



Медицинский

вестник

газета выходит с октября 2012 год

№ 9 (59) май 2019 год

Адрес сайта Асбестовско - Сухоложского филиала www.medcolledg-sl.edusite.ru



Пресс центр



Преподаватель Асбестовско – Сухоложского филиала - ветеран Великой Отечественной Войны Захар Никандрович Долгополов

Пусть в медицинские справочники не внесено необычной операции, названной именем Долгополова З.Н., зато есть в городе центральная районная больница, которая, благодаря его стараниям, совершенствовалась, помнят хирурга люди старшего поколения, которым он спас и продлил жизнь.

Врач акушер-гинеколог, военный хирург, участник гражданской и Великой Отечественной войн, майор медицинской службы, закончил военно-медицинскую академию. За годы войны медицинское подразделение фронтовых хирургов, руководимое З.Н. Долгополовым, вернуло в строй 125 тысяч солдат и офицеров.

Приехал в город Сухой Лог в начале 1946 г. и с 01.02.1946г. сразу назначен главным врачом и заведующим родильным отделением. Захар Никандрович был образцом интеллигентности, доброты, чуткости и внимания к больным.

Послужной список майора в его наградах – медалях «За оборону Москвы», «За взятие Будапешта», «За взятие Вены», «За боевые заслуги», «За отвагу», ордена Ленина, Отечественной войны второй степени, Красной звезды.

Без малого 60 лет отдал Захар Никандрович медицине. В 75 лет он ещё стоял за операционным столом и пальцы уверенно по-прежнему уверенно держали скальпель. С 1955-1964 год преподаватель в Сухоложском медицинском училище.



Подборку подготовила Чалых Ольга гр.402Ф



«Бессмертный полк»

День Победы... И в праздничном небе зарницы
Миллионами звезд фейерверки летят в облака....
И с портретов глядят прямо в душу любимые лица
Не вернувшихся в жизнь с той войны, из святого
полка...

День Победы... Ему - нипочём лихолетья,
Этот праздник у нас не отнять никогда никому,
Ведь на страже всегда этот полк, опалённый бессмертьем,
Каждым прожитым днем присягаем на верность ему...

Ариша Сергеева

С днём Победы!

Каждый день отделяет нас от великой даты –
Дня Победы 1945 года. В руках каждого
идущего в Бессмертном полку, судьба родного
человека. Пройдя в день Победы в колонне
«Бессмертного полка», мы студенты и
преподаватели Асбестовско-Сухоложского
филиала, сохраняем в каждой семье память о
солдатах Великой Отечественной войны.



Час истории: презентация романа В.Закруткина «Матерь человеческая»

Нет! У войны не женское лицо. Хоть имя женское заключено в ней.

Великая Отечественная война, солдаты, герои – мужчины,
но сегодня речь пойдет о женщинах на войне. Женщина дает
жизнь, женщина оберегает жизнь. На самой страшной войне
двадцатого века женщине пришлось стать солдатом.

Повесть В. Закруткина «Матерь человеческая» написана в
1969г. Героиня В. Закруткина – верная дочь своей страны.

Совсем одна остается Мария на страшном пепелище, фашистские каратели отняли у ней все. Они повесили ее любимого мужа Ивана, сгубили ее сынишку Васятку. Час истории (прошедший в библиотеке) формирует у обучающихся нравственные ценности, чувства патриотизма и гордости за свой народ.



Подборку подготовила Петрова Лиза группа 102Ф

ТРЕНИРОВКА

В честь дня защиты детей в Асбестовско – Сухоложском филиале проведена практическая тренировка: по отработке обнаружения бесхозного предмета; эвакуация персонала и студентов в дневное время из здания общежития, с включением голосового оповещения, звонок в дежурную часть МЧС (01).

Цель учебной тренировки – проверка практической готовности персонала и студентов к действиям при отработке обнаружения бесхозного предмета, и при пожаре.

Все присутствующие в здании правильно среагировали на подачу голосового оповещения и эвакуировались в соответствии с планами эвакуации. На площадке около центрального входа в общежитие состоялось построение, сверка списочного состава и доклад руководителю.

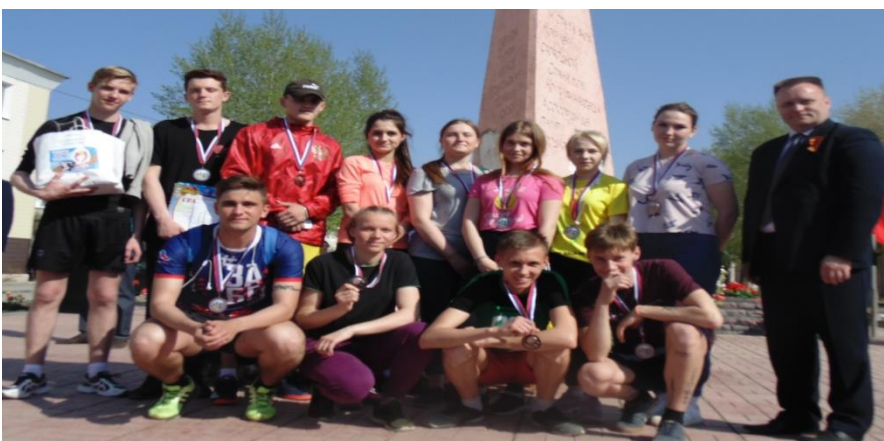


СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Студенты медицинского колледжа приняли участие в традиционных легкоатлетических эстафетах, посвященных 74- годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

6.05.2019 года с. Курьи - второе место,

09.05.2019 года в Сухой Лог - третье место. **ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!**

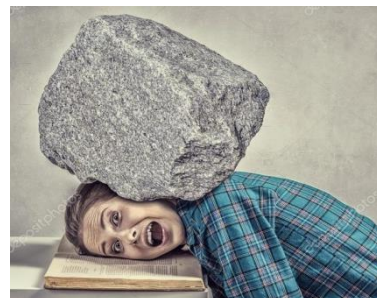


Подборку подготовила
Решетникова Екатерина
группа 102Ф

Страничка психолога

Как справиться с экзаменационным стрессом?

Наступает самый ответственный момент в жизни каждого студента - сдача выпускных экзаменов. Это период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги, ожиданий. Что такое экзамен по своей сути? Это испытание, требующее от студента подтверждения уровня его знаний. Поскольку многие недостаточно хорошо знают предмет, они испытывают гамму отрицательных эмоций – волнуются, беспокоятся, боятся, которые провоцируют развитие стресса.



Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: **Ничего не знаю! Ничего не помню!** Важную роль в преодолении стрессовой ситуации играет мотивация, вера в собственные силы и умение справиться с волнением. Существуют правила, следуя которым, можно преодолеть стресс.

Во-первых, легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, не думайте о провале на экзамене. Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Обязательно настраивайте на успех с помощью формул самовнушения:

- **«Я спокоен и уверен в себе. Я готов к диалогу и взаимопониманию. У меня все получится».**
- **«Я с легкостью преодолеваю волнение и все препятствия на своем пути».**

В-третьих, для успешной сдачи экзамена необходимо быть в эффективном ресурсном состоянии. Чтобы создать ресурсное состояние, обратитесь к прошлому успешному опыту достижения любых результатов: «Помнишь, у тебя уже получалось это, и сейчас получится», «Ты смог справиться с той сложной ситуацией, значит, и сейчас тебе это удастся».

В-четвертых, перед устным экзаменом обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте во всех деталях обстановку, комиссию, ответ. Хорошо попробовать ответить на вопросы перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Старайтесь делать это как можно конкретнее и подробнее.

Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти.

В-пятых, успокоиться перед экзаменом помогут дыхательные упражнения: при каждом вдохе и выдохе, который должен быть более длительным, необходимо представить, что вы вдыхаете радостные мысли, а выдыхаете усталость, волнение, страхи. Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена. Под действием успокоительных средств, в состоянии абсолютного спокойствия человек лишен достаточной мотивации для достижения успеха и не может сосредоточиться.

При возникновении вопросов, обращайтесь:

**Асбестовско-Суходоложский филиал
ГБПОУ СО «СОМК»
Кабинет №3, Педагог-психолог
Диденко Жанна Анатольевна**

МАЙ

календарь знаменательных дат

1 мая *Всемирный день борьбы с астмой*

Главная цель Всемирного дня – привлечь внимание общественности к проблеме роста заболеваемости астмой, повысить качество помощи астматикам и осведомленность людей об этом заболевании.



5 мая *Международный день акушерки*

Профессиональный праздник отмечают люди, благодаря заботливым рукам которых многие из нас появились на свет. Уже более двух десятилетий подряд 5 мая считается Международным днем акушерки



12 мая *Международный день медицинской сестры*

Ежегодно 12 мая отмечается Международный день медицинской сестры. Другими словами, сегодня есть повод еще раз поблагодарить и поздравить представительниц одной из самых гуманных профессий.



20 мая *Всемирный день травматолога*

Греческое происхождение термина «травматология» раскрывает его содержание в широком смысле – это наука, изучающая раны и повреждения.



25 мая *Всемирный день щитовидной железы*

Ежегодно 25 мая во всех странах отмечается Всемирный день щитовидной железы.



31 мая *Всемирный день без табака*

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day). И ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с курением.



"Знать, чтобы жить"

Всемирный день без табака 31 мая 2019 год,

Тема Всемирного дня без табака: «табак и здоровье легких».



Рак легких. Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

Хронические респираторные заболевания. Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких.

Последствия на различных этапах жизни. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Туберкулез. Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентную инфекцию ТБ, которая имеется примерно у каждого четвертого человека. Активная форма ТБ, осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

Загрязнение воздуха. Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.



Подборку подготовил Пермикин Руслан группа 102Ф.

