

Кибераддикция и сетеголизм



стр. 3 Какие диагнозы скрываются за этими словами

Борьба с курением



стр. 5 В поликлиниках появятся кабинеты по отказу от курения

Издержки профессии врача



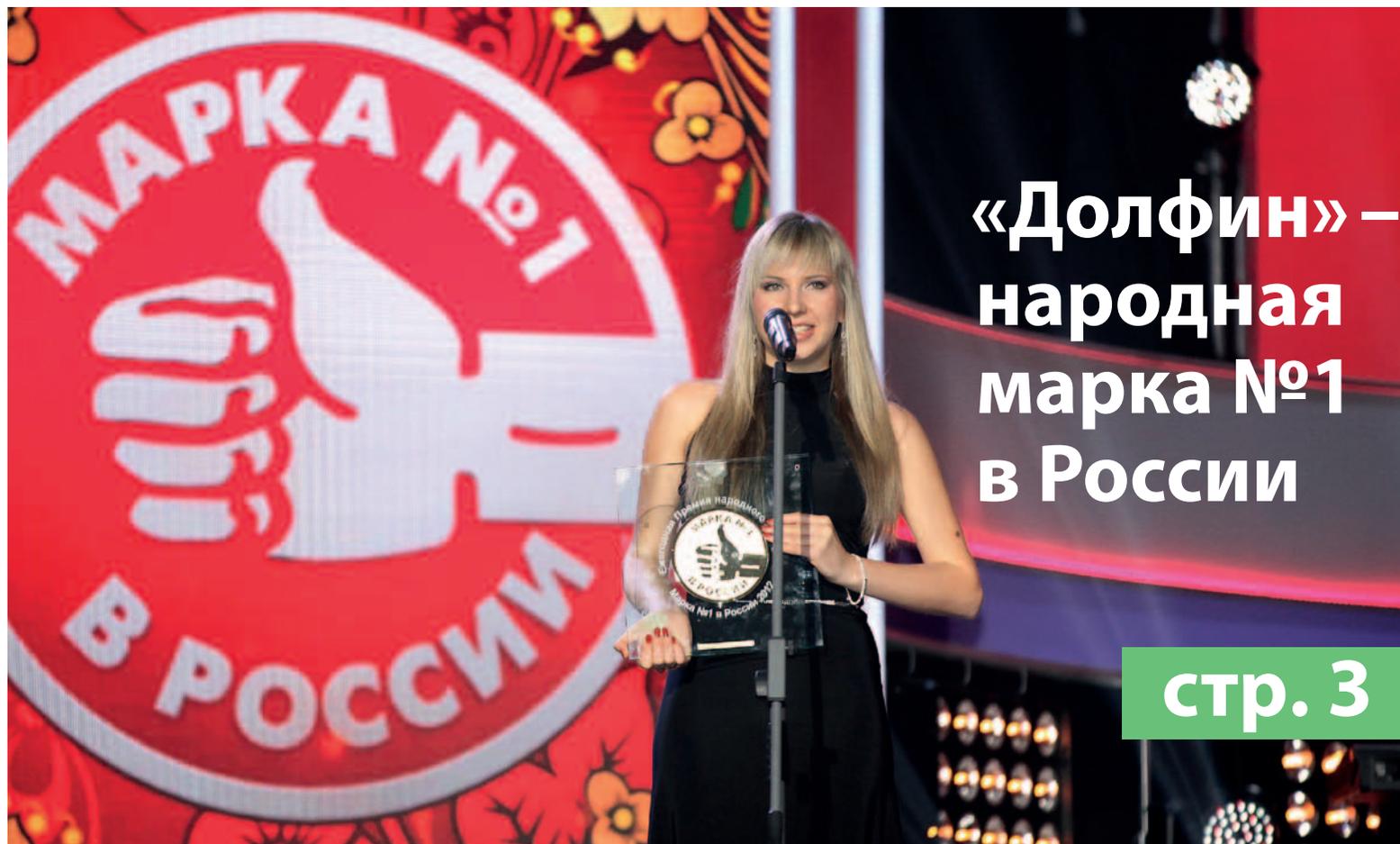
стр. 5 Как быть, если на вас написали жалобу?

№ 12–2012

Издание основано в январе 2009 года производственной компанией ООО Фирма «Динамика»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvete!

Информационно-развлекательная газета для врачей



«Долфин» – народная марка №1 в России

стр. 3

Здравствуй, уважаемые читатели!

Прежде всего, хочу поздравить вас с наступающим праздником, Новым 2013 годом! Пожелать вам здоровья, счастья, семейного уюта и тепла. Пусть в 2013 году осуществляются все ваши планы и мечты.

По известной традиции, в декабре принято подводить итоги уходящего года: что удалось выполнить из списка запланированного, а что все же придется перенести на следующий. У компании «Динамика», производителя методики «Долфин», есть отличный повод считать 2012 год успешным! «Долфин» одержал безоговорочную победу в конкурсе народного доверия «Марка № 1 в России», став лучшим в номинации «Препарат для промывания носа». 15 декабря Кремль радушно принимал триумфаторов конкурса народного доверия. Подробности вы найдете на страницах газеты.

Надеюсь, что интересной и полезной для вас информацией окажутся ссылки на интернет-ресурсы для врачей. Для более удобного пользования, мы добавили краткое описание содержания каждого портала.

Не забыли и про издержки профессии. Кому, как ни вам, уважаемые врачи, знать, что пациенты могут жаловаться не только на свои болезни, но и на тех, кто их лечит. Что делать, если вы оказались в подобной ситуации? Как правильно отвечать на жалобу? Что делать, если дело дошло до суда?

Также из свежего номера «Salvete!» вы узнаете, какие нововведения ожидаются в поликлиниках России, почему по мнению американских исследователей женщины больше страдают от «рабочего стресса», и что скрывается за терминами «кибераддикция» и «сетеголизм».

Желаю вам приятного прочтения!

Ирина Харламова

Интернет для врачей

Интернет – неиссякаемый источник информации. Но и с этим источником нужно уметь работать. Где и на каких порталах искать актуальную информацию врачу?



Сегодня в интернете есть много сообществ, порталов и просто сайтов со статьями на медицинскую тему. Здесь можно черпать информацию, дискутировать с коллегами, общаться на профессиональные темы.

Обязательное условие для доступа к медицинской литературе, форуму (тематического общения в интернете) – регистрация на сайте. Основная сложность в регистрации на профессиональных медицинских сайтах: нужно предоставить диплом о медицинском образовании, дать корректные данные о месте работы. Тем не менее, это условие обеспечивает именно профессиональное общение и не допускает к лишней информации пациентов.

Первый портал, с которым мы хотим вас познакомить – Эврика.Ру – www.evrika.ru.

Здесь представлены не только медицинские статьи. Можно поиграть с коллегами в интеллектуальные игры, почитать об исто-

рии медицины и скачать специальные компьютерные программы.

Доктор Киллер. Адрес интернет-портала: doktor-killer.livejournal.com. Сообщество позиционируется как врачебная курилка, место, где врачи могут поболтать обо всем. К плюсам данного сообщества относится активная борьба против шарлатанства. Например, именно благодаря сообществу «Доктор Киллер» широкую огласку получила недавняя история о девочке, которую увлеченная нетрадиционной медициной мать самостоятельно лечила от пневмонии гомеопатическими средствами, в результате чего девочка скончалась. Но в сообществе нет вступительного ценза в виде профессиональной принадлежности к медицине, и многие участники врачами не являются.

Доктор на работе. Адрес этого сайта: www.doktornarabote.ru. Здесь зарегистрировано очень много врачей, но чувствуется чрезвычайно активное участие фармацевтических фирм в работе ресурса.

Врачи РФ. Адрес: vrachirf.ru. Эта социальная сеть имеет, так сказать, фармакологический уклон. Она объединена с информационно-справочной системой лекарственных средств РЛС.

Дискуссионный Клуб Русского медицинского сервера. Адрес: forums.rusmedserv.com. Этот форум очень популярен именно среди пациентов. Регистрация на сайте доступна всем, подтверждать свое медицинское образование документами не надо. Однако статус «врач», открывающий возможность консультировать пациентов, присваивается модераторами участнику после 100 сообщений, в которых он демонстрирует свою профессиональную осведомленность в медицине.

Клуб практикующих врачей: ivrach.com. Это единственная русскоязычная сеть, вошедшая в международную лигу профессиональных социальных ресурсов для врачей американского агентства PublicsHealthwareInternationals.com. Отличительным плюсом этого сообщества можно назвать отсутствие рекламы и минимальное присутствие фармацевтических компаний.

Медицина и искусство. Адрес портала: ru-medart.livejournal.com. Это страничка для тех, кто хочет отдохнуть и развлечься. Участники этого сравнительно маленького, а потому уютного сообщества обсуждают приятную тему медицины в искусстве. Дискутируют о медицинских аспектах в фильмах и сериалах, литературе, живописи и фотографии и о прочих визуальных материалах медицинской тематики. Минусы – ресурс редко обновляется.

Интернет предоставляет нам огромный спектр возможностей для самообразования, общения с коллегами. Наш обзор охватил только самые популярные и «живые» места медицинской сети.

Мария Гаврилова

ВАШИ ПОЛЕЗНЫЕ СТРАНИЧКИ:

www.evrika.ru
doktor-killer.livejournal.com
www.doktornarabote.ru
vrachirf.ru
ivrach.com
forums.rusmedserv.com
ru-medart.livejournal.com

Компьютерная зависимость



Многие мамы жалуются на то, что их дети не отходят от компьютера, мало читают, редко бывают на свежем воздухе. После того как компьютер появился в каждом доме, очень быстро появились новые диагнозы, например, «кибераддикция»* и «сетеголизм»*.

Впереди долгожданные каникулы – как «оттащить» ребенка от компьютера? В СМИ много информации о том, сколько опасностей таится за экраном монитора: от физиологических патологий до нервных срывов и растения малолетних.

В тоже время игнорировать прогресс и выкинуть компьютер способен не каждый. И что же, молча смотреть? Однако не стоит забывать, что компьютер — это всего лишь инструмент, который можно использовать в разных целях. Как считают психологи воздей-

ствие компьютера на психическое развитие и психическое здоровье может быть как негативным, так и позитивным*.

Научите своего ребенка извлекать пользу

Итак, давайте посмотрим правде в глаза: что дает ребенку компьютер, и почему для него это так важно.

Компьютер нужен современному ребенку для: игр, общения и учебы. Причем играя, ребенок удовлетворяет сразу несколько

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- 1. Рабочее место. Размеры стола и стула должны соответствовать возрасту ребенка. При работе за компьютером ребенку не следует класть ногу на ногу, задира́ть голову и, конечно, следует держать спину прямо.**
- 2. Экран должен располагаться так, чтобы взгляд падал на дисплей чуть сверху вниз, под углом 10-20 градусов. Монитор должен находиться на расстоянии 70 – 80 см от глаз.**
- 3. Настройка монитора. Нужно позаботиться о том, чтобы глаза ребенка не страдали от слишком ярких цветов на экране монитора. Отрегулируйте уровни яркости и контраста до максимально комфортного уровня. Если вы не умеете делать это самостоятельно, пригласите специалиста.**

потребностей: во-первых, игру нужно пройти и тем самым заслужить себе авторитет и уважение среди сверстников; во-вторых, это момент социализации и идентификации личности: «Я геймер (игрок)»; в-третьих, это и определенный способ отделения: завести что-то свое, что не могут контролировать родители, в-четвертых, способ выразить агрессию или уйти от реальных, возможно, семейных проблем.

Прежде чем конфисковать, задайтесь вопросом, как компенсировать то, что забираете, что можете предложить взамен?

Конечно, время, проведенное за компьютером нужно ограничивать. Офтальмологи Минздравсоцразвития установили время работы за компьютером для школьников. Специалисты считают, что учащиеся начальных классов могут проводить за компьютером не более 10 минут. С пятого по седьмой классы время работы за компьютером не должно превышать 15 минут, с седьмого по девятый – не более 20 минут, в 10-11 классах – не более 30 минут на первом уроке и не более 20 минут на втором, то есть всего 50 минут в день.

Обеспечение досуга

Для того чтобы у ребенка оставалось меньше времени на компьютер, обеспечьте его грамотным досугом: запишите в спортивную секцию, на танцы – словом, туда, где можно будет общаться и добиваться успехов.

* Кибераддикция – зависимость от компьютерных игр.

* Сетеголизм – психологическая зависимость от интернета.

* Группа школы Тихомирова* – группа ученых психологов МГУ, занимающихся проблемами психологии компьютеризации: Войскунский А. Е., Петренко О. Ф., Смыслова О. В.

Источнику: <http://top.rbc.ru/society/31/08/2011/613111.shtml>

«Долфин» получил награду В КРЕМЛЕ



15 декабря Кремль радушно принимал триумфаторов конкурса народного доверия «Марка № 1 в России». «Долфин», одержавший безоговорочную победу в номинации «Препарат для промывания носа», получил заслуженную награду народного голосования.

По сложившейся приятной традиции в рамках церемонии награждения прошел гала-концерт. В нем приняли участие всенародно любимые артисты: Лев Лещенко, Надежда Бабкина, Кристина Орбакайте, Олег Газманов, Дмитрий Маликов, Анита Цой, Денис Майданов, Стас Пьеха и Слава, Дмитрий Колдун, Юлия Ковальчук, Марк Тишман, Зара, Кватро и Мария Воронова, Потап и Настя, Иванушки International, Жасмин, Фабрика, Балет Тодес.

Красочная телеверсия концерта выйдет в феврале 2013 года на Первом канале. Компания «Динамика», производитель «Долфина», благодарит всех отдавших свой голос за нашу победу! Каждый год мы проводим множество исследований эффективности и безопасности для того, чтобы предложить вам лучший продукт.

Женщины больше страдают от «рабочего стресса»

Опрос более 1500 человек, проведенный Американской психологической ассоциацией, показал: 54 % считают, что им мало платят, исходя из их вклада в компанию, а 61 % был недоволен отсутствием карьерного роста. Причем, женщины чаще сталкивались с трудностями на работе, пишут «Ведомости».

Работодатель не дает развиваться и не ценит работу, – такова позиция 32 % женщин. По словам специалистов, подобная ситуация ведет к повышенному уровню стресса по двум причинам: во-первых, это наносит удар по самооценке, а, во-вторых, в условиях кризиса все больше семей полагаются на зарплату жены.

Получается замкнутый круг. По мнению Дэвида Позена, автора книги «Вас убивает работа? Рекомендации врача, как победить рабочий стресс», хронический стресс снижает производительность работы. Человек не может трезво мыслить, у него страдает краткосрочная память и способность принимать решения.

В итоге растет число пропущенных рабочих дней, отмечается кадровая «текучка», растут затраты на медобслуживание. По общим подсчетам, из-за стресса компании теряют 300 миллиардов долларов в год. Хотя некото-



рые компании идут навстречу сотрудникам, пытаются снизить уровень стресса и повысить их самооценку.

Что касается женщин, то они склонны держать обиды в себе. У них из-за стресса могут появиться головные боли, тахикардия, панические атаки. Комментирует Луи Барт, тренинг-специалист: «Они часто не решаются сказать слово в свою защиту или открыто осудить поведение, которое считают несправедливым. Особенно тяжело женщинам, работающим в мужской среде, где никто не хочет слышать о материнских обязанностях».

Источник: Meddaily.ru

Что делать, когда пациенты жалуются?

На каждого врача могут написать жалобу. Что делать, если вы оказались в подобной ситуации? Как правильно отвечать на жалобу? Что делать, если дело дошло до суда?

Жалоба

Во-первых, жалоба – это еще не самое страшное. Статистика показывает, что большинство пациентов пишут жалобы в случае грубого обращения со стороны врачей. Жалобы на качество медицинской помощи – редкий случай. Но мы рассмотрим все варианты.

Если на вас написали жалобу, первое, что нужно сделать – оценить качество оказанной вами медицинской помощи. Если здесь нареканий нет и вреда здоровью не нанесено, то ответственности нет ни у вас, ни у ЛПУ, в котором вы работаете. Скорее всего, вами или вашим коллегой был допущен какой-то информационный или коммуникативный промах: либо пациент неверно истолковал ваши слова, либо он столкнулся с грубостью медицинского персонала. В этом случае права пациента формально могут быть и нарушены, однако юридической перспективы у такой жалобы нет.

Если медицинские услуги были ненадлежащего качества, лучше обратиться к юристу. Он просчитает возможные последствия со стороны гражданского и уголовного кодекса и поможет принять адекватное решение. Очень часто в таких случаях решения принимаются эмоционально, и лечебное учреждение либо полностью отказывается от удовлетворения претензий пациента, либо удовлетворяет любые, даже чрезмерно завышенные требования пострадавшего.



Есть еще один вариант развития событий, когда были оказаны платные услуги, например, в частном медицинском центре. В этом случае обязательно должен быть договор на оказание платных медицинских услуг. Если такого договора нет – нарушены права пациента как потребителя, и наступает ответственность, предусмотренная законом «О защите прав потребителей». Можно предложить пациенту решить дело до суда, возвратив сумму, затраченную на лечение или на перелечивание.

Иск в суд

Лучше не доводить дело до суда, а грамотно отреагировать на жалобу и постараться прийти к разумному компромиссу. В случае подачи иска, необходимо написать отзыв на исковое заявление. Вариантов такого отзыва может быть несколько. Первый вариант – лечение было надлежащего качества. Второй – нет причинной связи между ухудшением здоровья пациента и медицинскими услугами (то есть, лечение не могло повлиять на исход заболевания). Третий вариант – в ЛПУ нет технических возможностей для оказания подобного вида помощи. Нет и не должно быть.

Четвертый вариант: невозможность установления правильного диагноза, даже с учетом профессионализма врача.

Главное построить отзыв и дальнейшую защиту таким образом, чтобы доказывать свою правоту и соответственно и оплачивать судебно-медицинскую экспертизу вынужден был пациент, а не врач.

Как вести себя на допросе

На допросе очень важно, чтобы ваши ответы соответствовали выбранной тактике защиты.

Что важно знать? Поговорка: «Чистосердечное признание смягчает наказание» – уловка следователей для облегчения им работы. Правильная поговорка звучит по-другому: «Чистосердечное признание – это дорога в тюрьму». Поэтому если, следователь пришел прямо в отделение, а вы сомневаетесь, что отвечать, говорите: «У меня много пациентов, всех не помню, могу вспомнить только по записям в медицинских документах».

Уважаемые коллеги, не забывайте, что лучше всего уладить конфликт миром и не доводить дело до суда. Надеемся, что подобная информация на практике вам никогда не пригодится.

Мария Гаврилова



В поликлиниках создадут кабинеты по отказу от курения

Для борьбы с курением в поликлиниках России будут созданы соответствующие кабинеты по отказу от курения. Данное нововведение продиктовано окончательным принятием в РФ антитабачного закона, сообщает РИА Новости. Главный специалист Министерства здравоохранения РФ по профилактической медицине полагает: «Чтобы эти вопросы (оказания медпомощи курильщикам) были решены системно, надо выявить людей, которые курят, и мотивировать их для отказа от пагубной привычки. Очень большое подспорье здесь может оказать диспансеризация взрослого населения», которая должна начаться в этом году.

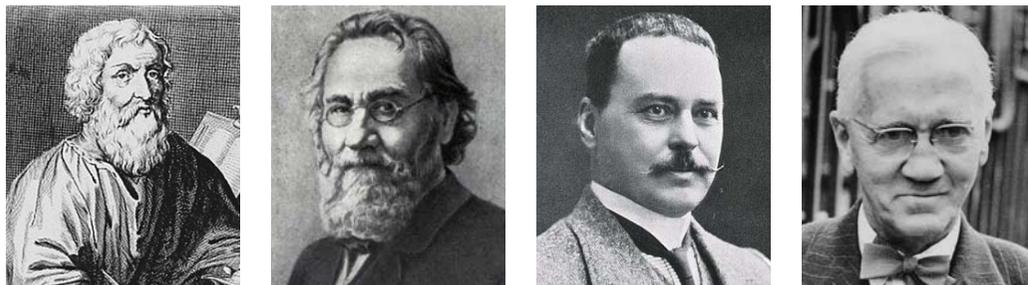
Врачи поликлиник будут выявлять курящих и проводить с ними разъяснительную работу о вреде курения. Люди, страдающие никотиновой зависимостью смогут получить консультацию или медицинскую помощь «на уровне психотерапевтического воздействия» или рекомендации по лекарственной терапии.

Президентом РФ Владимиром Путиным 25 февраля был подписан антитабачный закон. Он вступит в силу с 1 июня 2013 года. Запрет на курение в общественных местах будет вводится на всей территории России поэтапно. Постепенно с 2013 по 2016 годы в РФ будет введен запрет на рекламу табачных изделий, в том числе в виде спонсорства, продажу электронных сигарет и жевательных табачных смесей.

Источник: <http://www.evrika.ru>

Врачи, рожденные в год змеи

- Змея – это символ медицины, и не напрасно. Она дала нам много известных медиков: Гиппократ, Илья Мечников, Роналд Росс и Александр Флеминг.



Особое внимание хотелось бы уделить нашему соотечественнику – Илье Ильичу Мечникову, который сделал выдающиеся открытия в области медицины.

Илья Мечников, русский эмбриолог, бактериолог и иммунолог, родился в 1845 году в деревне Ивановке, расположенной на Украине, неподалеку от Харькова. Его отец Илья Иванович, офицер войск царской охраны в Санкт-Петербурге, до переезда в украинское поместье проиграл в карты большую часть приданого своей жены и имущества семьи. Мать Мечникова, в девичестве Эмилия Невахович, была дочерью Льва Неваховича, богатого еврейского писателя. Она всемерно способствовала тому, чтобы Илья - последний из пяти ее детей и четвертый по счету сын - выбрал карьеру ученого.

Работы Ильи Мечникова внесли вклад во многие фундаментальные открытия, касающиеся природы иммунной реакции. Один из его учеников - Жюль Борде - показал, какую роль играет комплемент (вещество, найденное в нормальной сыворотке крови и активируемое комплексом антиген - антитело) в уничтожении микробов, делая их более подверженными действию фагоцитов.

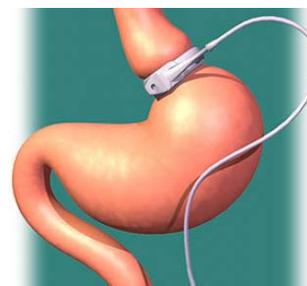
Кроме того, Илья Мечников изучал проблемы старения и смерти. В 1903 году он опубликовал книгу, посвященную «ортобиозу» – или умению «жить правильно». Его перу принадлежит книга «Этюды о природе человека», в которой обсуждается значение пищи и обосновывается необходимость употребления больших количеств кисломолочных продуктов, или простокваша, заквашенной с помощью болгарской палочки.

Илья Мечников получил множество наград и знаков отличия, в том числе медаль Копли Лондонского королевского общества, степень почетного доктора Кембриджского университета. Он – член Французской академии медицины и Шведского медицинского общества.

По материалам сайта www.istorya.ru

Самые значительные открытия уходящего года

- Сотрудники Кливлендской клиники – одного из крупнейших медицинских научных центров США – провели опрос, в котором приняли участие 1300 ученых. Представителей науки попросили ответить, какие открытия в медицине 2012 года являются, по их мнению, наиболее значительными и важными.



По результатам опроса на первом месте оказалось открытие, связанное с бариатрическими операциями. Данный вид операций используется при лечении ожирения – больным уменьшают желудки. Было обнаружено, что бариатрия может быть не только эффективным средством для лечения крайних степеней ожирения, но и быстро приводит к снижению патологически повышенного уровня сахара в крови. У многих больных после операций по уменьшению объема желудка наблюдалось излечение от диабета 2-го типа, причем это явление часто происходило еще до того, как пациенты выписывались из больницы.



Второе место досталось прибору по устранению головных болей при мигренях. Устройство, размером с лесной орех, имплантируется в ткани верхней челюсти над одним из верхних «зубов мудрости» таким образом, что электрод устройства оказывается вблизи от нервов в области носовой перегородки. Почувствовав приближение приступа головной боли, пациент включает прибор нажатием кнопки на дистанционном пульте. Возникает стимуляция нервов слабыми электрическими токами – и головная боль купируется.



Третьим важнейшим открытием в медицине был назван прибор для диагностирования рака кожи. Устройство, напоминающее небольшой ручной фен для волос, позволяет быстро и безошибочно диагностировать даже самые мелкие меланомные опухоли кожи (это наиболее опасная разновидность рака кожи). Показательно, что прибором можно пользоваться без участия врача – сканер сам сопоставляет изображения всех участков кожи со своей базой данных, в которой находятся фото сотен тысяч реальных меланом, и предупреждает о подозрительных местах на коже больного.

По материалам medikforum.ru