

Центры здоровья ждут горожан

Для улучшения состояния здоровья населения России медицина предлагает новые эффективные способы контроля над индивидуальными рисками пациентов. Одно из последних нововведений – решение Министерства здравоохранения и социального развития об открытии в регионах России более 500 центров здоровья. Они, безусловно, станут инновационной системой формирования здорового образа жизни и снижения смертности населения трудоспособного возраста. Таганрог не стал исключением. С начала января в нашем городе начали работу два центра здоровья, которые расположились в городских поликлиниках № 1 и № 2.

Известно, что, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровьем является полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Среди факторов, влияющих на здоровье, помимо экологии и наследственной предрасположенности, огромную роль играют вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим труда и отдыха и психоэмоциональное напряжение. Каждый человек имеет возможность укрепления и поддержания своего здоровья для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Многие социологические опросы показывают, что только 12 процентов людей считают свой образ жизни нездоровым. При этом более 70 процентов хотели бы изменить свой образ жизни. То есть люди при опросах лукавят. На вопрос, что они хотят изменить в своем образе жизни, подавляющее большинство хотели бы повысить свою физическую активность, научиться снимать стресс, улучшить качество питания, контролировать свой вес, бросить курить, контролировать артериальное давление и снизить потребление алкоголя. Но сведения о том, как изменить свой образ жизни, они хотели бы получать исключительно от медицинских работников. Задача государства – предоставить им такую возможность. Российское

Правительство уделяет сегодня серьезное внимание программе по формированию здорового образа жизни. Одним из первых шагов по формированию этой программы является открытие центров здоровья по всей России. На сегодняшний день в нашей стране таких центров уже 250, два из них – в Таганроге. Располагаются они в городских поликлиниках №1 и №2. Свою работу центры начали в январе и уже немало таганрожцев обратились туда за консультацией, прошли первичную диагностику на факторы риска и получили рекомендации по ведению здорового образа жизни.

«Я полагаю, что в центры здоровья, конечно, придет очень много людей, – пояснил заведующий Центром здоровья МУЗ «Городская поликлиника № 2» Владислав Николаевич Бородулин. – Уже на сегодняшний день количество таганрожцев, обратившихся к нам меньше чем за месяц работы – порядка 130 человек. Большая часть людей пришла ради интереса, многие и не подозревали об отклонениях в состоянии своего организма, поэтому после обследования мы направили таких пациентов к узким специалистам: диетологам, кардиологам и другим. Люди должны проявлять интерес к своему здоровью и иметь четкую программу его сохранения».

Специалисты уверены, что помимо тех, кому просто интересно узнать о состоя-



нии своего здоровья, через центры придут люди, которые имеют определенные факторы риска. Понятно, что совершенно здоровый мальчишка не прибежит туда и не будет интересоваться, что ему делать и как ему заниматься физкультурой. Придут люди, которых что-то беспокоит, или те, кто озабочен плохой наследственностью.

Как же происходит работа непосредственно в центрах здоровья? Обязательное комплексное исследование включает в себя измерение роста, веса, тестирование на программно-аппаратном комплексе, компьютеризированный скрининг сердца, скрининг с измерением артериального

давления, экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы в крови, комплексную детальную оценку функций дыхательной системы и осмотр врача. Также в центрах здоровья человек имеет возможность измерить содержание никотина в крови, степень ожирения, оптимизировать физическую активность и в целом составить индивидуальную программу оздоровления. Центры оборудованы аппаратно-программными комплексами для оценки уровня психофизического, соматического состояния здоровья, аппаратурой для оценки функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Если человек благополучно прошел комплексное обследование, то проведение дополнительных обследований ему не нужно. Если же человек курит и хочет избавиться от вредной привычки, либо у него есть другие факторы риска развития заболеваний, ему назначаются дополнительные исследования. В том случае, если проявляется наличие заболевания, врач центра здоровья

рекомендует обратиться в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства к соответствующему врачу-специалисту для углубленного комплексного обследования и определения дальнейшей тактики его наблюдения и лечения.

Остается добавить, что в таганрогские центры здоровья может обратиться любой желающий. Обследование в них бесплатное. Обязательное условие – наличие паспорта, страхового медицинского полиса и данных флюорографического обследования.

Инна Колесникова

Династия Виноградовых

2010 год в России объявлен Годом учителя. Кто он – современный школьный преподаватель? Невольно вспоминаются слова Льва Толстого: «Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он совершенный учитель». В Таганроге много прекрасных специалистов, среди них – учитель математики МОУ СОШ № 22 Татьяна Николаевна Виноградова, главное достижение которой – не только профессиональный путь и верность профессии, но и семья. Ведь и ее супруг, и две ее дочери – тоже учителя.

Учитель – непростая профессия. Сколько труда и терпения нужно, чтобы из маленьких озорников выросли вдумчивые, стремящиеся к своей цели молодые люди! Именно об этом твердили Татьяне Николаевне Виноградовой ее родители, когда она заявила, что поступает в педагогический вуз. Может, и не представляла тогда молодая девушка, насколько не щадят своих сил и времени школьные наставники, сколько нужно им терпения и настойчивости, чтобы вести уроки и насколько трудно воспитывать своих учеников. Тем не менее физико-математический факультет таганрогского педагогического института был окончен. И вот он – первый урок! До сих пор помнит его Татьяна Николаевна в мельчайших подробностях. Те шестиклассники ныне уже взрослые и достойные люди. После них был не один любимый класс, не один талантливы ученик, не одна сотня трудных, но очень важных часов, которые отдала Татьяна Виноградова детям. За 20 лет работы в школе Татьяна Николаевна поняла, что все ученики разные, но все без исключения благодарные.

«Не бывает плохих детей, все – замечательные. Детей достаточно любить. Искренней любовью можно завоевать их доверие, а значит – право любить, воспитывать. Заинтересовать предметом, научить мыслить, дать знания, раскрыть



творческие возможности – все через любовь. Принять своих учеников такими, какие они есть, быть терпимее к их ошибкам, требовательнее к себе. Уметь в каждом заметить лучшее, ценное, может, даже не черту характера, а малейший нюанс личности, и помочь им это понять», – признается она.

Со своим супругом Владимиром Васильевичем Татьяна Николаевна познакомилась в школе, в которой работала после окончания вуза. Так и образовалась не только семейный, но сплоченный учительский союз. Вроде все как у всех: семья, заботы, дочери одна за другой родились. Только маме лишней раз сложно было уйти на больничный, уделить больше времени своим детям. Выручали соседки, понимающие, что не может Татьяна Николаевна допустить, чтобы ее ученики

оставались без уроков математики. Дочки Юлия и Ольга всем детским играм предпочитали игру «в школу», так что оценки ставить научились рано.

Окончив школу, Юлия поступила, как и мама в свое время, в ТГПИ. Только факультет выбрала другой – русского языка и литературы. Сейчас она с успехом преподаёт в школе № 22. Младшая дочь Ольга прошлым летом тоже получила диплом педагогического института и мечтает реализовать свой потенциал в профессии учителя начальных классов. Глава семьи – Владимир Васильевич – уже почти сорок лет работает учителем физкультуры в школе № 33.

«Вот такая у нас получилась учительская семья. Мини-педсоветы устраиваем постоянно», – говорит Татьяна Николаевна. Понятно, что День учителя в семье Виноградовых – самый значимый праздник. Во всем в этой семье – любовь к профессии, детям, уважение к коллегам и ко всем окружающим людям.

«Рядом с нами – дети, они разные, каждый со своим характером, эмоциями, с собственным жизненным опытом. Кем мы станем для них? Сможем ли научить их справедливости, чувству долга, верности данному слову, вере в торжество добра, любви, порядочности?» – эти вопросы задают себе Виноградовы постоянно и продолжают совершенствовать свои

учительские навыки. Ведь учитель не тот, кто учит, а тот, кто учится сам – уверен в этой семье. Своей семейной преданностью выбранной профессии Виноградовы доказывают, что профессия педагога престижна, она не может и не должна оставаться по-прежнему «в хвосте» потенциально возможных жизненных сценариев для современных школьников. А нынешний год, объявленный Годом учителя, еще раз подтвердит, что в России есть все возможности, чтобы сохранить в школах лучших учителей и пополнить классы новым поколением педагогов.

Инна Прачева