



# Скажите «ха!» болезням

В Магнитке откроется медицинский центр, работающий по методике Дикуля-Бубновского

Наибольшее усилие – на выдохе: «ха!» И так – двенадцать раз: «ха! ха! ха!» Теперь промочить горло минералкой – и к следующему тренажеру, а их десятки. А еще гимнастика и снова тренажеры. Потом сауна и ледяная ванна. Пошады не ждите: вы сюда для того и пришли, чтобы через напряжение до боли от боли избавиться...

прыжков и резких движений. И никаких телевизионных или магнитофонных ведущих на гимнастике: пациенту важно, чтобы инструктор работал рядом на равных, подтягивал до своего уровня, менял тактику в зависимости от возможностей подопечного.

для профилактики, потому что после первого курса к неподвижной ноге вернулась чувствительность, кто-то наблюдал, как восстанавливался человек, начавший с передвижения на костылях, а ушедший на ногах, как пришла и с немалым сыном старушка и тоже втянулась в занятия.

**Обычно в лечении пассивное лицо, а здесь, наоборот, все зависит от него**

Магнитогорский медицинский реабилитационно-оздоровительный центр даже от самого элитного тренажерного зала отличается тем, что работает не с клиентами, а с пациентами, и притом индивидуально. Центр изначально нацелен на работу по методике Дикуля-Бубновского: лечение заболеваний позвоночника и суставов от остеохондроза и сколиоза до межпозвоночной грыжи, реабилитация после травм, лечения сердца и сосудов, неврологических заболеваний и нарковисимых состояний.

Директор центра Александр Иосов ругает за еще более жесткие нагрузки – он сторонник методики Бубновского, а она куда беспощаднее подходов Дикуля. Сам прошел через все «радости» межпозвоночной грыжи: лечился у колдунов и профессоров, мануалов и бабок, у неумелых инструкторов и в прославленных институтах. И результат: в сорок лет – инвалидность, а самое большое достижение – сесть на кровати без помощи рук. Когда вытиснул себя из острой боли и безбедности сверхнагрузками в институте у Бубновского, решил на открытие в Магнитке подобного тренажерного зала – первого в регионе.

Самостоятельно лечиться физической нагрузкой пробуют многие, да только по большей части попытки эти обречены: нет специальных тренажеров, сведущих в технике реабилитации инструкторов, тяготят изначально неравенство собственного большого тела с хорошей формой мускулистых завсегдаев тренажерных залов. В центре вся линия тренажеров принадлежит к реабилитационной серии: даже такие «мелочи» продуманы, как возможность менять массу противовеса простым перемещением фиксирующего штыря, или высокие спинки, чтобы не перегружать ноющую спину. Лечение назначает врач, он же контролирует состояние пациента, физические нагрузки строго дозируются, лечебная физкультура только «партерная» – на полу, без

период обучения в московской «Школе здоровья» под управлением Валентина Дикуля. Поначалу казались чрезмерными нагрузки, а ледяной ванны, обжигающей тело целиком и сразу, побаивались даже те, кто привык к холодному душу. Но уже после нескольких занятий пришло физическое ощущение восторга, мышечной радости – ученые говорят, это тот случай, когда наркотика радости – эндорфины – синтезируются в теле сами. Рядом возвращали себе здоровье на тренажерах больные люди: кто-то нагружал мышцы через «не могу», кто-то переходил от аппарата к аппарату на костылях, кто-то – ползком.

Как подыскивал помещение, как приводил в порядок забытый богом и людьми пристрой многоэтажки, сколько десятков подписей на необходимых бумагах собрал – это отдельная история, знакомая многим предпринимателям. Главное, что столичные возможности реабилитации, недостижимые для большинства провинциалов из-за дороговизны и расстояний, стали доступны. Проблема была только в том, чтобы совместить два взаимоисключающих условия: обустроить центр с комфортом для посетителей и персонала и не переплатить цены.

Специалисты говорят, грамотная кинезитерапия – лечение движением – позволяет избежать многих хирургических операций. Растянуть каждый сустав, заставить работать мышцы, многие из которых, как глубокие мышцы на позвоночнике, никаким массажем не достать, улучшить кровоток, перенести нагрузку «на выдох», чтобы снизить давление, разогреть до пота – и в ледяную воду! Вот оно, природное обезболивание. Курс из двенадцати посещений – достаточный срок, чтобы почувствовать заметное облегчение состояния. Центр еще ждет официального открытия, и пока сюда приходят преимущественно знакомые и родные сотрудников. Пациентов еще немного, и все новости на виду и на слуху: кто-то начинает второй курс посещений

Специалисты говорят, грамотная кинезитерапия – лечение движением – позволяет избежать многих хирургических операций. Растянуть каждый сустав, заставить работать мышцы, многие из которых, как глубокие мышцы на позвоночнике, никаким массажем не достать, улучшить кровоток, перенести нагрузку «на выдох», чтобы снизить давление, разогреть до пота – и в ледяную воду! Вот оно, природное обезболивание. Курс из двенадцати посещений – достаточный срок, чтобы почувствовать заметное облегчение состояния. Центр еще ждет официального открытия, и пока сюда приходят преимущественно знакомые и родные сотрудников. Пациентов еще немного, и все новости на виду и на слуху: кто-то начинает второй курс посещений

Правда, хотите верить, хотите нет: тот, кто заплатил больше – меньше склонен жалеть себя и сокращать нагрузки. Зарубежные пациенты Дикуля и Бубновского, которым поездка обходится дорого, из лечения выжимают не сто, а все сто двадцать процентов и нагрузки предпочитают максимальные. Но у провинции свои возможности, и с учетом того, что магнитогорский пациент изобавлен от транспортных и прожиточных расходов в столице,

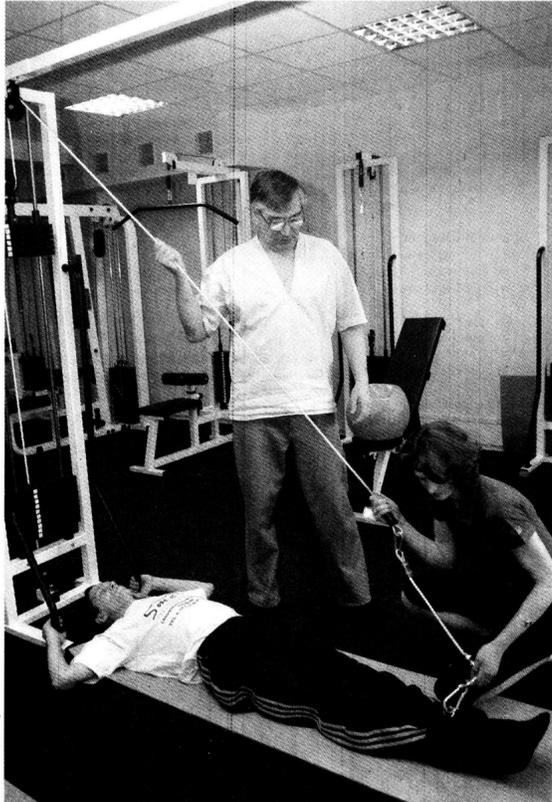


Фото Дмитрия РУХМАЛЕВА.

## Будьте как дома

МОСТИК ДОВЕРИЯ

Нет на земле человека, который бы не испытывал боли. А когда она преследует тебя днем и ночью, свет не мил. На помощь приходят врачи.

В медсанчасти АГ и ОАО «ММК» делают все, чтобы больной чувствовал себя комфортно. Благоустроены территории, перепланированы палаты, приобретено новейшее медицинское оборудование. В этом большая заслуга главного врача медсанчасти Марины Шеметовой.



Исходя из характера заболевания, грамотно составлен рацион питания. Меню достаточно разнообразное. Но основным, конечно, остается подбор ведущих специалистов – престижного медицинского персонала.

В небольшом отделении сосудистой хирургии за год принимают огромное количество больных. Хирурги порой оперируют круглосуточно. Наблюдая со стороны – удивляешься и восхищаешься их работоспособностью, оптимизмом и радушием. Пациенты попадают всякие: терпеливые, капризные, принципиальные, скандальные. Доктор же обязан к каждому подходить ключиком, невзирая на собственные проблемы и самочувствие. Все это требует концентрации знаний, навыков и опыта. Опыт приходит с годами, и его передают молодым, готовя смену. В этом отделении есть хирурги со стажем – М. Кусень, Д. Ковальчук, В. Емельянов. Есть и помощники – М. Таганов, Д. Сприкут.

Медицинская практика такова, что положительного результата можно добиться только в том случае, когда между больным и лечащим врачом выстраивается мостик доверия. Нелегко решиться на операцию, если есть хоть малейшее сомнение. Заведующий отделением М. Кусень умеет найти нужные слова, успокоить, дать совет, найти в круговороте дня две-три минуты, чтобы выслушать больного. Молодой ангиохирург Д. Сприкут работает с августа 1999 года, умеет расположить к себе, больные верят в его высокий профессионализм. Индивидуальный подход к пациентам радует положительными результатами.

В отделении парит атмосфера доброжелательности и внимательного отношения к пациентам. Хирурги, медицинские сестры и обслуживающий персонал заслуживают уважения и благодарности. Приятно, когда говорят теплые слова, когда больному уходит с улыбкой. А в Новый 2005 год в отделение сосудистой хирургии неожиданно пришел Дед Мороз, принес мешок смеха, поздравил всех и даже сфотографировался на память.

Марина ЛЕБЕДЕВА, штабелершик ЛПЦ-7; Римма НАБИУЛЛИНА, учитель школы № 63.

## ...Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Джованни БОККАЧЧО

## Эликсир вечной молодости

ПРОФИЛАКТИКА

Во все времена человек занимался поисками эликсира молодости или таблетками бессмертия. Но пока ученые экспериментируют, человек может продлить свою жизнь, устранив некоторые факторы старения и сокращения жизни. Они всем известны, я лишь напомню их.

**Курение** – 2 пачки или больше в день уносит 8 лет жизни.

**Алкоголизм** – открывает дверь циррозу печени и травматизму.

**Избыточный вес** – 4 кг лишнего веса отнимают около года жизни.

**Стрессы, нервное перенапряжение** могут сократить жизнь человека на 5 лет.

**Равнодушие к собственному здоровью** – одна из причин запущенных болезней. Мужчины, перешагнувшие 40-летний рубеж, могут надеяться на два лишних года жизни при условии ежегодного медицинского осмотра, а женщины в возрасте 30 лет – на четыре года.

**Неправильное питание.** Изобилующий холестерином рацион сокращает продолжительность жизни на 6–10 лет.

**Гиподинамия** – малоподвижный образ жизни – отрицательно сказывается на состоянии здоровья, но регулярные и адекватные возрасту физические нагрузки могут прибавить 6–8 лет жизни.

Увы, при всеобщей моде на здоровый образ жизни мы все еще довольно легкомысленно относимся к собственному здоровью. Даже вполне здоровому человеку рекомендуется регулярно заниматься профилактикой. В новом году всем жителям Магнитогорска желаю душевного равновесия, терпения, побольше оптимизма, любви и внимания к своему здоровью.

Елена БОГДАНОВА, заведующая поликлиники № 2 ОАО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».

# Приказано выжить...

Отделение нейрореанимации медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» отметило свое десятилетие

Подполковник милиции полудлинное звание уже через год после серьезной травмы, дальнейшего месячного пребывания в коме и длительной реабилитации. С тех пор ежегодно в день катастрофы, едва не стившей ему жизни, он с цветами и шоколадом навещает своих спасителей в отделении нейрореанимации...

Заведующим Виталий Покровский составляет годовой отчет: в столбиках цифр – чьи жизни. В графе «летальность» после черепно-мозговой травмы – численное сокращение по сравнению с прошлым годом на целый процент – на чью-тобереженную жизнь.

Сберечь удается не всех. Самым сотрудникам нейрореанимации довольно сложно хоронить неспасенных родных и коллег. А те, кого удалось вытащить с того света, часто не помнят, кого благодарить: месяц пребывания в коме в памяти следов не оставляет. Между тем жизнь пациента, оказавшегося на волосок от

смерти, наполовину зависит от правильного ухода.

Из какого кошмара врачи и сестрички вытаскивают людей, почти не показывая признаков жизни? Вспоминаю признание подруги о том, как она после операции боится наркоза – сон разума и подавляемая боль ведут по бесконечному лабиринту, засыпают красными шарами. Пока пациент нейрореанимации буждается в своем тяжком и больном далеке, его умыывают, переворачивают, массируют, нагружают активной и пассивной физкультурой и – по-другому не скажешь – его «дышат». Аппарат «искусственные легкие» – лучший в городе. Копнограф – анализатор содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе – вообще в Магнитке единственный. Медицинской техникой отделение оснащено настолько, что в пору говорить о нейрохирургическом модуле. Модуль европейского уровня, как отмечают сами врачи после зарубежных поездок по обмену опытом. Недаром пациенты, ос-

тающиеся в сознании, даже после улучшения не хотят переходить в общее отделение.

Отделение нейрореанимации с основания пользуется репутацией авангарда областной медицины: открылось на несколько лет раньше Челябинского, с него же десять лет назад в стенах медико-санитарной части началась волна капитального ремонта. Перестройка тогда вышла основательная: приросли новые площади, стены с прорубленными окошками заменили стеклянные перегородки, позволяющие визуальное контролировать ситуацию, появились невиданные прежде в больнице стеклопакеты, алюминий, новые строительные материалы.

Это сегодня, вспоминает Виталий Покровский, нейрореанимация напигивана современными «думачными» аппаратами стоимостью в десятки тысяч евро каждый, а начинали со старой отечественной аппаратуры: включая всю разом – шум, как в машинном зале. Нейрореани-

мация в ту пору отделилась от «общей реанимации» в четырехэтажном коке – отменная школа под руководством Леонида Сака, ставшая фундаментом для дальнейшей специализации нейрореаниматологов. Начинали с шести коек, поделенной техники и переработки персонала. Специалисты катастрофически не хватало, привлекали «дежурнотом» – так здесь называют совместителей. Теперь на девятикое отделение вместе с завотделением Виталием Покровским пять анестезиологов-реаниматологов: Анатолий Степанов, Аркадий Захаров, Игорь Сычев, Валерий Посяло – врачи высшей и первой категории, не чуждые и научной работы.

Отделение успело заслужить славу кузницы сестринских кадров. Старшая сестра отделения кардиореанимации, главная медсестра больницы – выходящая нейрореанимации. Правда, и удержаться в отделении надолго способна не каждая: переворачивать

## Умные живут дольше

СТАТИСТИКА

Коэффициент интеллекта (IQ) используется уже в течение 100 лет и служит для тестирования при устройстве на работу. В последние десятилетия его стали применять и для эпидемиологических исследований.

Так, обследование пожилых людей показало, что те из них, у кого более высокий уровень IQ, имеют низкую степень риска преждевременной смерти.

Целью данной работы было определение взаимосвязи между показателем IQ в молодости и смертностью в зрелом возрасте. Исследование подтвердило, что если человек в детстве имел высокий коэффициент интеллекта, то его жизнь была более продолжительной. Причем эта разница с теми, у кого интеллект был не на высоте, составила 1,4 раза в пользу более умных. Более того, было выявлено, что между величиной IQ и продолжительностью жизни имеется положительная корреляция: чем выше коэффициент, тем продолжительнее жизнь. Катмэнз лиц, родившихся в 1932 и 1947 годах, у которых был определен «умный показатель» в возрасте до 11 лет, выявил, что обладатели его высоких значений реже попадают в больницы, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака и артериальной гипертензией во взрослом периоде жизни.

Объяснение этих факторов исследователи видят в том, что люди с высокими значениями IQ занимают более высокое положение в обществе, реже попадают в стрессовые ситуации и устойчивее к ним. Кроме того, они лучше оценивают состояние своего здоровья, склонны более аккуратно выполнять назначения врача.

Рудольф АРТАМОНОВ.

## Рецепты для мужчин

УРОЛОГИЯ

Предстательную железу образно называют вторым сердцем мужчины. И это близко к истине: если она нормально функционирует, значит, мужчина «стопроцентный», никаких проблем с половой жизнью у него, как правило, не возникает.

Различные же заболевания предстательной железы серьезно угрожают здоровью мужчины. Никто не сомневается в том, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому каждый уважающий себя мужчина один раз в год должен посетить урологический кабинет для осмотра. Второе обязательное условие – ни в коем случае не заниматься самолечением, если все-таки возникло то или иное заболевание предстательной железы, в том числе и средствами народной медицины.

В настоящее время МСЧ ОАО «ММК» приобретен аппарат «Андро-Гин», который используется в комплексном лечении заболеваний мочеполовой системы. Аппарат сочетает в себе электростимульную терапию с магнитно-лазерным облучением. За короткий период его работы медики и пациенты убедились в высокой эффективности лечения заболеваний предстательной железы с его помощью.

Для профилактики и лечения заболеваний предстательной железы нужно, в первую очередь, вести здоровый образ жизни, избегать случайных связей, регулярно заниматься физическими упражнениями, отказаться от привычек, вредных для здоровья. От состояния простаты зависит многое в выполнении главной мужской функции. Так что посещение врача-специалиста поможет избежать нежелательных нарушений в работе железы. Пусть новый год принесет всем мужчинам здоровье, радость, спокойной семейной жизни и мужского долголетия.

Вадим МИШИН, врач-уролог поликлиники № 2 ОАО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».

## Кофемания – болезнь!

ГИПОТЕЗА

Всего одной чашки кофе в день достаточно для того, чтобы сделать человека «кофейным наркоманом» и вызвать у него все симптомы, характерные для синдрома абстиненции. К такому выводу пришли ученые из Университета Дж. Хопкинса (Балтимор, США).

Как показали исследования, в ходе которых были проанализированы данные, собранные за последние 170 лет, при длительном употреблении этого напитка в 50 процентах случаев отмечаются признаки зависимости и абстиненции. Конечно, они выражены не так сильно, как у настоящих наркоманов, и обычно ограничиваются головными и мышечными болями, обильной усталостью, нарушениями внимания и снижением интеллектуальных способностей. Но при этом, как обнаружили исследователи, примерно в 13 процентах случаев они приводят к потере рабочего времени.

Помимо самой теории кофейной зависимости ученые одновременно предложили методику ее лечения. В ее основу положено постепенное снижение дозы кофеина, в том числе применение содержащих кофеин лекарственных препаратов.

Кофеин является далеко не самым безопасным естественным стимулятором, отмечается в медицинской литературе на протяжении нескольких лет. Даже его микродозы, содержащиеся в пениколе и кока-коле, оказывают на организм действие, аналогичное действию мощных наркотиков, пусть и в более слабом варианте.

Ирина АНДРЕЕВА.