



"Tantum vivunt!"
(перевод: "Здорово живем!")

Содержание:

1. Немного из истории.....	3
2. Медицина сегодня.....	4
- там, где нас ждут (практика).....	5
3. Итоги и планы.....	6-7
4. FREETIME.....	8
5. Будь здоров – будь в теме!.....	9-10
6. Культурная жизнь студентов.....	11-12
7. «Любая деятельность становится творческой, когда исполнитель заботится о правильном или лучшем исполнении».....	13
8. Harry Day.....	14
9. Информационная страница.....	15

Введена новая рубрика «Будь здоров – будь в теме!»

Из нее вы узнаете:

- некоторые интересные факты из области медицины,
- советы по уходу за собой и своим здоровьем,
- как правильно питаться



Немного из истории специальностей

Сестринское дело

Кем работать:

Выпускники могут работать медицинской сестрой в больнице, поликлинике, школе, детском саду, центре социальной защиты; диетсестрой

Что делать:

Оказывать сестринскую и неотложную помощь; наблюдать за состоянием пациента; реабилитировать пациента после заболеваний; проводить профилактические мероприятия.

Профессиональная забота и уход!

Медико-профилактическое дело

Кем работать:

Специалистом по санитарному надзору, помощником санитарного врача, эпидемиолога; санитарным фельдшером.

Что делать:

Участвовать в проведении санитарных обследований кафе, детских садов, школ и др.; выявлять опасные факторы, влияющие на здоровье; организовывать и проводить мероприятия по охране труда; защищать права потребителей, проводить профилактику профессиональных заболеваний.

Профилактика - медицина будущего!

Лабораторная диагностика

Кем работать:

Медицинским лабораторным техником в лабораториях, диагностических центрах

Что делать:

Проводить исследования в различных лабораториях с помощью современного оборудования и компьютеров. Именно лабораторный техник помогает врачу поставить точный диагноз!

Исследовать то, что скрыто от глаз!

Социальная работа

Кем работать:

Социальным работником, специалистом по социальной работе

Что делать:

Выявлять лиц, нуждающихся в социальном обслуживании; организовывать оказание нуждающимся социальной помощи; участвовать в исследовании социальной ситуации; Содействовать деятельности государственных и общественных организаций по оказанию необходимой помощи населению; контролировать качество предоставляемых услуг

Помогать тем, кому трудно!

Стоматология ортопедическая

Кем работать:

Зубным техником в стоматологических клиниках, кабинетах

Что делать:

Изготавливать различные виды искусственных коронок и зубных протезов.

Работа зубного техника очень схожа с работой ювелира.

Здоровые зубы и красивая улыбка — Это наша профессия и гордость!

Лечебное дело

Кем работать:

Заведующим фельдшерско-акушерским пунктом, здравпунктом; фельдшером терапевтического и педиатрического участков, инструктором лечебной физкультуры, помощником врача общей врачебной практики, фельдшером скорой медицинской помощи

Что делать:

Выявлять заболевания и лечить людей, оказывать неотложную помощь в экстремальных ситуациях, проводить профилактику заболеваний, укреплять здоровье своих пациентов, руководить Здравпунктом.

Спасать жизнь, сохранять здоровье!

Акушерское дело

Кем работать:

Акушеркой в родильном доме, женском смотровом кабинете. Вести школы будущих родителей

Что делать:

Обследовать беременную, оказывать помощь в родах; заботиться о новорожденном, оценивать состояние его здоровья; проводить работу по сохранению здоровья женщин, участвовать в планировании семьи

Весь мир у акушерки на руках!

Медицинская оптика

Кем работать:

Техником - оптиком оптического предприятия, оптического салона, мастерской

Что делать:

Подбирать средства коррекции зрения, исследовать функции зрения пациентов с помощью современной диагностической аппаратуры, изготавливать все виды средств, корректирующих зрение, ремонтировать средства коррекции зрения.

Видеть все краски жизни!



ФГБУ Уральский НИИ "Охраны материнства и младенчества"



Директор Уральского НИИ ОММ,
Доктор медицинских наук,
Профессор,
Заслуженный Врач России,
Главный акушер-гинеколог УрФО,
Башмакова Надежда Васильевна

Мы занимаемся родовспоможением с 1877-го года. И я не случайно употребила здесь слово "Мы". Каждый сотрудник нашего Института, чувствует себя продолжателем дела начатого в Екатеринбурге в позапрошлом веке. А значит, очень остро чувствует эту преемственность и эту ответственность, которая обязывает и мобилизует.

Храня и почитая почти полутора вековые традиции, наш институт удивительным образом обращен в будущее всем своим существом. Будущее родовспоможения мы видим, прежде всего, в развитии технологий которыми мы обладаем сегодня.

- Ведение беременности и родов по индивидуальным партнерским программам
- Современные методы исследования УЗС, КТ, МРТ.
- Современная лабораторная диагностика включая генетические исследования и иммунологические исследования
- Консервативное лечение и хирургическая (в том числе малоинвазивная) помощь при гинекологических заболеваниях.
- Лечение мужского и женского бесплодия различного происхождения с применением вспомогательных репродуктивных технологий (ЭКО)
- Подростковая гинекология.
- Антенатальная хирургия.

Сайт: <http://www.niiomm.ru>

Адрес: г. Екатеринбург, ул. Репина, 1,
тел. 8 (343) 371-87-68

Остановка городского транспорта: площадь Коммунаров



Там, где нас ждут (практика)

В лаборатории выполняется большое количество прижизненных исследований операционного и биопсийного материала, что является важнейшим звеном верификации клинического диагноза на доказательном уровне и последующего проведения квалифицированного лечения больному.

Руководитель лаборатории профессор Шабунина - Басок Наталья Рудольфовна



Доктор медицинских наук,
Профессор,
Руководитель лаборатории
патоморфологии и цитодиагностики

В 2005 году успешно защитила докторскую диссертацию на тему: Морфофункциональные изменения в системе «мать-плацента-плод» при беременности, ассоциированной с вирусными и вирусно-бактериальными инфекциями», выполненную на базе НИИ ОММ, научный руководитель профессор Б.А. Ерман.

На территории лаборатории патоморфологии находится тератологический музей, где представлена целая коллекция заболеваний детей на эмбриональной стадии развития.

В России начало исследований пороков развития человека и животных связано с именем императора Петра I, который в 1718 году издал Указ о создании в Петербурге «Музея уродливостей». Музей был размещён в специальном здании, названном Кунсткамерой. Следует отметить, что первые научные исследования коллекции человеческих уродств в Кунсткамере стали проводиться выдающимися отечественными учёными — академиками К.Бером, К.Вольфом, П. А. Загорским.



Автор статьи: Гусева Наталья.



Итоги и планы

АРТ – ПРОФИ ФОРУМ 2014

В марте 2014 года Российский Союз Молодежи провел VI региональный этап общероссийской комплексной программы для обучающихся общеобразовательных организаций и студентов профессиональных образовательных организаций «Арт – Профи Форум» Свердловской области. В конкурсе приняли участие 20



образовательных учреждений. Конкурс ежегодно проводится в 2 этапа: заочный этап и очный этап. На заочный этап «Арт – Профи Форум» были представлены: Демотиватор
Информ
Плакат
Социальный проект.

По итогам заочного этапа все образовательные учреждения получили призовые места в разных номинациях. Рекордсменом по количеству призовых мест стал **Свердловский Областной Медицинский Колледж**, взяв 4 награды соответственно, не считая даже специальных призов жюри.

Очный этап и награждение по итогам регионального этапа «Арт – Профи Форум» состоялись 25 марта на площадке Российского Профессионально-Педагогического Университета.

1. В конкурсе «Моя профессия» **Свердловский Областной Медицинский Колледж** стал ЛАУРЕАТОМ II степени, с ярким номером «Вовка в тридевятом царстве в СОМКовском государстве», коллектив СТЭМ «Надежда».
2. В конкурсе песен о профессиях **Свердловский Областной Медицинский Колледж** – ЛАУРЕАТ I степени, песня «Сердце на ладони».
3. ГРАН – ПРИ было присуждено так же **Свердловскому Областному Медицинскому Колледжу**.





Семёнова Ксения,
Отделение «Лабораторная диагностика»,
18 лет

- Привет, Ксюша. Я бы хотела задать тебе несколько вопросов по поводу участия в Арт – Профи Форум 2014. Я надеюсь, ты не откажешь в помощи 😊

Ксюша: Нет, конечно. Я буду рада ответить на все твои вопросы.

- Итак, начнем. Тебе понравилось участвовать в Арт – Профи? Это было твоё первое выступление в этом конкурсе?

Ксюша: Да, было круто, мне все очень понравилось. Я получила массу впечатлений и эмоций, адреналин в крови зашкаливал (смеется). Именно в Арт – Профи – да, это было первое выступление. Но в коллективе я уже достаточно долго и уже выступала до этого в различных мероприятиях.

- Что тебе больше всего понравилось?

Ксюша: Наиболее запоминающимся моментом было, когда нас неоднократно награждали. Каждый раз – это снова волна эмоций. Мы бы не достигли таких результатов, если бы не командный дух и отличное настроение. Мы шли, чтобы победить! Когда мы только пришли в РГППУ многие участники показывали на нас пальцем и шептались, что «Вот, это Медицинский колледж, они уже 2 раза побеждали в этом конкурсе. Они серьезные соперники», а нас это еще только больше подбадривало.

- Как тебе СТЭМ? Ты первый год в нем, успела уже со всеми подружиться?

Ксюша: Несмотря на то, что они все разные, ребята все замечательные, очень дружелюбные, открытые для общения. Я легко нашла с ними общий язык. Когда я выступала в первый раз, они меня всячески поддерживали, не давая мне переживать. В нашем коллективе, я стараюсь со всеми поддерживать хорошие отношения.

- Слышала, что это третье ГРАН – ПРИ подряд, которое выиграл СТЭМ на Арт – Профи. Как отреагировала на это Светлана Борисовна?

Ксюша: Безусловно, наша победа – это победа Светланы Борисовны. Именно она создала этот коллектив, который всегда настроен только на победу. Светлана Борисовна была очень рада, что все ее ожидания оправдались. Мы очень старались не подвести ее. От себя, да и от всего СТЭМа, хотелось бы поблагодарить ее за невероятно огромную поддержку, за постановку такого замечательного номера и за все ее старания. Так же хотелось бы поблагодарить Усаеву Елену Айратовну за блестящую подготовку артистов. Про нее можно смело сказать, что она мастер своего дела.

- Спасибо большое, Ксюша, до новых встреч.

Автор статьи: Гусева Наталья.



С 8 по 10 апреля 2014г проводилась выставка «Уральская неделя здоровья.

Медицина и здоровье. Фармация. Материнство и отцовство»

Ежегодно проект «Уральская неделя здоровья » проходит при партнерстве НП «Уральский биомедицинский кластер» и при поддержке:

- Министерство здравоохранения Свердловской области
- Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Свердловской области
- ГУ – Свердловский региональный Фонда социального страхования РФ
- ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая больница № 1»
- ГУЗ СО «СПК № 2 «САНГВИС»
- ГБОУ ВПО «Уральский государственный медицинский университет»
- ГОУ СПО «Свердловский областной медицинский колледж»

Цели выставки это:

- Информирование о ходе реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» на территории Свердловской области
- Демонстрация достижений в сфере здравоохранения.
- Презентация новейшей продукции медицинского назначения



На этой выставке находилась различная современная медицинская техника, фармация, инновационная медицинская технология, медицина катастроф (средства оказания неотложной помощи, автомобили скорой помощи и реанимобил), лабораторная

медицина, медицинская одежда, средства ухода и гигиены, косметология, эстетическая медицина и дерматология, спортивная медицина (восстановительная терапия и реабилитация спортсменов), и многое другое. Я была рада, что оказалась на этой выставке. Увидела много новейшего оборудования в области медицины. Испытала кучу положительных эмоций благодаря коллективу, который там присутствовал. На душе стало легче от того, что медицина не стоит на месте, и неоднократно показывает много идей и предложений для улучшения качества жизни человека.

Автор статьи: Аристова Татьяна



Будь здоров – будь в теме!

Жирорастворимые витамины.

Сколько их нужно и где они содержатся? (читай продолжение в следующем выпуске)

ВАЖНО!

В самом начале нашего разговора о данной группе, хочется напомнить о том, что принимать любой жирорастворимый витамин необходимо с жиром (это может быть несколько капель любого растительного масла, сливок, сметаны). Это нужно для того, чтобы витамин начал всасываться в организме.

Такое правило относится не только к витаминам, которые мы покупаем, но и к тем продуктам, в которых они содержатся.

Витамин А.

Основные функции в организме: антиоксидантное действие, участие в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, поддержание

нормального обмена веществ, функции клеточных и субклеточных мембран. Еще одной важной функцией в организме является его активное участие в процессах формирования светоощущения – образование специфического пигмента (родопсина), который может улавливать минимальный свет, что важно для ночного зрения. Так же витамин А способствует увлажнению глаз, особенно уголков,

предохраняя их от пересыхания и последующего травмирования.

Формы витамина: истинный витамин А (ретинол) и провитамин А (β -каротин), который в организме превращается в витамин А.

Где содержится?

Витамин А имеет достаточно широкое распространение в природе. Наибольшее кол-во витамина А содержится в продуктах животного происхождения: печени крупного рогатого скота (особенно говяжьей), яичном желтке, цельном молоке, масле, сметане, сливках; в печени морского окуня, трески, палтуса.

Меньшее кол-во содержится в продуктах

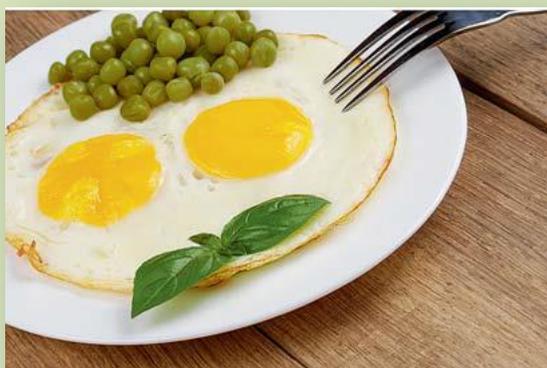


Таблица 1. Оптимальные суточные дозы витамина А в зависимости от возраста и пола

Пол	Возраст	Оптимальная суточная доза витамина А, мкг/сутки
Не важен	до 6 месяцев	400
Не важен	от 7 до 12 месяцев	500
Не важен	от 1 до 3 лет	300
Не важен	от 4 до 8 лет	400
Не важен	от 9 до 13 лет	600
Мужчины	14 лет и старше	900
Женщины	14 лет и старше	700



растительного происхождения: моркови, томатах, перце (красном), тыкве, шпинате, брокколи, зеленом луке, горохе, персиках, абрикосах, яблоках, винограде, арбузах, дыне, шиповнике, облепихе.

Суточная потребность зависит от возраста и пола. В таблице 1 приведены данные по оптимальной суточной дозировке витамина А в зависимости от возраста и пола.



Витамин D.

Основные функции в организме: обеспечение всасывания кальция из продуктов питания в тонком кишечнике (в основном 12-перстной кишке). Витамин также принимает активное участие в регуляции процессов: всасывания кальция и фосфора в кишечнике, развития костной ткани и ее восстановления при различных повреждениях.

Формы: в организме витамин D содержится в виде двух биологически активных веществ — D2 (эргокальциферол) и D3 (колекальциферол). При этом колекальциферол может самостоятельно синтезироваться в коже при воздействии ультрафиолетовых лучей, а также поступать в организм с пищей. Эргокальциферол же поступает в организм только с пищей. Сам витамин D (активные вещества) является провитамином, поэтому для его активации необходим целый каскад реакций в организме.

Где содержится?

Наибольшее количество витамина D3 (колекальциферола) содержится в продуктах животного происхождения: в рыбьем жире и жирных сортах рыбы, сливочном масле, сыре, желтке яиц, печени и в жирах, икре. Наименьшее же количество витамина D2 (эргокальциферола) содержится в растительных продуктах: в некоторых видах грибов, растительных маслах (подсолнечном, оливковом и др.), дрожжах.

Суточная норма витамина D зависит от возраста. В таблице 3 представлены данные по оптимальным суточным дозам витамина D.

Таблица 3. Оптимальные суточные дозы (в Международных Единицах) витамина D в зависимости от возраста

Возраст	Оптимальная суточная доза, МЕ
До 1 года	400
От 1 года до 70 лет	600
Старше 71 года	800

Статья взята из электронной версии журнала «Аптека.ru».

Выпуск 3-4, март-апрель



Культурная жизнь студентов

11 апреля 2014 года успешно прошел III Межрегиональный слет волонтерских отрядов антинаркотической направленности образовательных учреждений Уральского федерального округа “Здоровье нации в наших руках: добровольчество”. Мы взяли интервью у самого неравнодушного к волонтерской деятельности человека – Антона Фаритовича Киселёва.



Киселёв Антон Фаритович,
Заместитель директора по воспитательной и социальной политике

- Здравствуйте, Антон Фаритович. Расскажите студентам, что такое волонтер по вашему мнению?

Антон Фаритович: Это состояние души!

- Что дает волонтерская работа обществу?

- Общество получает помощь от первых организаций и реализаций социально значимых проектов, то есть это, прежде всего, помощь получают люди, которые испытывают сложности со здоровьем; люди, которые испытывают финансовые сложности, то есть те мероприятия, которые помогают людям жить более качественно, то на мой взгляд – волонтерская деятельность напрямую связана с качеством жизни наших граждан. Чем больше людей будут помогать друг другу, тем лучше мы будем жить.

- Что дает волонтерская работа самим волонтерам?

- Прежде всего – опыт. Все может измениться в жизни, кроме нашего опыта. Опыт помощи людям, опыт преодоления трудностей внутреннего характера, когда человек привыкает

думать не только о себе, но и о других – это поможет в семье. Муж должен заботиться о жене и думать о ней? Жена должна думать о муже, о детях, а не только о себе? Вот эти моменты тоже воспитывают. Кроме того, волонтеры приобретают тот опыт, который они могут получить и в жизни, но гораздо позже. То есть, если человек учится и ничего не делает, приходит на работу, у него возникают сложности. Прежде всего, сложности межличностного взаимодействия с другими людьми. Опыт волонтерской деятельности дает эту базу. Базу взаимодействия, умения общаться любыми людьми в любых ситуациях. Это самое главное.

- Почему Вы занимаетесь волонтерской деятельностью? Может у Вас есть какая-то своя мотивация.

- Я просто помню с детства, мы всегда что-то собирали, кому-то помогали, и собственно это сейчас стало частью моей жизни, поэтому для меня это также естественно, как дышать

- Спасибо большое 😊

Автор статьи: Гусева Наталья.



«Любая деятельность становится творческой, когда исполнитель заботится о правильном или лучшем исполнении»

1 апреля на территории общежития был проведен небольшой «Флеш-моб», посвященный Дню смеха. Собрались ребята разных возрастов и отделений, чтобы поучаствовать в нем. Группа из нескольких человек танцевала, остальные ребята активно поддерживали танцующих, аплодисментами. На «Флеш-мобе» присутствовал Президент колледжа Евгений Кузнецов, он классный парень! Шутки, розыгрыши, приколы! Аплодисменты! Было очень весело и интересно!



Автор статьи: Белоусова Елена.



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Дни рождения студентов:

- 3 мая – Смакотина Ангелина (32 ком.)
- 4 мая – Падылина Юлия (47 ком.)
- 5 мая – Ховрина Анастасия (36 ком.)
- 8 мая – Семёнова Ксения (67 ком.)
- 11 мая – Балабин Леонид (39 ком.)
- 11 мая – Нагиева Кристина (41 ком.)
- 13 мая – Жукова Любовь (28 ком.)
- 14 мая – Алашов Вадим (44 ком.)
- 20 мая – Садыков Даниил (46 ком.)
- 21 мая – Фазлыева Ольга (34 ком.)
- 22 мая – Мардамшина Надежда (52 ком.)
- 23 мая – Роденко Оксана (61 ком.)
- 26 мая – Чарыева Багул (29 ком.)



Праздники:

- 1 мая - День весны и труда (День труда)
- 5 мая - Международный день борьбы за права инвалидов
- 8 мая - Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца
- 9 мая - День Победы. Акт капитуляции Германии. Парад Победы
- 12 мая - Всемирный день медицинских сестер
- 15 мая - Международный день семьи
- 22 мая - Международный день биологического разнообразия
- 25 мая - День химика
- 31 мая - Всемирный день без табака



Информационная страница

Колледж:

8 (343) 376-35-57, ул. Репина 2/а

8 (343) 347-67-49, ул. Сиреневый бульвар 6

Сайт: somk@somkural.ru

Общежитие:

Зав. Общежитием – Светлана Ефимовна

Жернакова 8 (343) 242 – 54 – 15

Сайт: <http://vk.com/public65887107>

Социальный педагог (корпус №1) – Нина Ивановна Мухачёва 8 (343) 376-30-98

Социальный педагог (корпус №2) - Татьяна Анатольевна Емельянова 8 (343) 347-17-20

Педагог – психолог (корпус №1) - Олеся Владимировна Деменева 8 (343) 376-30-98

Объявляется набор творческих людей для работы в журнале. А также, если у вас есть, что рассказать другим, то вы всегда можете принести свои статьи или творческие работы в 67 комнату.

В разработке журнала

принимали участие:

Главный редактор:

Гусева Наталья.

Помощник главного редактора:

Аристова Татьяна.

Социальный педагог:

Мухачева Нина Ивановна.

Издание третье. Выпуск 25 апреля.

Екатеринбург, 2014 год.

