

## ДОНОРСКАЯ АКЦИЯ

### Будущие таможенники сдали кровь



Люберецкое отделение переливания крови провело донорскую акцию в Таможенной академии. Сотрудники Люберецкого отделения переливания крови провели донорскую акцию для преподавателей и студентов Таможенной академии. В ней приняло участие 60 доноров.

«Мы уже несколько лет сотрудничаем с Таможенной академией, эта

донорская акция в этом году четвертая. И из тех, кто сдавал кровь на этот раз 60 % – доноры со стажем, то есть сдают кровь не впервые, несмотря на молодой возраст. Ведь многим из них по 18-19 лет», – рассказывает врач-трансфузиолог Люберецкой областной больницы Сергей Понятов.

Донации прошли успешно, все участники акции чувствовали себя

нормально после сдачи крови. По словам трансфузиологов, и преподаватели, и студенты серьезно отнеслись к донорству и хорошо подготовились.

«При обработке крови не было обнаружена хилёза – чрезмерного количества жировых частиц в крови, которые делают ее непригодной для дальнейшего использования. А это значит, что все доноры перед сдачей крови придерживались необходимой диеты», – поясняет Сергей Понятов.

Напоминаем, что с начала 2024 года стартовала донорская эстафета, которую проводит Отделение переливания крови Люберецкой областной больницы. За это время в ней приняли участие: сотрудники предприятия ТМКБ «Союз», студенты и преподаватели Московской государственной академии физической культуры, Российской таможенной академии и многих других предприятий и учреждения. В этом году заготовлено уже более 1600 литров крови.

## КАДРЫ



### Новый врач терапевт

«Приняли меня с теплом, добротой. Сложившийся коллектив, очень большая взаимовыручка, любой вопрос сразу объяснят и подскажут. И ещё, здесь в Люберцах очень сильно развито сарафанное радио. Слышу часто от пациентов, что вот рассказывали о Вас, похвалили, порекомендовали», – говорит Руслан Минигулов.

Медицину он выбрал по складу характера. Здесь постоянно общаешься с людьми, приходится осваивать новое. Руслан ежедневно читает медицинскую литературу.

«У меня шпаргалки всегда с собой. Карманный справочник по кардиологии с клиническими рекомендациями, выписки по дозировке обезболивающих и антибиотиков, чтобы учесть все

хронические заболевания пациента. Я лучше сначала сверюсь со своим талмудом, потрачу пару минут на это, но сделаю правильное назначение», – говорит Руслан.

Несмотря на молодость он уже опытный доктор, так как после окончания мединститута два года проработал врачом-терапевтом в поликлиниках родного города.

По словам заведующей поликлиники № 4 Регины Вуколовой, помощь новому терапевту в первые месяцы работы требуется только в маршрутизации пациентов, и в освоении Единой медицинской аналитической системы. С лечебным процессом он хорошо справляется, хотя на участке у доктора более 1700 пациентов.

## ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Люберецкий педиатр Елена Позднякова назвала самые вредные продукты для детей и составила меню для завтрака

!В числе продуктов, которые не рекомендуются употреблять школьникам, люберецкий врач-педиатр Елена Позднякова выделяет фастфуд, энергетики, чипсы и газировку. А также советует ограничить потребление майонез и кетчупа.

«Употребление этих продуктов негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта и может привести к увеличению веса у детей. А также вызвать не только кратковременные проблемы со здоровьем, но и привести к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, таким как гастрит, дуоденит, воспаление

### Что есть на завтрак школьнику?



желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, эти продукты негативно влияют на работу поджелудочной железы, а энергетические напитки также представляют опасность для нервной и сердечно-сосудистой систем»,

– поясняет Елена Позднякова.

Врачи на приемах, разговаривая с родителями и школьниками, зачастую приходят к выводу, что питание ребенка не организовано. Елена Позднякова отмечает, что при этом родители

жалуются, что ребенок не ест ничего кроме чипсов, гамбургеров, пьет газировку и так далее, а что сегодня ел ребенок на завтрак, не всегда помнят. А ведь именно они должны следить на тем, что едят их дети, уверена доктор.

«Ребенок не должен пропускать первый прием пищи – завтрак, потому что он дает энергию для первой половины дня. Поэтому утром полезны продукты, содержащие большое количество белка. Он является важным строительным материалом для организма, который необходим для занятий на уроках и усвоения нового материала. Богатые белком продукты, такие как творог, яйца, сыр и мо-

лочные продукты, могут стать основой для здорового завтрака. Также полезны каши, содержащие большое количество белка, такие как гречневая, геркулесовая и рисовая», – говорит Елена Позднякова.

*Доктор поделилась тремя вариантами здорового меню на завтрак для школьника:*

1. Омлет с салатом из тертой моркови и ложкой сметаны, какао и бутерброд с сыром.
2. Молочная каша, сладкий чай и хлеб с маслом.
3. Творог с изюмом и курагой или сырники и компот.

По материалам пресс-служба Люберецкой областной больницы

## РАСТЕНИЯ

### Что вредит здоровью детей



Какие комнатные растения несут угрозу детям, рассказала Люберецкий педиатр Наталья Балябина.

Взрослые любят держать на подоконниках красивые растения, но некоторые из них несут угрозу детям. Люберецкий педиатр Наталья Балябина сделала небольшой обзор для любителей комнатных цветов.

«Отвечая на вопрос педиатра, нет ли аллергенов в доме, родители, как правило, вспоминают о домашних животных, но не думают, что источником проблемы может быть комнатное растение. Ароматные цветы такие как герань, комнатный жасмин лучше вообще не держать дома. Потому что длительный насморк может быть не только следствием затяжных простудных заболеваний», – рассказывает доктор.

Среди тех, которые выделяют липкий, ядовитый сок, педиатр называет монстеру, дифенбахию и филодендрон. Их любят за красоту и нетребовательный уход. Но эти растения при прикосновении могут вызывать ожог кожи.

Опасность для маленьких детей могут представлять и всем известные алоэ и кактусы. Об острые иголки и колючки так легко пораниться.

Следующие в списке доктора цветы с ягодами и все виды декоративного перца. Взрослые не будут пробовать их на вкус, в отличие от маленького ребенка, который все тянет в рот. А красивые плоды могут вызвать ожог слизистой полости рта, пищевода и желудка.

«Первая помощь при этом промыть полость рта. Затем дать что-то холодное или кусочек мороженого, или ложку йогурта, который не вызывает аллергическую реакцию», – советует доктор.

Если родители хотят поставить красивый цветок на подоконник в комнату ребенка, Наталья Балябина советует заранее почитать аннотацию. Тогда проблем со здоровьем будет меньше.