

6+

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№3 (207) МАРТ 2020

#сидимдома

ОТ РЕДАКЦИИ

Мы работаем ради вас!..

То, что преобладающая часть медицинских работников - врачей, медицинских сестер, фельдшеров - работают самоотверженно, честно, с полной отдачей и обладают не только высокими профессиональными, но и исключительными человеческими качествами, - мы старались донести до вас, уважаемые читатели, в каждом выпуске нашего журнала на протяжении уже 18 лет!

Говорили о том, что следовать рекомендациям врача, следовать сознательно, осознанно - это обязательное условие партнерства врача и пациента во имя вашего здоровья, это важная составляющая эффективного лечения.

Говорили также и о проблемах, которые мешают отечественному здравоохранению, как сфере общественного служения, а не иерархии структур предоставления медицинских услуг с нелепым, даже порочным, навязываемым медицинским организациям не один год принципом «деньги идут за больным» (!!).

Не медики придумали все реформы службы здравоохранения страны! И «эксперименты» с финансированием отрасли, и с территориальным планированием, и с пресловутой «оптимизацией»!.. Но все последствия этого не грамотного, даже вредного вмешательства в эту важную общественную сферу пришлось ощутить именно медикам. Справедливости ради, следует сказать, что в последние годы само профессиональное медицинское сообщество, осознав реальную угрозу деградации и системы медицинского образования, и общественного здравоохранения, забило тревогу. И те меры, которые государство в срочном порядке уже предусмотрело, при последовательной и системной их реализации и контроле - через некоторое время (к сожалению, не быстро!) - дали бы положительный эффект. Изменения назрели. Нужны быстрые решения. Радикальные, направленные именно на восстановление здравоохранения, как единой государственной службы, безусловно учитывающей особенности и специфику территорий. Службы, не испытывающей проблем с необходимым финансированием, дефицита соответствующей квалификации кадров, оборудования и т.д. И с адекватным отношением общества!

Печально, что для того, чтобы это понять, надо было оказаться наряду со всем миром в этой крайне непростой ситуации.

Не беремся судить, как скоро и как сущностно служба здравоохранения страны будет меняться. А то, что это произойдет, - не вызывает сомнения. И дискуссия по этой теме, надеемся, нам еще предстоит...

Важно другое. Общество, люди (те, кто еще не понял!) - должны понимать, что слова медиков «мы работаем для вас!» - это не просто слова. Это принцип, смысл работы медиков! Врача, медицинскую сестру надо не просто слушать, выполнять их рекомендации. Важно - доверие.

Ситуация, с которой столкнулся мир, поддается контролю, с ней можно справиться. Медицинские работники понимают, что, почему и когда нужно делать. И меры, которые сегодня предпринимаются государством, разработаны с учетом мнения эпидемиологов, клиницистов, организаторов здравоохранения. Кстати, роль организаторов в стабилизации и выходе из ситуации - достаточно важна и на всех уровнях.

А вот паника, слухи и домыслы, которые активно продуцируются, множатся, - это диверсия против общества. Не говоря уже о безответственном поведении тех, кто потенциально мог стать причиной распространения инфекции, зная об этом!

Нужно понимать и то, что все те задачи, которые решала служба здравоохранения до этого коронавируса, - не исчезли. Остаются вопросы диспансеризации больных с хроническими неинфекционными заболеваниями, их плановое лечение, профилактика осложнений. Продолжают рождаться дети. Невозможно отменить экстренные операции.

Поэтому наша общая задача в настоящий период - максимально обезопасить себя: самоизоляция, мытье рук, использование индивидуальных средства защиты (причем, грамотно). И следуя этим, на первый взгляд, простым правилам, мы обезопасим себя и тех, кто ради нас рискует собственным здоровьем, а порой и жизнью, - наших медиков. И справившись с этой бедой, с уважением и вниманием к медикам и к себе продолжим решать временно «отложенные» проблемы...

Здоровья вам и долгих лет жизни!





5

**Вышел вирус
из тумана**



8

**Обманчивая
безопасность**



18

**Стеноз
гортани у детей**



35

**Советы логопеда
по развитию речи
младших
дошкольников**



38

**Основные аспекты
ведения школы
сахарного диабета**

Мойте руки тщательно!	2-4
Какие меры принимает Россия	4
Вышел вирус из тумана... ..	5
Новые старые: как меняется пожилой россиянин	6
Обманчивая «безопасность»	7-8
Е.Б. Зверев. Влияние снюсов и насваев на психику школьников и их формирование личности	8-9
Новости здравоохранения мира	10
Знак различия	11
СОВЕТЫ ЭНДОКРИНОЛОГА	
М.А. Белов, И.А Вейцман. Как сберечь здоровье печени	12-13
Итоги 2019 года: АГМУ - второй в рейтинге лучших медицинских вузов России	14
ШКОЛА ОТВЕТСТВЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА	
Е.С. Кравцова. Прогнозирование и профилактика преждевременных родов	15-17
М.В. Кротова. Стеноз гортани у детей	18-20
ВЕСТНИК АССОЦИАЦИИ	
О.В. Корягина. Оперативное вмешательство на сердце. Период выздоровления	21-23
В.Ю. Улакова. Герпес - это на всю жизнь	24
Новости здравоохранения России	25
ЗА СЧАСТЛИВОЕ ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО!	
А.В. Бойко. Репродуктивное будущее. Как не упустить патологии полового формирования у детей	26-28
ПОБЕДИМ СВОЙ СТРАХ!	
С.С. Готов. Клин - клином, или О том, как радиация помогает врачам бороться с онкологией	29-31
Мистер Кетчуп	32-34
ДЕСЯТИЛЕТИЕ ДЕТСТВА	
С.А. Маурер. Советы логопеда по развитию речи младших дошкольников	35-37
ЗА СЧАСТЛИВОЕ ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО!	
О.М. Назаркина. Почему важно обучение в школе сахарного диабета	38
К.А. Куракова. Основные аспекты ведения школы сахарного диабета	38-41
Пандемия прогресса	42-43
Остановим COVID-19 в Алтайском крае!	43-44



Мойте руки тщательно!

Каждый день появляются новые подробности о коронавирусе, которые тут же обрастают домыслами и слухами. Определить, что из этого научные факты, а что следствие паники, - всё труднее. Насколько страшен новый коронавирус, как ударят по устоявшемуся мировому порядку его последствия?

Как и ОРВИ, и грипп, новый коронавирус SARSCOV-2 (заболевание, к которому он приводит, называют COVID-19) легко распространяется через капли, выделяющиеся при кашле или чихании инфицированных людей.

Таким образом, соблюдение санитарно-гигиенических правил имеет решающее значение для профилактики этой инфекции.

Можно ли было предотвратить появление новой инфекции?

Новые инфекционные заболевания появляются регулярно, за последние десятилетия мир узнал вирусы Зика и Эбола, ВИЧ, новые типы гриппа и вот теперь - SARSCOV-2.

Такие заболевания обычно возникают, когда животному вирусу удается проникнуть в организм человека из-за тесного контакта между людьми и животными. **Вероятность предотвратить это в любой точке мира равна нулю.**

Единственное, что мы можем сделать, так это быть готовыми реагировать как можно быстрее, когда это произойдет.

Какой инкубационный период у вируса?

Ученые проанализировали данные обо всех случаях заболевания новым коронавирусом (к семейству коронавирусов относят до 40 видов вирусов, которые поражали человека и животных, но смертельными их не считали). **В среднем инкубационный период COVID-19 составляет 5 дней, а первые симптомы могут проявиться в течение 11 дней.**

Ученые из Института психиатрии, психологии и нейробиологии Великобритании подчеркивают, что длительный карантин - непростое испытание для психики. Они проанализировали исследования в десяти странах, где люди перенесли в карантине тяжелый острый респираторный синдром (SARS), лихорадку Эбола, грипп H1N1, ближневосточный респираторный синдром (MERS), и отметили: люди на карантине испытывают высокий уровень страха перед заражением и возможностью заражения других. Они часто склонны к катастрофическим интерпретациям собы-



тий, а отсутствие четкой информации может усугубить это. Поэтому рекомендация следующая: период карантина должен быть в разумных пределах, а **негативные психологические последствия смягчает сознательная (добровольная) самоизоляция.**

Почему вирус так легко заражает людей?

Ключевая особенность нового коронавируса - спайковый белок в виде шипов на его поверхности. Эти шипы имитируют молекулы, которые рецепторы на мембране клетки считают «своими» и пропускают в клетку. Как только это происходит, вирус может заразить клетку и начать размножаться.

Вирус имеет белковую оболочку, в которой «записана» РНК с генетической программой, заставляющей клетку-хозяина работать на производство новых копий вируса. Анализ генома показал, что белковая поверхность коронавируса отличается от белков родственных вирусов и содержит скорее всего **фурин** - элемент, который активизирует белок. Это важно, потому что фурин содержится во многих тканях человека, включая лёгкие, печень и тонкий кишечник, что означает, что вирус способен поражать несколько органов.

SARS и другие коронавирусы активировать фурин «не умеют».

Кто уязвим больше всего?

Предварительная мировая статистика говорит, что наиболее высока смертность от нового типа коронавируса среди пожилых людей с заболеваниями сердца, органов дыхания и гипертонией. Среди детей уровень инфицирования и смертности практически нулевой, возможно, их организм менее восприимчив к болезни либо симптомы до того незначительны, что им даже не проводились исследования.

В России уровень заболеваемости среди людей до 40 лет достаточно высок, что объясняется большим количеством проводимых тестов, также молодые люди переносят болезнь COVID-19, вызванную коронавирусом нового типа, намного легче. Кроме того, у них болезнь может проходить бессимптомно.



Насколько эффективны санитарно-гигиенические меры?

При исследовании больничных палат, где лежали пациенты с COVID-19, вирус был обнаружен на множестве поверхностей, в том числе на перилах кроватей, дверных ручках, стульях, выключателях освещения, окнах, раковинах, стетоскопах, воздушных вентиляторах и туалетах. Но **достаточно протереть поверхности обычным хлорсодержащим средством, чтобы его ликвидировать**. То есть вирус не более живучий, чем грипп или норовирус (его еще называют кишечный грипп).

А вот смыв воды в туалете и воздушные сушилки для рук - самый эффективный способ распространения разных вирусов, в том числе и коронавируса.

Несколько случаев заболевания произошло в одной семье в результате совместного обеда, когда все ели из одной посуды.

Меры профилактики самые простые: тщательная гигиена рук, социальное дистанцирование, чихать и кашлять в сгиб локтя или платок и оставаться дома при недомогании.

Может ли этот вирус исчезнуть?

Единственный способ полностью уничтожить вирус - это **разработать вакцину**, как в случае с оспой. Во всех остальных случаях вирус так и будет циркулировать.

Есть ли лечение от COVID-19?

На данный момент специального лечения для этой инфекции нет. Заболевшим назначают поддерживающие меры, которые снимают симптомы.

Поскольку это вирусная инфекция, антибиотики в данном случае бесполезны.

Можно ли заболеть дважды?

По идее после первой встречи с инфекцией организм вырабатывает иммунитет. Он может быть нестойким, как, например, после заболевания гриппом. Но вряд ли человек переболеет гриппом дважды за один сезон.

В Китае и Японии зафиксировано несколько случаев повторного заражения коронавирусом. Пока ученые полагают, что эта информация нуждается в перепроверке. Впрочем, окончательную ясность о продолжительности иммунной защиты можно будет получить лишь после проведения серологического исследования (анализ антител) населения.



Если вы прибыли из стран, неблагополучных по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией COVID-19

Всего в мире по состоянию на 31 марта 2020 года подтверждены 784654 случая. В 172 странах мира вне КНР зарегистрировано 702109 случаев.

Под медицинским наблюдением в России находилось 315609 человек, по состоянию на 30 марта 2020 года под контролем остаются 201623 человека.

По данным министерства здравоохранения Алтайского края, на 31 марта в крае лабораторно подтверждены 2 случая заболевания коронавирусом. Всего в крае обследовано 1828 человек. Под медицинским наблюдением на 30 марта находится 3395 человек.

Вернувшись из страны, неблагополучной по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией, вы попадаете в группу риска по заболеваемости этой инфекцией.

По приезду, прилему домой необходимо оповестить территориальную поликлинику по телефону контакт-центра или регистратуры.

Определиться с работодателем о возможности удаленной работы или очередного или внеочередного отпуска сроком на 14 дней для организации самоизоляции на дому.

В отдельных случаях изоляция на дому организуется с выдачей листка нетрудоспособности медицинской организацией, к которой вы прикреплены для медицинского обслуживания, по предписанию главного государственного врача Алтайского края.

Что нужно делать при самоизоляции:

- ▶ по возможности обеспечьте свое пребывание в отдельной комнате от остальных членов семьи;
- ▶ измеряйте температуру тела два раза в день;
- ▶ соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом в течение 20 секунд, вытирайте руки одноразовыми бумажными полотенцами;
- ▶ при чихании и кашле рот и нос необходимо прикрывать либо одноразовой салфеткой, либо локтем, чтобы избежать распространения вируса;
- ▶ после чихания и кашля обязательно вымыть руки с мылом;
- ▶ при возникновении заложенности носа, кашля, чихания, затруднения дыхания, подъема температуры тела выше 38⁰С вызвать на дом участкового врача-терапевта по телефону контакт-центра или регистратуры;
- ▶ если выше описанные симптомы нарастают, отмечается ухудшение состояния здоровья - вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефонам 03 или 103, 112;
- ▶ во всех случаях обращения за медицинской помощью проинформируйте медицинских работников о пребывании в стране, неблагополучной по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией, четко указав дату пересечения границы страны пребывания!

Если вы проживаете один, необходимо позаботиться о создании запаса лекарственных препаратов при наличии хронических заболеваний,



▲ аптечки первой помощи. Необходимо иметь запас продуктов питания и питьевой воды, желательно бутилированной. При заказе готовых продуктов питания на дом курьер должен оставить заказ у входа, не заходя в квартиру. Оплатить заказ нужно, используя систему онлайн-банк. Это же правило действует и при оплате покупок в магазинах.

Если вы проживаете с детьми, их желательно отправить к родственникам на весь период изоляции.

Вам не рекомендуется находиться в одной комнате с беременными, лицами старше 60 лет, больными с хроническими заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, иммунодефицитными состояниями, с онкологическими заболеваниями, с больными, получающими химиотерапию.

Если это невозможно, в доме или в квартире должны приниматься повышенные меры защиты и гигиены. Для изолированного человека необходимо выделить отдельные столовые принадлежности, столовую посуду, полотенца и постельное бельё.

В период изоляции человек не должен ни с кем контактировать. Возможно общение по телефону, скайпу и т.д.

Во время самоизоляции необходимо систематически проветривать помещение, где вы находитесь, проводить текущую дезинфекцию не реже двух раз в день с применением дезинфекционных препаратов. Правильно подобрать необходимый дезинфекционный препарат и противовирусный режим дезинфекции поможет медицинский работник участковой поликлиники.

При проведении текущей дезинфекции необходимо особенно тщательно обрабатывать: столовую посуду и принадлежности, столы, выключатели, пульты дистанционного управления, ручки дверей и шкафов, перила, ручки водопроводных кранов, санитарную технику. Телефоны, клавиатура, компьютерная мышка, поверхность рабочего стола должны дважды в день протираться дезинфицирующими салфетками, предназначенными для обработки оргтехники.

Стирка одежды, постельного белья в период изоляции проводится в обычном режиме, желательно отдельно от одежды и постельного белья остальных членов семьи.

Во время изоляции нельзя выходить из дома! Нарушение условий карантина является уголовным правонарушением. ☹

Важно

В Алтайском крае имеются тест-системы для проведения исследований на наличие вируса новой коронавирусной инфекции (COVID-19), решение об обследовании принимает участковый врач в соответствии с показаниями и рекомендациями Федеральной службы Роспотребнадзора.

«Горячая линия» министерства здравоохранения Алтайского края: 8-800-350-35-25.

«Горячая линия» управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю: 8 (3852) 66-54-27 (в рабочие дни), в выходные дни можно обратиться по телефону 8 (3852) 24-32-51.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43.

Какие меры принимает Россия

Президент России 25 марта 2020 года выступил с обращением к россиянам. Он заявил, что ситуация с коронавирусом в мире развивается остро, ставя под удар экономики всех стран. России пока удастся сдержать коронавирус, но страна не может полностью заблокировать угрозу.



Путин предупредил россиян, что не следует надеяться «на авось» и попросил предельно внимательно относиться к рекомендациям по защите от коронавируса и оставаться дома.

Глава государства предложил (приводим некоторые пункты):

► перенести дату голосования по поправкам в Конституцию,

► автоматически продлевать все социальные пособия и льготы граждан в ближайшие полгода,

► в апреле предоставить единовременные выплаты к 75-летию Победы для ветеранов и тружеников тыла,

► выплачивать семьям, имеющим право на маткапитал, по 5000 рублей в месяц,

► установить норму выплаты по больничному в размере МРОТ в месяц,

► установить каникулы по потребительским и ипотечным кредитам для граждан, доходы которых упали более чем на 30%.

30 марта Президент России провел совещание с полномочными представителями в федеральных округах, в ходе которого дал несколько поручений в связи с ситуацией с распространением коронавируса в стране. Также глава государства отметил самоотдачу и профессионализм медиков, которые борются с коронавирусом.

Президент поручил (приводим некоторые пункты):

◆ свести данные о готовности российской медицины к борьбе с коронавирусом в единую базу;

◆ развернуть новые центры диагностики коронавируса в государственных и частных медорганизациях;

◆ оперативно регистрировать новые тест-системы для выявления коронавируса;

◆ создать дополнительный резерв лекарств, которые используются в борьбе с коронавирусом, и пополнять резерв аппаратов ИВЛ в стране;

◆ привлечь практикантов и студентов медвузов к борьбе с коронавирусом;

◆ наладить работу по выявлению россиян, которые возвращаются из стран с неблагоприятной ситуацией с коронавирусом.

Глава государства также потребовал обоснованных и профессиональных действий в борьбе с коронавирусом, не допускать локальных сбоя в розничном сегменте торговли и жестко пресекать любые факты спекуляции и взвинчивания цен. ☹



Вышел вирус из тумана...

Пандемия заключила мир в свои объятия. Она сметает с полок товары, рушит экономики, разлучает семьи...

Какие ресурсы предполагается задействовать для сопротивления новой заразе?

Почему в Италии такое количество жертв, а в соседней Германии - нет? По мнению аналитиков, одна из причин - в своевременной диагностике. Одну из самых первых рабочих тест-систем сделали в Берлине задолго до того, как в стране появились первые случаи заражения. Ее разослали во все лаборатории страны и начали бесплатно тестировать всех желающих, чтобы не упустить первые случаи заражения. В Италии же тестировали только тех, кто приезжал из Китая. Поэтому и упустили несколько сложных случаев, когда больные успевали заразить большое количество людей из своего окружения. В США ситуация развивается по итальянскому сценарию. Из-за неповоротливости политической системы в целом и системы здравоохранения в частности было принято решение не использовать тесты, предложенные ВОЗ, а дожидаться разработки собственных, а они оказались дефектными.

В России бесплатно сдать анализ на новый коронавирус можно только по назначению врача по строгим медицинским показаниям. Коммерческие лаборатории такие тесты не делают, так как новая инфекция относится к особо опасным. Поэтому работать со штаммами вирусов могут только несколько специализированных лабораторий в России, так как это требует совершенно особых условий.

Для анализа на коронавирус берут мазок со слизистой рта и носоглотки и помещают образец в пробирки. Затем содержимое пробирок в лаборатории исследуется на наличие в них генетического материала вируса - его РНК.

Для исследования используется метод ПЦР. Его смысл в том, чтобы увеличить во много раз количество возбудителя, присутствующего в клетках человека. Для этого сначала молекулу РНК преобразуют в ДНК, а затем крошечный ее участок начинают копировать миллионы раз, чтобы накопить достаточное для анализа количество фрагментов генома. На определенной фазе в пробирку добавляется флуоресцентный краситель, который светится только в присутствии ДНК возбудителя. Для получения результатов требуется до 72 часов.

Федеральное медико-биологическое агентство России представило препарат от коронавируса, который легко переносится и обладает выраженным противокоронавирусным действием, то есть уже в микроконцентрациях (10 миллимоль на литр) он вызывает полное ингибирование цитопатических эффектов в культуре ткани.



Сегодня это единственный метод, который позволяет выявить возбудителя COVID-19 и обнаружить именно его среди других респираторных вирусов, в том числе и гриппа. И именно этот метод используют практически все страны, создающие свои тест-системы.

В реестр лабораторий по диагностике COVID-19, наряду с ведущими научными учреждениями Китая, США, Франции, Гонконга, Великобритании, Германии, вошел и российский научный центр «Вектор» (Новосибирск). Здесь разработали две тест-системы, которые позволяют оперативно выявлять новый коронавирус. Сам тест был создан достаточно быстро и в критических условиях - у лаборатории еще не было на тот момент ни штамма самого вируса, ни клинических образцов его, полученных от пациента.

В Сингапуре и Китае создали так называемые серологические тесты, основанные на обнаружении в крови антител, которые организм вырабатывает к возбудителю в процессе болезни. У этого исследования есть и преимущество - оно может обнаружить антитела, даже если человек уже выздоровел (в этом случае ПЦР уже не увидит возбудителя). Но есть и минус. Для исследования необходимо, чтобы организм выработал достаточное количество антител - это около недели от начала заболевания. То есть при небольшой вирусной нагрузке анализ ничего не покажет.

В ближайшее время сертификацию должен пройти российско-японский тест, основанный на методе так называемой изотермальной молекулярной диагностики. Он схож с методом ПЦР, но более быстрый и не требует стационарной лаборатории. Результат будет готов в течение получаса. Линейка тест-систем адаптирована и для стационарных лабораторий, и для портативных мини-лабораторий. Применять ее можно повсеместно: не только в больницах, но и в любых общественных учреждениях.

Ученые Института химической биологии и фундаментальной медицины СО РАН создали прототип тест-системы, которая позволит в оперативном режиме диагностировать новый коронавирус. Экспресс-тесты не требуют специального оборудования и персонала. Ⓜ



Почему важно обучение в школе сахарного диабета



Оксана Михайловна НАЗАРКИНА,
главный внештатный детский эндокринолог минздрава Алтайского края, заведующая эндокринологическим отделением, КГБУЗ «Алтайский краевой клинический центр охраны материнства и детства»

Неуправляемый должным образом сахарный диабет оказывает выраженное отрицательное воздействие на качество жизни больных, приводит к психологической и эмоциональной дезадаптации детей и подростков.

Поэтому обучение стало неотъемлемой частью организации специализированной лечебно-профилактической помощи больным сахарным диабетом.

Школа для пациентов с сахарным диабетом на базе Алтайского краевого клинического центра охраны материнства и детства существует более 15 лет. Здесь проходят обучение пациенты и законные представители ребенка. Более того - обучаться могут все члены семьи, которые живут с ребенком, имеющим диагноз «сахарный диабет», или же имеют контакт с ним.

Пациенты в стационаре параллельно с лечением проходят обучение технологии лечения заболевания, образу жизни при сахарном диабете 1 типа, инсулинотерапии, питанию, инъекциям, узнают, какие бывают осложнения, как бороться с неотложными состояниями.

Обучение проводится по специальным структурированным программам с четкой регламентацией объема и последовательности изложения, с постановкой учебных целей для каждого этапа. Каждый «учебный шаг» содержит в себе необходимый набор педагогических приемов, направленных на усвоение, повторение и закрепление знаний и навыков, а также включает использование наглядного материала. Информация подается в легкодоступной форме для восприятия пациенту и родителям.

Школа для пациентов с сахарным диабетом проводится в отделении эндокринологии для детей Алтайского краевого клинического центра охраны материнства и детства (4 этаж) с понедельника по пятницу в 14 часов. Обучение проводят врачи-детские эндокринологи отделения Кристина Анатольевна КУРАКОВА и Татьяна Андреевна РЫБАЛКО. Занятия школы - бесплатные. С марта 2020 года на сайте Алтайского краевого клинического центра охраны материнства и детства запущена видеоскола по школе сахарного диабета в формате вебинаров. 📺

Основные ШКОЛЫ



Кристина Анатольевна КУРАКОВА,
врач-детский эндокринолог, отделение эндокринологии для детей КГБУЗ «Алтайский краевой клинический центр охраны материнства и детства»

Сахарный диабет - одно из самых распространенных хронических заболеваний среди детей. На тысячу больных (статистика по возрасту до 20 лет) приходится 1,7 заболевших диабетом.

Чаще всего у детей выявляют **сахарный диабет первого типа**, в основе которого лежит аутоиммунный процесс, приводящий к абсолютной инсулиновой недостаточности. И сегодня единственный способ лечения - это **пожизненная заместительная инсулинотерапия**. Поэтому понимание пациентом принципов углеводного обмена и умение управлять им становятся жизненно необходимыми.

Поддержание углеводного обмена в рамках компенсации заболевания является одним из важнейших факторов, который препятствует развитию поздних осложнений, нормальных темпов физического и интеллектуального развития пациентов детского возраста. При этом **эффективность лечения сахарного диабета предполагает не только интенсивную инсулинотерапию, но и качественный контроль гликемии, обучение основополагающим принципам питания и физической нагрузки, а также психосоциальную поддержку пациента.**

Помимо инсулинотерапии, как основного метода лечения сахарного диабета, **обученные пациенты должны регулярно проводить самоконтроль, коррекцию дозы инсулина, соблюдать определенные правила питания.** И нужно помнить, что хроническая декомпенсация заболевания, помимо ухудшения соматического здоровья, приводит к психологической и эмоциональной дезадаптации детей и



аспекты ведения сахарного диабета

подростков, а также к проблемам общения в семье и со сверстниками.

Нехватка обучения так же опасна, как и нехватка инсулина. Этот постулат всех школ диабета сформулировал один из основоположников современной диабетологии Элиот Проктор Джослин. Именно Джослин стал автором первого руководства по сахарному диабету для врачей и пациентов, изданному в 1918 году, - за несколько лет до открытия инсулина.

Чтобы добиться наилучшего результата в умении управлять лечением сахарного диабета, грамотно решать различные жизненные ситуации, **пациент должен быть хорошо осведомлен во всех аспектах собственного заболевания.**

Сахарный диабет - это серьезное заболевание, которое требует особой ежедневной дисциплины пациента и достаточных знаний. Какие причины вызвали заболевание, его признаки, чем и как часто нужно проводить замер глюкозы в крови, как питание влияет

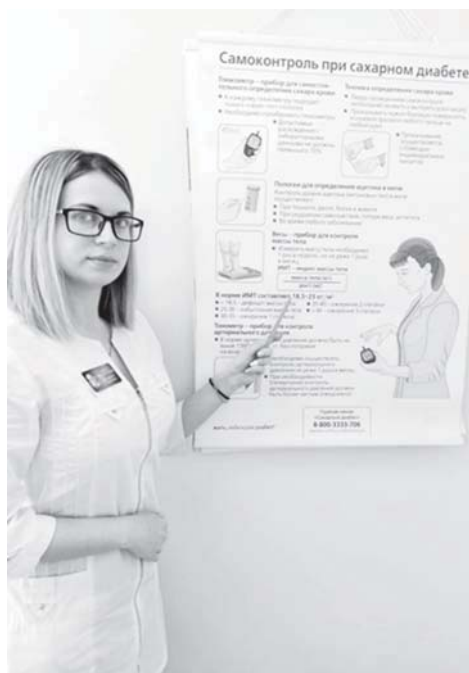


на показатели уровня сахара в крови, какие осложнения могут быть со стороны других органов и систем из-за нестабильных сахаров, можно ли заниматься спортом и каким?.. Ответы на эти вопросы невозможно получить подробно на 15-минутном обходе врача в стационаре или амбулаторно на приеме, поэтому на базах лечебных учреждений для подробного обучения детей и их родителей дальнейшей жизни с этим диагнозом создаются школы сахарного диабета.

На базе Алтайского краевого клинического центра охраны материнства и детства в отделении эндокринологии для детей работает школа сахарного диабета. В ней проходят бесплатное обучение все родители и их дети, находящиеся на лечении в стационаре, а также амбулаторные пациенты.

Знания и умения, которые пациенты получают в школе диабета, помогают им обеспечить достаточный уровень компенсации заболевания, а также самостоятельно справиться в домашних условиях с проблемами, которые могут возникнуть при переходе на свободный режим питания и физических нагрузок.

Понимание пациентом принципов углеводного обмена и умение управлять им становятся жизненно необходимыми при сахарном диабете.



Обучение в школе сахарного диабета проводится по специальным структурированным программам с четкой регламентацией объема и последовательности изложения, с постановкой учебных целей для каждого этапа.

Основная задача врачей-эндокринологов, читающих лекции в школе диабета, - помочь приобрести комплекс знаний и умений, позволяющие в любой, даже неожиданной, ситуации, которая привела к ухудшению самочувствия, связанного с показателями гликемии, быстро и самостоятельно справиться с возникшей проблемой. Обучение проводится по специальным структурированным программам с четкой регламентацией объема и последовательности изложения, с постановкой учебных целей для каждого этапа. Каждый «учебный шаг» содержит необходимый набор педагогических приемов, направленных на усвоение, повторение и закрепление знаний и навыков, а также включает использование наглядного материала.

В нашей школе сахарного диабета цикл обучения состоит из семи занятий. Информация подается в доступной форме и пациенту, и родителям.

На первом занятии специалисты рассказывают, что такое диабет, откуда пришло первое описание о нем как о болезни, причинах его развития, симптомах. Уже на этой встрече коротко обозначается тактика лечения.

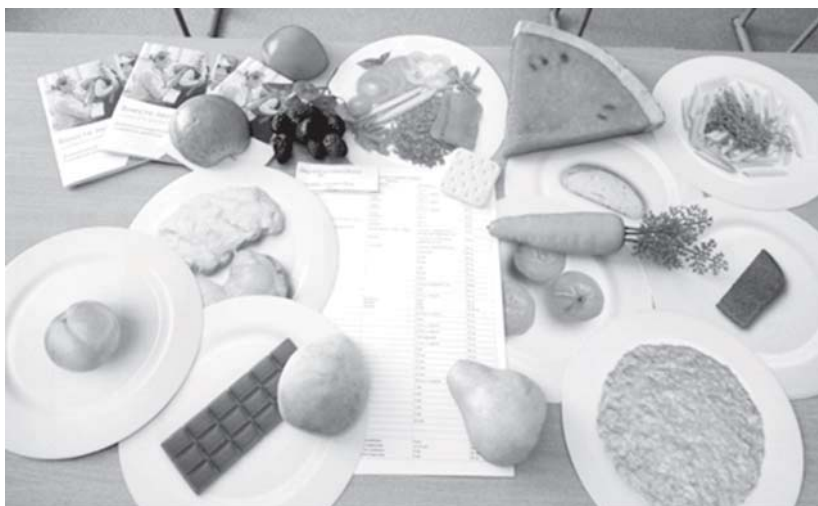
Второе занятие посвящено самоконтролю. Здесь речь идет о ведении дневников самоконтроля, способах контроля над диабетом, вводится пояснение, что такое глюкометр. Родители и дети узнают, какие глюкометры представлены на нашем рынке, и чем они отличаются между собой, как правильно ими пользоваться, а также узнают о современных неинвазивных спосо-



бах измерения уровня гликемии (системах непрерывного мониторинга сахара в крови - Dexcom, Freestyle Libre), с помощью которых можно следить за уровнем сахара в крови в течение дня без прокола пальца.

Тема третьего занятия - питание. Врачи помогают пациенту получить и усовершенствовать знания о принципах питания при сахарном диабете и использовать их в повседневной жизни. Разбираются основные вопросы: что можно есть, когда и в каком количестве? Рассказывают о таких понятиях, как хлебная единица, о способах ее расчета в продуктах, углеводном коэффициенте и сахарозаменителях (какие из них можно и в каком количестве).

Теме инсулинотерапии посвящено четвертое занятие. Пациент не только пополняет и систематизирует знания по вопросам инсулинотерапии, но и учится принимать самостоятельные решения по коррекции дозы инсулина в повседневной жизни. Поясняются основные виды инсулина, их классификации по продолжительности действия, говорят о коррекции дозы инсулина в домашних условиях в зависимости от характера питания, физических нагрузок, а также узнают, какие факторы определяют суточную потребность инсулина. Слушатели занятия узнают, как и где правильно хранить инсулин, как часто и зачем менять иглы на шприц-ручках. Специалисты рассказывают о совре-



менных средствах введения инсулина - инсулиновой помпе: что это за прибор, зачем он нужен, какие существуют показания для его установки пациенту.

На пятом занятии разбирается физиология углеводного обмена. Эндокринологи рассказывают слушателям о том, что такое гипергликемия и гипогликемия. Каковы причины их развития, какие симптомы, на которые нужно обратить внимание, какие существуют тактики купирования этих состояний в домашних условиях.

Шестое занятие посвящено осложнениям сахарного диабета, причинам их развития, тому, какие органы страдают в первую очередь из-за нестабильной гликемии. Пациент не только пополняет и систематизирует свои знания по хроническим осложнениям сахарного диабета, но и получает мотивацию для своевременного обследования на наличие хронических осложнений сахарного диабета и проведения соответствующих лечебных и профилактических мероприятий.

Завершает обучение в школе сахарного диабета **седьмое занятие**, посвященное физическим нагрузкам. Специалисты обучают пациентов умениям, необходимым для управления процессами, сопровождающими физические нагрузки для пациента. Ведь спорт является неотъемлемым способом в лечении сахарного диабета. При каких условиях можно приступить к занятиям, какой и сколько раз должен быть контроль уровня гликемии, рекомендации по приему углеводов и коррекции инсулинотерапии, какие



виды спорта рекомендованы пациентам с сахарным диабетом первого типа - ответы на эти вопросы слушатели получают на лекции.

В завершении хочу отметить, что **школа диабета помогает достичь реального успеха в трудной борьбе с болезнью**. И многие люди, страдающие диабетом, добиваются успехов в карьере, женщины в дальнейшем рожают детей и остаются работоспособными, дети с этим заболеванием без каких-либо проблем оканчивают школу и высшие учебные заведения. То есть это люди, которые реализуют себя в семейном и личном счастье. Разумеется, это большая победа медицины, но этот успех не состоялся бы без участия самого пациента и его достаточной грамотности

по своему заболеванию. В среде медицинского сообщества важность и актуальность обучения ни у кого не вызывает сомнения. Обучение - это не просто компонент лечения сахарного диабета, это и есть само лечение, оно является жизненно важным параметром в интеграции больных сахарным диабетом в обществе. ☺

Если пациент смог принять свое заболевание, смог научиться с ним жить, значит, главный шаг на пути к успеху сделан!



Пандемия прогресса

Пока медики, экономисты и политики решают, как обезвредить коронавирус и вызванную им панику, социальные антропологи выдвинули иной взгляд на природу заразы, которой, по выражению одного из них, «мир ждал с 2003 года».

Речь, по большому счету, идет об издержках глобализации в сфере межвидовых отношений: мы расплачиваемся эпидемиями за нарушение баланса между людьми и животным миром во имя прогресса и собственного благоустройства.

Неожиданную оценку ситуации вокруг разворачивающейся эпидемии коронавируса выдвинул директор по исследованиям в Национальном центре научных исследований (CNRS) Франции и глава Лаборатории социальной антропологии **Фредерик КЕК**, который изучал новые вирусные эпидемии с 2003 года - с вспышки атипичной пневмонии (SARS) в Гонконге.

Прогресс как колыбель новых вирусов

Поворотными моментами в истории эпидемий ученый называет три глобальных события: неолитическую революцию, открытие Америки и промышленную революцию XIX века. Каждый из этих эпохальных рывков стал колоссальным шагом вперед в развитии общества, обеспечил новый уровень развития экономики, но платить за прогресс пришлось в том числе и новыми угрозами для здоровья.

Неолитическая революция (переход от собирательства и охоты к

земледелию, одомашниванию скота и животноводству - по сути, начало цивилизации) привела к более тесным контактам человека с животными, а это обернулось новыми напастями и для нас, и для наших братьев меньших.

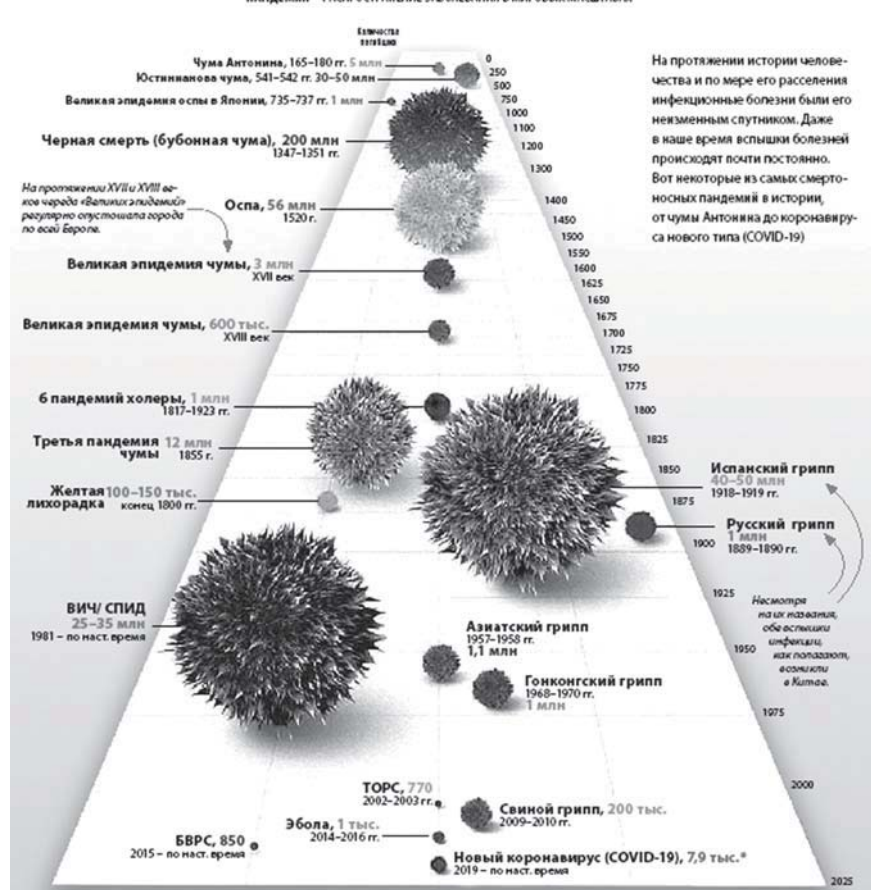
Распространилась чума крупного рогатого скота (по заявлению ВОЗ, заболевание уничтожено лишь в 2011 году), мутировавшая в печально известную и поныне корь, от которой только в 2017 году погибло 110 тысяч человек (из них 92 тысячи - это дети до 5 лет).

Открытие Америки. В конце XV века благодаря Христофору Колумбу европейская цивилизация протаривала морскую дорогу на заатлантический континент, где встретилась с древними цивилизациями Центральной Америки, а также с сифилисом, довольно скоро распространившимся по всему Старому Свету. Новый Свет «расплатился» за ту глобализацию наступающей эпидемией оспы, занесенной туда европейцами: в начале XVI века насчитывались миллионы умерших от «черной смерти». Кстати, вирус натуральной оспы, изводивший Европу еще с античных времен, крайне близок к вирусу верблюжьей оспы.

Наконец, новый виток в развитии цивилизации - **эпоха промышленной революции** - в корне изменил не только условия жизни в городе и деревне, но и поставил производство продовольствия на индустриальные рельсы. В этом контексте, по мнению Фредерика Кека, научный прогресс и массовая вакцинация помогли одолеть бешенство и туберкулез - давних врагов рода человеческого происхождения. Однако переход к индустриальному животноводству и содержанию огромных масс животных вблизи от жилья со временем наградил нас новыми напастями. Так, вирус перепугавшего всех в XXI веке «птичьего гриппа» был впервые диагностирован итальянским ветеринаром в 1878 году. От коровьего бешенства спасались вегетарианством в конце XX века. А страшная «испанка» (H1N1), унесшая жизни 40-50 миллионов человек за полтора года в начале прошлого столетия была одной из разновидностей мутировавшего «птичьего гриппа» (H5N1).

ПАНДЕМИИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ПАНДЕМИЯ – РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В МИРОВЫХ МАСШТАБАХ



Как защищаться?

Французский антрополог провел многолетние полевые исследования, изучая готовность разных обществ к угрозе эпидемий и пандемий. Результаты не назовешь утешительными.

Так, по словам Кека, пандемии вирусной инфекции мир ждал с 2003 года. Причем было даже известно направление вероятного «удара» - *передача вируса человеку от летучих мышей в Китае после вспышки атипичной пневмонии в Гонконге в 2002-2003 годах*. И всё равно всё, что сегодня происходит, - врасплох.

Мало того. Хотя на уровне международных организаций нарабатанный опыт и обобщали, но относились к нему скептически. Как свидетельствует Фредерик Кек, лично наблюдавший за мерами, принятыми властями в КНР для локализации эпидемии (массовое уничтожение птицы, чтобы избежать заражения людей, строгая изоляция зараженных пациентов, массовое применение защитных масок, карантин и т.д.), в 2007 и 2013 годах большинством европейских экспертов подобное воспринималось как «иррациональная предосторожность».

Как объясняет французский исследователь, *«я довольно быстро понял: тот мир, в котором мы будем жить, спасут именно те меры, которые представлялись в свое время абсурдными и преувеличенными»*. По его словам, во всех странах должны появиться хранилища вакцин, противовирусных препаратов, склады с миллионными запасами марлевых повязок. Но главное - «дозорные технологии»: люди должны стать внимательнее к братьям меньшим, потому как любая эпидемия в сообществах крылатых или хвостатых - лишь первый знак беды, рано или поздно вирус может мутировать, как это уже не раз бывало, а очередной «птичий» грипп станет и «человечьим».

Сегодня, считает антрополог из CNRS, к поединку с новой эпидемией готовы не все. Строгий карантин и изоляцию удалось осуществить только в КНР, где властям было принципиально важно показать, что они в силах противостоять эпидемии.

В Европе такие меры применимы с большим трудом - общество не готово жертвовать из-за пандемии своими привычками к свободам. Еще хуже дела за океаном: система здравоохранения США, выпотрошенная безудержной либерализацией, противостоять новому коронавирусу не в состоянии.

Кстати, оговаривается исследователь, даже в Китае меры по предотвращению пандемий при всей жесткости тоже могут не дать эффекта. Проблема - во вкусовых пристрастиях жителей больших городов: они предпочитают покупать для приготовления «живое мясо» - цыплят, ящериц, змей, которых и покупают на рынках, считая, что у охлажденного мяса не тот вкус.

У европейцев также слабо прожаренное или сырое мясо только что убитых животных, «местное» и «органическое», без какой-либо «химии» - всё это в моде. От привычек и вкусов человечество готово отказываться, только когда уже совсем припрет. Так, статистика одного из последних штаммов «птичьего гриппа» (H5N1) выглядит очень даже устрашающей - умерли 450 человек из 860 заболевших. По словам Кека, есть сценарии, в которых прописывается развитие пандемии «птичьего гриппа», способного унести жизни более 60млн людей.

Лихорадочная зависимость

Впрочем, опасность может подстергать нас со стороны другого вирусного заболевания. Пока нарастала паника по поводу Covid-19, мир и забыл, что он здесь и сейчас переживает эпидемию лихорадки Денге, которой ежегодно заражаются 390млн человек (цифры ВОЗ). Вакцины от этой лихорадки, которую называют еще костоломной, нет. В феврале этого года Парагвай объявил чрезвычайное положение в связи с распространением лихорадки Денге, Боливия готова последовать его примеру, в Азиатско-Тихоокеанском регионе, на который приходится 70% случаев заражения, эпидемии не сходят уже два года подряд в Малайзии, на Филиппинах и Шри-Ланке. А всё потому, что вирус постоянно возвращается, в зависимости от его серотипов. В том, что число зараженных только растет, виноваты безудержная урбанизация и изменения климата. Оба фактора способствуют размножению переносчиков заразы - двух видов комаров, распространенных в тропическом климате. От неприятностей не защищена и Европа: комар «следует за движениями человека», перемещаясь в новые широты (еще в 2004 году он был обнаружен во Франции). Эксперты пока не решили, каким предупредительным знаком для нас эта напасть является, но убеждены: это - плата за глобализацию и желание навязать природе продвинутый образ жизни... ☹

Остановим COVID-19 в Алтайском крае!

31 марта, в соответствии с поручениями Председателя Правительства Российской Федерации губернатор Виктор Томенко подписал новый указ о мерах по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Глава региона постановил временно приостановить проведение на территории Алтайского края досуговых, развлекательных, зрелищных, культурных, физкультурных, спортивных, выставочных, просветительских, рекламных и иных подобных мероприятий, а также оказание таких услуг с очным присутствием граждан, в том числе в парках культуры и отдыха, торгово-развлекательных центрах, на аттракционах и в иных местах массового скопления граждан.

Гражданам предписано временно приостановить посещение указанных зданий, строений, сооружений (помещений в них), предназначенных преимущественно для проведения мероприятий и оказания услуг, в том числе это касается ночных клубов (дискотек) и иных аналогичных объектов, кинотеатров (кинзалов), детских игровых комнат и детских развлекательных центров, иных развлекательных и досуговых заведений.

Указом губернатора временно приостанавливается работа торговых, торгово-развлекательных центров и других объектов розничной торговли, за исключением аптек и аптечных пунктов, специализированных объектов розничной торговли, в которых осуществляется заключение договоров на оказание услуг связи и реализация связанных с данными услугами средств связи (в том чис-



◀ ле мобильных телефонов (планшетов), специализированных объектов розничной торговли, реализующих зоотовары, а также объектов розничной торговли в части реализации продовольственных товаров и (или) непродовольственных товаров первой необходимости, входящих в рекомендуемый перечень непродовольственных товаров первой необходимости, утвержденный Правительством Российской Федерации, в том числе автозапчасти, автомобильные масла и смазки, продажи товаров дистанционным способом, в том числе с условием доставки.

Временно приостанавливается деятельность организаций общественного питания, за исключением обслуживания навынос без посещения гражданами таких организаций, а также доставки заказов. Данное ограничение не распространяется на столовые, буфеты, кафе и иные предприятия питания, осуществляющие организацию питания для работников организаций.

Временно приостанавливается работа салонов красоты, косметических и спа-салонов, массажных салонов, соляриев, бань, саун и иных объектов, в которых оказываются подобные услуги, предусматривающие очное присутствие граждан.

В период **до 1 июня 2020 года приостанавливается бронирование мест, прием и размещение граждан в пансионатах, домах отдыха, санаторно-курортных организациях (санаториях), санаторно-оздоровительных детских лагерях круглогодичного действия и гостиницах, расположенных в городе-курорте федерального значения Белокурихе**, а также в иных санаторно-курортных организациях (санаториях), санаторно-оздоровительных детских лагерях круглогодичного действия. Данное ограничение не распространяется на лиц, находящихся в служебных командировках или служебных поездках.

В соответствии с указом главы региона **жителям Алтайского края предписано не покидать места проживания (пребывания)**, за исключением случаев обращения за экстренной (неотложной) медицин-



ской помощью, случаев иной прямой угрозы жизни и здоровью, а также случаев следования к ближайшему месту приобретения товаров первой необходимости, а также с целью выгула животных на расстоянии не больше 100 метров от места проживания (пребывания), выноса отходов до ближайшего места их накопления.

Гражданам рекомендовано ограничить поездки, в том числе в целях туризма и отдыха; **соблюдать дистанцию до других граждан не менее 1,5 метров**, в том числе в общественных местах, за исключением перевозки пассажиров и багажа общественным транспортом, легковым такси.

Граждане в возрасте старше 65 лет, находящиеся на территории Алтайского края, обязаны соблюдать режим самоизоляции по месту проживания (месту пребывания) указанных лиц либо в иных помещениях, в том числе в жилых и садовых домах. Действие настоящего положения не распространяется на руководителей и сотрудников предприятий, организаций, учреждений, органов власти и местного самоуправления, чье нахождение на рабочем месте является критическим.

Медицинским организациям всех форм собственности предписано временно приостановить оказание стоматологических услуг, за исключением заболеваний

и состояний, требующих оказания стоматологической помощи в экстренной или неотложной ситуации. Также медицинским организациям предписано **временно приостановить оказание всех видов плановой медицинской помощи**, включая проведение медицинских осмотров на определение профессиональной пригодности.

Органы исполнительной власти Алтайского края в срок до 1 апреля 2020 года создадут горячие линии по вопросу разъяснения положений нормативных правовых актов Российской Федерации и Алтайского края, принятых в целях предупреждения завоза и распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Управлению Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю, Главному управлению Министерства внутренних дел Российской Федерации по Алтайскому краю и органам местного самоуправления предписано в пределах полномочий осуществлять на территории региона контроль за ограничительными мероприятиями, установленными настоящим указом.

Настоящий указ вступает в силу с даты официального опубликования. ☺

По информации официального сайта Алтайского края



COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

КОМУ 60 ЛЕТ И БОЛЕЕ



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки) Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза - так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды - ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ЗДОРОВЬЕ

АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№3 (207) март 2020 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



Свидетельство о регистрации СМИ
№ПИ-12-1644 от 04.02.2003 г., выданное
Сибирским окружным межрегиональным
территориальным управлением
Министерства РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств 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 31.03.2020 г.,
фактически - 14:00 31.03.2020 г.
Дата выхода: 07.04.2020 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 - Добрый
день»: 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, тел. 8-902-141-79-83.
E-mail: nebolen@mail.ru. Группа ВКонтакте: <https://vk.com/nebolen>

Отпечатано в типографии ИП Назаров А.В.:
656049, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Чкалова, 228. Тел. (3852) 38-33-59. Печать
офсетная. Тираж - 4120 экз. Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге АП «Алтай» - 73618
Подписной индекс в каталоге «Почта России» - ПР893



Расширенная коллегия министерства здравоохранения Алтайского края по итогам 2019 года

