



Опереди простуду!

Как уберечься от гриппа, пока он не распоясался?

Ежегодно, с наступлением холодов, мы сталкиваемся с простудными заболеваниями, которые выбивают нас из привычной жизненной колеи, нарушают наши планы, доставляют массу неприятностей, причиняют моральный и экономический ущерб. Особое место среди этих заболеваний занимает грипп, способный свалить с ног даже самых сильных. Поэтому поверхностное отношение к проблеме гриппа совершенно неправомерно.

Особенно неблагоприятен грипп для детей и пожилых

Тут же наваливаются тяжелые осложнения: пневмония, бронхит, страдают нервная и сердечно-сосудистая системы, обостряются основные заболевания.

Оболочка вируса, внедрившись в клетку, и погибшая клетка обладают высокими токсическими свойствами и поражают все другие системы организма. Вирус гриппа практически полностью подавляет иммунитет организма, и он остается без защиты.

Особенно неблагоприятен грипп для детей и лиц старше 65 лет.

Лечение гриппа весьма затратное. Набор качественных лекарств обходится в сотни рублей, а на семью — и того больше. Как же уберечься от всего этого? Очень просто. Вакцинация — вот наиболее эффективная мера. Защитный эффект от вакцинации проявляется в предотвращении заболевания в период эпидемии или предупреждает его последствия.

Вакцинация — это естествен-

ный физиологический процесс, в результате которого происходит своеобразное «обучение» иммунной системы организма распознавать и убивать опасные клетки. Ни один другой способ борьбы не является столь же простым и эффективным, как прививка, которую надо проводить каждую осень. Защитный эффект наступает через 14 дней после инъекции и продолжается до 12 месяцев.

Вирусы гриппа приспосабливаются и меняются каждый год, мало того, в течение зимы эпидемии могут вызывать различные типы вируса. Современные вакцины, предлагаемые в аптеках, могут защитить одновременно от трех типов вируса.

Технология изготовления и степень очистки импортных вакцин позволяют делать прививки даже 6-месячным детям, кроме того, эти вакцины находятся в специальном одноразовом шприце с совершенно тонкой иглой, заточенной с помощью лазера, что делает инъекцию прак-

тически безболезненной.

Вакцинацию лучше всего провести в прививочном кабинете, где оценят состояние вашего здоровья и выяснят, нет ли противопоказаний к прививке.

Кроме того, вакцина должна храниться при строго определенной температуре, чтобы не потерять свою активность. Но перед введением она должна нагреться до комнатной температуры.

Работники ОАО «ММК» могут приобрести любую качественную высокоэффективную противогриппозную вакцину по социальным карточкам МСЧ и тут же, в прививочном кабинете, ее сделать.

Чтобы предупредить заболевание, не тратьте время и деньги на дополнительное лечение, необходимо сделать прививку в ближайшее время. Зачем давать шанс какому-то вирусу вмешаться в ваши планы.

Татьяна КОВАЛЕНКО,
заместитель главного врача
по лекарственному обеспечению объединенной медсанчасти ММК.



рется с простудой на ранних стадиях. Сырую редьку нужно хорошо помыть жесткой щеткой, обдать кипятком, а потом натереть вместе с кожурой. Когда мякоть пустит сок, заправьте «салат» медом — по 2 ч. л. на каждую столовую ложку редьки.

Коктейль с маслом

Если начинающаяся болезнь

проявляется першением в горле, можно поддержать себя медом с маслом и сливочным маслом. На стакан теплого молока возьмите по 1 ч. л. меда и масла (хотя можно и без него обойтись), перемешайте и пейте. Лучше делать это в постели — выпили и сразу под одеяло. Не самое приятное получается питье, однако способ отлично себя зарекомендовал.

Пять способов побороть болезнь

Пять самых доступных способов побороть не разгулявшуюся до поры до времени болезнь.

Сладкая пытка

Чай с малиной — абсолютный хит! Этот чудесный способ проверен на каждом. Способ простейший: всего-то нужны черная или малиновым варенье, которое кладется прямо в чашку или в рот — неважно. Но это упрощенный вариант ре-

цепта, а изначально он был таким: 1 ст. л. сухих ягод залить стаканом кипятка, настоять 10 минут и только после этого выпить... Хотите — используйте невозможную интерпретацию, хотите — старинную. Но, пропотев как следует, обязательно переоденьтесь и смените постельное белье, иначе эффекта не будет.

Кислота во благо

Ударная доза аскорбиновой кислоты поможет организму

«отшить» простуду. Начните принимать аскорбинку, как только почувствуете недомогание, из расчета 1–2 г в сутки. Кстати, если пьете чай с лимоном, не бросайте дольки прямо в кипяток. Подождите, пока он слегка остынет, иначе пользы от чая будет куда меньше — увы, витамин С легко разрушается.

Банный день

Некоторые при первых признаках простуды отправляются

в баню (или сауну), там натирают тело медом пополам с поваренной солью и пьют клюквенный сок. После мытья — в постель! Однако помните: если температура тела повышена, баня и сауна противопоказаны.

Простуда редьки не спассе

Сок черной редьки, знаменитый своими бактерицидными свойствами, помогает не только при застарелом кашле, но и бо-

БЛАГОДАРНОСТЬ

Золотые руки

От всей души благодарю весь персонал нейрохирургического отделения горбольницы № 2, которым руководит Л. Сак. Спасибо вам за золотые руки, за доброе отношение к больным. Низкий вам поклон.

Ф. СОЛДАТКИНА, бывшая пациентка.

Спокойствие и надежда

Пришлось мне недавно лежать в отделении сосудистой хирургии объединенной медсанчасти. Работает здесь команда хирургов и сестер под руководством Михаила Кусена.

— Доброе утро! Как спалось? — день начинается с таких слов медсестры. И все пойдет по привычному расписанию: уколы, которые ставят легкой рукой Оля, Катя, Наташа, Лариса Васильевна. Наведение порядка и чистоты с помощью симпатичных, хрупких, молодых девушек: двух Лен и Инны. Завтрак, обед и ужин — приглашают по несколько раз, а потом еще в палату придут уговаривать покушать, если по какой-то причине больной не был в столовой. Обход ведущего или дежурного врача: всегда внимательного, вселяющего спокойствие и надежду. Обязательного Михаила Павловича — торжествующего, в разговоре с ним, как крылья, халат; потирающего руки Даниила Александровича; степенного, всегда уравновешенного Вадима Валентиновича — таких разных, но одинаково важных людей в этом отделении, потому что они берут на себя ответственность порой за судьбы и жизни людей. Весь этот коллектив — действительно команда, где все слаженно выполняют нужное дело.

У меня остались только добрые и теплые воспоминания обо всех работниках. Спасибо им за заботу и внимание.

Марина ЛЕБЕДЕВА, штабелеро-машинистка ЛПЦ-7.

Верность долгу

Уважаемая редакция «Магнитогорского металла»! Позвольте от имени бывших пациентов от всей души тепло и сердечно поблагодарить коллектив отделения сосудистой хирургии объединенной медсанчасти городской администрации и ММК за большую заботу и внимание, оказанные нам во время лечения.

Нас поражало умение медперсонала разговаривать с нами, сближаться с нашей бедой, вникать в переживания и проблемы. Это происходило из-за искренней заинтересованности в судьбе человека, попавшего в беду. Мы воочию убедились, как искренне радуются сотрудники, когда больной покидает отделение здоровым и веселым. За этой победой над болезнью стоит напряженный и ответственный труд всех без исключения сотрудников отделения — от врача до техники. Каждый из нас надолго запомнит всегда собранных, уважительных и доброжелательных медицинских сестер, лаборантов, техников, кухонных работников — всех тех, кто помог нам вновь обрести здоровье. Мы запомним врачей, таких требовательных к нам как в большом, так и в малом, их доброту, мягкость и настойчивость. Бывает, одно слово, взгляд врача или медсестры успокаивают, подбадривают пациента, дают необходимую поддержку. Врачи В. Емельянов, Д. Спирин, М. Таганов, Д. Ковальчук под руководством заведующего отделением М. Кусена оказали нам и другим больным неоценимую помощь, уменьшили боль и страдание, помогли духовно.

Эффективному лечению больных способствует высокопрофессиональная работа медицинских сестер Л. Кривошеевой, И. Дасмановой, Г. Кусильдиной, О. Егоровой, Х. Хохула, Н. Антипиной, Н. Сысоевой, А. Юмагузиной, Л. Пархоменко, Е. Ерофеевой. К сожалению, мы не знаем имен сотрудников диагностического центра, терапевтов, лаборантов, сотрудников других подразделений, электриков, слесарей, дворников, кухонных работников — все они прямо или косвенно помогли нам выздороветь. Желая им всем крепкого здоровья, семейного благополучия, новых успехов во всех делах, терпимости к больным. Вы подкупаете нас удивительной уважительностью, чистотой своей души, дружелюбием, верностью долгу. Пусть каждый день будет у вас счастливым, без тревог и печалей.

Искренне ваши

К. Альхамов, Г. Генералов, В. Грознов, Н. Игнатовский, В. Кузнецов, А. Савельев, Г. Свентницкий.

Медицина слагается из науки и искусства, и над ними простирается чудесный покров героизма.

Гуго ГЛАЗЕР

Наш главный капитал

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чем примечателен в здравоохранении век минувший и начало века нынешнего? Человек научился приспосабливаться и сосуществовать с некоторыми болезнями. В частности, с артериальной гипертензией. («Тихий убийца», как ее еще называют, — основной «поставщик» инфарктов и инсультов. Почему «тихий»? Да потому что болезнь эта может ничем себя не проявлять, особенно на начальных стадиях, и человек ее просто не ощущает.

Повышенное артериальное давление — АД — во всех случаях разрушительно действует на сосуды, в первую очередь на сосуды сердца, мозга, почек, сетчатки глаза — главные «мишени» этой патологии.

Россия сейчас переживает настоящую эпидемию сердечно-сосудистых заболеваний. По статистике, артериальной гипертензией страдают 41,1 процента женщин и 39,2 процента мужчин старше 18 лет. Тенденция к росту артериальной гипертензии, к сожалению, сохраняется и в нашем городе.

Человечество научилось справляться с гипертензией при условии, что больной знает о своем недуге и правильно лечится. Но беда ведь в нашей дурной привычке — пока «жареный петух не клюнет», то есть не случится гипертонический криз, мы даже не интересуемся своим давлением. По научным исследованиям, до 70 процентов населения не знает о своем повышенном артериальном давлении. А всего-то надо иметь в своей домашней аптечке аппарат для измерения давления. Не обязательно суперсовременный, достаточно обыкновенный.

Чтобы знать свое давление, дома нужно периодически его измерять: в спокойном состоянии, в период напряжения, после стресса. И если вы обнаружили нестабильность артериального давления, идите к врачу. Чем раньше окажетесь под его контролем, тем лучше для вашего здоровья.

С учетом медико-социальной значимости проблемы сердечно-сосудистых заболеваний разработана и утверждена федеральная целевая программа «Профилактика и лечение артериальной гипертензии в Российской Федерации». Для реализации этой программы главный врач нашей медсанчасти утвердил соответствующий комплекс по профилактике артериальной гипертензии среди трудящихся металлургического комбината. Первое углубленное обследование рабочих проводится в поликлинике № 1 и диагностическом центре. В программе большое внимание уделяется организации школ по гипертонической болезни в здравпунктах ММК.

Руководство комбината уделяет

оздоровлению трудящихся особое внимание. В цехах открывают оздоровительные комплексы, включающие комнаты психологической разгрузки, тренажерные залы, открыты горнолыжные центры в Абзакове и на озере Банное, аквапарки. Давно уже доказано, что здоровье наполовину зависит от самого человека, его образа жизни. Разумное, внимательное отношение к собственному здоровью, режим, отсутствие вредных привычек, избавление от избыточного веса, ограничение потребления соли до 5 граммов в день (чайная ложка), активная физическая нагрузка, умение владеть собой, следить за своим давлением — все это верный способ держать свое давление в «кузде». Именно в поддержании нормального давления, а значит, в предупреждении грозных осложнений и заключается стратегия борьбы с гипертензией. Даже если человеку поставлен диагноз «гипертоническая болезнь», но он вместе с врачом борется со своим недугом, болезнь отступает. И так, каждый из нас должен задаться вопросами: «Что я делаю для укрепления своего здоровья?» и «Знаю ли я свое артериальное давление?»

Галина КРУТИКОВА,
заведующая терапевтическим
отделением поликлиники № 1
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».

Психология нашего здоровья

ФАКТОРЫ РИСКА

Наталья Карпова — профессиональный психотерапевт, закончила Томский медицинский университет, прошла специализацию по психотерапии в Российской медицинской академии. Работает по специальности во второй поликлинике медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК».

— Наталья Анатольевна, что такое здоровье?

— Здоровье — естественное следствие нашего образа жизни. Бытует изречение, что каждая цивилизация формирует свои болезни. Это относится к здоровью современного населения. Неврозы, аллергии, иммунные и сосудистые нарушения сопутствуют современной урбанизации.

Здоровье — не предмет собственности, это процесс. Это то, что мы делаем, результат наших мыслей и чувств. Это — образ жизни.

— В этом смысле образ жизни россиянина, наверное, не самый правильный?

— Наши ученые давно обратили внимание на значительную разницу в продолжительности жизни российских и японских граждан. У нас, в среднем, она составляет 58 лет у мужчин, 65 — у женщин, а в Японии приближается к 85 годам. Там действительно самая высокая продолжительность жизни в мире и самый низкий уровень сердечных заболеваний. Однако Япония — не рай. Это страна с высокоразвитой промышленностью, с особыми острыми проблемами загрязнения воздуха и высоким

темпом жизни. У японцев есть убеждение, которое они называют «катае». Суть его в том, что благополучие отдельной личности зависит от взаимоотношений и благожелательных отношений с окружающими. Кстати, и наши российские долгожители — люди, имеющие свой близкий круг общения, хороших друзей, людей, которые создают и поддерживают вокруг себя атмосферу тепла и взаимной поддержки.

— Как это влияет на здоровье?

— Хорошие взаимоотношения имеют решающее значение для здоровья. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами с парой близких друзей порой лучше, чем масса поверхностных знакомых. Это взаимоотношения, построенные на доверии. А чувство одиночества

или ощущение ненужности угнетают, ослабляют волю к выздоровлению. Существует множество подтверждений тому, что затяжное состояние враждебности и раздражительности связано с повышением риска сердечных приступов и закупорки коронарной артерии. Затяжная глубокая депрессия — фактор риска заболевания раком, значительного снижения иммунитета. А позитивные состояния, наоборот, полезны. Например, у людей, посматривавших по телевизору комедии, наблюдалось повышение иммунитета, которое определялось по содержанию антител в слюне. Они помогают защищаться от таких заболеваний, как ОРВИ, грипп...

— Что делать, чтобы поддержать здоровье?

— Для здоровья очень важно уметь видеть будущее, которое устремляет вас к цели, порождает чувство надежды. Несчастье уже само по себе неприятно, но беспокойство по поводу его последствий еще больше усугубляет положение. Жуже, когда мы начинаем тревожиться о том, что могло бы произойти, но не происходит на самом деле. Беспокойство интересны ужасные сценарии будущего. Вот почему каждый человек должен научиться методике расслабления. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находясь в работе и под напряжением мускулы образуют продукты распада, что в конечном итоге вызывает чувство утомления, а расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Естественным расслаблением является сон. Хорошо спит

КОРОТКО

Как жить с диабетом

Отделение гнойной хирургии медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК» планирует профилактические занятия с пациентами, страдающими синдромом диабетической стопы — это около десяти частей от общего числа больных отделением. Ежемесячно в течение недели их будут обучать правилам ухода за стопой в домашних условиях: определять причины, которые могут привести к возникновению язвы, а в случае инфекции — возможной инвалидности. Занятия начнутся по инициативе заведующего отделением гнойной хирургии Сергея Кулакова.

Помощник врача

В поликлинике № 2 медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК» увеличилось количество школ профилактики артериальной гипертензии. В рамках месячника по профилактике сердечно-сосудистой патологии, который продлится до конца октября, в них проходит обучение больных гипертензией. Участковые врачи и фельдшеры учат пациентов регулярно выполнять их назначения, контролировать самочувствие, правильно измерять артериальное давление. Девиз акции: «Медицина двадцать первого века — медицина профилактическая».

Михаил КАЖАЕВ.

Шутки в сторону

ПРОФИЛАКТИКА

Есть болезни, которые протекают бессимптомно. Порой такие признаки, как слабость, покашливание, ухудшение аппетита, человек пытается объяснить переутомлением, простудой... А ведь это могут быть и признаки серьезного заболевания. И только врач-специалист по легочным заболеваниям сможет разобраться в этом, а без флюорографии такое невозможно. Поэтому не торопитесь отказываться от обследования. Почему? На сегодня это единственный доступный метод раннего выявления туберкулеза, да и других заболеваний органов грудной клетки. А своевременно выявленное заболевание легче поддается лечению.

Социальные катаклизмы нашего времени сыграли роковую роль в туберкулезной эпидемиологической ситуации. За последние четыре года заболеваемость туберкулезом легких в России увеличилась на 50 процентов у взрослых, а у детей — вдвое. Смертность от него превышает количество летальных исходов от всех зарегистрированных в стране инфекций. Последние 3–5 лет отмечается рост заболеваемости туберкулезом по Челябинской области и Магнитогорску.

В городе зарегистрировано в 2001 году 250 случаев, в 2002 — 260, в прошлом — 267. На комбинате заболеваемость туберкулезом имеет тенденцию к снижению: 2001 год — 27 случаев, 2002 год — 27, 2003 год — 21.

Среди заболевших туберкулезом выявляют лиц, контактных с больными и не прошедших флюорографическое обследование два и более года. В группу риска входят больные, страдающие сахарным диабетом, бронхиальной астмой, хроническим пиелонефритом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, болезнями, принимающими гормоны, а также хроническими заболеваниями. Сегодня туберкулез остается коварным заболеванием, несмотря на современное медикаментозное лечение, приводит к инвалидности и смерти. У нас, благодаря профилактической работе АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» и городского противотуберкулезного диспансера, проведению медосмотров, 80 процентов больных выявляются именно там. Благодаря регулярному обследованию и наблюдению за состоянием в группе риска, лечению заболевших и контактных на ОАО «ММК», случаев инвалидности и смертельных исходов из-за туберкулеза многие годы нет. Если вас направили на флюорографическое обследование грудной клетки, не упускайте возможность позаботиться о здоровье. Не забывайте, что в наше сложное время оно должно быть крепким. Активизировать защитные силы организма вам помогут физическая активность, закаливание, рациональное сбалансированное питание, правильное чередование режима труда и отдыха, соблюдение гигиены — регулярное проветривание, влажная уборка помещений, достаточный солнечный свет.

Сегодня туберкулез излечим, но шутить с ним не стоит.

Галина КРУТИКОВА

Не сбивайтесь с «морковного курса»

ВОПРОС-ОТВЕТ

У моего сына сложности со зрением. Врачи прописали лечение. Но мне бы хотелось знать, какие продукты полезны для глаз.

Софья МОРУНЕЦ.
— Для укрепления зрения необходимо включать в рацион питания продукты, богатые витаминами А, Е и С, — отвечает врач-окулист Ольга СОКОЛОВА. — Пейте больше морковного сока, он самый богатый источник витамина А. Обычно своим пациентам я рекомендую проводить два раза в год «морковные курсы»: стакан сока каждое утро в течение месяца. Вообще-то этот бодрящий напиток можно пить так часто, как хочется. Очень полезен напиток из смеси морковного сока и сока петрушки, особенно, если еще добавите две ложки свекольного. Не забывайте, что для того, чтобы витамин А лучше усваивался, во все блюда из моркови надо добавлять сметану или масло. Витамин А содержится также в помидорах, зеленом горошке, дыне, печенье, твороге. Грибы, овощи, кефир помогут восполнить потребность в витамине В₂, а цитрусовые, шпинат, смородина, квашеная капуста, картофель — в витамине С. Сейчас осень — кушайте как можно больше свежих фруктов и ягод. Обязательно включайте в свой рацион абрикосы и чернику, заготовьте на зиму боярышник.

Михаил КАЖАЕВ.