

***Присоединяйтесь!***

## **Проект «Живая кровь»**

**Ряды корпоративного донорства пополняются**



**В ВолгГТУ регулярно проводятся дни донора в рамках проекта «Живая кровь». Одна из акций, напомним, прошла в последний день зимы. В этот февральский день на станцию переливания крови прибыли около 30 студентов-политехников, которым безразличны судьбы окружающих людей.**

Из них 25 студентов успешно прошли медицинский осмотр и сдали кровь. Кстати, многие ребята принимают участие в дне донора уже не в первый раз. И что особенно приятно отметить, с каждой акцией донорские ряды растут, значит среди политехников немало равнодушных студентов, готовых бескорыстно помочь другим людям.

Надо также сказать и о том, что после дней донора, проведенных в рамках корпоративного проекта, стало обращаться больше людей, нуждающихся в помощи. Вот и недавно донорская кровь понадобилась родственнику одной из студенток нашего вуза. И 13 марта на станцию переливания крови отправились равнодушные ребята, чтобы помочь мужчине, потерявшему много крови при сложной операции. Это Михаил Демкин, Дмитрий Волдаев и Алексей Бессонов.

Организаторы проекта выражают им благодарность за доброе дело. И вы также можете спасти чью-то жизнь. Присоединяйтесь к донорскому движению!

Всю необходимую информацию можно получить, позвонив членам волонтерского отряда политеха Юлии Хиноцкой (8-960-887-02-44) или Ирине Харьковской (8-917-334-79-36). Именно эти девушки проводят активную работу по агитации, организации и проведению донорских акций.

**Внешт. корр.**

*Осторожно: эпидемия!*

## В плену гриппа и ОРВИ



Все школы Волгограда закрыты на карантин

С 19 по 25 марта включительно все школы Волгограда закрыты на карантин из-за превышения эпидемиологического порога по заболеваемости гриппом и ОРВИ. Также ограничено проведение массовых мероприятий в дошкольных учреждениях.

По данным облуправления Роспотребнадзора, за минувшую неделю в областном центре зарегистрировано 10 669 человек, заболевших гриппом и ОРВИ, или 104,5 случая на 10 тысяч населения. Таким образом, эпидпорог за прошлую неделю был превышен на 72 процента. Максимальное превышение эпидпорога зафиксировано у детей от 7 до 14 лет – на 110 процентов.

Как сообщили в городском департаменте здравоохранения, за истекшую неделю с диагнозом грипп и ОРВИ было госпитализировано более 250 жителей нашего города, большинство из них – дети.

По прогнозам специалистов, эпидемия продлится в Волгограде до апреля. После чего пойдет на спад.

### В России вновь растет заболеваемость гриппом и ОРВИ

Как сообщило РИА Новости со ссылкой на пресс-службу Роспотребнадзора, количество российских регионов, где был превышен эпидпорог по ОРВИ, на минувшей неделе увеличилось с 27 до 40.

Хотя ранее главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко сообщал, что пик заболеваемости в большей части российских регионов пройден.

По результатам лабораторного мониторинга, встречались как вирусы гриппа, так и негриппозной этиологии (парагриппа, РС-вирусы и аденовирусы).

«Среди вирусов гриппа по-прежнему доминирует вирус гриппа А(Н1N1)2009. Также выделяются вирусы гриппа А(Н3N2) и гриппа В, при этом доля последних, по сравнению с предыдущей неделей, выросла», – говорится в сообщении.

По данным Роспотребнадзора, на десятой неделе 2013 года было закрыто 290 школ в 38 регионах страны, пять школ-интернатов в четырех регионах и более 1,6 тысячи классов в 659 школах в 64 субъектах. Также на карантин ушли 157 детских садов в 54 регионах.

*24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом*

## **Остановите ТБ пока я жив**



**2013 год - это второй год двухлетней кампании Всемирного дня борьбы с туберкулезом, проводимой под лозунгом «Остановите ТБ пока я жив».**

Всемирный день борьбы с ТБ проводится совместными усилиями ВОЗ и Партнерства «Остановить ТБ». В этот день люди, страдающие от ТБ, и сообщества, в которых они живут, организации гражданского общества, провайдеры медицинской помощи и другие партнеры получают возможности для обсуждения и планирования будущего сотрудничества с целью выполнения обещания остановить ТБ на протяжении нашей жизни путем проведения информационно-пропагандистской работы и различных мероприятий.

По официальным данным, в последние годы был достигнут впечатляющий прогресс на пути продвижения к глобальным целям по уменьшению числа случаев заболевания ТБ и смерти от него: смертность от ТБ во всем мире снизилась более чем на 40% по сравнению с уровнем 1990 года, заболеваемость также снижается. Новые инструменты для борьбы с ТБ, такие, как диагностические экспресс-тесты, помогают преобразовать ответные меры на эту болезнь.

Однако глобальное бремя остается огромным, а проблемы по-прежнему значительны. Одна из них - нехватка финансирования на лечение ТБ и борьбу с ним. В странах с низким и средним уровнем дохода в течение 2013-2015 гг. ежегодно необходимо 8 млрд. долларов США. Ежегодная нехватка финансирования исчисляется в 3 миллиарда долларов. Международное донорское финансирование имеет решающее значение в 35 странах с низким уровнем дохода, где доноры обеспечивают более 60% текущего финансирования.

**В нашем университете, по информации главного врача здравпункта ВолгГТУ И.Л. Поповой, только с 11 февраля по 20 марта заболели гриппом 320 политехников. При этом, подчеркнула Ирина Львовна, ни один из заболевших не был привит. Хотя вакцинация проводилась в вузе своевременно - в преддверии эпидемиологического сезона, о чем регулярно сообщалось в университетских средствах массовой информации.**

**Что надо знать****Туберкулез можно предотвратить**

Возбудителем туберкулеза (ТБ) является бактерия (*Mycobacterium tuberculosis*), которая чаще всего поражает легкие. Туберкулез излечим и предотвратим.

Распространяется болезнь от человека к человеку по воздуху. При кашле, чихании или отхаркивании люди с легочным ТБ выделяют в воздух бактерии. Для инфицирования человеку достаточно вдохнуть лишь незначительное количество таких бактерий. За год человек, больной ТБ, может инфицировать до 10–15 других людей, с которыми он имеет тесные контакты. При отсутствии надлежащего лечения до двух третей людей, больных ТБ, умирают.

Около одной трети населения мира имеют латентный туберкулез. То есть люди инфицированы бактериями ТБ, но пока еще не заболели этой болезнью и не могут ее передавать.

Риск того, что люди, инфицированные ТБ бактериями, заболеют на протяжении своей жизни, составляет 10%. Однако с ослабленной иммунной системой, как, например, люди с ВИЧ, диабетом, недостаточностью питания или употребляющие табак, подвергаются гораздо более высокому риску заболевания.

Когда у человека развивается активная форма болезни ТБ, ее симптомы (кашель, лихорадка, ночной пот, потеря веса и др.) могут быть умеренными в течение многих месяцев. Что в определенной степени повышает риск, так как больные не вовремя обращаются за медицинской помощью, и бактерии передаются другим людям.

Кто подвергается наибольшему риску?

Туберкулез поражает, главным образом, молодых людей в их самые продуктивные годы. Однако риску подвергаются все возрастные группы.

При наличии сочетанной инфекции ВИЧ и ТБ вероятность того, что человек заболеет туберкулезом, возрастает в 21–34 раза.

Употребление табака значительно повышает риск заболевания ТБ и смерти от него. Более 20% случаев заболевания ТБ в мире связано с курением.

*Информационный бюллетень №104. Март 2013 г.*

**Только факты**

- Туберкулез (ТБ) является второй по значимости причиной смерти от какого-либо одного инфекционного агента, уступая лишь ВИЧСПИДу.
- В 2011 году 8,7 миллиона человек заболели ТБ и 1,4 миллиона человек умерли от этой болезни.
- Более 95% случаев смерти от ТБ происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.
- В 2010 году около 10 миллионов детей стали сиротами в результате смерти их родителей от ТБ.
- ТБ с множественной лекарственной устойчивостью (МЛУ-ТБ) есть практически во всех странах, где проводятся исследования.
- По оценкам, число людей, ежегодно заболевающих туберкулезом, уменьшается, хоть и очень медленно.
- За период с 1990 по 2011 гг. смертность от ТБ снизилась на 41%.

***Внимание!***

## На подходе флюоромобиль



С 1 по 19 апреля во дворе волгоградского технического университета будет находиться флюоромобиль для проведения профилактического обследования политехников (как сотрудников, так и студентов) с целью раннего выявления различных легочных заболеваний. На протяжении этого периода каждый желающий сможет бесплатно сделать флюорографию. Обязательно воспользуйтесь предоставляемой возможностью.



*Возьмите на заметку*

## Ох, уж этот авитаминоз



**Авитаминоз - заболевание, как следствие продолжительного неправильного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.**

### Причины авитаминоза

Зимой значительно сокращается прием свежих фруктов и овощей, а те, что попадают на наш стол, не содержат достаточного количества полезных веществ. Однако и летом получить необходимую дозу витаминов только из фруктов не так-то просто. Чтобы восполнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимо съесть не менее 1,5-2 кг плодов, ягод и овощей.

Строго говоря, то, что мы часто называем авитаминозом, на деле им не является. Настоящий авитаминоз – это тяжелое патологическое состояние, связанное с острой нехваткой в организме витаминов.

Полтора столетия назад именно авитаминоз становился причиной цинги у матросов и нередко приводил к летальному исходу. Сегодня в цивилизованном мире такую острую нехватку витаминов можно встретить крайне редко. Чаще всего врачи сталкиваются с гиповитаминозом – состоянием на грани болезни, связанным с недостаточным поступлением витаминов и микроэлементов с пищей.

Кроме витаминов, организм может недополучать микроэлементы. По статистике, российским женщинам больше всего не хватает железа, йода и селена.

### Симптомы авитаминоза

- Бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению;
- безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- потрескавшиеся уголки губ, на которые не действуют ни крема, ни помады;
- кровоточащие при чистке зубов десны;
- частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- постоянное чувство усталости, апатии, раздражения;
- обострение хронических заболеваний (рецидивы герпеса и грибковые инфекции).

### Как подобрать витамины

Поливитаминовые комплексы не накапливаются в организме, если принимать их в терапевтических дозах. Не бойтесь синтетических витаминов. В отличие от витаминов природного происхождения они не вызывают аллергии и других побочных реакций.

Поливитамины последнего поколения – это химически чистые соединения, гармонично сбалансированные между собой и лишенные недостатков, присущих растительным и животным препаратам.

Сегодня в продаже большое разнообразие различных витаминов. Для удобства их производят в виде таблеток, драже, леденцов, капсул, порошков и даже в жидком виде.

По мнению специалистов, наиболее удобная форма выпуска – капсулы. При такой форме выпуска снижается вероятность их взаимной нейтрализации. Продвигаясь по кишечному тракту, капсула, постепенно теряет слой за слоем, и витамины один за другим (не все сразу) всасываются внутрь.

#### Как правильно принимать витамины

Наиболее подходящее время для приема витаминов – утро, когда организм настраивается на дневную активность.

Большинство витаминов усваивается только вместе с едой. Но не нужно запивать витамины молоком, газировкой и кофе – эти напитки могут препятствовать их нормальному усвоению. Витамины в виде капсул надо принимать целиком, не разжевывая.

Витамины жизненно необходимы для нормального обмена веществ, обновления клеток, да и просто для хорошего самочувствия. И нужны они нам не только в конце зимы, но также во время сильных стрессов, при повышенных физических нагрузках, смене климата или привычного питания. Люди, сидящие на строгих диетах и курящие, попадают в группу риска и должны пить витамины круглый год. В период наибольшей вероятности авитаминоза некоторые начинают в больших дозах принимать продающиеся в аптеках витамины, поливитамины и витаминосодержащие препараты. Однако неумеренность в их употреблении может нанести серьезный вред организму и вызвать нарушение их всасывания в кишечнике, что еще больше усугубит проблему. Наладить правильное питание, чтобы по максимуму получать с продуктами необходимые организму витамины, может каждый самостоятельно.

Обычно меньше всего проблем возникает с восполнением витамина С: его суточная потребность у взрослого человека велика, примерно 100 мг, но этот витамин в значительном количестве содержат многие овощи и фрукты. При необходимости можно использовать и хвою, хорошо, что она круглый год готова к применению (можно делать настои).

Стоит учесть, что дары полей и садов содержат целые комплексы витаминов, но в процессе длительного хранения их количество заметно снижается, а тепловая обработка может уничтожить вообще. Потому овощи и фрукты желателно употреблять в сыром виде (например, в виде салатов). Если же их подвергать тепловой обработке, то в микроволновке или на пару. Такой же способ приготовления положителен для мяса и рыбы.

Глядя на свое изображение в зеркале ранней весной, мы понимаем, что шелковистые волосы, свежую кожу и блеск глаз нам поможет вернуть только курс витаминной терапии.

#### Необходимые витамины:

Волосам – А, В2, В6, F, H.

Глазам – А и В.

Зубам – Е и D.

Ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В12, Е и F.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

*Продолжение в следующем выпуске.*



## Весенняя косметика



**Что может быть романтичнее весны? Первые теплые деньки заставляют нас потихоньку выбирать из своих красивых, но уж слишком толстых свитеров и шуб, вместо снежного скрипа снова слышится звон каблучков по мокрому асфальту и так хочется влюбиться!**

Всю зиму каждая из нас живет в предчувствии весны, как собственного преображения. Но, к сожалению, именно в это время года наша кожа начинает «капризничать». За зиму организм тратит весь запас живительных сил и весной наступает кризис – недостаток витаминов и минералов, не полезен для красоты и холодный весенний ветер.

Для каждой женщины все эти ненастья приносят свои последствия – у кого-то лицо начинает жирно блестеть, чья-то кожа наоборот становится сухой и начинает шелушиться, могут появиться воспаления и прыщи. Некоторые женщины особенно жалуются на ухудшение состояния рук. Это зависит от типа кожи и особенностей иммунитета. Но подобные проблемы не входят в наши весенние планы.

Весна – это время очищения, в том числе и вашей кожи. Некоторые проблемы лежат на поверхности, а некоторые надо решать «изнутри». Во-первых, необходимо правильно питаться, ведь кожа – это зеркало нашего желудка. Избавьте свой рацион от жирной, копченой, острой пищи, начинайте утро с каши – и вы увидите результат на своем лице.

Во-вторых, необходимо правильно подобрать косметические средства для защиты и преображения кожи. Зимой многие предпочитают «тяжелые» жирные крема, весной стоит обратить внимание на легкие эмульсии и крема-флюиды. Кроме того, все косметические средства, начиная от молочка для умывания и заканчивая ночным кремом, должны увлажнять кожу и наполнять ее витаминами и минералами.

*По материалам Интернета.*

**Акция****Сообщи, где торгуют смертью!**

**С 18 по 29 марта на территории Волгоградской области проходит первый этап всероссийской антинаркотической акции «Сообщи, где торгуют смертью». Ее цель - профилактика и противодействие незаконному обороту наркотиков и их немедицинскому потреблению.**

Акция проходит при поддержке ГУ МВД по Волгоградской области, учреждений здравоохранения, социальной защиты населения и комитета по делам молодежи Волгоградской области.

В рамках антинаркотической акции по специально выделенным телефонным линиям специалисты будут принимать оперативно-значимую информацию от граждан, которые пожелают сообщить об известных им фактах незаконного оборота и потребления наркотиков. Кроме того, сообщить о правонарушениях можно через сайт регионального ФСКН, доступ на который возможен с главной страницы сайта нашего вуза.

Также позвонив по телефонам участников акции, можно задать вопросы и представить предложения по совершенствованию методов профилактики наркомании, лечения и реабилитации наркозависимых.

**Сообщаем телефоны:**

39-41-00 - Управление ФСКН России по Волгоградской области;  
30-44-44 - ГУ МВД России по Волгоградской области;  
93-10-62 - УВД по г. Волгограду;  
36-82-42 - ГБУЗ «Волгоградская областная наркологическая больница»;  
74-38-15 - ГБУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер»;  
72-38-45 - ГБУЗ «Волгоградский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и другими инфекционными заболеваниями»;  
76-07-52 - Управление социальной защиты населения Волгоградской области, Центр «Социальной помощи семье и детям «Семья».

**Для справки**

Только в ходе проведения подобной акции в ноябре 2012 года от населения Волгоградской области было получено 188 обращений. Из них - 54 сообщения о фактах реализации наркотических веществ и 37 сообщений о фактах немедицинского потребления наркотических веществ.

За время акции, при отработке сообщений граждан, было возбуждено 173 уголовных дела, выявлено и ликвидировано 11 наркопритонов и 31 точка сбыта наркотиков. В этот период из незаконного оборота изъято около 7 килограммов наркотических веществ, выявлено 160 административных правонарушений, связанных с потреблением наркотиков.