

«ЮЖНЫЙ» для души и тела

➤ Без малого сорок пять лет этот санаторий лечит магнитогорцев

ВСЕ ГОРОЖАНЕ знают этот живописнейший уголок на выезде из Магнитогорска на озеро Банное: он утопает в зелени, и каждое время года здесь прекрасно по-своему – сюда даже приезжают фотографироваться молодожены, так здесь красиво, тихо и уютно.

Эта территория санатория-профилактория «Южный», который, разумеется, славится не только и не столько своей красотой. Вот уже без малого 45 лет «Южный» предлагает лечение и оздоровление. Все знают, что сюда с удовольствием приезжают отдохнуть и поправить свое здоровье работники комбината и дочерних обществ. Однако немногим известно, что с недавних пор профилакторий открыт для всех желающих.

Практика восстановления после стационарного лечения в Советском Союзе была распространена очень широко: практически в каждом уважающем себя промышленном городе существовал такой островок чистой экологии, диетического питания и активного физиотерапевтического лечения – в купе со спокойствием и умиротворением эти факторы чудодейственным образом воздействовали на самочувствие пациентов. Даже скучная статистика утверждает, что после долечивания в санатории-профилактории больные в четыре раза чаще и в два с половиной раза быстрее возвращаются к полноценному производственному труду. Кроме того, курс санаторного лечения и оздоровления почти в четыре раза снижает уровень трудопотери по болезни.

Причем, в отличие от санаториев, удаленных от города, здесь вы можете получать лечение и оздоровление без отрыва от производства: после завтрака, который для удобства работающего населения начинается с пяти и продолжается до десяти часов утра, служебный автобус отвозит отдыхающих до остановки общественного транспорта, а после рабочей смены забирает тут же и привозит в профилакторий – на лечебно-оздоровительные процедуры, ужин и ночной отдых.

В последние годы перечень оздоровительных программ в «Южном» значительно расширился, и к традиционным профилакторным программам по оздоровлению пациентов после стационарного лечения, а также общего оздоровления добавились профилакторная санаторная программа для беременных женщин и послеродовая реабилитация. Будущим мамочкам здесь обеспечат равномерное течение беременности с помощью специального питания, лечебной физкультуры, витаминных фитосборов, массажа и кислородных коктейлей – и все это, разумеется, при постоянном наблюдении врача-терапевта. А к услугам уже родивших женщин – полное восстановление организма после родового стресса и, что не менее приятно, целый спектр услуг, позволяющих



максимально эффективно, быстро и комфортно привести свою фигуру в идеальное состояние. Прибавьте сюда возможность проживания во время курса оздоровления, пожалуй, в самом экологически чистом районе города – и вы сами оцените о силу воздействия оздоровления в профилактории «Южный».

Программа восстановительного лечения после стационара по индивидуальным полисам добровольного медицинского страхования ОАО «Альфа Страхование» работает в санатории-профилактории «Южный» с 2007 года. После оперативных вмешательств восстановительное лечение проходят пациенты хирургического, травматологического, гинекологического профила. С 2011 года программа расширена для неврологических и терапевтических пациентов. Оснащение профилактория отвечает всем требованиям Минздравсоцразвития к санаторно-курортным учреждениям и признано специалистами на высочайшем уровне. Но главное, любую процедуру вам назначат исключительно после консультации специалистов с высшим медицинским образованием, а значит, без нужды лишние услуги вам здесь не предложат – репутацию честного заведения профилакторий имеет с самого начала деятельности в 1967 году и ею очень дорожит.

Лечебно-оздоровительные процедуры, равно как процедуры для похудения, пользуются огромным спросом не только среди работников комбината и других горожан – теперь отдохнуть

в «Южный» приезжают со всей страны – чтобы найти здесь покой и восстановиться душой и телом в течение от десяти до восемнадцати дней – ровно столько длится курс оздоровления. Что же касается магнитогорцев, которые по тем или иным причинам не могут покинуть свои дома, то они могут пройти курс без проживания – «Южный» разработал гибкую систему набора услуг и процедур, подбирая для каждого клиента индивидуальный перечень процедур и варьируя их количество в зависимости от состояния здоровья.

В последние годы профилакторий «Южный» активно закупал оборудование новейшего поколения. К примеру, желающим похудеть представлен полный перечень процедур, от мониторинга чистки кишечника до углекислых сухих ванн и актуальных сегодня обертываний – шоколадных, шоколадных с перцем чили и винных.

Особым спросом среди клиентов профилактория пользуется аппарат транскраниальной электростимуляции, разработанный и внедренный институтом физиологии имени Павлова Российской академии медицинских наук в Санкт-Петербурге. И Северная столица взяла проект на вооружение, оснастив подобными аппаратами практически все медицинские центры и даже участковые поликлиники города. Предназначение транскраниальной электростимуляции.

Купирование острых, подострых и хронических болевых синдромов: радикулиты, остеохондроз, невралгия, воспаление тройничного нерва. Раз-

личные головные боли, в т. ч. мигрени. Фантомные боли и боли у онкологических больных.

Стрессорные состояния, депрессии, тревожность, снижение работоспособности, синдром хронической усталости.

Гипертоническая болезнь I–II степени, гипертонии, нейроциркуляторная дистония.

Нейросенсорная тугоухость, в том числе профессиональная.

Травматические и послеоперационные раны, ожоги и язвы, в том числе язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, трофические язвы.

Диффузные зудящие дерматозы, нейродермиты, экзема, себорея.

Стимуляция иммунной системы при иммунодефиците.

Акушерско-гинекологические заболевания (климактерический синдром, токсикозы первой половины беременности, предменструальный синдром, эндокринное бесплодие, дисфункциональные маточные кровотечения, эндометриозы, гипоплакия).

Алкогольный абстинентный синдром, алкогольные аффективные расстройства, патологическое влечение к алкоголю. Опиийные наркомании.

Аллергические состояния: поллинозы, диатез, вазомоторный ринит, бронхиальная астма.

Следует особо подчеркнуть, что эффект ТЭС-терапии имеет системную гомеостатическую направленность и проявляется комплексно.

Отличительные особенности ТЭС-терапии это: высокая эффективность и повторяемость результатов;

безопасность и отсутствие побочных эффектов;

ограниченное число противопоказаний.

Осталось только отметить, что в Челябинской области таких аппаратов всего семь, и в Магнитогорске он есть только в профилактории «Южный».

Ну и напоследок – о ценах. Они выдержаны на уровне ниже среднего по городу. Более того, владельцы полисов добровольного медицинского страхования «Бизнес» и «Комфорт» после стационарного лечения проходят курс реабилитации в профилактории «Южный» бесплатно. Как обычно, работники ММК и дочерних подразделений, а также приобретающие путевки через фонд социального страхования приобретают путевки по льготным ценам. Более того, с сентября доля, оплачиваемая работниками ОАО «ММК» по путевкам за счет средств ДМС и прибыли, снизилась с 30 до 20 процентов от полной стоимости курса. Словом, профилакторий «Южный» ждет магнитогорцев встряхнуть свой организм после активного лета и зарядить здоровьем на предстоящую зиму ☺

РИТА ДАВЛЕТШИНА

Поддержим сердце без лекарств

➤ Умение управлять своими эмоциями – тоже залог здоровья

КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ «другом сердца» на протяжении жизни? Вам не придется прикладывать много усилий, чтобы сохранить главный орган здоровым.

Сегодня медицинских работников тревожит факт роста сердечно-сосудистых заболеваний у молодого трудоспособного населения. И как тут не вспомнить слова Гете: «Нет ничего страшнее деятельного невежества». Часто катастрофа с сердцем – следствие многолетнего и привычного нездорового образа жизни. Ученые давно установили, что сердце обладает колоссальным запасом прочности и задача человека – не укорачивать отмеренный природой срок, а помнить, что же полезно нашему сердцу.

Лень и бездействие ослабляют сердечную мышцу, а любые физические нагрузки – пешие и лыжные прогулки,

плавание, туризм ее укрепляют. Самая доступная в любом возрасте физическая нагрузка – ходьба, причем в хорошем темпе, для молодых людей – 100–200 шагов в минуту. Старайтесь часть пути на работу и с работы ходить пешком, пореже пользуйтесь лифтом. Шесть лестничных пролетов, преодоленных утром и вечером, вдвое снизят вероятность сердечной катастрофы. Во время прогулок на свежем воздухе дышите спокойно, ритмично, полной грудью – кислород полезен сердцу, кроме того легочный ритм тесно связан с сердечным, сердце начинает биться спокойнее и ровнее. Одним словом, принцип понятен: двигаться надо регулярно, заставляя работать все тело, и каждый именно для себя может подобрать наиболее приемлемый комплекс физических упражнений.

Совсем не безразлично сердцу то, чем мы питаемся. Включайте

в рацион рыбу, можно жирную – в рыбе жире есть вещества, предупреждающие развитие атеросклероза, растительные масла – ненасыщенные растительные жиры полезны, овощи в виде салатов, различных блюд – клетчатка, содержащаяся в них, выводит избыток холестерина из организма, кроме того, в овощах много витаминов. Этими свойствами обладают и фрукты. Полезны натуральное молоко и кисломолочные продукты. Не пренебрегайте кашами: овсяной, пшенной, ячневой, гречневой, а также грецкими орехами, горохом. В этих продуктах содержится важный для сердца микроэлемент – магний. Он обладает сосудорасширяющим действием, поддерживает тонус стенок кровеносных сосудов. А если вы уменьшите потребление сахара и соли, сердце будет только благодарно. В настоящее время продолжаются исследования ученых о пользе меда: может ли он замедлить

образование холестериновых бляшек внутри сосудов...

Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний служат и гармоничные отношения с близкими, коллегами по работе, умение управлять своими эмоциями. Если Вы всегда перегружены работой и ради нее жертвуете отдыхом, принимаете все близко к сердцу, то из человека сердечного вскоре можете превратиться в «сердечника».

К сожалению, частенько, чтобы избавиться от внутреннего дискомфорта, люди используют внешние стимуляторы. С помощью суррогатов – табак, алкоголь, избыточное питание – они добиваются расслабления и временного наслаждения.

Однако с каждой затяжкой сигареты человек заставляет свое сердце сокращаться «вхолостую» и каждой выпитой рюмкой вбивает в него «гвоздь». Работая на износ, сердце

не в силах обеспечить собственную безопасность. Что же делать, чтобы не допустить первых «звоночков»?

В первую очередь важно критически пересмотреть свой образ жизни и постепенно исключать факторы риска, опасные для сердца. Чаще общайтесь с живой природой, кому-то помогает умная книга или беседа по душам. Если на сердце кромешный мрак, не стоит изолировать себя от друзей. Горе нужно выплакать, беду – выговорить. И не стесняйтесь ободрять других людей. И еще: правильная разрядка не вредит ни себе, ни окружающим. Помните, что нравственные пороки накладывают негативный отпечаток на черты характера и тем самым провоцируют заболевания сердца. Как написано в Библии: «Все это света сует и томление духа». Берегите свое сердце ☺

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,
кабинет медицинской профилактики
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

➤ Работники ММК и дочерних предприятий приобретают путевки в «Южный» по льготным ценам