Студенческий листок

27.09.2013

11 сентября был Областной День трезвости!

В этот день специалистами Центра профилактики проводился флешмоб «Ишим – город трезвости», в котором поучаствовали **первокурсники Ишимского медицинского колледжа!** Целью акции являлось привлечение внимание общественности к проблеме алкоголизма и поиск единомышленников среди молодежи, готовых к конструктивным действиям в вопросах борьбы с алкогольной экспансией. Идея флешмоба заключалась в том, чтобы ребята прикрепили на спину таблички, где были написаны лозунги: «Я за трезвость», «Трезвость сила» и другие.Все участники прошли по улице Карла Маркса на мини рынок «Артиллерийский», где повернулись спинами к покупателям, что бы они могли прочитать тексты, призывающие к трезвости. После этого ребята взяли пустые пластиковые стаканчики и, подняв руку вверх, все одновременно смяли их!Далее, дружной командой, наполненные энергией ребята двинулись обратно к «Центру профилактики наркомании», где они собственно и собирались в начале флешмоба. Там их ждал вкусный безалкогольный напиток!

Неживых Анастасия

10 наиболее значимых открытий в области медицины за последние годы

На первом месте ст оит от крыт ие японских учёных, кот орые первыми сумели «выращивать» стволовые клетки из клеток человеческой кожи. ***На втором месте*** ст оит определение наст ающей причины возникновения инфарктов миокарда. Это открытие принадлежит американцу Полу Ридкеру, который наконец смог объяснить, почему инфаркты случаются даже в тех случаях, когда уровень холестерина был в норме. ***Третье место*** заняли операции «без разрезов». Начали эту достойную уважения традицию американские исследователи, которые вырезали пациентке аппендицит, проникнув в организм через влагалище. На протяжении 2008 года было проведено несколько операций без видимого вмешательства, в том числе и в желудке, куда проникали по пищеводу. ***Четвёртое место*** в ряду открытий удерживает доступный теперь для всех желающих анализ генома. С одной стороны, пока не всю информацию, полученную при такого рода анализе, медики способны верно интерпретировать. С другой стороны, генетическую предрасположенность к разного рода заболеваниям, в частности, онкологическим, уже вполне реально. ***На пятом месте*** ст оят выделенный т акж е на генетическом уровне 4 гена, которые ответственны за формирование у человека болезни Альцгеймера. На сегодняшний день это заболевание неизлечимо и даже его причины практически не были изучены. Открытие этих генов по идее должно привести к изучению природы этого заболевания и, как следствие, выяснения, как его можно лечить. ***На шестом месте*** – прививка против столбняка, полиомиелита, коклюкша, дифтерии и гриппа типа В. И всё это – в одной вакцине. ***На седьмом месте*** – два генных анализа, которые позволяют определить эффективность лечения рака груди и потенциальную возможность рецидива. Фактически, эти открытия также позволяют не только диагностировать заболевание, но и максимально быстро с ним справиться. ***Восьмое место*** занял анализ крови, который может определить вероятность развития синдрома Дауна у ещё не родившегося ребёнка. ***Девятое место*** было отдано открытию, которое оказалось не только гениальным, но и простым. Речь идёт о снижении тяжёлых последствий химиотерапии, в частности, тошноты и рвоты. Для избавления от этого симптома медики успешно использовали пластыри, которые рекомендуются людям, страдающим «морской болезнью». ***На десятом месте*** – испанское открытие. Женщина нуждалась в операции по формированию повреждённых дыхательных путей. Новое горло было сформировано из её собственных стволовых клеток, добытых из костного мозга, а также трахеи, полученной от донора.

Коллектив 301 гр

Кто такая 101 группа?

Наша 101 группа состоит из 29 студентов. Все они оптимисты! Таким примером может послужить наша староста Тельнова Юлия. Она—оптимистка! В свободное время от занятий она отдыхает, гуляет с друзьями, слушает музыку и общается в соц. сетях. Лучшее всего у неё получается заниматься спортом. Ценит в людях взаимность, уважение и понимание. А также она является волонтером отряда «Пульс» медицинского колледжа.

Профорг - Иванова Елена - она также главная дежурная – тоже является волонтером отряда «Пульс». Лучшее всего у неё получается готовить вкусные блюда. Ценит в людях юмор, жизнелюбие и прямоту.

Кроме того, в нашей группе есть:

фотографы – Шведова Вероника, Аверина Марина, Яковлева Анастасия;

организаторы – Соскина Алена, Сыздыкова Айсулу, Гультяева Светлана, Шведова Вероника, Яковлева Анастасия, Долженков Илья, Жакупова Махаббат, Харламова Светлана;

спортсмены – Тельнова Юлия, Быков Дмитрий, Завьялов Владислав, Шведова Вероника, Огнева Алена, Аверина Марина, Харламова Светлана;

учебный центр – Тельнова Юлия, Иванова Елена, Прохорская Наталья, Завьялов Владислав, Тогобаева Александра;

волонтеры - Тельнова Юлия, Иванова Елена, Завьялов Владислав, Быков Дмитрий, Шведова Вероника, Якименко Анжелика, Яковлева Анастасия, Аверина Марина, Неживых Анастасия, Соскина Алена, Жакупова Махаббат;

и, конечно же, пресс-центр – Неживых Анастасия и я, Сыздыкова Айсулу!

Все студенты 101 группы поступили в медицинский колледж для того, чтобы получить интересную для них профессию. **Наша группа считает, что быть фельдшером или хорошим врачом – это круто! Ведь медицинская профессия обязывает быть добрым и терпимым к людям, ответственным профессионалом своего дела и позволит достойно обеспечить свое будущее!**

По данным социологического опроса, студенты 101 группы в свободное время от занятий:

- те, кто проживает с родителями, - помогают им;
- те, кто живет отдельно от родителей, - учатся быть самостоятельными;
- многие ходят в спортзал;
- все гуляют с друзьями по городу, общаются в соц. сетях; слушают музыку, читают книги, рисуют; порой бывает, скучают. А у некоторых просто нет свободного времени – настолько они активные!

Больше всего студенты 101 группы ценят в людях общительность, доброту, дружелюбие, уважение друг к другу, искренность, честность, доверие, простоту, открытость, самоконтроль и чувство юмора!**Таким образом, 101 группа позитивная, активная, общительная, дружная и самая лучшая!**

Сыздыкова Айсулу
пресс-центр 101 группы ИМК

Без права на ошибку

13 сентября в городе Тобольск проходили областные соревнования «Без права на ошибку», В игре принимало участие команды из Тобольского, Тюменского, Сургутского, Ялуторовского и Ишимского медицинских колледжей. Наша команда состояла из студентов пятого курса: Дурмановой Марины, Плетко Анжелы, Рудновой Светланы, Йоша Яны, Лукьянчиковой Галины, Вдовиной Юлии и капитана Коваленко Александра. Выступали под названием «Пульс», с девизом: «Мы первые приходим на помощь».

Все команды показали зрителям и соперникам интересную визитную карточку на тему «Команда быстрого реагирования», в которой продемонстрировали умения быстро принимать решение в чрезвычайных ситуациях, как истинные профессионалы.

Участникам соревнований было предложено пройти несколько этапов: спортивный, туристический и, конечно же, медицинский. Участники столкнулись с трудностями преодоления препятствий, экстренного реагирования и оказания медицинской помощи на месте происшествия. В медицинском этапе перед нами была задача, где необходимо было поставить первичный диагноз, оказать неотложную доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего. Так же в медицинском этапе было необходимо провести сердечно-легочную реанимацию. Спортивный этап разделялся на два вида: командная игра «Городки» и «Эстафета с элементами фармакотерапии». Нашей команде был выдан контейнер для сбора медицинских препаратов, на противоположном конце дистанции находился «полевой аптечный пункт». Каждый из нас, по очереди выбирал один препарат, который можно использовать при предложенной неотложной ситуации и, прибежав, приносил его в контейнер.

Туристический этап включал в себя установку палатки за минимальное количество времени, а так же полосу препятствий: спуск-подъем по склону, переправа по бревну, лабиринт «Паук». Препятствия должен был преодолеть каждый участник команды.

Мы считаем, что эти соревнования должны стать традиционными и ежегодными, ведь они развивают медицинские навыки, приносят практические знания, а так же играют большую роль в сплочении коллектива. Каждый из нас получил много приятных впечатлений.

Александр Коваленко.

Как правильно питаться студенту?

Начну с того, что ни один из тех, кто не задумывается о своем питании, не питается правильно. Исключение составляют те, кому готовят опытные повара. Некоторые не считают питание важным делом, не придают этому процессу особенного значения. Некоторые считают лишь калории. Для работы мозга и всего организма особенно в век стрессов и плохой экологии необходимо питаться правильно. Очень популярны рекламируемые продукты быстрого приготовления (в баночках, пакетах). Запомните, что они содержат консерванты. Они могут быть насыщены одним компонентом, но лишены другого, не менее важного.

Мозг студента должен работать как двигатель, ведь умственная работа требует огромных энергетических затрат. Итак, фирменный рецепт правильного питания от нас, студентов 308 группы:

Питаться надо 4 раза в день. Так будет происходить лучшее усвоение пищи и не накопиться жир в организме. Ведь при трехразовом питании вы катастрофически переедаете и недоедаете одновременно. Перерыв между приемами пищи пусть составит 3 часа. Утром необходимо запастись энергией на день. Нужны углеводы, но не хлеб и сахар. Они вызовут временный прилив сил, после которого начнется резкий спад. Чтобы запастись энергией, подойдет тарелка риса или гречки. В них много минералов. Хлеб только черный запейте стаканом молока. Второй прием пищи – в колледже. Здесь подойдет йогурт. Вы вернулись домой. Хорошо получить на обед бульон, можно суп. Неплохо пожарить мясо. Можно рыбу. И черный хлеб. Можно съесть немного орехов. Советуем чай, но без сахара. Четвертый прием пищи будет вечером. Помните, что ночью организм не должен тратить много энергии. Поэтому на ужин подойдут овощные салаты, зелень, фрукты, пищевые добавки. Будьте здоровы!

Коллектив 308 гр

Улыбайтесь чаще

Храп на паре.

На этой неделе на лекции все было как обычно. Преподаватель читает лекцию. Все пишут. Вдруг раздается храп. Слышат все, кроме лектора. Начинаем оборачиваться, увеличиваем обзор до 90 градусов. Видим: девушка, обняв чужой рюкзачок, … спит,…. похрапывает. У нее течет слюнка на руку. Владелица сумки начала вытаскивать ее из чужих рук. Спящая хватается за рюкзак, кричит на всю аудиторию: «Ааа! Мама !!!! мишку не трогай!!!»

Топчий Ангелина