



В рядах «Бессмертного полка»
На парад в честь Дня Победы
выйдет «Медицинский батальон»

СТУДЕНТЫ Красноярского государственного медуниверситета пройдут в колонне «Бессмертного полка» с портретами медиков — участников Великой Отечественной войны. К ним могут присоединиться родственники ветеранов — фронтовых врачей, медсестер и санитаров, внесших свой вклад в Победу. Их стараниями 17 миллионов фронтовиков после ранений смогли вернуться в строй и бить врага дальше.

Доктор, отвлекись и расслабься!

Как врачи, работающие в ковидных госпиталях, борются со стрессом и эмоциональным выгоранием

АКЦЕНТ

Ирина Штерман, Иркутск

В марте исполнится год, как на базе Иркутского областного госпиталя ветеранов войн был развернут инфекционный госпиталь. Усталость персонала запредельная. Но врачи научились справляться с ней. Потому что понимают: от их состояния и настроения зависят жизни и здоровье пациентов.

Тяжелый год

Медики вспоминают, как весной 2020 года госпиталь начал принимать и лечить больных с коронавирусной инфекцией.

— Нам пришлось резко перестраиваться, — рассказывает заместитель главного врача по лечебной части Любовь Бессонова. — Год назад многие надеялись, что страшные прогнозы не оправдаются, что «обойдется». Не обошлось. И дело здесь не только в том, что объем работы вырос в разы. Самым сложным оказалось перестроить морально: мы же специализированный госпиталь — уже почти 25 лет (юбилей будем праздновать в июне) работаем с ветеранами. Соответственно, специфика нашей работы заключается в комплексном лечении пожилых людей. Сегодня мы работаем только с COVID-19, причем пациенты у нас, как правило, тяжелые: возрастные, со сложной хронической патологией. Течение болезни непредсказуемо. Иногда кажется, что человек вполне поправился, планы на выписку, и вдруг — раз! — и снова реанимация. Это очень выматывает.

Врач-психотерапевт госпиталя Ирина Храмова заметила, что многие врачи не могут расслабиться даже во сне:

— Дело дошло до того, что люди и во сне «лечат»: составляют лекарственные схемы, проверяют данные приборов, следят за состоянием пациентов. Потом просыпаются и занимаются всем тем же самым



наяву. Получается, сон утрачивает функцию эмоционального регулятора и человек не восстанавливается, пока спит. Следовательно, ни о какой собранности, высокой концентрации внимания, готовности к принятию решений и речи быть не может.

В ситуации, когда эпидемиологическая обстановка остается стабильно сложной (прирост заболевших в регионе — по 240 и больше человек в сутки), сказать, когда госпиталь вернется к привычному режиму работы, невозможно. «Когда же все это закончится?!» — самый частый вопрос. Но ответа на него нет. И надо где-то находить силы, чтобы работать.

— Мы поняли, что всем нам нужно научиться переключаться, разгружаться, и не просто найти время и полежать спокойно, а хоть ненадолго занять свой ум и тело другой деятельностью, — подводит итог разговору Любовь Бессонова.

Красивое письмо

Сказано — сделано. Ирина Храмова вспомнила о своем

увлечении каллиграфией и провела мастер-класс для коллег:

— В психотерапии каллиграфия интересна прежде всего тем, что очень эффективно помогает бороться со стрессом. Она требует высочайшего уровня концентрации и является отличным способом справиться с тревогой. Не стоит забывать и об эстетике — выводить пером цветной тушью красивые буквы не так-то просто, надо максимально сосредоточиться и отбросить хоть ненадолго все заботы. Пока мы пишем, мы выплескиваем на лист свои эмоции, погружаемся в мир внутренней тишины и полной гармонии. Доверяем бумаге все самое больное и отпускаем ситуацию.

На первом мастер-классе врачи учились пользоваться пером и тушью, осваивали росчерки, завитушки, рисовали элементы декоративных цветов и создавали валентинки, поскольку приближалось 14 февраля.

Старший врач приемного отделения госпиталя Наталья Волчкова призналась, что на уроках чистописания в начальной школе ей ставили четверку только за старательность, так что мастер-класс по каллиграфии стал для нее возможностью поработать над почерком:

— Анекдоты про неразборчивый почерк врачей недаром ходят! Мне не очень хорошо даются мелкие детали, так что пришлось приложить усилия, чтобы получилось красиво. Зато сейчас радостно от того, что и весенние веточки, и завитушки, и сердечки вышли красивыми. Мастер-класс на два часа меня просто в детство погру-

Каждый день в госпитале у медиков — выматывающая работа, на которой цена ошибки — чья-то жизнь.

зил. Чудесно провели время, дети мои будут приятно удивлены таким замечательным подарком.

Песней по стрессу

Вспомнили в госпитале и о том, что физическая активность тоже помогает бороться со стрессом. Так как суровая сибирская зима не дает пока врачам возможности выехать на природу, они отправились в боулинг.

— Как же здорово оказалось просто подвигаться, — поделилась впечатлениями исполняющая обязанности заведующего 3-м терапевтическим отделением Ирина Колотенко. — А уж если получилось попасть или выбить страйк! Азарт проснулся просто небывалый! Так приятно было видеть на лицах коллег улыбки, чувствовать, что они хоть на время отвлеклись и расслабились.

Но одним боулингом дело не ограничилось — теперь каждые две недели врачи устраивают «выход». Побывали, например, в караоке и от души попели.

— Сибиряки петь любят, и хороших песен у нас много, так что тут мы дали себе волю и вспомнили и любимые песни молодости, и популярные мелодии, и народные застольные песни. А голоса-то какие у наших врачей — просто заслушаешься! Когда поешь, все заботы на дальний план уходят, ты здесь и сейчас и всю душу стараешься вложить в мелодию, все эмоции передать, — вспоминает Ирина Колотенко.

Стать ближе к пациенту

ПРОГРАММА

Более миллиарда рублей будет направлено в этом году на закупку оборудования для районных больниц и поликлиник Иркутской области. Средства выделят из федерального и областного бюджетов в рамках программы модернизации первичного звена здравоохранения.

В реализации этой программы модернизации участвует 37 подведомственных региональному минздраву медицинских организаций. Для них планируется приобрести 595 единиц оборудования: передвижные рентгеновские аппараты, маммографы, аппараты ИВЛ, эндоскопы. Все это призвано обеспечить доступность медицинской помощи в сельской местности, поселках городского типа и малых городах с численностью населения до 50 тысяч человек.

— Мы очень ждем обновления техники, — отмечает Мария Лазарева, главврач Тайшетской ЦРБ. — Не секрет, что оборудование в большинстве районных и городских поликлиник давно не обновлялось, за много лет работы изнашивалось физически, устарело морально. А маммографов, например, во многих поселках вообще нет и не было. Новая техника сделает работу первичного звена на порядок эффективнее. Предыдущие несколько лет все внимание уделялось крупным медицинским центрам, теперь очередь дошла и до нас, и это правильно. Потому что мы ближе всего к пациенту, к нам первым он обращается, если его что-то беспокоит, и диспансеризацию проходит тоже у нас. От того, насколько тщательно мы можем его обследовать, зависит очень многое.

Кроме того, чтобы обеспечить транспортную доступность медицинских организаций, за пять лет запланировано приобретение 326 единиц автомобильного транспорта, предназначенного для доставки пациентов в медицинские организации, медработников — до места жительства больных, а также для перевозки биологических материалов для исследований, доставки лекарственных препаратов до жителей отдаленных районов. Сорок машин будет закуплено уже в 2021 году. Также в рамках программы заменят 202 автомобиля со сроком эксплуатации более пяти лет.

Ирина Полонская, Иркутск

КСТАТИ

В прошлом году в Приангарье возвели 27 фельдшерско-акушерских пунктов, в 2021-м запланировано строительство 59 ФАПов. На эти цели из областного и федерального бюджетов будет направлено 754 миллиона рублей. На 36 ФАПов уже оформлены земельные участки. Документы по остальным находятся в работе. Также заключены соглашения на предоставление субсидий со всеми медицинскими организациями.

ПРАЗДНИК БЕЛОГО МЕСЯЦА

Накануне Нового года по лунному календарю в госпитале ветеранов отметили и Сагаалган — праздник Белого месяца. Его празднуют в Прибайкалье, Бурятии, Калмыкии, Хакасии, Туве и на Алтае. Правда, в связи с эпидемиологической ситуацией родных и близких в этом году рекомендуется поздравлять по телефону.

Арюна Егорова, врач-стажер, работающая в госпитале ветеранов с ноября прошлого года, рассказала коллегам о бурятских традициях празднования Белого месяца:

— На праздничный стол ставят традиционные национальные блюда, среди которых должна преобладать «белая» пища — молоко и молочные блюда. Это саламат, его готовят из пшеничной, ржаной или ячменной муки с добавлением масла или сметаны, урмэ — сухие молочные пенки, тарак, аарса, кумыс сэгээ — кисломолочные напитки, а в качестве десерта — пюре из клубней саранок с молоком, хилисо из творога, сметаны и толченой черемухи.