

> ОДЫХ

## Соцпрограммы сохранены

**ПРОГРАММА оздоровления работников Группы компаний ОАО «ММК» и членов их семей на текущий год рассмотрена на совете председателей профкомов и цеховых комитетов профсоюзной организации ОАО «ММК».**

По информации начальника отдела социальных программ Александра Петрикеева, в прошлом году оздоровлено более 11 тысяч работников ОАО «ММК» и членов их семей.

Бюджет социальной сферы в силу объективных причин подвергся оптимизации – заявил Александр Петрикеев. – Однако все социальные программы и система льгот сохранены, работники ОАО «ММК» по-прежнему имеют возможность приобрести путевки за 30 процентов стоимости. Будут максимально использоваться средства ДМС и фонда социального страхования. Работают все базы отдыха и санатории, хотя там тоже введен режим жесткой экономии.

Усилиями руководства комбината и профкома сохранен чартерный рейс в санаторий «Металлург» в Ессентуки. Более того, количество посадочных мест в самолете увеличено с 68 до 76. Даже в условиях кризиса существенно перевыполняется программа «Здоровый образ жизни»: резко выросло количество посещений работниками комбината и членами их семей аквапарка, двукратно перевыполнена программа коллективных выездов в горнолыжные центры «Металлург-Магнитогорск» и «Абзаково».

В феврале аквапарк посетили около 11 тысяч работников ОАО «ММК», дочерних обществ с семьями, горнолыжные центры – 2400 работников, вместо планируемых 1100.

АЛЕКСЕЙ ДАНИЛОВ

# Когда поликлиника своя

## > Она давно вышла за рамки заводской

**ПОЛИКЛИНИКА метизно-металлургического завода, именуемая ныне «третьим терапевтическим отделением первой поликлиники медико-санитарной части администрации города и комбината», уже более полувека обслуживает тысячи работников ОАО «ММК-МЕТИЗ».**

Медицинскую помощь здесь получило не одно поколение заводчан. В 2002 году произошла реорганизация, и поликлиника метизно-металлургического завода вошла в структуру АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК». С тех пор врачи стали принимать не только метизников, но и сотрудников калибровочного завода. Но по привычке работники предприятия по-прежнему именовали терапевтическое отделение № 3 «поликлиникой» и неизменно добавляли – «наша».

Однако семь лет назад поменялся не только статус медицинского учреждения, изменились условия и система работы персонала. Здесь трудятся врачи-терапевты, медсестры высшей и первой категории. Они регулярно повышают квалификацию, совершенствуют свои навыки. Возросшие требования со стороны руководства медико-санитарной части, администрации завода способствовали повышению уровня обслуживания заводчан: в поликлинике реализуют программы национального проекта «Здоровье».

Наш коллектив невелик – чуть более сорока человек, но он способен оказывать практически весь спектр врачебной помощи, – утверждает заведующая отделением Елена Ксенофонтова.

У нас работают терапевты Фаина Тарасова и Екатерина Котлярова, хирург-травматолог Николай Соколов, гинеколог Людмила Терентьева, отоларинголог Марина Козак и офтальмолог Лариса Воронинцева. В отделении – собственные клиниче-

ская лаборатория и процедурные кабинеты, в том числе оснащенный современными приборами кабинет физиотерапевтического лечения.

Поликлиника давно вышла за рамки заводской: сюда обращаются и работники дочерних организаций комбината. Но, в первую очередь, обслуживание ориентировано на заводчан, которым удобна близость лечебного учреждения к месту работы. Поэтому, исходя из «географического» положения третьего отделения, терапевты цеховых врачебных участков и медицинские сестры процедурных кабинетов работают в две смены. Ежедневно медицинскую помощь оказывают двум сотням человек.

Коллектив поликлиники, костяк которого формировался не один десяток лет, сплоченный. Например, старшая медсестра Наталья Котова вошла в коллектив молодой девчонкой и уже тридцать пять лет печется о здоровье заводчан. Долгие годы труятся в отделении Людмила Нижегородцева, Альфия Мухаммадеева, Ольга Коннова, Клавдия Токарева, Саня Хаджаева, Валентина Чичерина.

Врач-терапевт Фаина Тарасова – один из старожилів отделения. Она знает в лицо практически всех своих пациентов. Сначала Фаина Михайловна оказывала медицинскую помощь родителям, потом пришли на завод дети. Не одно поколение метизников выросло на глазах Тарасовой. Поэтому Фаина Михайловна стала для многих чуть ли не семейным врачом, если не сказать больше – добрым другом. Общеизвестно, что доктор лечит не только тело, но и душу. Все пациенты Фаины Тарасовой отмечают заботу, чуткость, отзывчивость и терпение, которые она проявляет ко всем без исключения. Не будет преувеличением сказать, что она «болеет» с каждым из своих пациентов. Обращаются к докторам и заводские ветераны.

Им здешние врачи никогда не откажут: внимательно выслушают и назначат лечение. Пожилым нравится домашняя атмосфера маленькой амбулатории. Все друг друга знают: кто вместе в одном цехе работал, кто рядышком, на соседних улицах жили. Пациенту, как, впрочем, и доктору, очень важно, чтобы между ними сохранились доверительные отношения, тогда и больной гораздо быстрее идет на поправку.

Терапевтическое отделение № 3 первой поликлиники тесно сотрудничает с четырьмя заводскими здравпунктами, что на промышленных площадках предприятия. В каждом сделан современный ремонт, они оснащены необходимым оборудованием.

– Там высококвалифицированные фельдшеры готовы круглосуточно оказывать медицинскую помощь работникам цехов, – продолжает Елена Евгеньевна. – Заводские здравпункты без преувеличения можно назвать мини-поликлиниками.

Периодически врачи проводят в цехах встречи с рабочими, консультации, профилактические мероприятия не безрезультатны.

Накануне пятидесятилетия, которое поликлиника отметила в прошлом году, «третье терапевтическое» существенно преобразилось. При поддержке заводской администрации проведен ремонт правого крыла, холла и врачебных кабинетов: кафе и стеновые панели светлых тонов, белоснежные пластиковые окна, интерьер дополняет функциональная и красивая мебель. В таких помещениях приятно и пациентам, и медикам.

Работники поликлиники стремятся, чтобы их лечебное учреждение выглядело достойно, под стать другим отделениям объединенной медсанчасти. И касается это не только внутренней отделки амбулатории, но и качества обслуживания больных.

ЕЛЕНА КОФАНОВА

# Дымок растает, как мираж

## > Бросить курить помогут специалисты санатория «Южный»

**«НЕТ НИЧЕГО проще, чем бросить курить. Я сам делал это сотни раз», – иронизировал Марк Твен. И с этим его афоризмом, думаю, согласятся не сотни – тысячи заядлых курильщиков. Потому что «бросить курить» легко. Сложнее не закурить снова...**

Сколько раз приходилось слышать замечательную реплику: «Все, больше ни одной сигареты! Я бросил(а)...» Потом были первые «рекорды» – неделя, две, три, месяц... И вновь все возвращалось на круги своя.

Впрочем, все это гораздо лучше, чем мне, знакомому специалисту санатория «Южный», где не первый год реализуется программа лечения табачной (никотиновой) зависимости. И где каждому пациенту предлагают индивидуальный комплексный подход к решению задачи. А поскольку всякая зависимость предполагает непереносимое наличие у человека тех или иных психических расстройств, первым шагом на этом нелегком пути должно быть посещение кабинета психотерапевта.

В России, в отличие от Запада, где курить с каждым днем становится все более и более немодным, мы отказываемся от табака со скрипом и большим сопротивлением. Самым же сильным мотивом отказа от курения, по свидетельству психотерапевта, психиатра высшей категории Ларисы Борисовны Марикиной, ведущей прием пациентов в «Южном», у нас является, как правило, перенесенный инфаркт. Видимо, до этого наш человек предпочитает, по традиции, играть в русскую рулетку: повезет – не повезет...

В кабинете психотерапевта просторно и тихо. За окном огромный парк с кедрами, голубыми елями и лиственницами... На экране телевизора следуют чередой горные пейзажи, звучит тихая музыка – все располагает к спокойной неторопливой беседе... В ходе первой встречи с каждым, кто решил распрощаться с сигаретой, Лариса Борисовна обязательно проводит тестирование для определения уровня никотиновой зависимости и степени мотивации предприняемого шага.

Всех курильщиков можно условно подразделить на несколько групп. Люди с очень слабой и слабой зависимостью способны бросить курить достаточно быстро и безболезненно. Сложнее тем, у кого успела развиться средняя, высокая или очень высокая степень зависимости от никотина.

Кроме того, если говорить о решимости, с которой человек вступает в борьбу со своим недугом, тут тоже существует несколько градаций: к первой категории относятся те, кто курит и пока не готов к серьезной работе над собой. Вторая группа – те, кто пока стоит на распутье: бросить – не бросить, курить – не курить. Вслед за ними

### Чем дальше дружба с сигаретой, тем тверже решимость расстаться с ней

идут те самые курильщики, которые согласны с Марком Твеном: бросить дурное занятие они хотят, но через некоторое время вновь возвращаются к сигарете. И, наконец, самыми перспективными и самыми целеустремленными в достижении конечного результата являются те из пациентов психотерапевта Марикиной, кто готов расстаться с сигаретой раз и навсегда.

Как правило, чем больше стаж курения – тем тверже эта решимость. И если человек хотя бы раз уже предпринимал попытку бросить курить, утверждает Лариса Борисовна, значит, он убежден в необходимости подобного шага, и успех вполне достижим.

Сложнее всего, – говорит она, – отвыкают от курения женщины. Здесь все понятно: у слабой половины зависимость и очень ранняя психика, а причинами курения чаще всего являются именно эмоциональные расстройства...

Несколько сеансов разговорной психотерапии, которую проводит с пациентами врач-психотерапевт в купе со специальными медикаментозными препаратами, а также никотинзамещающими пластырями, жевательной



резинкой, конфетами, биодобавками, помогают укрепиться в принятом решении, смягчить тяжесть абстинентного синдрома (ведь никотиновая зависимость, как и алкогольная, вызывает тягу к получению ежедневной дозы токсических веществ), преодолеть сложность адаптации организма к жизни без табака.

А она, жизнь, стоит того, чтобы не рисковать собственным здоровьем ради сомнительного удовольствия сделать в день несколько сотен затяжек. Чтобы освободиться от быстрой утомляемости в течение рабочего дня и одышки, землистого цвета лица и перспективы оказаться однажды на больничной койке кардиологического центра.

От шести до десяти сеансов психотерапии и наблюдения у специалиста в течение полутора-двух месяцев – такова средняя продолжительность психотерапевтического курса лечения. Однако мало психологически настроиться на победу и даже ее завоевать – победу необходимо закрепить.

И здесь на помощь приходит рефлексотерапия, а точнее – метод акупунктуры, или иглоукалывания. Именно он поможет не только эффективно снять желание курить, но и «сотрет» в памяти рефлекторную тягу к курению.

Принцип акупунктуры – воздействие на биологически активные точки, помогающее организму, с одной стороны, вырабатывать замещающие никотин вещества, а с другой – «усыплять» зоны мозга, формирующие потребность в курении.

Работу с курильщиками врач-рефлексотерапевт «Южного» Ирина Васильевна Лаптева ведет с 1996 года. Еже-

месячно через ее кабинет проходит до 20–25 пациентов. Средний их возраст – от 30 до 55 лет. Есть семейные пары, есть и те, кто, излечившись, приводит друзей или коллег. Кстати, заметила Ирина Васильевна, в последнее время среди ее пациентов увеличилось число женщин. И это повод для оптимизма.

Эффективность избавления от курения с помощью рефлексотерапии, по наблюдениям Лаптевой, составляет более 80 процентов. Иглолечение, установленные специалистом, затормаживают те центры головного мозга, которые провоцируют у курильщика со стажем тягу к никотину. Тридцати-сорокаминутный сеанс уменьшает тяжесть абстиненции, возникающей после резкого отказа от курения. А через три-пять сеансов, проводимых ежедневно или раз в два дня, снимается и сам синдром зависимости. Причем заметьте: акупунктура, в отличие от медикаментозного лечения, исключает дополнительное токсическое воздействие на организм, а болезненные ощущения во время процедуры, которых опасаются многие, отсутствуют.

– Очень важно, – говорит Ирина Васильевна, – чтобы после начала курса человек категорически отказался от курения. Саму потребность снять можно, однако не надо провоцировать ее вновь. Затормозженные зоны способны «проснуться» даже лет через 10–15.

Кроме того, во время лечения необходимо воздерживаться от употребления алкоголя, также способного свести на нет достигнутые результаты. Поэтому, задумав основательно взяться за собственное здоровье, не планируйте начало новой жизни на праздничные дни. Запись на лечение ведется в «Южном» круглосуточно по телефонам 21-40-24 и 21-40-23 ☺

БЕРА СЕРГИЕНКО  
ФОТО > АМИТРИЯ РУХМАЛЁВ

## > НАЦПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ»

### Томограф номер три

**СИСТЕМА здравоохранения Магнитогорска пополнится новым диагностическим оборудованием.**

Сегодня в Магнитке уже есть аппаратура, позволяющая проводить высокоточные доклинические исследования. К таким, например, относится 16-срезовый компьютерный томограф в третьей городской больнице, позволяющий травматологам быстро поставить диагноз и определить тактику лечения.

– Для оптимизации постановки диагноза врачи, в идеале, должны иметь современное оборудование по нескольким направлениям, – объясняет начальник управления здравоохранения администрации города Сергей Богданов. – Это, конечно, компьютерный томограф. У нас их два: в третьей горбольнице и в больнице на Набережной. Эта аппаратура позволяет видеть кости, сосуды, органы грудной клетки. Кроме того, напомним, в октябре будет открыт центр позитронно-эмиссионной томографии, в котором точно и на ранней стадии будут диагностировать онкологические, кардиологические и неврологические заболевания. И еще одно важное направление – магнитно-резонансный томограф, который дает картину мягких тканей – пищевода, органов малого таза, головного и спинного мозга. Раньше на МРТ врачи отправляли магнитогорцев в Челябинск, теперь такой томограф появится у нас в городе. Почему это стало возможно? Потому что наш город второй по численности населения, к тому же фактически – межрайонный центр, куда на лечение едут жители соседних сельских районов.

Нашему горздраву на новую медтехнику в прошлом году из областного бюджета выделили 79 миллионов рублей. Прошел аукцион, определен поставщик. Аппаратура сложная, изготавливается на заказ. Чтобы дать ход делу, глава подписал контракт на ее поставку. К началу лета томограф должен быть установлен и принимать пациентов. Пока же, на подготовительном этапе, идет обучение специалистов.

– Придется решить еще одну проблему, – поделился Сергей Викторович, – найти подходящее помещение для магнитно-резонансного томографа. Во-первых, чтобы оно было доступно для жителей всех районов города, то есть в центре. Во-вторых, учитывая сегодняшнюю экономическую ситуацию, говорить о строительстве специального здания не приходится. И пока мы видим один подходящий вариант – пустующее здание на территории третьей детской больницы.

С появлением такого оборудования высокие технологии можно будет говорить, что Магнитка в области медицинской диагностики выходит на очень высокий уровень.

## > ОТ ВСЕЙ ДУШИ

### От девочек и девушек

**В НАЧАЛЕ марта попала в проктологическое отделение.**

Лежу, в палату входит доктор, по-доброму расспросил о самочувствии, пригласил на осмотр. В палате нас шестеро, а значит, шесть характеров, шесть судеб, и я наблюдала, как индивидуально медики подходят к каждому пациенту. А врач Анатолий Головкин умеет поддерживать добрую атмосферу в кругу больных. Дам до пятидесяти называет «девочками», кто постарше – у него «девушки». Бывает, больные собираются задать ему вопросы, но от волнения их забудут. Анатолий Константинович предлагает: «Вспомните – запишите, я завтра возьму с собой, дома просмотрю».

Я удивилась, зная, что он не рядовой врач, а заведующий отделением и выполняет сложнейшие операции, а с нами, пациентами, – попросту. От такого доброго отношения болезнь отступает. И даже хочется писать о медиках стихи...

...Как умны и отважны,  
Как окружают вниманьем,  
Чтоб улучшить состояние,  
Как, борясь за жизнь людей,  
Забывают о своей.  
Даки кланяю Гиппократу,  
Ей верны в работе свято,  
Слава, слава докторам!  
Низко кланяемся вам!

ЛИЛИЯ ЖУКОВА, педагог-музыкант