждый застрахованный в сфере ОМС гражданин должен знать, что в случае возникновения вопросов или спорных ситуаций на всех этапах оказания медицинской помощи можно обратиться к страховым представителям. Специалисты страховых медицинских компаний проконсультируют, а при необходимости помогут решить проблемы.

В ГБУЗ «Областной онкологический диспансер» в приемном отделении дневного стационара пять дней в неделю (с понедельника по пятницу) с 8 до 12 часов работает пост страхового представителя. Специалисты страховых медицинских организаций сопровождают пациентов с онкологическими заболеваниями на момент плановой госпитализации. Благодаря тесному взаимодействию с медицинскими работниками многие вопросы решаются на месте.

ТФОМС Пензенской области рекомендует пациентам с

онкологическим диагнозом незамедлительно обращаться к специалистам страховых медицинских организаций в случае переноса госпитализации на более поздние сроки, а также в случае отказа от госпитализации при наличии направления:

- при отсутствии лекарственного препарата;
- при наличии просроченных или плохих анализов, препятствующих госпитализации;
- при отсутствии неполного перечня анализов;
- при необходимости дополнительной консультации у врачей-специалистов.

Кроме того, страховые представители координируют вопросы, связанные со сроками ожидания плановой медицинской помощи для пациентов с подозрением на онкологическое заболевание.

Обращения принимаются также по телефону горячей линии Единого контакт-центра в сфере ОМС **8-800-100-80-44**.

В сентябре текущего года на горячую линию обратилась застрахованная, которая пояснила, что перед повторной консультацией врача-онколога ей необходимо пройти УЗИ молочных желез, но в поликлинике по месту жительства выдали направление только через четыре недели, что является нарушением сроков ожидания медицинской помощи. Страховой представитель вмешался в ситуацию, пациентке с подозрением на онкологическое заболевание было про-



ведено необходимое диагностическое исследование, что подтвердила в телефонном разговоре сама заявительница.

Если в момент оказания медицинской помощи вы столкнулись с подобной ситуацией, знайте — это нарушение ваших законных прав! Оперативно обращайтесь

в Единый контакт-центр по номеру **8-800-100-80-44 (звонок бесплатный)** с 9 до 18 часов в режиме ответа страхового представителя, в остальное время — в режиме автоответчика с возможностью оставить голосовое сообщение.

Фото omspenza.ru.

ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ