

СОЦПРОГРАММА Лечим спину

ВЫРАЖАЕМ благодарность руководству АНО «Медсанчасть АГ и ОАО «ММК» и ОАО «ММК-МЕТИЗ» за возможность получить оздоровление по программе «Спина без боли».

Благодарим заведующую терапевтическим отделением № 3 поликлиники № 1 АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Елену Ксенофонтову, невролога Елену Баргетову, физиотерапевта Людмилу Чагину, врача ЛФК Анну Груздеву за квалифицированную консультацию и лечение. Большое спасибо старшему фельдшеру здравпункта ОАО «ММК-МЕТИЗ» Людмиле Кудрявцевой, всему персоналу за умелое проведение физиотерапевтических и лечебных процедур, фельдшеру Екатерине Шоховой за профессионально выполненный ручной массаж.

Очень надеемся, что программа школы спины найдет продолжение на нашем предприятии и в дальнейшем.

Группа работников ОАО «ММК-МЕТИЗ» – всего десять подписей

ОТ ВСЕЙ ДУШИ Операция для ветерана

ХОЧУ ВЫРАЗИТЬ искреннюю благодарность главному врачу медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Марине Шеметовой за помощь в организации и проведении операции моему мужу Николаю Александровичу Степанову, ветерану труда.

От всей души благодарю коллектив отделения сосудистой хирургии, возглавляет которое Михаил Павлович Кусень, врачей Михаила Юрьевича Таганова, Дмитрия Егоровича Ковальчука, Олега Петровича Козюру за большое профессиональное мастерство и золотые руки. Огромное спасибо медицинским сестрам отделения за доброе и теплое отношение к пациентам.

МАРИЯ СТЕПАНОВА
жена и медработник

Что губит россиян?

По вредности пиво можно сравнить с самогоном

В ПРЕДСТАВЛЕНИИ обычного человека пивной алкоголизм кажется менее опасным, чем винный и водочный. Многие полагают, что пиво – не спиртной напиток.

По оценке Минздрава, в среднем на гражданина России, включая грудных младенцев, за год приходится более 40 литров пива. Между тем, по вредности для человеческого организма пиво может сравниться только с самогоном: в процессе спиртового брожения как в пиве, так и в самогоне в огромном количестве образуются побочные ядовитые продукты – метанол, альдегиды, эфиры, сивушные масла.

Главный аргумент пропагандистов пива – его древние корни. Но много лет назад пиво было совершенно не таким, как современное. К примеру, в ежедневный рацион строителей египетских пирамид, действительно, входили три жбана пива, но это был не хмельной напиток, а питательный продукт, имевший высокую пищевую и энергетическую ценность. При его изготовлении применялись только натуральные продукты,

и крепость пива была незначительной.

В состав современного пивного напитка входят далеко не безобидные ингредиенты. Биогенные амины вызывают головную боль, способствуют развитию гипертонии, могут привести к поражению почек. Есть в нем, правда, и витамины – например, В₂, но в очень незначительном количестве: для того чтобы человек получил его суточную норму, ему необходимо выпить более десяти литров пива, что само по себе опасно. Зато есть в пиве горькие вещества, которые относятся к разряду психоактивных соединений, оказывают снотворное, седативное, а в больших дозах даже галлюциногенное воздействие. Фенольные соединения повышают риск развития злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей. Пиво содержит фитостероиды – растительные аналоги женских половых гормонов. Вот почему у мужчин-любителей пива подавляется выработка мужского полового гормона тестостерона.

Пивной алкоголизм формируется медленнее водочного, более незаметно и обманчиво. Для него характерно

отсутствие критики к своему состоянию. Еще одна особенность – быстрое развитие выраженной психической зависимости. Из-за вкуса, наличия седативных компонентов и небольших градусов бороться с влечением к пиву сложнее, чем с тягой к водке. С точки зрения наркологов, пивной алкоголизм – это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. При пивной алкоголизации клетки мозга страдают гораздо сильнее, чем при водочной. В пиве в микродозах содержится кадаверин – аналог трупного яда. Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, снижает его способность к обучению. Употребление пива приводит к избыточному поступлению в организм калия и воды, что резко увеличивает выработку мочи, усиливает выделение почками натрия и хлора, приводящее к деминерализации организма, безжалостному вымыванию белков, микроэлементов, витаминов, к дефициту магния, что влечет за собой изменение фона настроения: человек плохо спит, становится раздражительным. Возрастают



и потери витамина С, отчего страдает интеллект, снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания. Злоупотребление ведет к циррозу печени, поражению поджелудочной железы, воспалительным процессам в пищеводе и желудке. Формируется так называемое «бычье» или «баварское пивное сердце» – происходит расширение его полостей, утолщаются стенки, возникают некрозы в сердечной мышце, при этом учащается частота сердечных

сокращений, возникают аритмии, повышается давление. У зависимых людей смертность от инсульта вдвое чаще, чем у непьющих. Часто возникает избыточный вес и варикозное расширение вен.

И помните: тот, кто действительно хочет продлить жизнь, быть здоровым, счастливым, уравновешенным, обязательно найдет в себе силы отказаться от кружки пива ☹

Материал предоставлен отделением профилактики АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Призвание и доверие

За двадцать лет поликлиника и пациенты стали ей родными

НАДЕЖДА пришла в медицину по примеру мамы – Таисия Яковлевна сорок лет трудилась медсестрой в инфекционном отделении первой горбольницы. Работа не из легких. Но с детства Надежда хотела стать только врачом. Уже с шестнадцати лет «санитарил» в лаборатории медсанчасти: до блеска мыла склянки, не оставляя мечты о высшем образовании. Два года усердной подготовки и она – студентка Челябинского медицинского.

Кого-то привлекала «узкая» специализация, а ее всегда тянуло в терапию, где лечат, что называется, с головы до ног. После интернатуры вернулась в Магнитку. И вот уже двадцать два года Надежда Игуменова трудится участковым терапевтом в поликлинике № 2 медсанчасти АГ и ОАО «ММК».

Должность терапевта обязывает владеть широчайшим спектром знаний, постоянно совершенствоваться. Кроме обязательной сертификации Надежда Ивановна посещает все курсы и лекции, с которыми приезжают в медсанчасть областные и столичные доктора. Учиться и общаться с коллегами ей в удовольствие. А руководителем второй поликлиники Елена Богданова, заведующая терапевтическим отделением Вера Шиляева всячески содействуют повышению квалификации врачей, сплачивая их в надежную команду.

– Надежда Ивановна умеет, оказывая квалифицированную помощь, создать особую доброжелательную атмосферу. Это своего рода дар, талант, характер, – говорит заведующая поликлиникой № 2 МСЧ АГ и ОАО «ММК» Елена Богданова. – И по жизни – славный человек: у нее золотые руки и сердце, она садовод и кулинар, мама двоих чудесных детей. С ней легко пациентам, медсестрам, коллегам, администраторам. Она справляется с любыми задачами и нагрузками, ведет работу на участке, дежурит в терапевтическом отделении стационара.

Нередко смена, начавшаяся на поликлиническом приеме и плавно переходящая в больничное дежурство, растягивается до полутора суток. Но Надежда Ивановна словно не замечает времени. Это тоже проявление любви к профессии, высокой ответственности за пациентов, которых берешь под опеку.

Приток свежих кадров нужен был всегда, но молодежь после вузов в последнее время подчас выбирает трудоустройство в фирмы, аптеки или платные центры.

– В медицине во все времена было непросто работать. Особенно хирургам. Я перед ними преклоняюсь: каждому надо медаль героя давать. Они же практически не выходят из стационаров, сутками на операциях, – говорит Надежда Ивановна. – Такие люди идут



в профессию по призванию. Раньше считалось престижно быть медиком. Сегодня, к сожалению, ценности поменялись. Но лично я буду рада, если дочь пойдет в медицину. И всем молодым сказала бы: «Выбирай профессию по душе. Если любишь людей и хочешь им помогать, чувствуя тягу к медицине, – это и есть призвание. Становись врачом». Невозможно передать, какой подъем испытываешь, когда видишь

На участке Надежды Игуменовой свыше четырех тысяч человек

в профессию по призванию. Раньше считалось престижно быть медиком. Сегодня, к сожалению, ценности поменялись. Но лично я буду рада, если дочь пойдет в медицину. И всем молодым сказала бы: «Выбирай профессию по душе. Если любишь людей и хочешь им помогать, чувствуя тягу к медицине, – это и есть призвание. Становись врачом». Невозможно передать, какой подъем испытываешь, когда видишь

в профессию по призванию. Раньше считалось престижно быть медиком. Сегодня, к сожалению, ценности поменялись. Но лично я буду рада, если дочь пойдет в медицину. И всем молодым сказала бы: «Выбирай профессию по душе. Если любишь людей и хочешь им помогать, чувствуя тягу к медицине, – это и есть призвание. Становись врачом». Невозможно передать, какой подъем испытываешь, когда видишь

в профессию по призванию. Раньше считалось престижно быть медиком. Сегодня, к сожалению, ценности поменялись. Но лично я буду рада, если дочь пойдет в медицину. И всем молодым сказала бы: «Выбирай профессию по душе. Если любишь людей и хочешь им помогать, чувствуя тягу к медицине, – это и есть призвание. Становись врачом». Невозможно передать, какой подъем испытываешь, когда видишь

филактика и оздоровление, лечение и реабилитация. Надежда Ивановна найдет нужные слова и для бабушки из соседнего дома, и для опытного врача, который тоже не застрахован от «болячек». У врачей своя специфика профессиональных рисков: хирурги, например, по многу часов оперируют, стоя в напряженной позе. Значит, нужно думать о том, как избежать артрозов. И профилактическая беседа – тоже обязанность терапевта. Главное, вовремя напоминать тем, кто работает сутками, как следует заботиться о питании, режиме труда и отдыха, чтобы не «прицепились» язва или гипертония.

За день на прием к Надежде Ивановне приходят до полусотни человек. И в состоянии каждого пациента она вникает основательно. В таком цейтноте важно, с кем ты в паре. Ее первой помощницей почти два десятка лет была медсестра Алла Железкова.

– Алла Сергеевна многу научила меня, когда я после института пришла работать в поликлинику, – с благодарностью рассказывает Надежда Игуменова. – Медицине Алла Железкова посвятила двадцать восемь лет. Сейчас она на заслуженном отдыхе, и все мы желаем ей бодрости духа, здоровья.

Семья у Надежды Ивановны большая и дружная: мама Таисия Яковлевна, супруг Анатолий Валентинович – он четверть века связан с железнодорожным транспортом ММК, сейчас работает мастером в ООО «Ремпуть», старший сын Алексей – студент четвертого курса МГТУ, одиннадцатилетняя дочь Юля – школьница и, как мама в детстве, мечтает о медицине. В нынешнем году Надежда Ивановна и ее муж отмечали юбилей: каждый получил подарок-мечту – велосипед и лодку. Отдых с тех пор стал еще активнее и интереснее.

Самое лучшее отдохновение дает сад. Здесь семья проводит все лето, потому и урожай по осени могут гордиться. В этом году обилие огурцов, помидоров, а лука вообще собрали десять ведер.

– Пришла с работы усталая. Но – отдохнула пять минут, вышла на крыльцо – и вот он стимул. Там надо прополоть, тут – полить. Затем села на велосипед и поехала кататься. И опять жизнь начинается заново, – улыбается Надежда Ивановна. – А вечером обязательно читаю медицинскую литературу. Мысли о пациентах не покидают ни дома, ни в саду.

Всем семейством выезжают на Банное, недавно были на озере Талкас. А поскольку все любит плавать, отдых получился стопроцентным. Зимой, к слову, семья Игуменовых не упускает возможности поплавать в аквапарке «Водопад чудес» или бассейне «Ровесник». Верно говорят: врач во всем должен быть примером для пациента.

Участковый всегда на «переднем фланге»: у кого голова или сердце болит, кого беспокоит горло или живот – все идет к терапевту. Надежда Ивановна – авторитетный специалист в поликлинике медсанчасти. За считанные минуты поставит диагноз и назначит лечение, при необходимости направит к «узкому» специалисту или в стационар.

– В рабочем коллективе мы как одна семья – хорошо знаем и понимаем друг друга. В медсанчасти отличный диагностический центр, современная лаборатория, рентген-служба. А главное – опытные врачи, талантливый руководитель Марина Шеметова, – говорит Надежда Игуменова. – Не мыслю себя в другом месте. Я здесь с шестнадцати лет, и поликлиника, и больница, и все пациенты для меня родные.

Есть житейская мудрость: сначала ты работаешь на имя, затем имя – на тебя. Надежда Игуменова – одна из самых известных и востребованных врачей-терапевтов. С ней разделяют тревоги тысячи пациентов, ей доверяют свое здоровье и металлурги, и пенсионеры, и именитые доктора ☹

МАРГАРИТА КУРЬАНГАЛЕВА
ФОТО – ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ Добрая примета

НЕВЕРНЫМ было бы предполагать, что фольклор – это что-то дошедшее до нас в первозданном виде из старины глубокой.

Он живет, развивается, эволюционирует. И участие в этом процессе до сих пор принимают практически все слои населения. Сегодня разговор о медицинских работников. Казалось бы, интеллигенция, люди с серьезным образованием, а в составе медицинского фольклора не только байки, анекдоты и песни, но и приметы, заговоры. Скажете, это все больные сами выдумывают? А вот и нет! Медики тоже сложа руки не сидят.

Не будем останавливаться на анекдотах, песнях-переделках, байках и курьезных случаях. Поговорим о системе правил поведения людей одной из самых достойных и уважаемых профессий. Шутки шутками, а на эту тему даже есть научные исследования.

Некоторые правила заимствованы из классических, всем известных «не глазь» и т. д. Например, многие врачи считают, что больным перед операцией нельзя желать удачи. В этом случае возможны осложнения как во время, так и после нее. Не стоит, уходя с дежурства, произносить что-нибудь вроде: «Спокойной вам смены, коллеги». Естественно, на себе друг другу врачи стараются не показывать, что и где у пациента болит.

Дальше – приметы тоже знакомые, но подвергшиеся более сложным изменениям. Если уронили во время дежурства столовый прибор, поднимать его не стоит. Это к очередному больному. При переводе пациента из палаты в реанимацию не стоит класть на его койку вновь поступившего больного. Иначе если и не станет бедолаге хуже, то уж на скорое выздоровление точно рассчитывать не приходится. Известны случаи, когда перед операцией медики трижды сплевывают через пальцы или скрепят ногти на удачу.

Есть совсем уж необычные приметы. Одна из медицинских сестер откровенничала, что очень неплохо, например, если первый пациент (в день, неделю, месяц) – мужчина. Особенно темный. Потому не стоит удивляться, если на прием русоволосый красавец пришел первым, а врач, окинув взглядом собравшихся пациентов, вызывает брюнета, явившегося позже всех. Пусть блондин утешится тем, что ему всего-то подождать лишних 30 минут, а у людей, быть может, вся неделя хорошо пройдет.

Кстати, пока врачи не поднимают до конца смены с пола столовые приборы и трезят брюнетами, пациенты тоже не дремлют и изобретают приметы, помогающие понять, выживут они в наших больницах или нет. Потому сами протягивают врачу правую руку для проверки пульса, понимая, что это к выздоровлению, а вот если левую... Волнуются, с какой стороны доктор при обходе на их кровать присядет. Последний же, помня клятву Гиппократова и оберегая психологический покой пациентов, сам подходит с правой стороны и «по понятиям» измеряет пульс и давление.

А что же высшие силы, от которых зависит, сработает примета или нет? Кажется, они смотрят на все это с легкой улыбкой, зная, что человек устроен так, что, если что-то укажет вдруг на неблагоприятный исход дела, он быстро найдет или придумает новую примету, помогающую настроиться на правильный, позитивный лад.

ПАВЕЛ ЗЫКОВ

ДИЕТОЛОГИЯ Грешные мюсли

МЮСЛИ – абсолютно бесполезная вещь для похудения. Австралийские ученые, протестировав 159 видов злаковых смесей, доказали, что в самых обычных мюсли содержится в два раза больше жира, чем в двойном чизбургере из Макдоналдса.



А в сладких мюсли содержится на семь процентов больше сахара, чем в кремном пирожном или в шоколадных готовых завтраках. Так что похудеть, сев на мюсли, вряд ли получится. К тому же, семечки, орехи, сахар и жир сводят на нет и все прочие полезные свойства смесей. «Мы предлагаем ввести цветную маркировку упаковок мюсли, отражающую содержание жира, сахара, клетчатки и энергетическую ценность», – заявляет Ингрид Джаст из организации по защите прав потребителей Choise. – Кроме того, мы выступаем за изменение состава мюсли – отсутствие в нем глютенa и пшеницы, наличие цельных злаков, высокую концентрацию протеина и замену чистого сахара медом и сухофруктами».

Многие врачи считают, что больным перед операцией нельзя желать удачи