

Здоровье

Лето, солнце, жара...

Мария ХОДОКОВА

Лето – это самое долгожданное время года. Не избалованные количеством теплых дней в году жители умеренных широт начинают активно «насыщаться» солнечным теплом и загорать. Однако по большей части мы – обладатели светлой кожи, и излишний загар не идет нам на пользу. Поэтому летом нужно бережное отношение к своему здоровью и к своей коже.

Солнечная радиация может простимулировать рост и развитие кожных новообразований. Раз в полгода человек должен сам себя осматривать.

Если новообразований на коже становится слишком много (приблизительно около сотни), загорать уже нежелательно.

Самые опасные из них располагаются на ладонях, ступнях, местах, где происходит наибольшее трение.

Если вы заметили у себя на теле пигментные пятна и другие подозрительные образования на коже, которые стали увеличиваться, чесаться, изменили цвет, либо вокруг них появился черный или белый ободочек, а тем бо-

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ БОЛЬНИЦА НА СТАНЦИИ ТВЕРЬ



Юлия АНДРЕАНОВА, врач-дерматовенеролог высшей категории. Более 20 лет практики в области дерматовенерологии.

– Летом кожа нуждается в дополнительной дезинфекции и увлажнении. Я рекомендую пользоваться легкими мазями и кремами. Жирная основа во время жары создает благоприятные условия для развития бактерий. Из-за них могут появляться акне даже у людей, которые в принципе не склонны к кожным несо-

вершенствам. В любую поездку с собой нужно брать антибактериальное мыло. А с задачей осветления хорошо справляется термальная вода.

Ну и, конечно же, главное летнее правило – загорать с умом, даже если вы не на курорте: солнце средней полосы тоже может быть опасным. Благоприятными для принятия солнечных ванн считаются временные промежутки с 9 до 11 утра и с 4 до 6 вечера. Обязательно необходимо использовать крема с солнцезащитным фактором: SPF30 – для наших широт и SPF50 – для южных. Детей тоже нужно оберегать от воздействия солнечных лучей, ведь у них кожа еще более нежная. А если вы все-таки получили солнечный ожог, необходимо принять антигистаминный препарат и закрыть обгоревшие участки кожи.

Я не против применения народных средств, можно помазать место ожога сметаной. Она дает охлаждающий эффект, но на процесс заживления никак не влияет. Лучше

применять профессиональные средства против ожогов, содержащие пантенол.

Крема с маркировкой «после загара» использовать тоже правильно. Ведь ультрафиолет разрушает клетки, из них выходит жидкость, и из-за этого развивается повышенная сухость кожи. После отдыха на пляже или труда на даче желательно пользоваться питательным кремом, подойдет для этого и детский.

В железнодорожной больнице на станции Тверь работает кабинет дерматовенеролога:

- профессиональные консультации от сертифицированных докторов;
- цифровая дерматоскопия – уникальный современный способ диагностики новообразований кожи и онкопатологии;
- медикаментозное лечение;
- удаление новообразований кожи методом лазерной и радиоволновой хирургии.

Внимательно относитесь к своей коже, наблюдайте за малейшими ее изменениями!

РЕКЛАМА

Обращайтесь в Тверскую железнодорожную больницу.
Услуги предоставляются по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова, д. 2а.
Запись по тел. (4822) 42-25-44. Сайт: www.okbtver.ru

лее эрозия с кровью – это повод насторожиться и посетить дерматолога.

Врач проведет визуальный осмотр с применением цифрового дерматоскопа, чтобы развеять сомнения

и назначить лечение.

Если есть показания к удалению новообразований, то это можно сделать несколькими способами: как традиционным – скальпелем, так и более

современными – с помощью лазерной или радиоволновой хирургии. Метод лазерной или радиоволновой хирургии подходит для труднодоступных участков тела (лицо, шея, лок-

тевой сгиб, колени), потому что действует точно, практически не оставляет шрамов, обеззараживает, обеспечивает легкое заживление.

Правильное поведение в жару состоит из нескольких компонентов. Сюда входит сбалансированное питание, соблюдение питьевого режима. Лето – лучшее время, чтобы запастись витаминами и микроэлементами на весь последующий год. На первом месте по полезности стоят овощи, затем идут ягоды и только потом – фрукты. Особенно полезна для кожи черника, богатая цинком. Этот микроэлемент способен не только подсушивать жирную кожу и в то же время питать тонкую и сухую. А вот малина (впрочем, как и мед) должна использоваться скорее как лекарство при простуде: эти продукты являются сильными аллергенами. Очень полезна зелень: кинза, укроп, петрушка, базилик. Однако, хотя овощи и зелень полезны, для поджелудочной железы они – довольно тяжелые. Самый правильный вариант – готовить еду на пару, но помнить, что не всякий витамин способен пережить излишнюю термобработку.

Проекты

Бережливая поликлиника в Удомле – итоги и перспективы

Светлана СИПУНОВА

Совместный проект Министерства здравоохранения РФ и Госкорпорации «Росатом» «Бережливая поликлиника» реализуется в Удомле на базе центральной медикосанитарной части № 141 с 2017 года. За это время были достигнуты первые положительные результаты.

БЕРЕЧЬ ПАЦИЕНТА

Проект «Бережливая поликлиника» позволяет решать системные проблемы медицинской помощи в самом востребованном звене – поликлинике. Его суть заключается в применении новых механизмов обслуживания пациентов, создании комфортных условий для посетителей.

В рамках реализации проекта в конце 2017 года концерн «Росэнергоатом» выделил 14 миллионов рублей на обновление, ремонт и оснащение ЦМСЧ-141.

Руководством медикосанитарной части были приобретены современное клинично-диагностическое и рентгенологическое оборудование, стоматологическая установка, передвижная врачебная

амбулатория, информационный киоск, программно-аппаратный комплекс.

В поликлинике улучшена навигация, около лестниц и лифта размещены таблички-указатели с номерами кабинетов. Отремонтированы регистратуры взрослой и детской поликлиник, второй этаж поликлиники КАЭС.

ПОЛИКЛИНИКА НАЧИНАЕТСЯ С РЕГИСТРАТУРЫ

Одна из основных претензий к работе поликлиники со стороны посетителей – это большие очереди в регистратуру. Чтобы получить талон на прием, заказать карту или оформить талон амбулаторного приема, нужно было отстоять в очереди порядка 30–50 минут. Во многом проблему помог решить интернет-сайт ЦМСЧ, где можно самостоятельно записаться на прием, а также инфомат, расположенный в фойе поликлиники. Сельские жители могут записаться через фельдшера организационно-методического кабинета.

После записи регистратор доставляет карту врачу, а талон амбулаторного приема в самом кабинете



печатает медицинская сестра. Все эти действия экономят время пациента до 40 минут.

Также одним из нововведений стала организация записи к областным специалистам. При необходимости доктор оформляет запись на своем рабочем месте, обговаривая с пациентом удобное для него время, выдает талон для посещения областной клинической больницы. Раньше записываться к областным специали-

стам можно было только в определенный день, пациент был вынужден с этой целью дважды посещать поликлинику. Сейчас, стало намного удобнее.

Улучшат работу регистратуры и новые стеллажи для размещения медицинских карт, которые установлены в только что отремонтированных помещениях. Планируется для удобства и экономии времени регистратора ввести цветовую дифферен-

циацию карт пациентов в зависимости от адреса их проживания.

МЕДОСМОТР ЗА ДВА ЧАСА

Оптимизация проведения периодических медицинских осмотров – еще один проект в рамках «Бережливой поликлиники». В настоящее время на его прохождение пациент затрачивает до 4,5 часа. Потеря времени происходит за счет разрозненного расположения кабинетов

и служб. Узкие специалисты находятся в основном здании, терапевты – в поликлинике № 3. Поэтому решено перевести все виды осмотров в одно здание (поликлинику № 3) с логическим расположением кабинетов. Здесь будет расположен и кабинет флюорографии, новый аппарат уже закуплен и установлен. Все узкие специалисты будут принимать на втором этаже, а заключение оформят цеховые терапевты на первом. Таким образом, устранится «беготня» по корпусам поликлиники, исчезнут бумажные «бегунки», которые планируется заменить на электронные. Кроме того, будут разведены потоки посетителей поликлиники, проходящих медосмотр, и плановых пациентов.

Впереди у медицинского учреждения много работы, задумок и проектов, которые помогут в трудных условиях кадрового дефицита поднять оказание медицинской помощи на более высокий уровень. В 2018 году в ЦМСЧ № 141 началась реализация еще одного проекта Минздрава – «Создание новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медикосанитарную помощь населению». Этот проект также основан на принципах бережливого производства и является логическим продолжением «Бережливой поликлиники».