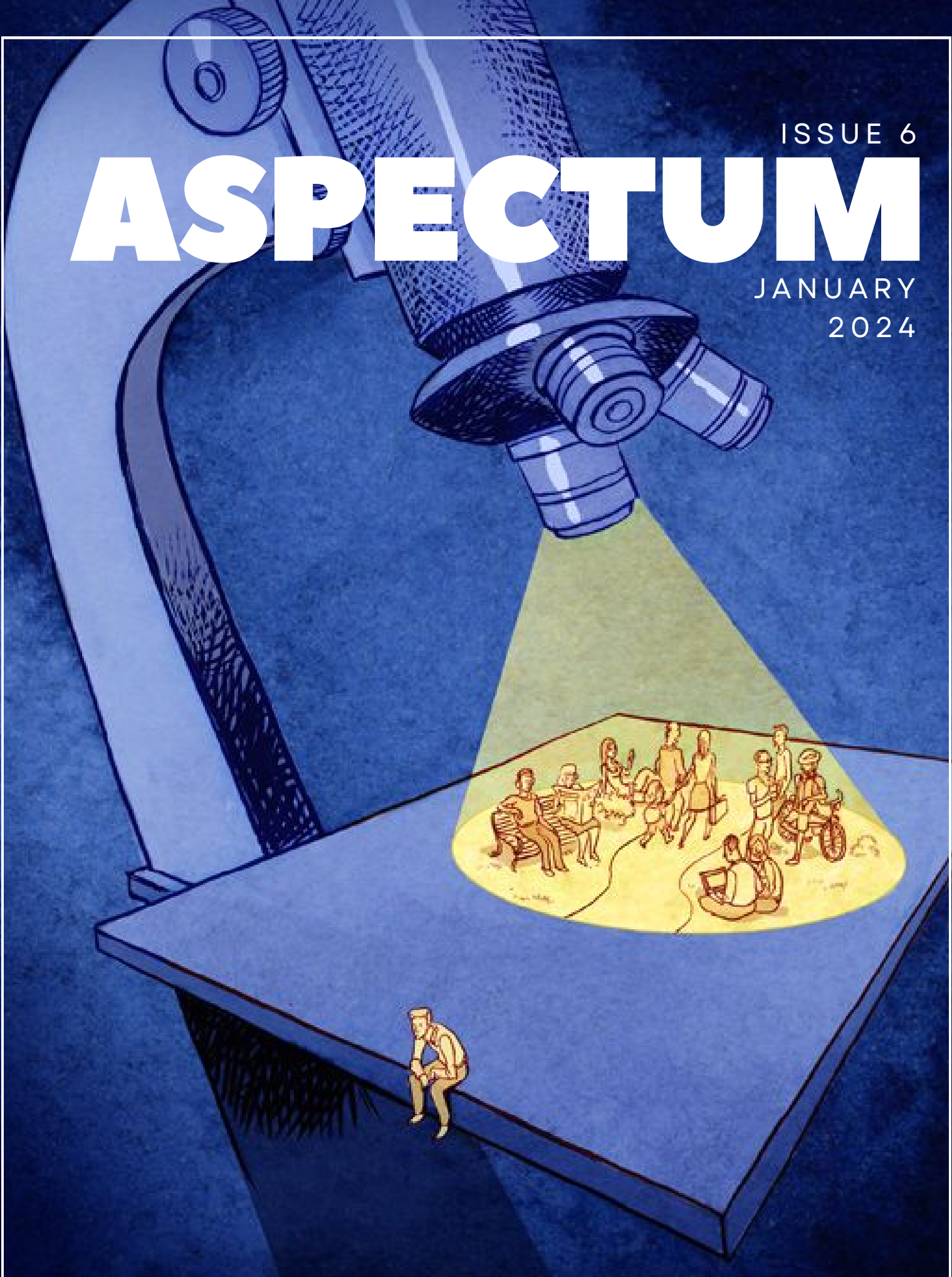


ISSUE 6

ASPECTUM

JANUARY
2024



Приветствуем, читатель!

Это декабрьский выпуск журнала «ASPECTUM». И сегодня мы познакомимся с проектами медико-диагностического факультета, вы узнаете, где можно с интересом и пользой провести своё время вне учёбы. Познакомимся с врачом и знаменитым писателем М. А. Булгаковым и узнаем несколько интересных фактов из его жизни и творчества, а также вас ждёт небольшая подборка его произведений, связанных с медициной.

Поговорим о биче XXI века ВИЧ-инфекции, развеем мифы о путях передачи, и что делать, чтобы не стать жертвой вируса. Обсудим профилактику самого часто встречающегося типа рака среди женщин – рака молочной железы.

Так же в выпуске познакомимся с проектом «Один день из жизни студента» и отзывами на него от абитуриентов.

“ALMA MATER”, как прошёл самый любимый праздник студентов и преподавателей, от лица медико-диагностического факультета, и что же хотели рассказать нам первокурсники в своей сказке. И в конце ответ на главный вопрос всех студентов медицинского университета: «Как всё успеть?». Подборка из 10 самых популярных правил тайм-менеджмента, узнайте, что такое принцип Парето и SMART-проектирование, а также ещё несколько важных правил и методов для эффективного распределения времени.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

02

СТУДЕНТ ГОДА

04

ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ
СТУДЕНТА

06

ALMA MATER

07

ДЕНЬ СТУДЕНТА

08

ПРОЕКТЫ ФАКУЛЬТЕТА

15

ПРОФИЛАКТИКА РАКА
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

18

10 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ
ПРАВИЛ ТАЙМ-
МЕНЕДЖМЕНТА

21

ПИСАТЕЛИ-МЕДИКИ:
МИХАИЛ АФАНАСЬЕВИЧ
БУЛГАКОВ

24

ДЕНЬ БОРЬБЫ СО
СПИДОМ

27

МЕДИЦИНСКИЙ
КАЛЕНДАРЬ



Мы задали **Веронике** несколько вопросов о конкурсе, и вот что она на них ответила:

-Как проходила подготовка к конкурсу?

- К конкурсу «Студент года» мы готовились около месяца. Больше количество времени заняла подготовка к творческому конкурсу и визитке, т.к. нужно было написать сценарий, снять материал, поставить и выучить танец. Хорошо, что я делала это не одна – мне помогали самые прекрасные и творческие люди нашего факультета, а также деканат. Мы репетировали каждый день по несколько часов, иногда все получалось хорошо, а иногда абсолютно ничего, но в любом случае мы продуктивно поработали.

-Оправдались ли твои ожидания от конкурса?

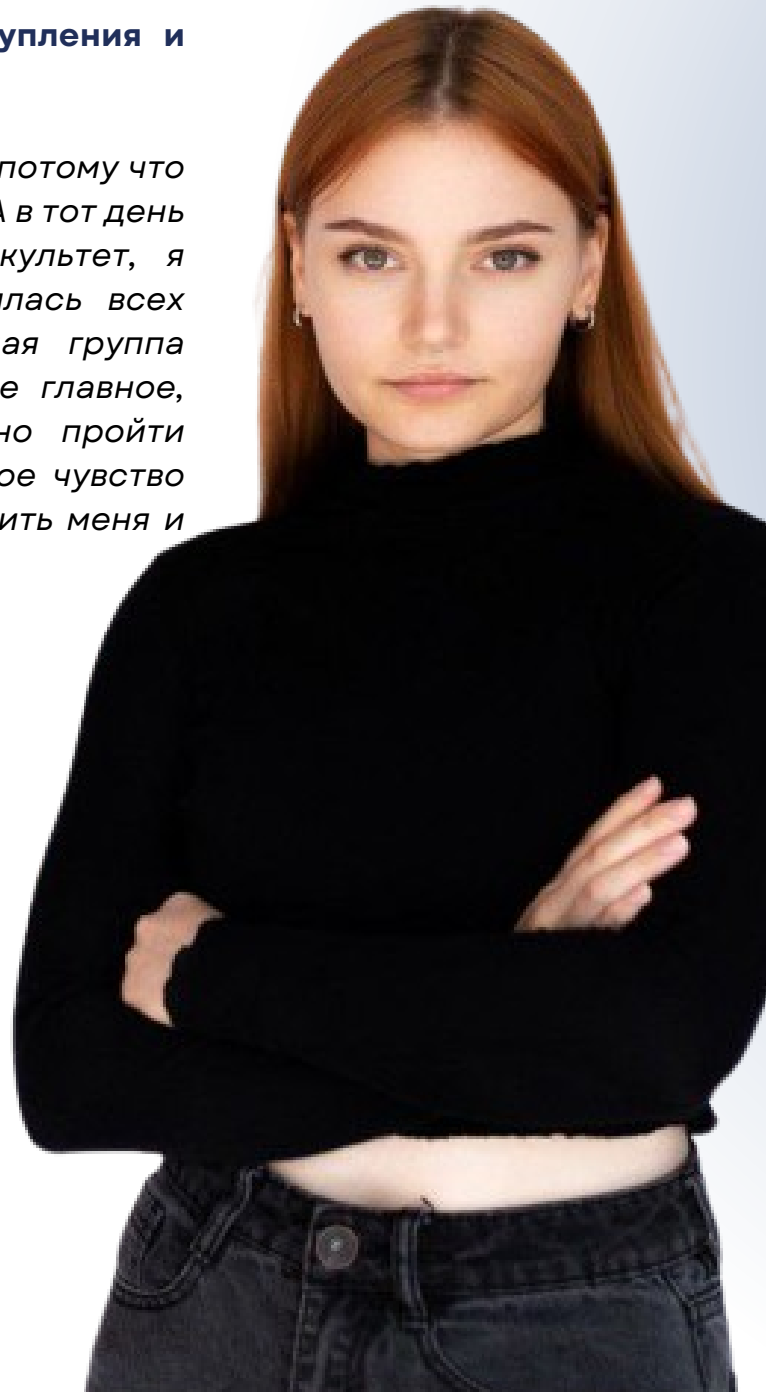
-От конкурса я ожидала новых знакомств, впечатлений и опыта. И все мои ожидания конечно же оправдались, я хорошо провела время и получила большой опыт.

- Какие эмоции испытывали во время выступления и после объявления победителя?

- Перед выходом на сцену я очень волновалась, потому что раньше никогда самостоятельно не выступала. А в тот день мне выпала честь представлять родной факультет, я чувствовала большую ответственность и боялась всех подвести. Но благо у меня была прекрасная группа поддержки, как только я их увидела, и самое главное, услышала, то сразу поняла, что всё должно пройти хорошо. После конкурса я испытывала большое чувство благодарности, много людей подошли поздравить меня и поддержать, что тоже очень ценно.

- Что можете сказать об остальных участниках?

- Остальные участники достойно представили свой факультет, было приятно познакомиться с такими умными и творческими людьми.



"Один день из жизни студента"

Проект "Один день из жизни студента" – это инновационный проект, позволяющий будущим студентам вдохнуть атмосферу учебного процесса, почувствовать пульс академической жизни и познакомиться с особенностями медицинской профессии. Этот уникальный опыт предоставляет выпускникам школ возможность на один день окунуться в мир знаний и навыков, который ждет их в будущем.

В ходе проекта, участники получают возможность присутствовать на лекциях ведущих профессоров, принимать участие в интерактивных практических занятиях и посещать лаборатории, где формируются основы медицинских навыков. Это не только погружение в предметные знания, но и возможность задать вопросы студентам и преподавателям, получить первичное представление о специфике профессии.

Кроме того, участники проекта имеют возможность принять участие в командных мероприятиях, которые подчеркивают важность сотрудничества и взаимодействия в медицинском коллективе. Они также могут принять участие в медицинских симуляциях, где имитируются реальные клинические ситуации, позволяя почувствовать ответственность и стресс, сопутствующий медицинской практике.

Важным аспектом проекта является взаимодействие с наставниками и старшекурсниками, которые делятся своим опытом и мудростью. Участники имеют возможность обсудить профессиональные перспективы, задать вопросы и получить ценные советы от тех, кто уже прошел через этот учебный путь.



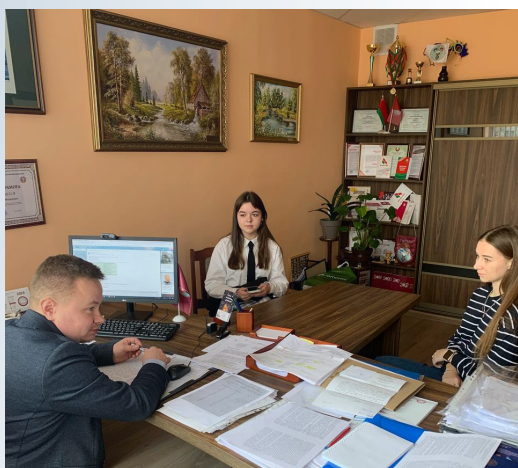
"Один день из жизни студента" в ГрГМУ – это не просто демонстрация учебного процесса, а настоящее взаимодействие с будущей профессией. Этот проект стимулирует интерес школ к медицинской карьере, помогает им понять, на что они могут рассчитывать в университете, и создает прочные связи между будущими студентами и медицинским сообществом университета.

Хотела бы выразить благодарность прекрасным студенткам медико-диагностического факультета, которые провели нам экскурсию. Преподаватели, как и студенты, очень добрые и общительные, что удивило больше всего. Трудно представить, как студенты запоминают названия всех органов и костей на латинском. На лекции по нормальной анатомии преподаватель очень подробно и хорошо объяснял тему. Я бы хотела ещё раз поучаствовать в проекте “Один день из жизни студента”, так как это прекрасная возможность узнать, что предстоит пройти в будущем. Кроме того, побывав на разных факультетах, можно выбрать что-то “свое”. Было очень интересно почувствовать себя настоящим студентом медицинского университета. Спасибо за такую возможность.

Ерёменко Ксения, 11 'В'"

Выражаю огромную благодарность организаторам этого проекта за очень продуктивный и полезный сегодняшний день. Вы показали нам, насколько интересна и насыщена студенческая жизнь в медицинском университете и рассказали много познавательной информации для будущих студентов. подача материала во время занятий была понятна и доступна. Преподаватели уважительно относятся к студентам, рассказывают множество интересных фактов. Проект “Один день из жизни студента” помогает убедиться в правильности сделанного выбора о будущей профессии. Думаю, что в скором времени вернусь туда, но уже в качестве студента. Спасибо за такую возможность! Отдельные слова благодарности девочкам Лизе и Даше, вы супер!

Макарчик Дарья, 10 «В»



“Один день из жизни студента” – это тот проект, который дает отличную возможность посетить лекции, занятия, лаборатории и другие учебные помещения, где можно получить представление о том, как проходят занятия, какие методы преподавания используются, и насколько актуальна программа обучения. Сегодня мне предоставилась такая возможность, и я считаю, что это несомненно важно и полезно перед поступлением в данное учреждение. Было интересно посетить лекции и ознакомиться с материалами, которые предстоит изучать в будущем. Преподаватели объясняют все очень доступно и подробно, что играет очень важную роль. Отдельно хотелось бы поблагодарить девушек, которые провели саму экскурсию и сопровождали нас на протяжении всего дня. И преподаватели, и студенты были очень открытые и общительные, что создавало дружелюбную атмосферу. Спасибо за предоставленную информацию и возможность почувствовать себя настоящей студенткой медицинского университета.

Смоляр Милана, 10 «В»"

“Один день из жизни студента” - это прекрасный проект. Если бы меня спросили, хотела бы я поучаствовать в этом проекте еще раз, я бы с уверенностью ответила: “ДА!”. За сегодняшний день я окунулась в студенческую жизнь, которую я бы не смогла вообразить. Также хочется особенно поблагодарить наших студенток из медико-диагностического факультета, которые добро, весело и открыто нас приняли и провели по прекрасным местам медицинского университета. Весьма запомнилась кафедра нормальной анатомии, особенно лекция. Хотелось бы поблагодарить ректора, который провел нам интересную экскурсию, даже показал частичку жизни врача-хирурга в реальной операционной. Этот проект помогает определиться не только с университетом, но и факультетом. Как абитуриентка, я бы выбрала Гродненский государственный медицинский университет.

Андалюкевич Вероника, 11 'В'"

ALMA MATER

“ALMA MATER” – один из самых любимых праздников как студентов, так и преподавателей. Это большое торжество, организуемое первокурсниками, в ходе которого они готовят масштабные театральные постановки с пением и танцами, показывая через них свою безграничную любовь к ГрГМУ. Наш факультет не стал исключением – в этом году студенты первого курса рассказали целую сказку, посредством которой им удалось передать университету свои чувства и ценности.

Так, в центре повествования находился староста курса – Слава, а также пять его эмоций: радость, грусть, гнев, страх и брезгливость, которыми также являлись наши студенты, раскрашенные в пять соответствующих эмоциям цветов. Немаловажную роль в постановке также сыграли «мама» и «бабушка» Славы, а вместе с ними и декан нашего факультета, который не только блестяще справился со своей ролью, но и принял участие в зажигательном танце со студентами.

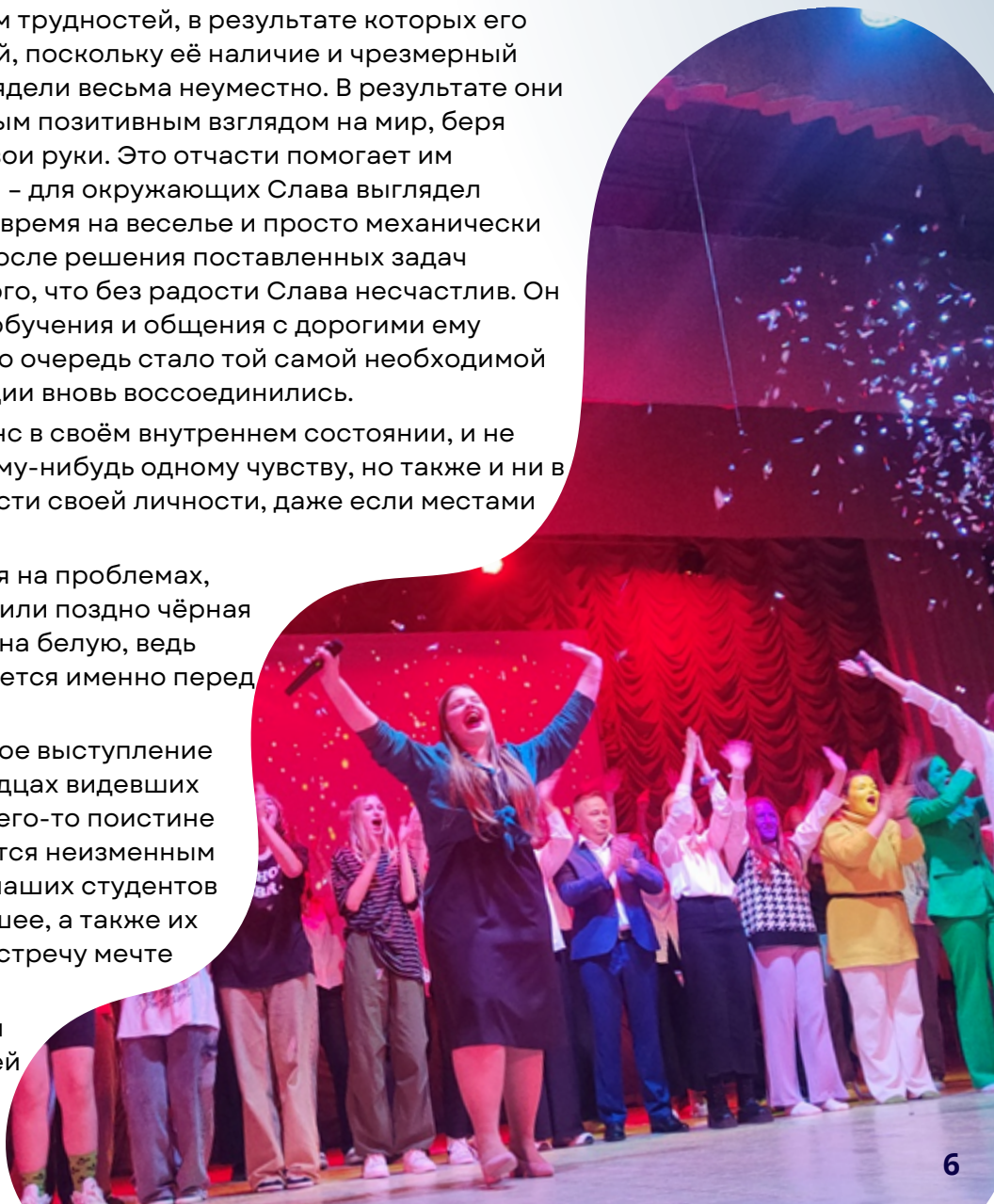
Сюжет сказки состоял в следующем: В ходе приёмной кампании Слава сталкивается с определённым набором трудностей, в результате которых его эмоции признают радость бесполезной, поскольку её наличие и чрезмерный оптимизм в стрессовой ситуации выглядели весьма неуместно. В результате они изгоняют радость с её никому не нужным позитивным взглядом на мир, беря бразды правления психикой парня в свои руки. Это отчасти помогает им справиться с возникшими проблемами – для окружающих Слава выглядел спокойным и собранным, он не тратил время на веселье и просто механически делал то, что должен. Однако вскоре после решения поставленных задач эмоции сталкиваются с пониманием того, что без радости Слава несчастлив. Он не получал удовольствия от жизни, от обучения и общения с дорогими ему людьми. И это важное осознание в свою очередь стало той самой необходимой отправной точкой, после которой эмоции вновь воссоединились.

Слава понял, что важно находить баланс в своём внутреннем состоянии, и не только не отдавать предпочтение какому-нибудь одному чувству, но также и ни в коем случае не отрицать отдельные части своей личности, даже если местами они и могут показаться неуместными.

Он осознал, что не стоит заикливаться на проблемах, забывая про всё остальное, и что рано или поздно чёрная полоса в жизни обязательно сменится на белую, ведь самый тёмный час, как известно, случается именно перед рассветом.

“ALMA MATER” закончился. Оригинальное выступление наших студентов – тоже, оставив в сердцах видевших его неизгладимый след от осознания чего-то поистине важного. Однако одно всё также остаётся неизменным и не закончится никогда – это любовь наших студентов к родному университету, их вера в лучшее, а также их самоотверженная готовность идти навстречу мечте несмотря ни на что.

И как бы тяжело не пришлось будущим диагностам на пути к достижению своей цели, они не отчаются – продолжат верить в лучшее и вопреки всем трудностям дойдут до самого конца.



ДЕНЬ СТУДЕНТА

17 ноября – международный день студентов. Торжественно приурочено ко дню международной солидарности студентов – **17 ноября 1939 года**.

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

28 октября 1939 года в оккупированной нацистами Чехии пражские студенты и их преподаватели вышли на демонстрацию, чтобы отметить годовщину образования Чехословацкого государства. Войска оккупантов разогнали демонстрацию, при этом один из студентов медицинского факультета получил огнестрельное ранение. **15 ноября** состоялись его похороны, которые переросли в акцию протеста. Десятки демонстрантов были арестованы. **17 ноября** рано утром немцы окружили студенческие общежития. **Более 1200 студентов** были арестованы и отправлены в концлагерь. Девятерых студентов и активистов студенческого движения казнили в тюрьме. По приказу Гитлера все чешские высшие учебные заведения были закрыты до конца войны.

Решение о ежегодном проведении Международного дня студентов было принято

17 ноября 1946 года в Праге, во время Всемирного конгресса студентов.

Как и в Беларуси, Международный день студента отмечается 17 ноября во многих странах мира, среди которых **Россия, Украина, Казахстан**. При этом в России празднуют два «Дня студента» – совпадающий с Международным (**17 ноября**) и Татьянин день, день великомученицы Татьяны, святой покровительницы всех студентов (**25 января**).

В некоторых государствах студентами считаются не только обучающиеся высших учебных заведений, но также и средних. Так, **финские студенты** отмечают свой праздник **1 мая**. Называется праздник **«Ваппу»**. В этот день выпускникам лицеев выдают фуражки. Эти фуражки символизируют переход во взрослую жизнь и прощание со студенчеством.

Студенты в Дании предпочитают проводить праздники в кругу самых близких и верных друзей. Интересная традиция существует у студентов-выпускников гимназий. В день окончания учебы в семье выпускника берут напрокат большую машину, напоминающую грузовик, и весь вечер катаются по улицам.

В США один из наиболее веселых и масштабных праздников проводится в Гарвардском университете каждый февраль. Театрализованные празднества **«Hasty Pudding»** названы в честь кушанья, которое традиционно приносили на собрания студенческого клуба с 1795 года. Этот праздник проводится в форме карнавала с костюмированным парадом. В нем принимают участие только мужчины, которые исполняют и женские, и мужские роли. Этот обычай берет начало с тех времен, когда Гарвард был университетом исключительно для мальчиков.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Первые студенты обучались не более 4 лет.
- Ранее образование получали только лица мужского пола, независимо от сословия: дворяне, мещане, а также крестьянские дети, которые составляли около 22 % от общего количества учащихся.
- В Древнем Риме и в Средние века студентами назывались любые лица, занятые процессом познания. В XII веке преподавательский состав также назывался студентами. И только после введения ученых званий эти понятия стали разделяться.
- Во времена развития первых университетов студентов называли школярами.
- Студенты – глубоко верующие в поверья люди. В Японии учащиеся берут с собой на экзамены шоколадку KitKat. Согласно поверью, она является талисманом, так как напоминает по звучанию их фразу «обязательно победим».

Хотим поздравить всех студентов нашего ВУЗа с этим праздником и пожелать им успехов в учебе, самореализации и в творчестве. С праздником, дорогие студенты!

ПРОЕКТЫ НАШЕГО ФАКУЛЬТЕТА

На нашем факультете функционируют творческие и научные проекты под руководством студентов. Данные проекты направлены на знакомство и сплочение студентов, организацию досуга и взаимопомощь в обучении.

Каждый из Вас сможет найти себе занятие по душе и отлично провести время, свободное от учебы.

Давайте познакомимся с ними поближе!

1. Кинокультура

Интеллектуальная игра о кинематографе.

Руководитель проекта: Дарья Алёнишко



2. Азбука диагноста

Проект, направленный на углубленное изучение методов диагностики.

Руководитель проекта: Елизавета Кун



3. Окау, диагносты

Знакомство с преподавателями и их профессиональной деятельностью.

Руководитель проекта: Ирина Шейко



4. Мода на здоровье

Проект, направленный на пропаганду здорового образа жизни.

Руководитель проекта: Анастасия Душкова

5. Первый

Проект, направленный на повышение успеваемости среди групп факультета.

Руководитель проекта: Устинья Косяк




Скорость движения времени в современном мире очень быстро увеличивается и уследить за всеми актуальными новинками киноиндустрии, найти новые знакомства, поддержать старые и сохранить прежний темп, при этом успевая уворачиваться от всех препятствий, возникающих на пути, очень трудно. Для студентов медицинского университета это ещё более сложная задача, объем материалов, который опускается на тебя каждый день, давит на плечи не хуже небосвода и вот ты уже чувствуешь себя Атлантом.

A stylized illustration in black and white. On the left, a film camera is mounted on a tripod. A film strip extends from the camera, curving upwards and then downwards. The film strip has several rectangular frames. The background is a light blue gradient.

КИНО КУЛЬТУРА

-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА О КИНЕМАТОГРАФЕ-

И чтобы не опуститься под тяжестью груза, сохранить связь с внешним миром, отвлечься от насущных проблем проект «КиноКультура» предлагает свою площадку, где вы можете развивать свои навыки коммуникации, лидерские качества, узнавать актуальную информацию о кинематографе и мультипликации, найти новые знакомства, а также активно и познавательно провести время со своими друзьями, получить заряд положительной энергии и эмоций.



АЗБУКА ДИАГНОСТА

Проект помогает студентам улучшить уровень понимания таких областей диагностики, как рентгенология и клиническая лабораторная диагностика, а также помочь в подготовке к таким дисциплинам, как лучевая диагностика и некоторые клинические дисциплины (внутренние болезни, хирургия, травматология и др.).

ОКАУ, ДИАГНОСТЫ



Видео-подкасты

Суть проекта - познакомиться с профессиональной деятельностью преподавателя, узнать, как прошли его студенческие годы, и как он добился таких успехов в своей сфере деятельности!

Каждый выпуск мы будем разговаривать с новым приглашённым преподавателем о его жизни и обсуждать любые темы, не касающиеся учёбы, шутить шутки и становиться ближе к преподавателям.



Аудио-подкасты

МОДА

В связи с этим, необходимо проведение ряда профилактических мероприятий, призывающих молодежь бережно относиться к собственному здоровью.

Охрана здоровья подростков является одним из приоритетных направлений развития современного образования и государства в целом. Именно данная категория населения наиболее подвержена социально-значимым заболеваниям, из-за недостаточного уровня осведомленности о влиянии вредных привычек на здоровье.

НА

Проект «Мода на здоровье» – это комплекс мероприятий, в первую очередь направленный на пропаганду здорового образа жизни среди населения, профилактику заболеваний.



ЗДОРОВЬЕ

Цель проекта: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания необходимости здоровья, обучение способам его сохранения и укрепления.

ПЕРВЫЙ

Качество образования определяется как совокупность его свойств и их проявлений, способствующих удовлетворению потребностей человека и отвечающих интересам общества и государства.



В более узком смысле качество образования рассматривается как личностная особенность, необходимая человеку для осуществления той или иной деятельности. В современном понимании качество образования это соответствие знаний учащимся государственным стандартам, но и успешное функционирование самого учебного заведения, а также деятельность каждого педагога и администратора в направлении обеспечения качества образовательных услуг.


В последние годы стала актуальной проблема качества образования, вызванная возрастанием требований учащимся и запросом семьи, общества и государства. Проект «Первый!» дает возможность студентам выработать навыки работы в команде, проявления лидерских качеств в группе.

конкурс в рамках проекта "Первый"

ЛУЧШАЯ ГРУППА КУРСА

старосты групп предоставляют в деканат факультета копии грамот и дипломов, полученные за участие в олимпиадах, научных и практических конференциях за учебный семестр в срок до первого экзамена;

осуществление оценки достижений в научно-исследовательской деятельности участников согласно критериям



подсчет среднего балла экзаменационной сессии каждой группы учебно-образовательным сектором ССУ медико-диагностического факультета

КРИТЕРИИ

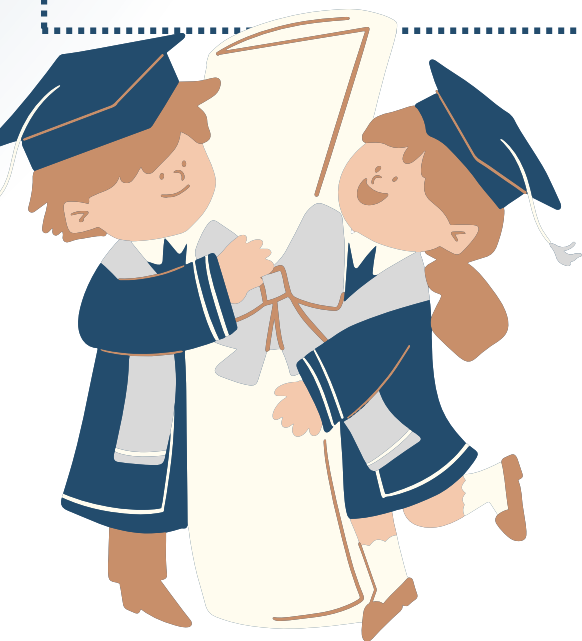
1. Диплом на научной конференции с докладом:

- на уровне медицинского университета (0.05 б)
- на республиканском уровне (0.1 б)
- на международном уровне (0.15 б)

2. Работа на республиканском конкурсе студенческих научных работ:

- лауреат (0.4 б)
- 1 категория (0.25 б)
- 2 категория (0.2 б)
- 3 категория (0.15 б)

3. Победитель и призеры университетской предметной олимпиады (0,05 б)



Победителям присваивается почетное звание «Лучшей группы» осеннего\весеннего семестра учебного года. Победитель награждается дипломами и призами.

Профилактика рака молочной железы

Рак молочной железы статистически является наиболее часто встречающимся типом рака среди женщин, независимо от географического распределения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), рак молочной железы составляет около 25% всех случаев рака среди женщин по всему миру. Это подчеркивает важность скрининга, ранней диагностики и образовательных программ, направленных на поддержание здоровья женщин и снижение риска развития данного типа рака.

МАММОГРАФИЯ: ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

Маммография остается основным методом скрининга для выявления опухолей молочной железы. Этот рентгенологический метод позволяет проводить раннее выявление изменений в тканях молочной железы, включая мелкие опухоли и кальцинаты. Современные цифровые технологии и трехмерные маммографы повышают точность и чувствительность этого метода, что делает его важным инструментом для скрининга и диагностики. Женщинам в возрасте от 40 до 49 лет маммографическое обследование желательно проходить каждые 1-2 года, а женщинам старше 50 лет - ежегодно.



УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА



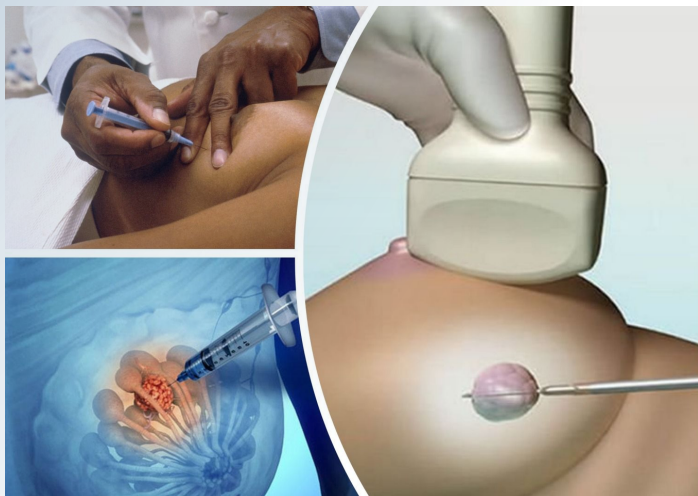
Используется для более детального изучения структуры опухолей молочной железы, особенно тех, которые не всегда хорошо видны на маммографии. Этот метод может быть полезен при дифференциации между кистозными и твердыми опухолями, а также при оценке их размеров и характеристик. В возрасте до 40 лет - достаточно 1 раза в год. После 40 лет, желательно проходить УЗИ груди 2 раза в год. Для получения максимально точных результатов при прохождении УЗИ молочных желёз, делать его желательно в первой половине менструального цикла: примерно 5-й - 10-й день. В это время гормональный фон у женщины самый стабильный.

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ (МРТ)

МРТ предоставляет дополнительную информацию о структуре молочной железы и опухолях. Этот метод особенно полезен в случаях, когда необходимо уточнить детали после обнаружения изменений с использованием маммографии и ультразвука. МРТ может быть также рекомендована для женщин с высоким генетическим риском развития рака молочной железы.



БИОПСИЯ И ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ



При обнаружении подозрительных образований проводится биопсия для получения образцов тканей для лабораторного анализа. Иммуногистохимические и молекулярно-генетические исследования позволяют более точно определить характер опухоли и ее потенциальную агрессивность. Эти данные играют ключевую роль в разработке индивидуализированного лечения для каждой пациентки.

Помимо активных методов диагностики, важную роль играют образование и осведомленность среди женщин. Регулярные самоосмотры молочных желез, проводимые пациентками, а также знание основных симптомов рака молочной железы, таких как изменения в форме или размере груди, выделения из соска, или наличие уплотнений, способствуют раннему обращению за медицинской помощью.

Таким образом, современные методы диагностики опухолей молочной железы позволяют выявлять изменения на ранних стадиях, что открывает новые перспективы успешного лечения и повышения выживаемости. Комбинация различных методов позволяет врачам получать максимально полную информацию о характеристиках опухоли, что в свою очередь способствует более эффективному выбору лечебных стратегий. Регулярный скрининг и обращение к врачу при первых признаках являются важными шагами в борьбе с раком молочной железы и сохранении здоровья женщин.

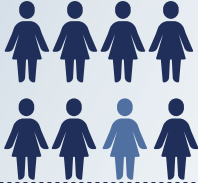


ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

У 1 ИЗ 8 ЖЕНЩИН

в течение жизни будет диагностирован рак молочной железы



у 1,7 миллиона женщин во всем мире ежегодно развивается рак молочной железы



ФАКТОРЫ РИСКА



АЛКОГОЛЬ

1 стакан алкоголя в день увеличивает риск рака молочной железы, однако это умеренный фактор риска



РАДИАЦИЯ И ЗАГРЯЗНЕНИЕ

Воздействие ионизирующего облучения может увеличить вероятность возникновения заболевания, то же самое относится и к факторам окружающей среды



НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ...

1% от всех случаев выявления рака молочной железы составляет рак, выявленный у мужчин



ОЖИРЕНИЕ

Для профилактики рака молочной железы настоятельно рекомендуется здоровое питание и физическая активность



ГЕНЕТИКА

Около 10% случаев рака молочной железы имеют генетическое происхождение



ВОЗРАСТ

Средний возраст рака молочной железы составляет 61 год. 75% случаев выявляется после 50 лет

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Избегайте травмирования молочной железы
- Избегайте хронических стрессовых состояний
- Ведите здоровый образ жизни
- Ежегодно проходите осмотр у врача гинеколога
- Если вам 40 лет и старше - 1 раз в год проходите маммографию
- Не принимайте гормональные препараты без назначения врача
- При рождении ребенка не отказывайтесь от кормления грудью;
- Ежемесячно проводите самообследование груди.

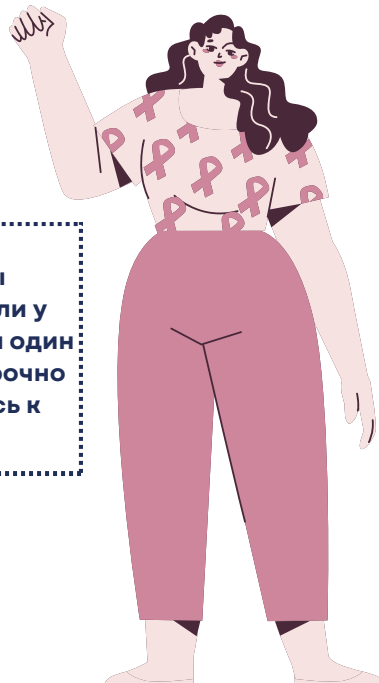
САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ

- 1) Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков
- 2) Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь - сначала спереди, затем с обеих сторон
- 3) В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки
- 4) Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке
- 5) Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим и указательным пальцами, посмотрите не выделяется ли жидкость
- 6) Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.
- 7) Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличенных лимфоузлов) в области подмышек.

СИМПТОМЫ РАКА ГРУДИ

- Западание или втягивание соска
- Выделения из соска
- Отечность какой-либо части молочной железы
- Отек всей груди
- Изменение структуры кожи, появление ямочек
- Боль в области груди или соска
- Припухлость в подмышечной впадине

Если вы обнаружили у себя хотя бы один симптом, срочно обратитесь к врачу!



Каждый студент во время обучения в медицинском университете рано или поздно сталкивается с проблемами самоорганизации и нехватки времени – объёмы изучаемой информации огромны и превосходят школьные в десятки раз, а больше часов в сутках не стало. При этом ведь ещё хочется «пожить» - найти время для себя, семьи и отдыха. **Как же всё успеть?**

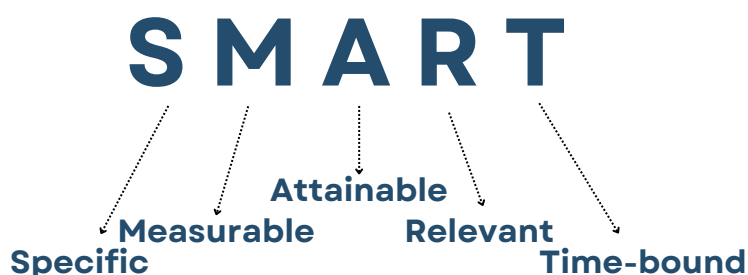
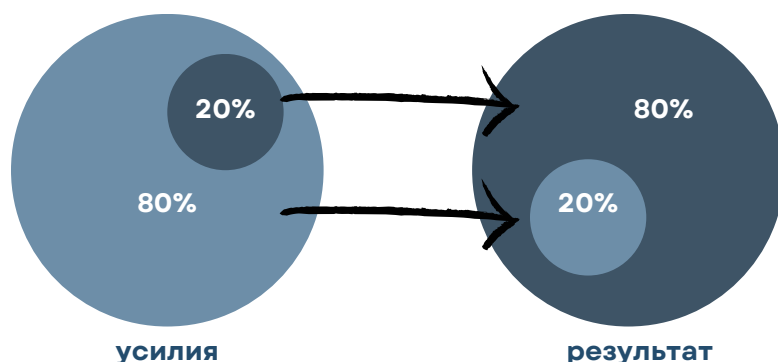
Самое главное – не впадать в крайности. Не стоит чрезмерно загоняться учёбой, считая себя бессмертным пони. Равно как и тянуть с выполнением необходимой работы до последнего момента, посвящая себя разного рода развлечениям.

Как же найти «золотую середину»?

На данный момент существует огромное множество самых разных методик, которые позволяют эффективно распределить своё время и энергию. Их все можно объединить под таким собирательным понятием как **«тайм-менеджмент»**.

10 самых популярных правил тайм-менеджмента

1. Принцип Парето - эмпирическое правило, которое гласит: **«20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата»**. Следовательно, нужно лишь правильно найти точку и приложить 20% усилий, и это даст 80% общего успеха.



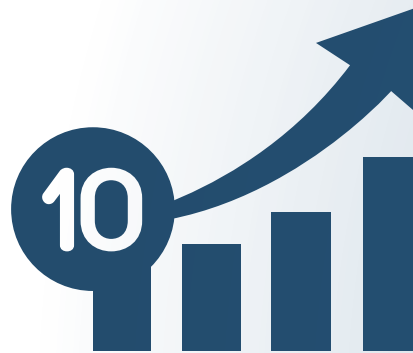
2. Также отлично решает задачи планирования **SMART-проектирование**. Методология SMART помогает определить цели, которые, в свою очередь, должны быть:

- Конкретными (**Specific**);
- Измеримыми (**Measurable**);
- Достижимыми за адекватное время (**Attainable**);
- Актуальными (**Relevant**);
- Ограниченными во времени (**Time-bound**).

Главный плюс этой методики – её **конкретика**. Определив цель и задачи, вы начнёте последовательное движение к результату и сможете более рационально использовать собственные ресурсы.

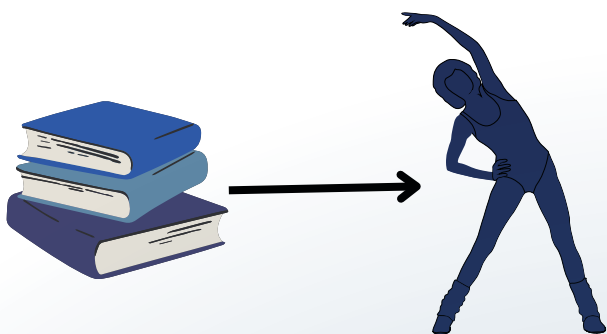
3. Расставляйте приоритеты: распределяйте задачи по уровню сложности и срочности выполнения. Также отметим, что наиболее продуктивными мы бываем с утра, а потому наиболее сложные и энергозатратные задачи лучше выполнять в это время.

4. Правило 10 минут. Правило подходит для задач, которые не хочется выполнять, но делать это необходимо. Обозначьте для себя, что будете заниматься делом всего 10 минут. После этого продолжить работу будет легче, так как за это время можно втянуться в ее выполнение. Также возможны модификации этого правила в виде установки работать 5 или даже всего 1 минуту – выбирайте наиболее удобный и работающий для вас вариант.



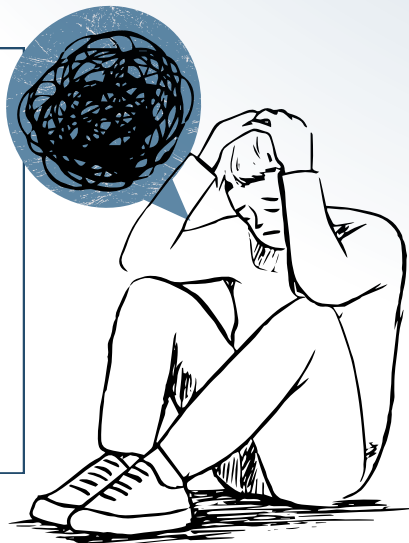
5. Закон Паркинсона. Закон гласит: работа выполняется столько времени, сколько вы на нее отвели. Чтобы быстрее выполнить задачу, поставьте жесткий дедлайн, чтобы больше успевать и не откладывать на потом.

6. Метод «Помидора». Используйте таймер или одноименные приложения, чтобы чередовать периоды работы и отдыха. Время максимальной концентрации составляет 25 минут, в течение которых нужно погрузиться в работу без отвлекающих факторов. Это небольшой временной промежуток, и выдержать его просто. После этого устройте перерыв в 5 минут и повторите все сначала. Если на дело понадобится четыре подобных цикла, продлите перерыв до получаса. Также можно менять длительность концентрации периодов работы и отдыха.



7. Меняйте род деятельности: не сидите безвылазно за одной и той же задачей – разбавьте другой работой. Можно убрать комнату, сделать небольшую гимнастику или просто пройтись 15 минут. Это поможет мозгу восстановить уровень продуктивности и поддерживать его на высоком уровне длительное время.

8. Не принижайте себя. Не стоит корить себя в случае неудачи, ведь не ошибается только тот, кто ничего не делает. Делайте правильные выводы из ошибок, меняйте подходы к обучению, пробуйте новое и однажды у вас всё непременно получится. Также не стоит стремиться всегда делать всё идеально, ведь не зря говорят, что нет предела совершенству. К тому же при таком подходе есть риск ничего не сделать вовсе из страха сделать что-то недостаточно хорошо. Поэтому делайте как получается и не забывайте хвалить себя за успехи. Помните, что сделанное лучше, чем идеальное.



9. Заботьтесь о себе. Учёба учёбой, а заботу о здоровье никто не отменял. Спите достаточное количество времени (хотя бы 6 часов). Формируйте постоянный режим, чтобы улучшить качество сна. Уделяйте время отдыху, занимаясь любимыми делами. Питайтесь правильно, не забывайте о физических нагрузках и постарайтесь скорректировать вредные привычки, заменив их полезными.

10. Не бойтесь обратиться за помощью. Многие люди склонны закрываться в себе при возникновении проблем и усугублять этим своё состояние. Однако куда быстрее справиться с нахлынувшими эмоциями и стрессом поможет бы беседа с близкими людьми или с университетским психологом. Помните об этом.



Михаил Афанасьевич Булгаков

*...что бы делало твоё добро, если бы не существовало зла,
И как бы выглядела земля, если бы с неё исчезли тени?*
«Мастер и Маргарита» М. А. Булгаков

Советский писатель, драматург, врач, режиссёр театра, актёр. Родился и вырос в конце XIX в. в интеллигентной семье. Отец был доцентом Киевской духовной академии и в последующем получил звание профессора, мать – преподавательница женской гимназии. Поэтому в доме была большая библиотека, в которой Булгаков довольно рано познакомился с Толстым, Пушкиным, Гоголем. Николай Васильевич был любимым писателем Булгакова и уже в детстве будущий писатель пробовал себя в написании небольших рассказов про городских жителей. В 20-х годах он воздаст дань творчеству любимого писателя в своём фельетоне (сатирической повести) «Похождения Чичикова», где гоголевские персонажи выйдут на белый свет России начала XX века.



Окончив Первую киевскую гимназию, Михаил Афанасьевич поступает на медицинский факультет Киевского университета. Выбор профессии был связан с тем, что братья по маминой линии были успешными врачами и очень хорошо зарабатывали. Такие деньги могли бы помочь матери Булгакова, оказавшейся вдовой с многодетной семьёй за плечами.

В университете Михаил Афанасьевич проучился 7 лет. В те мрачные дни начала прошлого века не за горизонтом была первая мировая война и далее гражданская. В 1914 году его призвали на прифронтовую зону. Отправлять студентов медиков дежурить в лазаретах красного креста было обычным делом.

Двумя годами позднее он стал врачом во время одной из самых сложных операций той войны – Брусиловского прорыва. Пребывая в Каменец-Подольском, затем в освобожденных Черновцах. Но получив диплом Булгаков был отозван с фронта по причине категорической нехватки врачей в сельских больницах. Так его распределили на службу в Смоленскую губернию в село Никольское.

Это было довольно тяжелое время для него, так как он был единственным врачом. Его переживания и опыт тех дней легли в основу цикла «Записки юного врача». Именно в этот непростой период он пристрастился к морфию, что было заложено в основу одноименного рассказа. В будущем преодолеть зависимость ему помогла супруга, она вводила ему морфий разбавленный водой, чтобы сделать отвыкание менее болезненным.



В то время Булгакова часто посещали мысли о том чтобы уехать за границу. Тем не менее он оставался в стране и через год получил работу заведующим инфекционным венерическим отделением в Вязьме, но несмотря на повышение всё ещё хотел уехать в Киев. Поэтому отправился в пылающую от революций и беспорядков Москву за разрешением на выезд. Подтверждения на поездку он тогда не получил, но через время ему разрешили вернуться в Украину. В Киеве он открыл частную практику как врач венеролог и начал всерьез задумываться о писательстве. В это время появляются первые наброски «Записок юного врача», отображающие опыт в селе Никольском. Но война опять пришла к Булгакову теперь уже гражданская.

Он долгое время прятался от службы в армии, хотя постоянно призывался в качестве врача на фронт теми войсками, которые занимали территорию города. Но когда в город пришла добровольческая армия, в которой на тот момент служили два его брата, отказаться он не смог и был отправлен во Владикавказ. Здесь у него появляется первая возможность уехать из страны вместе с Белой армией на пароме в Константинополь, но он заболевает тифом. Через время он выздоровел, но Белая армия уже ушла. И тогда он пишет сестре предупреждение, что не оканчивал медицинский университет, а работает журналистом, Булгакову было важно, чтобы все забыли про то, что он врач, так как их постоянно во время войны призывали на фронт.

В этот момент и происходит смена его деятельности на писательскую. Как будущих врачей читателей может заинтересовать тема медицинской деятельности в произведениях талантливого писателя. Тема затронута в основном в более ранних произведениях Булгакова и отображает личный опыт писателя. Так же примечательно, что Михаил Афанасьевич использует медицинскую информацию из учебников. Описания симптомов точны, хоть и весьма художественны, благодаря чему при прочтении рассказов не создается ощущения, что читаешь историю болезни. Врач в произведениях показан смелым, готовым спасти жизни и преодолевать трудности человеком.

Произведения в основу которых легла врачебная деятельность писателя:

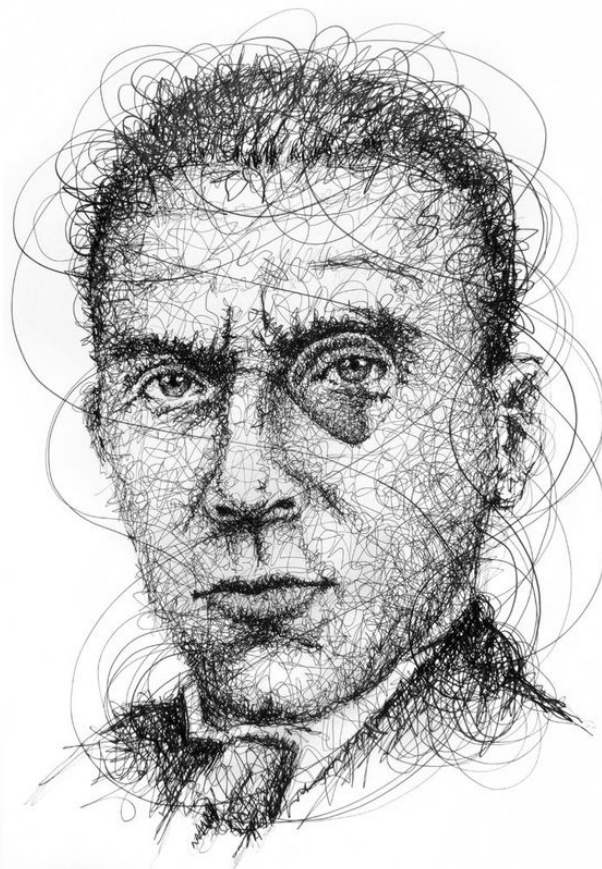
- «Необыкновенные приключения доктора» (сборник «Заметки и миниатюры», 1922)
 - «Праздник с сифилисом» (юмористический рассказ, 1925)
 - «Я убил» (1926)
 - «Морфий» (1926)
- «Записки юного врача» (цикл рассказов Михаила Булгакова, опубликованных в 1925–1926 годах. В цикл входят рассказы: «Полотенце с петухом», «Крещение поворотом», «Стальное горло», «Вьюга», «Тьма египетская»).

Интересные факты из жизни М. А. Булгакова

«**Дописать раньше, чем умереть**» – такую пометку оставил Михаил Булгаков на полях первой рукописи «Мастера и Маргариты». Правда, тогда рабочим названием романа было «о Дьяволе».

Булгаков коллекционировал **«ругательные» рецензии**: по его собственным подсчетам, за 10 лет появилось 298 ругательных и 3 благожелательных рецензии. Все их Михаил Афанасьевич вырезал и складывал в альбом. Среди противников творчества Булгакова был **Владимир Маяковский**. С поэтом они часто устраивали горячие перепалки о литературе. Однако были у автора «Мастера и Маргариты» и доброжелатели – например, **Максим Горький**.

Михаил Булгаков скончался в 48 лет от тяжелого заболевания почек – **нефросклероза**. Таким же недугом страдал его отец, поэтому, определив у себя эту болезнь, писатель уже знал, каким будет исход. В последние годы жизни Булгаков с трудом двигался, у него пропало зрение. До конца с ним была его жена **Елена Шиловская**.



В романе **«Белая Гвардия»** Михаил Булгаков в точности описал дом, где в Киеве жила его семья. При этом по сюжету романа там был спрятан клад. После выхода романа в свет, описанный в произведении дом почти полностью разрушили владельцы в поисках вымышленного писателем клада. Когда вскрылся литературный обман, жильцы дома были в гневе.

В 1934 году Михаил Афанасьевич написал пьесу **«Иван Васильевич»** по которой Леонид Гайдай в 1973 году снял ставшую легендарной кинокомедию **«Иван Васильевич меняет профессию»**. При жизни Булгакова пьеса была под запретом потому что современники усматривали в образе царя Ивана Грозного черты Иосифа Сталина. Гайдай перенес действие пьесы из 1930-х годов в 1970-е, для чего заменил в ней ряд несущественных деталей. Например – патефон на магнитофон.



Михаил Афанасьевич Булгаков оставил нам прекрасное и богатое наследие. Его шедевры известны всему миру, по ним снимаются фильмы и сериалы, ставятся постановки. Для нас его рассказы интересны как для будущих врачей, так как они отображают реальный опыт писателя. Булгакову не чужд юмор и умение несерьёзно освятить злободневные темы, что делает произведения милее читателю. Его персонажи вдохновляют и дают веру в лучшее, готовят к реальной жизни, но не топят читателя в серости и унынии, а показывают, что, прикладывая усилия и искреннее желание помочь, вы можете добиться многого. Учат, что, сдаваясь, мы можем потерять себя, и последствия не исправит ни один врач.

Ежегодно в мире заражается вирусом ВИЧ порядка более 2 млн. человек и столько же умирает от СПИДа. ВИЧ не знает ни географических, ни национальных границ, он одинаково беспощаден и к богатым, и к бедным.

Для Беларуси эта проблема актуальна. Ежегодно в нашей стране регистрируются порядка 1000 ВИЧ-инфицированных.

Основными причинами заражения у ВИЧ-инфицированных пациентов за 2023 год были:

инъекционное употребление наркотических веществ – **54,5%**, половой путь передачи – **43,6%**, из них **33,3%** пациентов инфицировались при гетеросексуальных и **10,3%** – при гомосексуальных контактах. Большинство ВИЧ-инфицированных зарегистрировано в 3-х возрастных группах: 30-34 лет – **29,7%**, 25-29 лет – **26,1%**, 40 лет и старше – **18,9%**.

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

ВИЧ-инфекция - инфекционный процесс в организме человека, вызываемый вирусом иммунодефицита человека, характеризующийся медленным течением, поражением иммунной и нервной систем, с последующим развитием на этом фоне оппортунистических (сопутствующих) инфекций, новообразований, приводящих инфицированного ВИЧ к летальному исходу.

ВИЧ - инфекция - это еще не СПИД!

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) - терминальная стадия ВИЧ-инфекции, наступающая в большинстве случаев через весьма длительный период от момента заражения вирусом.

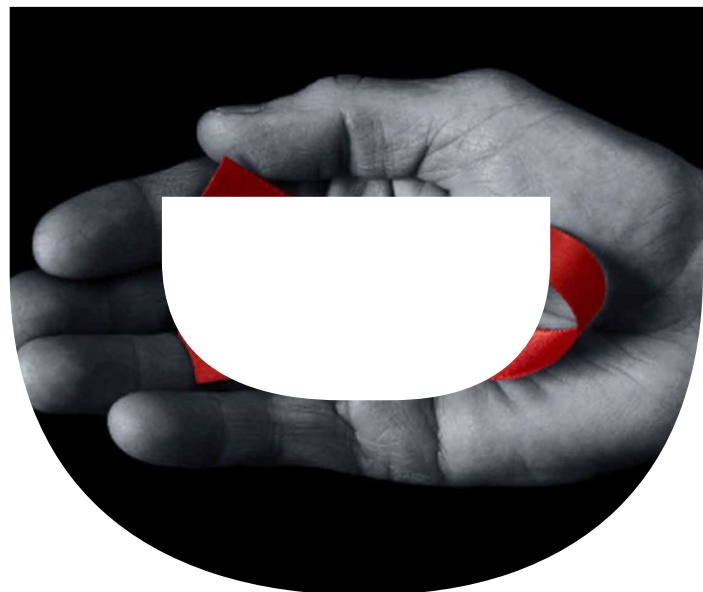
Источник заражения

Единственным источником заражения является **ВИЧ-инфицированный человек** на всех стадиях заболевания.

Пути передачи ВИЧ/СПИД

Существует три основных пути передачи инфекции:

- **Парентеральный путь (через кровь)** – заражение происходит при инъекционном введении инфицированных наркотических веществ, использовании нестерильных игл и шприцев, при переливании зараженной крови, через необеззараженные инструменты для гигиенических процедур.
- **Половой путь** - заражение происходит при половом контакте с ВИЧ-инфицированным.
- **Вертикальный, или внутриутробный путь** - вирус передается от инфицированной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.



Высокая концентрация вируса, способная заразить здоровый организм, содержится **в крови, в сперме, в вагинальном секрете.**

В моче, слюне, слезах он содержится в низких концентрациях и в малых объемах не опасен.

ВИЧ не передается



при дружеских
поцелуях



при рукопожатиях



при кашле,
чихании



через посуду,
одежду, белье



при посещении
бассейна, сауны,
туалета



при укусах
насекомых

Лечение болезни

За прошедшие годы, несмотря на усилия различных специалистов всего мира, до сих пор не найдены средства для проведения профилактических прививок и для радикального излечения инфицированных больных.

Имеющиеся в арсенале врачей лекарственные средства позволяют лишь на время несколько стабилизировать состояние больного ВИЧ/СПИД, облегчить его страдания и продлить жизнь.

Меры профилактики

Специфических средств профилактики ВИЧ-инфекции в настоящее время в мире не существует. Поэтому защита от этой страшной болезни в подавляющих случаях всецело зависит от поведения и образа жизни самого человека.

Главным условием сохранения здоровья и предупреждения заражения является нравственная чистота и верность избранному спутнику жизни.

- Всегда и везде пользоваться только личными предметами гигиены (зубные щетки, бритвы, лезвия и т.д.).
- Избегать случайных половых связей; в случае возникновения таковых - обязательно пользоваться презервативом.
- Не иметь половых связей с людьми, употребляющими наркотики.
- Приучать себя и своего партнера систематически и правильно пользоваться презервативом; это поможет снизить вероятность заражения СПИДом, предохранит от венерических заболеваний и нежелательной беременности.
- Не употреблять наркотические препараты.

ВИЧ: КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЕГО НЕ БЫЛО



ПОМНИТЕ О ПУТЯХ ПЕРЕДАЧИ:



ЧЕРЕЗ КРОВЬ



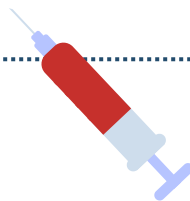
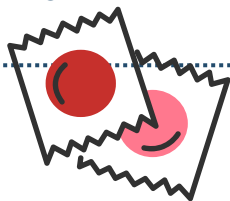
ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ



ПРИ НЕЗАЩИЩЕННОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ

СОБЛЮДАЙТЕ ВАЖНЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ:

- сохраняйте верность партнеру и не допускайте случайных половых связей
- всегда используйте презерватив
- откажитесь от употребления наркотиков
- не наносите татуировок, не делайте пирсинг вне специализированных учреждений
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены



РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ

ГДЕ? В любом учреждении здравоохранения по месту жительства, в кабинетах психосоциального консультирования и Центрах профилактики и борьбы со СПИДом.

КОГДА? Важно пройти тестирование, если:

- у вас в жизни были ситуации, когда повышен риск заражения ВИЧ;
- вы планируете иметь детей или уже беременны.

Важно! Эксперты рекомендуют регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно делать это ежегодно.

КАК? Тестирование на ВИЧ проводится бесплатно и при желании анонимно



МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ



февраль

4 День борьбы с раковыми заболеваниями (World Cancer Day)

январь

29 Всемирный день помощи больным проказой

9 Международный день стоматолога

11 Всемирный день больного (World Day of the Sick)

декабрь

1 Всемирный день борьбы со СПИДом (World AIDS Day)

15 Международный день борьбы с раком у детей

12 Международный день всеобщего охвата услугами здравоохранения (International Universal Health Coverage Day)

28 Международный день редких заболеваний



Дорогие и уважаемые читатели!

Команда студенческого журнала «Aspectum» хочет поздравить Вас с наступившим Новым годом! В новом 2024 году Мы хотим пожелать вдвое больше счастья и радости, чем в ушедшем 2023. Желаем всем быть уверенными в завтрашнем дне, совершать только искренние и добрые поступки, идти навстречу к своей мечте или обрести то, о чем долго мечтали! Также хотим пожелать вам и вашим близким крепкого здоровья!

С Наступившим 2024 годом!



Над выпуском работали:

Бахонко Полина

Тимонович Владислав

Якубович Никита

Богдан Элина

Антонович Светлана

Баранова Александра

Гинь Дарья



@mdf_grsmu



@mdfstylegrgmy



t.me/mdf_grsmu



