

Казанский медик

№ 4 (8440)

28 апреля 2023

Газета издается с 1934 года



ГАЗЕТА КАЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Казанский государственный медицинский университет в годы Великой Отечественной войны

ПАМЯТЬ. В годы Великой Отечественной войны, когда вся страна была превращена в единый боевой лагерь, Казанский государственный медицинский институт экстренно перестроил научную, учебную и массово-политическую работу на военный лад, обеспечив выполнение оборонных заданий, бесперебойную подготовку врачей и оказание практической помощи органам здравоохранения. / 3



Правильное питание: еда уже перестала быть просто едой

ЗАСЕДАНИЕ КЛУБА «ЗДОРОВЬЕ». Что такое правильное питание? Какие пищевые привычки дети в прямом смысле впитывают с молоком матери? Какие страхи и сомнения одолевают человека, решившего начать питаться правильно, и как с этими страхами справиться? Чем опасен вкусный и ароматный фастфуд? Эти и другие вопросы, волнующие многих наших читателей, обсудили эксперты на очередном заседании медицинского клуба «Здоровье» газеты «Казанские ведомости» и Казанского государственного медицинского университета. / 4,5

Слово ректора

Дорогие коллеги, друзья!



9 Мая – это главный праздник нашей страны. Великая Победа досталась нашей стране дорогой ценой, огромными жертвами и большим трудом.

Всегда получалось так, что в армии были, есть и будут лучшие сыны и дочери нашей страны. И важно помнить, что оплотом для нашей армии, для тех, кто на передовой, являемся мы с вами, те, кто находятся в тылу. Без нашей поддержки ничего не будет – ни побед, ни достижений.

И, конечно, в любых событиях, связанных с защитой нашей Родины, важнейшую роль играют врачи, провизоры, медсестры, специалисты по социальной работе, словом, все, кто обеспечивают здоровье людей.

Мы гордимся, что во все времена, во все поколения наши выпускники с честью выполняют свой профессиональный долг. Выполняют его при любых обстоятельствах: внешних и внутренних.

Я поздравляю с праздниками в первую очередь всех ветеранов, ветеранов тыла, детей войны, всех, кто чувствует себя россиянином и патриотом нашей Родины. Нынешнее поколение должно помнить беспримерный подвиг народа, давшего нам возможность жить.

Всем желаю крепкого здоровья и веры в наши победы!

Алексей СОЗИНОВ,
ректор Казанского ГМУ, профессор

Актуально

День Победы!

■ Великая Отечественная война занимает особое место в летописи Казанского ГМУ. В самые первые дни войны из нашего вуза было мобилизовано более 80 преподавателей. Оставшиеся в тылу совмещали свою работу в институте и эвакогоспиталях. Более 400 выпускников института 40-х годов погибли на фронтах. Память обо всех участниках войны – преподавателях, сотрудниках, студентах и выпускниках – бережно хранится не только в музеях, названиях улиц и площадей, но и в наших сердцах. Именно поэтому этот праздник находит самый горячий отклик в сердцах всего Казанского государственного медицинского университета.

5 мая пройдет торжественное мероприятие, посвященное 78-й годовщине Великой Победы. У памятника медицинским работникам Татар-



стана, погибшим в Великой Отечественной войне, состо-

ится митинг, возложение венков и цветов, а также пройдет

чествование ветеранов Казанского ГМУ. В завершение тор-

жественного мероприятия состоится праздничный обед для Совета ветеранов Казанского ГМУ, тружеников тыла, ветеранов-блокадников, участников боевых действий, ветеранов университета категории «Дети войны».

9 мая парадная рота студентов педиатрического факультета Казанского ГМУ принимает участие в Параде войск Казанского гарнизона в честь 78-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. 120 студентов 2 курса педиатрического факультета в течение двух месяцев проходили подготовку к Параду. Командиром парадной роты является подполковник запаса, начальник штаба ГО и ЧС Гумер Зигашинов.

В течение всего мая и июня в рамках социальной акции «Мы помним» пройдут мероприятия по уборке и благоустройству захоронений выдающихся деятелей медицины – представителей Казанской медицинской школы.

КИСЕЛЕВ
РОМАН



Новости

Поздравляем Елену Хазову – победителя премии в сфере медицинского образования России!



3 апреля в рамках XIV Общероссийской конференции с международным участием «Неделя медицинского образования» министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко вручил диплом Ежегодной премии в сфере медицинского образования «Здравоохранение и медицинские науки» Елене Хазовой, к.м.н., доценту кафедры пропедевтики внутренних болезней имени профессора С.С.Зимницкого Казанского ГМУ за лучшую подготовку учебного пособия «История заболевания терапевтического пациента».

Ежегодная премия в сфере медицинского и фармацевтического образования России учреждена Координационным советом по области образования «Здравоохранение и медицинские науки».

Казанский ГМУ занял лидирующие позиции в Национальном агрегированном рейтинге

Казанский государственный медицинский университет вошел в Премьер-лигу Национального агрегированного рейтинга 2023. Среди вузов Республики Татарстан Казанский ГМУ занял второе место.

Казанский ГМУ также стал вторым среди 46 медицинских вузов России, уступив только Первому МГМУ им. И.М. Сеченова.

Напомним, Национальный агрегированный рейтинг выходит уже в пятый раз. В поле зрения попали 12 популярных и авторитетных рейтингов. При конструировании агрегированного рейтинга применен «мягкий» математический аппарат, позволяющий минимизировать недостатки отдельных систем оценивания и учитывать самые значительные достижения вузов.

В итоге 686 вузов распределились на 10 лиг. Большая часть университетов Премьер-лиги – это вузы, которые являются участниками проекта «Приоритет-2030» (36 вузов). В числе вузов Премьер-лиги 21 научно-исследовательский университет, 7 федеральных и 3 опорных университета. Из 44 вузов практически треть (16 вузов) – это вузы Москвы, четыре – из Санкт-Петербурга, три – из Новосибирска, по два – из Казани, Томска, Барнаула и Уфы.

Актуальные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта

17 апреля в Поволжском университете физической культуры, спорта и туризма прошел круглый стол на тему «Актуальные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта» на котором с докладом выступил ректор Казанского ГМУ Алексей Созинов.

В работе круглого стола приняли участие заместитель президента Российской Академии образования, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации VII созыва, академик РАМН и РАН Геннадий Онищенко, депутат Госдумы VIII созыва Айрат Фаррахов и другие официальные лица.

Алексей Созинов, ректор Казанского ГМУ, выступил с докладом на тему «Участие Казанского ГМУ в медико-биологическом обеспечении спорта».

– В данный момент в ординатуре по лечебной физкультуре и спортивной медицине обучаются 16 врачей-ординаторов (10 первого года и 6 – второго года). На следующий учебный год нами предусмотрено ещё 13 бюджетных мест в ординатуру. За последние три года с кафедры было выпущено 20 врачей по лечебной физкультуре и спортивной медицине, – отметил Алексей Станиславович.

Далее в своем выступлении ректор Казанского ГМУ



рассказал о том, что в Казанском ГМУ для врачей по спортивной медицине регулярно проводятся тематические циклы, такие как «врачебный контроль за занимающимися физкультурой и спортом», «обследование опорно-двигательного аппарата спортсменов» и т.д., включенные в программу непрерывного медицинского образования. В рамках цикла первичной переподготовки по лечебной физкультуре и спортивной медицине за 2017-2022 годы приобрели квалификацию спортивного врача 32 специалиста.

– Среди научных изысканий нами проводятся исследования по таким направлениям, как: морфо-

функциональные и генетические критерии отбора юных футболистов, вопросы психологического состояния спортсменов, клинично-диагностические аспекты мышечного-суставного дисбаланса в детском-юношеском спорте, а также профилактика травматизма, синдром относительного дефицита энергии в спорте (RED'S синдром). Проводится исследование новых лекарственных средств, – продолжил Алексей Станиславович.

Особо Алексей Созинов подчеркнул, что лечебная работа по данному направлению проводится в рамках реализации приоритетного направления Программы развития Казанский ГМУ «При-

оритет-2030» – «Здоровьесбережение как инновационный продукт».

Алексей Станиславович отметил научно-просветительскую деятельность Казанского ГМУ. «При сотрудничестве с ФК «Рубин» в 2022 году был организован «Казанский клуб спортивных врачей». На первой учредительной научно-практической конференции клуба выступили действующие врачи ведущих футбольных и хоккейных клубов России, известные ученые в области спортивной медицины. В 2023 году заседание «Казанского клуба спортивных врачей» состоится 23 мая в актовом зале Казанского ГМУ», – рассказал ректор Казанского ГМУ.

Ученые Казанского ГМУ получили гранты РФ

31 марта 2023 года были объявлены результаты конкурса на получение грантов РФ по приоритетному направлению деятельности РФ «Проведение фундаментальных научных исследований и поисковых научных исследований отдельными научными группами». По результатам конкурса были поддержаны 3 проекта Казанского ГМУ:

1. «Разработка подхода к лечению бокового амиотрофического склероза, основанного на применении генно-инженерных микровезикул» (руководитель проекта – заведующий кафедрой нормальной физиологии, профессор М.А.Мухамедьяров).

2. «Серотонин, мембранный переносчик серотонина, триптофангидроксилаза и TRPC 3 и 6 каналы в патогенезе сосудистых поражений у детей» (руководитель проекта – профессор кафедры нормальной физиологии Р.Р.Нигматуллина).

3. «Разработка поликомплексных систем доставки для создания инновационных лекарственных препаратов с модифицированным высвобождением» (руководитель проекта – директор Института фармации Р.И.Мустафин).

Поздравляем руководителей и участников проектов, поддержанных Российским научным фондом, и желаем успешного выполнения проектов!

В 2022 году завершилась реализация трехлетних проектов отдельных научных групп, поддержанных Российским научным фондом в 2020 году.

Условиями конкурса была предусмотрена возможность продления реализации проектов на срок от одного до двух лет. В



рамках конкурса на продление поддержано 209 проектов. В их числе проект Казанского ГМУ «Противоопухолевая активность 4-пивоил-2-пирролонов в отношении сарком мягких тканей и гастроинтестинальных стромальных опухолей (ГИСО)» (руководитель – С.В.Бойчук).

Размер одного гранта РФ составит от 4 до 7 миллионов рублей ежегодно.

Казанский государственный медицинский университет в годы Великой Отечественной войны

■ В годы Великой Отечественной войны, когда вся страна была превращена в единый боевой лагерь, Казанский государственный медицинский институт экстренно перестроил научную, учебную и массово-политическую работу на военный лад, обеспечив выполнение оборонных заданий, бесперебойную подготовку врачей и оказание практической помощи органам здравоохранения.

Наличие высококвалифицированных медицинских кадров, сосредоточенных в старейшем медицинском вузе страны, и широкая сеть оборудованных клинических больниц позволили с первых же дней войны на базе хирургических, глазных, нервных, психиатрических и других клиник развернуть на территории Республики Татарстан более 60 эвакуационных госпиталей.

В Казани, Чистополе, Зеленодольске, Елабуге, Бугульме и других городах медицинскую помощь получили 334 тысячи раненых и больных воинов. Коллективом кафедры госпитальной хирургии (заведующий профессор Н.Б.Соколов) велась постоянная работа в госпиталях. За 1941-1945 гг. в этой клинике было сделано свыше 7988 экстрен-

ных операций. Хирург, профессор И.В.Домрачев за годы войны провел более трех тысяч операций

В течение 4-х лет войны большую лечебную и научную работу проводили: инфекционисты – профессор А.Ф.Агафонов и профессор Б.А.Вольтер, фтизиатр – профессор Б.Л.Мазур, профессор Б.Л.Герцберг и доцент И.Ф.Харитонов, терапевты – профессора З.И.Малкин, А.Г.Терегулов, В.И. Кошенов, рентгенолог – профессор М.И.Гольдштейн; окулист – профессор В.Е.Адамюк, невропатолог – профессор Л.И.Омороков, психиатр – профессор И.П.Ануфриев. Силами ученых Казанского медицинского института была организована межгоспитальная специализированная помощь раненым бойцам.

В течение всех лет Великой Отечественной войны проводилась работа по совершенствованию и повышению квалификации медицинских кадров госпиталей. Необходимо было в короткие сроки обучить врачей-терапевтов, гинекологов, дерматологов, невропатологов и других специалистов основам травматологии, лечения ран и переломов, а также лечения ожогов бойцов.

Центральное место в научных изысканиях этого времени занимала проблема лечения

военно-травматических повреждений тела человека. Например, проф. Л.И.Шулутко, Б.А.Мазур и врач Л.А.Тарасова предложили для лечения гнойных ран поливалентный бактериофаг. Профессор Н.В.Соколов и доцент П.В.Гулевич разработали метод лечения ожогов риваноловой повязкой.

Профессор А.И.Лаббак и ассистент Я.М.Криницкий предложили новую технику наложения шва на переднюю стенку кишечника при ранениях брюшной полости.

Сотрудники кафедры общей химии под руководством И.Ф.Богоявленского предложили метод регенерации марли и гипса из гипсовых повязок для дальнейшего их употребления. Ими была проведена работа по получению кровоостанавливающей ваты, очень важного и нужного изобретения.

Благоприятные результаты дала совместная работа профессора А.Н.Мурзина (окулист ГИДУВа), профессора Н.Н.Лозанова (отоларинголог КГМИ) и рентгенолога З.Ф.Ретермель над проблемой, появившейся на базе госпитальной практики – «Военные повреждения орбиты носа, придаточных полостей и их лечение».

На кафедрах гистологии, физиологии и нервных болезней комплексно изучались проблемы



функциональной полноценности регенерации нервного ствола при его сшивании; фармакологи, биологи, педиатры, инфекционисты и терапевты детально исследовали действие новых препаратов сульфаниламидного ряда и их применение в лечебной практике.

Огромное внимание уделялось предотвращению осложнений ран.

Постоянно расширялись научные изыскания медиков и активизировалось их внедрение в лечебную практику.

Так, уже к концу 1941 года были завершены и рекомендованы клиническими 19 новых исследований. Среди них – работы профессоров З.И.Малкина и Е.Б.Сегала «Применение витамина «В» при лечении незаживающих ранений».

С каждым годом росло число разрабатываемых тем. Так, если в 1941 году было запланировано 40 тем, в 1942 г. – 71, то в 1944 г. – 135 тем. За 1941-1945 гг. в КГМИ было защищено около 40 докторских и кандидатских диссертаций.

Ученые-медики КГМИ успешно справились с задачами, стоявшими перед

ними в годы Великой Отечественной войны. Так, 72,3% раненых и 90,6% больных солдат и офицеров возвратились в строй. За этими цифрами – сотни тысяч спасенных жизней, люди, которым медики вернули здоровье.

В обстановке военного времени потребовалось в короткий срок перестроить всю учебную работу в результате упорного и напряженного труда всего коллектива Казанского ГМИ только в одном 1941 году было подготовлено 3 выпуска врачей. Окончили медицинский институт 937 студентов, из них 457 были мобилизованы в ряды Советской Армии. За время Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. было осуществлено 6 выпусков. Всего было выпущено 1722 врача, из которых 945 человек были мобилизованы в Советскую Армию.

Своими самоотверженными усилиями студенты и профессорско-преподавательский состав Казанского ГМИ оказали огромную помощь Красной Армии и внесли значительный вклад в дело Победы!

В эти тяжелые годы перед органами здраво-

охранения республики стояла вторая, не менее важная задача – беречь от эпидемий гражданское население, значительно пополнившееся за счет эвакуированных граждан, которые были размещены как в Казани, так и в районах Татарии.

В Казани и в Республике Татарстан за годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. не вспыхнула ни одна эпидемия. В этом есть немалая заслуга гигиенистов – профессоров В.В.Милославского, Ф.Г.Мухамедьярова, инфекционистов – профессоров А.Ф.Агафонов, Б.А.Вольтера и многих других, отдавших фронту все свои силы, используя огромный практический и исследовательский опыт.

Большой успех был и в том, что удалось сохранить целиком всю сеть лечебно-профилактических учреждений республики. Кроме того, было вновь открыто 4 амбулаторно-поликлинических учреждений, 65 фельдшерских пунктов на селе, 8 участковых и 5 городских больниц. Для лечения инвалидов войны был организован институт ортопедии и восстановительной хирургии (впоследствии КНИИТО МЗ РСФСР).

Предметом особой заботы ученых Казанского ГМУ стала организация медицинской помощи рабочим оборонных заводов в республике.

Здесь были созданы семь медико-санитарных частей, объединивших все учреждения здравоохранения этих заводов. Результаты оказания значительными – заболелость с временной утратой трудоспособности в 1944 году сократилась на 75,9% по сравнению с 1942 годом.

Бессмертен подвиг советского народа, защитившего человечество от коричневой чумы, забываем и самоотверженный труд медиков, отдавших все силы и знания спасению защитников Родины.

Афгат ГАЛИУЛЛИН,
председатель Совета ветеранов Казанского ГМУ, заслуженный деятель науки Республики Татарстан, доктор медицинских наук, профессор

© Скобеев В.Н. Прибытие раненых на Казанский вокзал.





Правильное питание: еда уже



Артур Залев



Венера Якупова



Резеда Файзуллина



Рустам Абдулхаков



Эльвира Макаричева



Елена Опарина

■ Что такое правильное питание? Какие пищевые привычки дети в прямом смысле выпитывают с молоком матери? Какие страхи и сомнения одолевают человека, решившего начать питаться правильно, и как с этими страхами справиться? Чем опасен вкусный и ароматный фастфуд? Эти и другие вопросы, волнующие многих наших читателей, обсудили эксперты на очередном заседании медицинского клуба «Здоровье» газеты «Казанские ведомости» и Казанского государственного медицинского университета.

Пищевые привычки формируются до нашего рождения

Артур Залев, проректор по молодежной политике Казанского ГМУ:

– Питание – один из важнейших факторов качества нашей жизни. От качества еды во многом зависит здоровье человека. Все это знают и понимают, но не у всех получается питаться правильно. Надеемся, наша беседа будет интересна и полезна всем.

Венера Якупова, главный редактор газеты «Казанские ведомости»:

– Проблемы правильного питания касаются абсолютно всех – и детей, и молодых, и людей старшего поколения. Тема эта актуальна особенно весной, когда женщины стремятся привести себя в лучшую форму, быть красивыми, стройными. Ради этого они садятся на всевозможные диеты, начинают истязать себя тренировками в спортзале. Как перейти на правильное питание, не нанося ущерба своему здоровью? Как сформировать правильное пищевое поведение? Хочется услышать мнение уважаемых экспертов по этим вопросам, чтобы люди посмотрели на привычную еду другими глазами и задумались, как и чем они питаются.

Резеда Файзуллина, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой пропедевтики детских болезней факультета педиатрии Казанского ГМУ, главный внештатный детский специалист по профилактической медицине, детский диетолог Министерства здравоохранения РТ:

– Пищевые привычки формируются еще до рождения человека. Они зависят от того, как и чем питается будущая мама. Ребенок, находясь в утробе, ощущает вкусы, ароматы еды, он их запоминает и привыкает к ним. Поэто-



му специалисты рекомендуют во время беременности питаться разнообразно и, конечно, отказаться от алкоголя и сигарет.

Питание мамы напрямую влияет на качество и количество грудного молока. Оно является и питанием, и иммунологической защитой новорожденного. Материнское молоко уникально – оно меняет свой состав в зависимости от состояния ребенка. Поэтому донорское молоко – это совсем не то, что нужно малышу.

Безусловно, со временем ребенка необходимо переводить на общий стол. Первый этап формирования правильного питания – введение прикорма. Союз педиатров рекомендует вводить прикорм ребенку в возрасте от 4 до 6 месяцев. Малыш может отказываться от непривычной пищи, капризничать, поэтому в такой период маме пригодятся конкретные рекомендации педиатра, как правильно вводить овощи, фрукты, мясные, рыбные продукты, чтобы у ребенка был сбалансированный рацион.

К правильному питанию не привыкли

– Когда ребенок идет в детский сад, потом в школу, у него происходят серьезные перемены в режиме питания, ему приходится менять свои пищевые привычки. На что родителям необходимо обратить особое внимание в эти переходные периоды?

Резеда Файзуллина:

– В детских садах традиционно было и есть правильное, сбалансированное питание. Для школьников в Татарстане организовано горячее питание. Там еда тоже сбалансированная и качественная. Другой разговор, что дети к правильному питанию не привыкли. Они не очень хорошо едят рыбные блюда, салаты, потому что не приучены к ним дома. Но в школе ребенок может нормально покушать, а

не перекусывать каким-нибудь пирожком, шоколадкой, запивая все это сладкой газировкой. Кстати, родители постоянно проверяют, как и чем кормят в школьных столовых, и убеждаются, что кормят вкусно.

– А что делать, если ребенку по медицинским показаниям нельзя есть какие-то продукты?

– В этом случае необходимо проконсультироваться с лечащим врачом – какой продукт и в каком виде можно давать ребенку. Даже детям с ожирением можно кушать все, но в разумных пределах и с определенными ограничениями – ограничить потребление сладких, мучных блюд, молочных продуктов. Если к каким-то продуктам есть противопоказания, врач подскажет, чем их можно заменить, в каком объеме и с какой частотой можно есть. Но самое важное – дети не должны питаться бесконтрольно.

Все наши проблемы со здоровьем родом из детства. Ребенок видит, как питаются родители, и для него их пищевое поведение становится нормой. Если дома нет горячего питания, если родители едят на ходу, то ребенок питается так же. И когда возникает необходимость соблюдать определенный режим питания, он быстро возвращается к еде, привычной в его семье.

Рустам Абдулхаков, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РТ, вице-президент Научного общества гастроэнтерологов России:

– В нашем рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов. Для взрослых существует определенный норматив – от 500 граммов овощей и фруктов в день. Съедаем ли мы столько? Наверное, нет. На самом деле находится 100 причин, чтобы этого не делать. Кому-то может показаться, что 500 граммов фруктов и овощей в день – это много. Но если раз-

делить их на три-четыре приема, то порции получаются небольшие.

Одноразовое питание и много кофе – это не здорово

– Насколько татарстанцы серьезно относятся к своему питанию?

Рустам Абдулхаков:

– Мы на работе имеем дело с больными людьми. Есть пациенты основательные, информационно подкованные, они знают о своем заболевании все. Это в основном женщины. А среди мужчин встречаются такие – спрашиваешь: «На что жалуетесь, какие лекарства принимаете?», а они отвечают: «Можно я позвоню жене, уточню у нее?..»

По историям болезней своих пациентов знаю, что очень многие питаются один-два раза в день – утром кофе, а в течение дня кое-как перекусывают и еще много-много кофе, потом поздний ужин, если он вообще бывает. А надо питаться три раза в день.

Могу сказать, что многие пациенты 35-40 лет быстро переживают на принципы здорового питания и это помогает им нормализовать состояние своего здоровья. Но насколько быстро они выздоровеют, зависит и от того, насколько точно будут выполнять все назначения врача.

– Рустам Аббасович, какие современные методы диагностики болезней ЖКТ применяются в больницах республики?

– Могу показать вам капсулу со встроенной одноразовой видеокамерой, которую используют для эндоскопии. Недавно как раз демонстрировал ее на лекции студентам. Пациент проглатывает капсулу, камера включается. Когда капсула проходит по пищеварительному тракту, идет видеосъемка пищевода, желудка, 12-перстной кишки, толстого

АНЕКДОТ В ТЕМУ
– Дорогая, почему ты всегда делаешь фрикадельки разных размеров?
– Чтобы разнообразить твое питание!

перестала быть просто едой



Капсула с видеокамерой для эндоскопии

кишечника и тех отделов тонкого кишечника, которые невозможно исследовать с помощью колоноскопии, УЗИ, гастроскопии и других диагностических процедур. Видео передается на записывающее устройство, которое крепится на пояс пациента. Врач просматривает запись и делает заключение. Сейчас есть более современные капсулы с четырьмя видеокамерами, и «мертвых» зон во время обследования практически не остается.

– Запись о состоянии ЖКТ передается врачу в режиме онлайн?

– Капсула движется по пищевому тракту 10-12 часов. Надо ли все этого время сидеть у монитора? Нет, конечно. Запись можно посмотреть и проанализировать после. Этот метод не совсем новый, но используют его крайне редко.

– Почему? Ведь это проще, чем глотать зонд.

– Глотать зонд неприятно, согласен. Но при использовании видеокапсулы невозможно взять материал на биопсию или удалить полипы, как это делают при других методах диагностики. И у данного обследования есть еще один минус – оно довольно дорогостоящее.

Фастфуд и доставка еды – аппетитная ловушка
– Сейчас многие перешили на

фастфуд. Правда, что эта быстрая еда так опасна для здоровья, как о ней говорят и пишут?

Резеда Файзуллина:

– Фастфуд имеет аппетитный внешний вид и привлекательный запах, и он же стал не просто едой – это определенная субкультура. Темп современной жизни постоянно ускоряется, все, от мала до велика, загружены весь день, не остается времени на приготовления пищи, на то, чтобы спокойно, не спеша покушать. А еда на бегу – это тоже источник многих проблем со здоровьем.

Эльвира Макаричева, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии Казанского ГМУ, психотерапевт:

– Почему человек отдает предпочтение фастфуду? Потому что это быстро, удобно и вкусно. Сочетание жирного, сладкого и соленого быстро насыщает вкусовые рецепторы. Но чувство насыщения так же быстро проходит. Как только человек съел эту еду, вкусовые стимуляторы перестают работать, тут же хочется новых ощущений. В результате через очень короткое время съедается следующая порция, потом еще и еще... И не потому что человек голодный – организм требует вкусовых ощущений, которые ему так понравились. Это не просто нарушение пищевого поведения. Это точно такая же зависимость, как алкогольная или табачная. И справиться с ней могут психологи, психотерапевты, психиатры. Правда, молодые люди не спешат обращаться за помощью к специалистам. Они говорят: «Зачем мне к врачу, у меня ничего не болит, меня ничего не беспокоит. Я отлично себя чувствую, ем что и когда хочу...» Конечно, они пока могут не ощущать никакого дискомфорта, потому что в юности организм еще справляется с такими нагрузками, но с возрастом неправильное питание непременно даст о себе знать.

– К тому же сейчас еду можно заказать в любое время дня и ночи...

Эльвира Макаричева:

– Сегодня доступность еды – очень важная проблема. Раньше человеку приходилось еду добывать, потом обрабатывать и готовить. Все это требовало сил, времени. А сейчас еду можно заказать на дом: один звонок – и тебе все привезут.

Знаю нескольких людей, которые весь день работают за компьютером, заказывают по телефону бургеры и 1,5-литровую бутылку сладкой газировки. Это практически весь их рацион. Когда бургер съедается, газировка выпивается, человек просто протягивает руку к телефону и делает новый заказ... И это для него нормально! Он даже не замечает, что съедает столько бургеров и выпивает столько газировки. Спрашиваешь: «Зачем?» «Не знаю...»

Елена Опарина, фуд-блогер, международный фуд-фотограф, соавтор тренинга стрессности «ЕдаВода»:

– Доступность еды – это хитрая ловушка. Фастфуд не утоляет голод, а наоборот, пробуждает аппетит – чем больше ешь, тем больше хочешь.

Для нас свойственно заедать стресс, депрессию, переживания. Мы сами не замечаем, как в периоды волнения, тревоги начинаем бесконтрольно поглощать все что угодно, закидывая в себя лишние порции еды, нагружая дополнительную работой желудок, печень, почки, сердце и другие системы организма.

Еда – не единственный и не основной источник радости
– Как сказать себе «стоп»?

Елена Опарина:

– Питание должно быть осознанным. Только осознанность помогает не переесть. Есть одна эффективная методика. Можно составить список радостей – список того, что доставляет вам удовольствие. Это может быть прогулка в парке, общение с ребенком, чтение интересной книги, поход с друзьями в кино, еще что-то... И вы с удивлением обнаружите: оказывается, еда – далеко не единственный и не основной источник радости и положительных эмоций в вашей жизни.

– Мощный фактор продвижения фастфуда – реклама, его рекламируют чуть ли не через каждые 5-10 минут на каждом телевизионном канале...

Эльвира Макаричева:

– Да, еда уже перестала быть просто едой. Она начинает приобретать совершенно другие функции, которые ей не свойственны. У еды должна быть одна функция – энергетическая, а все остальные функции – патологические. Мы замещаем едой нехватку внимания, любви, чувство одиночества, неуверенности в себе. Еда, как алкоголь, наркотики, никотин, стала использоваться в роли антидепрессанта: съел пирожок, конфетку – и полегчало. Да, на какой-то момент станет легче, но потом будет тяжесть, упадок сил, слабость. И еще у человека возникает чувство вины из-за того, что он не может побороть эту вредную привычку.

Если ему начинают запрещать есть то, что он привык, это еще больше усугубляет ситуацию. Запрет только разжигает желание и усиливает чувство страха. Упреки, недовольство близких рождает в человеке еще больше душевных страданий, снижают его самооценку... И возникает бесконечный порочный круг, разорвать который сложно.

Но есть и патологические приверженцы принципов правильного питания. Они всю свою еду тщательно рассчитывают до калории – ни калорией больше, ни калорией меньше. При этом они часто негативно и агрессивно настроены к другим людям. Это неправильно. Давайте не будем делать из еды культ. Еда должна приносить не стресс и чувство вины, а удовольствие. Удовольствие надо получать от вкуса еды, ее аромата, красивой подачи и от общения за столом с близкими людьми.

Мифы о правильном питании: невкусно, пресно, дорого

– Можно ли на правильное питание перейти комфортно и безболезненно?

Резеда Файзуллина:

В заключение заседания круглого стола Елена Опарина показала небольшой мастер-класс по приготовлению легкого салата. Его приготовление заняло всего 6 минут 45 секунд.

Итак, надо взять листья салата айсберг или капусту, или любой другой салат, несколько помидорок черри, ветчину или кусочки запеченной курицы, рассольный сыр, семечки подсолнуха. Если хотите сделать салат более сытным, можно добавить в него запеченную картошку или тыкву. Главное – соблюдать пропорции: на большую миску салата мы взяли 200 г овощей, 100 г мяса, 100 г рассольного сыра. Для красоты и вкуса добавили несколько свежих ягод голубики.

С заправкой тоже можно свободно экспериментировать. В нашем случае – соус песто, приготовленный на основе льняного масла, а не оливкового. Салат получается сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов.

«Тем, кто считает, что у них нет времени и денег на здоровое питание, рано или поздно придется искать время и деньги на лечение болезней».

Эдвард Стэнли

– Надо стараться питаться разнообразно. Если семь дней питаться только овсяной кашей, на восьмой день захочется чипсов! Надо стараться каждый день готовить что-то новое. Каждый день – новая подача, новый вкус привычных продуктов. Так и у детей будут формироваться правильные пищевые привычки.

Елена Опарина:

– Миф о том, что правильная еда является пресной и невкусной, – очень распространен. Самые простые продукты можно приготовить так, чтобы они максимально сохраняли свои полезные свойства и были вкусными. К тому же при переходе на правильное питание у человека меняется ощущение вкуса. Вкусовые рецепторы оживают, становятся более чувствительными и начинают чувствовать натуральный вкус продуктов.

Чтобы привыкнуть к правильной еде, можно добавлять в непривычные «правильные» блюда те продукты, которые вы любите, например, в овощной салат добавьте клубнику. Эти интересные кулинарные эксперименты помогут развить не только вкус, но и кулинарную фантазию.

Многие убеждены, что правильное питание – это дорого и доступно только богатым. Это тоже миф. На самом деле полуфабрикаты, сделанные неизвестно из чего, обходятся дороже здоровой еды. Например, курица – доступна по цене, сезонные овощи – тоже. Можно приготовить обычную картошку с куриной котлетой, но пусть картошка будет не жареная, а запеченная в духовке, курица – запеченная или тушеная. К ним добавить овощи – и получится вкусное и полезное блюдо. А мы тратим деньги, время на покупку вредной еды, и потом за это приходится расплачиваться своим здоровьем.

Ольга ИВАНЬЧЕВА
Фото: Фарит МУРАТОВ





Золотую медаль Всероссийского чемпионата по дзюдо завоевала студентка Казанского ГМУ



31 марта в Рязанском ГМУ состоялся VII Всероссийский чемпионат по дзюдо среди студентов медицинских и фармацевтических вузов России. На татами в центре спортивных единоборств «Комета» г. Рязани собрались 12 команд из Махачкалы, Рязани, Тюмени, Барнаула, Уфы, Хабаровска, Казани, Красноярска, Краснодар, Курска, Санкт-Петербурга, Москвы и Ставрополя.

Трое студентов Казанского ГМУ отличились на данных соревнованиях.

Золотую медаль завоевала студентка 5 курса медико-профилактического факультета Элина Дельмухаметова. Бронзовые медали достались студентам 3 курса педиатрического и лечебного факультетов Шамилю Хачетлову и Рушану Долотину.

Поздравляем победителя и призёров, а также их тренеров Олега Корнева и Владислава Фалалеева.

Студенты-стоматологи – победители олимпиады!



6-7 апреля в Ижевске прошла V студенческая олимпиада по стоматологии кластера «Средневолжский». Студенты 5-го курса стоматологического факультета Диана Гильманова и Павел Ильин приняли участие и показали отличные результаты в выполнении практических навыков, где и стали победителями.

Диана Гильманова стала победителем в номинации «Пломбирование светоотверждаемым материалом».

– Были приятно удивлены, что из всего потока выбрали именно нас. Как только узнали эту новость, начали упорно готовиться ко всем направлениям, а также думать над темой доклада, который должны были представить на конференции. Хотим с большой благодарностью сказать спасибо декану нашего факультета Ринату Ахмедуловичу Салееву, каждой кафедре стоматологического факультета за помощь в подготовке. Благодарим Гульшат Тауфиковну Салееву, Светлану Львовну Блашкову, Саида Сальменовича Ксембаева, Розу Минабутиновну Сафину. Особенно хотим поблагодарить Елену Владимировну Мамаеву, которая была с нами на связи 24/7 и помогала в решении многих задач. Под её руководством мы участвовали на этой олимпиаде и представили научный доклад, – рассказала Диана Гильманова.

Самые красивые девушки учатся у нас!



Студентка лечебного факультета Казанского ГМУ Сьюмбель Газизова стала обладательницей Гран-при межвузовского конкурса красоты и таланта «Язгузале-2023».

Восемь девушек, обучающихся в семи высших учебных заведениях Республики Татарстан и интересующихся традициями и культурой татарского народа, вышли в финал и боролись за звание «Язгузале», который прошел 5 апреля в культурном центре «Сайдаш».

Красоту и талант конкурсанток оценивало жюри, в состав которого вошли представители министерств, блогеры, артисты театра, руководители молодежных и женских организаций, партнеры конкурса. Основной организатор конкурса – КГЭУ.

Команда Казанского ГМУ завоевала бронзовый «МедСкилл»

Команда Казанского ГМУ заняла призовое 3-е место на VIII Всероссийской студенческой олимпиаде по практической медицинской подготовке «Золотой МедСкилл».

Олимпиада прошла 3 апреля в рамках конференции «Неделя медицинского образования-2023». Организатором выступил Институт клинической медицины Московского государственного медицинского университета им. И.М.Сеченова. В олимпиаде участвовали студенты 4-6 курсов по направлению подготовки «Лечебное дело» медицинских вузов России: от Твери до Калининграда.

«Золотой МедСкилл» – это образовательная площадка для обмена новыми знаниями и профессионального знакомства студентов. Участники олимпиады продемонстрировали умения и навыки, получили новые практические компетенции благодаря серии мастер-классов от ведущих специалистов Сеченовского Университета.

На протяжении 6-ти часов команды, переходя с одной станции на другую, выполняли задания в ситуациях, максимально приближенных к реальности.

В число конкурсных испытаний вошли: творческий конкурс видеороликов презентаций команд-участников, навыки сестринского дела, экстренная медицинская помощь, базовая и рас-



ширенная сердечно-лёгочная реанимация, навыки по акушерству-гинекологии, топографической анатомии, хирургии, онкологии, а также интерпретация рентгенограмм, электрокардиограмм, навыки работы с пациентом.

Казанский ГМУ представила команда в следующем составе:

капитан Р.В.Валиахметов (группа 1608),

А.Р.Мурзакова (группа 1608),

Р.Р.Закиев (группа 1601),

Р.Д.Мутигуллин (группа 1501),

К.М.Садыкова (группа 1501).

Войти в число призеров команда Казанского ГМУ смо-

гла под руководством заведующей кафедрой истории, философии и социологии, профессора Лайсан Мухарямовой, заведующей кафедрой госпитальной терапии, профессора Дианы Абдулганиевой, заведующего кафедрой симуляционных методов обучения, профессора Сергея Булатова.

К участию в олимпиаде студентов готовили преподаватели: доцент кафедры анестезиологии и реаниматологии, Вероника Давыдова, доцент кафедры госпитальной терапии Гузель Нуруллина, доцент кафедры акушерства и гинекологии им. профессора В.С.Груздева Юрий Орлов,

доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии Татьяна Рябова, ассистент кафедры анестезиологии и реаниматологии, медицины катастроф Сергей Щербаков, доцент кафедры онкологии, лучевой диагностики и лучевой терапии Алсу Юсупова.

Команда Казанского ГМУ получила символ олимпиады, выбранный в качестве главного приза, – Атлант, держащий Землю. Эта аллегория отражает роль практической медицинской подготовки как фундамент деятельности врача, девиз – латинское изречение «Arte et humanitate, labore et scientia» («Искусством и человеколюбием, трудом и знанием»).

Медицинские вузы Поволжья соревновались в Казани

С 23 по 25 марта Казанский ГМУ принял соревнования по многоборью ГТО в рамках 2-го (отборочного) этапа I Спартакиады студентов медицинских и фармацевтических вузов России в Приволжском федеральном округе (ПФО). В спортивную программу входило по 4 норматива для мужчин и женщин: бег на 60 м, прыжок в длину с места, «отжимания» (муж.), поднимание туловища из положения лежа (жен.). Всего в соревнованиях участвовали команды из 7 медфармвузов ПФО.

Во второй день определились победители и призеры соревнований.

В командном зачете призовые места распределились в следующем порядке:

1. Башкирский ГМУ.

2. Казанский ГМУ.

3. Оренбургский ГМУ.

В личном зачете среди мужчин отличились сразу два студента нашего университета, показавшие совершенно одинаковую сумму результатов и ставшие обладателями золотых медалей.

Вот имена наших победителей:

Владислав Капотов – студент 6 курса педиатрического факультета;



Александр Семенов – студент 4 курса стоматологического факультета.

Спортсменов-медиков подготовил старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья И.А.Скиба.

Владислав Капотов отметил: «Легкой атлетикой я занимаюсь три года, до этого занимался хоккеем на траве. Для меня участие в соревнованиях – возможность показать, что врачи – это не просто набор высокопрофессиональных навыков. Это в первую очередь личность,

которая состоит из большого творческого потенциала. Хочется доказать всем, в том числе пациентам и самому себе, что у врачей нет границ. Мы способны на многое!».

Во время мероприятия кроме спортивных баталий, проходивших в футбольно-легкоатлетическом манеже Центрального стадиона, гости успели совершить автобусную обзорную экскурсию по Казани и угостились сытным обедом в столовой Казанского ГМУ. Делегации сопровождали волонтеры.

«Белые цветы» в Казанском ГМУ

■ 14 апреля завершился X Международный молодежный научный медицинский форум «Белые цветы».

За три дня свои научные работы представили студенты не только Казанского ГМУ, но и России и зарубежья. На площадках Казанского ГМУ функционировало множество секций: 64 студенческих и 18 молодых ученых. Участники представили результаты своих научных исследований в формате устных и стендовых докладов. Профессорско-преподавательский состав жюри по достоинству оценил все выступления. В рамках трех дней форума в нем приняли участие более 2500 студентов и молодых ученых. Это абсолютный рекорд!

Первый день работы форума выдался очень насыщенным. Прошло множество мероприятий и приятно отметить, что студенты Казанского ГМУ показали прекрасные результаты!

На исторической конференции 1 место занял стенд Казанский ГМУ – Амины Илалтиновой, Артура Шафигуллина.

В VII Международной олимпиаде по русскому языку как иностранному «русский язык и история медицины» среди



иностранцев студентов медицинских вузов, обучающихся на языке-посреднике, заняли почетные призовые места в категории 1, 2 курсы, далее зарубежье, без подготовительного факультета – Хамид Ахмад Билал, Де Силва Хиккадуве Галлапатиге Джаяни Ишара. В категории 3, 4 курсы, далее зарубежье – Мехрзи Джихед.

На исторической конференции медико-профилактическо-

го факультета, посвященной 100-летию образования кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения первое место среди устных докладчиков завоевала М.Р.Сунгатова с докладом «Трудовой героизм и ратный подвиг сотрудников кафедры микробиологии в годы ВОВ».

В III Международной олимпиаде по английскому языку 1 место присуждено студенткам

Казанского ГМУ Зиле Акрамовой, Ольге Грачуновой, Регине Кагармановой, Акылай Кимсановой, Полине Соболевой, Хафизу Фахрутдиновой.

На V Всероссийской олимпиаде по общей гигиене с международным участием среди студентов 3-4 курсов лечебного и педиатрического факультетов образовательных организаций, подведомственных Минздраву России, призовых мест коман-

де Казанского ГМУ не досталось. Первое место завоевала команда «Imperium», ЮУТМУ (г. Челябинск).

На VI Всероссийской олимпиаде по общественному здоровью и организации здравоохранения команда Казанского ГМУ завоевала 2 место, уступив пальму первенства Университету имени Вернадского, Крым.

В рамках второго дня форума было организовано две конференции:

97-я студенческая научно-практическая конференция;

29-я Международная научно-практическая конференция молодых ученых.

После секционных собраний для иногородних студентов была организована обзорная экскурсия по Казани. В рамках культурной программы форума прошел «Всероссийский медицинский квиз». Мероприятие посетили более 250 участников.

Победителей X Международного молодежного научного медицинского форума «Белые цветы» чествовали на церемонии закрытия.

Поздравляем всех участников и победителей конференции, желаем дальнейших успехов в научно-исследовательской деятельности.



ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕГ, ОТМЕЧАЮЩИХ ЮБИЛЕЙ В МАЕ 2023 ГОДА

- 3 мая – Ильдар Альбертович Мингазов, старший лаборант клинической кафедры общей хирургии.
- 4 мая – Фания Фаизовна Аглиуллина, ассистент кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики.
- 10 мая – Любовь Николаевна Маннапова, препаратор кафедры стоматологии детского возраста.
- 11 мая – Анас Рифатович Уткузов, доцент кафедры челюстно-лицевой хирургии и хирургической стоматологии.
- 14 мая – Раушания Фоатовна Гайнутдинова, доцент кафедры офтальмологии.
- 15 мая – Элина Владимировна Козлова, старший лаборант клинической кафедры психиатрии и медицинской психологии.
- 19 мая – Игорь Александрович Киришин, профессор кафедры общей гигиены.
- 19 мая – Светлана Дмитриевна Маянская, профессор кафедры госпитальной терапии.
- 22 мая – Наиль Ахмадуллович Миннемуллин, старший лаборант кафедры общей хирургии.
- 24 мая – Фидайк Халимович Юсупов, дворник общежития № 5.
- 26 мая – Гульнара Равилевна Габдреева, заведующая общей канцелярией.
- 27 мая – Артем Анатольевич Лебеденко, уборщик производственных и служебных помещений.

Уважаемые коллеги!

Примите искренние и сердечные поздравления с юбилеем! От всей души желаем Вам крепкого здоровья, душевной гармонии, благополучия, неизменной поддержки родных и друзей. Пусть радость, оптимизм и удача никогда не покидают Вас, а все самые добрые слова и пожелания, сказанные в этот день, воплотятся в жизнь! Пусть в Вашем доме всегда царит достаток и счастье, а рядом будут верные друзья и близкие Вам люди!





Учения ГО и ЧС



Вручение сертификатов волонтерам ВОО «Молодая Гвардия Единой России» о прохождении обучения по программе «Обучение населения навыкам оказания первой помощи».



Профессор Л.А.Козлов на расширенном заседании СНК каф. АИГ им. проф. Груздева



Турнир по Warpoint Arena



Студенческая весна 2023



Открытый турнир по плаванию на Кубок ректора Гомельского государственного медицинского университета.



Степанова Ульяна, обучающаяся Медико-фармацевтического колледжа и Дания Бакаева, заместитель директора МФК по УМР профессионального образования 33.02.01 Фарма



ФОТОГРАФИИ НА ПОЛОСУ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ СТУДЕНЧЕСКИМ ПРЕСС-ЦЕНТРОМ

Казанский медиКий



Газета «Казанский медиКий» основана в 1934 году
 Учредитель – ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет Минздрава России»
 Адрес редакции и издателя: 420012, г. Казань, ул. Бутлерова, 49, КГМУ Тел. (843) 236-12-94, +79600335750. e-mail: press@kazangmu.ru
Редакционная коллегия:
 Председатель – ректор Алексей Станиславович Созинов

Члены коллегии:
 Артур Рустемович Заляев – проректор по молодежной политике;
 Александр Андреевич Визель – профессор, зав. кафедрой фтизиопульмонологии;
 Руслан Раисович Колясов – председатель профкома сотрудников, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
 Ринат Ахмедуллинович Салеев – декан стоматологического факультета;
 Юрий Андреевич Книи – начальник отдела кадров;
 Оксана Сергеевна Аганина – руководитель пресс-службы, главный редактор газеты;
 Виктор Владимирович Валиуллин – про-

фессор кафедры гистологии, цитологии и эмбриологии;
 Инесса Владиславовна Федулова – начальник УВР
 Издание предназначено для читателей возраста 16+
 Тираж 3000 экз.
 Подписано в печать 26.04.2023
 Дата выхода в свет: 28.04.2023
 Главный редактор – Оксана Аганина
 Корректор – Елена Мартынова
 Фото студенческого пресс-центра Казанского ГМУ
 В выпуске использованы материалы, предо-

ставленные студенческим пресс-центром Казанского ГМУ.
 Материалы не возвращаются и не рецензируются.
 Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.
 Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по РТ ПИ № ТУ 16-01519 от 1 ноября 2016 г.
 Отпечатано в типографии ЗАО «Алгоритм+».
 420044, Республика Татарстан, г. Казань, проспект Ямашева, д. 36, Тел. (843) 521-49-67, e-mail: info@algoritmplus.ru № заказа 23057
 Распространяется бесплатно.