

6+

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№5 (269) МАЙ 2026





ВЕЧНО ЖИВЫЕ...

...Вспомним всех поименно,
горем
вспомним
своим...
Это нужно -
не мертвым!
Это надо -
живым!..

Роберт Рождественский

9 Мая - День Великой Победы!

Бессмертный полк, прирастающее участниками поисковое движение России, объединяющее более 1500 отрядов и более 45 тысяч добровольцев, всё более доступная и востребованная (!) информация военных архивов РФ - всё это яркая иллюстрация важности, значимости сохранения памяти о своих предках. И о защитниках Отечества, и о тех, кто ковал победу в тылу! Это история страны, история многих и многих семей.

Посмотрите, как многие стали бережнее относиться к истории своей семьи, собирать и записывать по крупицам семейные воспоминания. Обращаются к государственным архивам или просто проезжают по местам, где жили их предки, чтобы увидеть место, где, возможно, сохранился дом прародителей, или живы те, кто вдруг помнит что-то о родных...

Общались с разными «воссоздателями семейного дерева». Кому-то удалось документально подтвердить свою родословную аж до XII века! Кто-то и про родных дедов мало что выяснил - так тоже бывает. Главное - появился интерес к теме истории семьи. И не только у специалистов – историков, краеведов. Поймала себя на том, что, общаясь с разными людьми, невольно интересуюсь и их семьей, откуда корни... С большим уважением отношусь к тем, кто с почтением и вниманием относится к своим родителям, дедам. Их юбилейные даты - большой семейный праздник. И так закладываются традиции!

Одна уже зрелая женщина сетовала: «Ничего не знаю о своих дедах, мамка не рассказывала! И сестры ее не знают, сами мало общались». Не удержалась от менторского тона: «Начни с себя! Собери в альбом свои фото, своих родителей, сделай записи того, что помнишь и знаешь, хоть на обороте фото подпиши... Не только для себя, главное для детей и внуков. Не будете сейчас общаться сами, не будет у вас семейной истории!»

Мы с мужем очень часто пересматриваем альбом, который подарили ему его родители: сделали такой поистине бесценный подарок на его 45-летие. Из своего архива они подобрали самые лучшие фото: своих родителей - каллиграфическим почерком подписали их полные имена и годы жизни, свои фотографии, его детские и далее - в хронологии отразив все важные семейные даты.

Думаю, что в какой-то мере следуя их примеру, я многие годы делала ежегодные альбомы своему внуку, цитируя его «детские опусы» в подписях под фото. В этом году собрала полный (!) электронный архив с момента выписки его из родильного дома до празднования его 14-летия. Надеюсь, что с возрастом ему пригодится, но напечатанные были роднее (и концентрированнее, с фокусом на главном).

Накануне 9 Мая младший внук Георгий, по уже сложившейся традиции, учил стихотворение на военную тему. Выбрал поэму Роберта Рождественского «Реквием» - сильно его впечатлила!

В 1997 году мне посчастливилось (именно так!) купить только что вышедшую книгу «Вечно живые» - стихи Роберта Рождественского и гравюры Стасиса Красаускаса. Обращаюсь с ней особо бережно. И мне очень хотелось с Георгием посмотреть этот альбом, почитать стихи. Случилось. Верю, что и на него она произвела впечатление. Поживем, надеюсь, увидим!..

Уже не первый раз обращаюсь к теме изобилия в наше время разных праздников, насыщенных программ, порой надуманных общественных мероприятий! Семинары, тренинги, сессии, заседания, форумы и прочие. К сожалению, задача иногда стоит «не выбиться из графика, из отведенных минут каждому для спича, чаще набора приветственных дежурных фраз». Но целый ряд продуманных, целенаправленных, по смыслу и по сути своей патриотических мероприятий - думаю, действительно достигают благородной цели.

В День Великой Победы почтить память защитников Отечества. Память тех, кто достойно исполнил свой воинский и служебный долг. Разбудить у кого-то интерес к истории своей семьи, села, города, школы, завода... И это важно!

Как своевременно звучат слова поэта: «...Это надо - живым!»





8
Синдром поликистозных яичников



14
Кортизол: друг или враг?



16
Правильное питание - профилактика опухолей ЖКТ



40
Рядом, когда нужна ваша помощь

81 ГОД ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!
Медики всегда на передовой... 1
Алтайский краевой госпиталь для ветеранов войн отметил 80-летие! 2-6

НАЦПРОЕКТ "ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ"
А.В. Фатеева.
Синдром поликистозных яичников и его связь с бесплодием 8-10

Новости здравоохранения России 11

81 ГОД ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!
И.А. Вейцман. От антибиотика до инсулина 12-13

ЧЕЛОВЕК ПОД МАСКОЙ СВОЕЙ БОЛЕЗНИ
М.Ю. Пушкарева. Кортизол: друг или враг?
Правда о «гормоне стресса» 14-15

ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!
О.А. Лучинина, Е.А. Казанцева, И.А. Казанцева.
Правильное питание - профилактика опухолей ЖКТ 16-17

Инновационная терапия для пульмонологических больных 18-19

ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ
А.К. Мягих. Преждевременный разрыв плодных оболочек 20-23
И.В. Ефремова. Роль операционной медицинской сестры в профилактике внутрибольничных инфекций 24-25

ОФИЦИАЛЬНО
Поздравляем победителей краевого этапа конкурсов! 26-27

Детей будут проверять на предмет лишнего веса 28-29

ДЕМИДОВСКИЙ ВЕСТНИК, МАЙ 2026 ГОДА
Балалайка как часть души 29

81 ГОД ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!
Старший военфельдшер Рябкова. Дстойная звания Героя! 30-33

Новости здравоохранения России 34

НАЦПРОЕКТ "ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ"
Н.Г. Целюк. Мультидисциплинарный подход и проведение КГО в гериатрии 35-39

Рядом, когда нужна наша помощь 40-43

81 ГОД ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!
Без прошлого нет будущего! 44

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№05 (269) май 2026 г.



Лауреат Губернаторской премии среди СМИ по итогам 2003 года



Почетная грамота Союза журналистов России



Благодарность от Управления Алтайского края по физической культуре и спорту



Почетная грамота Правительства Алтайского края, 2017 год

Редакционный номер ПИ-12-1644 от 04.02.2003 г., выданный Сибирским окружным межрегиональным территориальным управлением Министров РФ по делам печати, телерадиовещания и средства массовых коммуникаций.

Все товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за достоверность рекламной информации несут рекламодатели. Мнение редакции может не совпадать с мнением рекламодателя.

Время подписания в печать: по графику - 14:00 29.05.2026 г., фактически - 14:00 29.05.2026 г. Дата выхода: 31.05.2026 г.

Главный редактор - Ирина Валентиновна Козлова (тел. 8-960-939-6899).

Ответственный редактор - Мария Юртайкина.
Компьютерный дизайн и верстка - Ольга Жабина, Оксана Ибель.

Учредитель-Издатель ООО «Издательство «Вечерний Новоалтайск» - Адрес издателя: 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Обская, 3. Тел. 8(385-32) 2-11-19. Адрес редакции: 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Обская, 3. Тел. 8(385-32) 2-11-19.

Адрес работы с общественными представителями: 656038, Алтайский край, г. Барнаул, пр. Ленина, 56.
E-mail: nebolen@mail.ru. Группа ВКонтакте: <https://vk.com/nebolen>.

Архивные материалы журнала на сайтах: <https://www.zdravalt.ru/> и <https://alt-hospital.ru/>

Отпечатано в типографии ИП Назаров А.В. Адрес типографии: 656049, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Чкалова, 228. Тел. (3852) 38-33-59. Печать офсетная. Тираж - 2500 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге "Почта России" - ПР893

Синдром поликистозных яичников и его связь с бесплодием



Александра Владимировна ФАТЕЕВА,

врач-акушер-гинеколог
отделения сохранения и
восстановления
репродуктивной функции
краевой консультативной
поликлиники
КГБУЗ «Краевая
клиническая больница»

Синдром поликистозных яичников (СПЯ, или PCOS - Polycystic Ovary Syndrome)

- одна из самых распространенных гормональных и репродуктивных проблем, которые затрагивают женщин репродуктивного возраста. По статистике, от 8% до 21% женщин страдают от этого расстройства.

При синдроме поликистозных яичников нарушается процесс овуляции, в ходе которого созревшие, готовые к оплодотворению яйце-клетки освобождаются из фолликулов яичников. В связи с нарушением выработки гормонов, необходимых для развития яйцеклетки и дальнейшей овуляции в яичниках, формируется множество мелких кист (фолликулов), которые не созревают до конца и не выпускают яйцеклетку.

Важно понимать: «поликистоз» в названии не означает наличие крупных кист. Речь идет о **множестве мелких фолликулов**, которые нарушают нормальную работу яичников.

Основные причины

Диагноз «синдром поликистозных яичников» можно поставить женщине при наличии хотя бы двух любых из нижеперечисленных признаков:

- отсутствие овуляции в течение длительного периода времени;
- высокий уровень андрогенов (мужских гормонов);
- множество мелких кист в яичниках.

Точные **причины** СПЯ до конца не изучены, но выделяют **несколько ключевых факторов:**

◆ **генетическая предрасположенность** - если у матери или сестры был СПЯ, риск развития этого состояния у женщины выше,

◆ **нарушение работы гипофиза и гипоталамуса** - эти отделы мозга регулируют гормональный фон, в том числе выработку женских половых гормонов,

◆ **инсулинорезистентность** - состояние, при котором организм не может использовать вырабатываемый инсулин эффективно и полноценно, что ведет к повышению уровня мужских половых гормонов (андрогенов),

◆ **избыточный вес** - ожирение усугубляет гормональные нарушения,

◆ **хроническое воспаление** может провоцировать дисбаланс гормонов.

Как распознать СПЯ

Заболевание может проявляться по-разному, но есть **типичные признаки:**

▶ **нарушения менструального цикла** - задержки, редкие или нерегулярные месячные (длительность менструального цикла более 38 дней или частота менструаций менее 10 в год). При этом при синдроме поликистозных яичников возможен и регулярный менструальный цикл;

▶ **гирсутизм** - избыточный рост волос на лице, груди, животе (из-за повышенного уровня андрогенов);

▶ **акне и жирная кожа** - также следствие избытка мужских половых гормонов;

▶ **увеличение веса**, особенно в области живота;



► *выпадение волос на голове* (андрогенная алопеция);

► *темные пятна на коже* (гиперпигментация) в местах трения (подмышки, шея, паховая область);

► *болезненность в нижней части живота* иногда возникает из-за увеличения яичников.

Важно! Наличие одного или двух из этих симптомов не означает синдром поликистозных яичников. Диагноз ставит только врач после обследования.

Диагностика СПЯ

Если вы заметили у себя или близких несколько из перечисленных симптомов, необходимо обратиться к врачу-гинекологу, который назначит вам все необходимые обследования и анализы.

Для диагностики синдрома поликистозных яичников используют:

● *сбор анамнеза* - в первую очередь врач уточнит особенности цикла, беспокоящие симптомы, семейный анамнез;

● *УЗИ органов малого таза* позволяет увидеть характерные изменения (множественные фолликулы в яичниках и увеличение их размеров);

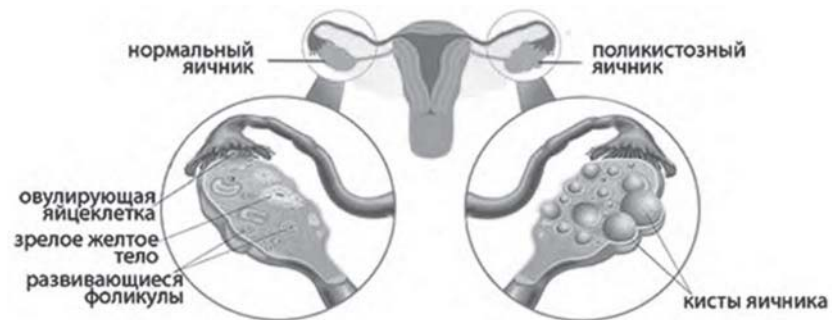
● *анализы крови* - проверяют уровень гормонов ЛГ (лютеинизирующий гормон), ФСГ (фолликулостимулирующий гормон), тестостерон, пролактин, ТТГ (тиреотропный гормон), при необходимости - 17-ОН прогестерон, ДГЭА-С, прогестерон, ГСП, а также определение уровня глобулина, связывающего половые гормоны;

● *глюкозотолерантный тест* выявляет возможные нарушения углеводного обмена.

Только комплексное обследование поможет точно установить диагноз.

Почему СПЯ может привести к бесплодию

Основная причина бесплодия при СПЯ - **ановуляция**. В норме



каждый месяц один из фолликулов созревает и выпускает яйце-клетку. При синдроме поликистозных яичников нарушается созревание фолликулов, они не дозревают и не вырастают до нужного размера. В связи с этим овуляция не происходит, яйцеклетка не выходит из яичника, а ее оплодотворение становится невозможным.

Имеющийся при СПЯ **гормональный дисбаланс** нарушает созревание эндометрия (внутреннего слоя матки), что мешает прикреплению эмбриона. Также он увеличивает риск невынашивания беременности, при этом может сопровождаться другими нарушениями (например, сахарным диабетом второго типа, ожирением), которые тоже влияют на фертильность.

Методы лечения

Лечение синдрома поликистозных яичников подбирается строго индивидуально и зависит от симп-



← томов и репродуктивных планов женщины.

Основные методы и направления в терапии:

● **коррекция образа жизни:**

- *снижение веса при избыточной массе тела и ожирении* (даже снижение на 5-10% от массы тела может помочь нормализации менструальной функции и повысить частоту наступления овуляции),

- *регулярная физическая активность,*

- *здоровое питание* с ограничением простых углеводов;

● **медикаментозная терапия:**

- *оральные контрацептивы* нормализуют цикл и снижают уровень андрогенов (если беременность в ближайшее время не планируется),

- *препараты для улучшения чувствительности к инсулину* помогают возможному восстановлению овуляции в качестве компонента комбинированной терапии,

- *стимуляторы овуляции* применяются при планировании беременности;

● **хирургическое лечение.** В редких случаях требуется проведение лапароскопического вмешательства - удаление части ткани яичника, а именно его капсулы, для восстановления процесса овуляции;

● **вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ).** Если беременность не наступает на фоне проведения медикаментозной терапии, врачи могут рекомендовать проведение ЭКО (экстракорпорального оплодотворения).

Когда обращаться к репродуктологу

Если вы планируете беременность, но она не наступает в течение одного года регулярной половой жизни без контрацепции (или шести месяцев, если вам больше 35 лет), необходимо обратиться к врачу-репродуктологу.

Репродуктолог проведет дополнительное обследование пациентки:

▶ проверит проходимость маточных труб;



▶ оценит качество спермы партнера;

▶ уточнит резервные возможности яичников;

▶ подберет оптимальную тактику лечения.

Что нужно запомнить!

Синдром поликистозных яичников - распространенное хроническое состояние, но при своевременной диагностике его симптомы можно держать под контролем. Ранняя диагностика и правильно подобранное лечение синдрома поликистозных яичников повышают шансы женщины на наступление беременности.

Самолечение недопустимо - только врач может подобрать безопасную и эффективную терапию.

Не игнорируйте симптомы!

Если у вас есть подозрения на синдром поликистозных яичников, обратитесь к гинекологу.

Записаться на консультацию к репродуктологу в отделение сохранения и восстановления репродуктивной функции можно по телефону (3852) 689-631 или обратиться в регистратуру Краевой клинической поликлиники (г.Барнаул, ул.Ляпидевского, 1, корпус 2). Прием и обследования проводятся по полису ОМС. ☺

Современная медицина помогает тысячам женщин с диагнозом «синдром поликистозных яичников» стать мамами.



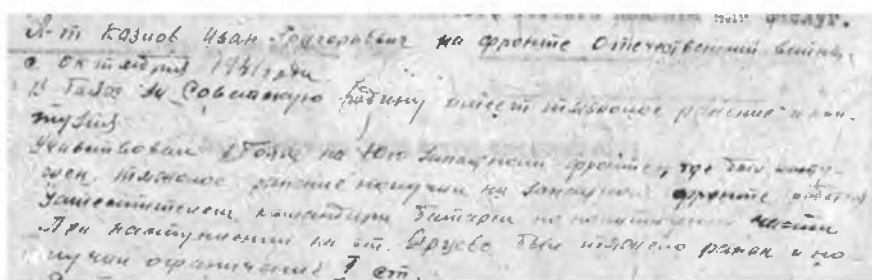
Без прошлого нет будущего!

Часовня защитникам Отечества, погибшим при исполнении служебного и воинского долга, в честь и память Святого благоверного князя Александра Невского стала местом традиционной встречи представителей Фонда «Содействие» и его партнеров в день Великой Победы.

Учредитель и директор фонда «Содействие» **Вадим Владимирович КОЗЛОВ**, обращаясь к участникам памятного мероприятия, говоря о сложности текущего момента в жизни страны, рассказал о своем деду **Козлове Иване Григорьевиче**, который был призван в первые дни Великой Отечественной войны, закончил войну в Кенигсберге командиром батареи тяжелых гаубец. Его случайно нашли живым под завалами после мощных артиллерийских обстрелов. Вернулся после госпиталю в родные места, где проживала его семья - жена, 4 детей и родители...

- *Ветераны Великой Отечественной войны неохотно тогда рассказывали о своих боевых подвигах, о заслугах, - рассказывает Вадим Владимирович. - Дед учил меня, тогда пацана-дошкольника, просто быть честным, учил приемам рукопашного боя, как палочкой*

построганной приподнимать колючие ветки крыжовника, чтобы добраться до созре-



ющих ягод... И не хватило тогда ума подробнее расспросить своих дедов и бабушек об их жизни и о жизни их родителей. Мой дедушка был награжден Орденом Красной звезды и медалями, а мой прадед - кавалер трех Георгиевских крестов!

Отдавая должное своему героическому деду Козлову Ивану Григорьевичу, буквально в год 80-летия Великой Победы зажгли Свечу памяти на Поклонной горе. Некоторых из

вас, ребята, спросил сейчас: что вы знаете о своих прадедах? И только немногие поделились семейными легендами о своих дедах и прадедах. Но мы сильны своими корнями! Без прошлого нет будущего!

С момента освящения Часовни партнерами Фонда по благоустройству прилегающей к ней территории, проведению патриотических акций стали преподаватели и студенты Новоалтайского лицея профессионального образования.

Обращаясь к присутствующим, директор лицея **Олег Геннадьевич БАСАЛАЕВ**, офицер, выпускник Новосибирского

Высшего военного командного ордена Жукова училища, выразил уверенность, что и преподаватели, и студенты лицея - достойные сыны и дочери нашего Отечества и их гражданская позиция, участие в патриотических акциях заслуживают уважения.

Конечно, участниками таких встреч у Часовни в памятные даты всегда бывают и сотрудники нашей организации с семьями, и члены нашей семьи. Внук **Георгий Ерохин**, ученик 4 класса, несмотря на травму, пришел на костылях, прочел поэму Роберта Рождественского «Реквием».

Мероприятие завершилось торжественным возложением к памятному камню цветов.

Надемся, что наши планы по озеленению прилегающей к Часовне территории, поддержанию ее в достойном состоянии будут и впредь поддержаны жителями города. И Часовня Александра Невского будет одним из символов несломленной воли и мужества защитников Отечества.





За развивающееся партнерство в рамках Фонда «Содействие» мы благодарны сотрудникам лицея: **Олегу Геннадьевичу Басалаеву**, директору, **Ксении Андреевне Николаенко**, руководителю юнармейского отряда «Монолит», **Анне Сергеевне Ряполовой**, руководителю волонтерского отряда «Чистые сердца», **Елене Владимировне Анисимовой**, советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, **Елене Геннадьевне Креймер**, заместителю директора по учебно-воспитательной работе, и активистам «Движения Первых», юнармейского и волонтерского отрядов, с которыми уже не первый раз мы проводим памятные мероприятия у Часовни и в Новоалтайском лицее.



