Донорское движение

Подари возможность жить!

Накануне Всемирного дня донора, который отмечался 14 июня, волонтеры ВолгГТУ приняли участие в городской акции «Подари возможность жить», проводившейся муниципальным учреждением социально-психологической помощи и поддержки молодежи «Социум» при поддержке Комитета молодежной политики и туризма администрации Волгограда.

Целью акции являлось привлечение внимания молодежи к донорству. Акция проходила в сквере возле фонтана между Волгоградским государственным социально-педагогическим университетом и Волгоградским государственным техническим университетом.
Наши волонтеры, многие из которых сами являются донорами, рассказали в «свободный микрофон» о том, почему и как они стали донорами, помогли развеять распространенные мифы и страхи, которые останавливают (пока) многих людей, вспомнили случаи, когда потребовалась донорская кровь, и главное – выразили свою гражданскую позицию в отношении донорства, призвав сверстников стать донорами.

А в завершение акции всех ее участников объединил флеш-моб «Прочная нить донорства». Молодые люди, выстроившиеся в форме капли крови, выпустили в небо десятки красных шаров со словами благодарности донорам нашей страны.

В ВолгГТУ уже 5 лет успешно функционирует проект корпоративного донорства «Живая кровь». К руководителям проекта постоянно обращаются люди, нуждающиеся в донорской помощи. В их числе и сотрудники, и студенты нашего университета. За прошедший учебный год была оказана помощь 42 больным. Было проведено 4 дня донора под лозунгом «Ты можешь стать супергероем!», в которых приняли участие более 150 студентов политеха, сдавших 75 литров крови. Наши доноры принимали участие в акциях «Совершеннолетие донорства», «Международный день донора», «Всероссийский день донора», «Живое сердце».

Хочется выразить безмерную благодарность нашим самым отзывчивым донорам, которые постоянно сдают кровь и спасают жизни многих людей. Это Егор Еремин, Равиль Карамундинов, Кристина Бонарева, Екатерина Небратенко, Дмитрий Волдаев, Кристина Карабутова, Илья Улизин, Никита Шинкаренко, Владислав Мовчан, Евгений Гунько, Сергей Долгалев, Илья Серяков, Сергей Брыкин, Кирилл Змейчук, Елена Петровна Скорикова (ведущий социолог ВолгГТУ).

Также нельзя не отметить руководителей проекта «Живая кровь». Ведь с их помощью организовываются выезды в центр крови и ведется активная пропаганда донорства среди молодежи. Ни один звонок, ни одно сообщение о помощи не остается без внимания Юлии Хиноцкой. Она занимается поиском доноров для адресной сдачи крови и консультированием новичков в вопросах донорства. Еще один руководитель проекта – Ирина Харьковская, которая, к сожалению, выпускается в этом году. Это человек, поставивший перед собой цель – помогать людям. Для нее станция переливания крови, словно родной дом, в котором она

бывает довольно часто. За ее плечами проделана огромная работа по организации дней донора и установлению сотрудничества с благотворительными организациями и центром молодежной политики.

Быть донором – это почет и уважение! В декабре 2013 года в конференц-зале ГБУ ВО «МИАЦ» состоялось награждение лучших доноров города Волгограда, которые принимали активное участие в региональных акциях «Я донор Волгоградской области». Среди них были пять студентов ВолгГТУ. Все они награждены почетными грамотами и футболками. Организаторами данного мероприятия выступили заместитель председателя Комитета по делам молодежи Волгоградской области Дмитрий Валерьевич Орлов, главный врач ГКУЗ «Волгоградский областной центр крови» Андрей Викторович Валиков. А после в стенах ВолгГТУ 23 активным донорам вуза были вручены грамоты и памятные кружки, символизирующие донорство. Напомним также, что весной этого года Ирина Харьковская, руководитель донорского проекта, была награждена благодарственным письмом от областного центра крови.

Надеемся, что в следующем учебном году ряды доноров пополнятся новыми отзывчивыми людьми. Друзья, помните: «Ваша кровь – источник жизни!»

Е.П. Скорикова,
Юлия Хиноцкая,
гр. ПрИн-1н.

Профессиональный праздник

С заботой о нашем здоровье

В минувшее воскресенье наша страна отмечала День медицинского работника. Этот профессиональный праздник касается и нашего вуза, ведь в техуниверситете есть два медицинских учреждения – здравпункт и санаторий-профилакторий, о сотрудниках которых мы сегодня и расскажем.

Первая помощь

Здравпункт ВолгГТУ в особом представлении не нуждается, это самое востребованное в вузе учреждение. Именно сюда, прежде всего, обращаются сотрудники и студенты техуниверситета, когда чувствуют недомогание. И прививаться от разных болезней тоже сюда приходят. В здравпункте, к примеру, проводится вакцинация – от гриппа, кори, краснухи. В данный момент политехникам делают прививку от гепатита В. Чаще всего здесь бывают, конечно, студенты – то за справкой для освобождения от физкультуры, то с документами для оформления академотпуска, а то и просто за медицинским советом. И хотя штат здравпункта можно буквально по пальцам пересчитать, но без внимания медиков, их помощи никто из пациентов не остается.

Ирина Львовна Попова, главврач здравпункта ВолгГТУ, работает в вузе уже четверть века, а Нелли Васильевна Хрусталева, фельдшер здравпункта, – и того больше, 37 лет. Они искренне любят свою работу и с полной самоотдачей заботятся о здоровье политехников. И.Л. Попова и Н.В. Хрусталева оказывают экстренную помощь. Затем пациенту назначается дальнейшее лечение. Несмотря на всеобщие экономические трудности, университетский здравпункт обеспечен лекарствами, что называется, на все случаи – антибиотиками, противовирусными препаратами, отхаркивающими, от давления, головокружения, для улучшения мозгового кровообращения и другими.

Ирина Львовна и Нелли Васильевна постоянно проходят курсы повышения квалификации, ездят на семинары. Их труд отмечен многочисленными благодарностями и грамотами. А еще, что нам особенно приятно отметить, Ирина Львовна Попова является постоянным консультантом выпусков «ЗдравИнфо».

Комплексное лечение

Этот скромный, но очень важный в нашей жизни коллектив знает почти каждый работник ВолгГТУ. Люди в белых халатах санатория-профилактория помогают нам бороться с недугами, восстанавливают после травм, вселяют надежду на выздоровление и возвращение к активной работе. Они, очень доброжелательные, внимательные и добросовестные, под руководством главного врача Анастасии Владиславовны Шихалевой, квалифицированного медика высшей категории, творят свое благородное дело. Анастасия Владиславовна не только подбирает и выписывает медикаменты, но и правильно ставит диагноз с помощью

имеющегося в профилактории аппарата УЗИ, назначает лечение. Не сосчитать тех пациентов профилактория, которым массажист Олег Юрьевич Буланов помог вернуть подвижность суставов после травм, облегчить страдания от болей в области позвоночника. Хочется поблагодарить процедурную медсестру Валентину Владимировну Буланову за ее умелые руки, мягко и безболезненно делающие уколы. Почти каждый пациент профилактория ощутил материнскую заботу Стеллы Альбертовны Казоредовой – мастера на все руки. Она может все: быстро найти вену, квалифицированно поставить капельницу и еще многое другое. За последнее время очень расширился перечень процедур в физиотерапевтическом кабинете, где нас вежливо и внимательно обслуживает Виктория Владимировна Акопова. Имеется в профилактории и стоматологический кабинет, где Наталии Викторовне Тужиковой удается избавить от зубной боли сотрудников университета прямо на работе.

За скромную плату курсовки и путевки здесь можно пройти весь комплекс лечения и восстановления, а также вкусно пообедать. Отдельно хочется сказать о столовой санатория-профилактория: стерильная чистота, прекрасный микроклимат, современный зал. Хороший, доброжелательный и слаженный коллектив работников питания возглавляет заботливая квалифицированная медсестра-диетолог Татьяна Андреевна Бирюкова. Ее творческий подход к своей работе дает хорошие результаты. Мы имеем сбалансированное, диетическое питание из свежих продуктов, что существенно сказывается на лечении. После прохождения курсового оздоровления забывается изжога, горечь во рту, боли в желудке и дискомфорт в кишечнике.

Низкий поклон вам, дорогие медицинские работники! Крепкого здоровья и счастья вам и вашим близким!

Е.В. Дудкин, к.т.н.,
Л.М. Драгунцова, программист,
В.Н. Петров, уч. мастер.

Научный форум

Здоровое питание – здоровая нация

В ВолгГТУ проходила международная научно-практическая конференция «Новые подходы, принципы и механизмы повышения эффективности производства и переработки сельскохозяйственной продукции». Иными словами, речь шла о том, как сделать здоровым питание.

Ученые, аспиранты, студенты из Москвы, Саратова, Оренбурга, Ставрополя, Грозного, Элисты и Волгограда прочитали на научном форуме около 70 докладов. И это был целый спектр направлений, по которым развивается современная наука о правильном и безопасном питании. Причем докладчики охватили всю пищевую цепочку – от минерального состава кормов для скота до технологии изготовления продукта. Конечно же, были сообщения об инновационных продуктах питания для различных категорий населения: к примеру, учитывались особенности детского организма, диабетиков, спортсменов. Новые разработки были сделаны на стыке биологии, ветеринарии, медицины, химии.

В процессе работы форума жюри провело дегустацию продукции, которую поставляют на столы жителей нашего региона многие известные предприятия и индивидуальные предприниматели из Волгограда и сельских районов области. На выставке, расположившейся в фойе второго этажа главного учебного корпуса, чего только не было: мясные, молочные, хлебобулочные, кондитерские изделия, напитки, консервы, биодобавки, растительные масла!.. Каждый желающий мог подойти и попробовать практически любую представленную продукцию.

По результатам работы конференции, академик РАН И.Ф. Горлов, председатель правления Академии продовольственной безопасности РФ В.Н. Сергеев и начальник отдела министерства сельского хозяйства Волгоградской области Н.В. Журавлев наградили золотыми и серебряными медалями лучших производителей и авторов докладов. Кроме того, Волгоградский государственный технический университет удостоен награды Федерального агентства научных организаций РФ за инновационные разработки по созданию функциональных продуктов питания. Удостоверения членов Академии продовольственной безопасности получили два сотрудника ВолгГТУ – декан ФТПП В.Н. Храмова и профессор М.И. Сложенкина. Также на торжественной церемонии лучшие пищевые, перерабатывающие и торговые предприятия областного центра и сельских районов были удостоены особого признания. Продукции (услугам) одних присвоен «Волгоградский знак качества», а другие получили народный знак качества «Общественное признание».

Лилия Булатова.

Вакцинация

Болезнь можно предупредить

Главный врач здравпункта ВолгГТУ Ирина Львовна Попова рассказала, почему нужно сделать прививку от гепатита В.

– Гепатит В встречается чаще всего у взрослых людей (пик заболеваемости приходится на возрастные группы 20–49 лет). Заразиться им можно, например, в парикмахерских, маникюрных салонах и, как это ни печально, даже в лечебных учреждениях. Перенос вируса осуществляется с кровью или другими биологическими жидкостями больного человека, попадающими непосредственно в кровь инфицируемого. Это происходит при совместном использовании колюще-режущих предметов (маникюрный набор, станки для бритья), шприца, при проведении медицинских манипуляций, половым путем и от инфицированной матери ребенку при его рождении. При переливании крови, содержащей вирус гепатита В (например, взятой от больного донора), также произойдет заражение.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о путях заражения гепатитом В.

– Если у матери есть вирус гепатита В, то у нее может родиться инфицированный ребенок. Заражение происходит при родах или нарушении целостности плаценты в ходе беременности. Надо отметить, что статистика указывает на высокий риск развития хронического гепатита В и его неблагоприятных исходов у детей, родившихся от инфицированной матери. Поэтому всем таким детям почти сразу после рождения делают прививку от гепатита В.

– Возможно ли заражение гепатитом В при обычных бытовых контактах?

– Вирус гепатита В обнаруживается в слюне, слезах, моче и кале инфицированных людей. При попадании их на поврежденную кожу и слизистые оболочки другого человека есть риск заражения, но он очень мал. Такая передача вируса возможна в быту, чаще среди детей.

Считается, что через неповрежденные наружные покровы (кожа, слизистые оболочки) вирус не проникает. Это значит, что контактно-бытовым путем гепатит В не передается, а также с пищей, при разговоре и т.д. Поэтому для окружающих заболевший гепатитом В не опасен. Он не должен находиться в социальной изоляции.

– Можно ли заразиться гепатитом В и не заболеть?

– Стопроцентная гарантия защиты есть только у вакцинированных и ранее переболевших гепатитом В людей. Во всех остальных случаях при инфицировании вирусом гепатита В развитие заболевания неизбежно. Кроме того, заражение вирусом гепатита В приводит в большинстве случаев к развитию острого гепатита В.

По данным Всемирной организации здравоохранения, снижения заболеваемости у детей и подростков в развитых странах удалось добиться с помощью регулярной вакцинации. То есть вакцинация от гепатита В необходима и дает достаточно надежный результат!

Советуют медики

Лето – лучшее лекарство!

Летом нельзя упускать ни минуты, стараясь как можно чаще бывать на свежем воздухе: гулять по лесу, загорать на пляже, купаться в реке или море.

Чем полезно солнце

Солнце улучшает настроение и предотвращает депрессию, стимулирует иммунную систему. Ультрафиолетовые лучи активизируют большинство процессов, происходящих в организме – дыхание, обмен веществ, кровообращение и деятельность эндокринной системы. Кроме того, под воздействием солнечных лучей наш организм вырабатывает витамин D. Полезно пребывать на солнце утром до 11 часов и на закате. Также важно знать – чем темнее кожа, тем меньше витамина D вырабатывается под действием солнечного света.

Витамин D регулирует усвоение минералов кальция и фосфора. Вместе с витамином А, кальцием и фосфором защищает организм от простуды, глазных и кожных заболеваний, отвечает за крепкие кости, позвоночник. Однако это не значит, что для снабжения организма этим витамином, нужно «жариться» под палящим солнцем. Для поддержания необходимого уровня витамина D в организме достаточно подставлять солнцу руки и лицо 2-3 раза в неделю по 15 минут.

Больше двигайтесь на свежем воздухе

Ходите пешком. Если возможно, высаживайтесь на одну – две остановки раньше, как можно больше ходите пешком. Идите энергичным шагом и глубоко дышите. 10 минут такой прогулки приводят к всплеску энергии. Полезно гулять после грозы или когда моросит дождь. В такие дни воздух чище всего.

Ездите на велосипеде. Нагрузка на свежем воздухе способствует притоку кислорода. Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног.

Совершайте пробежки. Бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса.

Купайтесь и ходите по воде. Водные процедуры на свежем воздухе закаливают организм, улучшают кровообращение. Альтернатива монотонного плавания – ходьба в воде или водные игры. Это хороший способ пребывания в воде для тех, кто не умеет плавать. Даже, если вода холодная, просто окуните в нее ноги, – так вы укрепите иммунитет.

Отправляйтесь в парк, лес, в любое место, где есть зелень. В лесу воздух насыщен веществами, которые регулируют дыхание, повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют иммунитет, улучшают работу мозга.

Обязательно употребляйте витаминные продукты летом

Лето радует нас свежими и сочными овощами, фруктами и ягодами. Употребляя их в пищу, можно увеличить жизненные силы, улучшить состояние организма и восполнить недостаток витаминов.

Морковь – это настоящий секрет молодости, красоты и долголетия. Она ценна высоким содержанием каротина, который в организме превращается в витамин А. Заправляйте морковь и салаты из нее растительным маслом, тогда содержащийся в моркови каротин будет усваиваться лучше.

Редис является богатым источником витаминов и минеральных веществ. Он содержит витамины С, В1, В2, В5, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. Этот полезный во всех отношениях овощ повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови. Капуста богата витамином С. Ешьте ее сырой или готовьте на пару, тогда она не потеряет ценности.

Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием. Она содержит витамин С, РР, В2, Р, а из микроэлементов – железо, кальций, фосфор, магний.

Земляника ценна как источник аскорбиновой кислоты. Употребление свежих ягод повышает работоспособность, выносливость, улучшает работу сердца.
Клюква помогает в борьбе с инфекциями и защищает от их частого появления мочевой пузырь.

Черноплодная рябина нормализует артериальное давление и понижает уровень холестерина в крови.

Спартакиада

Нептун был бы доволен

На спартакиаде вузов города-спутника 2013*2014 года сборная команда Волжского политехнического института (филиала) ВолгГТУ заняла первое место по плаванию.*

Это сделали Дмитрий Мастиков (гр. ВИП-208), Андрей Иванов и Яна Карнаухова (оба – ВМС-238), Константин Нестеренко (гр. ВТС-131), Владислав Базык (гр. ВТС-331), Даниэль Хрущев (гр. ВИП-108), Георгий Болатаев (гр. ВМ-336), Дарья Макарчук (гр. ВЭМ-213) и Светлана Доманина (гр. ВЭ-211).

«Золотой» результат сложился из нескольких личных и командных достижений студентов ВПИ на водных дорожках. К примеру, на дистанции 50 метров вольным стилем среди юношей лучшим стал Константин Нестеренко, всего лишь пол-секунды ему уступил Дмитрий Мастиков, а среди девушек в этом виде плавания второе место заняла Дарья Макарчук. Эти же «одиночники» показали серебряный результат в смешанной эстафете 4х50 м. В паре с Дарьей удачно выступила Яна Карнаухова.

Пресс-центр ВПИ.