



СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Выпуск № 2 (14)

сентябрь, 2020

Читайте в номере:



Интервью с Кобзарь И.Г.



Великие имена:
Пшеничнов А.В.



Консультация психолога



Опрос 1 курса



События сентября



Медицинский календарь



Путеводитель по
колледжу

Уважаемые студенты и преподаватели!

Вот и пролетел первый месяц нового учебного года. За это время в колледже произошло много приятных событий, о которых мы постарались рассказать на страницах «Студенческого вестника». Одно из них – Посвящение в студенты.

Мы рады, что в ряды участников пресс-центра вступили творческие, талантливые ребята, которые активно трудились, выполняя редакторские задания.

Нас радует, что студенческая газета вызывает интерес, поэтому в этом году читателей ждут новые проекты, интересные интервью и новые рубрики.

Напоминаю, что «Студенческий вестник» будет выходить один раз в месяц, каждый номер будет посвящен событиям предыдущего месяца. Надеемся на внимание читателей, ждем советов и предложений.

Редакция газеты находится в 43 кабинете.

Главный редактор
Соклакова Ольга Владимировна

Поздравление



Уважаемые преподаватели и студенты!

Поздравляю вас с началом нового учебного года!

Для тех ребят, чья студенческая жизнь только начинается, этот день особенно волнующий, долгожданный и запоминающийся. Желаю вам ярких открытий, отличной учебы на пути к профессии.

Новый учебный год - это всегда шаг к новым знаниям. Важно помнить, что «тот знает достаточно, кто знает, как научиться». Успешен в жизни тот, кто умеет учиться, и в формировании этого умения, пожалуй, проявляется основное мастерство Учителя, Преподавателя.

Уважаемые коллеги, хочу вам пожелать в новый учебный год войти с новыми силами и творческими идеями, хорошим настроением и добрым здоровьем. Пусть у каждого из нас все непременно получается, пусть нас радуют хорошие результаты и успехи наших студентов.

***Директор КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж»
Ирина Тимофеевна Буркутова***

Поздравление

Дорогие студенты, друзья!

Участники пресс-центра от всей души поздравляют вас с началом нового учебного года!

Мы рады, что наша дружная студенческая семья увеличилась! В нее вошли будущие медицинские сестры и братья, фельдшера, акушеры, фармацевты. Вас ждет удивительное время под названием «Студенческая жизнь».

Мы желаем вам поскорее погрузиться в учебный процесс, пусть каждая сессия обходится без хвостов.

Желаем в каждый день врываться смелыми, целеустремленными, активными, творческими, сильными, интересными людьми, доказывая всему миру, на что вы способны.

Желаем успешного освоения выбранной профессии, веселого досуга и постепенного осуществления всего задуманного вами.



А еще – читайте наш «Студенческий вестник»

Интервью

Студенты, с началом нового учебного года!

Наступил сентябрь, начался новый учебный год. В коридорах колледжа появились студенты, снова звенят звонки... Каким будет этот год? Что ждет нас, студентов? Об этом мы решили поговорить с заместителем директора колледжа (по учебной работе) Ириной Геннадьевной Кобзарь.



- Ирина Геннадьевна, поздравляем Вас и всех преподавателей с началом учебного года. И прежде чем мы начнем наш разговор о новом учебном годе, давайте подведем итог прошедшему 2019-2020 учебному году.

- Спасибо за поздравление. Я думаю, что абсолютно все - и студенты и преподаватели - рады встретиться в новом учебном году в стенах колледжа после долгой самоизоляции. В прошлом году не только мы, а весь мир столкнулся с опасным коронавирусом, и в связи с этим всем учебным заведениям пришлось перейти на дистанционное обучение. Это застало нас врасплох, однако и студенты, и преподаватели мобилизовались и

смогли решить эту проблему. Пришлось спешно организовывать образовательный процесс в новых для нас всех условиях. За время дистанционного обучения учились все: преподаватели учились пользоваться новыми информационными платформами, а студенты осваивали учебные дисциплины и профессиональные модули. Все прошло хорошо. Промежуточная и итоговая аттестация, государственная итоговая аттестация проходили также на новой системе, которая называется Сервис дистанционного обучения.

В целом, дистанционное обучение пошло на пользу, для многих студентов привычная работа за компьютером помогла улучшить результаты, да и должников стало меньше.

Хотелось бы отметить, что во время дистанционного обучения работала целая команда, на связи были все: и старосты, и кураторы, и тьютор, и преподаватели. Все работали слаженно, оперативно реагировали и передавали важную информацию друг другу.

Хочу похвалить тех студентов, которые идут в ногу со временем, закрыли сессию вовремя и самое главное успешно.

В новых условиях проходили и творческие мероприятия. Празднику Великой Победы был посвящен ряд мероприятий: и конкурс чтецов, и конкурс сочинений, и различные акции. Эти мероприятия также проводились в дистанционном формате.

- Что Вы могли бы отметить как достижения и, наоборот, что решить пока не удалось?

- О достижениях я уже сказала. А трудности, конечно, были. Во-первых, мы все были зависимы от сети интернет. Кроме того, трудности вызывала медлительность, неорганизованность некоторых студентов-«лентяев», которые не могли перестроиться с одной

Интервью

формы обучения на другую. И сейчас им приходится решать те проблемы, которые они сами себе создали.

Сейчас, имея опыт работы в дистанционном режиме, мы проводим занятия в отдельных группах в формате видео-конференций. Эта форма нравится и преподавателям, и студентам.

- У любого преподавателя всегда есть кнут и пряник. Каким может быть кнут в колледже? И всем ли студентам он нужен?

- Мы все были студентами. Думаю, со мной согласятся все, что студенчество - самая лучшая пора в жизни, когда можно беззаботно проводить время, не обременяя себя проблемами взрослой жизни. Главное, правильно распределять время учебы и отдыха. Тогда и кнут будет не нужен. Ведь большинство студентов нашего колледжа - это успешные ребята, которые успевают не только учиться и принимать участие в общественной жизни колледжа, но и работать. Таких студентов мы хвалим.

На мой взгляд, для того чтобы направить студента на путь истинный, ему необходимо дать какое-то доброе дело, связанное с колледжем. И тогда и учеба будет даваться легко, а значит, и будущая профессия им выбрана правильно. Ведь медицина не терпит ошибок, потому что от этого зависит жизнь человека. И студенты должны это четко понимать.

- Наш колледж имеет солидный возраст, в скором времени ему исполнится 85 лет. Какие традиции, по Вашему мнению, нужно бережно сохранять в нашем колледже, какие задачи остаются неизменными?

- Мы всегда говорим, что наши студенты находятся в колледже, у которого огромная история, в котором сложились традиции. Сейчас идет работа над книгой к 85-летию колледжа, и каждый студент может стать частью его истории. Для этого необходимо участвовать в жизни колледжа, а именно во всех общественных мероприятиях, которых у нас так много проводится. Когда студент участвует в богатой студенческой жизни, ему интересно учиться, есть что рассказать своим друзьям коллегам и самое главное, что в будущем есть что вспомнить и чем гордиться. Одна из главных традиций, с которой недавно познакомили студентов-первокурсников, - Посвящение в студенты. Думаю, надевая белый халат и произнося Клятву студента, каждый первокурсник прочувствовал торжество момента и ощутил себя частью большой дружной студенческой семьи.

- Что Вы посоветуете нашим первокурсникам, которые в такое непростое время находятся далеко от дома и только начинают постигать свою будущую профессию?

- Студентам-первокурсникам я желаю стараться учиться, не бояться преодолевать трудности, обращаться за помощью. Я считаю, что на первом курсе важно сформировать чувство товарищества, взаимопомощи. Если возникают проблемы, то нужно искать выход из ситуации, обращаться за помощью к одногруппникам, куратору, социальному педагогу, педагогу-психологу. Вам всегда помогут, поддержат.

А еще надо любить выбранную профессию и гордиться ей. И самое главное - выдержать все испытания и стать достойным профессионалом своего дела.

Беседовала Алина Драгомерецкая, студентка 333 группы специальности «Сестринское дело»

Личность

Великие имена: Алексей Васильевич Пшеничнов

Выдающийся советский ученый в области микробиологии и эпидемиологии, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки СССР, Лауреат государственной премии СССР. Основатель Пермской школы микробиологии. Достиг результатов мирового уровня: занимался лечением клещевого энцефалита, а также разработкой вакцины против сыпного тифа.

В 1942 году работа А.В. Пшеничного увенчалась успехом. Препарат, созданный Алексеем Васильевичем, быстро запустили в производство.

Вакцина предотвратила эпидемию тифа в армии и тылу.



Алексей Васильевич родился 23 марта 1900 года в городе Златоусте Уфимской губернии (сейчас Челябинская область) в семье инженера. Получил прекрасное образование и воспитание. Учился в Златоустовском механико-техническом училище.

В годы Гражданской войны в стране бушевал сыпной тиф, и Алексей Пшеничнов решил посвятить свою жизнь борьбе с этой смертельно опасной болезнью.

В 1925 году с отличием окончил естественно-медицинский факультет Пермского государственного университета (ПГУ).

В течение тринадцати лет работал врачом-бактериологом в Нижнем Тагиле.

Вернувшись в Пермь, преподавал на кафедре микробиологии ПГУ. В 1937 году защитил докторскую диссертацию, получил звание профессора. В 1938 г. возглавил кафедру микробиологии и заведовал ею на протяжении тридцати лет.

Одновременно руководил вирусно-рикетсиозным отделом в Научно-исследовательском институте вакцин и сывороток, г. Пермь (в настоящее время - НПО «Биомед», г. Пермь, филиал концерна «Микроген»).

Разрабатывал методы борьбы с опасными инфекциями - риккетсиозами, в частности, сыпным тифом; клещевым энцефалитом. Создал среду для культивирования риккетсий в лабораторных условиях вне «организма-хозяина».

Личность

А.В. Пшеничнов вместе с заведующим кафедрой эпидемиологии Борисом Иосифовичем Райхером разработал оригинальный метод заражения кровососущих насекомых на эпидермомембранах для культивирования риккетсий, метод питания кровососущих насекомых дефибринированной кровью через пленку эпидермиса с целью поддержания их жизнедеятельности или заражения риккетсиями в лабораторных условиях.

В 1942 году создал эффективную вакцину для профилактики сыпного тифа. Широкое применение вакцины позволило предотвратить эпидемию тифа в действующей армии и в тылу. За эти работы в 1946 г. он и его соавтор Райхер Б.И. были удостоены звания лауреатов Сталинской премии.

Первым на Урале обнаружил волынскую лихорадку, изучил особенности эпидемиологии весенне-летнего клещевого энцефалита в Прикамье.

Алексей Васильевич стал создателем пермской школы микробиологов. Под его руководством было защищено более 50 кандидатских и докторских диссертаций, выполнено более 1000 научных исследований. Одна из его известнейших работ - «Клещевой энцефалит и методы борьбы с ним».



Пшеничнов был прекрасным педагогом, ярким лектором, читал без конспектов, и студенты слушали его с большим интересом. Активно занимался общественной работой, длительное время он был проректором по научной работе, возглавлял Пермский филиал Всесоюзного научного общества микробиологов и эпидемиологов. Инициировал открытие в Перми лаборатории генетики и селекции микробов АН СССР, позднее Отдела экологии и генетики микроорганизмов ИЭРЖ УрО РАН (ныне Институт экологии и генетики микроорганизмов УрО РАН).

Умер 12 марта 1975 года.

Ксения Драгинагло, студентка 371 группы специальности «Лабораторная диагностика»

Профилактика

Все о коронавирусе и COVID-19

В этом году весь мир столкнулся с пандемией коронавирусной инфекции. В этом номере мы попросили дать подробную информацию о коронавирусе и о COVID-19 заместителя директора колледжа (по практическому обучению) Мамошину Ольгу Станиславовну.



- Коронавирусы - это семейство РНК-содержащих вирусов, которые чаще всего вызывают заболевания у животных, а некоторые из них - у людей. У людей инфекция обычно протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ, не вызывая тяжелых осложнений.

По статистике, возбудители ОРВИ чаще всего: риновирусы - 30-50%, коронавирусы - 10-15%, грипп - 5-15%, РСВ - 5%, парагрипп - 5%, аденовирус менее - 5%, энтеровирус - менее 5%, метапневмовирусы и другие - оставшиеся 20-30%.

COVID-19 - инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавирусов, которым человек предположительно

заразился от животных. Точный источник заражения пока не установлен.

COVID-19		ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ КОРОНАВИРУСА COVID-19, ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА		
СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП	
Повышенная температура	часто	редко	часто	
Усталость	иногда	иногда	часто	
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)	
Чихание	нет	часто	нет	
Боль в суставах	иногда	часто	часто	
Насморк	редко	часто	иногда	
Боль в горле	иногда	часто	иногда	
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)	
Головная боль	иногда	редко	часто	
Одышка	иногда	нет	нет	

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Насколько опасен COVID-19?

Как правило, коронавирусная инфекция COVID-19 протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее, существует тяжелая форма инфекции:

Профилактика

примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано.

Поэтому очень важно при возможности соблюдать карантинные меры, чтобы сдержать распространение инфекции и предотвратить неконтролируемое ее распространение.

Насколько заразен COVID-19?

Человек, болеющий коронавирусом, может заразить еще 3-5 человек вокруг себя.

Болеющий гриппом - 1-2 человека.

При гриппе-испанке – 2 – 8 человек.

При кори - 12-18 человек.

То есть коронавирус в 2-3 раза менее заразен, чем корь и в 2-3 раза заразнее гриппа.

Способы распространения коронавируса

Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Риск заражения через воздух гораздо ниже.

Какие симптомы COVID-19?



Основные симптомы:

- Повышение температуры тела (в >90% случаев)
- Кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты) в 80% случаев
- Одышка (в 55% случаях)
- Ощущение сдавленности в грудной клетке (в >20% случаев)

Профилактика

Редкие симптомы (в начале заболевания могут наблюдаться без повышения температуры тела):

- Головные боли (8%)
- Кровохарканье (5%)
- Диарея (3%)
- Тошнота, рвота
- Сердцебиение

У большинства людей (порядка 80%) болезнь заканчивается выздоровлением, при этом специфических лечебных мероприятий не требуется. Примерно в одном из шести случаев COVID-19 возникает тяжелая симптоматика с развитием дыхательной недостаточности. У пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями, например, артериальной гипертензией, заболеваниями сердца или диабетом, вероятность тяжелого течения заболевания выше.

В отличие от других респираторных вирусных болезней, при коронавирусе COVID-19 насморк наблюдается крайне редко. Также при этом заболевании не характерна диарея и боли в животе (не более 4% случаев).

При наличии повышенной температуры тела, кашля и затрудненного дыхания следует срочно вызывать скорую помощь (**103 с мобильного**).

Группы риска

Вероятность развития *атипичной пневмонии* повышается при наличии таких хронических заболеваний, как патология сердечно-сосудистой системы; артериальная гипертензия; хронические легочные болезни; сахарный диабет.

В редких ситуациях тяжелое течение болезни с поражением легких наблюдается у пациентов молодого и среднего возраста. Врачи активно изучают причины этих случаев.

Сколько дней болеют коронавирусом?

Средняя длительность коронавирусной инфекции составляет **13-22 дня**:

- **1-4 день** - наблюдаются вышеуказанные первые проявления болезни, температура повышается до фебрильных цифр (более 38° С), часто бывают боли в мышцах;
- **5-6 день** - возникает чувство нехватки воздуха, затрудненное дыхание, приступы кашля становятся более длительными;
- **7 день** - проблемы с дыханием усиливаются;
- **8-9 день** - при тяжелом варианте течения возникает дыхательная недостаточность, требующая проведения кислородной поддержки;
- **10-11 день** - при благоприятном варианте больные начинают выздоравливать, дыхательные расстройства менее выражены;
- **12 день** - у большинства пациентов происходит снижение температуры тела до нормы;
- **13-22 день** - постепенное выздоровление, нормализация всех функций организма.

Сколько длится инкубационный период?

От контакта с вирусом до появления симптомов может пройти от 2 до 14 дней, в среднем - 5.

Профилактика

Насколько устойчив вирус в разных условиях?

- Во внешней среде коронавирусы инактивируются с поверхностями при +33 °С за 16 часов, при +56 °С за 10 минут;
- Исследование итальянских ученых показывает, что 70 % этанол, гипохлорит натрия 0,01% и хлоргексидин 1% очень быстро (менее 2 минут) повреждают капсид вируса и он не может размножаться.
- В другом исследовании тестировались популярные обеззараживатели рук на основе 45% изопропанола, 30% н-пропанола и 0,2% мезетронияэтилсульфата; на основе на 80 % этанола; гель на основе 85 % этанола; противовирусный гель на основе 95% этанола. Все средства обработки рук в течение 30 секунд уничтожали вирус ниже порога обнаружения.
- Коронавирусы сохраняются в составе аэрозоля 8-10 часов, в воде - до 9 суток. Против аэрозолей коронавируса и для удаления его с поверхностей предметов эффективно УФ-облучение «кварцевыми лампами». Но время уничтожения вируса УФ лампой зависит от ее мощности и обычно составляет от 2 до 15 минут.
- По мнению ВОЗ, способный инфицировать других аэрозоль распространяется только в радиусе 1 метра вокруг зараженного человека и коронавирусы не способны переноситься в аэрозоле на большее расстояние.
- Коронавирусы сохраняют инфекционную активность в течение нескольких лет в лиофилизированном состоянии (при +4 °С), в замороженном состоянии (при -70 °С).

Можно ли заразиться COVID-19 от человека, у которого не наблюдается никаких симптомов?

Согласно актуальным данным ВОЗ риск заражения от человека, не имеющего никаких симптомов, крайне низок, поскольку зараженный должен выделять достаточное количество вируса со слюной и мокротой.



С другой стороны, у многих людей симптомы COVID-19 бывают выражены очень слабо, особенно вначале заболевания. Поэтому, риск передачи COVID-19 от человека, который не чувствует себя больным и имеет только слабый кашель, существует.

Как защитить себя и окружающих?

1. При возможности избегайте мест скопления людей.
2. Если погода позволяет, ходите на улицу в перчатках, используйте санитайзер.
3. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.
4. Не трогайте руками глаза, нос и рот.
5. Держитесь от людей на расстоянии минимум двух метров.
6. Избегайте общественного транспорта.

Профилактика

7. При возможности используйте лифт, чтобы не трогать перила при ходьбе по лестнице, но в лифт с другими людьми не заходите.
8. Перед входом в дом, обработайте руки санитайзером, затем вымойте руки с мылом.
9. Не ходите дома в уличной одежде.
10. Не зовите гостей и не ходите в гости.
11. Следите за влажностью помещения.
12. Пейте больше жидкости - обезвоживание приводит к сухости слизистых и снижает их защитную функцию.
13. Не выезжайте в страны с высоким риском эпидемии.
14. При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее вызывайте скорую (103 с мобильного). Если вы посещали районы с высоким риском заражения - сообщите об этом врачу.
15. Особенно берегите близких старшего возраста. Отправьте бабушек и дедушек на дачи, оберегайте от походов в поликлиники, аптеки и магазины.
16. Запаситесь лекарствами, которые принимаете постоянно - от давления, диабета, астмы, жаропонижающими и так далее, чтобы минимизировать походы в аптеку и обезопасить себя на случай карантина.
17. Организуйте доставку продуктов домой.



Профилактика

Способы диагностики

Эффективный метод диагностики инфекции COVID-19 - молекулярно-генетический анализ ПЦР. Для его проведения берут мазок из носоглотки и зева. Дополнительно врач назначает клиническое и биохимическое исследование крови, рентгенографию грудной клетки.

Лечение

«Противовирусный препарат «Фавипиравир», который одобрен для лечения коронавируса, в ближайшее время включат в перечень жизненно необходимых важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП), - сообщил помощник министра здравоохранения России Алексей Кузнецов. - После этого предельные цены на препарат будут зарегистрированы в соответствии с утвержденной методикой, которая включает экономический анализ со стороны антимонопольной службы».

Сейчас стоимость одного из российских аналогов «Фавипиравира» - препарата «Арепливир» - составляет 12 320 руб.

О том, что Минздрав разрешил амбулаторно применять два российских препарата с непатентованным названием «Фавипиравир» в ведомстве сообщили накануне, 17 сентября. Кроме «Арепливира», в аптеках также должен появиться препарат «Коронавир». Ранее оба лекарства было разрешено использовать только в стационарах.

11 августа 2020 года Минздрав России зарегистрировал первую в мире вакцину для профилактики COVID-19, разработанную НИЦЭМ имени Гамалеи совместно с Российским фондом прямых инвестиций. Она получила название «Спутник V».

В нашем колледже прошли мастер-классы для студентов 1 курсов по обработке рук с использованием сенсорных и локтевых дозаторов, размещенных в колледже, а также по применению одноразовых и многоразовых масок.

Профилактика: Как правильно использовать маску?

1. Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом.
2. Осмотрите ее, чтобы убедиться в отсутствии прорех и повреждений.
3. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа.
4. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок.
5. Снимите маску после применения, удерживая за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде.
6. Сразу после использования выбросьте ее в закрывающийся контейнер.
7. После прикосновения к маске или ее выбрасывания воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.

*Беседовала Пенязь Дарья, студентка 311 группы
специальности «Лечебное дело»*

Профилактика

К осени готовы

Сентябрь обычно еще балует теплой погодой, однако все понимают, что это уже начало периода холодов, дождей и простуд. Но если повлиять на природу мы не можем, то позаботиться о своем иммунитете под силу каждому. Чтобы осень прошла без простуд и ОРВИ, надо уже сейчас внести некоторые изменения в свое питание и образ жизни.

В этом номере мы решили поговорить с преподавателем по фармакологии Посесор Анастасией Юрьевной о том, как в преддверии зимы укрепить иммунитет и пережить период холодов без простуд.



- Сколько бы свежих фруктов и овощей мы не ели летом, на весь год витаминами запастись невозможно. Организм постоянно в них нуждается.

Сентябрь-октябрь - самое подходящее время, чтобы укрепить иммунитет дополнительным приемом витаминных комплексов, которых в аптечных организациях достаточно разнообразный. Поэтому при выборе комплекса витаминов следует обратить внимание на количественное содержание витаминов, которые играют важную роль для иммунитета:

Итак, **Витамин С (аскорбиновая кислота)** - это один из главных защитников иммунитета. Антиоксидант, который укрепляет сердечно-сосудистую систему человека, «следит» за уровнем железа в крови, влияет на активность и эмоциональное состояние.

Витамин С в большом количестве содержится в *цитрусовых, черной смородине, квашеной капусте, сладком и остром перце, шпинате, облепихе*. Следует отметить, что витамин С при длительной термической

обработке разрушается.

Витамин D. Пасмурной осенью солнечного света становится все меньше, а он крайне важен для синтеза витамина D в организме, поэтому с наступлением холодов врачи рекомендуют его дополнительный прием.

Витамин D способствует укреплению иммунитета и костной системы помогает снизить нервозность и постоянное ощущение усталости. Дополнительными источниками витамина D могут стать *молочные продукты, жирная рыба и яйца*. Но в продуктах содержится плохо усваиваемая форма вещества - витамин D2. Гораздо эффективнее является **витамин D3**, или «солнечный витамин». Поступая в организм, он под действием солнца «превращается» в витамин D. Именно это вещество содержится в витаминных комплексах.

Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению тонуса организма, участвует в процессах обновления и образования новых клеток. А еще поступление необходимого количества витамина А - надежная профилактика зрения. Дополнительный прием витамина А необходим и студентам. Во время учебы увеличивается нагрузка на зрительный аппарат: занятия длятся иногда до вечера, многие неограниченное время сидят со смартфонами и за компьютером - все это негативно сказывается на остроте зрения.

Витамин А содержится в *жирной рыбе, моркови, молочных продуктах, листовых овощах, помидорах, яичном желтке*.

Витамин Е. Это вещество плохо накапливается в организме, поэтому запасаться им

Здоровье

«впрок» бесполезно. Крайне важно постоянное поступление его в организм.

Витамин Е - природный антиоксидант, он способствует укреплению ногтей, волос, помогает поддерживать хорошее состояние кожи, что особенно важно осенью с ее холодными ветрами и заморозками.

Витамин Е прекрасно сочетается с витамином А и С, еще их можно принимать в комплексе.

Витамин Е в достаточном количестве содержится в растительных маслах, кукурузе, чернике, черноплодной рябине. Один из самых мощных источников витамина Е - *рыбий жир*.

Витамин В6 в организме берет на себя важные функции: укрепляет иммунитет, участвует в нормализации гормонального баланса и синтезе клеток. При дефиците витамина В6 человек становится раздражительным, повышается утомляемость, сонливость и плохой аппетит. Эти признаки беспокоят многих в осенне-зимний период, в особенности людей с большими умственными и физическими нагрузками, студентов в том числе. Рекомендуется принимать витамин В6 в комплексе с витамином В2, который в организме активизирует его действие.

Содержится витамин В6 в орехах, говяжьей и куриной печени, сладком перце, бобовых, рыбе, гранате, бананах.

Витамин В12 отвечает за крепкую иммунную систему, нормальный уровень давления, активность и бодрость. Дефицит витамина В12 может негативно сказываться на работе пищеварительной системы, а в ряде случаев появляется анемия. Рекомендуется принимать витамин В12 в комплексе с Са. Витамин В12 содержится во многих видах мяса (баранина, свинина, говядина), рыбе, морепродуктах, молоке, твороге, сметане.

Омега-3 - это не витамины, а комплекс ненасыщенных жирных кислот. Нельзя не упомянуть об их важности при подготовке организма к осенне-зимнему периоду. Омега-3 жирные кислоты участвуют в обмене веществ, укрепляют скелет, стимулируют работу мозга.

Главный продукт с высоким содержанием Омега-3- жирные сорта рыбы.

Из витаминных комплексов, предлагаемых в аптеках, наиболее «богатыми» по содержанию указанных витаминов являются «Компливит», «Алфавит», «Мульти-табс», «Центрум», «Витрум» и др.

ИМЕЮТСЯ ПРОТВОПОКАЗАНИЯ.
СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Беседовала Марченко Людмила,
студентка 371 группы
специальности «Лабораторная диагностика»

Мастер-класс

На страже здоровья

С 7 по 11 сентября 2020 года в КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж» проходили мастер-классы «Самый прекрасный на свете наряд» для студентов 1 курса.

Организовали данные мероприятия педагог-организатор Соклакова О.В. и старший методист Артамонова О.В., а помогли им студенты 2 и 3 курсов специальности «Сестринское дело» Крысина Диана, Ячменева Снежана, Короткевич Александра, Коргун Светлана, Столбовая Екатерина, Драгомерецкая Алина и Руднева Алёна.



Во время мастер-класса педагог-организатор рассказала о том, какие требования предъявляют к студенту-медику, как должен выглядеть студент медицинского колледжа, какой длины и цветовой гаммы должен быть медицинский халат.

Очень внимательно первокурсники следили за тем, как нужно обращаться с главным символом медицины – белым халатом, особенно, когда студенты показывали им, как нужно складывать халат, чтобы он выглядел опрятным в течение всего учебного дня.



Мастер-класс

Ведь иногда в силу расписания студентам необходимо переходить из одного здания в другое, а идти по улице в белом халате строго запрещено.

Важным этапом мастер-класса была демонстрация одноразовой и многоразовой масок. Старший

методист вместе со студентами показала, как правильно носить, изготовить многоразовую маску, а также утилизировать ее в стенах колледжа. Это было важно, потому что ношение масок – необходимость в условиях коронавирусной инфекции.



Отдельное внимание было уделено функции бактерицидных рециркуляторов, которые расположены в коридорах и кабинетах колледжа.

Для предотвращения распространения коронавирусной инфекции в колледже установлены локтевые и сенсорные дозаторы. Выступающие перед первокурсниками студенты рассказали, в чем отличие таких дозаторов и продемонстрировали, как пользоваться ими правильно.

Такие мастер-классы в условиях пандемии коронавирусной инфекции были очень полезны. Студенты 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 121, 111 и 161 групп поблагодарили участников мастер-класса за нужную информацию и решили делиться ей со своими близкими и друзьями.

Соклакова О.В., педагог-организатор

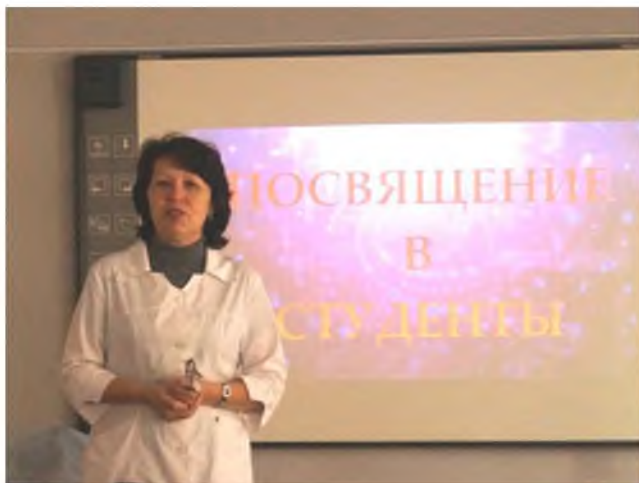
Традиции

Посвящение в студенты

С 14 сентября по 21 сентября 2020 года в КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж» прошли торжественные мероприятия «Посвящение в студенты». Официально в ряды студентов-медиков вступили более 300 первокурсников.

Ситуация с коронавирусом не позволила провести это мероприятие традиционно – собрать всех первокурсников в одном зале и торжественно провести церемонию Посвящения.

Но традиция есть традиция, поэтому торжество момента мы решили сохранить, а помогли в этом педагог-организатор Соклакова О.В., студенты 234 группы специальности «Сестринское дело», а также участники музыкальной студии «Сибелиус».



В начале мероприятия с напутственным словом выступила заместитель директора колледжа (по учебной работе) Ирина Геннадьевна Кобзарь. Она пожелала ребятам хороших результатов в учебе.

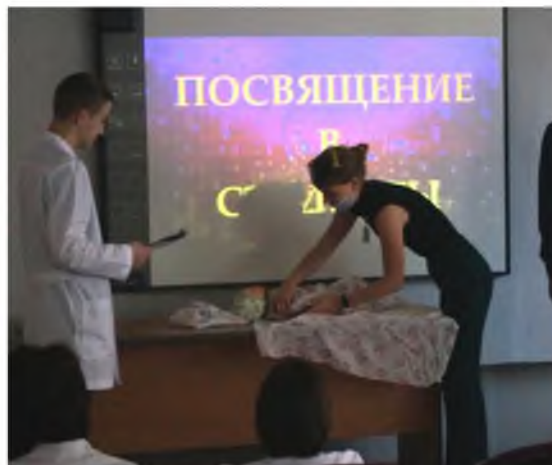
После поздравления Ирины Геннадьевны на сцену приглашали старост групп первого курса, которым необходимо было пройти необычные испытания:

старосты специальности «Сестринское дело» преображали современную медицинскую медсестру и медицинского брата



Традиции

староста специальности «Акушерское дело» пробовали успокоить и запеленать младенца



староста специальности «Фармация» определяла по запаху неизвестный состав

а будущий фельдшер – восстанавливал внутренний мир человека.

Старосты прошли успешно все испытания. Конечно, за годы обучения нашим студентам предстоит принять не одну горькую таблетку в виде экзаменов, зачетов, курсовых работ и дипломных проектов.



Поэтому ведущие подсластили горечь обучения, вручив старостам «Пиллюлю знаний и глюкозу».



Затем на сцену приглашали кураторов групп и заведующих отделениями. Под бурные аплодисменты кураторы получили один из главных документов – Студенческий билет.



Традиции

Наконец наступил самый важный момент праздника, когда ребята впервые надели белые халаты и произнесли Клятву студента.



В конце мероприятия прозвучал Гимн колледжа в исполнении участников музыкальной студии «Сибелиус».



группа 161

По окончании мероприятия студенты фотографировались вместе с кураторами.



группа 135



группа 111

Традиции



группа 121



группа 131



группа 132



группа 133



группа 134



группа 136



группа 137



группа 138

Опрос

Опрос: «Что для меня значит быть студентом?»

Вот и пролетел первый месяц учебного года. В наших студенческих рядах появились первокурсники. Конечно, в первое время им приходится нелегко в новой обстановке, но они очень стараются стать полноправными участниками образовательного процесса.

Совсем недавно ребята надели белые халаты и получили статус студента колледжа.

Поэтому мы решили познакомиться с некоторыми первокурсниками поближе и узнать, что значит для них звание «Студент Уссурийского медицинского колледжа».



Анжелика Белоусова, 132 группа

- Иметь звание студента для меня большая честь и гордость. Быть студентом медицинского колледжа не просто, но, преодолевая все преграды, я понимаю, что быть студентом-медиком – достижение.



Виктория Давидчук, 133 группа

- Для меня звание студента – большая честь. Подавая документы, я думала: «Вот и догнала меня взрослая жизнь, из

обычной школьницы я уже в шаге до студентки...» Став студенткой, я почувствовала большую ответственность, ведь нужно трудиться не покладая рук, быть активной в любых сферах и не бояться проявлять себя. Также я взяла Клятву Студента Медицинского колледжа, которую не должна нарушать. Это выполнять разом нелегко, но выполнять необходимо, чтобы стать настоящим профессионалом своего дела.



Яна Герасимова, 135 группа

- Быть студентом – это обрести много новых друзей и знакомых. Ты узнаешь свою профессию, все ее минусы и плюсы. Для меня быть студентом – это значит быть ответственным, обязательным, выполнять все поставленные передо мной задачи.



Екатерина Сеньок, 136 группа

- Учиться в колледже для меня – очень большая ответственность, так как это не только учеба, но и подготовка к самой важной профессии. И я готова преодолевать все трудности, чтобы добиться своей цели и в дальнейшем работать в медицине.



Екатерина Кузнецова, 136 группа

- Быть студентом для меня – значит быть сильным, выносливым, дружелюбным и позитивным человеком.

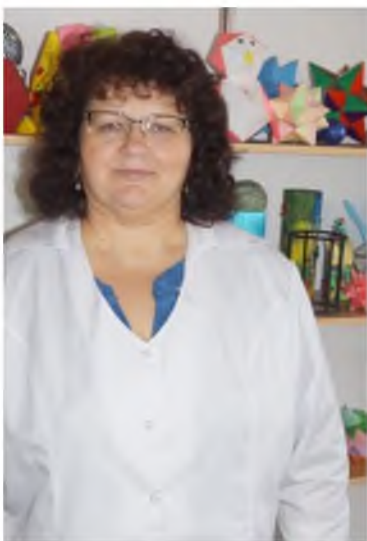
Опрос проводили: Снежана Ячменева и Евгения Акуленко

Консультация специалиста

Как включиться в учебный процесс после самоизоляции?

Начался учебный год, и после длительного перерыва самоизоляции, связанной с коронавирусной инфекцией, открылись образовательные учреждения. И наш колледж стал не исключением. Нам, студентам, опять приходится вставать раньше, чем во время самоизоляции, и идти к первой паре в колледж.

Поэтому мы обратились за советом к преподавателю психологии Логиновой Ольге Станиславовне, как студентам быстрее включиться в учебный процесс.



- Сначала необходимо заняться самовоспитанием, самодисциплиной, режимом и распорядком дня, потому что многие на самоизоляции позволяли себе расслабляться и отдыхать. А теперь нужно взять себя в руки, собраться с новыми силами, вставать и, что самое главное, идти на пары к 8.00 утра.

Прежде всего, нужно восстановить свой режим работы, так как все встают по-разному. Желательно составить небольшой план на день, который поможет завершать некий этап. Если разбить день на определенные задачи, то благодаря этому плану их легко будет выполнять. Нет необходимости строить огромное количество планов, задач и т.д. **Составьте себе 2-3 задачи, которые вы реально можете выполнить в течение дня.**

Если вы не можете заставить себя выполнять те самые задачи, то попробуйте следовать «**Принципу помидорки**». Это когда вы себе выделяете время - 15 или 25 минут - на то действие, которое вы совсем не хотите делать. Например, вам нужно выучить лекцию по анатомии, но не хочется совсем. Тогда

учите 25 минут, выделите себе определенный объем информации: определение или таблицу - и учите ровно 25 минут, потом делаете небольшой перерыв, примерно 5 минут. А потом учите 25 минут уже следующую часть. И так по 25 минут, не больше.

Также этот принцип можно «подстроить под себя», сделать, как вам удобно, учить 15, 20, 25 минут. Но помните, что на самое «нелюбимое» дело нужно выделять не менее 15 минут. Даже за это маленькое время можно сдвинуться с мертвой точки.

Вы поймете, что это действительно работает, и так каждый день тренируйте себя и возвращайтесь к основной учебной деятельности.

Можно еще по окончании своего плана заданий делать себе маленькие подарки. Это должно быть некое поздравление для себя - например, то, что вы так давно хотели: новый ежедневник или помаду, или же прогулка в парке, кино, кафе, поездка. То, что в обычной жизни вы не можете себе позволить из-за нехватки времени. Ведь студент не всегда же должен только учиться....



*Беседовала Екатерина Ищенко,
студентка 371 группы
специальности «Лабораторная диагностика»*

Важно знать!

Путеводитель по колледжу

**Уважаемые первокурсники, добро пожаловать в
КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж»!**

Не заблудиться в стенах колледжа, найти нужных людей и аудиторию вам поможет сайт колледжа <https://ussurmc.ru>, а также этот небольшой путеводитель.



4 этаж

Это «голова» всего колледжа, так как по левую сторону от главного входа находится **административное крыло**. Если возникли вопросы по образовательному процессу или вам, к примеру, нужна справка о том, что Вы – студент УМК, то вам именно сюда.

Итак, **Приемная**, в которой расположен **кабинет директора колледжа** Ирины Тимофеевны Буркутовой и **заместителя директора колледжа (по УР)** Ирины Геннадьевны Кобзарь.

Каб. 2 – заведующая отделением № 1 Елена Алексеевна Никитенкова, заведующая отделением № 2 Оксана Юрьевна Болдырева.

Каб. 4 – секретарь учебной части Бушко Татьяна Владимировна

Каб. 8 - Заместитель директора колледжа (по практическому обучению) Ольга Станиславовна Мамошина, заведующая отделом (по воспитательной работе) Юлия Леонидовна Гордеева.

Что еще? - Конечно же, **БУФЕТ**.

Учебные кабинеты, расположенные на 4 этаже:

11 – история/право/философия;

12 – фармакология;

13 – русский язык и литература;

14/15 – эти кабинеты преимущественно фармацевтов;

Важно знать!

16 – математика и психология;

17 – лекционный зал;

18 – история/обществознание.

5 этаж

Библиотека -**28** кабинет.

Также здесь есть и кабинеты для изучения иностранных языков (латинский и английский) – **29, 27, 20**.

В каб. **31** проходят занятия по химии. Физика, информатика – каб. **33**. Сделать цветную распечатку или научиться работать с компьютером - смело идите в **23** и **32** кабинеты, в которых также проходят занятия по информатике.

Захотели погрузиться в генетику и микробиологию – путь ваш в **22** и **26** кабинеты.

Ох, эта всеми любимая анатомия! – ЛЕКЦИИ в **21** кабинете, ПРАКТИКИ – **24**.

А вот в **25** кабинет нам, студентам, нельзя (разве что взять муляж).

Кроме того, на пятом этаже расположен кабинет **социального педагога** Янковской Екатерины Анатольевны, а также **педагога-психолога** – Лычевой Виктории Анатольевны.

3 этаж

Левое крыло от главного входа, в котором расположены такие кабинеты, как **35, 36, 37, 38**.

37 кабинет – это конференц-зал. В **35**, как правило, читают лекции об инфекционных заболеваниях и системы ПМСП. **36 кабинет** – для лекций по разным предметам, а **38** – кабинет ОБЖ.

А в правом крыле находятся **41 и 44 кабинеты** – для проведения теоретических и практических занятий по Сестринскому делу. Также в этом крыле находится **отделение дополнительного профессионального образования**.

2 этаж

Правое крыло - **42** и **45** кабинеты.

43 кабинет – это методический для преподавателей, а также в нем находятся педагог-организатор и тьютор.

Кроме того, занятия проходят и в здании спортзала – это кабинеты **1С** и **2С**.
Практические Занятия проходят в здании общежития.



Успехов в учебе!

*Ангелина Бушкова, студентка 371 группы
специальности «Лабораторная диагностика»*

Акции/Спорт

Профсоюзные уроки

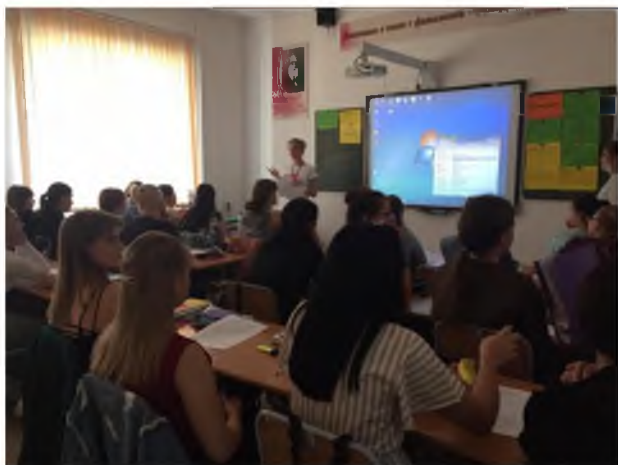
С 7 сентября по 12 сентября 2020 года в КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж» проходили традиционные профсоюзные уроки для студентов 1 курса.

Организовали данное мероприятие члены клуба социально-активной молодежи «Спектр» под руководством социального педагога Янковской Е.А.

Целью мероприятия являлось знакомство ребят с такой общественной организацией, как студенческий Профсоюз, и определение его роли в жизни каждого студента. Благодаря ситуационным задачам, ребята на практике убедились, как важно знать и защищать свои права.

Студенты узнали о преимуществах вступления в студенческий Профсоюз и достоинствах электронного профсоюзного билета.

Самые активные участники получили сертификаты.



Алена Руднева, студентка 333 группы специальности «Сестринское дело»

Осенний марафон

В этом учебном году образовательный процесс строится по новым правилам, связанным с эпидемиологической обстановкой. Многие спортивные мероприятия также проводились с учетом изменений.

В сентябре студенты-первокурсники приняли участие «Кроссе первокурсника» и показали отличные результаты:

I место – Мамонова С., 133 гр., - 4.04; Куроптев В., 132 гр., - 7.03

II место – Тихонова А. – 135 гр., - 4.11; Кононов Д., 131 гр., - 7.12

III место – Свиридова Т. – 131 гр., - 4.15; Исаев О., 135 гр., - 7.18

I место – Кузьминых Г., 121 гр., - 4.05; Сиворин А., 138 гр., - 7.32

II место – Курочкина Д., 138 гр., - 4.20; Белый Л., 111 гр., - 7.34

III место – Михайлюта Д., 137 гр., - 4.21; Валиев К., 138 гр., - 8.27

Активно проходят и занятия: первокурсники проявили все свои спортивные способности в эстафете «Веселые старты».



Медицинский календарь на октябрь

1 октября - международный день врача. Ежегодно, во всем мире отмечается день врача, который совмещается с днем солидарности и активных действий врачей всего мира.

10 октября - всемирный день психического здоровья. Отмечается во всем мире с 1992 года, по инициативе всемирной организации психического здоровья (ВОПЗ).

11 октября - всемирный день зрения. Отмечается по инициативе ВОЗ для привлечения глобального внимания проблем слепоты и проблем людей с ограниченной функцией зрения.

12 октября - всемирный день борьбы с артритом. Отмечается с 1996 года во всем мире.

15 октября - всемирный день мытья рук. «Мойте руки перед едой!». Такие плакаты висели во многих советских столовых, напоминая людям о необходимости регулярной гигиены.

16 октября - всемирный день анестезии.

20 октября - всемирный день борьбы с остеопорозом.

22 октября - международный день заикающихся людей. Ежегодно, начиная с 1998 года, в мире отмечается день заикающихся людей по инициативе Международной организации заикающихся людей.

23 октября - день осведомленности о синдроме «Кабуки».

Синдром Кабуки является редким, мульти-системным расстройством. Оно характеризуется множественными нарушениями, в том числе: отличительные черты лица, задержки роста, умственная отсталость разной степени тяжести, скелетные аномалии и низкорослость.

29 октября - всемирный день борьбы с инсультом.

- всемирный день борьбы с псориазом.

Медицинские факты

1. Так же, как и отпечатки ваших пальцев, отпечаток языка является уникальным.



2. Если собрать все бактерии, живущие в кишечнике, то можно наполнить кофейную чашку.



3. Человеческий мозг способен хранить до 4 терабайт информации.



4. Сердце женщины бьется быстрее, чем сердце мужчины, за счет меньшего пространства для нагнетания крови.



5. Когда человек говорит, работают 72 мышцы организма.

Евгения Акуленко, студентка 236 группы специальности «Сестринское дело»

*Дорогие преподаватели!
Участники пресс-центра от
лица всех студентов колледжа
сердечно поздравляют вас с
профессиональным праздником –
Днем Учителя!*

*Дорогие наши педагоги!
В этот праздник - День учителей -
Позабудьте все свои тревоги
И на мир смотрите веселей.
Вы для нас всегда источник света,
И ребята все, как сговорясь,
Вам несут красивые букеты.
И для них сиянье ваших глаз -
Лучшая награда за старанье,
Лучше, чем любая из похвал.
И у них одно желанье:
Только бы доставить радость вам.
Ради вашей искренней улыбки
И студент, и каждый ученик
Вмиг исправит все свои ошибки
И в дальнейшем их не повторит.
Вы для всех несете факел знаний,
Тот, что не погаснет никогда.
Пусть же ваши сбудутся желанья,
Пусть ваш дом не навестит беда!
Ваша жизнь - уроки, дети,
Ваша жизнь - заботы терпеливые.
Мы любим вас, как никого на свете!
И повторяем не для слов красивых:
«Мы любим вас!»*



Над номером работали:

Главный редактор – Соклакова О.В.

Текст статей, интервью, опрос –
Алина Драгомерецкая,
Алена Руднева,
Екатерина Ищенко,
Ксения Драгинагло,
Ангелина Бушкова,
Евгения Акуленко,
Светлана Коргун,
Снежана Ячменева,
Дарья Пенязь,
Людмила Марченко.

Фото–Соклакова О.В..

Верстка, оформление –
Соклакова О.В.

Пишете стихи или прозу? Хотите увидеть их в нашей газете? Все в ваших руках! Обращайтесь к педагогу-организатору в каб. 43



**Колледж, которым
гордимся!**

Электронная версия газеты на сайте:
<https://ussurmc.ru>

Отпечатано в
КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж»