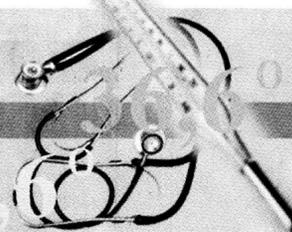


36,6°



Цифры, за которыми-здоровье металлургов

Сохранение системы диспансеризации позволило уменьшить число сосудистых заболеваний металлургов

На расширенном заседании президиума профкома рассмотрено состояние заболеваемости работников ОАО «ММК», дочерних обществ и учреждений в течение первого полугодия.

Главный врач объединенной медсанчасти администрации города и ММК Марина Шеметова доложила, что уровень заболеваемости с временной утратой трудоспособности по заболеваниям и травмам в последние годы снижается, сокращается и период пребывания работников на больничном листе. Самыми распространенными причинами временной нетрудоспособности являются простудные заболевания, болезни органов дыхания и костно-мышечной системы, травмы и уход за больными родственниками. После эпидемии гриппа в 2003 году руководство комбината утвердило программу обязательной вакцинации с использованием эффективных противогриппозных вакцин, что незамедлительно принесло положительные результаты. Если в 2003 году на сто работников комбината фиксировалось 5,6 случая заболеваний гриппом и простудой, то с 2004 года этот показатель сократился и стабилизировался — 3,3.

Сохранение на комбинате системы диспансеризации позволило уменьшить число грозных проявлений сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты), стабильными остаются показатели по онкологическим заболеваниям. В их структуре увеличилась доля случаев, выявленных на ранних ста-

диях. Это, безусловно, важно для эффективного лечения.

Структура профессиональных заболеваний не изменилась: преобладают болезни пылевой этиологии. Положительная динамика наблюдается и по заболеваемости туберкулезом: за шесть месяцев выявлено десять больных против тринадцати за тот же период прошлого года. По мнению Марины Шеметовой, заслуга комбината проявилась в создании условий ранней диагностики, обеспечении медикаментами, проведении обязательных медосмотров, доступности здравпунктов на промплощадке.

Кроме того, медсанчасть при поддержке комбината приобретает современное оборудование, осваивает новые методики лечения, развивает новые, ранее не имевшие место в Магнитогорске направления медицины, что помогает не только полноценно лечить людей, но и эффективно заниматься профилактикой заболеваний. Именно поэтому по сравнению с другими предприятиями отрасли ММК занимает ведущие позиции по охране здоровья коллектива: за аналогичный период на сто работников на ММК приходится 35,6 случаев заболеваний, на Мечеле — 47, а на комбинате вместе с дочерними предприятиями — 30,61.

В целом по металлургическому комплексу результаты могли быть еще лучше, если бы в ряде цехов и подразделений комбината, в дочерних предприятиях и обществах не складывалась иная картина: на труднообитаемой фабрике заболеваемость выросла на 24,5

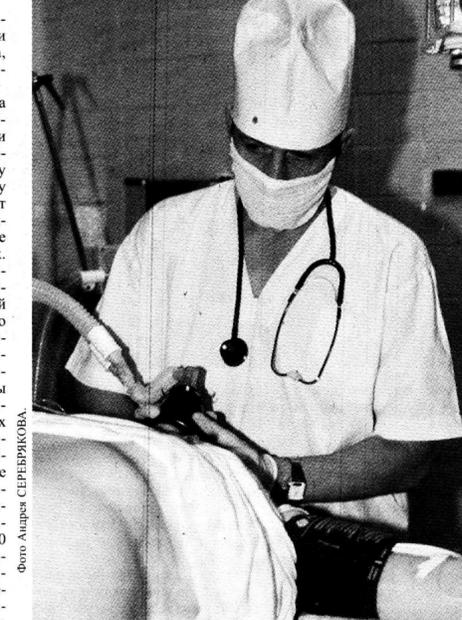


Фото Андрея СЕРБЕВКОВА

процента, в РМК — на 28,3 процента, в мартеновском цехе — на 31,8 процента. По словам председателя профкома мартеновского цеха Евгения Нечаева, ситуация эта временная, объяснимая реконструкцией цеха: люди работают под открытым небом, отсюда и рост простудных заболеваний. Как только цех «уйдет под крышу», ситуация нормализуется.

За полгода на четыре процента увеличился показатель первичного выхода на инвалидность. Ведущая причина — бытовые и производственные травмы, которых стало почти вдвое больше, половина из них связана с алкоголем.

Снижение основных показателей заболеваемости достигнуто благодаря комплексной работе служб комбината, медиков, пристальному контролю со стороны профсоюзного комитета и администрации. Действенные меры и ряд социальных программ корпоративного и общегородского масштаба, пропаганда здорового образа жизни, наличие прекрасных санаториев, спортивных центров, множества спортивных сооружений, клубов и секций дают отличные результаты. Один пример: с созданием центра «Материнство», подкрепленного корпоративной программой помощи будущим мамам, увеличилось число женщин, решивших родить ребенка, а процент осложненных родов и невынашивания беременности заметно снизился. Ежедневно центр посещают около пятидесяти женщин, пользуясь консульта-

Не всегда пешие прогулки укрепляют здоровье

Обернись красной девицей

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Хотите быстро и без неприятных ощущений избавиться от целлюлита, а заодно улучшить тонус кожи?

Программа обертываний поможет достичь максимального результата. 10 сеансов по 40 минут — и вы преобразитесь. О том, как сделать это правильно, рассказывает врач-косметолог Ольга Лиховицкая.

Холодные и тепловые обертывания оказывают принципиально разное действие на кожу. Холодок, когда бедра, предплечья или талию оборачивают бинтами, пропитанными ментолом, экстрактом водорослей или камфарой, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы в мягких тканях, заставляет работать сосуды. Это необычайно полезно для тех, у кого проблемы с венами, будь то варикозное расширение, отеочность или синдром усталых ног. Холодные обертывания рекомендуются тем, кому противопоказаны тепловые процедуры (при повышенном или пониженном артериальном давлении, болезнях сердца, почек, гинекологических заболеваниях). Но в этом случае сеанс должен быть сокращен вдвое, а после него нужно сразу принять теплый душ.

Разогревающие компоненты тепловых обертываний также улучшают микроциркуляцию крови, выводят конечные продукты обмена, возвращают активность клеткам кожи. Чем активнее крово- и лимфообращение, тем больше крови отдаст шлаков, тем меньше шансов у целлюлита. Именно поэтому в борьбе против «апельсиновой корки» так хороши баня и сауна. Тепловые обертывания улучшают проницаемость кожи — она лучше впитывает антицеллюлитные кремы и лосьоны. Хорошо бы перед процедурой побольше попить, чтобы пропотеть. Особенно это полезно тем, кто не склонен к потливости. А обертывания рук, ног и бедер во время менструации помогают избавиться от отеков.

Грязь и глина активно выводят лишнюю воду из организма. Глина отлично питает, очищает и дезинфицирует кожу. Правда, такие обертывания показаны не всем: хотя они действительно уменьшают объемы тела за счет вывода воды, но дают ощутимую нагрузку на сердце.

Морские водоросли — идеальное средство для борьбы с целлюлитом. Они содержат уникальные вещества, ускоряющие обмен веществ в клетках и расслабляющие жир. Водоросли используют и в различных антистрессовых программах для кожи. А в сочетании с лифтинговым кремом они оказывают мощный лифтинговый эффект.

Последняя новинка — обертывания с кофе. В них используют незрелый зеленый кофе, имеющий высокую концентрацию кофеина. Он тонизирует кожу, заставляет активно работать сосуды, укрепляет ткани, расщепляет жир. А главное — эффективно борется с целлюлитом. Еще одна новинка сезона: сочетание экстракта водорослей с гликолевой кислотой. Кислота глубоко проникает в кожу, готовя ее к воздействию водорослей, которые благодаря такой мощной поддержке максимально эффективно «разбивают» целлюлит.

Конечно, любые косметические процедуры мастер-косметолог выполнит более эффективно. Но и дома можно пользоваться готовыми обертываниями, которые продаются в аптеках. Содержимое пакетика нужно развести чуть теплой водой до состояния кашки, нанести на кожу и обернуть термом пленкой. Рекомендуют надевать теплую одежду или термобелье и 40-60 минут подждать под одеялом. Потом принять душ и нанести антицеллюлитный или обычный крем для тела. Почувствовали разницу?

Ася ЗЛАКОВА.

Кому нельзя

При правильном дозировании обертывания безопасны. Однако их не стоит делать:

- во время беременности,
- при наличии свежих послеоперационных швов, сыпи, ссадин или ранок.

Заболевания сосудов, сердца, печени и почек не являются противопоказаниями для обертывания, однако в этих случаях следует соблюдать осторожность и сократить время сеансов наполовину.

Триада счастья

В течение десяти лет группа специалистов из Университета Торонто (Канада), состоящая из психологов, психиатров, терапевтов и, конечно же, семейных врачей, участвовала в исследовании влияния семейной жизни на состояние сердечно-сосудистой системы человека.

Как оказалось, у людей, жаловавшихся на семейные неурядицы, стенки сердца со временем сильно утолщаются, а это приводит к нарушениям в работе данного органа и повышению артериального давления. И наоборот, у считающих себя счастливыми в браке и семье толщина стенок сердца по сравнению с недобрыми семейными узам меньше на восемь процентов, что и является причиной их лучшего самочувствия.

Проанализировав полученные данные, исследователи сделали весьма предельно вывод, который в жизни, однако, доступен и оценен по достоинству далеко не каждым: если вы считаете свой брак неудачным, постарайтесь реже находиться в компании супруга, а если вы счастливы, проводите вместе с любимым человеком как можно больше времени.

Эта, казалось бы, простая истина, понятна не всем. Недаром в США существует девиз «дом — семья — работа», давно и удачно разработанный психологами, — обобщенная картина и смысл жизни для каждого гражданина, который хочет чувствовать себя счастливым.

Понятно, что под термином «дом» понимают не четыре стены и крышу, а настоящий очаг, где тебе рады в любое время, жут и понимают, что в современном мире, наполненном стрессами, агрессивней и негативизмом, не так уж мало. Примечательно и сложившееся мнение о том, что на Западе практически все — карьеристы и трудоголики, мчасьшие к заветным миллионам, не видя ничего вокруг. Работа в этой триаде счастливого существования находится на последнем месте.

Головная боль

Международная группа исследователей вместе со Всемирной организацией здравоохранения начала глобальную кампанию по борьбе с головной болью — исследованием, поражающим миллионы, серьезность которого явно недооценивается.

По данным отделения здравоохранения ООН, наиболее часто головная боль обусловлена повышенным артериальным давлением. К другим составляющим относят мигрени, локальные головные боли и синдром хронической ежедневной головной боли. Недуг поражает все возрастные группы и прослойки населения как в развитых странах, так и в развивающихся. Существует мнение, что головная боль чаще отмечается у жителей высоко развитых стран. По данным ВОЗ, в развитых государствах на головные боли жалуются две трети мужчин и около 80 процентов женщин среднего возраста. В мире среди одного миллиона человек ежедневно отмечается три тысячи приступов мигрени.

Цель глобального проекта — оценить мировые масштабы и тенденции проблемы головной боли. Акция обещает быть беспрецедентной — в ней участвуют всемирные, европейские и американские общества по борьбе с головной болью и ВОЗ.

По данным ВОЗ, 50 процентов страдающих головной болью лечения не получают вообще. Многие из больных полагают, что головная боль — явление обыденное и не требует терапии.

Ирина ИНИНА.

Некоторые лекарства опаснее самих болезней.

СЕНЕКА

Если наступает близорукость

РЕГИСТРАТУРА

Близорукость (миопия) — наиболее частое глазное заболевание у взрослых и детей: прогрессирует: растягивается глазное яблоко, ухудшается питание его задних отделов. А следовательно, появляются осложнения: помутнение стекловидного тела; дистрофия сетчатки; кровоизлияния в сетчатку; отслоение сетчатки, что приводит к уменьшению и необратимому снижению зрения вплоть до инвалидности. Главная задача врача и пациента в том, чтобы предупредить или приостановить прогрессирующее заболевание. Для этой цели на базе поликлиники № 2 медсанчасти города и комбината по инициативе главного врача Марины Шеметовой создан кабинет профилактики и лечения прогрессирующей близорукости, зрительного утомления у людей с высокой зрительной нагрузкой — руководителей разного уровня, банковских служащих, бухгалтеров, водителей, школьников и студентов. Кабинет оснащен

улучшает зрение, но не останавливает механизм развития близорукости, и болезнь прогрессирует: растягивается глазное яблоко, ухудшается питание его задних отделов. А следовательно, появляются осложнения: помутнение стекловидного тела; дистрофия сетчатки; кровоизлияния в сетчатку; отслоение сетчатки, что приводит к уменьшению и необратимому снижению зрения вплоть до инвалидности. Главная задача врача и пациента в том, чтобы предупредить или приостановить прогрессирующее заболевание. Для этой цели на базе поликлиники № 2 медсанчасти города и комбината по инициативе главного врача Марины Шеметовой создан кабинет профилактики и лечения прогрессирующей близорукости, зрительного утомления у людей с высокой зрительной нагрузкой — руководителей разного уровня, банковских служащих, бухгалтеров, водителей, школьников и студентов. Кабинет оснащен

Елена ГРИГОРЬЕВА, заведующая офтальмологическим отделением АНО «МСЧ администрации города и ОАО «ММК».

Внимание: клещевой энцефалит

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ежегодно от клещевого энцефалита умирают два процента заболевших, а свыше 40 — теряют трудоспособность. И было бы наивным полагать, что болезнь эта выбирает только работников лесных хозяйств.

Клещевой энцефалит (весенне-осенний энцефалит) — природно-очаговое острое инфекционное заболевание, характеризующееся лихорадкой, интоксикацией и поражением нервной системы, приводящим к развитию параличей. Возбудителем клещевого энцефалита является РНК-геномный вирус из семейства «желтых вирусов» Flaviviridae, к которому относятся также вирусы гепатита С, желтой лихорадки, японского энцефалита, омикской геморрагической лихорадки. Возбудитель болезни выживает в клещах при температурах до минус

60°С, но чувствителен к высокой температуре: при кипячении погибает через две минуты. В молоке и молочных продуктах, не обработанных термически, вирус сохраняется до двух месяцев.

Процесс развития болезни состоит в том, что при укусе клеща или через желудочно-кишечный тракт вирус клещевого энцефалита попадает в кровь и проникает в клетки центральной нервной системы, вызывая в них тяжелые изменения. Для окружающих человек не опасен. Перенесенное заболевание оставляет стойкую невосприимчивость к болезни, однако у некоторых людей вирус сохраняется длительное время, обуславливая хронические формы заболевания.

Инкубационный период длится от одного до 30 дней. Заболевание начинается внезапно с озноба, быстрого повышения

температуры тела до 38-39° С, сильной головной боли, боли во всем теле, разбитости, слабости, нарушения сна, тошноты, иногда рвоты. Лицо, глаза больного красные. С третьего-пятого дней болезни развивается поражение нервной системы, в тяжелых случаях наступает летальный исход. Однако само по себе наличие клещей не свидетельствует об обязательном присутствии в них вируса клещевого энцефалита. Численность клещей на территории области может быть довольно высокой, количество пострадавших от укусов клещей — тысячи, а заболевших клещевым энцефалитом на порядок меньше.

Выезжая в лес, необходимо соблюдать простые профилактические меры: надевать одежду, обувь и головные уборы, предохраняющие от запалания клещей. Находясь в лесу, через каждые два часа необходимо осматривать себя и друг друга. После выхода из леса еще раз провести самоосмотр и взаимосомотр. Методом защиты от клещей является пропитка одежды репеллентами и смазывание обшлагов рукавов и брюк инсектицидами. Не следует приносить букеты лесных растений домой, так как таким образом клещи попадают в жилища.

Если клеща обнаружили на теле, и он уже присосался, его необходимо как можно быстрее удалить в травмпункте или хирургическом кабинете. При отсутствии такой возможности удаление производят, заткнув в основании хоботка клеща петлю из хлопчатобумажной нити, и аккуратно, круговыми вращениями, вытягивают клеща вместе с хоботком. Место укуса обрабатывают йодом или бриллиантовой зеленью.

Все пострадавшие экстренно должны получить инъекцию специфического противоклещевого иммуноглобулина в медицинском учреждении. Детям до 15 лет иммуноглобулин вводят бесплатно в детском хирургическом центре. Взрослым можно приобрести иммуноглобулин в аптеках города. Вводить этот препарат рекомендуется первые трое суток после укуса. Однако следует знать, что эффективность иммунопрофилактики многократно снижается по истечении 24 часов с момента укуса. Иммуноглобулин несколько недель (до одного месяца) предохраняет от заражения, и если через несколько дней вас укусил клещ, повторно укол делать не нужно. Пострадавшему следует обратиться в кабинет инфекционных заболеваний по месту жительства для обследования и в течение месяца рекомендуется не переохлаждаться и регулярно измерять температуру тела.

К специфическим мероприятиям по предупреждению клещевого энцефалита относится вакцинация, которая проводится в плановом порядке. В здравпунктах ОАО «ММК» в прошлом году вакцинировано 1470, а в нынешнем — 1510 человек.

В области насчитывается более 20 тысяч пострадавших от укусов клещей. 5487 из них — дети, диагноз клещевого энцефалита подтвержден более чем у 600. В Магнитогорске с начала года уже обратились в лечебные учреждения города 1053 человека, из которых 225 детей. Высокая численность клещей отмечается в районах Абзакова, Урал-Тау, Муракаева, озера Байное, Мочагов, Космактов.

Материал подготовлен кабинетом медпрофилактики поликлиники № 1 АНО «МСЧ администрации города и ОАО «ММК».