



# СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Выпуск № 1 (13)

январь, 2020

*Читайте в номере:*



Интервью с Божик Е.Н.



Проект: Участие в конкурсах



Профилактика



Опрос: Как я борюсь с неуверенностью



События января



Медицинский календарь



Проект: К Великой Победе

---

**Уважаемые студенты и преподаватели!**

---

В этом номере мы начали несколько проектов, посвященных Победе в Великой Отечественной войне. Радует, что студенты с большим интересом принимают в них участие.

В январе в колледже проходило много мероприятий, связанных с профориентацией школьников – будущих студентов нашего колледжа.

Но и сами студенты не оставались в стороне: участие в конференциях, опросах, акциях.... Удивляет, как они везде успевают!

В общем, читайте этот номер, делитесь впечатлениями, будьте активными участниками студенческой жизни!

Редакция газеты находится в 43 кабинете.

**Главный редактор**  
*Соклакова Ольга Владимировна*

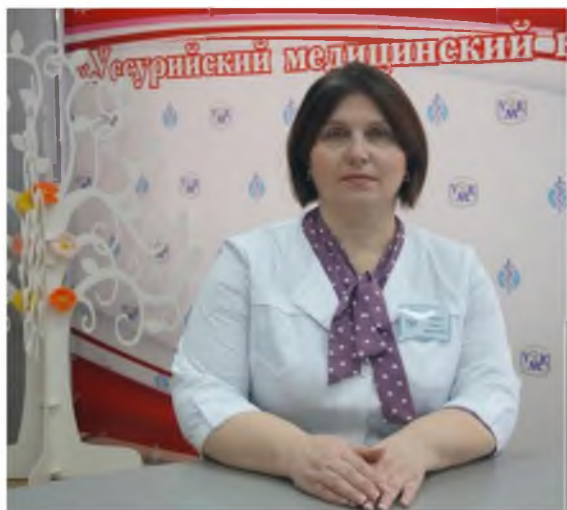
## Интервью

### Медицинская профилактика

*Большую роль в работе медицинских работников играют мероприятия по профилактике заболеваний, предназначенных для организации среди населения устойчивой медико-социальной активности на поддержание здорового образа жизни.*

*Профилактика – это совокупность различных видов мероприятий, целью которых является возможность избежать какого-либо заболевания или осложнений хронических заболеваний.*

В этом номере разговор посвящен роли профилактики заболеваний в жизни общества, а также в деятельности самих медицинских работников. А ответила на волнующие нас вопросы преподаватель ПМ ««Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными» Елена Николаевна Божик.



*- Елена Николаевна, скажите, какое место среди профессиональных дисциплин занимают учебные дисциплины «Профилактическая деятельность», «Основы профилактики» и др.?*

- Такие дисциплины, как «Основы профилактики», «Профилактическая деятельность» занимают одно из первых мест в ряду профессиональных дисциплин, преподаваемых в нашем колледже. И этому есть рациональное объяснение. Цель этих дисциплин – формирование у будущих медицинских работников особого внимания к своему здоровью, соблюдение техники безопасности во время выполнения медицинских манипуляций, воспитание здорового образа жизни, а также сознательного, целенаправленного обучения и воспитания населения навыкам здоровьесберегающего поведения.

*- На ваш взгляд, какую роль играют санитарно-просветительские материалы для пациентов? Важны ли они для пациентов и какова роль принадлежит медицинским работникам?*

- Санитарно-просветительская работа и материалы, касающиеся ее, вообще очень важны для пациента. К ним относятся и санбюллетени, и памятки, и брошюры, и листовки, и статьи о профилактике того или иного заболевания, которые публикуются в СМИ. Цель такой работы – своевременное информирование населения о мерах профилактики того или иного заболевания. И важно, что такую информацию население получает не самостоятельно, начитавшись в Интернете, а с помощью квалифицированных специалистов.

Самый доступный способ - это беседа, и самый эффективный, так как есть обратная связь. Памятки и брошюры тоже важны, но они не дают обратной связи, пациент не может уточнить волнующие его вопросы. В них все доступно объясняется, например, «Что такое ЗОЖ?», «Как укрепить свое здоровье?», «Профилактика».

Безусловно, роль медицинских работников очень велика и значима в санитарно-просветительской работе. Но она будет эффективна только в том случае, если медицинский работник обладает глубокими знаниями и, опираясь на знания психологии аудитории, сможет выбрать правильные формы и методы работы с пациентами.

## Интервью

*- В последние годы диспансеризация стала одной из ведущих форм профилактической деятельности. А что еще?*

- Профилактика является фундаментом современной системы укрепления и сохранения здоровья населения. Ведется активная работа, направленная на популяризацию здорового образа жизни.

Помимо диспансеризации, которая проводится раз в 3 года, согласно новому Приказу Минздрава России № 124 от 13 марта 2019 года «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения», застрахованные по ОМС граждане старше 18 лет могут ежегодно пройти профилактический осмотр. Кроме того, в настоящее время усиливается профилактика заболеваний, рост которых увеличивается, таких как, например, онкологические заболевания. Эта проблема звучала на уровне Президента России. Поэтому в определенный период - 1 раз в 3 года – каждый гражданин нашей страны может пройти онкоскрининг.

*- Расскажите о требованиях к безопасности медицинского работника в настоящее время.*

- Конечно, медицинский работник всегда находится в зоне риска, поэтому он должен помнить собственной безопасности. На практических занятиях мы всегда со студентами говорим об этом.

Во-первых, это и специализированная одежда: халат, шапочка, обувь. Обязательно перчатки и маска.

Во-вторых, на руках не должно быть никаких украшений, ногти должны быть коротко острижены.

Вообще, требования к внешнему виду медицинского работника очень серьезные. В зависимости от проводимых действий, медицинский работник должен четко соблюдать правила проведения той или иной манипуляции.

В случае же аварийной, чрезвычайной ситуации действовать четко по алгоритму, при передвижении тяжести (контейнеров, сумок с медицинскими материалами) соблюдать правила биомеханики. Медицинский работник ни на минуту не должен забывать о требованиях безопасности.



*- Елена, Николаевна, спасибо за интересную беседу.*

*Беседовала Екатерина Ищенко,  
студентка 271 группы  
специальности «Лабораторная диагностика»*

## Проект

### Участие в конкурсах – важная часть моей студенческой жизни!

*В нашем колледже есть много талантливых студентов, которые не замечательно учатся, но и демонстрируют уровень своих знаний, участвуя в различных конкурсах профессионального мастерства.*

В этом мы решили сделать проект о студентках, которые принимали участие в Региональном этапе Чемпионата «Молодые профессионалы» (Worldskills Russia) и стали призерами, завоевав 3 место.

Итак, предлагаем вашему вниманию интервью с Лысенко Офелией, студенткой 336 группы специальности «Сестринское дело», Калашниковой Дарьей, студенткой 411 группы специальности «Лечебное дело» и Михайленко Кристиной, студенткой 335 группы специальности «Сестринское дело».

#### Дарья Калашникова: «Чемпионат для меня – это большой и бесценный опыт»!



в свои знания и силы. Участие - это уникальная возможность проявить себя и понять, на что ты способен. Для меня это большой и бесценный опыт.

#### **- Расскажи, сложно ли было участвовать?**

- Сложность заключается в том, чтобы перебороть себя и не испугаться. Но когда ты уверен в себе и в уровне своей подготовки, сложности и страхи отступают на второй план. К тому же я чувствовала поддержку любимых преподавателей.

#### **- Кто помогал готовиться?**

- Помогали готовиться настоящие профессионалы, которые знают свое дело, и год за годом ведут нас и наш колледж к победе в Чемпионате WorldSkills. Без таких преподавателей, Ридченко Галина Викторовна, Байдикова Ирина Васильевна, Горюнова Елена Владимировна, Божик Елена Николаевна, мы бы не достигли таких высоких результатов.

#### **- Что дал мне этот конкурс?**

- Этот Чемпионат дал мне большой опыт практической деятельности, незабываемые впечатления, а еще у меня появились новые друзья. Несмотря на все волнения, я получила бесценный опыт самоконтроля и стрессоустойчивости.

#### **- Почему ты решила принять участие в таком конкурсе?**

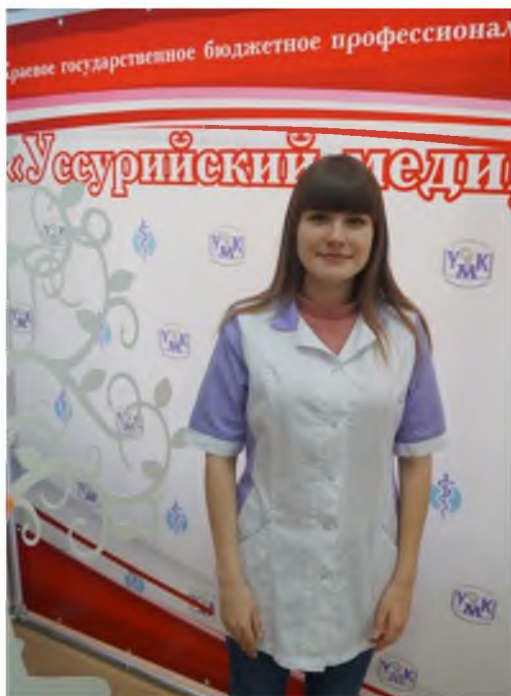
- Чемпионат WorldSkills - это уникальный конкурс. Я принимала в нем участие два раза. Первый раз я просто хотела проверить себя и понять, на что я способна. Результатом стало 3 место. Во второй раз я захотела вновь испытать неповторимые эмоции и ощущения, еще раз выйти на сцену и быть победителем.

#### **- Как ты относишься к участию в конкурсе?**

- Участвовать в этом конкурсе должен студент, который не боится трудностей, верит

## Проект

### Офелия Лысенко: «WorldSkills - это праздник, это Новый год»!



**- Почему ты решила принять участие в таком конкурсе?**

- Когда мне предложили участвовать в региональном конкурсе, я заинтересовалась и решила попробовать свои силы. Ведь участие в конкурсах – это большой опыт.

**- Как ты относишься к участию в конкурсе?**

- Очень рада, что меня пригласили поучаствовать. Как говорила один из наших экспертов Горюнова Елена Владимировна: «WorldSkills - это праздник, это Новый год». Но чтобы этот праздник удался, мне, как и всем конкурсантам, пришлось потрудиться. Была серьезная подготовка в колледже. На каждом практическом занятии мы выполняли манипуляции, основываясь на стандартах WorldSkills.

**- Расскажи, сложно ли было участвовать?**

- Было действительно сложно, и физически и морально, но это того стоило! Во время прохождения испытаний рассчитывала только на себя, потому что преподаватели не имели права находиться рядом и подсказывать. А так не хватало их взгляда, совета. Но я старалась вспомнить все, чему меня учили. И результат получился хорошим.

**- Кто помогал готовиться?**

- Готовиться нам помогали замечательные преподаватели и наши наставники. Я очень благодарна, они вложили в нас столько сил, столько знаний.

Хочется выразить огромную благодарность нашим преподавателям: Мамошиной Ольге Станиславовне, Байдиковой Ирине Васильевне, Ведерниковой Ольге Константиновне, Кульгавой Татьяне Александровне, Лисице Олесе Викторовне.

Особую благодарность я хочу выразить нашим экспертам: Божик Елене Николаевне, Горюновой Елене Владимировне, Ридченко Галине Викторовне, которые были с нами с начала и до конца конкурса. Спасибо вам большое!

**- Что тебе дал этот конкурс?**

- Конкурс дал большой опыт и придал уверенности в своих силах. Я еще больше убедилась в правильности выбранной профессии.

*Над проектом работала Мария Баранец,  
студентка 335 группы  
специальности «Сестринское дело»*

## Проект

### Кристина Михайленко: «Я смогла попробовать что-то новое».



- Почему ты решила принять участие в таком конкурсе?

- Мне была интересна смена обстановки, стремление узнать, попробовать что-то новое, WorldSkills оказался тем самым конкурсом.

- Как ты относишься к участию в конкурсе?

- Очень понравилось участвовать, получила положительные эмоции и большой опыт участия в конкурсе такого уровня. Но и поволноваться пришлось. Проходя разные

этапы конкурса, необходимо было проявлять стрессоустойчивость, спокойствие, выдержку.

- Расскажи, сложно ли было участвовать?

- Да, было очень сложно влиться в работу, так как в короткий промежуток времени нужно было усвоить и понять большое количество информации, касающейся конкурса.

Все очень волновались и переживали. Самым волнительным оказался первый день, было даже страшно, так как мы выступали перед незнакомыми экспертами.

- Кто помогал готовиться?

- Нам помогали преподаватели нашего колледжа, они многому научили меня и моих напарниц. Я им очень благодарна.

- Что тебе дал этот Чемпионат?

- Чемпионат дал много опыта, много знаний. Это, безусловно, и новые знакомства. Я смогла попробовать себя в новой сфере, адаптироваться в незнакомой обстановке, работая в дуэте со своими напарницами.

*Мы поздравляем наших студенток, они стали призерами Регионального Чемпионата «Молодые профессионалы» WorldSkills, заняв 3 место. Молодцы!*



## Научная деятельность

### Конференция по итогам научно-исследовательских работ

8 февраля ежегодно отмечается День российской науки в ознаменование 275-летия со дня основания в России Академии наук, которая была создана по распоряжению императора Петра I указом правительствующего Сената от 28 февраля (8 февраля по старому стилю) 1724 года. Воссоздана указом президента РФ от 21 ноября 1991 года как высшее научное учреждение России.

В рамках Дня Российской науки 07 февраля 2020 г. в нашем колледже состоялась Конференция по итогам научно-исследовательских работ среди студентов III-IV курсов специальностей «Фармация», «Лечебное дело», «Сестринское дело».

История человечества во многом определяется историей науки, расширяющей горизонты, меняющей представления человека о мире и самом себе. Поэтому Конференция проводилась с целью организации интеллектуального общения студентов и преподавателей, занимающихся исследовательской работой; стимулирования и обмена опытом исследовательской и проектной деятельности студентов колледжа.

Работа велась в двух секциях, в которых студенты представили 16 работ.

По итогам работы Конференции все участники и руководители студенческих работ получили сертификаты. За лучшие публичные доклады в номинации «Лучший доклад».



#### Дипломы получили:

1. Гусева Екатерина, 4 курс, специальность «Сестринское дело»;
2. Гареговская Злата, 4 курс, специальность «Сестринское дело»;
3. Чухлеб Светлана, 3 курс, специальность «Сестринское дело»;
4. Анисимова Валерия, 4 курс, специальность «Лечебное дело»;
5. Калашникова Дарья, 4 курс, специальность «Лечебное дело».

Экспертная комиссия также оценивала доклады в номинации «Лучший докладчик».

#### Победителями в этой номинации стали:

1. Лысенко Офелия, 3 курс, специальность «Сестринское дело»;
2. Литвинова Нина, 4 курс, специальность «Сестринское дело»;
3. Непримерова Альбина, 3 курс, специальность «Фармация».

Ведущими двух секций были Шахмаева Ирина, Руднева Алена, Киреева Арина, Колпакова Ольга, студенты специальностей «Сестринское дело» и «Фармация».

В рамках конференции были проведены викторины «Своя игра» и «Ученые и их открытия в истории медицины», которые подготовили студентки Огородняя Марина, Семенюта Валерия, Кумачева Валерия, Камоза Виталина.

Поздравляем победителей и участников Конференции и желаем дальнейших успехов в учебной деятельности, упорства и трудолюбия, новых интересных идей!

Перечкина Н.Г., методист

## Личность

### Великие имена: Гавриил Абрамович Илизаров

*В этом выпуске речь пойдет о знаменитом отечественном ортопедике и хирурге, профессоре, докторе медицинских наук, выдающемся изобретателе, обладателе большого количества наград и званий Гаврииле Абрамовиче Илизарове.*



Благодаря его изобретению и методу лечения каждый день врачи во всех городах планеты ставят людей буквально «на ноги». Врач–кудесник или волшебник, так называли его еще в 70–х годах иностранцы, жил и работал в Кургане. Сегодня его именем названы не только его изобретение – аппарат Илизарова, Центр «Восстановительной ортопедии и травматологии», но и медицинский колледж в Дербенте и даже астероид.

Родился Гавриил 15 июня 1921 года, был старшим из шестерых детей в бедной еврейской семье в Беловеже Белостокского воеводства Польши, где жила семья его матери и где после службы в РККА во время Гражданской войны осел его отец. Стать врачом Илизаров решил еще в детстве. Когда ему было 9 лет, видимо от голода, он наелся зеленых груш и отравился. Мать вызвала фельдшера, который произвел на мальчика огромное впечатление: он заставил его выпить огромное количество кипяченой воды, сделал инъекцию, и к утру боль в животе пропала. До этого случая Гавриил никогда не сталкивался с медициной, и, как он сам признавался, фельдшер показался ему чудотворцем. С этого

времени он грезил мечтой стать врачом, чтобы помогать людям.

В детстве Илизарову приходилось подрабатывать и браться за тяжелую работу: пасти скот, косить. Поэтому в школу он пошел только в 12 лет, но это не помешало ему сдать все предметы и поступить сразу в 5 класс.

В 1939 году Г. Илизаров стал студентом Симферопольского медицинского института. Через два года началась Великая Отечественная война. Илизаров собирался пойти на фронт, но будущих врачей эвакуировали в Казахстан. После окончания вуза в 1944 году врача по распределению его направили на работу в Курганскую область, в больницу села Долговки.

Молодой врач в условиях полной нищеты брался за любые операции и успешно их проводил. Он принимал роды, лечил фронтовиков, вернувшихся в село с войны с тяжелыми переломами, которые долго не заживали. Илизарову не давала покоя мысль, как помочь больным людям, он изучал книги, пытался мастерить в сарае свой первый аппарат для фиксации кости.



Однажды к нему пришла идея, что аппарат должен выглядеть как колесо велосипеда со спицами, и он начал мастерить: взял черенок лопаты, представив, что эта кость, а металлические стержни – спицы. Так появилась модель будущего аппарата. Первым



## *Личность*

пациентом стал местный гармонист, который из-за туберкулеза коленного сустава ходил на костылях. Операция прошла успешно, и уже через пару месяцев мужчина забыл про костыли.

Перспективного врача заметили и перевели в Курганскую областную больницу на должность травматолога-ортопеда, а также на должность по совместительству борт-хирурга санитарной авиации.

Доработать уникальный аппарат из колец и спиц для срачивания костей и лечения переломов, который только через 17 лет назовут его именем, Илизарову удалось к 1952 году. Испытать новинку согласилась пациентка, которая 15 лет проходила на костылях. Операция снова прошла успешно.

Илизаров подал заявку на изобретение, но признавать успех долго не спешили. Авторское свидетельство выдали через два года. Все это время доктор не переставал делать операции и проводить испытание своего аппарата теперь уже вместе со своими единомышленниками.



*«Чудеса – дело иллюзионистов,  
а мы ученые»*

*Г.А. Илизаров.*

Всего на счету Г.А. Илизарова 208 изобретений. При этом всеобщее признание Илизарову долго получить не удавалось. Только в 1966 году на базе городской больницы Кургана была основана проблемная лаборатория, которой и стал руководить ученый. Она занималась непосредственно изучением эффекта этого аппарата. В 1968 году он выступил с диссертацией в Перми, в которой представил богатый опыт, накопленный им за долгие годы, в течение которых через его руки

прошли тысячи больных. Ортопед проводит глубокий всесторонний анализ, на основе которого сумел сделать открытия определенных закономерностей и особенностей при регенерации и росте тканей, которые и позволяли справляться с проблемами конечностей.



В 1969 году за свою выдающуюся работу он получил сразу степень доктора медицинских наук, не будучи даже кандидатом. В конце 60-х его лабораторию преобразовали в филиал научно-исследовательского института Ленинграда. Илизаров стал его директором.

В 1975 году ему присвоено звание «Заслуженный изобретатель РСФСР», в 1985 году - «Заслуженный изобретатель СССР» за изобретения, открывшие новые направления в развитии медицинской науки.

Академик проводил фундаментальные исследования в области травматологии и ортопедии. Он добился результатов по восстановлению утраченных функций спинного мозга даже после их полного пресечения.

Гавриил Абрамович выбрал одну из самых сложных областей медицины – травматологию и ортопедию, но оставался верен своей профессии. Всю свою жизнь он посвятил исцелению людей: помог тысячам больных, вернул надежду уже отчаявшимся людям. О нем написаны десятки книг, сотни публикаций в периодической печати, как в нашей стране, так и за рубежом. Об Илизарове писали и известные писатели, и журналисты, и поэты-самоучки.

Ученого не стало в 1992 году.

*Людмила Марченко, студента 271 группы  
специальности «Лабораторная диагностика»*

## Профориентация

### С интересом к будущей профессии

*Важными условиями профессионального самоопределения современного школьника является не только его информированность о специальностях, возможностях трудоустройства после получения диплома. Для принятия решения важно «попробовать» профессию, «примерить ее на себя», соотнести свои возможности с существующими профессиональными требованиями. Важны «трудовые пробы»: профессиональная среда, взаимодействие с представителями профессий, обращение с инструментами, материалами, оборудованием.*

В этом учебном году впервые проведен набор учащихся 8-9 классов общеобразовательных организаций УГО в профильный медицинский класс для получения дополнительного образования. Зачислено 32 школьника.

Преподавание ведется по программе дополнительного образования детей и взрослых «Основы медицинских знаний» профильного медицинского класса для учащихся 8,9 классов общеобразовательных школ УГО.

Программа курса разработана с учетом потребностей учащихся в углублении знаний о здоровье человека; понимании причин, приводящих к заболеваниям, профилактике болезней; методах и способах поддержания здоровья; о правилах оказания первой помощи пострадавшему и ухода за больным.



Теоретической базой курса являются школьные дисциплины - химия, биология, физика, ОБЖ, обществознание.

Расширяя и углубляя знания, умения и навыки, полученные на уроках по этим предметам, учащиеся знакомятся с основами медицинских знаний.

Курс имеет прикладное значение, при изучении данного курса учащиеся осваивают медицинскую манипуляционную технику, приёмы ухода за больными.



Педагогический состав профильного медицинского класса подбирается из числа высококвалифицированных преподавателей колледжа, имеющих опыт работы в практическом здравоохранении.

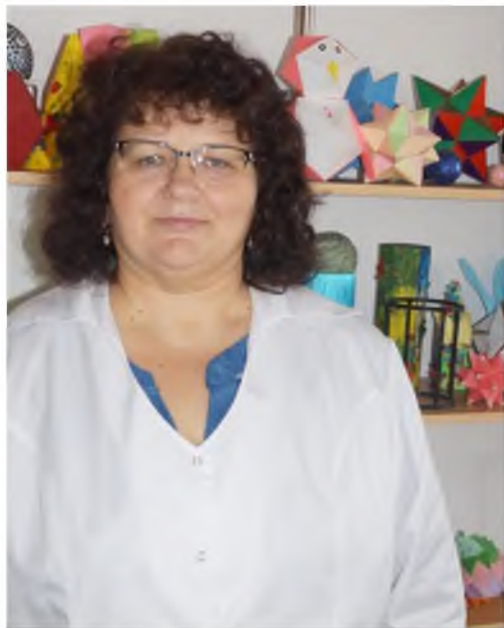
По завершении обучения и результатам дифференцированного зачета учащиеся получают Свидетельство об обучении в профильном медицинском классе.



## Консультация психолога

### Как побороть страх неуверенности

*Пожалуй, многим знакомо состояние, когда вдруг в стрессовой ситуации перехватывает дыхание, бросает в холод или жар, учащается сердцебиение, внутри все сжимается... Одни испытывают страх и неуверенность достаточно редко, другие с этим чувством сталкиваются ежедневно. Как же побороть эти неприятные чувства? Об этом мы поговорили с преподавателем психологии Ольгой Станиславовной Логиновой.*



- Для начала стоит определиться, для чего нам дан страх? Если обратиться к нашим предкам, то страх всегда предупреждал об опасности. С одной стороны, это хорошо, но с другой - все негативные эмоции усиливают страх и неуверенность. Поэтому от них следует избавляться. Если человек по своему темпераменту меланхолик, то ему избавиться от таких чувств полностью никогда не удастся. Ведь у таких людей опасения и тревожность заложены на уровне нервной системы. Но это не значит, что все меланхолики должны всего бояться и никак не бороться со своими страхами и неуверенностью.

Эмерсон однажды сказал: «Всегда делай то, что ты боишься сделать». Даже если вы по своей природе постоянно переживаете по поводу и без, необходимо пробовать преодолевать свои страхи. Расскажу о некоторых способах.

Во-первых, следует включать дыхание. Любая дыхательная гимнастика нормализует

сердечный ритм, успокаивает и отвлекает от ваших страхов и неуверенности. Достаточно того, чтобы просто сделать глубокий вдох и выдох. Во-вторых, визуализация. Представить себе ту ситуацию, из-за которой вы переживаете, и подготовиться ко всем предлагаемым «опасностям». Следует проигрывать ситуацию до тех пор, пока вы не найдете «щиты» для всех опасностей. Визуализация позволяет во многом снять весь накал страха, переживаний и неуверенности. И главное, не предвосхищать события, не «накручивать» себя! В третьих, точечный самомассаж. Такой вид массажа активизирует те точки, которые способны уменьшить чувства неуверенности и страха. В таких случаях, если есть возможность, можно подставить руки под проточную холодную воду.

Так же в такие моменты важно включать логику. Практически все страхи иррациональны. Они не всегда имеют объяснимые моменты. Когда человек логически начинает рассуждать и объяснять, чего он на самом деле боится, то страх и неуверенность сами исчезают.

Есть такой вид работы в психологии - запись своих чувств и эмоций. Их можно выразить в виде писем, записок, дневников. Впоследствии ваши записи, ваши страхи и переживания можно сжечь, порвать, «отправить в путешествие», развеять по ветру над чем-либо, подойдет любой выбранный вами способ.

Если страх не мешает вам полноценно жить, можно пробовать разобраться с этими чувствами самостоятельно. Но если чувства влияют на качество жизни - обращайтесь к специалисту. Помните, пока вы не решите причину, вызывающую переживания, чувства страха, неуверенности сами не уйдут.

## Опрос

### Опрос: «Как я борюсь с нерешительностью и неуверенностью?»

Каждому человеку знакомы чувства волнения, страха, неуверенности, возникающие в самый неподходящий момент: перед экзаменом, перед выступлением, да и просто перед важным событием. Мы решили спросить у студентов нашего колледжа, как они справляются с такими неприятными чувствами.



**Екатерина Муравьева, 138 группа**  
- С неуверенностью у меня были проблемы. Я боялась что-то сказать, ибо боялась, что-нибудь попасть впросак, даже при общении с людьми я иногда смущаюсь. Но я нашла выход из этой ситуации. Я сделала для себя небольшой талисман в виде браслета. Это мне хорошо помогает. Работает на основе самовнушения. А с нерешительностью у меня проблем нет.



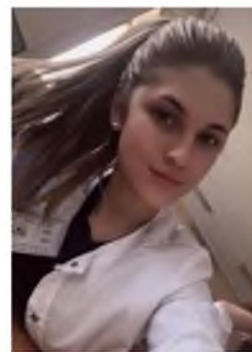
**Евгения Шульга, 136 группа**  
- Принятие решения - это всегда попытка для меня. Я часто не

могу определиться и принять решение. Мне подумать, как будет лучше не только для меня. Неуверенность - это второе мое слабое место, я часто не уверена в своих ответах на вопросы, касающиеся не только учебы, но и вопросов от друзей, родных. Я говорю себе: «Людям свойственно ошибаться» или «У меня все получится». И это помогает, я будто вселяю в себя уверенность и принимаю решение.



**Дарья Осипова, 136 группа**  
- Неуверенные в себе люди могут обладать большими знаниями, но будут бояться их изложить. Неуверенность в себе может также выражаться в легкой застенчивости или серьезных страхах. Я стараюсь бороться с неуверенностью, не сравниваю себя с другими. Ведь такие сравнения могут привести к дальней-

шему развитию комплексов. Я думаю, не надо бояться своих страхов, неуверенности. Надо каждый день работать над собой, более усердно готовиться к занятиям и всегда искать возможности проявить себя.



**Яна Чоп, 161 группа**  
- Неуверенность часто появляется от того, что мы сомневаемся в своих способностях. Например, мы хотим ответить на любом предмете, мы знаем ответ, но не уверены, а правильный ли он. Мы начинаем внутренне спорить с собой, стоит ли нам рисковать. В такой ситуации не надо волноваться насчет возможных страхов в результате. Если проигнорировать свое напрасное волнение, будет гораздо легче делать новый выбор, не переживая, что обо мне подумают.

## Опрос



*Анастасия Симакова, 271 группа*

- Перед трудностями, я всегда мотивирую себя фразой: «Жизнь одна, надо прожить ее хорошо и делать все с пользой». Поэтому я стараюсь не поддаваться нерешительности и со всем справляться сразу.



*Снежана Ячменева, 135 группа*

- Я всегда стараюсь все хорошо обдумать. Для этого я анализирую всю ситуацию, все положительные и отрицательные позиции, а также ограничиваю время принятия решения. Потому что я могу долго выбирать. Также учитываю свои желания и способности, чтобы не получилось негативных последствий для меня. Но если я решила, например, участвовать в каком-то мероприятии, то беру полностью

ответственность на себя, серьезно готовлюсь. Когда я уверена в своем успехе, то меня не волнует чувство страха, так легкое волнение.



*Мария Баранец, 335 группа*

- Каждый из нас когда-нибудь был неуверен в себе, не мог решиться на какой-либо поступок. Я с этим столкнулась, когда я оканчивала школу, готовилась к предстоящему ЕГЭ и затем, поступлению в колледж. А в колледже - экзаменационная сессия каждый семестр. Я всегда настраивала себя положительно, потому что по темпераменту я холерик, я знала, что в любом случае все будет хорошо, хотя не совсем была в себе уверена. Самое главное для меня, это самовнушение, надо собраться с мыслями и побороть страх. Что касается экзаменов, то уверенность могут придать знания, поэтому необходимо тщательно готовиться, учить лекции. В нашем колледже это обязательно, потому что мы готовимся стать медицинскими работниками и будем отвечать за чужую жизнь. Из личного опыта могу сказать, если ты уверен в своих знани-

ях, уверен в себе, то все проблемы нипочем.



*Виталина Камоза, 161 группа*

Неуверенность - это мое частое состояние. Каждый раз перед каким-нибудь выступлением, где я должна делать сообщение, я очень сильно переживаю. Но как только я представлю, как будет проходить мое выступление, я сразу забываю обо всех своих страхах. Меня поддерживают родственники, это важно. Нужно всегда верить в лучшее и говорить себе: «Я справлюсь, у меня все получится». И тогда все будет хорошо.

*Над опросом работали:*

*Светлана Корзун, 138 группа,  
Ангелина Бушкова, 271 группа,  
Анна Щукина, 133 группа,  
Евгения Акуленко, 136 группа*

## Профилактика

### Что такое йоддефицитные заболевания?

Так уж сложилось, и это не зависит от нас, что каждый день мы недополучаем с пищей йода. Ну и что, что его мало, тем более что его необходимое в сутки количество измеряется всего лишь миллионными долями грамма (миллиграммами), а за всю жизнь нам надо съесть его всего лишь одну чайную ложку? На самом деле, недостаток йода может привести, ни много ни мало, к целому ряду заболеваний, называемых йоддефицитными.

Об этом непростом заболевании мы поговорили с заместителем директора колледжа (по практическому обучению) Ольгой Станиславовной Мамошиной.



- По определению ВОЗ, йоддефицитные заболевания являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями на Земле. Местность, где йода не хватает в почве, в воде, а значит, и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В такой местности на Земле проживают 1,5 миллиарда человек и почти все жители России.

#### Гормоны – «ДИРИЖЕРЫ ЖИЗНИ»

Гормоны щитовидной железы, основу которых составляет йод, выполняют жизненно важные функции. Они отвечают за обмен веществ во всем организме, управляя расходом белков, жиров и углеводов. Эти гормоны регулируют деятельность мозга, нервной системы, половых и молочных желез, рост и развитие ребенка.

Исследования, проведенные в последние годы ВОЗ в разных странах мира, (коэффици-

ент интеллекта IQ) напрямую связан с йодом.

Дефицит йода часто не имеет внешне выраженного характера, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомленностью, плохим настроением, сниженным аппетитом, всевозможными умственными нарушениями. У женщин при йодном дефиците страдает репродуктивная функция, увеличивается риск самопроизвольных абортов, мертворождений или рождения детей с эндемическим кретинизмом. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, потере интереса к познавательным играм. Все это легко объясняется словами «такой характер», «сегодня не в настроении», «лентяй» и многое другое.



А на самом деле ребенку, не хватает йода, который необходим для того, чтобы нормально работал маленький, но очень важный орган в нашем организме – щитовидная железа.

#### Проявления йодной недостаточности

Нехватка йода, как «строительного элемента» гормонов щитовидной железы, часто является

## Профилактика

скрытой причиной заболеваний практически всех органов и систем нашего организма.

**Центральная нервная система:** раздражительность, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, приступы необъяснимой тоски, ухудшение памяти и внимания, понижение интеллекта, появление частых головных болей из-за повышения внутричерепного давления.

**Сердце, сосуды:** атеросклероз, стойкий к лечению диетой и лекарствами; аритмия, при которой применение специальных препаратов не дает ощутимого и длительного эффекта; повышение диастолического (нижнего) давления из-за отечности сосудистых стенок.

**Кровь:** снижение уровня гемоглобина в крови, при котором лечение препаратами железа дает скромный результат.

**Иммунная система:** частые инфекционные и простудные заболевания; ослабление иммунитета возникает даже при незначительном снижении функции щитовидной железы.

**Кости и мышцы:** слабость и мышечные боли в руках; грудной или поясничный радикулит, при которых традиционное лечение не эффективно.

**Почки:** отеки вокруг глаз или общие, при которых систематический прием мочегонных препаратов усугубляет состояние, формируя зависимость от них.

**Легкие и бронхи:** отечность дыхательных путей, приводящая к хроническому бронхиту и ОРЗ.

**Репродуктивная система:** нарушение менструальной функции; нерегулярность месячных, иногда их отсутствие; бесплодие; мастопатия; раздражение и трещины сосков.

### Как устранить дефицит йода

Есть несколько способов профилактики и лечения йоддефицитных заболеваний. Один из них – прием с пищей морепродуктов и йодированной соли, но это не может решить проблему дефицита йода в наиболее ответственные периоды жизни – детство, беременность.

Именно в это время нормальная работа щитовидной железы особенно важна. Нужно

также принимать йодсодержащие препараты маме в период грудного вскармливания. Ведь ваш малыш может получить столь необходимый для него йод только с материнским грудным молоком. В этих ситуациях может быть рекомендован прием препарата, содержащего йод в дозе, равной суточной потребности человека в нем. Например, очень хорошо зарекомендовал себя для этих целей препарат - Йодомарин. В нем содержится чистый в неорганическом виде, а именно неорганический йод, который только и усваивается щитовидной железой.

### Как принимать Йодомарин:

Взрослым и подросткам от 12 лет – по 150 мкг в день, детям до 12 лет достаточно 100 мкг. Препарат продается в аптеках без рецепта врача.

Прием Йодомарина с целью профилактики должен быть длительным (до нескольких лет), он не имеет побочных эффектов, а если у вас все еще остались сомнения - обратитесь к эндокринологу, и он поможет вам их решить.



**Защита от дефицита йода - в Ваших руках!**

**Беседовала Дарья Пенязь,  
студентка 211 группы  
специальности «Лечебное дело»**

## Проект

### «К Великой Победе»

*В этом номере мы начинаем проект «К Великой Победе», в котором вместе с преподавателями учебной дисциплины «История в мире» Костенко А.В. И Швец О.А. каждый месяц будем вести летопись событий, которые привели нашу страну к долгожданной Победе!*

Германия не ожидала от СССР такого ожесточенного сопротивления. Изначально превосходя СССР в военном опыте и вооружении, Гитлер не предполагал, что советский народ на энтузиазме от освободительного характера войны пойдет на такие огромные жертвы (людские потери, плен, лишения), но ни за что не преклонится перед врагом.

#### СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ

**Блокада Ленинграда во время Великой Отечественной войны длилась 872 дня (с 8 сентября 1941 года до 27 января 1944 года).**



**12-30 января 1943 года** войска 67-й армии Ленинградского фронта (командующий генерал – лейтенант Л.А. Говоров), 2-й ударной армии и части сил 8-й армии Волховского фронта (командующий генерал армии К.А. Мерецков) при поддержке авиации дальнего действия, артиллерии и авиации Балтийского флота встречными ударами в узком выступе между Шлиссельбургом и Синявино (южнее Ладожского озера) прорвали кольцо блокады и восстановили сухопутную связь Ленинграда со страной.



**27 января 1944 года** небо озарилось салютом в честь освобождения города на Неве.

**В январе 1945** года началась Восточно-Прусская операция, Висло-Одерская операция; продолжалась Будапешская операция.

*Над проектом работали: Алина Драгомерецкая, Алена Руднева, студентки 233 группы специальности «Сестринское дело»*



Проект

Проект «Расскажи о своем герое»

Проект «Расскажи о своем герое» посвящен Участникам Великой Отечественной войны. Наши студенты будут рассказывать о своих бабушках, дедушках, которые героически защищали свою Родину. Этот проект – дань бесконечной благодарности!

В этом номере Асланова Диана, студентка 234 группы, и Плешаков Илья, студент 138 группы, рассказывают о своих героях.

Асланова Диана, 234 гр.



- Родился мой дедушка в Армянской ССР, Калининском районе. До войны и после работал в колхозе.

Принимал участие в Великой Отечественной войне в звании рядового. Одно из самых крупных сражений - Сталинградская битва.

Имеет награды: За Отвагу, За Победу.

- День Победы - это день для гордости за своих предков. Я считаю, что эта дата для празднования памяти как живых, так и ушедших людей, которые дали нам мир, светлое небо над головой.

Плешаков Илья, 138 гр.



- Моего дедушку зовут **Виктор Васильевич Синицын**. Родился в 1926 году в г. Свободный Амурской области. В 1943 году был призван в ряды Красной Армии. Служил на Тихоокеанском флоте, а в 1945 году участвовал в боях с Японией.

После демобилизации жил и работал в Анучинском районе, а после – в Ханкайском. В 2002 году был удостоен звания «Почетный гражданин муниципального образования Ханкайский район».

- Я очень благодарен за своему деду и всем участникам ВОВ за смелость, мужество, героизм и Победу над врагом! Спасибо вам, ветераны!

*Над проектом работала Виктория Чмутина, студентка 232 группы специальности «Сестринское дело»*

## Акции

### **Всероссийская Акция памяти «Блокадный хлеб»**

*16 января 2020 года в Уссурийске прошла всероссийская акция памяти «Блокадный хлеб», в которой приняли участие студенты-волонтеры КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж».*

*Мужеству жителей блокадного Ленинграда и памяти о трагедии, которая не должна повториться, посвящена серия встреч по всей России.*



Блокада Ленинграда длилась 872 дня. Для тех, кто жил в этом городе, – это не просто цифра: каждый из этих дней оставлял тяжелый след в жизни каждого блокадника. Ленинград терял своих жителей с колоссальной скоростью. По разным подсчетам, в городе погибло от 692 000 до 1 500 000 человек – и почти все из них умерли от голода. Единственной надеждой на завтрашний день был паек. Буханка хлеба постепенно превратилась в 125-ти граммовый кусочек – именно такая минимальная норма выдачи хлеба была установлена для жителей блокадного Ленинграда.

В рамках акции студенты-волонтеры Карина Пак, Анджелина Полищук, Екатерина Гузеева, Алена Руднева в магазинах города рассказывали о блокаде Ленинграда, раздавали листовки с основными фактами данного исторического события, а также буханку черного хлеба как символ памяти.



Акция «Блокадный хлеб» организована для воспитания патриотизма.

Блокада Ленинграда осталась не только на фотографиях, в книгах по истории войны и школьных учебниках, она сохранилась в памяти ленинградцев: многие из них сохранили кусочек блокадного хлеба как напоминание о тех страшных днях.

*Соклакова О.В., педагог-организатор*

## Символика

### Чаша со змеей



Чаша со змеей – наиболее известный медицинский символ. Впервые ее изображения стали появляться примерно в 800-600 годах до н.э. Изначально чаша и змея были атрибутами Гигеи – дочери Эскулапа, которая держала их в разных руках.

В последующем эта эмблема была забыта на долгое время. И лишь в XVI веке, по предложению Парацельса, чаша со змеей стала медицинским символом. По различным предположениям, змея – символ мудрости, знания и бессмертия, а также целебных свойств ее яда, который широко использовался в медицине того времени. А чаша – это сосуд для их хранения.

### Звезда жизни

Звезда жизни изображается в виде синей снежинки. Этот знак появился в США, где его называют «Staroflife». Звезда жизни – эмблема скорой медицинской помощи, контролируемой Американской медицинской ассоциацией и Департаментом здравоохранения, образования и социальной помощи США. Это наиболее «молодой» медицинский символ, он используется лишь с 1 февраля 1977 года.

Каждый луч звезды жизни обозначает отдельную функцию экстренной медицинской службы: обнаружение, оповещение, отклик, оказание помощи на месте, помощь во время транспортировки, транспорт для последующей помощи. В ее центре обычно изображают посох Асклепия.



### Красный крест



В 1859 году подданный Швейцарии, Анри Дюнан путешествовал по Италии, где был свидетелем битвы у Сольферино. Медицинские службы армии не справлялись со своими обязанностями, так как у них не было отличительной эмблемы, которую можно опознать во время сражения. В результате, после битвы несколько тысяч раненых солдат были оставлены на поле боя без помощи.

В 1863 году на Международной конференции в Женеве был утвержден символ красного креста на белом фоне, как отличительного знака помощи раненым военным. Год спустя он был признан отличительным знаком медицинской службы вооруженных сил.

*Творчество*

## *Литературно-музыкальная гостиная «Прекрасных дней веселая пора»*

**28 января 2020 года в КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж» состоялась литературно-музыкальная гостиная «Прекрасных дней веселая пора», посвященная Дню студента.**

Есть в морозном январе день, окрашенный радостным, каким-то весенним настроением. Это 25 января – Татьянин день, День всех студентов. И студенты нашего колледжа не могли обойти стороной это замечательное событие.

Под руководством педагога-организатора, преподавателя русского языка и литературы Соклаковой Ольги Владимировны студенты 1 и 2 курсов специальности «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Фармация» и «Лабораторная диагностика». всерьез подготовились к этому мероприятию.



Ведущими гостиной были студентка 311 группы специальности «Лечебное дело» Заславская Арина и студент 211 группы специальности «Лечебное дело» Гридин Данил.



Гостям были представлены яркие номера.

Рассказывая об истории праздника, ведущие пригласили Елизавету Петровну, Ивана Шувалова и Михаила Ломоносова – участников подписания указа об открытии Московского государственного университета.



Датой этого великого события стало 25 января 1755 года, которая совпала с днем именин матери И. Шувалова – Татьяны.



Татьянин день имеет свои русские народные традиции и приметы. О них рассказали красные девицы студентки первого курса специальности «Сестринское дело» Щукина Анна, Ротова Екатерина и Ячменева Снежана.

## Творчество



Одним из ярких номеров стало выступление цыганок, которые подарили предсказания всем гостям и участникам гостинной.



В роли цыганок выступили студентка 138 группы специальности «Сестринское дело» Коргун Светлана, студентка 111 группы специальности «Лечебное дело» Лалетина Екатерина и студентка 161 группы специальности «Фармация» Чоп Яна.



Девушки развеселили своими шуточными предсказаниями гостей и участников мероприятия.

Одним из подарков гостям стал музыкальный номер в исполнении Гордейчука

Степана, студента 234 группы специальности «Сестринское дело», и Щерица Олеси, студентки 131 группы специальности «Сестринское дело». Ребята представили «Серенаду» Ф.Шуберта.



Финальным аккордом мероприятия стало чтение стихотворения Э.Асадова «Студенты».



Времена меняются, меняются традиции празднования Татьянинного дня, но не меняется суть праздника, он остается одним из любимых дней студентов. Это праздник всех тех, кто независимо от возраста чувствует в себе дух студенчества. И пусть этот праздник всегда будет наполнен чувством радости, веселья и шуток.

Праздник получился ярким. Гости и участники еще долго делились впечатлениями.

*О.В. Соклакова, педагог-организатор*

*А знаете ли вы, что...*

## **Приметы в Татьянин день**



*Татьянин день - праздник студентов. Для всей студенческой братии это прекрасная возможность отвлечься от учебы и окунуться в веселье, радостные празднества и шалости.*

*И за столько лет существования праздника студентов не могли не появиться студенческие традиции и ритуалы на 25 января.*

1. Пожалуй, самая известная студенческая традиция на Татьянин день - это призыв «Шары». 25 января студенты выходят на балкон или выглядывают в окно, трясут своей зачеткой и зовут: «Шара, приди!». Считается, если в ответ кто-то крикнет: «Уже в пути!» - то это хорошая примета.
2. Еще одна интересная традиция на Татьянин день заключается в рисовании. Если на последней страничке зачетной книжки нарисовать маленький домик с трубой, причем, чем длиннее дым, тем легче будет учеба в этом году.
3. Еще одна примета предполагает, что если студенту предстоит сдавать экзамен на следующий день после Дня студента, то нужно его идти сдавать после хорошей пьянки. Тогда, если верить примете, экзамен будет сдан с легкостью. И ни в коем случае нельзя читать в Татьянин день конспекты, иначе, по приметам, экзамен будет проходить сложно. Но мы за здоровый образ жизни и только за полноценные знания. И к приметам относимся несерьезно.

### **В старину народ обращал внимание на погоду:**

1. Если идет снег на Татьянин день, значит, ожидается морозный февраль и лето с дождями.
2. Солнечный восход в Татьянин день олицетворял раннюю весну, скорый прилет птиц и ранний нерест рыбы.
3. И колхозники ждали Татьянин день, у них своя примета. Если в этот день морозно и солнечно, значит урожай будет богатым!

### **Что нельзя делать в Татьянин день**

- Нельзя ссориться и спорить, особенно с родными. Если семья будет ссориться, то ее ждет бедность до следующего января
- Нельзя отказывать в помощи, если кто-то ее просит и игнорировать тех, кто просит милостыню. Первоначально Татьяна покровительствовала тем, кто нуждается, поэтому нарушать заветы мученицы – плохое решение.
- Нельзя заниматься работой по дому и рукоделием, убрать дом нужно накануне.

*Светлана Коргун, студентка 138 группы специальности «Сестринское дело»*

### Медицинский календарь на февраль

**4 февраля - Всемирный День борьбы против рака.** Это ежегодное мероприятие, организуемое Международным противораковым союзом (International Union Against Cancer, UICC) с 2005 года. Цель этого Дня - привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания, и значительно снизить смертность от рака.

**9 февраля - Международный день стоматолога.** В России Международный день стоматолога отмечают несколько лет, и с каждым годом он приобретает все большую популярность. А 6 марта в мире отмечается еще один праздник специалистов данной профессии - **Международный день зубного врача.**

**11 февраля - День больного.**

**- Международный день борьбы с эпилепсией.** Отмечают во второй понедельник февраля. Организован неправительственными организациями International Bureau for Epilepsy и International League Against Epilepsy, имеющими официальные отношения с ВОЗ.

**15 февраля - День детей, больных раком.** Эта дата впервые появилась в календаре в 2001 году по инициативе Всемирной конфедерации родителей детей, больных раком (ICCCPO).

**28 февраля - Международный день редких заболеваний.** По инициативе европейской организации по изучению редких болезней EURORDIS самый редкий день в году - 29 февраля - официально получил статус Международного дня редких заболеваний (Rare Disease Day).

*Евгения Акуленко, студентка 136 группы, специальность «Сестринское дело»*

### Медицинские факты

1. Глаза человека различают 10 млн. оттенков цвета.



2. Слух человека ухудшается, если он систематически переедает.



3. За 24 часа кровь в нашем организме преодолевает 97 тыс. км.



4. Кровяное давление в нашем теле достигает такой силы, что ее хватит для «выстрела» на расстояние около 10 м.



5. Язык – сильнейшая мышца в нашем теле.



## Праздник

Защитники Отчизны все века  
Святую Русь от недруга хранили.  
И если враг напал издалека,  
То его гнали, били и громили.

Жизнь не жалея, Родину свою  
Они для жизни нашей сохранили.  
И всех врагов, в неравном пусть бою,  
Они всегда, везде, нещадно били.

Чтоб Русь была великой и сейчас,  
На страже рубежей ее стоите,  
Пусть враг России помнит каждый час,  
Что от него Россию оградите.

Коль живы вы, то будет Русь жива,  
И будут жить в России ваши дети,  
Любовь к России - это не слова,  
Мы той любовью все за Русь в ответе.

### *Над номером работали:*

**Главный редактор - Соклакова О.В.**

**Текст статей, интервью –** Мария Баранец, Светлана Коргун, Людмила Марченко, Дарья Пенязь, Екатерина Ищенко, Ксения Драгинагло, Ангелина Бушкова, Анна Щукина, Евгения Акуленко, Алина Драгомерецкая, Алена Руднева, Виктория Чмутина.

**Фото–**Ольга Рулюк.

**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»