



Весеннее пробуждение



**Лилия Валерьевна
ЕВДОКИМОВА,**
медицинская сестра
палатная (постовая)
оториноларингологического
отделения,
высшая квалификационная
категория,
КГБУЗ «Городская
больница №8, г.Барнаул»,
член ПАСМР с 2023 года

Весна - чудесное время, когда всё вокруг оживает. И вместе с теплыми лучами весеннего солнца появляются новые мечты, жажда перемен. Но для новых свершений нужен прилив свежих сил. Начало первых оттепелей - это прекрасный повод начинать что-то менять в себе.

Прежде всего, следует позаботиться о фигуре. Именно сейчас нужно начинать активно двигаться: это поможет преобразиться и физически, и морально после продолжительных холодов.

Что происходит с организмом весной?

Весна воздействует не только на природу, но и на человеческий организм. Многие люди довольно остро чувствуют смену времен года: **организм перестраивается, когда меняются погодные условия.** Так, переход из зимы в весну может стать основной причиной для депрессии, когда не можешь уснуть, чувствуешь слабость, донимает простуда и не хочется идти на работу. Межсезонье может сопровождаться также изменениями атмосферного давления, температуры воздуха и уровня влажности. Из-за этого могут возникать скачки артериального давления, боли в сердце, приступы аритмии.

Весной постепенно увеличивается длина светового дня, а значит, мы быстрее просыпаемся и чувствуем себя бодрее. Но это сбрасывает при условии соблюдения правильного режима.

Таким образом, **врачи призывают весной не только радоваться пробуждению природы, но и внимательно прислушиваться к собственному здоровью.**

Наладьте режим сна

Весной крайне важно придерживаться режима сна. Привычка **вовремя ложиться спать и вовремя пробуждаться** - одна из составляющих хорошего самочувствия и бодрого настроения. **Лучшее время для сна**, как рассчитали ученые, - **с 22 до 6 часов утра.**

Самое главное - **соблюдать однообразный график отхода ко сну**, чтобы организм не сбивался, и ложиться спать до полуночи. То есть ложитесь спать в одно и то же время, за 30-60 минут до сна отложите электронные устройства подальше от кровати, расслабьтесь. Лучше, если вы за два часа до сна прогуляетесь на свежем воздухе. Таким образом увеличится выработка гормонов удовольствия (дофамина, серотонина), благодаря чему организму будет проще просыпаться, строить и воплощать планы и задачи. Также это поможет «очистить голову», погрузиться в себя и закончить день на позитивной ноте.



Особенности питания

Пробуждение природы заставляет нас в период острого гиповитаминоза. Это сказывается на общем самочувствии и на состоянии кожи, волос, ногтей. Поэтому ранней весной **следует скорректировать свое питание**. Мы обязаны помочь себе сбалансированным питанием, ведь здоровье и красота начинаются с желудка.

Необходимо внимательно следить за поступлением в организм основных витаминов и минеральных веществ. Весенняя диета довольно гибкая и вполне соответствует любым вкусам. В ней нет продуктов, которые необходимо автоматически исключить из рациона. *Нужно соблюдать одно основное правило - продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.*

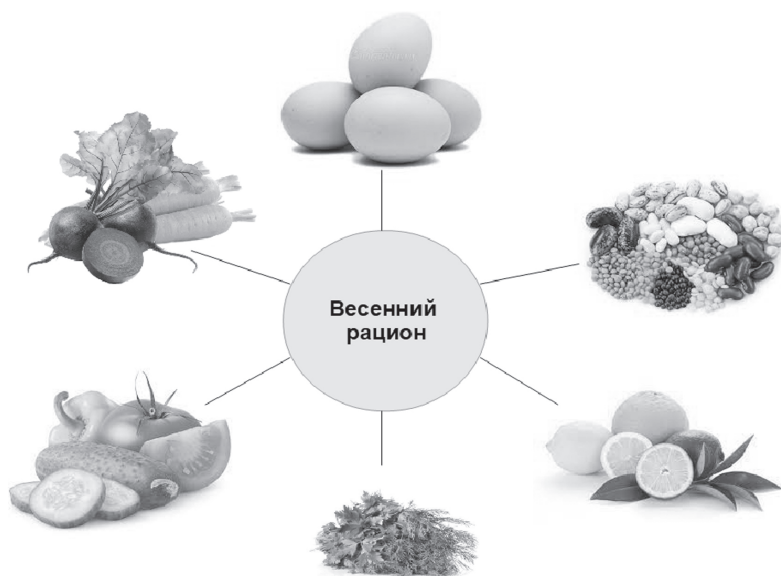
Лучше составьте рацион из сезонных овощей и фруктов, рекомендованных экспертами по питанию.

Первый совет. Важно помнить, что весной организм испытывает серьезный гиповитаминозный стресс, поэтому не следует увлекаться диетами - *весеннее питание должно быть разнообразным.*

Второй совет. Бытует мнение, что в весенних фруктах и овощах нет витаминного богатства. Это справедливо лишь отчасти. В них, конечно же, витамины сохраняются, хотя и в меньшем количестве. К тому же все фрукты и овощи весной по-прежнему богаты клетчаткой, которая помогает выводить из организма токсины. *Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион.* Желательно, чтобы они составляли особый прием пищи. Фрукты лучше усваиваются на незаполненный желудок, за полчаса до основной трапезы.

Пропейте курс витаминов

Весной мы сталкиваемся с дефицитом витаминов D, A (ретинола), PP (никотиновая кислота), B1 (тиамин), B2 (рибофлавин). Рекомендуется дополнить список обязатель-



ных «весенних» витаминов и фолиевой кислотой (витамин B9).

Прием качественных витаминных комплексов и биологических добавок может дать отличный эффект только в сочетании с правильным питанием.

Иногда весной могут появиться депрессия и апатия. Метеозависимые люди начинают испытывать частые головные боли, перепады настроения, боль в мышцах и суставах, а также страдать от скачков давления. Наладить нормальный процесс работы организма помогают витамины.

Важно помнить, что, даже принимая витамины, нужно следить за рационом своего питания и стараться не употреблять вредную пищу.

Составьте рацион из сезонных овощей и фруктов.



Значение этапа

Физическая активность

Спорт весной - самый приятный способ встряхнуться и похудеть.

Виды спорта в это время года очень разнообразны. Можно кататься на велосипеде, заниматься спортивной ходьбой, бегать, ездить на роликах, практиковать дыхательную гимнастику на свежем воздухе.

Фитнес на открытом воздухе полезен всем без исключения, от малышей до пожилых людей. Кроме того, фитнес приносит массу удовольствия и положительных эмоций. Занимаясь на улице, дети могут найти друзей, а вы - единомышленников, чтобы получить радость не только от спорта, но и от приятного общения.

Польза ходьбы на свежем воздухе. Отличный вид спорта для тех, кто зимой либо вообще не занимался, либо не сильно нагружал свои мышцы. Ходьба дает возможность пробудить тело, зарядиться энергией, укрепить мышцы, постепенно усиливая нагрузку. Во время ходьбы задействовано одновременно около двух сотен мышц в нашем организме, вот почему это также отличный способ сжечь лишние калории, привести свое тело в прекрасную физическую форму к летнему сезону. Ходьбу нужно начинать с небольших расстояний, примерно около одного километра, постепенно увеличивая протяженность прогулок до пяти километров ежедневно.

Каким спортом можно заниматься весной тренированным людям? Если вы не сидели зимой на диване, а поддерживали свою физическую форму, то тренировки на свежем воздухе можно начинать не с ходьбы, а сразу с бега. А еще лучше попробовать велосипед.

Езда на велосипеде. Регулярно садясь на велосипед, можно добиться стройной фигуры и упругих мышц на ногах. Кроме того, езда на этом виде транспорта позволяет много времени бывать на свежем воздухе, а значит полезна для сердца, сосудов, дыхательной системы. Также это отличная гимнастика для глаз, ведь нужно всё время переводить взгляд с ближних предметов на дальние, поэтому велосипед - это еще и отличная профилактика проблем со зрением.

Плавание. Вода позволит вам вновь почувствовать собственное тело и вернуть утраченную за зиму гибкость и сноровку. Помимо явных плюсов для нашего здоровья: укрепление мышц, сжигание жира, улучшение работы лёгких, профилактика заболеваний суставов, - врачи также говорят о благоприятном воздействии на психику: шум воды и недоступность для звонков и экрана смартфона расслабят не только мышцы, но и наши мозги.

Не сидите весной дома, пользуйтесь отличным моментом размяться на свежем воздухе! ☺



**Татьяна
Петровна
ДВОРЕНКОВА,**
главная
медицинская
сестра
КГБУЗ «Клинико-
диагностический
центр г.Рубцовска»

Процедура лабораторного анализа состоит из преаналитического, аналитического и постаналитического этапов.

Аналитический и постаналитический этапы на сегодняшний день автоматизированы и стандартизированы, а значительная часть преаналитического этапа осуществляется за пределами лаборатории, поэтому на него и приходится наибольшее количество ошибок.

Преаналитический этап лабораторной диагностики играет ключевую роль в получении точных и надежных результатов анализов. Он включает в себя все действия, предшествующие проведению лабораторных исследований.

Составляющие этапа

Начинается преаналитический этап с момента назначения исследования врачом, далее - правиль-



преаналитического лабораторной диагностики

ная подготовка пациента, забор биоматериала, его транспортировка в лабораторию.

Подготовка пациента. Важно правильно подготовить пациента к анализам, что может включать соблюдение определенной диеты, временный отказ от лекарств, соблюдение режима питья. Соответственно, неправильная подготовка может привести к искажению результатов.

Забор биоматериала. Правильный сбор биологических образцов (кровь, моча, ткани и т.д.) критически важен: неправильная техника забора может привести к контаминации (загрязнению) или повреждению образца.

Транспортировка биоматериала в лабораторию. Образцы должны быть правильно упакованы и транспортированы в лабораторию в соответствии с установленными стандартами, чтобы избежать изменений в их свойствах.

Документация. Важно обеспечить правильное оформление сопроводительных документов, включая направление на анализы, информацию о пациенте и данные о собранных образцах.

Значительная роль на этапе подготовки пациента к лабораторным исследованиям отведена медицинской сестре. Важно, чтобы она владела полной информацией о методе исследования и в доступной форме могла объяснить пациенту о порядке подготовки.

Роль медсестры

Медицинская сестра должна быть компетентна в вопросе подготовки. Она не только подробно объясняет пациенту, как подготовиться к лабораторным исследованиям, но и отвечает на возникшие у него вопросы. Такая совместная работа помогает избежать ошибок и улучшить качество результатов.



Медицинская сестра *часто непосредственно участвует в заборе образцов биоматериала*, поэтому ее навыки и знания о техниках забора имеют решающее значение для получения качественных образцов.

Контроль качества доставки биологического материала в лабораторию также осуществляет медицинская сестра. Она следит за условиями хранения и транспортировки образцов, чтобы минимизировать риск их порчи.

Также в ее компетенцию входит *правильное оформление документов и маркировка образцов*, что обеспечивает их идентификацию и отслеживаемость.

Важна и *коммуникация с самой лабораторией*. Так, медицинская сестра может взаимодействовать с лабораторным персоналом для уточнения вопросов по анализам и обеспечивать обратную связь о состоянии пациентов.

Роль медицинской сестры, безусловно, важна и неоспорима в обеспечении качества преаналитического этапа лабораторной диагностики, что непосредственно влияет на точность и надежность полученных результатов анализов. ☺

Преаналитический этап начинается с момента назначения исследования врачом, далее - правильная подготовка пациента, забор биоматериала, его транспортировка в лабораторию.



«Видео не запрещено».

Новые методы защиты сотрудников СМП



Владислав Владимирович ВЛАДИМИРЦЕВ, фельдшер скорой медицинской помощи первой квалификационной категории, КГБУЗ «Станция скорой медицинской помощи, г.Барнаул», победитель (второе место) краевого конкурса «Лучшая профессиональная статья специалиста со средним медицинским и высшим сестринским образованием - 2024»

В последние годы вопросы защиты медицинских работников стали особенно актуальными. С ростом числа нападений и случаев агрессивного поведения со стороны пациентов и их родственников медицинские учреждения вынуждены искать новые методы охраны своих сотрудников.

Одним из таких решений стало **внедрение нагрудных видеорегистраторов на станциях скорой медицинской помощи**. Город Барнаул не стал исключением: станция скорой помощи начала приобретать видеорегистраторы для повышения безопасности медиков во время работы.

Давайте проанализируем, как это нововведение влияет и на работу скорой помощи, и на уровень агрессии со стороны пациентов.

Что такое видеорегистратор

Согласно различным исследованиям, в последнее время уровень агрессии по отношению к медицинским работникам стремительно увеличивается. В частности, по данным ВОЗ, около 50% медицинских работников хотя бы раз сталкивались с агрессивным поведением со стороны пациентов. Это вызывает серьезные опасения и требует принятия мер для защиты медиков.

Скорая помощь - ключевое звено в системе здравоохранения, оказывающее экстренную медицинскую помощь населению. Однако работа в сложных условиях и частые встречи с агрессивно настроенными пациентами делают защиту медиков скорой помощи особенно важной задачей.

Нагрудные видеорегистраторы - это устройства, позволяющие фиксировать видео и аудио в записи в



процессе работы медицинского персонала. Они крепятся на одежду и могут фиксировать происходящее в реальном времени, что дает возможность документировать взаимодействие медиков с пациентами и их родственниками.

Видеорегистраторы записывают всё, что попадает в поле зрения камеры, что позволяет после использовать эти записи как доказательства в случае конфликтов. Кроме того, наличие видеозаписи может оказать помощь в обучении и повышении квалификации медицинских работников.

Станции скорой помощи города Барнаула начали активно закупать на-



грудные видеорегистраторы в 2024 году. Это решение было принято в ответ на растущие опасения по поводу безопасности медицинских работников. В 2023 году местные власти выделили необходимые средства на эти нужды, что и позволило закупить оборудование.

Плюсы видеорегистраторов

Одним из основных преимуществ использования видеорегистраторов является **повышение уровня безопасности медицинских работников**.

Запись взаимодействия с пациентом может предотвратить агрессивные действия со стороны пациентов и их родственников, так как многие люди ведут себя более сдержанно, зная о ведущейся записи.

В случае конфликтов или нападений на медиков **видеозаписи могут служить важными доказательствами**, что помогает избежать недопонимания и защитить права медиков в судебных разбирательствах.

Записи с видеорегистраторов также могут быть использованы для анализа работы медицинских работников, что способствует выявлению ошибок, улучшению качества оказания медицинской помощи и повышению уровня профессиональной подготовки медиков.

По словам самих медицинских работников, **многие пациенты и их родственники становятся более вежливыми и сдержанными, когда знают, что их действия фиксируются**. Это создает более комфортную атмосферу для работы медиков и снижает уровень стресса. Осознание того, что их поведение может быть записано, заставляет пациентов дважды подумать, прежде чем проявлять агрессию, что уменьшает количество конфликтов и формирует более безопасную рабочую среду для медиков.

Особенности работы

Как и любое новое оборудование, нагрудные видеорегистраторы могут сталкиваться с техническими проблемами.

Например, **необходимость регулярной зарядки устройства**, а также

сложности с хранением и передачей данных могут вызвать определенные трудности.

Запись видео также может вызвать **вопросы о конфиденциальности и защите личных данных**. Важно обеспечить соблюдение всех юридических норм и этических стандартов при использовании видеорегистраторов.

Со всеми этими проблемами администрация станции скорой медицинской помощи города Барнаула успешно справилась. Для эффективного использования нагрудных видеорегистраторов медицинские работники прошли обучение, которое включает не только технические аспекты работы с устройствами, но и правила обращения с записанными данными.

Подводя итоги

Внедрение нагрудных видеорегистраторов уже продемонстрировало свою эффективность в других регионах страны. Например, в крупных городах, таких, как Москва и Санкт-Петербург, использование подобных устройств способствовало значительному снижению случаев агрессии в отношении медиков.

Работники скорой помощи в Барнауле также положительно оценивают новые видеорегистраторы. По их мнению, это решение не только повышает их безопасность, как медицинских работников, но и улучшает атмосферу взаимодействия с пациентами.

Учитывая положительный опыт использования нагрудных видеорегистраторов, можно ожидать дальнейшего расширения этой практики в Алтайском крае.

Возможно, в будущем видеорегистраторы станут стандартным оборудованием для всех станций скорой помощи в нашей стране, которое обеспечивает безопасность медицинских работников. ☺

Записи видеорегистратора можно использовать как доказательства в случае конфликтов.

Также наличие видеозаписи может оказать помощь в обучении и повышении квалификации медицинских работников.



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04
E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы

