

ОПЫТ | Медицина на ММК максимально приближена к пациенту

Цеховая школа здоровья

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

В здравпунктах на ММК продолжают программы «Спина без боли» и «Лёгочное здоровье». Проект «Спина без боли» с лечением и профилактикой заболеваний костно-мышечной системы стартовал пять лет назад по инициативе руководства ОАО «ММК» и медико-санитарной части.

Новая идея опиралась на данные статистики: боли в спине были самой частой причиной обращений к врачам. В рамках реализации целевой программы для шестнадцати здравпунктов основных цехов ОАО «ММК» закупили современные автоматизированные массажно-тренажёрные комплексы «Ормед релакс» и «Свинг-машина», аппараты физиолечения, кушетки для ручного массажа, коврики для занятий лечебной физкультурой. Активными участниками оздоровительных курсов стали работники ведущих профессий, состоящие на учёте с остеохондрозами, входящие в группу риска, — люди самого разного возраста: заболевания спины молодости, так что двадцатилетние пациенты уже не редкость. Каждый был мотивирован не только на успешное лечение, но и на обучение здоровому

образу жизни: остеохондрозы с болями в спине ограничивают двигательную активность, отрицательно действуя на весь организм, поэтому важны постоянная профилактика с занятиями плаванием, физкультурой.

Лечение по программе «Спина без боли» ведут терапевт, физиотерапевт, инструктор лечебной физкультуры и невролог — специалисты центральной медсанчасти сами приезжают в здравпункт. Наряду с курсом ручного массажа работники с проблемами шейно-грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, входящие в группу риска по условиям производственного процесса, получают медикаментозное лечение, физиотерапевтические процедуры. Большой восторг у всех вызывает «Ормед релакс» и «Свинг-машина».

— Мягкие ролики с подогревом выполняют массаж всех отделов позвоночника — от шеи до поясницы. Мышцы расслабляются, улучшается поступление крови и питание нервных окончаний. Одновременно производится ритмичное движение ног из стороны в сторону — идёт воздействие не только на костно-мышечную систему, но и корректируется работа сосудов нижних конечностей, а это профилактика развития варикозного

расширения вен и улучшение работы лимфатической системы. Все это в комплексе с массажем улучшает функцию работы позвоночника. Причём режимы на «Ормед релакс» и «Свинг-машине» подбираются индивидуально для каждого пациента, — рассказывают медики.

После очередного курса в листопрокатном цехе № 5, как всегда, много отзывов.

— Лечение помогает предотвратить обострения остеохондроза, — говорит машинист крана Олеся Мурзагалова. — Все процедуры очень эффективные. Особенно нравится «Ормед релакс», приятно вытягивающий позвоночник.

Это просто какое-то чудо техники — клёвые ощущения и реальная польза.

Оздоровление Олеся проходила на пару с супругом — Руслан Мурзагалов в цехе трудится старшим резчиком

холодного металла. Его стаж — пятнадцать лет, в программе «Спина без боли» он участвовал впервые.

— Понравился физиолечение, массаж — ручной и на тренажёрном комплексе, занятия лечебной физкультурой, — отмечает он. — После процедур такая свобода движения. Чувствую себя лучше, эффект полностью соответствует названию программы — спина без боли.

Здравпункт ЛПЦ № 5 — это мини-поликлиника с обилием аппаратов для физиотерапевтического лечения различных заболеваний. Дарсонваль не только улучшает кровоснабжение и питание нервных окончаний, но и лечит остеохондроз позвоночника, назначается на волосистую часть головы, а цеховые модницы попутно ещё и поддерживают красоту кожи лица. Ультразвук, в этом году — с гидрокортизоном — эффективное средство для лечения артритов и остеохондрозов. Магнитотерапия хороша для оздоровления сосудов и суставов, борьбы с остеохондрозами и варикозным расширением вен нижних конечностей.

Программа «Спина без боли» поочередно проходит в здравпунктах различных цехов. Эстафету от ЛПЦ № 5 принял восьмой листопрокатный цех, работники которого до конца года будут принимать разнообразные процедуры по оздоровлению позвоночника.

Не меньшей популярностью пользуется и программа «Лёгочное здоровье», второй год действующая на ММК. Научное руководство этим проектом осуществляет академик РАМН, главный терапевт Минздрава России, директор НИИ пульмонологии Александр Чучалин. Программа предназначена для оздоровления работников, имеющих хронические недуги бронхо-лёгочной системы, часто

болеющих простудами, а также состоящих на учёте с гипертензией, входящих в группу риска по профпатологиям — имеющих особые производственные условия труда. Предварительно пациентов обследуют профпатолог, пульмонолог, терапевт медсанчасти, которые дают направление и рекомендации для лечения в здравпункте с применением новейших методик и современного оборудования.

Машинист крана Любовь Тимашевич, работающая в ЛПЦ № 5 более четверти века, признаётся: лечение на аппарате интрапульмональной перкуSSIONной вентиляции лёгких значительно облегчило течение её хронической болезни.

— Стою на учёте, поэтому участвую в проекте «Лёгочное здоровье», — рассказывает она. — Кроме того, регулярно хожу в диагностический центр медсанчасти — дышу «горным воздухом» на специальной установке в отделении лечебной гипоксии. После лечения — заметные улучшения состояния.

До конца года программа «Лёгочное здоровье» будет проходить в пятом листопрокатном, сортовом, электро-сталеваляльном, кислородноконвертерном цехах, на руднике, в коксохимическом производстве, цехе подготовки аглошихты ОАО «ММК».

Промышленные медики помогают работникам комбината следить за спиной и дыханием



ДИАГНОЗ

Салат от диабета

ВИКТОРИЯ АЛЕКСАНДРОВА,
врач-эндокринолог поликлиники № 2
центральной медсанчасти

Недавно человечество отметило всемирный День борьбы с сахарным диабетом. Но лечение сахарного диабета одним днём не ограничивается, оно ежедневное и пожизненное.

Диабетом называют заболевание, характеризующееся повышенным содержанием сахара в крови. Такая «сладкая» кровь становится густой и вязкой, как сироп, в ней легко образуются «глыбы» из холестерина и других веществ, задерживаются шлаки. Всё это забивает мелкие сосуды, а крупные — царапает, повреждает изнутри. Просвет всех сосудов сужается, нарушается текучесть крови, повышается кровяное давление, нарушаются процессы питания органов и тканей кислородом и другими нужными веществами. Всё это рано или поздно приводит к тяжёлым последствиям: в более раннем возрасте происходят инфаркты миокарда, развивается кровоизлияние в мозг — инсульты, слепота из-за кровоизлияния в глазное дно и отслойка сетчатки, гангрена на стопах и голенях, ведущая к ампутации ног.

К факторам риска относятся излишний вес, повышенный уровень холестерина, артериальная гипертензия, наследственная предрасположенность. Младенцы, родившиеся с весом более четырёх килограммов, и их матери тоже попадают в группу риска по сахарному диабету.

Ещё одну группу составляют люди старше 65 лет. Возраст ограничивает возможности физических нагрузок, но в разумных пределах они необходимы, движение — это жизнь. С возрастом снижается интенсивность обмена веществ, а стереотип питания остаётся прежним. Это способствует развитию ожирения — одного из факторов риска развития сахарного диабета. Критерием равновесия между поступлением питательных веществ и энергозатратами является нормальный вес. Его можно определить по простой формуле: рост в сантиметрах минус сто. При избыточном весе Всемирная организация здравоохранения рекомендует снижать вес на десять процентов от имеющегося в течение полугодия, а затем сохранить этот вес в течение последующих шести месяцев. Даже если человек уже болен диабетом, снижение веса на десять процентов приводит к снижению сахара в крови на четверть, что позволяет уменьшить количество принимаемых лекарств и дозу инсулина.

Для снижения веса нужно есть больше зелени, салаты заправлять растительным маслом, выбирать нежирные сорта мяса и молочных продуктов. Рекомендуется ограничить потребление макаронных изделий и продуктов, содержащих рафинированные углеводы: сахар, конфеты, торты. Хлеб лучше есть чёрный или серый. Все это позволит предупредить развитие сахарного диабета, а при его наличии нормализовать обмен веществ и предупредить прогрессирование осложнений.

Итак, три фактора должны стать сигналом к более внимательному отношению к здоровью — избыточный вес, пожилой возраст и гиподинамия. Ведущие к диабету процессы человек долгое время не ощущает, так как у него нет рецепторов, распознающих «высокий» сахар или изменения в текучести крови. Единственный путь избежать этих осложнений — вовремя распознать и начать лечение. Содержание сахара в крови можно и нужно контролировать и снижать до нормы. Основа лечения — сбалансированное питание, физические нагрузки, приём лекарств для контроля аппетита и нормализации сахара крови.

АПТЕКА

Аспирин — чемпион

Оказывается, самое известное лекарство, которое можно найти в любой домашней аптечке, применяют не только при воспалениях или высокой температуре. Аспирин — самое универсальное подручное средство в быту. Оно же самое упоминаемое и в советской научно-популярной литературе.

При укусах комаров или ос достаточно увлажнить место укуса и протереть таблеткой. Ещё лучше растолочь и сделать пасту. После нанесения боль должна уменьшиться.

Аспирином удаляли пятна пота и крови на одежде. Достаточно замочить на час перед стиркой загрязнённый участок в водном растворе (две таблетки на стакан).

Им устранили водопроводные засоры. Нужно бросить несколько таблеток в отверстие раковины, а следом чайную ложку уксуса. Если бросить в унитаз шипучие таблетки и минут через восемь спустить воду, можно избавиться от налёта.

Замечено, что истолчённый в порошок аспирин действует как пилинг, избавляя лицо от угрей. Использовать его можно в качестве маски, смешивая с другими ингредиентами, например лимонным соком. С помощью аспирина можно избавиться и от перхоти. Если добавить порошок в шампунь, попутно возвратите и цвет окрашенных волос. Ещё аспирин помогает размягчать мозоли и натоптыши.

С его помощью можно не только продлить жизнь цветам в вазе, но и вообще бороться с болезнями растений, а также с садовыми вредителями. А ещё аспирин может на небольшой период восстановить разряженный автомобильный аккумулятор. Если кинуть в каждую колбу по две таблетки шипучки, умершая было батарея может ожить и завести мотор.

САМОЧУВСТВИЕ | Нужно научиться управлять своими эмоциями

Как отличить депрессию от хандры

ЕЛИЗАВЕТА СМУРОВА

Это модное слово «депрессия» звучит сегодня на каждом углу. Раньше сказали бы: «Да он просто ленился!» — а теперь посочувствуют: «У него депрессия». Казалось бы: как удобно! Валится целый день на диване, ничего не делай, а тебе ещё и больничным выпишут. На самом деле не всё так просто. Попробуем разобраться, как отличить патологического лентяя от больного человека.

Самый простой способ, который советуют специалисты, такой. Они считают, что лень — это просто нежелание делать какую-то неинтересную работу. Но если предложить человеку нечто другое, что его увлечёт, он тут же вскакивает и с удовольствием этим займётся.

А депрессия — это реальное расстройство здоровья. Её признаки: снижение настроения, аппетита, сексуального влечения, нарушение сна, повышенная утомляемость, навязчивые мыс-

ли о плохом и даже размышления о смерти. Поротался с лучшим другом, лишился работы, узнал о болезни близкого человека — и настроение безнадежно испортилось. Так может продолжаться день, два, неделю. А потом всё возвращается на привычные места. Это всего лишь депрессивная реакция на сильный стресс (проще говоря, невроз).

У настоящей депрессии есть три основных симптома, которые позволяют её опознать. Это двигательная заторможенность, снижение интеллектуальной активности и беспроблемная тоска. Мысли становятся настолько мрачными, что жизнь теряет смысл. Последовать совету окружающих и просто взять себя в руки такой человек не может, потому что причина его состояния не в житейских проблемах, а в перепадах уровня нейротормоннов в мозговых

клетках. Это депрессия в классическом своём проявлении. И ею страдает, по данным ВОЗ, до четверти всего населения Земли (30 процентов женщин и 15 процентов мужчин).

Распространённость этого заболевания зависит от возраста. Так, если среди людей, достигших 40 лет, оно встречается всего у десяти процентов, то к 65 годам таковых уже в три раза больше. Но особенно опасно, когда болезнь настигает 15–18-летних юношей и девушек (до 40 процентов) — суицид им кажется спасением.

Депрессия излечивается, и неплохо — разумеется, с помощью специалистов. Медикаментозное лечение антидепрессантами (они не стоят) часто дополняют сеансами психотерапии. Иногда применяют гипноз. Важно только вовремя заметить проблему.

На заметку

Основные симптомы депрессии: подавленное настроение; потеря интереса к занятиям и вещам, ранее приятным; снижение активности, повышенная утомляемость; отсутствие уверенности в себе, заниженная самооценка; пессимизм в отношении будущего; постоянное самообичивание; нарушения сна и аппетита; мысли о самоубийстве.

Не пора ли к врачу?

Понять, не пора ли обратиться к врачу, поможет несложный тест. Каждую фразу нужно подтвердить одним из четырёх вариантов ответа и подсчитать набранные баллы.

- Нет, никогда — 1 балл. Иногда — 2 балла. Часто — 3 балла. Да, почти всегда — 4 балла.
1. Я испытываю подавленность.
 2. Утром я чувствую себя лучше всего.
 3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
 4. У меня плохой ночной сон.
 5. Мой аппетит хуже обычного.
 6. Мне неприятно общаться с людьми.
 7. Я замечаю, что теряю вес.
 8. Меня беспокоят запоры.
 9. Сердце бьётся быстрее, чем обычно.
 10. Я устаю без всяких причин.
 11. Я мыслю не так ясно, как раньше.
 12. Мне стало трудно делать то, что я умею.
 13. Я чувствую беспокойство, но могу усидеть на месте.
 14. У меня нет надежд на будущее.
 15. Я более раздражителен, чем обычно.
 16. Мне трудно принимать решения.
 17. Я чувствую, что никому не нужен.
 18. Моя жизнь неинтересна.
 19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
 20. Меня больше не радует то, что радовало всегда.

Если вы набрали менее 50 баллов, будьте спокойны: депрессии у вас нет.

От 50 до 59 баллов — осторожно: есть признаки лёгкой депрессии.

От 60 до 69 баллов — замаскированная депрессия.

Более 70 баллов — бегите к врачу!



ВОВРЕМЯ не принесли ГАЗЕТУ ?
«Магнитогорский металл»
39-60-87