

➤ **БЛАГОДАРНОСТЬ**

## Хорошие люди – рядом

**ОТ ВСЕГО СЕРДЦА** благодарю врачей горбольницы № 3 – врача-хирурга в приемном покое хирургии **Максима Коробкова**, хирурга **Александра Ильченко**, лечащего врача **Сергея Тимофеева**. Спасибо медицинским сестрам **Галине Шаговой**, **Алле Сычуговой**, **Эльвире Коноваловой**, **Вале Котуновой**, **Зиле Низамовой** – за заботу и внимание.

Каждому из нас очень важно знать, что рядом есть люди, которые помогут в трудную минуту. Хочу выразить признательность за поддержку Елене и Володе Поздняковым, Ирине Фирсовой, Евдокии Акулиной, Анфисе Амелиной, Таисии Толкачевой. Благодарю сотрудниц подросткового центра «Эго» Светлану Кольдиреву, Раису Шамсутдинову. Здоровья вам всем и благополучия!

ЭМИЛИЯ МИТЯНИНА

## Помогли фронтовику

**Я – ЖИТЕЛЬ Верхнеуральска, ветеран труда, участник Великой Отечественной войны. Выражаю благодарность медперсоналу ортопедического отделения горбольницы № 3.**

Внимательно и тепло отнеслись ко мне заведующий Леонид Мазур, врач Юрий Котуков, старшая сестра Ольга Гущинская, медсестра перевязочной Наталья Бернгардт, медсестра Салтанат Сарамсакова и санитарка Нина Варзаева. Желая им здоровья и успехов в нелегком труде.

ЖУМАГАУЛ ЯКШИБАЕВ

# Не выезжая из области

➤ **Больных с патологией глазного хрусталика будут лечить бесплатно**

**ОБЛАСТНОЙ фонд обязательного медицинского страхования совместно с министерством здравоохранения разработали новый порядок оказания офтальмологической помощи жителям области. Доступность офтальмологической помощи в нашем регионе – один из самых актуальных вопросов медицины. По результатам проведенной в прошлом году дополнительной диспансеризации работающего населения, болезни глаза занимают первое место в структуре заболеваемости.**

**Б**ольшинство граждан, нуждающихся в серьезном лечении глаз, получают офтальмологическую помощь в межотраслевых научно-технических комплексах «Микрохирургия глаза» Екатеринбург и Уфы – крупнейших офтальмологических центрах на соседних территориях, где проводят сложные глазные операции с использованием высоких технологий. Только в прошлом году более 800 южноуральцев были направлены в Екатеринбург. Все затраты на проведение операций им оплачивал областной фонд путем

межтерриториальных расчетов со Свердловской областью. Вследствие большого количества глазных операций за пределами области происходит большой отток денежных средств. Стоимость одной операции может достигать сорока и более тысяч рублей, и областной ФОМС только в свердловский филиал МНТК «Микрохирургия глаза» ежегодно перечисляет миллионы.

Между тем, как отмечают специалисты, в нашей области есть все условия, современное оборудование и подготовленные врачи для проведения подобных операций в лечебных учреждениях Челябинска. Областной ФОМС совместно с министерством здравоохранения приняли решение в отношении больных с патологией хрусталика и катарактой – одними из самых распространенных видов заболеваний глаза. Теперь лечить больных с данной патологией с использованием ультразвуковой факэмульсификации с имплантацией интраокулярной линзы – искусственного хрусталика, и витректомию можно в лечебных учреждениях области.

Челябинский областной фонд ОМС разработал два специальных тарифа на данные виды операций. За каждую, в зависимости от сложности лече-

ния, больница получит в среднем 12900 рублей, а лечение катаракты оценено в 35900 рублей за каждый случай. Право на проведение таких операций получили офтальмологические отделения трех лечебно-профилактических учреждений, за которыми закрепили все население области: Челябинская областная клиническая больница, дорожная клиническая больница, детская городская клиническая больница № 2 Челябинска.

Операции больных с патологией хрусталика ранее проводили только на платной основе. Теперь прооперироваться можно бесплатно при наличии показаний и направления от врача-офтальмолога.

Сейчас медики обосновывают расширение перечня лечебных учреждений на проведение глазных операций за счет средств фонда. В ближайшем будущем в него войдут несколько крупных лечебных учреждений нашего города. Такие меры позволят южноуральцам восстанавливать здоровье глаз, не выезжая за пределы области, а деньги будут оставаться в наших лечебных учреждениях. ©

**ДИНА КРАВЧЕНКО,**  
пресс-секретарь областного фонда  
медицинского страхования

# Дороже здоровья только лечение

➤ **Погода погодой, но покой важнее**

**ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, в научной литературе чаще обозначаемая как артериальная гипертония, является самым распространенным хроническим заболеванием в мире.**

**П**ризнано, что при существующих методах медицинской и информационной помощи к 2025 году уже каждый третий человек на земле будет мучиться от проявлений артериальной гипертонии, а от внезапной остановки сердца может чуть ли не на ходу умереть даже внешне совершенно здоровый, полный жизненных сил и энергии, далеко не старый еще человек.

– Трудно опровергнуть очевидное. Сам ритм современного бытия способствует повышению риска смерти от остановки сердца, – **подтверждает заведующий первой терапевтической горбольницы, кандидат медицинских наук Иван ИВАНОВ.** – В РФ почти 40 процентов взрослого населения имеет повышенный уровень артериального давления (АД). Причем на постоянном врачебном учете находится всего лишь около шести миллионов человек и только семь процентов из них получают эффективное лечение. Многие «начинающие» гипертоники, страдающие головными болями, головокружениями, приступами слабости и прогрессирующим снижением работоспособности, не догадываются об их причине. А большинству людей в расцвете лет даже не приходит в голову, что у них может быть гипертония, которую у нас привычно считают болезнью пенсионеров. Между тем, показатели смертности от заболеваний сердца у 20–25-летних юношей, по официальным данным, достигли 80 процентного прироста. По неустранимому прогнозу ведущего кардиолога России академика Евгения Ивановича Чазова, вышедшего в свое время неизлечимым по причине старости советских вождей, при существующем положении всего через три десятилетия российские школы опустеют – «производить» детей будет некому...

– **Иван Иванович, от медиков часто приходится слышать фразу: чем выше АД и чаще пульс, тем короче жизнь.**

– Это не фраза, это истина. В каждой, даже молодой, семье должен иметься тонометр – прибор для измерения АД. Все люди должны научиться пользоваться им и с возрастом брать его в руки все чаще. Вне зависимости от возраста человека и длительности заболевания гипертонией АД должно быть ниже 140/90 мм рт. ст.

– **Замечено, что в утренние часы чаще всего у больных наблюдаются инфаркты миокарда и инсульты...**

– Случается и так. Однако после утреннего повышения, как правило, быстро происходит снижение давления, но днем, во время работы, АД вновь повышается. Оно снижается вечером, в период домашнего отдыха, и достигает минимально допустимых показателей во время ночного сна. Таким образом, колебания АД в течение суток от 90/60 до 140/90 мм рт. ст., если человек чувствует себя нормально, не должны становиться поводом для беспокойства.

Величина АД у многих людей, особенно не избежавших сердечнососудистых заболеваний, в том числе гипертонической болезни, стенокардии, перенесших инфаркт миокарда, зависит от погоды. Наше АД может меняться и от колебаний атмосферного давления, особенно если оно заметно отклоняется от нормального. Я рекомендую всем, даже здоровым гражданам, после 40 лет приобрести барометр. Во время магнитных бурь необходимо увеличивать дозу принимаемых от давления лекарств. Тем, кто страдает гипертонией, хорошо известно, как тяжело переносится жаркая погода, особенно выше 30 градусов. Наиболее часто изменения погоды происходят осенью и весной, поэтому возникают сезонные обострения. А самыми «тяжелыми» считаются октябрь и ноябрь. Больные, страдающие тяжелыми формами патологии позвоночника или суставов, часто принимающие лекарства из группы нестероидных противовоспалительных (наиболее популярны: найз, диклофенак, ортофен), должны знать, что эти препараты также могут провоцировать АД.

– **Есть ли особенности проявления повышенного артериального давления у женщин?**

– По последним данным, оплашенным на На-



циональном конгрессе кардиологов в октябре прошлого года, в России АД встречается у 40,4 процента женщин и у 37,2 процента мужчин, что, по-видимому, связано с эмоциональными особенностями прекрасной половины человечества. К сожалению, АД нередко начинается во время беременности и переходит в хроническое течение после родов. Известно, что именно в предродовой период у женщин наиболее ранима и лабильна нервная система. АД в этот период очень опасна для будущей матери и плода. В настоящее время этот вопрос хорошо изучен. Найденные безопасные для будущей мамы и плода гипотензивные препараты. Крайне важно с их помощью держать под контролем ход опасного недуга.

– **Очень актуальны сегодня в нашем городе проблемы дополнительного лекарственного обеспечения...**

– Механизм, который заложен в основу системы льготного обеспечения лекарствами, очень сложен и на деле не способен регулярно и в достаточной степени обеспечивать граждан необходимыми препаратами. И это не городская, а государственная проблема, которую ответственная медицина уже проходила, но, к сожалению, на своих ошибках мы не учимся. Что происходит на практике? Врачи поликлиник, чтобы избежать конфликтной ситуации с «льготниками», бесплатно могут выписать только те лекарства, которые в настоящее время имеются в данной аптеке – не в любой можно приобрести бесплатные лекарства. Поэтому, во-первых, врач, назначая лечение, больше ориентируется на перечень лекарств в данной аптеке, чем на свою квалификацию и опыт. Во-вторых, и уже назначенного в соответствии с перечнем лекарств может не оказаться в аптеке по простой причине, что оно закончилось. И тогда скандал, жалоба в горздрав, на которую необходимо ответить наказанием медиков. Поэтому пациентам часто предлагают заменители – препараты с одинаковым международным, но разными торговыми названиями.

– **А возможно ли самостоятельно купировать криз?**

– В каждой семье должна быть домашняя аптечка. В ней всегда необходимо иметь лекарства от давления. Если вам стало плохо и вы зафиксировали высокое АД, попробуйте самостоятельно его снизить. Во-первых, нужен физический и эмоциональный покой. На сегодняшний день для самостоятельного экстренного приема (без ведома врача) разрешены три гипотензивных препарата – каптолен (он же каптолприн), коринфар (он же кординин, нифедипин) и клофелин. Чтобы эффект развился быстрее, таблетку следует положить под язык. При таком способе действие лекарства начинает проявляться уже через 10–15 минут и максимальным становится через 40 минут. Обратите внимание на дозы препаратов. Чаще всего для самопомощи используется 25 мг каптолена или 10 мг коринфара или 0,075 мг клофелина. На-

более мягким действием обладает каптолен, наиболее эффективное, на мой взгляд, действие имеет коринфар. При приеме клофелина чаще бывают побочные эффекты – сухость во рту, чрезмерное снижение АД. Если никаких лекарств под рукой нет, в безвыходной ситуации можно принять 50–100 мл коньяка. В течение двух часов можно принять не более 50 мг каптолена, не более 40 мг коринфара. Если эти методы не помогают и сохраняются проявления криза – головная пульсирующая боль, головокружение, нарушение зрения, шум или звон в ушах, тошнота, сердцебиение, необходимо вызвать скорую помощь, вводить гипотензивные препараты внутривенно.

– **Вы сами, доктор, подсказали интересный поворот темы: «алкоголь и гипертония».**

– Сегодня хорошо известно в целом отрицательное влияние алкоголя на человеческий организм, в том числе на сердечно-сосудистую систему. Мне импонирует сравнение алкоголя с действием лекарства: как у любого медицинского препарата, все дело, конечно, в дозе. Чрезмерное употребление алкоголя ведет к прогрессированию АД. Во время приема крепких спиртных напитков АД снижается, но после окончания действия большой дозы выпитого АД становится выше исходного. И чем больше вы перепили, тем выше будет АД утром. Чем чаще вы пьете, тем АД будет все выше и выше. Нормальным цивилизованным считается употребление крепких спиртных напитков не более 50 мл в сутки или 200 мл вина, лучше сухого красного. Доказано, что при систематическом приеме небольшого количества красного сухого вина улучшается липидный спектр крови, уменьшается вероятность прогрессирования атеросклероза. Если вы регулярно принимаете гипотензивные препараты и попали на застолье, не забывайте, что алкоголь, как правило, усиливает действие лекарств, но никакими несовместимых опасных реакций не случится.

– **Хотелось бы знать, что вы думаете о цене современных сердечнососудистых препаратов. Не секрет, что наиболее болеющий контингент, пенсионеры, не могут позволить себе получить систематическую терапию. Возможно ли лечить эффективно и недорого?**

– Подсчитано, что для того, чтобы правильно лечиться, например, больному с хронической сердечной недостаточностью (ХСН), достаточно ежемесячно тратить около 700–1000 рублей. Справедливости ради необходимо сказать, что немало в группе сердечнососудистых препаратов дорогостоящих лекарств, которые не все могут себе позволить. Иногда не удается обычными препаратами достичь необходимых результатов. И тогда приходится назначать более «агрессивную» терапию с применением «тяжелой артиллерии». В этом случае месячные затраты могут составлять 2–3 тысячи рублей. К сожалению, дорогими остаются статины, препараты, уменьшающие содержание холестерина в крови, и тем самым препятствующие развитию атеросклероза. ©

Беседа с РАЙФ ШАРАФУДИНОВ  
ФОТО – ЕВГЕНИЙ РУХМАЛОВ

➤ **ЗАБОТА**

## Дом для мам

**ВНИМАНИЕ, ЗАБОТА, теплота и ласка. С такими словами у беременных женщин ассоциируется центр «Материнство» ОАО «ММК».**

После часовых ожиданий очереди в душных помещениях женской консультации и следующих за ними пятиминутных осмотров у врача тут отдышаться телом и душой. В гардеробе тебе не набраться – наоборот, шутя, напоминают: уже не стоит торопиться и догонять трамвай, а одеваться лучше по погоде, а не по сезону. Если дают бесплатные препараты для полноценного развития малыша, непременно объяснят, в какое время лучше пить и почему. На лекции по питанию здесь нет места скучным категоричным фразам: «Это вам можно, другое нельзя, на третьем налегайте через нехочу» – в центре «раскроют все карты» особенностей изменения женского организма во время беременности и смотивируют на тот образ жизни, который нужен маме и малышу.

Женщинам, работающим на ОАО «ММК» и в его «дочках», повезло. Домашняя обстановка, приятная музыка, приветливые лица сотрудников, доверительная атмосфера бесед со специалистами – все это будущие мамочки получают в центре вместо работы на производстве, начиная с четвертого месяца беременности и до декрета. А еще – психологическая поддержка, спортивные-оздоровительные и физиотерапевтические процедуры, курс подготовки к родам, навыки общения и уход за новорожденными. Плюс к тому юридическая помощь – не так просто разобраться в премудростях выплат, начислений и субсидий, прав на труд и пособия.

День рождения центра «Материнство» не случайно совпал с Международным днем защиты детей – заботясь о новом поколении магнитогорцев еще до их появления на свет, сотрудники с гордостью признаются: мы тоже причастны к 3370 ребятишкам, рожденным нашими подопечными за пять лет. Благодаря программе материальной поддержки беременных женщин, охране материнства и детства, вступившей в силу на комбинате пять лет назад, количество посетительниц центра «Материнство» сегодня увеличилось в разы. В первые годы их было 70, и на занятия-встречи женщины собирались дважды в неделю. Сейчас на учете центра 368 беременных, а так называемый «выход на работу» тут пришлось сократить до одного раза в неделю.

Первыми поздравили центр с днем рождения директор благотворительного фонда «Металлург» Валентин Владимирович и главный врач объединенной медсанчасти города и комбината Марина Шеметова – именно они ответственны за реализацию программы «Охрана материнства и детства».

– Это уникальный проект не только для нынешнего времени, когда кругом кризис и нестабильность, – обратилась с поздравлениями Марина Викторовна, – но и для России в целом. В Европе и Америке меня не понимают, когда я рассказываю о центре и о том, что вместо работы женщины занимаются у нас собой и будущим ребенком.

Председатель профсоюзного комитета ОАО «ММК» Александр Дерунов рассказал, как приходится раздавать копии коллективного договора руководителям других предприятий – им трудно поверить, что все расходы, связанные с сохранением здоровья мам и их малышей, гарантированы документально. А ведущий специалист отдела социальных программ ОАО «ММК» Мария Москвина заметила, что задолго до того, как правительство «развернулось» в сторону матерей и отцов и запустило реализацию национальных проектов, руководство комбината опередило события, показав на примере Магнитогорска, как стоит заботиться о родителях.

– При такой заботе и внимании вы просто обязаны рожать здоровых деток и приходить в центр снова и снова, – с улыбкой пожелали мамочкам напоследок гости.

ЛЮДМИЛА БОРЮШКИНА

## Очаг здоровья

**НАША ГРУППА – 25 человек, участники войны и труженики тыла – отдыхала в отделении дневного пребывания пансионата «Забота» комплексного центра социального обслуживания населения Правобережного района.**

Заведует пансионатом Татьяна Лимонова, медсестра – Екатерина Медведева. Пансионат по площади небольшой, особенно тесновато, когда выступают ансамбли. Помимо служебных кабинетов, есть комнаты трудотерапии, ароматерапии, физкультурный кабинет с «дорожкой», «велосипедом». В холле тихая успокаивающая музыка, отдыхающие дышат запахом лаванды...

В первые дни мы знакомимся друг с другом, рассказывали о своей жизни. Делали зарядку, пили чай, заваренный с целебными травами.

Частые гости в пансионате – городские ансамбли. Во время нашего пребывания выступали «Зоренька», «Гармония», «Надежда», «Светелка», хор ветеранов Магнитки «Россия», ансамбль общества инвалидов Правобережного района, певец Анатолий Овчинников, дети из школы № 65, баянistas из музыкальной школы № 3. Отдыхающим не приходилось скучать: сами пели песни и выступали. Большая заслуга в такой организации отдыха заведующей пансионатом Татьяне Лимоновой. Она тепло встречает всех, играет на пианино, хорошо поет, знакомит отдыхающих с интересными сообщениями в средствах массовой информации. В пансионате «Забота» за год отдыхают около 400 человек...

Хорошо бы «Заботе» получить финансовую поддержку со стороны администрации города, а то даже нечем благодарить выступающих, кроме как аплодисментами. Хорошо бы выезжать на природу, в музей, но для этого нужен автобус, а многие ветераны ходят с тросточками.

Мы все были довольны. Пансионаты дневного пребывания, которые имеются во всех районах города, – очаг здоровья для ветеранов.

МИХАИЛ ПЕТРОВ,  
ветеран войны и труда

**35900 РУБЛЕЙ ➤ В такую сумму обойдется лечение катаракты**