



# Информационный бюллетень №2

18.03.2014г.

Выпуск 2

## События в календаре:

- 20 марта - День Земли, Всемирный день леса, День весеннего равноденствия, Всемирный день счастья
- 21 марта - Международный день человека с синдромом Дауна
- 22 марта - Национальный праздник «Наурыз»
- 24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом
- 26 марта - День больных эпилепсией
- 29 марта - Час Земли

## В этом выпуске:

Месячник по гигиене рук	2
Горячая вода и мытье	2
Коммуникации	2
Наши за границей!	3
Новости мировой медицины	4
Если работа ненавистна...	5
Благодарность пациентам	5
Уголок англ. языка	5
Где публиковаться?	6
Конференции	6
Юмор	6

## Приветствие

### Уважаемые коллеги!

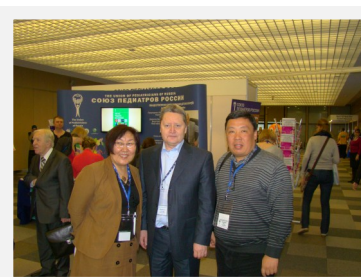
Приветствую Вас на страницах данного бюллетеня! Позвольте мне от всей души поздравить весь коллектив АО «ННЦМД» с предстоящим праздником «Наурыз»! Желаю Вам успехов в новом году, новых достижений, новых радостей, ярких событий и благодарных пациентов! Будьте здоровы!

Совсем недавно, я побывал в г.Москва и принял участие в Конгрессе педиатров России с международным участием, организованном МЗ РФ, общественной организацией «Союз педиатров России».

В программе освещались вопросы организации медицинской помощи детям, питания здорового и больного ребенка, высокотехнологичных методов диагностики и лечения

болезней детского возраста, вакцинопрофилактики, школьной медицины, охраны репродуктивного здоровья детей и подростков и другие актуальные проблемы.

В программе Конгресса были заявлены «Школы специалистов» с выдачей сертификатов российского и международного образца. В рамках Конгресса также прошли II Всероссийская конференция «Неотложная детская хирургия и травматология», III Евразийский форум по редким болезням (заседания которого целенаправленно посещал я), IV Форум детских медицинских сестер, 21-я Международная медицинская выставка «Здоровье матери и ребенка – 2014». На заседаниях III



Евразийского форума по редким болезням обсуждались вопросы диагностики, лечения и реабилитации детей с редкими (орфанными) заболеваниями, такими как первичный иммунодефицит, муковисцидоз, мукополисахаридозы и другие редкие генетические синдромы.

**С уважением,  
Ваш Медицинский директор  
Е.Т.Тулеутеев**

## С праздником Наурыз! Наурыз құтты болсын!

Мы поздравляем Вас с этим весенним праздником. Желаем Вам вдохновения, энергии на новые свершения, самых смелых творческих планов и их скорейшего воплощения. Жер-дүниені

жаңартып, көктемді



ерте келетін Ұлыстың Ұлы күні - Наурыз мерекесі құтты болсын! Сізге және сіздің жанұяңызға

шынайы көңілмен бақыт-береке, ашық аспан, игілік және алдағы жұмысыңызда тек шығармашылық табыс тілейміз.

## Месячник по соблюдению гигиены рук

Данный месячник проводился с 10 февраля по 07 марта 2014г. Все клинические подразделения в период с 11 по 28 февраля 2014г. были охвачены обучающими занятиями. Проводилось дополнительное обучение по 3-му модулю «Стандартные меры предосторожности – гигиена рук и средства индивидуальной защиты». Всего из работающего мед.персонала (930), охвачено обучением 878 сотрудников, что составляет 94%. С 03 по 07 марта проводился трейсер по проверке знаний и навыков у сотрудников. Всего выборочным кон-

трольным трейсером охвачено 252 сотрудника, в т.ч. 76 врачей, 123 среднего мед.персонала, 53 младшего мед.персонала.

### 14 активных участников:

1. Орловский В.Н., зав. отд. ортопедии;
2. Мусина Ж.С., м/с отд. вертебрологии;
3. Байтенова Ж.Е., м/с отд. детской хирургии;
4. Бурахан А., сестра-хозяйка отд. диализа;
5. Куанова Б.К., врач отд. онкологии - 2;
6. Умирбекова А.М., старшая м/с отд. ревматологии;
7. Касымова С.С., старшая м/с отд. реабилитации и физиотерапии;
8. Альмагамбетова А.К.,

сестра-хозяйка отд. онкологии-1;

9. Дуанова А.М., провизор аптеки;

10. Дюсенова К.Г., старшая м/с отд. лучевой диагностики;

11. Камиева Р.Т., врач неонатолог ОАРИТН;

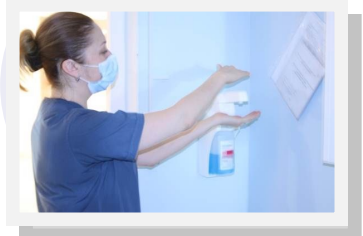
12. Абуталипова Г.М., операционная м/с опер. блок А/Г;

13. Карина А.Ж., акушерка отд. акушерское-2;

14. Мурзабекова Ж.Т., сестра хозяйка отд. неонатологии.

**Мы поздравляем наших коллег и высоко ценим их достижения!**

**Надеемся их пример Вас сподвигнет чаще мыть руки и помнить правила МЦБП!**



«Чтобы

избегать

ошибок, надо

набираться

опыта, чтобы

набираться

опыта, надо

делать ошибки.»

Зинедин Зидан

## Исследование: Горячая вода не обязательна для мытья рук

Многие верят, что горячая вода наиболее эффективна, чем холодная при мытье рук. Температура воды не связана с тем, насколько патогены уничтожаются во время мытья, согласно исследованию *Журнала изучения потребителей*. Исследователи изучили чистоту рук субъектов после мытья водой различной температуры. Когда 70% субъектов исследова-

ния верили, что горячая вода более эффективна, чем холодная, 5°C вода сократила уровень бактерий на руках также как и теплая вода, согласно отчету исследования *National Geographic*. Более того, "теплая вода может раздражать кожу и влиять на защитный слой наружной части кисти, что может стать причиной меньшей сопротивляемости бактериям" согласно авторам

исследования. Раздражение кожи является одной из причин отказа мед.работников от мытья рук, согласно исследованию, опубликованному в 2013 году. Исследователи рекомендуют использовать воду с комфортной температурой при мытье рук, чем горячую.

Источник: <http://www.beckershospitalreview.com/quality/study-hot-water-unnecessary-for->

## Налаживаем коммуникации!

**МСИ-02-V4 «Процедура использования аббревиатур»**, Утвержденной Приказом Председателя Правления АО «ННЦМД» №1-е от «08» января 2014г.

При ведении медицинской документации врач, мед.сестра должны:

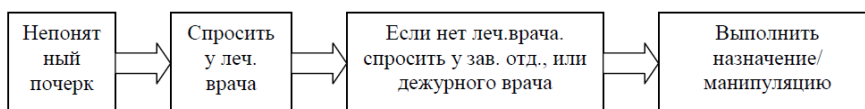
- 1) Писать разборчиво.
- 2) Можно использовать сокращения, указанные в «**Списке разрешенных аббревиатур**» (Приложение 2).
- 3) Нельзя использовать сокращения, указанные

в «**Списке запрещенных аббревиатур**» (Приложение 1).

4) Если медицинская сестра затрудняется прочитать запись врача, запрещено делать назначения/манипуляции до полного уточнения записи. Запись уточняется у лечащего врача, если нет лечащего – у заведующего, если нет заведующего – у дежурного врача.



ВЛАДЕЕШЬ ИНФОРМАЦИЕЙ  
диктуешь свои правила



## Наши за границей!



**Зальцбургские медицинские семинары** по теме Неврология проходили с 2 марта по 8 марта 2014г. Семинар организован Американским фондом образования совместно с Министерством здравоохранения Австрии. На семинаре присутствовало 30 слушателей из разных стран: Украина, Белоруссия, Россия, Узбекистан, Азербайджан, Монголия, Эстония, Латвия, Литва, Италия, Германия, Мексика, Сербия, Португалия. Организация семинаров проходила на высшем уровне, удивляла

пунктуальность, четкое соблюдение регламента лекций, все перерывы и другие мероприятия проводились в четко определенное время. Лекции были содержательные с учетом новейших достижений в сфере диагностики и лечения. Давались современные методы обследования и возможности профилактики таких



заболеваний как инсульты и опухоли головного мозга, а также паранеоплазии центральной и периферической нервной системы.

Замечательным было то что проживание и лекции проходили в старинном замке, недалеко от реки Зальцах. **Советую!** всем учить английский язык, подавать документы, так как семинары проходят ежегодно. Получите удовольствие от полученных знаний, от знакомства с новыми людьми и с новыми красивейшими местами. Спасибо Анаргуль Кунтугановой за рассылку, многие ведь даже и не слышали про Зальцбургские семинары, хотя они существуют уже 20 лет.

**С уважением, Д-р Кенжегулова Р.Б.**



## Европейский конгресс радиологии, 2014г.



С 6 - 10 марта 2014г. в г.Вена (Австрия) более 20023 участников собрались на ежегодном Европейском Конгрессе Радио-

логии, было допущено 1020 материалов (устных докладов), 2500 выставочных продукций. В работе Конгресса приняли участие сотрудники отделения лучевой диагностики врач-радиолог Тажибаев Д.М. и профессор Абишев Б.Х., которым были проведены два научных доклада. Были затронуты вопросы по внедрению новых и перспективных

технологий в интервенционной радиологии, а также важности интердисциплинарного подхода в продвижении данного направления медицины. Следует отметить, что научно-практические результаты, высоко оцененные аудиторией, были достигнуты благодаря уровню и высокой квалификации медицинского персонала АО «ННЦМД».

**«Везде**

**исследуйте**

**всечасно. Что**

**есть велико и**

**прекрасно»**

**Ломоносов М.В.**

## В рамках Программа «Болашак»



С марта по август 2013г. Д-р Билял Р.А. прошел 6-мес. языковые курсы в Университетском колледже Лондона (UCL). С октября по март 2013-2014 гг. прошел 5-мес. обучение на базе клиники Great Ormond Street Hospital for Children, которая была основана в 1852г. и предоставляет стационарное лечение детям. Один из пионеров в лечении детских заболеваний, клиника вот уже полтора века остается одним из ведущих исследовательских центров Западной Европы в области педиатрии и

детской хирургии. Муковисцидоз и трансплантация стволовых клеток костного мозга, дерматология и урология, гастроэнтерология и инфекционные заболевания – каждый год клиника принимает около 200000 пациентов со всех концов Земли.

Стажировка проходила в отделении детской хирургии. Руководитель Джо Кэрри (на фото), является ведущим специалистом по неонатальной и детской хирургии. В отделении проводятся операции у ново-



рожденных и детей с врожденными пороками развития, а также с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Ежегодно выполняется до 150 операций у детей с болезнью Гиршпрунга, фундопликации Ниссена. При этом, до 75% вмешательств проводятся малоинвазивным путем (лапароскопия, торако-скопия).

Присутствовал на операциях по разделению однойцевых сросшихся близнецов.

Доктор обучился лапароскопической фундопликации при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, видеоассистированной операции Дюамеля при болезни Гиршпрунга, торако-скопической эзофагопластике при врожденной атрезии пищевода.



## Новости мировой медицины

Профессор Нилеш Самани и коллеги из Университета Лестера **выявили связь Индекса массы тела и метилирования ДНК**. Данный процесс затрагивает особые зоны в ДНК - цитозиновые основания. Когда к ним присоединяется метильная группа, эти основания изменяются. Ученые оценили показатели метилирования более чем в 350000 зонах генома, собрав образцы ДНК примерно у 400 добровольцев. Прицельный анализ показал: существует пять зон, в которых уровень метилиро-



вания был тесно связан с Индексом массы тела, сообщает Medical News Today. Три зоны располагались рядом с геном HIF3A, кодирующим белок, чувствительный к уровню кислорода в клетках. Если кислорода мало, то этот ген начинает влиять на целый набор других генов. При ожирении метилирование

HIF3A происходило сильнее. Так, при каждом 10%-м увеличении уровня метилирования Индекс массы тела вырастал на 3-6% (эквивалентно примерно 0,98 килограмма на метр квадратный для человека со средним Индексом массы в 27 килограммов на метр квадратный). Примечательно: изменения в метилировании гена HIF3A были связаны с Индексом, когда рассматривалась ДНК только из жировой ткани, но не из кожи. По мнению ученых, сдвиги в метилировании - результат набора веса, а не причина. *Источник: [Meddaily.ru](http://Meddaily.ru)*

### Правильное питание при беременности снижает риск преждевременных родов

В исследовании ученых из Швеции, Норвегии и Исландии было обнаружено, что беременные, в рационе которых содержатся фрукты, овощи и цельнозерновые продукты имели намного меньшую вероятность родить ребенка раньше срока, чем женщины, в рационе которых входили соленые и сладкие продукты, термически обработанное мясо. В проекте приняли участие более 6000 беременных. Все женщины были поделены на 3 группы. В 1-й группе женщины питались свежими, сырыми овощами и фруктами, орехами, растительным маслом, мясом птицы и очищенной питьевой водой. 2-я группа питалась традиционной диетой из отварного

картофеля, рыбы, соусов, нежирного молока и овощей. 3-я группа питалась западной диетой, состоявшей из соленых закусок, конфет, шоколада, пирожных, картошки фри, белого хлеба, кетчупа, сахара, сладких напитков, обработанных мясных продуктов и макарон. Результаты показали, что женщины из 1 группы имели наиболее низкий показатель преждевременных родов. В предыдущих исследованиях на аналогичную тему ученые выяснили, что беременной женщине, особенно во втором триместре, чтобы восполнить недостаток калорий и нутриентов, полезно включить в рацион такие продукты, как говядина,

красная рыба, бобы, ягоды, яйца, молоко, йогурты и апельсиновый сок. Как известно, говядина - отличный источник белка, витаминов В6, В12, В3, а также цинка и железа, красная рыба богата белками, витаминами группы В, омега 3 жирными кислотами и способствуют лучшему развитию клеток головного мозга плода. А бобовые содержат клетчатку, белки, железо, соль фолиевой кислоты, кальций и цинк.

*По материалам EurekaAlert. Источник: [Medlinks.ru](http://Medlinks.ru)*

### ВОЗ выступила с новыми рекомендациями в отношении сахара

Итак, на сахар не должно приходиться более 10% от всех калорий, поступивших в организм за день. Но лучше опустить процентное соотношение до 5%, передает BBC. Получается где-то 50 граммов в день для взрослого человека с нормальным весом. Это касается и добавленного сахара, и сахара, присутствующего в продукте изначально. С особым вниманием следует относиться к меду, сиропам, сокам, фруктовым концентратам. Последний раз нормы по сахару вводились примерно 10 лет назад. Некоторые эксперты убеждены: 10% - слишком много, принимая во внимание мировую эпидемию ожирения. Но реально сни-

зить показатель до 5% очень трудно. Потом, рекомендации должны подстраиваться под жителей разных стран. Например, по мнению специа-



листов, в Великобритании следует сократить потребление сахара до 11,6% для взрослых и до 15,2% для детей. А это явно больше 10%. Диетолог Катарин Дженнер не пони-

мает, почему у ВОЗ ушли годы, чтобы изменить рекомендации. Ведь подобные изменения значительно отражаются на здоровье людей во всем мире, на распространенность ожирения и диабета 2 типа. Как показали исследования, сам сахар не провоцирует ожирение. Но когда человек его активно потребляет, к примеру, со сладкими напитками, то он набирает вес. Сладкие продукты просто не дают ему насытиться. Также сахар опасен для зубов. Если на сахар приходится менее 10% калорий в ежедневном рационе, то риск образования кариеса снижается. *Источник: [Meddaily.ru](http://Meddaily.ru)*

**Завести журнал благодарности.** Каждый день записывайте в блокноте, за что вы благодарны своей работе, и ваша жизнь начнет меняться.

**Отвлекайтесь от работы.** Делайте перерывы, гуляйте, дышите свежим воздухом — полчаса прогулки поднимут ваше настроение.

**Угостите сотрудников вкусняшками.** Это создает приятную обстановку и располагает к вам людей, поднимет настроение.

**Раздражающие сотрудники — это подарок.**

Если вас раздражает кто-то или весь коллектив, не



спешите огрызаться и показывать свое неудовольствие. Благодаря им, Вы учитесь **терпению и сочувствию.**

**Не стесняйтесь просить о помощи.** Если вы чувствуете, что не справляетесь

со своей задачей, просто попросите о помощи.

**Ломайте свои стереотипы**

Попробуйте вести себя по-другому, хуже не будет, правда? Если вы всегда критиковали кого-то, попробуйте его похвалить, если вы работали в бешеном ритме, попробуйте расслабиться и немного сбавить обороты.

**Найдите отдушину.** Если вы пришли с работы, как выжатый лимон и без настроения, может показаться, что нет сил на другое. Найдите интересное хобби после работы, энергии у вас только прибавится. Спорт, танцы, искусство, даже вечерние прогулки — если работа не радует, то что-то должно приносить удовольствие, иначе, это не жизнь, а настоящий ад.

## Благодарность пациентки!

Я хочу выразить огромную благодарность мед.персоналу отд. Акушерское 2 Центра материнства и детства г.Астана. Особенно своему леч. врачу Жалгасбаевой Сауле Куанышбековне, которая боролась и искала все пути для спасения моей жизни. А также врачам, которые сохранили жизнь мне и моему ребенку во время операции. Это: Сайдильдина Лязат Лаулековна, Ерма-

кова Меруерт Жабаровна, Примбетов Берик Узакбаевич, Рапильбекова Гульмира Курбановна. Отдельная благодарность врачам и среднему мед.персоналу отделения «реанимации новорожденных». Ведь они подарили жизнь моему малышу. Благодарю их за заботу и золотые руки и, конечно же, за грамотный подход в лечении пациента. Да, вы не Боги и, волшебной палочки у вас нет,

но вы «его команда на земле» и ваши знания, умения и забота, которую вы проявляете малышам, сильнее всякой магии. Огромное вам спасибо! Павлодарская область Ақтоғайский р/н село Қожам-жар 14.03.2014г. Смағұлова Гаухар Тасқайратовна.

*«Чтобы стать умным, достаточно прочитать 10 книг, но чтобы найти их, нужно прочитать тысячи.»*

## Уголок английского языка



В связи с глобализацией и расширением границ в области науки, образования и культуры, весь мир стремится изучать иностранные языки. Еще один факт сверхвысокого предложения и спроса на мобильные устройства

наталкивает на создание огромного количества онлайн-методик изучения английского языка.

Вашему вниманию предлагаем следующие приложения, которые Вы можете скачать и установить на смартфоне или планшете: Duolingo, BBC Learning English, Livemocha, Twominute English, Exam English, MySpelling, Lingaleo, www.ESLPod.com, www.Busuu.com, www.italki.com,

www.lang-8.com. Это далеко не весь список. Еще Вы можете закрепить свой словарный запас с помощью просмотра фильмов на английском языке.

Для начала думаем, Вам этого хватит. 😊

г.Астана, левый берег,  
пр.Туран, 32

E-mail:  
Anargul.kuntuganova@nmh.kz

НАШ САЙТ:

HTTP://WWW.NRCMC.KZ

## ГДЕ МОЖНО ОПУБЛИКОВАТЬСЯ?

1. Редакция научно-практического журнала "**Вестник Медицинского центра Управления делами Президента Республики Казахстан**" набирает статьи по актуальным тематикам биомедицинских исследований и практического здравоохранения. С правилами оформления статей можно ознакомиться, пройдя по ссылке <http://www.mcduprk.kz/index.php/o-centre/meditsinskij-vestnik>.
2. Редакция методическо-практических журналов «**Старшая медицинская сестра**» и «**Руководитель медицинской организации**» принимает статьи. Тематики которые интересны подписчикам: стратегический менеджмент; инновации; статьи, связанные с качеством медицинского обслуживания, с организацией здравоохранения, управлением персоналом, аккредитацией, инновациями в медицинской деятельности; успешный передовой опыт; внедрение новых методов диагностики и лечения; повышение квалификации персонала и т. д. Тел. +7 (727) 323 62 08 (вн. 119) 323 62 29, Моб. +7 7011819660 Елена Колесник.
3. <http://clinmedkaz.org/index.php?dil=tr>—Журнал «Клиническая медицина Казахстана» АО «Национальный научный медицинский центр». Регистрация статей в журнал должна проводиться в онлайн режиме.

## КОНФЕРЕНЦИИ

1. I Евразийский съезд терапевтов и VI Конгресс кардиологов Казахстана 3-4 июня 2014г. в г.Алматы. Для подачи тезиса необходимо перейти на: <http://kzcardio.org/congress/2014.html>. Место проведения: г. Алматы, Отель «RIXOS», проспект Сейфуллина 506/99.
2. 25-27 сентября 2014г. - 11-я Казахстанская Международная Выставка по Здравоохранению **Astana Zdorovie 2014**, медицинская выставка № 1 в Астане и ведущее выставочное мероприятие по здравоохранению в северном и центральном регионах республики. Сайт выставки: [www.astanazdorovie.kz](http://www.astanazdorovie.kz)
3. <http://www.icn2015.com> - Конференция Международного Совета Медсестер, Южная Корея, Сеул, 19-23 июня 2015г.

## Юмор и смешные сплетни

Внимание! Новая акция! Родили двойню и получи третьего в подарок!

--\\--\\--

Доктор - медсестре:  
- Света, последний раз повторяю: белые и круглые - это таблетки, а черненькие и квадратные - это гайки.

Вам-то все равно, но вот больные жалуются....

--\\--\\--

Перед операцией проводят таймаут:

- Что делать, профессор, все готово к операции, а пациента еще нет.

- Это ничего, начнем без него.

--\\--\\--

"Семеро одного не ждут" - сказали медсестры и начали операцию без хирурга.

--\\--\\--

- Ой, Зоя Николаевна, где Вы такой красивый хирургический костюм взяли? На складе Вам выда-



ли?

- Нет, ну что Вы! У нас в морге купила!

--\\--\\--

Идет врачебная планерка.....  
Медицинский директор, прослушав все отчеты и проблемные вопросы выступающих, сказал:  
-Все выступили, обсудили проблемы, начнем подводить итоги...

И тут крик из зала:

- А мои гормоны?

