

Не скучайте на любовь

БЕЗ НАРКОТИКОВ

НАРКОМАНИЯ приходит в семью без предупреждения. Поэтому необходимо внимательно относиться к информации о наркотиках и тех последствиях, которые ожидают увлеченных ими подростков.

Родители до недавних пор считали, если о проблемных детях, трудных семьях, наркотиках и СПИДе редко пишут и говорят, то и проблем не существует. Тем более: зачем тревожиться, если со своими чадами они провели разъяснительную беседу о вреде наркотиков? Очень сомнительно, что для формирования негативного отношения к наркотикам достаточно одной-двух доверительных бесед. Наши дети растут не в замкнутом пространстве, они общаются со сверстниками, у них своя среда, свое восприятие мира. Не всегда они поступают так, как этого хотят взрослые.

Мне, как психологу, довольно часто приходится встречаться с подростками, которые, по мнению родителей, отбились от рук. На вопрос «Почему ты стал употреблять наркотики?» обычно «выдают» такие ответы: любопытство разыгралось, чтобы перед девчонками не было стыдно, захотел почувствовать себя взрослым, уйти от проблем, поругался с «предками», бросил любимый (любимая), кто не рискует, тот не пьет и не колется... Звучат и другие аргументы, которые им кажутся убедительными.

При беседах с родителями, которые иногда подолгу не являются на прием к врачу-наркологу или психологу, выясняется, что они плохо осведомлены о жизни своего сына или дочери, его интересах, свободном времени, друзьях-приятелях. Накормить и одеть ребенка они считают главной родительской заботой. А подросток тонко чувствует: папа с мамой не до него, у них своя жизнь и интересы. Больше того, такие родители не прочь пристроить куда-нибудь сына или дочь или переложить опеку на других.

Очень часто к употреблению наркотиков прибегают эмоционально отверженные со стороны матери дети. Встречаются и такие родители, которые любят своего ребенка лишь за то, что он убирает в квартире, выносит мусор, присматривает за младшими. Нередко в среде наркоманов приволят жестокое обращение, побои и насилие. Но следует помнить, что постоянные запреты, ограничения, мелочная опека, неуспешное наблюдение, достигающее подчас постыдной слежки, вырабатывают у детей чувство ущербности, приводят к возникновению комплексов. А когда ребенок вырастает из-под контроля родителей, он начинает развиваться на полную «катушку». Естественно, ему хочется быть своим среди своих.

Причины приобщения к наркотикам можно перечислять и дальше — каждая семья индивидуальна, как и индивидуальна в ней личность, о которой мы, взрослые, порой забываем, а может быть, не хотим задумываться о проблемах и предпринимать какие-то действия. Как практикующий психолог уверена: причина употребления наркотических веществ кроется в одном — недостатке любви к детям. Поразительно, но одна мама в беседе даже удивилась тому, что дочь необходимо поддерживать, успокаивать и ласкать. Оказалось, в детстве ее воспитывали в строгости, без особого выражения любви и нежности.

Признаки наркотической зависимости у подростков самые разнообразные. При обнаружении их родители должны немедленно обратиться за консультацией и помощью к врачам и психологам. Вас обязательно должны насторожить появившиеся у ребенка неадекватное поведение, резкое изменение характера, бессонница или сонливость, отказ от пищи или хандорство. Характерные признаки наркомана — потеря веса, расширенные или суженные зрачки, следы от инъекций на теле. Необходимость в помощи врача, нарколога и психолога продиктована и тем, что дети практически всегда могут обмануть родителей: те будут верить им до тех пор, пока не застанут сына или дочь с иглой в вене или о пристрастии к наркотикам не сообщит милиция.

На своем опыте мы убедились: только благодаря серьезной профилактической работе можно защитить детей от всякого зла, помочь прийти им к осознанному решению — никогда не принимать наркотики.

Доброго здоровья вам и вашим детям!

ФАИНА КАРАТЕРЗИ,
психолог центра дополнительного образования
для детей и юношества «Эго».

ЛЕДЯНАЯ ВОДА — ДЛЯ ХВОРИ БЕДА

БЕЗ РЕЦЕПТА

АНАЛИЗ ТРАГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ КОРАБЛЕКРУШЕНИЙ в высоких широтах показывает: незакаленный человек, оказавшись в ледяной воде, обычно погибает через 12–18 минут от переохлаждения.

В то же время известно, что «моржи» совершают многокилометровые заплывы, часами находясь в ледяной воде без каких-либо последствий для здоровья. Удивительно, но факт. А главное — такая форма закаливания организма доступна человеку любого возраста.

Издатель на Руси бывалая поговорка: «Ледяная вода — для хвори беда». А один из первых отечественных ученых-медиков С. Зыбелин еще в 1773 году утверждал, что верные ледяной воде россияне на всю жизнь награждаются здоровьем, им «сообщаются природные свойства: крепость, сила, храбрость и мужество». Приверженцем закаливания холодом был и другой выдающийся русский ученый Н. Склифосовский, который, кстати, сам являлся любителем зимних купаний, утверждая: «Ледяная вода — воспитатель мужества и характера».

Закаленность русских людей всегда вызвала изумление и восхищение у иностранцев, поощающих родину наших предков. Особое впечатление на заморских гостей производили популярные на Руси купания в проруби после бани. С холодной водой были дружны А. Суворов, А. Пушкин, Л. Толстой, И. Репин и многие другие известные люди. Например, академик И. Павлов купался в Неве вплоть до ее замерзания. Он прожил 86 лет и до конца своих дней сохранял высокую работоспособность, никогда не носил шубы, теплой обуви и шерстяных перчаток. Это он назвал крещенские купания в проруби «встряской клеткам и полезнейшей штукой».

Об этом свидетельствуют и медицинские наблюдения последнего времени. Выяснилось, что «моржи» практически не болеют простудными заболеваниями и очень редко — гриппом. Они не страдают неврозами и гипертонией, у них замедляется процесс старения. Многие из них избавились от целого «букета» заболеваний, когда лекарства уже не помогали. Как выяснилось, холодная вода стимулирует защитные силы организма, делает человека бодрым, жизнерадостным, что позволяет ему высокопроизводительно трудиться — будь то умственная или физическая работа. К тому же истинные «моржи» не курят и не употребляют спиртное, так как в этом отпадает потребность. Да и само по себе зимнее плавание несомненно с алкоголем и табакокурением.

О том, какая существенная перестройка происходит в организме «моржей», свидетельствует хотя бы такой факт. Оказывается, у них после окунания в ледяную воду и последующего пребывания в ней обнаженными при температуре воздуха минус 30–35 градусов по Цельсию кожа остается теплой примерно в течение получаса. Это удивительное свойство объясняется тем, что в результате длительной тренировки кровеносные сосуды кожи «перестроили» свою работу, перестали сжиматься в ответ на сильное раздражение холодом. Кроме того, роговой слой кожи у таких людей постепенно утолщается и препятствует восприятию холода нервными окончаниями. Через центральную нервную систему рефлекторным путем водные процедуры оказывают положительное влияние на работу всех внутренних органов, улучшают функцию сердечно-сосудистой и нервной систем, эндокринных желез.

А теперь несколько советов тем, кто хотел бы приступить к зимним купаниям. Хочу сразу оговориться, что в «моржи» каждый приходит своим путем, но тем не менее есть общие пра-

вила, которые необходимо соблюдать новичкам. Вначале нужно обязательно посоветоваться с врачом. «Моржевание» — сильноедействующая процедура, и здесь недолго до беда. Людям, страдающим частыми приступами стенокардии, бронхиальной астмы, гипертонической болезни второй и третьей стадии, активными формами туберкулеза, сердечно-сосудистой недостаточностью, а также перенесшим острые заболевания и чувствующим слабость после них, зимнее купание противопоказаны. Даже для вполне здоровых людей путь к ледяной купели должен быть длительным и постепенным — от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от индивидуальных особенностей организма и его чувствительности к холоду. Для иллюстрации приведу два примера.

Один из «моржей» начал закаливание с обтираний тела морным полотенцем до пояса. Вначале он это делал водой комнатной температуры, затем — из-под крана. Обтирался он беспрерывно на протяжении пяти месяцев. После этого перешел к обливанью тела до пояса холодной водой. Это продолжалось в течение двух с половиной лет. Одновременно с обливанием тела стал купаться по утрам с лета до глубокой осени. На третьем году закаливание холодной водой продолжалось и добавились сон под тонким одеялом до зима на балконе, без обнажения по пояс в снежную метель при температуре воздуха до восьми градусов мороза. Четвертый год закаливания — обливание холодной водой всего тела, главным образом из шланга, бег в трусах в ветреную холодную погоду или в снежную метель. На пятом году — обтирание тела снегом и купание в воде при температуре плюс 4–6 градусов. И только на шестом году он начал купаться в реке вплоть до ее замерзания, а в дальнейшем — уже в проруби.

А другой «морж» избрал ускоренный метод закаливания.



ФОТО АНДРЕЯ СЕРГЕВОВА

Когда в проруби тесно...

Начал с бега трусцой в легкой одежде и делал утренние пробежки в любую погоду. Придя домой, вставал в ванну с водой комнатной температуры и закаливал стопы, затем принимал душ. Первоначальная температура воды была 30 градусов, постепенно начал добавлять больше холодной и вскоре стал обливаться из-под крана. Через месяц он приступил к купанию в ледяной воде.

Все же лучше придерживаться годового цикла закаливания, который подразделяется на три периода. Первый период — июль-сентябрь. В это время надо принимать воздушные и солнечные

ванны, а также все виды гидропроцедур: обтирание, обливание и купание в открытых водоемах при температуре воды 14–15 градусов, но не более тридцати секунд. Во время второго, основного, периода, который длится с октября по март, рекомендуется систематическое купание в открытом водоеме в сочетании с занятиями физическими упражнениями как до, так и после купания. Для людей, впервые начинающих зимний сезон, купание в стуженой воде не должно превышать 30 секунд. И вообще, более двух минут плавать в проруби не рекомендуется — ухарство ни к чему. Зи-

мой купаться лучше через день. Третий период, апрель-май, — переходный, цель которого — сохранить достигнутую устойчивость к холоду. Для этого нужно продолжать систематически купаться, не забывая о водных процедурах, спорте и физических упражнениях. В пише должно быть достаточное количество витаминов С и В, которые повышают устойчивость организма к холоду и способствуют профилактике так называемой «весенней усталости». В целях безопасности зимним плаванием лучше заниматься группой.

ВАЛЕРИЙ НИКОЛАЕВ,
врач.

СВЕТОНОСНЫЕ РУКИ

Офтальмологическому отделению объединенной медсанчасти городской администрации и комбината исполнилось пятьдесят пять лет



ФОТО АМЕРИИ РАМАЛОВА

Те, кто возвращает людям зрение

ЮБИЛЕЙ ОТМЕЧАЮТ люди ювелирной профессии, требующей серьезных знаний, точного расчета и золотых рук.

Если говорить о том, что любовь к профессии передается по наследству, то коллектив врачей-офтальмологов этого лечебного учреждения будет этому тому примером. Из четырех ведущих докторов отделения трое — офтальмологи во втором поколении. Руководитель отделения доктор медицинских наук Елена Григорьева продолжает дело своей мамы Марии Бачуриной, шестнадцать лет заведовавшей отделением. Кандидат медицинских наук, еще молодой, но заслуживший уважение пациентов врач Андрей Дорозкин продолжает семейную ди-

настию офтальмологов: без малого двадцать пять лет его мама Ирина Дорозкина была «у руля» отделения офтальмологии медсанчасти. Прекрасный врач, хирург Татьяна Адамова является продолжателем семейной традиции, начатой мамой Калерией Кучуровой.

Команда врачей отделения, словно по негласной традиции, формируется исключительно из талантливых специалистов. Их общий «диагноз» — преданность профессии. В год юбилейный для отделения, свое 55-летие отмечает замечательный офтальмолог, врач высшей категории Сергей Пастухов. Офтальмолог Сергей Васильевич отдал почти всю жизнь. Творчески подходу к делу, он разрабатывает свои методики операций при глаукоме. Сла-

ва «золотых» руках доктора вышла далеко за пределы нашего города.

Современная медицина развивается стремительно, только успевай догонять. Освоение последних новинок науки и техники является частью работы врачей — руку на пульсе новинок они должны держать всегда. О том, как в течение 55 лет офтальмологическое отделение шло по пути совершенствования и с какими апробированными инновациями встречает юбилей, рассказывает заведующая отделением **Елена ГРИГОРЬЕВА:**

— Наша специализация непосредственно связана с высокими технологиями. Сегодня офтальмология не обходится без лазерной техники и микрохирургических методик. Причем, лечение с применением их доступно

не только для пациентов столичных городов, но Магнитогорск — мы стараемся держать планку на должном уровне.

В первые десятилетия работы отделения врачи выполняли простые операции на вспомогательном аппарате глаза и экстракцию катаракты. Позже в практику вошли операции по поводу отслойки сетчатки и глаукомы, которые проводила Мария Бачурина. Моя предшественница — бывшая заведующая отделением Ирина Дорозкина — в свое время внедрила микрохирургические методики. В 1994 году наши врачи сделали первую операцию по имплантации искусственного хрусталика под микроскопом. «Первопроходец» и в этом направлении была Ирина Алексеевна. С 1996 года мною и Сергеем Пастухо-

вом начаты лазерные микрохирургические операции. На моей памяти сменилось порядка четырех типов операций по поводу катаракты, и, естественно, каждый последующий был более совершенным в исполнении и щадящим для пациента.

Уже на протяжении трех лет мы в отделении делаем операции с малыми разрезами, как, например, операцию по имплантации через туннельный разрез. Во внедрении этой технологии на базе медсанчасти — заслуга Татьяны Адамовой. Шаг за шагом мы пришли к малоинвазивной хирургии — хирургии минидоступа, которая сейчас применяется нами довольно широко. Не первый год делаем операции с аллоплантатами.

Сегодня мы можем предложить все основные виды оперативного лазерного, микрохирургического и консервативного лечения больных, применяемые офтальмологами страны, за исключением тех методик, которые являются прерогативой крупных клиник, имеющих специальное дорогостоящее оборудование. Нам не приходится жаловаться на отсутствие современной офтальмологической аппаратуры. В юбилейный для отделения год руководством медсанчасти и металлургического комбината сделали щедрый подарок — приобрели для отделения мощный лазерный комбайн. Получив отличное оборудование, мы сможем повысить уровень лечения глаукомы, вторичной катаракты и различной патологии сетчатки глаза. В лечении этих и многих других глазных заболеваний нуждаются десятки магнитогорцев...

Давно известно, что врач должен обновлять свои знания всю жизнь: как говорится, нет предела совершенству. В медицине появляются методики лечения, которые непременно нужно осваивать и применять, чтобы дарить пациентам возможность видеть... Знания и профессиональный энтузиазм, поддерживаемые командным духом, из поколения в поколение помогают врачам-офтальмологам успешно воплощать в жизнь смелые хирургические замыслы, способные изменить взгляд на мир уже было отчаявшегося больного.

По случаю юбилея желаем коллективу врачей отделения микрохирургии и лазерной хирургии глаза медико-санитарной части города и комбината успехов в освоении новых горизонтов в офтальмологии.

ТАТЬЯНА КУЗИНА.

Хорошего врача, как хорошего капитана, по-настоящему узнаешь во время шторма, в минуты опасности.

ВЛАДИСЛАВ БЕГАНЬСКИЙ

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

В помощи не сомневались

ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ директору ОАО «ММК-Метиз», депутату городского Собрания Алексею Носову и коллективу метизно-калывочного завода за оказанную финансовую помощь семье Кукар.

Три сложных операции после тяжелой травмы пришлось сделать Маргарите Кукар в нашей больнице, после которых у пациентки сохранилось искривление нижних конечностей и нарушение походки. Возникла острая необходимость в очередной операции в научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии Кургана, в котором отработаны эффективные технологии восстановительного лечения, дающего хорошие результаты. Но требовались деньги. Руководство завода услышало зов о помощи и выделило необходимую сумму. В настоящее время пациентка проходит курс лечения.

Огромное спасибо неравнодушным людям к чужой боли!

Администрация детской городской больницы № 3.

Как заново родились...

ПЫНЕШНИЙ НОВЫЙ ГОД мы, бывшие пациенты офтальмологического отделения первой городской больницы, встречали как заново рожденные.

Наконец-то своими глазами мы увидели огни елок и яркие краски праздника, счастливые лица детей и родственников. Хотелось низко поклониться всем, кто нам вернул зрение: врачам Т. Ланских, Н. Лаумкиной, Е. Герасимовой и Н. Напалковой. Благодарны за заботу и сострадание Г. Иванниковой, И. Кузиной, О. Амелько, И. Валеевой, Н. Саломичевой, Н. Кирилловой, Т. Козак, Н. Пирировой, И. Семеновой. Спасибо и здоровья вам, дорогие!

От имени пациентов ЭМИЛИЯ ИВАНОВА.

Такого еще не было

НЕТ СЛОВ, чтобы выразить бесконечную благодарность коллективу офтальмологического отделения медсанчасти комбината, который возглавляет Елена Григорьева.

Благодаря величайшему мастерству хирургов Татьяны Адамовой, Сергея Пастухова, Андрея Дорозкина, мы увидели самое дорогое — свет, солнце, близких друзей и родных.

Все мы — пожилые люди, есть не в меру капризные, но как удивились и вдвойне обрадовались, когда в отделении каждому пациенту вручили новогодние подарки. Спасибо, родные! От всего сердца желаем вам здоровья, счастья, радости, добра и дальнейших успехов в вашем благородном и нелегком труде! Продолжайте творить добро и дарить людям радость!

Ф. ГАФАРОВА.

Не старейте!

ХОЧУ ВЫРАЗИТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ участковому врачу Любови Федоровой и врачу-эндокринологу медсанчасти комбината Виктории Алексеевой за чуткое отношение к пациентам.

Дай бог вам здоровья и терпения, не болейте и не старейте никогда!

ЛЮБОВЬ ЕРЕМИНА,
инвалид второй группы.