МИАССКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

По стопам Гиппократа

Июнь 2021 год

Выпуск № 10

Ежемесячное информационное издание

В этом номере:

- *«Международный день защиты детей» - стр.1;*
- *«День медицинского работника» - стр.2;*
- *«Клятва Гиппократа » - стр.3;*
- *«Великолепная десятка»- стр.4;*
- *«Подведение итогов года» - стр.5;*
- *«Нарушение режима сна» - стр.6;*
- *«День семьи, любви и верности» - стр. 7;*
- *«Читать книги – это важно!» - стр.8.*

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

1 июня во многих странах мира отмечается Международный день защиты детей. Это не только один из самых радостных и любимых праздников для детворы, но и напоминание взрослым о том, что дети нуждаются в их постоянной заботе и защите, и что взрослые несут ответственность за них.

Решение о его проведении было принято Международной демократической федерацией женщин на специальной сессии в ноябре 1949 года.

1 июня – День защиты детей – праздник счастливого детства. Каждый ребенок имеет полное право на детство, на беззаботное и счастливое время. И только от нас, от взрослых, зависит, каким оно будет. В день защиты детей так хочется, чтобы все без исключения дети почувствовали любовь, нужность и защиту.

Трубеева Кристина,
студентка группы 200А

ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Вечный подвиг — он вам по плечу,
Ваши руки бессонны и святы.
Низко вам поклониться хочу,
Люди в белых халатах.

Музыка Э.Колмановского,
слова Л.Ошанина «Люди в белых халатах»

В третье воскресенье июня российское здравоохранение по многолетней традиции отмечает День медицинского работника.

Профессия врача одна из самых старейших в мире, и в настоящее время они востребованы буквально везде. Каждый из нас хотя бы раз в жизни обращался к доктору за помощью и лечением. Ведь даже в самом начале жизни человека — при рождении младенца — непосредственное участие принимают медицинские работники. А современное здравоохранение и усилия врачей направлены не только на лечение болезней и поддержание здоровья человека, но и на предупреждение различных заболеваний.

Труд медицинских работников — это высокое служение во имя и на благо людей. Медицинский персонал самоотверженно охраняет величайшие ценности, дарованные человеку — жизнь и здоровье.

За последнее десятилетие многое в российской медицине изменилось: получили развитие медицинская наука и инновационные технологии в сфере здравоохранения, были построены новые высокотехнологичные центры, существенно обновлено оснащение больниц и поликлиник, значительно выросла доступность высокотехнологичной медицинской помощи.

В 2020 и 2021 годах медицинские работники оказались на переднем крае борьбы с пандемией коронавируса и достойно выстояли в этой битве, вернув к жизни многих больных.

Высокий профессионализм, верность своему делу, милосердие людей в белых халатах позволили многим людям вернуться к активной деятельности, обрести уверенность в завтрашнем дне, вновь почувствовать радость жизни.

Этот праздник - ещё один повод выразить огромную благодарность и сказать простое человеческое «спасибо» всем медицинский работникам за профессионализм, чуткость и доброту.

По материалам СМИ

КЛЯТВА ГИППОКРАТА

Гиппократ (около 460 год до н. э.) - древнегреческий целитель, врач и философ. Является одним из первых, кто учил, что заболевание возникают вследствие природных факторов, нарушения питания, привычек и характера жизни человека, отвергая существовавшие суеверия о вмешательстве богов. Он выделил медицину в отдельную науку, отделив её от религии, за что и вошёл в историю как «отец медицины». Выделил основные типы темперамента (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), описал методы обследования больных (аускультация и пальпация), изложил принципы рациональной диетологии, ввёл понятие «стадии болезни» и многое другое.

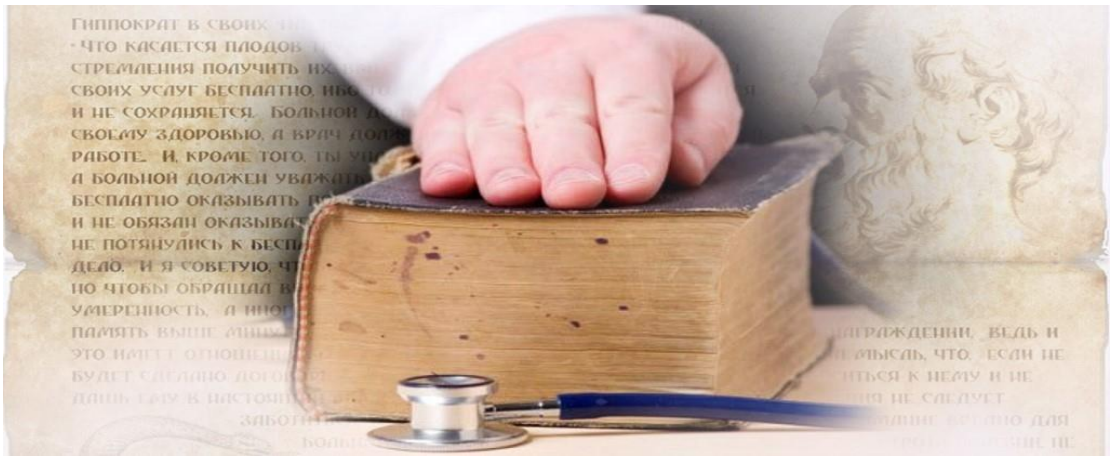
В медицине, по прошествии 2,5 тысяч лет после Гиппократа, используются термины, связанные с его именем: Ноготь Гиппократа, Шум плеска Гиппократа, Маска Гиппократа, Шапочка Гиппократа, Вправление вывиха плеча по методу Гиппократа.

Клятва Гиппократа - это врачебная клятва, выражающая основополагающие морально-этические принципы поведения врача. Возникновение клятвы значительно древнее времени жизни Гиппократа: согласно преданию, клятва восходит к прямым потомкам Асклепия, она переходила в устном виде как семейная традиция из рода в род. Клятва была впервые записана Гиппократом и стала документом с III века до н. э. Она содержит несколько принципов, которыми обязан руководствоваться врач в своей жизни и профессиональной деятельности:

1. Обязательство перед учителями, коллегами и учениками.
2. Принцип не причинения вреда.
3. Отказ от эвтаназии и абортов.
4. Отказ от интимных связей с больными.
5. Сохранение врачебной тайны.

В настоящее время в России медики дают «Клятву российского врача» в торжественной обстановке при получении диплома.

(Совпадение смысловых положений, изложенных в Клятве Гиппократа и Клятве российского врача, составляет около 30%).



Суинбаева Екатерина, студентка группы 200а (по страницам интернета)

«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ДЕСЯТКА»

В колледже «жаркие» дни – защита выпускных квалификационных работ, экзаменационная сессия, аккредитация выпускников. Волнение, смех, слёзы, громкое «Ура»! Одним словом, обыкновенное завершение учебного года.

И среди всей этой суеты – СОБЫТИЕ!

Десяти студентам «Миасского медицинского колледжа», работавшим в "Ковидном госпитале" города Миасса, вручили медали за самоотверженность и верность долгу медицинского работника от областного профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации - «Студенты - медики против коронавируса»:

- ✓ ***Гречущева Евгения***
- ✓ ***Иванова Ольга***
- ✓ ***Хазеева Екатерина***
- ✓ ***Стекачев Никита***
- ✓ ***Фаляхов Рауль***
- ✓ ***Хлопунов Илья***
- ✓ ***Олейник Владена***
- ✓ ***Ковека Константин***
- ✓ ***Вольхин Вячеслав***
- ✓ ***Кусяев Радим***

ПОЗДРАВЛЯЕМ! ГОРДИМСЯ! СПАСИБО!

Сморгова Е.И., преподаватель колледжа

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА

Прошедший учебный год был плодотворным на события, связанные не только с учебной, но и культурной деятельностью. Мероприятиями различного уровня была охвачена и научно-исследовательская деятельность студентов. Я как руководитель научного общества студентов хочу отметить, что высокую активность проявили в этом году студенты первого курса. Особенно им пришлось постараться во втором семестре.

На уровне колледжа прошла студенческая конференция, цель которой – это познакомить обучающихся с реальным состоянием окружающей среды как в масштабах планеты, так и на городском уровне. Докладчиками являлись студенты первого курса, которые подготовили интересные и важные сообщения в рамках следующих дисциплин: биология, астрономия, экология, физика и химия.

Май оказался, пожалуй, самым насыщенным на события месяцем. Только областных предметных олимпиад, участниками которых стали первокурсники, было три. И во всех олимпиадах у наших ребят – призовые места! Так держать! Первокурсники, обучающиеся на базе основного общего образования, в майские праздники прошли онлайн-квест, посвященный водным ресурсам, их состоянию на сегодняшний день и способам защиты. Некоторые из ребят попробовали себя в роли писателей-фантастов, приняв участие в конкурсе «Горизонт-2100». Целью данного конкурса было представить научный или научно-фантастический рассказ о своем видении будущего Земли.

И, конечно, важным событием уже не только для первокурсников, но и для студентов старших курсов является участие в научно-практических конференциях федерального уровня. В этом году такие конференции прошли на базе Мурманского медицинского колледжа (наше участие в данной конференции уже является традиционным) и на базе Хабаровского государственного медицинского колледжа, где наш колледж впервые представлял свои работы. В обеих конференциях продемонстрировали свои навыки исследовательской деятельности более 20 студентов 1, 2 и 3 курсов. Все работы были отмечены сертификатами участников.

Дипломами победителей были награждены - Приданникова Екатерина, гр. 100 (2 место в XIX заочной межрегиональной научно-практической конференции «Медицинская наука: вчера, сегодня, завтра») и Янкова Александра, гр. 200 (1 место во Всероссийской студенческой научно-практической конференции «Здоровье и образ жизни»).

Подводя итоги 2020-2021 учебного года, хочется поблагодарить всех студентов колледжа, принявших участие в данных мероприятиях, и отметить, что участие в таких мероприятиях развивает и повышает навык выполнения исследовательских работ, что, безусловно, поможет при написании курсовых и дипломных работ.

Ширяева Н.А.,
Руководитель научного общества студентов Миасского медицинского колледжа

Свободная тема

НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА СНА

Нарушение режима сна и бодрствования может запросто привести ***к ухудшению вашего здоровья***. И чтобы не допустить поломок организма, необходимо срочно менять распорядок дня.

Последствия, которые у вас могут возникнуть при бессоннице или при нарушении режима сна:

- Слабость во всём теле;
- Слезоточивость и покраснение глаз (нередко сопровождаются резью);
- Частые простуды;
- Озноб после бессонной ночи;
- Проблемы с памятью;
- Повышенное кровяное давление и др.

Причины нарушения сна:

- Эмоциональное выгорание;
- Постоянная смена часовых поясов;
- Депрессия;
- Нарколепсия (непреодолимое погружение в сон, возникающее спонтанно);
- Лунатизм;
- Апноэ (кратковременная остановка дыхания во сне);
- Приём стимуляторов (сюда же можно отнести приём кофеина в больших количествах) и пр.

Для восстановления правильного режима сна рекомендуем вам придерживаться следующих советов:

- Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время.
- Не спите днём.
- Не пейте кофе и кофеиносодержащие напитки.
- Постарайтесь не сидеть за компьютером перед сном. Займитесь спортом.
- Спите в удобной постели.
- Ничто не должно мешать вашему сну.
- Примите ванную или душ.

Долговременное несоблюдение режима сна вредит вашему здоровью. Отсутствие ночного отдыха способствует возникновению многих заболеваний. Чтобы этого избежать, необходимо принять профилактические меры. Но прежде чем приступить к профилактике, нужно найти причины нарушения сна. После того, как причины найдены, необходимо устранить их самостоятельно или с помощью врачей.

Кравцова Ирина, студентка группы 200а

ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

8 июля в России отмечается День семьи, любви и верности.

Этот день связан со святыми Петром и Февронией. Их история описана в древнерусской "Повести о Петре и Февронии Муромских".

Князь Петр заболел проказой, никто не мог его вылечить. Ему приснилось, что помочь ему может крестьянка Феврония, красивая и мудрая девушка. Она согласилась, но с условием, что Петр женится на ней. Князь дал ей обет женитьбы, девушка вылечила его, и он уехал, забыв об обещании.

Вскоре болезнь появилась снова. Феврония вновь излечила его, и князь женился на ней. Бояре не принимали княгиню из крестьянского сословия. Петр не захотел разлучаться с любимой женой и добровольно уехал в монастырь. Началась смута в борьбе за престол и князя попросили вернуться. Петр и Феврония возвратились. Девушка заслужила любовь горожан, супруги правили долго и счастливо.

В конце жизни они приняли постриг в разных монастырях и умерли в один день. Их похоронили в одном гробу. Мощи теперь покоятся в женском Свято-Троицком монастыре в Муроме. Святые Петр и Феврония - покровители семьи и брака.

Праздником всероссийского масштаба этот день стал в 2008 году, когда был одобрен в Совете Федерации РФ.

Селянина Ульяна, студентка группы 200А
(по страницам интернета)

ЧИТАТЬ КНИГИ – ЭТО ВАЖНО!

В современном мире люди почти не читают бумажных книг. Мало кто ходит в библиотеки или покупает книги в книжном магазине. Ведь всю литературу мира можно собрать в маленьком устройстве, которое помещается в кармане.

«Люди перестают мыслить, когда прекращают читать» — интересное выражение, которое заставляет задуматься. Чтение книг позволяет расширить запас знаний, принуждает глубже мыслить, тренирует память и внимание, дисциплинирует ум. Люди, которые не приучены читать, имеют ограниченный словарный запас. Неудивительно, что в разговоре с ними можно услышать массу слов-паразитов: «это», «вот», «короче», «ну». Хотите стать еще более грамотным? Читайте книги.

Как приучить себя читать с удовольствием?

- ✓ ***Во-первых, всегда осознавайте свою цель, для чего и какие книги вы выбираете. Вам нужна информация для развития в профессии, хотите больше знать о какой-то новой сфере, хочется расслабиться и отвлечься?***
- ✓ ***В зависимости от целей выбирайте книги. Научная или художественная литература… Что это будет? В любом случае выбирайте хорошую книгу, пища для ума должна быть не менее качественной, чем пища для тела. Сделать выбор вам помогут рекомендации тех, кому вы в этом доверяете. Также смотрите отзывы, читайте рецензии, описания.***
- ✓ ***Не стоит читать «запоем». Это не очень хорошо для запоминания. Чтобы усвоить информацию, лучше разделить процесс чтения на этапы и читать понемногу, но регулярно.***
- ✓ ***Специальную и научную литературу, которая требует работы мозга и концентрации, лучше читать на свежую голову, обычно это первая половина дня. Художественную литературу — ближе к вечеру, перед сном или когда есть желание переключиться и отдохнуть.***
- ✓ ***Хорошая привычка — делать заметки и тезисно записывать мысли по ходу чтения. Так информация намного лучше запоминается. Вам будет достаточно просмотреть записи, чтобы вспомнить большую часть книги.***
- ✓ ***Чтение книг — хорошая привычка, и, как для любой привычки, ей важна размеренность и регулярность. Планируйте, какие книги, авторов вы хотите прочитать и для чего. Составьте список и регулярно читайте. Это могут быть бумажные книги, их электронные версии для чтения в дороге.***

В скором времени вы с удивлением увидите, как много прочитанных книг, как много вы из них для себя взяли, каких целей смогли достичь. Привычка к самообразованию очень полезна, и чтение — это способ получить знания в тех областях, в которых вы хотели бы развиваться, совершенствоваться.

Читайте, друзья, и улучшайте своё здоровье!

Токарев Матвей, студент группы 105 (по материалам СМИ)

Главный редактор: ***Замятин Ю.В.***
Редакционная коллегия: ***студенты колледжа***