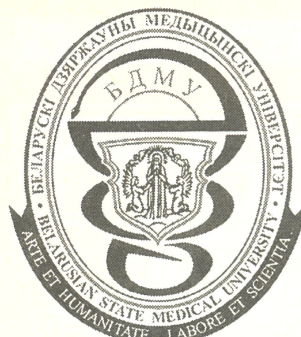




БИБЛИОТЕКА
Белорусского государственного
медицинского университета

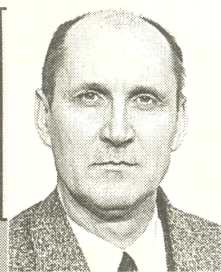
Вестник БДМУ

14 чэрвеня 2004 г. • № 12 (117)
Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта

Выдаецца са студзеня 1999 года

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594

"Многих
воителей стоит
один врачеватель
искусный."
Гомер



Віншуем!
Загадчык кафедры
паталагічнай фізіялогіі БДМУ,
прафесар Францішак Іванавіч ВІСМАНТ
абраны членам-карэспандэнтам
Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі
па спецыяльнасці агульная паталогія.

Факты Падзеі

У рэктараце

На пасяджэнні рэктарата пятнаццатага красавіка заслуханы паведамленні
дэкану факультэтаў аб падрыхтоўцы да выпуску ўрачоў. Адзначана,
што падрыхтоўка вядзецца згодна з планами, улічваюцца заўвагі і прапановы
ДЭК; 59 выпускнікоў — прэтэндэнты на атрыманне дыпламаў з адзнакай.
Старшынямі дзяржаўных эканамічных камісій зацверджаны: прафесар
Сарока М.Ф. (лячэбны факультэт), прафесар Вайтовіч Т.М. (педыятрычны
факультэт), прафесар Навумовіч С.А. (стаматалагічны факультэт),
прафесар Чысценка Р.М. (медыка-прафілактычны факультэт). Традыцыйная
ўрачыстасць — Свята Гіпакрата — адбудзецца 24 чэрвеня.

Адказны сакратар прыёмнай камісіі дацэнт Бібік І.Л. праінфармаваў
рэктарат аб падрыхтоўцы да прыёму на першы курс універсітэта.

Начальнік па міжнародных сувязях прафесар Рудзянок В.В. даклаў аб
уканенні вопыту, атрыманага ў выніку замежных камандзіровак, у практыку
работы ўніверсітэта. Асноўныя мэты паездок супрацоўнікаў універсітэта
ў замежныя краіны — удзел у міжнародных з'ездах, кангрэсах, сімпозіумах,
парадах, павышэнне кваліфікацыі і выкананне навуковых даследаванняў
па тэмах дысертацый і навуковых даследаванняў кафедраў. Сталымі
партнёрамі ў міжнародным супрацоўніцтве БДМУ з'яўляюцца ўніверсітэты
г. Акіта і г. Нагасака (Японія), універсітэт Заходняга Антарыа (Канада),
універсітэт Каліфорніі (ЗША), Цэнтр бальнічнай гігіены (Германія), універсітэт
г. Кардыф (Вялікабрытанія) і іншыя. Вынікі камандзіровак дакладваюцца
на пасяджэннях кафедраў, выконваюцца пры распрацоўцы вучэбна-метадычных
матэрыялаў, у лекцыях і практычных занятках. Новыя метады, якімі авалодваюць
супрацоўнікі ўніверсітэта падчас камандзіровак, актыўна выкарыстоўваюцца ў
дыягностыцы і лячэнні шэрагу захворванняў і ў навуковых даследаваннях з
выкарыстаннем апаратуры, атрыманай у якасці гуманітарнай дапамогі. Менавіта ў такіх
накірунках рэалізуюцца атрыманы вопыт кафедрамі анкалогіі, першай і другой кафедрамі
хірургічных хвароб, траўматалогіі і артапедыі, другой кафедрай унутраных хвароб,
вочных хвароб, біяхіміі, нармальнай анатоміі, паталагічнай анатоміі, мікрабіялогіі,
кафедрамі гігіены і прафіляктыкі. Кафедрамі артапедычнай стаматалогіі і агульнай
стаматалогіі праведзены сімпозіумы з удзелам замежных партнёраў.

Дваццатага мая рэктарат заслухаў даклад начальніка аддзела эксплуатацыйна-тэхнічнага абслугоўвання медыцынскай тэхнікі і метралогіі Корхава В.Г. аб
выкарыстанні каштоўнай тэхнікі і абсталявання. Пастаноўлена ўзмацніць кантроль за
эфектыўнасцю выкарыстання тэхнічнага абсталявання кафедраў і лабараторый.

Разгледжаны бягучыя справы.

Візіты
По приглашению ректора университета П.И. Беспальчука с 10 по 11 мая в БГМУ
находилась делегация Медицинского университета г. Белостока (Польша) в лице
ректора университета, профессора Яна Гурского и проректора, профессора Яцека
Никлинского. Также в организации данного визита принимало участие Посольство Польши в Беларуси.

Делегация из Польши



сотрудничество между двумя фундаментальными центрами медицинского образования Беларуси и Польши представляет собой реальный шаг к укреплению связей между двумя дру-

жественными народами и добрососедскими странами в современных общевосточных процессах.

Михаил ГОЛЬЦЕВ, зам. начальника международного отдела

20 і 21 мая ў нашым раёне працавала група ўрачоў-спецыялістаў Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта на чале з членам Савета Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, акадэмікам Нацыянальнай акадэміі навук, заслужаным дзеячам навук Рэспублікі Беларусь, загадчыкам кафедры нервовых і нейрахірургічных захворванняў універсітэта, доктарам медыцынскіх навук, прафесарам Ф.В. Аляшкевічам.

На працягу двух дзён прыём жыхароў раёна ў Карэліцкай раённай паліклініцы і бальніцы, Луцкай і Райцаўскай участкавых бальніцах і амбулаторных вялі: прафесар, неврапатолог А.Я.

Сямак; дзіцячы неврапатолог С.С. Русікевіч; дацэнт, хірург А.П. Васілевіч; дацэнт, кардыёлаг С.У. Губкін; асістэнт, педыятр У.У. Строгі; асістэнт, лор-урач А.Р. Саковіч; асістэнт, анкалаг В.В. Бар'яш; асістэнт, акуліст Г.В. Вашкевіч.

За гэты прамежак часу высокакваліфікаваны спецыялісты прынялі 530 рабочых, работнікаў сельскай гаспадаркі, служачых, пенсіянераў і дзяцей, з іх 250 чалавек у Карэлічах, 167 у Луках і 113 у Райцы.

Гэты два дні паказалі, што ёсць на свеце людзі, для якіх неабякавы лёс суайчыннікаў, асабліва вясцоўцаў, якія не маюць вялікага дастатку і жывуць

3 пошты рэктару

далёка ад буйных гарадоў з іх медыцынскімі ўстановамі.

Карэліцкі раённы выканаўчы камітэт і раённы Савет дэпутатаў ад імя ўсіх жыхароў выказваюць шчырую ўдзячнасць за аказаную медыцынскую дапамогу і маюць надзею, што гэты плённы рабочы візіт, які яшчэ больш умацаваў нашу супрацоўніцтва, будзе шырыцца і набываць новыя рысы і формы ўзаемадзеяння на ніве аховы здароўя нашых суайчыннікаў.

І.М. ШМАТКО, старшыня Карэліцкага раённага выканаўчага камітэта
Л.І. НАГОРНАЯ, старшыня Карэліцкага раённага Савета дэпутатаў

Факты Падзеі

На савеце універсітэта

Трынаццатага сакавіка савет заслухаў даклад Прохарава А.В. аб выкарыстанні гуманітарнай дапамогі. Савет прызнаў здавальняючай работу камісіі па прыёму і кантролю за размяшчэннем гуманітарнай дапамогі. Прынятай пастановай савет абавязвае ўзмацніць кантроль за афармленнем дакументацыі і рацыянальным выкарыстаннем гуманітарнай дапамогі, азнакамляць выязджаючых на стажыроўку супрацоўнікаў з патрабаваннямі аб рэгістрацыі тэхнікі, якая ўвозіцца на тэрыторыю Беларусі, а кіраўнікоў структурных падраздзяленняў — да 30 снежня кожнага года прадстаўляць старшыні камісіі звесткі аб выкарыстанні і рэалізацыі гуманітарнай дапамогі.

Савет абраў загадчыкам 2-й кафедры ўнутраных хвароб прафесара Сарока М.Ф., загадчыкам кафедры мікрабіялогіі, вірусалогіі і імуналогіі — прафесара Цітова Л.П.

Праэктар па вучэбнай і выхаваўчай рабоце Манулік У.А. азнаёміў прысутных з загадам міністра адукацыі аб неадкладных мерах па арганізацыі ідэалагічнай работы ў ВУНУ рэспублікі.

Адзінаццатага мая савет універсітэта абмеркаваў пытанне "Сістэма фізічнага выхавання студэнтаў універсітэта і шляхі яе ўдасканалення". У дакладзе праэктара па вучэбнай і выхаваўчай рабоце, дацэнта Мануліка У.А. дадзены грунтоўны аналіз двух асноўных накірункаў фізічнага выхавання студэнтаў — вучэбных заняткаў і пазавучэбнай фізкультурна-масавай і спартыўнай работы. Саветам прынята разгорнутая пастанова, якая абавязвае загадчыка кафедры фізічнага выхавання і спорту прывесці ў адпаведнасць з тыповай вучэбнай праграмай вучэбна-метадычныя матэрыялы, скласці рабочую праграму для спецмедыцынскіх груп і груп ў ЛФК, распрацаваць план мерапрыемстваў па ўдасканаленню вучэбна-трэніровачнага працэса і ўмацаванню дысцыпліны. Прадугледжваецца праводзіць мэтанакіраваную работу па адбору спартсменаў з ліку студэнтаў першага курса напачатку кожнага навучальнага года і стварэнню студэнтам-спартсменам адпаведных матэрыяльна-бывавых умоў. Таксама будзе разгледжана прапанова аб выдзяленні спартыўнага клуба і спартыўных збудаванняў у самастойныя структурныя падраздзяленні.

Аб стане паслядыпломнай адукацыі ва ўніверсітэце даклаў начальнік аддзела паслядыпломнай адукацыі дацэнт Гліннік А.У. У 2001—2003 гг. у аспірантуры штогод навучаліся ад 74 да 81 аспірантаў, закончылі аспірантуру 59 асоб, 28 да заканчэння навучання абаронены дысертацыі. Пры гэтым лік абароненых дысертацый аспірантамі дзённай формы навучання ў 1,8 разоў перасягае паказчык аспірантаў-завочнікаў. Праз саіскальніцтва навуковыя работы выконваюць 112 асоб, з якіх 18 працу-

юць над доктарскімі дысертацыямі: адзначана, што эфектыўнасць падрыхтоўкі кадраў праз саіскальніцтва супараўнальна з завочнай аспірантурай. У клінічнай ардынатуры навучаецца 269 асоб (70 — на дзённай форме навучання, 125 — на завочнай, 54 — замежных грамадзян). Згодна даведзеным Міністэрствам аховы здароўя лічбам, у 2004 г. будзе прынята 76 клінічных ардынатараў. Выкладчыкі ўніверсітэта забяспечваюць кіраўніцтва навучаннем 456 урачоў-стажораў. Маючы на ўвазе нізкую эфектыўнасць падрыхтоўкі кадраў праз аспірантуру без адрыву ад вытворчасці, савет паставіў лічыць неэфектыўным прыём на ўпаманутую форму навучання. Вырашана хадатайнічаць перад Міністэрствам аховы здароўя аб устанавленні кіраўнікам урачоў-стажораў педагагічнай нагрукі ў пачатку 7 гадзін за кожнага стажора.

Савет універсітэта абраў загадчыкам 1-й кафедры дзіцячых хвароб прафесара Сукала А.В.; загадчыкам 2-й кафедры дзіцячых хвароб — прафесара Вайтовіч Т.М.; загадчыкам кафедры нармальнай анатоміі абраны Піўчанка П.Р.; прафесарам кафедры нармальнай анатоміі — Лабанок Л.М. Савет абмеркаваў кандыдатуры дактароў медыцынскіх навук Дацэнка М.Л., Царова У.П. і Шнітко С.М. на прысваенне вучонага звання прафесара.

Падрыхтаваў Станіслаў Ярашэвіч

Скрываць от вас,
друзья, не буду,
Да это, в общем,
не секрет,
Подписка
началась повсюду:
У всех журналов
и газет.



Любой, кто хочет подписаться,
На "Вестник" наш и продолжать
Газету нашу получать,
На почту должен побежать.

Заполнить бланк совсем
несложно,
Ведь каждый знает адрес свой,
Все написать и дома можно,
И вот наш индекс подписной:
63 594.

Ва ўсіх паштовых аддзяленнях сувязі
Рэспублікі Беларусь працягваецца ПАПІСКА
на «Вестник БДМУ»
на 2-е паўгоддзе 2004 г., а таксама
і на «Белорусский медицинский журнал»

Падпісны індэкс «Вестніка БДМУ» — 63 594.

Падпісная цана: 1 мес. — 1 180 руб., 6 мес. — 7 080 руб.

Падпісны індэкс «Белорусского медицинского журнала» — 00 665.

Падпісная цана: 3 мес. — 9 220 руб., 6 мес. — 18 440 руб.

Не спазніцеся!!! Паспяхіце!!!



Вот и в общежитии № 3 пробил час выбора, час, которого с нетерпением ждали и к которому готовились несколько недель.

Выбирали председателя студсовета. Должность эта в студенческой иерархии достаточно высокая. Председатель студсовета — действующий мост, связывающий студенческое общество с администрацией общежития и деканатом, поэтому занять этот пост должен был человек ответственный, честный и вызывающий доверие у обеих сторон.

Выборы этого года вызвали небывалый ажиотаж. Никто не остался в стороне — голосовать во время своей последней сессии, из чувства товарищества, пришли даже шестикурсники. На выборах присутствовали — декан медико-профилактического факультета Романовский И.В., комендант общежития № 3 Михалюк Р.М. и воспитатель Чуприс З.В.

Бывший председатель студсовета — студентка шестого курса Елена Дроздова, занимавшая этот пост в течение последних лет, в торжественной обстановке сложила с себя полномочия и зал замер в ожидании.

Основная предвыборная борьба развернулась между тремя кандидатами — студентами 3-го курса Александром Пригожёнком, Алексеем Войченко и Русланом Чайковским, совершенно

студентами медпрофа встал нелёгкий выбор. Многие колебались, особенно партия отошедшего кандидата. Но всё-таки большинством голосов на пост председателя студсовета был избран А. Пригожёнко, с чем

его и поздравляем.

В течение следующего года команда председателя будет решать все насущные проблемы общежития и студентов, нести ответственность за порядок и за каждого из своих товарищей.

Пожелаем успехов!

Павел ГУШИНЕЦ, студент медпрофа

Мы выбираем — нас выбирают

неожиданно выдвинувшим свою кандидатуру за два дня до выборов.

В ходе предвыборной кампании А. Войченко решил остаться на занимаемой должности зам.предстудсовета и не участвовать в дальнейшем ходе выборов.

А. Пригожёнко — староста потока медпрофа с 2002 года, командир ОМОДа общежития № 3, активный общественный деятель.

Р. Чайковский — заведующий хозяйственной частью общежития, также активный общественный деятель.

Личности равнозначные. И перед

Выборы всегда пробуждают интерес небезразличных к своей судьбе людей, на каком бы уровне они не проходили.

На советах факультета

Совет лечебного факультета заслушал доклад намесника декана профессора Скугарёвской А.И. об ходе выполнения диссертационных работ аспирантами третьего года обучения. Аспирант Рэутович М.Ю. (1-я кафедра хирургических хвороб) представил диссертацию да абароны. Плануецца быць прадстаўленай да апрабцы диссертации Валоўіч В.Я. (1-я кафедра ўнутраных хвороб). Па меркаванню камісіі, тры диссертации (адна — аспіранта дзённай і дзве — аспірантаў завочнай формы навучання) не змогуць быць падрыхтаваны да апрабцы да завяршэння тэрміну навучання. Заслухана інфармацыя аб рабоце тэрапеўтычнай і хірургічнай метадычных камісій. Іх работа прызнана здавальняючай. Совет разгледзеў конкурсныя справы.

Совет педыятрычнага факультета разгледзеў вынікі планавай праверкі работы кафедры акушэрства і гінекалогіі (старшыня камісіі — прафесар Сукала А.В.) і прызнаў работу кафедры здавальняючай. Совет даручыў загадчыцы кафедры, доктору медыцынскіх навук Мажэйка Л.Ф. вывучыць пы-

танні аб мэтазгоднасці размяшчэння кафедры на трох клінічных базах, праналізаваць укамплектаванасць вучэбнай літаратуры па дысцыпліне. Декану факультэта даручана хадатайнічаць перад рэктарам аб забеспячэнні кафедры сучасным медыцынскім абсталяваннем і тэхнічнымі сродкамі навучання. Совет хадатайнічаў перад рэктарам універсітэта аб прысуджэнні доктару медыцынскіх навук Мажэйка Л.Ф. звання прафесара. Совет факультэта прыняў да ведама інфармацыю декана факультэта, дацэнта Сікорскага А.В. аб тым, што ўся падрыхтоўчая работа да прыёму дзяржаўных выпускных экзаменаў завершана. Разгледжаны шэраг рабочых пытанняў.

На савеце стаматалагічнага факультэта заслуханы даклады загадчыка кафедры, дацэнта Трэцякова А.Р. і старшыні камісіі прафесара Церахавай Т.М. аб вучэбна-метадычнай, лечэбнай, навуковай і выхавальнай рабоце 2-й кафедры тэрапеўтычнай стаматалогіі. У пастанове савета адзначана, што ўзровень работы кафедры адпавядае патрабаванням да кафедр вышэйшай навучальнай ўстановы. Кваліфікацыя выкладчыкаў забяспечвае добры ўзровень навучання студэнтаў. Падрыхтоўка спецыялістаў праводзіцца ў адпаведнасці з дзяржаўнымі адукацыйнымі стандартамі. Работа кафедры прызнана здавальняючай. Рэкамендавана працягваць работу па падрых-

тоўцы навукова-педагагічных кафедр. Разгледжана пытанне аб рабоце куратару ў выхавальнай рабоце ў інтэрнаце студэнтаў факультэта. Прарэктар па вучэбнай і выхавальнай рабоце, дацэнт Манулік У.А. засяродзіў увагу прысутных на важнейшых напрамках выхавальнай работы ў студэнцкіх групах і ў інтэрнатах. Разгледжаны таксама конкурсныя і бягучыя справы.

На пасяджэнні савета медыка-прафілактычнага факультэта заслуханы паведамленні декана факультэта, прафесара Раманоўскага І.В. і загадчыкаў кафедр аб рэалізацыі новага тыповага плана па спецыяльнасці "Медыка-прафілактычная справа" і распрацоўцы новых тыпавых вучэбных праграм па прафілактычных дысцыплінах. Старшыня метадычнай камісіі прафесар Чысценка Р.М. даклаў аб атэстацыі выпускнікоў факультэта па гатоўнасці да практычнай прафесійнай дзейнасці і аб правядзенні дзяржаўных выпускных экзаменаў. Прафесар Раманоўскі І.В. зрабіў справаздачу аб выніках навукова-практычнай канферэнцыі "Актуальныя праблемы аховы здароўя, навакольнага асяроддзя і падрыхтоўкі кафедр для прафілактычнай аховы здароўя Рэспублікі Беларусь". Разгледжаны конкурсныя і бягучыя справы.

Падрыхтаваў Станіслаў Ярашэвіч

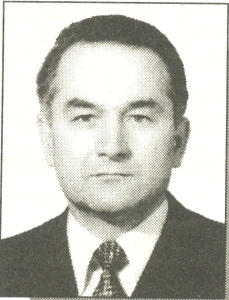
Факты Падзеі

Наши июньские юбилеры

Віншуем!



Тихомирова Татьяна Федоровна — зав. кафедрой лучевой диагностики и лучевой терапии



Маркварде Мечислав Марьянович — профессор кафедры лучевой диагностики и лучевой терапии



Израитель Нина Абрамовна — профессор кафедры микробиологии

Пусть будут радость и веселье,
Ведь только этим мы живем.
И говорим мы:
«С днем рождения!
Со светлым и счастливым днем!»

С 12 по 14 мая Российская академия медицинских наук (РАМН), Научный центр здоровья детей РАМН и Минздрава РФ принимали гостей Международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке», в работе которого приняли участие ученые и организаторы здравоохранения девяти стран, в том числе Республики Беларусь. БГМУ представлял автор этих строк, являющийся также членом Научного совета по охране здоровья детей МЗ РФ и РАМН. На открытии конгресса с приветствиями выступили заместитель Совета Федерации

Форумы

На конгрессе в Москве

Федерального собрания РФ, Председатель комитета Государственной думы по охране здоровья, Главный государственный санитарный врач РФ. На пленарном заседании были заслушаны концептуальные доклады по повестке дня Президента РАМН Покровского В.И., заместителя министра здравоохранения РФ Шараповой О.В., заместителя министра образования РФ Чепурных Е.Е., первого заместителя Председателя Госкомспорта РФ Рожкова П.А.

Докладчики отметили высокую актуальность и своевременность постановки и рассмотрения гигиенических проблем охраны здоровья детей и подростков на современном этапе развития общества и модернизации системы образования, так как не удается переломить негативную тенденцию ухудшения состояния здоровья детей и подростков, увеличения распространенности табакокурения, потребления алкоголя, асоциальных форм поведения. Это влечет за собой такие неблагоприятные для развития общества последствия, как рост ранней инвалидизации, снижение профессиональной пригодности, ухудшение качества трудового потенциала, трудности комплектования армии. Обращает на себя внимание, что реформирование системы образования часто осуществляется без учета возрастных особенностей и функциональных возможностей дошкольников и школьников. Повышение учебных и эмоциональных нагрузок приводит к развитию стрессовых состояний, нарушениям режима с дефицитом сна, уменьшению двигательной активности, следствием чего является увеличение распространенности среди детей нервно-психических нарушений и функциональных отклонений со стороны различных систем организма. Отмечена необходимость совершенствования законодательной базы здравоохранения и образования с целью охраны здоровья детей и подростков.

Научная программа конгресса кроме пленарных заседаний включала проведение 5 научных симпозиумов и 5 секционных заседаний. Автор этих строк являлся председателем IV симпозиума «Актуальные проблемы питания в организованных детских коллективах», на котором выступил с докладом от БГМУ «Гигиеническая оценка алиментарного статуса детей дошкольного возраста», а также сопредседателем V секционного заседания «Состояние здоровья детей и подростков на современном этапе».

В рамках конгресса состоялось совместное заседание Координационного совета Президиумов РАМН и Российской академии образования и Научного Совета РАМН и МЗ РФ по гигиене и охране здоровья детей и подростков, в котором как член Совета принял участие и представитель БГМУ. Тема заседания — «Научные основы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни у детей, подростков и молодежи». Были заслушаны и обсуждены два концептуальных доклада — «Актуальные проблемы здоровья школьников и пути их решения в системе образования» и «Приоритетные направления формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни современных подростков». В принятой по результатам заседания резолюции отмечена необходимость развивать стратегию укрепления здоровья через общеобразовательную школу и использовать опыт реализации международных проектов ВОЗ («Глобальная школьная инициатива укрепления здоровья», «Европейская сеть школ, содействующих укреплению здоровья» и др.) для разработки собственных региональных программ укрепления здоровья школьников.

Конгресс рассмотрел также обращение члена Совета Федерации РФ и члена Комитета по культуре, науке и образованию Парламентской Ассамблеи Совета Европы (ПАСЕ), доктора философских наук А.А. Коробейникова и проект его доклада на пленарном заседании ПАСЕ по теме «Европейское образование и гармоничное развитие учащихся». В докладе отмечено, что Конвенция ООН о правах ребенка, декларируя приоритет здорового развития детей, не содержит механизма реализации этой идеи. Системы образования многих стран работают без объективной оценки педагогических технологий, отсутствует регулярный мониторинг физических, психических и нравственных параметров детей, несвоевременно оцениваются школьные формы патологии. Отмечено, что в основе нездоровья школьников лежат не столько медицинские, сколько педагогические причины, в связи с чем приоритет для формирования здорового образа жизни учащихся следует отдавать немедицинским акциям, что доказано экспертами ВОЗ.

Кроме научных мероприятий, для зарубежных участников Конгресса были организованы культурные мероприятия — обзорная экскурсия по городу, концерт всемирно известного театра «Геликон — опера» и артистов театра Московской оперетты, а также экскурсия в экспериментальный Центр образования «Лукоморье» в Южном округе г. Москвы.

Георгий ЛАВРИНЕНКО, зав. кафедрой гигиены детей и подростков БГМУ

Одним из ключевых условий успешности процесса модернизации образования является разработка эффективной практики оценивания достижений студентов. В последнее время широко обсуждается рейтинговая система оценки знаний, которая уже более века успешно используется в странах Западной Европы и США.

Рейтинговая технология обучения предусматривает накопление данных по результатам учебы и общественной деятельности студентов и выступает в качестве альтернативы по отношению к используемой технологии оценки знаний. В этом случае становится возможным переход обучающегося с пассивной позиции объекта педагогического управления на активную позицию субъекта са-

моуправления. При этом функции педагога варьируются от информационно-контролирующих до консультационно-координирующих.

Внедрение рейтинга в практику учебных заведений не может проходить по единому сценарию, поскольку еще не выработана общая концепция по данной проблеме. Каждый вуз может выбрать наиболее приемлемый для себя вариант рейтинга и этапы его внедрения.

Информацию по данному вопросу можно посмотреть в следующих изданиях: Гусев В.П. Рейтинговая 100-балльная система оценок. // Высшее образование сегодня. — 2003. — № 8. — С. 40—43.

Гладковский В.И. Рейтинговые технологии в управлении системами педагогического процесса. // Адаптация и выживание. — 2000. — № 5. — С. 13—18.

Горбунова Л.Г. Морфология рейтинга в контексте качества образования. // Инновации в образовании. — 2003. — № 6. — С. 20—29.

Денисенко С.И. Рейтинг как комплексное средство контроля учебной деятельности студентов. // Инновации в образовании. 2002. — № 1. — С. 86—95.

Болонский процесс и высшая школа

В июне 2004 года исполняется пять лет началу Болонского процесса, суть которого сводится к формированию единого пространства высшего образования в Европе. Основные положения этого процесса нашли отражение в Болонской декларации: введение общеевропейского приложения к диплому о высшем образовании, введение системы зачетных единиц (ECTS), введение двухступенчатой архитектуры европейского высшего образования (бакалавр-магистр), развитие академической мобильности, повышение качества образования и установление совместимых критериев его оценки.

К январю 2003 года Болонскую декларацию подписали 33 страны, что составляло 80 % от общего числа государств европейского региона. В сентябре 2003 года Российская Федерация присоединилась к Болонским реформам и ввела ряд мер, направленных на сближение отечественной высшей школы с образо-

вательной системой Европы. Вхождение нашей республики в Болонский процесс требует дополнительного финансирования, преодоления сложившихся психологических стереотипов образовательного менеджмента, совершенствования национальной системы аккредитации образовательных учреждений.

Информацию по данному вопросу можно посмотреть в следующих изданиях: Галактионов В. Международная практика взаимного признания документов об образовании и профессиональных квалификаций. // Высшее образование в России. — 2004. — № 2. — С. 28—40.

Ветохин С.С., Андреев В.И. Двухступенчатое высшее образование в Респу-

блике Беларусь и за рубежом в зеркале Болонского процесса. // Высшая школа. — 2003. — № 5. — С. 13—17.

Карпенко О., Бершадская М., Денисович Л., Гадрани Л. О переводе нормативов ГОС в зачетные единицы. // Высшее образование в России. — 2003. — № 6. — С. 84—88.

Похолков Ю., Чучалин А., Могилицкий С., Боев О. Обеспечение и оценка качества высшего образования. // Высшее образование в России. — 2004. — № 2. — С. 12—27.

Стражев В.И. Массовая высшая школа и проблемы реализации Болонской декларации на постсоветском образовательном пространстве. // Высшая школа. — 2004. — № 2. — С. 6—14.

Учебно-методическое управление

Рейтинг как комплексное средство контроля учебной деятельности студентов

Не ошибусь, если скажу, что для Сергея Дмитриевича Денисова медицинский университет стал не просто местом работы — это его второй дом, его семья.

Много лет назад Сережа Денисов, обычный школьник, поступил в мединститут, потом — в аспирантуру того же института, стал преподавателем, позже заместителем декана лечебного факультета, и вот уже более 15 лет он — Первый проректор БГМУ. Здесь же, в медицинском университете, он встретил «свою вторую половинку», с которой создали медицинскую семью...

Накануне 50-летнего юбилея мы обратились к Сергею Дмитриевичу с вопросом, помнит ли он свои первые шаги в медицину, в медицинский тогда еще институт.

— Отчетливо помню свой выпускной бал. Помню простой вопрос завуча школы: «Сережа, куда пойдешь учиться?» И свой ответ: «Скорее всего, в медицинский». Помню удивление в ее глазах...

Профессия — стержень жизни человека, важно сделать правильный выбор. А в выборе, на мой взгляд, присутствует две составляющие — осознанная и неосознанная. Так вот, первоначально медицина — мой осознанный выбор лишь на 10 %.

Изначально собирался быть военным человеком, офицером, как братья. Даже изучал газеты, искал информацию о приеме в военные вузы Советского Союза. Хотел поступать в Суворовское училище. Манила и небесная высь, думал стать военным летчиком, как старший брат... Оставалось дело за малым — выбрать.

Молодость — замечательное время. Казалось, можешь все — горы свернешь, было бы желание. Была уверенность, что смогу поступить в любой вуз страны. Хотя знал, что МГУ — самый авторитетный университет Советского Союза. В Москву не поехал лишь потому, что билет в



одну сторону стоил 14 рублей. Да еще нужно было на проживание, обратную дорогу... В общем, не хватило у меня денег, чтобы ехать туда. Направился в Минск, как-никак к дому ближе. Открыл дверь с вывеской «Медицинский институт»... Приемная комиссия, бланки заявлений... Выбор пал на лечебный факультет. Сдал экзамены и стал студентом МГМИ.

— Последующие шаги были более осознанными? Почему кафедра анатомии?

— Вообще-то я собирался стать хирургом, и анатомию изучал исключительно для хирургических целей. На первом курсе довелось сдавать экзамен профессору Лобко, который и предложил мне заниматься в анатомическом кружке. Доверили ключ от кабинета, пусть маленького, но своего кабинета, куда я приходил по вечерам и подолгу смотрел в микроскоп...

К шестому курсу романтические представления о хирургии развеялись. Подрабатывал в больницах — вначале санитаром, потом «медсе-

шо учиться, чтобы быть хорошим врачом, чтобы лечить и помогать людям. Для меня это очень важно.

Главная задача — обеспечить устойчивую деятельность нашего учреждения. Скудно звучит, но так должно быть. Медицинский университет — это примерно 800 преподавателей, более 2000 сотрудников, почти 5 тысяч студентов. Мы друг от друга зависим. Хочется обеспечить преподавателям достойные условия для работы, хорошую зарплату, чтобы они не уходили «на сторону». Хочется, чтобы студенты в столовой брали те блюда, которые хотят кушать, а не те, на которые денег хватает...

— Что самое тяжелое в работе?

— Ничего. Работаю в свое удовольствие, — немного поразмыслив, добавил: — Тяжело

Наше интервью

ют, что пошли бы по тому же пути. Я же все поменял бы. Наверняка, в мединститут не пошел... зачем, если этот путь мне уже известен. Делал бы другой выбор. Не знаю, какой, но уж точно не повторялся бы.

— Вернемся в реальность. Какими качествами, на Ваш взгляд, должен обладать врач?

— Если честно, не знаю. Образованностью, интеллигентностью... Даже сложно ответить. Могу сказать, каким хотел бы видеть своего врача. Но для кого-то он будет другим. Врач — он многоликий. Он должен быть конформистом. Должен суметь настроиться на волну пациента, поставить себя на место другого человека. Это очень тяжело морально, иногда физически.

Вообще, я не согласен с тем, что врач должен обладать особыми качествами. Только врач ли? Разве

Сергей ДЕНИСОВ: «Не навреди, если не можешь помочь...»

строй»... На последнем курсе было по 14 ночных дежурств в месяц, т. е. каждая вторая ночь в больнице, а утром — снова на занятия. Уже тогда понял, что хирургия — это очень тяжелая физическая работа. Про ответственность даже не говорю. Она в любой медицинской специальности присутствует, но в хирургии — особенно.

— Как получилось, что Ваш сын пошел по стопам родителей — стал студентом стомфака, а дочь не смогла склониться к медицине?

— Я их и не склонял. Здесь во многом сыграли роль их личные впечатления. Я готов был дать детям совет, но настаивать не стал бы.

— Утвердившись на пост проректора, какие цели Вы преследуете? Есть ли какие-то задумки, которые Вы хотели бы превратить в жизнь? Планы?

— Четко ставить цели и искать средства для их достижения — это и есть часть моей работы. В пределах своей компетенции я чувствую ответственность за университет, за образование. Меня огорчает, когда вижу, что студенты плохо учатся. Не потому, что они мне личную обиду наносят, а потому, что я понимаю — должно быть по-другому. Нужно хоро-

говорить «нет». Любой администратор должен быть «человеком». Сказать «да» — значит прочувствовать, понять человека, взять на себя ответственность и решить его проблему.

— Сергей Дмитриевич, что удалось Вам сделать за столько лет?

— Мог бы попытаться сказать, чего я не сделал. Не сделал чего-то дурного, нехорошего, начиная с одного человека, заканчивая университетом, системой образования... Один из медицинских принципов звучит: «Не навреди, если не можешь помочь». Как ни странно покажется, не навредить — главная заслуга.

— Тогда можете ли назвать свою главную ошибку?

— Человек всегда остается наедине с самим собой — это очень важно, анализировать свое место в жизни, свои поступки. Искренне скажу, что некоторые действия меня огорчали. И огорчают по сей день. Но вот что любопытно — те поступки, которые когда-то относил к ошибкам, спустя некоторое время не могу назвать таковыми.

— Если бы можно было повернуть время вспять, выбрали бы Вы медицину?

— Многие на этот вопрос отвеча-

нормально, если простые человеческие качества будут отсутствовать у представителей других профессий? Человек должен уметь жить в согласии с самим собой. Найти пути к этому согласию.

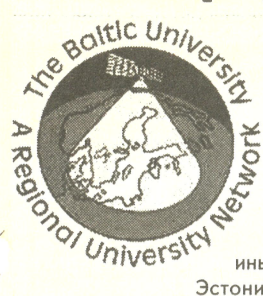
— К Вам приходят учиться совершенно разные молодые люди. Через 6 лет из стен университета выходят одинаковыми — врачами. Что должно произойти, чтобы из совсем разных людей получилось нечто единое, новое, качественное?

— Сложнее всего оценить нашу работу... Даже через 6 лет не будет результата того, что делаем сегодня. Мы набрали студентов на 1-й курс, через 6 лет выдадим им дипломы, но это еще ни о чем не говорит. Государство дает каждому из выпускников право быть врачом, а вот что из этого получится... Одному хватит года-двух, чтобы проявить себя, а другой и за 20 лет не раскроется. Поэтому очень опасны любые «революции» в нашей работе — результаты наших действий будут очевидны очень нескоро.

Одна из наших задач — не мешать студентам учиться. Ведь к нам приходят самые лучшие ребята — это правда!

Беседовала Евгения МАРДАС

На конференции в Борках



В этом году мне удалось принять участие в ежегодной научной студенческой конференции «Устойчивое развитие городов Балтийского региона», что прошла в городе Борки (Польша).

Организаторами конференции являются Уппсальский университет (Швеция) и Технический Университет г. Лодзь (Польша). В ней приняли участие студенты из Финляндии, Швеции, Польши, Словакии, Беларуси, Украины, России, Литвы, Латвии и Эстонии.

Конференция способствовала формированию у студентов взгляда на актуальные тенденции развития в регионе Балтийского моря и Европейском Союзе. Студенты-участники конференции подготовили презентации по различным аспектам культуры, природы, охраны окружающей среды, экономического и политического развития в регионе, а также приняли участие в семинаре «Европейский Союз — перспективы для региона Балтийского моря».

Мы организовали заседание студенческого парламента университетов Балтийского региона, во время которого выразили свои идеи и пожелания по поводу дальнейшего развития программы, а также выбрали своего представителя, который будет координировать программу в течение года.

Дарья СТОЖАРОВА, студентка I курса лечфака



Специалисты утверждают, что у зубов есть три врага. Прежде всего — налет, в котором «проецвитают» микроорганизмы, злоупотребление сладостями и, наконец, третий враг — недостаток фтора.

Профилактика

Фторированная соль целебна для зубов

Профилактика кариеса препаратами фтора получила наибольшее распространение в мире, поскольку это единственный метод, позволивший достичь реального снижения заболеваемости кариесом на популяционном уровне.

Фтор, включаясь в кристаллы эмали, значительно повышает ее устойчивость к кариесу. Основными источниками поступления фтора в организм являются питьевая вода и продукты питания (морская рыба, мясо креветок, морская капуста, петрушка, чай, грецкие орехи, злаки, персики).

Оптимальная концентрация фтора в питьевой воде 0,8—1,2 мг/л. В Беларуси средняя концентрация фтора в пять раз меньше оптимальной. Для восполнения недостатка фтора в питьевой воде на Мозырском солевыварочном комбинате налажен выпуск фторированной соли. В ней, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в 1 кг продукта содержится 250—300 мг фторида калия. Это самая оптимальная медицинская норма. Имеются наблюдения, свидетельствующие, что после четырехлетнего употребления фторированной соли заболеваемость кариесом снижается на 20 %.

Данный метод фторпрофилактики кариеса получил особенно широкое распространение в Швейцарии. Фторированная соль получила название «целебной соли». Она весьма популярна: выпуск ее составляет около 70 % всей подаваемой к столу соли.

Хранить фторированную соль рекомендуется в темном месте в плотно закупоренной емкости, а подсаживать пищу следует в конце приготовления, чтобы сохранить оптимальную концентрацию фтора.

Если вы хотите сохранить здоровыми свои зубы и зубы своих детей — ежедневно употребляйте фторированную соль.

Наталья ЯРМОЛИК, Светлана НОВИЦКАЯ, врачи, выпускники БГМУ

«Шпилька», девушки, для вас!

В общежитии № 7 девушки полны творческих идей и желания проводить досуг с интересом и пользой. Они организовали клуб «Шпилька». Акция милосердия «От сердца — к сердцу», в которой они приняли активное участие, прошла в школе-интернате № 8 для детей-сирот младшего и школьного возраста с особой сердечностью. Девушки собрали средства для проведения конкурса рисунков. В

общежитии № 7 была организована выставка рисунков малышей, которые получили за свои произведения сладкие призы и подарки.

Наши студентки осваивают курсы парикмахерского искусства, делятся между собой секретами красоты, учатся быть хозяйками — вот такой женский клуб!

В рамках акции «От сердца — к сердцу» прошел вечер в литературно-музыкальной гостиной. В этом мероприятии могли принять участие все! Откликнулось много студентов. Были представители социальной службы. Наши студенты в стихах и песнях рассуждали о добре и милосердии.

Каждый смог высказать свое мнение о пределах доброты, о своем личном понимании милосердия. Сергеева Ольга прочла стихи собственного сочинения.

Очень приятно, что с каждым годом в общежитиях открываются новые кружки, секции, улучшается оснащение тренажерных комнат. Девушки 7-го общежития надеются на свой маленький класс для шейпинга.

Елена СОЛОВЬЕВА, студентка медико-профилактического факультета





Доступаться до сердца

Эстетика

В воспитательной работе со студентами в свободное от учебы время большое значение имеет эстетическое воспитание, которое формирует в последствии культуру поведения, недостаток которой у молодых людей мы наблюдаем ежедневно.

расположен музей современного изобразительного искусства, художественная галерея. Наши студенты знакомятся с новыми экспозициями музея по художественному литью, фотографии, рисунку. Особенно заинтересовали ребят новые проекты художников В. Цеслера и С. Войченко «Голливудские веселухи».

Даже пешеходная экскурсия по городу, утопающему в цветах, посещение

Ботанического сада открывают душу и сердце навстречу прекрасному, могут стать источником эмоционально-эстетического восприятия, что особенно необходимо будущему медику. Здесь обращают на себя внимание обновленная улица Ленина со своими фантастами, благоустроенная территория возле Ратуши, прибрежная зона Свислочи на проспекте Машерова. Такие экскурсии учат бережному отношению к природе, к труду людей, чьими руками все это сделано для нас.

Ребята проникаются любовью к своему родному городу, такие трепетные моменты запоминаются на всю жизнь, учат

Примечательно, что в прошлом году Александр Шилев побывал в нашем городе и получил из рук Главы государства орден Франциска Скорины.

И вот перед нами 25 живописных работ и 21 репродукция с картин Шиловой, а также фотографии.

Студенты завороченно смотрели, казалось, не на полотна художника-реалиста, а на живых людей в рамках. Огромное мастерство, обилие ярких красок создавали неизгладимые ощущения от увиденного. Было такое чувство, что сейчас прекрасная дама встанет с кресла и пойдет нам навстречу... Портреты поражают не только красками, а реально существующими лицами. Это множество автопортретов художника и портретов его дочери. В эти знаменательные дни, навстречу 60-летию освобождения Беларуси от фашистских оккупантов, особое внимание привлекла картина «В День Победы». Это пулеметчик П.П. Шохин, кавалер 3-х орденов Славы, инвалид войны, который нашел в себе силы противостоять трудностям, пройти достойно по жизни. Художник приметил этого героя на День Победы в 1987 году. Заставляет остановиться и картина «Сестра милосердия». Маленькая хрупкая женщина под тяжестью орденов и медалей задумчиво смотрит на нас, положив усталые руки на стол...

Но особенно запоминаются глаза, глядящие с полотен. Они пронзают какой-то неведомой силой радости, неизвестного впереди, растерянности, боли утраты, боли потерь и войны. Это, прежде всего,

картина «Чечня. Аликхан», которая напомнила нам, белорусам, что где-то почти рядом война, гибнут люди, дети становятся калеками.

Вот уж поистине экскурсия обогащает внутренний мир. Ребята учатся находить красоту в повседневной жизни. Музейные экспонаты, по словам Л.Н. Толстого, «...действуют на людей независимо от их степени развития и образования... прелесть картин, звуков, образов заражает всякого человека, на какой бы он ни находился степени развития».

Наши студенты выражают благодарность ректорату в лице проректора по учебно-воспитательной работе Манулику В.А., начальнику отдела по воспитательной работе Алейниковой С.П., директору студгородка Евменчику В.Т. за финансовую поддержку инициативы студентов в плане духовного обогащения и помощь в организации экскурсии.

Зинаида ЧУПРИС, воспитатель общ. № 3
Раиса МИХАЛЮК, зав. общ. № 3

Для предупреждения

осложнений, а также для

полноценного пользования зубными протезами необходимо тщательно ухаживать за ними, а также соблюдать определенные правила.

Здоровы ли вы?

Уход зависит от конструкции

Уход за зубными протезами зависит от их конструкции. За несъемными протезами ухаживают так же как и за естественными зубами. Но пластмассовые вкладки, коронки, штифтовые зубы, мостовидные протезы с пластмассовой облицовкой менее привычные, чем зубы. Поэтому такими протезами нужно пользоваться очень осторожно — не грызть сухари, не есть тягучих конфет типа ирис, так как они прилипают к поверхности протезов и могут привести к нарушению их устойчивости. При зубных протезах особенно ухудшается гигиеническое состояние полости рта, создаются благоприятные условия для жизнедеятельности микробов. Особенно резко ухудшается гигиеническое состояние полости рта у людей, которые злоупотребляют сахаром, алкоголем, курят. У них на зубах откладывается много камней, мягкого налета. У курильщиков появляется коричневый налет вследствие наложения никотина. Кроме этого, при злоупотреблении алкогольными напитками нарушается кровообращение в окружающих зуб тканях, что приводит к ранней потере зубов.

Для предупреждения осложнений, вызываемых влиянием микроорганизмов и их ядов, необходимо особенно тщательно следить за гигиеническим состоянием полости рта, оставшихся зубов и зубных протезов. Для устранения остатков пищи после еды необходимо полоскать рот теплой водой, слабыми растворами пищевой соды, кухонной соли, отварами шалфея, зверобоя, ромашки. Несъемные протезы, как и естественные зубы, чистят зубным порошком или пастой. Нужно пользоваться зубной щеткой средней жесткости из искусственной щетины и менять ее через 2-3 месяца. Движения щетки снаружи и изнутри при чистке зубов и несъемных протезов должны быть в основном в вертикальном направлении: при чистке зубов верхней челюсти сверху вниз, а при чистке зубов нижней челюсти — снизу вверх. Следует также сделать несколько горизонтальных движений по жевательным поверхностям зубов и протезов, чтобы полностью удалить налет и остатки пищи, после чистки зубов рот следует тщательно прополаскивать теплой водой. В щелях между альвеолярным гребнем и промежуточной частью мостовидного протеза может задерживаться пища. Ее нельзя удалять с помощью острых предметов, так как при этом можно травмировать слизистую оболочку и вызвать ее воспаление. Лучше всего протезы тщательно очищать зубной щеткой и прополаскивать рот после еды.

В продаже имеются специальные зубные щетки с одним пучком щетины для ухода за труднодоступными местами протезов.

За съемными протезами ухаживать несколько сложнее. При получении съемного протеза (особенно частичного), прежде всего, необходимо научиться пользоваться им. При неправильном введении и выведении протеза может поломаться и травмировать слизистую оболочку полости рта. Иногда из-за давления острого или длинного края, наличия шероховатостей, острых выступов на поверхности протеза, прилегающей к слизистой оболочке, возникают болевые ощущения. Причину боли не всегда легко установить и устранить. В таком случае необходимо обратиться к врачу.

Дмитрий КАМЕНКОВ, Светлана НОВИЦКАЯ, врачи, выпускники БГМУ

Дефицит витаминов мы, к сожалению, ощущаем постоянно — даже в самый разгар овощного и фруктового сезона. Статистика свидетельствует, что у взрослого населения Беларуси недостаток витаминов составляет от 30 до 70 %.

Вглядитесь в себя повнимательнее. Ваши глаза быстро устают и слезятся при малейшем дуновении ветерка? Ваша кожа стала сухой, и никакие, даже самые дорогие, увлажняющие и питательные кремы не могут наполнить ее влагой? Ваши ногти потускнели и стали слишком ломкими? Все это свидетельствует о том, что вам не хватает витаминов А. Вы стали раздражительны? Вас мучает бессонница? Каждое утро при расчесывании вы с болью осознаете, что вновь потеряли целый пучок волос? Ваш организм остро нуждается в витамине В. Вы не можете сосредоточиться при работе над документами? Вас постоянно тянет на сон даже после нормального 8-часового сна? Вас беспокоит тяжесть в ногах и боли в икроножных мышцах? Вам пришлось узнать, что же это за врач-парадантилог, когда ваши десны начали кровоточить? Ваш организм реагирует на нехватку витамина С.

Задавать трудные вопросы и получать нелицеприятные ответы можно долго, ведь витаминов нашему организму требуется не один десяток плюс еще столь важные для

О пользе витаминов

жизнедеятельности микроэлементы. Конечно, наша суточная потребность в них измеряется отнюдь не килограммами, а миллиграммами или микрограммами.

Особую нужду в витаминах испытывают дети, подростки, беременные женщины, принимающие контрацептивы и регулярно «сдающиеся на диету», люди, вынужденные часто и подолгу принимать различные медикаментозные препараты, а также те, кто постоянно испытывает различные стрессовые ситуации. Все это понятно и без напоминания. Только вот редко кто, приняв эти знания на вооружение, начинает активно питаться летом и осенью живыми витаминами, обеспечивая одновременно запас замороженных овощей и фруктов на зиму.

К слову, распространенное мнение, что замороженные и подвергнутые тепловой обработке овощи и фрукты теряют до 70% витаминов и микроэлементов, многие ученые сегодня опровергают. Заморозка является определенным шоком для овоща, который, «растерявшись» в этой ситуации, успевает сохранить практически полный перечень своих полезных свойств. С тепловой обработкой дела обстоят, конечно, похуже, поскольку именно свет и тепло лишают сорванные с грядки овощи и фрукты витаминов, но 70% — уж точно многовато. Тем более, что помимо витаминов, овощи и фрукты содержат т.н. вторичные и балластные вещества. И если раньше медики заявляли, что толку от них мало, поскольку они не обладают питательными свойствами, то сегодня ширится круг сторонников другой теории: вторичные и балластные вещества обладают очень важными противомикробными свойствами, повышают защитные силы организма и предохраняют его от роста опухолей, замедляют развитие «плохих клеток». Так что овощи и фрукты самых разнообразных расцветок и с самым разнообразным вкусом должны стать нормой, по крайней мере, летней и осенней рациона. И, подумав, чем бы порадовать ребенка после прихода с работы, отдайте предпочтение не шоколадке, а яблоку, грозди винограда и пучку зелени.

Живые витамины, конечно, хороши и приятны на вкус. Но в любом случае зимой и весной следует подпитывать организм витаминными препаратами, желательно с содержанием минеральных веществ и аминокислот. Минеральные вещества и микроэлементы (магний, марганец, медь, калий, кальций, цинк, селен и др.) нужны организму для поддержания в норме костей скелета, обеспечения водно-солевого баланса в организме, здорового обмена веществ.

Наметив поход в аптеку за здоровьем для вашей семьи, обратите внимание на состав витаминных препаратов и, если вам кажется, что особых отклонений нет, приобретите поливитамины.

Общие правила таковы. Чтобы защититься от вирусных инфекций, организм должен иметь в достатке витамин С, запас которого так легко уничтожают постоянные стрессы. При желании улучшить состояние ногтей обратите внимание на витамины А, В и Е (жирорастворимый витамин Е имеет свойство накапливаться в организме, приводя в итоге к обратному эффекту — гиповитаминозу, поэтому он имеет ограничения в сроках применения). При планировании беременности остановите свой выбор на фолиевой кислоте и витамине С, посоветовавшись с врачом о схеме их приема. Обратите внимание на то, что для людей с хроническими заболеваниями, особенно сахарным диабетом и другими эндокринными нарушениями, разработаны специальные витаминные препараты, так же как для беременных и кормящих грудью женщин. Подходите к выбору витаминов с толком, выходя из аптеки не просто с запасом «каких-то витаминов», а с витаминами, деньги на которые потрачены не зря.

Лина ЩЕРБИНА, врач

Воздействие продуктов курения на органы полости рта

Табачный дым раздражает слизистую оболочку полости рта, языка, мягкого и твердого неба, зева. Тепло — единственный физический агент курения — первым начинает разрушительное воздействие на организм человека. Значительные перепады температуры в полости рта при курении от вдыхаемого воздуха и горячего табачного дыма способствуют появлению микротрещин зубной эмали, открывая доступ к проникновению микробов в зубы и образованию на них табачного налета желтовато-коричневого цвета. Под воздействием температуры табачного дыма расширяются капилляры, что способствует воспалению слизистой оболочки полости рта, неба, десен, носоглотки. Из вредных веществ табачного дыма особенно активен аммиак. Результат его действия — рыхлость и кровоточивость десен. Активная жизнедеятельность микрофлоры полости рта и воспаление слизистой оболочки — причина стойкого неприятного запаха изо рта курильщиков. Слизистая оболочка губ курящего систематически подвергается сочетанному воздействию: механическому — трение папиросы, термическому — высокая температура табачного дыма (50-60 °C) и химическому — различные вредные вещества. Слизистая воспаляется, сохнет, трескается. Клетки её в этих условиях приобретают способность к чрезмерному делению, и на губе может образоваться опухоль. По данным ВОЗ смертность от рака органов полости рта и пищевода у курящих в 30 раз выше, чем среди некурящих. Содержащийся в сигаретах никотин угнетает функцию вкусовых сосочков языка и способствует образованию налета на языке. После курения в крови увеличивается содержание сахара, что ухудшает аппетит. Тепло табачного дыма и находящиеся в нём вредные химические вещества (аммиак, анлин, сероводород, никотин) раздражают расположенные в мягких тканях полости рта слюнные железы. В результате наступает усиленное выделение слюны. Ядовитые вещества, растворяясь в слюне, попадают в желудок, что не остаётся бесследным для курильщиков.

Подготовила врач-стоматолог Галина МАКАРЕНКО,
10-я стоматологическая поликлиника

Памятка

