

**ВИРУС**

## Бойтесь гепатита А

В Челябинской области растет заболеваемость вирусным гепатитом А. Только в октябре зарегистрировано 85 случаев заболеваний, что в четыре раза выше уровня предыдущего месяца и в 4,7 раза выше аналогичного периода 2012 года. Болеют в основном взрослые (60 процентов) и дети школьного возраста (20 процентов).

По данным пресс-службы регионального Роспотребнадзора, вирусный гепатит А поражает клетки печени, в результате чего в организме накапливаются токсические вещества, вызывающие отравление. Инкубационный период в среднем длится две-три недели.

При классическом течении заболевания в преджелудочном периоде повышается температура, больной предъявляет жалобы на слабость, вялость, отсутствие аппетита. С появлением желтухи самочувствие улучшается, явления общей интоксикации обычно не нарастают, но продолжают беспокоить слабость и плохой аппетит. Пальпируется увеличение печени и селезенки, отмечается потемнение мочи.

У подавляющего большинства заболевание протекает без желтухи, что вызывает трудности в диагностике, особенно в семейных очагах. Последствия перенесенного вирусного гепатита А, как правило, благоприятные, но инфекция может стать причиной печеночной недостаточности, также могут развиваться и молниеносные формы с летальным исходом. Заражение людей происходит при употреблении инфицированной воды и пищи, иногда контактно-бытовым путем.

Предупредить заражение вирусным гепатитом А возможно строгим соблюдением правил личной и общественной гигиены, использованием для питья только кипяченой или бутилированной воды, качественной обработкой овощей и фруктов перед употреблением, приобретением пищевых продуктов только в местах организованной торговли и общественного питания, а также выполнением других элементарных общесанитарных правил. Радикальным, доступным, быстрым и эффективным способом защиты в настоящее время от вирусного гепатита А является вакцинопрофилактика.

**ДОСТИЖЕНИЯ** | Лечение улучшает не только здоровье, но и судьбу

## Зачем в медсанчасти психотерапевт?

ЛАРИСА МАРИКИНА,  
врач-психотерапевт медсанчасти АГ и ММК

**На приеме у терапевта молодая женщина с заплаканным лицом. В глазах безысходность и боязнь: «Доктор! Я много раз обследовалась у врачей-кардиологов в различных клиниках, а они болезни не находят. Меня мучают боли, неприятные ощущения в груди... Вы тоже хотите от меня избавиться – направьте к психотерапевту».**

Психотерапевт терпеливо объясняет, что в этом случае боли могут носить психогенный, пост-стрессовый характер, и помочь может именно психотерапевт.

К сожалению, очень многие люди, разные по возрасту и образованию, ведут себя совершенно одинаково, когда требуется консультация или лечение у врача-психотерапевта. Они обижаются, пытаются вновь обследоваться у другого специалиста, обращаются к знахарям, а нередко занимаются самолечением. По данным Всемирной организации здра-

воохранения, до сорока процентов пациентов, посещающих кабинеты терапевтов, относятся к группе психосоматических больных.

По мере эволюции у человека постепенно нарушался универсальный механизм приспособления психики к окружающей среде. Вместе с изменением психики и среды обитания проявлялись и росли психологические симптомы. В ходе эволюции человек приобрел гибкость, подвижность, способность к терморегуляции, определенные характеристики органов чувств. Древние инстинктивные программы его поведения помогли противостоять голоду, холоду, нападению врагов. С развитием человеческой истории менялись нагрузки, от которых нет программ генетической защиты, и теперь приспособление к среде зависит от психических возможностей человека во много раз больше, чем от его физической силы. Опасным стало не оружие врага, а слово, поток информации, работа с новой техникой, компьютерами. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовать организм на защиту, теперь чаще встраиваются в социальный контекст, а со-

временем искажаются и могут стать причиной разрушительных процессов в организме.

О связи психической и соматической сферы известно давно. Это знание отражено в классической формуле медицины: в здоровом теле – здоровый дух. Сегодня врачи-психотерапевты лечат пограничные расстройства психики, которые раньше вообще не лечились. В одних случаях – это сниженное настроение из-за потери близкого человека, в других – повышенное внимание к своему здоровью, необоснованная боязнь какой-либо болезни, в третьих – навязчивые мысли или действия, неприятные ощущения в груди, страх умереть и другие страхи, чувство нехватки воздуха при дыхании, нарушение сна, замкнутость или застенчивость. Причинами подобных страданий могут быть: острая психическая травма – гибель родственника, развод, неприятности на работе; хроническое психоэмоциональное напряжение – стресс; неблагоприятные жизненные события и изменения – техногенная катастрофа, природные катаклизмы, переезд; психологические особенности лю-

дей – эмоциональное состояние, темперамент, черты характера, защитные психологические механизмы, в том числе и агрессия; чрезмерное фиксированное отношение к своему заболеванию; хронические боли.

В настоящее время новые лекарства и психотерапевтические методы позволили изменить не только здоровье, но и судьбы многих больных неврозами, психосоматическими расстройствами, вернуть их к труду, полноценной жизни в обществе.

Хочется, чтобы все поняли: лечиться у психотерапевта надо вовремя, и это так же естественно и не «засторно», как лечиться у терапевта по поводу болезни сердца или легких.

Достижения современной психотерапии позволяют с оптимизмом смотреть в завтрашний день. Врачи-психотерапевты медсанчасти знают, какие страдания причиняют неврозы, депрессии, расстройства сна, и хотят, чтобы пациенты приходили к нам с доверием и надеждой, а уходили с признательностью и облегчением.

**КАДРЫ** | Молодых медсестер и фельдшеров посвятили в профессию



## С любовью к пациентам

СВЕТЛАНА УЛЬЯНОВА,  
ведущий библиотекарь  
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

В медико-санитарной части города и ОАО «ММК» бережно хранят и чтят традиции, накопленные не одним поколением медицинских работников. Одна из них – посвящение в профессию.

В больнице с особой теплотой относятся к молодым специалистам, обучают их, помогая новому поколению медицинских работников осознать, что их работа сложна и ответственна. Традиционно молодые сестрички и фельдшеры, проработавшие в больнице первый год, проходят праздничный обряд посвящения в профессию. На этот раз в конференц-зале хирургического корпуса медсанчасти путевку в профессию получили девять девушек. Всех их объединяет общая цель: стремление стать успешными медицинскими работниками. Год работы в подразделении больницы для многих из них был испытательным сроком, проверкой – свое ли это дело, та ли профессия выбрана, сможешь ли всю себя без остатка отдать работе, требующей глубоких медицинских знаний, повседневной большой

самоотдачи, выдержки, терпения, а главное – любви и сострадания к пациентам.

Праздничное мероприятие началось с воспоминаний об исторических вехах становления и развития больницы. С фотографий на экране смотрели врачи, фельдшеры, медицинские сестры – целая плеяда медиков, составляющих золотой фонд медико-санитарной части. От их имени с напутственным словом к молодежи выступила председатель совета ветеранов больницы Наталья Никитина.

Еще одна традиция – поощрение опытных медицинских работников за высокий профессионализм, порядочность и преданность профессии. Ряд сотрудников МСЧ в этот день были отмечены сертификатом «Лучшая медицинская сестра (фельдшер) -2013». Вручила их заместитель главного врача по поликлинике № 3 Антонина Андреевна.

И вот настала волнующая минута: на сцену были приглашены молодые кадры. С напутственным словом к ним обратились руководители служб: заместитель главного врача по поликлинике № 2 Ольга Сагитова, и. о. заместителя главного врача по работе с персоналом здравпунктов Анастасия Аввакумова, старшая медицинская сестра по-

ликлиники № 1 Татьяна Лебедева. Они сказали много теплых слов и главное напутствие: какой станет медсанчасть в будущем, во многом зависит от молодежи. В ответ девушки с благодарностью отозвались о своих наставниках, которые помогли им получить первый самостоятельный опыт, поделились знаниями и на собственном примере показали идеал медицинской сестры или фельдшера, преподали уроки этики и деонтологии.

От молодых специалистов клятву верности профессии зачитала медицинская сестра гинекологического отделения № 2 Ирина Кургина. В звенящей тишине четко звучали произносимые ею фразы: «Получая высокое звание медицинского работника, торжественно клянемся – все знания и силы посвятить охране и улучшению здоровья человека, быть всегда готовыми оказать медицинскую помощь, внимательно и заботливо относиться к больному и верность этой присяге пронести через всю жизнь».

Медицинская гильдия АНО «МСЧ администрации г. Магнитогорска и ОАО «ММК» приняла новое поколение специалистов в свои ряды. Заместитель главного врача по работе с сестринским персоналом Галина Новикова поздравила девушек, вручив им праздничные грамоты и подарки.

**ДИАГНОСТИКА**

## Цифровые технологии во фтизиатрии

В нынешнем году работающей в Магнитогорской областной туберкулезной больнице № 3 исполнилось семьдесят пять лет. Символично, что именно в этот исторический период произошли сразу два знаменательных события, связанных с совершенствованием ее диагностической базы.

Недавно в больнице введен в эксплуатацию суперсовременный рентген-диагностический комплекс, соответствующий самым высоким мировым стандартам. Цифровые технологии, используемые при рентгенологическом обследовании пациентов, позволяют получать высококачественное изображение и выявлять даже самые небольшие патологические изменения. Кроме того, новый аппарат позволит медицинским работникам формировать для каждого пациента индивидуальный архив результатов исследований и снизить суммарную лучевую нагрузку на больного.

Чуть раньше в учреждении был пущен в эксплуатацию аппарат по раннему выявлению бациллярности «Бактек», позволяющий многократно сократить – с четырех месяцев до десяти дней – время диагностики бацилловоделения и чувствительности возбудителя туберкулеза к противотуберкулезным препаратам. Следует отметить, новый анализатор, также основанный на цифровых технологиях, является единственным подобным устройством в Магнитогорске.

По словам главного врача ГБУЗ «Областная туберкулезная больница № 3» Анатолия Шалагина, кроме внедрения передовых диагностических технологий в учреждении совершенствуется и организационная составляющая лечебно-диагностического процесса. Наряду с расширением стационароразмещающих технологий в больнице уже полтора функционирует передвижной пункт контролируемого лечения, призванный приблизить оказание медицинской помощи пациентам на этапе амбулаторного долечивания. Этот подход позволил уменьшить количество так называемых отрывов от лечения среди пациентов более чем на двадцать пять процентов.

Внедряемые в учреждении технологии не только улучшают лечебно-диагностический процесс, но и ведут к существенному экономическому эффекту: положительная динамика лечения будет достигаться меньшими затратами бюджетных средств, что особенно важно во фтизиатрии, где лечение пациентов всегда считалось длительным и дорогостоящим.

**ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ**

## Стакан воды

Что для нас вода, о важности которой не перестают твердить врачи? Способ утолить жажду и помыться, ничего больше от нее обычно не ждут. На самом деле это далеко не всё! Ниже – семь неожиданных эффектов, которые может дать стакан воды.

- 1. Улучшает работу мозга**  
Недавнее исследование, проведенное в Великобритании, показало, что всего один стакан воды может ускорить работу мозга. В университете Восточного Лондона устроили эксперимент с водой и интеллектуальными тестами, в ходе которого выяснилось: те его участники, кто испытывал жажду и получил возможность утолить ее, справились с тестами на 14 процентов лучше остальных.
- 2. Избавляет от икоты**  
От икоты есть масса разнообразных средств, среди которых самый простой – выпить стакан воды мелкими глотками. Это, кстати, не так просто, как кажется.
- 3. Будит по утрам**  
Многие, едва проснувшись, совершают ежеутренний ритуал – выпивают стакан воды, не очень понимая, какой в этом смысл. А смысл вот в чем: вода будит систему пищеварения. Завтрак в таком случае проходит с аппетитом, и пища усваивается легче.
- 4. Помогает заснуть**  
Стакан воды у кровати нужен не только утром, но и вечером – с ним легче заснуть. Сон – процесс активный, клеткам мозга нужна жидкость. И когда мы выпиваем стакан воды, это становится сигналом о том, что все в порядке – запас есть. Мозг успокаивается, и включается механизм засыпания.
- 5. Успокаивает**  
Если злитесь и вот-вот выйдете из берегов, выпейте стакан воды. Раздражение может быть признаком обезвоживания, а вовсе не адекватной, как вам кажется, реакцией на происходящее вокруг.
- 6. Не дает перестать**  
Совет диетологов выпить воды, если хочется есть, кажется странным. Но иногда организм обманывается, путая голод и жажду. Если же вы действительно хотите есть, вода не даст накидать в желудок больше, чем нужно. Американские ученые недавно выяснили: те, кто пьет воду перед едой, быстрее худеют.
- 7. Снимает головную боль**  
Прежде таблетки от головной боли стоит выпить стакан обычной воды. Этого будет вполне достаточно, если боль была одним из симптомов обезвоживания.

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

## Медицинская палата призывает к сотрудничеству

Совет некоммерческого партнерства «Медицинская палата Челябинской области» провел первое организационное заседание.

По словам председателя Медицинской палаты, главного врача областного госпиталя ветеранов войны и труда Дмитрия Альтмана, на заседании были рассмотрены и решены все намеченные в повестке вопросы, в том числе касающиеся структуры партнерства.

В совет партнерства включены еще три человека: заведующий кафедрой организации здравоохранения Челябинской государственной медицинской академии Юрий Тюков, директор ООО «Уральский центр медицинского права и лицензирования» Алексей Ларин, главный врач МСЧ АГ и ОАО «ММК», депутат регионального ЗСО Марина Шеметова. Таким образом, численность совета выросла до 14 человек.

Напомним, ранее в совет палаты вошло 11 человек: начальники управлений

здравоохранения Челябинска, Магнитогорска и Миасса Наталья Горлова, Елена Симонова и Сергей Приколотин, главврач третьей областной больницы Челябинска Олег Маханьков, главный врач Челябинской областной больницы Марат Бавыкин, вице-спикер, председатель комитета Законодательного собрания по социальной политике Александр Журавлев, первый заместитель министра здравоохранения области Агата Ткачева, юрист административно-контрольного отдела Эль-

вира Целищева, ректор Челябинской государственной медицинской академии Илья Долгушин. Палата была организована 23 августа 2013 года. Свидетельство о государственной регистрации партнерства выдано 15 октября. Сформированы пять комитетов и шесть комиссий (их перечень можно найти на сайте НК). «Все, кто хочет работать для общего блага, приходите или звоните и заявите о своем желании, – обратился к коллегам Дмитрий Альтман. – Пассивность формирует

разобщенность в обществе, и в такой ситуации невозможно решать проблемы. Надо объединяться. Палате нужны энергичные люди».

Председатель партнерства призвал также всех представителей медицинского сообщества обращаться в палату и в случае возникновения проблем, которые не удается решить на местном уровне. «Мы хотим стать гайд-парком (площадкой для дискуссий), где медики могут рассказывать о своих проблемах и вырабатывать пути решения. Мы будем формировать все предложения и выходить с ними в органы власти, если самостоятельно их решить нам будет не по силам», – сказал он.

Все вопросы можно задать по телефону 232-81-51 или на сайте Медицинской палаты.