

СТАТИСТИКА

Идите к врачу, пока здоровы

Средняя продолжительность жизни в Челябинской области достигла 69 лет. Об этом сообщила первый заместитель министра здравоохранения региона Агата Ткачёва.

По итогам первого полугодия нынешнего года на Южном Урале умерло 24744 жителя. Общая смертность по сравнению с аналогичным периодом прошлого года снизилась на 1,4 процента.

— О резких положительных сдвигах говорить рано. Могу сказать, что продолжительность жизни увеличилась до 68,9 года, а смертность снизилась. Эти показатели значительно улучшились после провала в 2000-х годах, — рассказала Агата Геннадьевна. — Мы работаем по трём направлениям, связанным с заболеваниями, от которых, по статистике, чаще всего умирают южноуральцы.

Три основные причины смерти — сердечно-сосудистые болезни, травмы и злокачественные новообразования.

Для борьбы с инсультами и инфарктами в регионе создается такая же модель сосудистой помощи, как в Европе, рассказала заместитель министра. Большой на каталке доезжает до ангиографа в течение «золотого часа». Создание региональных сосудистых центров, шести сосудистых отделений, четкий порядок, маршрутизация позволили за год снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Подобным образом изменили ситуацию и травмоцентры разных уровней, куда теперь гораздо быстрее, чем раньше, доставляют людей, попавших в дорожно-транспортные происшествия.

Злокачественные новообразования — еще один бич современного общества. За последние 20 лет заболеваемость раком в регионе выросла в полтора-два раза, смертность остается стабильной. Связано это прежде всего с ранним выявлением онкологических заболеваний. На I–II стадиях выявляются 45–47 процентов онкологий.

По словам главного онколога области Андрея Важенина, ежегодно темпы прироста онкологических заболеваний составляют два с половиной-три процента.

— По итогам 2012 года раком заболели 14 тысяч южноуральцев, — уточняет профессор Важенин. — Победить рак невозможно. Главное — не запустить его, поймать на ранних стадиях.

— К сожалению, многие южноуральцы слишком поздно приходят к врачу: когда что-нибудь заболит, появится кровь, кашель полгода, когда похудеют на десять килограммов, — говорит Агата Ткачёва. — А по-хорошему надо идти к врачу, пока ничего не болит. Каждый год проходить минимальный скрининг и раз в три года — полную диспансеризацию.

ПРОФЕССИОНАЛЫ

Нейрохирургов Магнитки ценят в России и за рубежом

Умение быть первыми

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

Первого декабря нейрохирургическому отделению медико-санитарной части администрации Магнитогорска и ОАО «ММК» исполнилось сорок лет.

Организатором и первым заведующим отделением был врач Станислав Кудрин. Рядом с ним начинал свою трудовую карьеру нейрохирурга Николай Терёшин — врач высшей категории и старожил этого отделения. Вместе с нейрохирургами работали врач-невролог, заслуженный врач РФ Ираида Бровкина и врач-офтальмолог Зоя Дружинина. Их помощь была неоценима. С приходом Ираиды Бровкиной шло освоение и внедрение в широкую практику методов нейрофизиологического обследования. Благодаря этому важному событию значительно возрос объём медицинской помощи при травмах, опухолях и сосудистых заболеваниях мозга, патологии периферической нервной системы. Врачи отделения осуществляли консультативную и лечебную помощь по всему городу и югу Челябинской области.

В 1986 году заведующим нейрохирургическим отделением стал Леонид Сак, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, один из первых в России специалистов по разработке малонинвазивных операций на позвоночнике, таких, как эндоскопическая нуклеотомия, лазерная декомпрессия позвоночных дисков. С его приходом хирургическая активность отделения возросла с 25 до 60 процентов и начался новый этап в развитии нейрохирургии. В 1996 году открылось отделение нейрореанимации, что способствовало значительно снижению осложнений, общей и послеоперационной летальности. С 1997 года впервые в России в отделении начинается развиваться новое направление — малоинвазивные вмешательства при дегенеративных заболеваниях позвоночника. К настоящему времени произведено более тысячи операций в этом направлении

с хорошими ближайшими результатами.

Леонид Сак и его коллеги — кандидаты медицинских наук, врач высшей категории Евгений Зубаиров, врачи Денис Кац и Павел Черняков — накопили самый большой в России опыт эндоскопических и лазерных операций, применяемых при дегенеративно-дистрофической патологии позвоночника. Они успешно применяют новые методики — вертебропластика при опухолях позвоночника и остеопоротических переломах, задняя динамическая стабилизация при патологии позвоночника, протезирование межпозвоночного шейного диска. Используемые ими методы keyhole surgery — «хирургия замочной скважины» — оказались более щадящими и значительно более дешевыми, чем открытые операции. В 2000 году на конгрессе в Кембридже предложенный Саким авторский алгоритм проведения таких операций вызвал большой интерес и был отмечен коллегами всего мира.

«Знаковый специалист для региона», — так о Леониде Давыдовиче отзывается главный врач МСЧ Марина Шеметова.

Успешно лечат в нейрохирургическом отделении и пациентов с черепно-мозговыми травмами, большинство которых — молодого и трудоспособного возраста. В работу отделения внедрен чётко функционирующий алгоритм диагностики и лечения черепно-мозговой травмы, что позволяет оказывать пострадавшим высококвалифицированную помощь.

«Появление компьютерной томографии в корне изменило всю нейрохирургию, всю мою работу, все представления о том, что буду делать», — констатирует Леонид Давыдович.

Открытие диагностического центра способствовало освоению и активному внедрению в практику компьютерной томографии и ангиографии, что значительно улучшило диагностику объемных и сосудистых заболеваний мозга, сократило сроки оказания медицинской помощи.

Нейрохирургическое отделение, возглавляемое талантливым руководителем



ЛЕОНИД САК И ДЕНИС КАЦ

и блистательным хирургом Леонидом Саким, продолжает традиции прошлых лет: работать только на «отлично», внедрять в практику повседневной жизни передовые технологии, оттачивая до ювелирного свое профессиональное

мастерство. Врачи проводят большой объём работ, включая оперативную помощь, практически при всех видах нейрохирургической патологии, оказывают консультативную помощь пациентам городских больниц и близлежащих районов,

разрабатывают несколько нейрохирургических проблем, являются частыми делегатами российских и международных симпозиумов и конференций.

Большой вклад в развитие отделения внесли врачи Н. Терёшин, В. Медведев,

Е. Зубаиров. Здесь работали и работают врачи П. Черняков, Д. Кац, А. Овчинников; медицинские сестры В. Золотухина, Л. Елимбетова, Е. Калюжная и другие, старшие медсестры — Н. Нилова, М. Кульгавцева ☺

АКЦИЯ

Центр медицинской профилактики — о здоровье и долголетии

МАРИЯ ТЕПЛОВА

Известный лозунг о том, что в «лучших друзьях у человека солнце, воздух и вода», не теряет актуальности. Но сегодня все чаще медики напоминают: среди привычных продуктов тоже есть наши «недрузья» и «товарищи».

Помочь магнитогорцам распознать, что вредно, а что полезно, активно взялись врачи и волонтеры. Акция «Здоровье пожилого человека» прошла в городском центре медицинской профилактики и собрала немало сторонников здорового образа жизни.

Врач-невролог Любовь Сви-дерская из студенческой поли-

Овсянка — друг человека

клиники АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» рассказала о том, как сохранить хорошее самочувствие и молодость на долгие годы.

Одна из проблем людей в возрасте — атеросклероз сосудов и гипертоническая болезнь, которые чреваты инфарктом или инсультом. Развитию атеросклероза способствуют не только ожирение, курение и недостаток физической активности, в гораздо большей степени — стрессы. Не зря психологи утверждают: характер влияет на развитие болезни. Есть мнение, что длительное раздражение и хронический стресс ведут к гастритам.

Язвой желудка и двенадцатиперстной кишки не редко страдают люди с высокой эмоциональной

чувствительностью и повышенной нервозностью. Артриты и карис («зарабатывают» те, у кого чересчур мягкий характер, кто не способен никому сказать «нет»). Сердечно-сосудистые заболевания («прилипают» к тем, кто излишне требователен к себе, склонен к самоедству. Риск сердечно-сосудистых патологий возрастает с наличием высокого артериального давления, а в портере гипертоника преобладают вспыльчивость, упрямство, частое недовольство собой и окружающими. Поборов эти качества, считают психологи, можно не только улучшить самочувствие, но и достичь успеха в жизни.

Все знают, что гипертония способствует атеросклерозу, но не каждый задумывается о том, что, кроме лекарственной, болезнь требует «пищевой терапии».

Среди продуктов-друзей человека — черный хлеб и отруби, овсянка и гречка, ячмень, яблоки, свекла, морковь, капуста, сельдерей, имбирь. Доказано, что достаточно тридцати минут в день на прогулки в убыстренном темпе и некоторого уменьшения углеводов в питании — и за месяц в минус уйдут три килограмма лишнего веса.

овощами, салатами с кукурузным или оливковым маслом. К числу врагов следует отнести соль, которую лучше ограничить до 2,5 грамма в день, белый хлеб и рис, чипсы, все жареное, излишне жирное, газированные напитки.

Немаловажный фактор развития атеросклероза — ожирение, которым страдает четверть всего населения России. Если у женщины окружность талии более 88 сантиметров, у мужчины — более 102 — это повод бить тревогу: некоторая степень ожирения уже есть. Диеты при гипертонии и профилактике ожирения похожи. Тому, кто собирается привести себя в весовую норму, не надо забывать о достаточном употреблении воды, которая не дает переест. А в очищении организма от токсинов помогут яблоки, свекла, морковь, капуста, сельдерей, имбирь. Доказано, что достаточно тридцати минут в день на прогулки в убыстренном темпе и некоторого уменьшения углеводов в питании — и за месяц в минус уйдут три килограмма лишнего веса.

Наряду с полезными советами Любовь Сви-дерская раздала ветеранам комплекс упражнений для здоровья позвоночника, напомнив о том, что для профилактики остеохондрозов в любом возрасте хорошо заниматься плаванием.

— Любите себя, окружающих и будьте ближе к природе. Всегда пребывайте в хорошем настроении и в добром здравии, — пожелала Любовь Александровна собравшимся ветеранам.

Со своей профилактической программой выступили и волонтеры автономной некоммерческой организации «Здоровье поколений», цель которой — просвещение в оздоровительных вопросах, пропаганда здорового образа жизни. Они предложили всем желающим с помощью компьютерной программы узнать свой реальный биологический возраст, а также представили выставку со стендами, наглядно демонстрируя основные факторы здоровья: солнечный свет, правильное питание, физические упражнения, потребление воды, отдых ☺

ИНИЦИАТИВА

Посёлок с медициной

В адрес депутата Законодательного собрания Челябинской области, главного врача АНО «Медико-санитарная часть администрации города и ОАО «ММК» Марины Шеметовой поступает много писем с благодарностью за открытие в посёлке Димитрова пункта социально-психологической помощи.

«Уважаемая Марина Викторовна! Выражаем вам огромную благодарность за открытие столь необходимого в нашем посёлке центра социально-психологической помощи, — пишут Т. Лысюк, Н. Лысюк, Е. Яковлева. — Надеемся, что он будет существовать еще долго. Спасибо за то, что теперь у нас есть возможность совсем рядом получить медицинскую помощь. Здоровья вам и успехов в вашем нелёгком труде!»

«Хотим сказать слова признательности депутату Марине Шеметовой за заботу о жителях посёлка Димитрова, для которых открыт замечательный пункт, — пишут пенсионеры Ивановы. — Фельдшер Раиса Латыпова оказывает нам квалифицированную помощь, делает замер сахара крови, артериального давления, уколы, процедуры. Она очень обходительна с пожилыми людьми. В её пункте всегда чистота. Раиса Анвербековна встречает всех с доброй улыбкой и открытым сердцем. Марина Викторовна, спасибо вам за такого отличного специалиста, желаем вам здоровья, долгих лет жизни».

«Благодарим нашего депутата Марину Шеметову за открытие социального пункта на посёлке Димитрова: у нас появилась доступная медицинская помощь, ведь пенсионерам, которым под восемьдесят, а то и под девяносто лет, трудно ездить в больницу, — пишет семья Усыниных. — Огромное спасибо за труд Раисе Анвербековне, которая ко всем относится с душой. Она — наша спасительница: внимательно выслушивает жалобы, помогает и уколами, и массажами. У нее доброе сердце и золотые руки. Спасибо вам, Марина Викторовна, и вашим помощникам за большую заботу о пожилых людях».

СПИД

Растёт число вич-инфицированных

Первого декабря вот уже четверть века отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом.

Россия по темпам распространения ВИЧ занимает первое место в мире, опередив Китай, Индию, Эфиопию, Нигерию.

Челябинская область по абсолютному количеству

выявленных ВИЧ-инфицированных (31024), поражённости населения (888,9 на 100 тысяч человек) занимает десятое место в Российской Федерации и четвертое место в УрФО после Свердловской, Тюменской областей и ХМАО.

За девять месяцев этого года выявлено 2268 ВИЧ-инфицированных — 438,8 на 100 тысяч обследованных,

что на 177 человек больше в сравнении с аналогичным периодом прошлого года. За этот период умерло 499 человек, в том числе от СПИДа — 256, более 80 процентов ушедших в мир иной — потребители наркотиков. С 1 по 10 декабря в области будет проводиться информационно-просветительская кампания, посвященная борьбе со СПИДом.

