

Будущее в наших руках

4 начало >>

В номинации «Рисунок» первое место у **Анастасии Серединой** (школа № 3), второе у **Вероники Соловьевой** (школа № 3), третье у **Даниила Хадзуллина** и **Альбины Соколенко** (школа п. Осинки).

В номинации «Плакат» лучшим стал коллектив 9 класса школы с. Купино, второе место у **Сабины Агабалаевой, Татьяны Сысоровой** и **Екатерины Ромашкиной** (медколледж), третье место заняла **Юлия Лопухова** (школа п. Осинки).

«Мультимедийная презентация» – номинация, в которой практически единогласно призёрами стали студенты медицинского колледжа: первое место заняла **Оксана Тараканова**, второе – **Татьяна Пименова**, третье – **Валентина Хохрина** и **Арина Габрелян** из школы № 1.

В номинации «Социальный ролик» первое место у **Евгении Нестеровой** (школа № 2) второе – **Алексея Апарина** (школа № 4).

Ученица школы № 2 **Дарья Тимофеева** в этот день смогла занять призовые места сразу в трёх номинациях. В номинации «Сценарий» Дарья стала третьей, «Очерк» – второй. Победное первое место она завоевала в номинации «Буклет». В этой же номинации второе место заняла **Валентина Слесарева** (медколледж).

Свой творческий подарок для участников и призёров конкурса в этот день преподнес вокально-инструментальный ансамбль под руководством К.В. Плеханова (ЦДТ «Камертон»).

• Советы кардиолога

Инфаркт не будет ждать!

Инфаркт миокарда – очень опасное заболевание. Около 40 процентов ежегодных смертей в России происходит именно от инфаркта.

Известно, что в развитии инфаркта миокарда играют роль многие факторы, ускоряющие развитие болезни. На некоторые факторы можно активно воздействовать, на другие – нет. Нельзя повлиять на такие факторы, как пол, возраст, наследственные предрасположенности. Однако ряд неблагоприятных факторов можно существенно ослабить.

• **Показатели холестерина.** Человек рождается с нормальным холестерином и эластичными сосудами, однако со временем сосудистая стенка становится плотной, липидные включения превращаются в бляшки, т.е. развивается атеросклероз. При повышении холестерина в крови более 5 ммоль/л излишки его откладываются в сосудистой стенке, но с помощью диеты можно активно влиять на уровень холестерина и избыточный вес.

• **Курение.** Очень важным фактором риска развития инфаркта является курение. Установлено, что курение увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (включая инфаркт миокарда) на 50 процентов, причем риск возрастает с увеличением возраста и количества выкуренных сигарет. Содержащиеся в табачном дыме никотин, угарный газ, бензол, аммиак вызывают тахикардию, артериальную гипертензию. Связь курения с заболеваниями сердца прямо пропорциональна, т. е. чем больше сигарет выкуривается, тем выше риск ишемической болезни сердца (ИБС). Пассивное курение также повышает смертность от ишемической болезни сердца. В среднем курение укорачивает жизнь на семь лет.

• **Артериальная гипертония** (АД 140/90 и более в любом возрасте) является фактором риска ИБС. Такие осложнения, как инфаркт миокарда, инсульт – это прямое следствие высокого артериального давления. Постоянное лечение поможет избежать при этом многих осложнений.

• **Сахарный диабет.** При наличии сахарного диабета риск инфаркта миокарда возрастает в среднем более чем в два раза. Считается, что длительно текущий сахарный диабет (10 лет и более), независимо от его типа, сопровождается выраженным атеросклерозом. Глюкоза, если она находится в крови в избыточном количестве, откладывается в сосудистой стенке и вызывает ее повреждение, что, в свою очередь, приводит к сужению сосуда и усилению атеросклероза. Очень важно следить за содержанием глюкозы в крови, и, главное, придерживаться назначений специалистов и, конечно, диеты.

• **Низкая физическая активность** (гиподинамия). Гиподинамию по праву называют болезнью нового века. Она относится к устранимым факторам риска заболеваний сердечно - сосудистой системы. Поэтому важно для сохранения и улучшения здоровья проявлять физическую активность. В настоящее время во многих сферах жизни уменьшилась необходимость в физическом труде. ИБС в 4–5 раз чаще наблюдается у мужчин, которые занимались легким трудом (чем у тех, кто выполнял тяжелую физическую работу).

• **Избыточная масса тела** (ожирение). Ожирение – это избыточное накопление жировой ткани в организме. Более поло-

вины людей на земном шаре старше 45 лет имеют избыточный вес. Одним из важных показателей здоровья является соотношение мышечной массы и жировой ткани. В мышцах, лишенных жира, обмен веществ протекает в 17–25 раз активнее, чем в жировых отложениях. Ожирение является одним из факторов риска инфаркта миокарда. Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на сердце, так как приходится передвигать большую массу тела. Кроме того, у людей с повышенной массой тела обычно нарушен обмен жиров, высокий уровень холестерина и других липидов. Среди лиц с ожирением намного чаще наблюдаются артериальная гипертония, сахарный диабет, которые также являются факторами риска ИБС.

• **Употребление алкоголя.** Употребление алкоголя оказывает на сердечно-сосудистую систему комплексное воздействие: употребление алкоголя увеличивает риск общей смертности и смертности от инфаркта миокарда.

• **Стрессы.** К факторам риска инфаркта миокарда относится также повышенный уровень психоэмоционального напряжения. Психоэмоциональный стресс и такие черты характера человека, как гнев, депрессия, ощущение постоянной тревоги, агрессивность, чрезмерное тщеславие, отсутствие взаимопонимания и семейной поддержки, – все это также способствует изменениям состава крови и могут провоцировать развитие коронарного приступа. Доброжелательное отношение к людям, позитивный настрой, благожелательная обстановка на работе и дома, снятие напряжения занятиями спортом, медитативными практиками, прогулками, – все это помогает восстановить свое психологическое благополучие.

И напоследок совет кардиолога: радуйтесь жизни, пока она есть, и трудитесь над тем, чтоб она продолжалась!

Д. Дупляков, главный внештатный специалист министерства здравоохранения Самарской области по кардиологии, д.м.н.

ПРОИСШЕСТВИЯ

С 1 ПО 30 НОЯБРЯ

• Оскорбление представителя власти

2 ноября мужчина, 1990 г.р., в присутствии посторонних граждан совершил публичное оскорбление полицейского при исполнении им своих служебных обязанностей. Возбуждено уголовное дело.

16 ноября подозреваемый, 1949 г.р., в присутствии посторонних граждан совершил публичное оскорбление сотрудника полиции при исполнении им своих служебных обязанностей. Возбуждено уголовное дело.

• Хранение наркотиков

2 ноября в Безенчуке задержан местный житель, 1989 г.р., у которого при себе находилось наркотическое средство «Героин» общей массой 0,85 г. Возбуждено уголовное дело.

14 ноября возбуждено уголовное дело в отношении местного жителя, 1993 г.р., у которого при себе находилось наркотическое средство «Героин» общей массой 1,34 г.

• Уничтожение имущества

2 ноября возбуждено уголовное дело в отношении ранее судимого мужчины, 1995 г.р., умышленно повредившего мобильный телефон своей знакомой, тем самым причинившего материальный ущерб в размере 16990 руб.

• Кражи

7 ноября возбуждено уголовное дело в отношении ранее судимого мужчины, 1996 г.р., совершившего хищение денежных средств с банковской карты местной

жительницы, 1997 г.р. Сумма ущерба составила 20000 руб.

7 ноября подозреваемый, 1963 г.р., совершил тайное хищение имущества, принадлежащего местной жительнице, 1963 г.р. Возбуждено уголовное дело.

8 ноября мужчина, 1963 г.р., через окно проник в дом и похитил куртку, принадлежащую местному жителю – пенсионеру, 1948 г.р. Возбуждено уголовное дело.

9 ноября женщина, 1985 г.р., и мужчина, 1976 г.р., совершили хищение имущества, принадлежащего одной из организаций п. Безенчук. Возбуждено уголовное дело.

17 ноября подозреваемый, 1964 г.р., свободным доступом совершил хищение имущества, принадлежащего организации. Возбуждено уголовное дело.

18 ноября возбуждено уголовное дело в отношении ранее судимого мужчины, 1991 г.р., совершившего проникновение в строение и похитившего продукты питания у местной жительницы, 1958 г.р.

28 ноября ранее судимый мужчина, 1982 г.р., свободным доступом совершил хищение ноутбука, принадлежащего местной жительнице, 1982 г.р. Возбуждено уголовное дело.

29 ноября подозреваемая, 1985 г.р., путем повреждения двери совершила тайное хищение телевизора, принадлежащего жителю п. Безенчук. Возбуждено уголовное дело.

• Повторное управление транспортным средством в нетрезвом виде

8 ноября житель областного центра, 1983 г.р., находясь в п. Безенчук, управлял

автомобилем в состоянии алкогольного опьянения, ранее будучи подвергнутым административному наказанию и признанным виновным в совершении административного правонарушения, в результате чего ему было назначено наказание в виде штрафа и лишения права управления транспортным средством на 1,5 года. Возбуждено уголовное дело.

28 ноября местный житель, 1987 г.р., управлял транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения, ранее будучи подвергнутым административному наказанию и признанным виновным в совершении административного правонарушения, в результате чего ему было назначено наказание в виде штрафа и лишения права управления транспортным средством на 1,5 года. Возбуждено уголовное дело.

• Нарушение административного надзора

9 ноября местный житель, 1995 г.р., достоверно зная об установлении в отношении него административного надзора и административных ограничений, совершил неоднократное несоблюдение ограничений, сопряженных с административными правонарушениями, посягающими на общественный порядок и безопасность. Возбуждено уголовное дело.

• Заведомо ложный донос о преступлении

13 ноября возбуждено уголовное дело в отношении женщины, 1987 г.р., совершившей ложный донос о нанесении ей телесных повреждений и угрозе убийством в отношении нее.

• Нарушение ПДД, повлекшее тяжкий вред здоровью

17 ноября подозреваемый, 1976 г.р., управляя транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения, при выезде со второстепенной дороги на главную не предоставил преимущество движения автомобилю, движущемуся по главной дороге, в результате чего допустил столкновение. В ДТП пострадал несовершеннолетний пассажир автомобиля, которым управлял подозреваемый. Пострадавший получил телесные повреждения, повлекшие тяжкий вред здоровью. Возбуждено уголовное дело.

• Мошенничество при получении выплат

17 ноября должностное лицо, используя свое служебное положение, предоставляло заведомо ложные сведения на получение субсидии, тем самым совершив хищение денежных средств. Возбуждено уголовное дело.

• Грабеж

21 ноября местная жительница, 1986 г.р., совершила открытое хищение денежных средств у своей знакомой. Ущерб составил 9000 руб. Возбуждено уголовное дело.

• Угроза убийством

23 ноября местный житель угрожал убийством своей жене, используя нож, при этом высказывая в ее адрес слова угрозы убийством, которые были восприняты реально, с опасением на жизнь и здоровье. В отношении ранее не судимого гражданина, 1962 г.р., возбуждено уголовное дело.