

# МЕТАЛЛУРГАМ ПОЩЕКОТАЛИ ПЯТКИ

На ММК продолжают работу китайские врачи

**ЭТО НЕ САЛОН красоты, а обыкновенный цеховой здравпункт, отремонтированный и сияющий чистотой. Но такое сравнение напрашивается, когда видишь работу китайских массажистов. В тазиках они запаривают специальную траву, которая, по их утверждению, оживляет кровь. Ее доставили из Китая, как и масло для массажа. Погрузив ноги в теплую воду, металлургу можно расслабиться.**

Пока двое помощников — Ли Лей и Лю Ин — массируют ступни прохладящимися на кушетках доменщикам, доктор Чжан Юн обстоятельно рассказывает о пользе лечения. На стопе много важных точек: каждый орган человека проецируется рефлекторной зоной. Массаж позволяет через их раздражение отрегулировать и активизировать функции организма. Для сравнения доктор приводит пример — так же дерево питается от корней. Как и подobaет, от массажа — масса положительных эмоций. Один пациент признается: смеяться все время хочется. От щекотки. Кто-то напоминает, что на прежних сеансах под воздействием острейших игл впадал в сон: у каждого свой порог чувствительности.

Экзотическую для россиян восточную методику с применением пульсовой диагностики, иглотерапии и массажей в Поднебесной успешно используют на протяжении многих веков. Теперь возможность испытать эти рецепты здоровья на себе появилась и у металлургов Магнитки. заключен договор с московским холдингом традиционной китайской медицины «Мир долголетия», специалисты которого проводят лечение в цеховых здравпунктах.

Молва о китайских кудесниках достигла доменного цеха задолго до приезда врачебной бригады, которую здесь ждали. Первыми курс оздоровления прошли работники пятого листопрокатного цеха, затем — кислородно-конвертерного и десятого листопрокатного цехов. Поначалу лечение предполагали организовать в шести основных подразделениях комбината, но из-за высокого интереса к программе внесены коррективы: в апреле из московского холдинга приглашена еще одна группа специалистов, и перечень цехов-клиентов вырос вдвое. До конца года по восточным методикам будут оздоровлены почти тысяча работников ММК.

Социальная программа реабилитации здоровья «Мир долголетия» предназначена для рабочих основных профессий, занятых на вредных и опасных производствах. Многие состоят на диспансерном наблюдении с различными заболеваниями. В группы набирают по



ФОТО АНДРЕЯ СЕРГЕЕВОВА

желанию, металлургам предоставлена льгота — им остается оплатить лишь треть от полной стоимости лечения. Принимать процедуры можно до или после смены, в выходные.

— По результатам лечения работников ЛПЦ-5, которые первыми завершили курс, уже можно сделать выводы, — говорит заместитель главного врача медсанчасти АГ и ОАО «ММК» по работе с персоналом здравпунктов Галина Ретивых. — Нас поразило полное совпадение данных пульсовой диагностики и объективного инструментального обследования. У всех пациентов замечна положительная динамика. Из-за сложных хронических патологий почти всем рекомендованы повторные курсы лечения. Всем показано санаторно-курортное лечение, и многим, несмотря на физический труд, — занятия физзарядкой, возможно, с элементами гимнастики цигун как восполняющей энергию и восстанавливающей затраты

организма. Кроме того, при хронических патологиях необходимы фитотерапия и прием БАДов серии «Линчжи», которые после консультации с врачом приобретают в аптеках медсанчасти.

В феврале китайцы традиционно отмечают Новый год по лунному календарю, и его начало принято проводить дома с семьей, радоваться, ходить в гости к родным и друзьям. Врачи-иглорефлексотерапевты Чжан Юн и Ли Лей в доменный цех Магнитки сразу из Китая — это его первая в наступившем году командировка. А за четыре года он объездил 14 российских городов. Первый день для каждой новой группы всегда начинается одинаково: с ознакомительной беседы врача и пациента. Доктор проводит пульсовую диагностику, назначает лечение иглоукалыванием и массажами. После десятого сеанса — время итогов. Анкетирование пациентов — уже традиция московского холдинга китайской медицины «Мир

долголетия», имеющего хорошие результаты в России.

— Как правило, мы работаем в городах с особыми климатическими условиями, — рассказывает переводчик врачебной бригады Лариса Базарова. — На севере лечили сотрудников Газпрома. Суровая погода плюс сменный режим сказываются на здоровье. В металлургии свои факторы: высокие температуры, запыленность, сквозняки, тяжелые физические нагрузки. Как следствие, бронхолегочные заболевания, боли в спине, пояснице, суставах, а из-за сменного режима может нарушаться сон.

Иглотерапия и массаж, объясняет доктор, — не панацея от всех заболеваний, но в ряде случаев эффект даже может превзойти ожидания. Понятно, что за десять сеансов невозможно излечить сложные хронические патологии. И все же в Китае издавна практикуют очень простые, но действенные оздо-

ровительные методики, например, самомассажи, доступные каждому. Доктор показывает пару упражнений, для которых нужны лишь... собственные кулачки. Простучал себя по бокам ног — усилился обмен веществ и оборот крови. Простучал руки — и сердце словно открывается навстречу вновь образовавшейся крови. Главное, при помощи восточных мудрецов узнать, куда и как по себе стучать.

Порядочность врачей в цехах отметили сразу. В здравпункте для китайских специалистов создали все условия. Для объективности следует сказать: были пациенты, за лечение которых китайцы не взялись: если видят, что пользы не будет, прямо говорят об этом. Доменщики приняли, в основном, с гипертонией и заболеваниями костно-мышечной системы. Лечение строго индивидуально, при необходимости доктор в процессе менял схему.

Состояние здоровья рабочих, начиная с первого сеанса, вместе с китайскими специалистами отслеживает заведующая здравпунктом доменного цеха Надежда Бешких, которая за три десятка лет знает своих подопечных в лицо и по именам. Несмотря на присутствие гостей в белых халатах, местные медики работают в обычном режиме: оказывают первую помощь, проводят лечение на собственном добротном оборудовании, согласно нацпроекту продолжают бесплатную вакцинацию от гепатита «В», желающим прививают от клещевой энцефалита. Через здравпункты рабочим уже несколько лет выдают витаминно-минеральные комплексы. Сейчас, например, медсанчастью закуплен препарат «МультиМакс», который, помимо улучшения обмена веществ и повышения иммунитета, способствует сохранению остроты зрения. Таков вот пример интеграции западной и китайской медицины.

Газовщик доменного цеха Сергей Григорьевский с удовольствием пришел на завершающий сеанс в свой выходной. Говорит, записался к китайским врачам, потому что беспокоит высокое давление и суставы. Сейчас видит сдвиги к лучшему. Ну, это как у всех. А вот одна история многих удивила. Пришел пациент на один из сеансов, еще по диагнозу донимала слабость: измерили температуру — 38,1. Спросил у китайских массажистов: как быть? Те кивнули: можем поправить. Буквально минут через пятнадцать после начала процедуры больной почувствовал себя лучше. А когда пришел домой, градусник показал 36,9. Наутро был как новенький: больше температура не поднималась. Так и обошлось без больницы.

А что, может, в обозримом будущем и впрямь одного свидания с чудо-лекарем будет достаточно, чтобы перестать болеть? Ах, если бы все было так просто...

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕВА.

## Деньги за кровь

ВОПРОС-ОТВЕТ

«РЕШИЛ обратиться со своим вопросом в газету, так как тема, затрагиваемая мной, наверняка заинтересует многих. При сдаче крови или плазмы на городской станции переливания крови полагается денежная компенсация на питание.

Дело в том, что сразу ее получить невозможно. Например, донор сдал кровь утром, но деньги раньше двенадцати часов в кассе не выдают. Приходится либо ждать, либо повторно возвращаться на станцию спустя несколько часов. Администрация станции утверждает, что деньги на компенсацию заказывают с утра, но раньше полудня доставить их не представляется возможным. Между тем, из общения с донорами мне стало известно, что в других городах таких ситуаций удается избежать. Все четко: пришел, сдал кровь и тут же получил причитающуюся сумму. Выходит, можно решить вопрос? Ведь кассиру не так сложно, зная среднее количество доноров в день, получить деньги накануне вечером. И напрасно потерянного времени у доноров не будет.

Ф. СУХОВ.

По просьбе редакции на вопрос читателя отвечает руководитель магнитогорского филиала унитарного предприятия «Челябинская областная станция переливания крови» Владимир Лантун:

— Выдачу денежной компенсации донорам мы производим по правилам кассового оборота денежных средств. Мы не имеем права хранить деньги без охраны и сигнализации. Поэтому каждое утро кассир станции переливания крови получает необходимую сумму в бухгалтерии и затем осуществляет выдачу денег донорам. Как правило, в девять-десять часов утра доноры уже могут получить причитающие им деньги.

## Больничный по-новому

ВАШИ ПРАВА

**В СООТВЕТСТВИИ со статьей федерального закона «Об обеспечении пособиями по временной нетрудоспособности, по беременности и родам граждан, подлежащих обязательному социальному страхованию» и в целях упорядочения выдачи документов, Министерство здравоохранения и социального развития РФ утвердило новые правила. Они вступили в силу в ноябре 2007 года.**

Выдавать листки временной нетрудоспособности имеют право лечащие врачи медицинских организаций государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения, имеющие лицензию, фельдшеры и зубные врачи, врачи с лицензией, занимающиеся частной практикой, врачи специализированных санаториев, клиник научно-исследовательских учреждений (институтов). Метрабники скорой медицинской помощи, учреждений переливания крови, приемных отделений больничных учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров, учреждений здравоохранения особого типа листки нетрудоспособности не выдают. Выдача листков нетрудоспособности осуществляется при предъявлении паспорта или документа, его заменяющего. Если гражданин работает у нескольких работодателей, выдается несколько больничных по каждому месту работы.

При амбулаторном лечении заболеваний, травм, отравлений метработник единолично выдает листок нетрудоспособности на десять календарных дней до следующего осмотра и единолично продлевает его до 30 дней. При сроках временной нетрудоспособности, превышающих 30 календарных дней, листок нетрудоспособности выдается по решению врачебной комиссии. Фельдшер или зубной врач единолично выдает листок нетрудоспособности на срок до пяти календарных дней и продлевает его до десяти дней, а в исключительных случаях, после консультации с врачебной комиссией медицинской организации, — до 30.

По решению врачебной комиссии при благоприятном клиническом и трудовом прогнозе листок нетрудоспособности может быть выдан до дня восстановления трудоспособности, но на срок не более десяти месяцев, а в отдельных случаях — на 12, с периодичностью продления по решению врачебной комиссии не реже чем через 30 дней.

Не допускается выдача листка нетрудоспособности за прошедшие дни, когда гражданин не был освидетельствован медицинским работником. Работнику, направленному в медицинскую организацию из здравпункта и признанному нетрудоспособным, листок нетрудоспособности выдается с момента обращения в здравпункт при наличии документов, подтверждающих его нетрудоспособность.

При наступлении нетрудоспособности в период отпуска без сохранения заработной платы, отпуска по беременности и родам, по уходу за ребенком до трех лет листок нетрудоспособности выдают со дня окончания отпусков в случае продолжения временной нетрудоспособности. При временной нетрудоспособности лиц, находящихся в отпуске по уходу за ребенком до трех лет, но работающих на условиях неполного рабочего времени или на дому, листок нетрудоспособности выдают на общих основаниях. Больничный по уходу за членом семьи выдают одному, фактически осуществляющему уход. Листок нетрудоспособности не выдают при уходе за больным членом семьи старше 15 лет при стационарном лечении, в период ежегодного оплачиваемого отпуска и отпуска без сохранения зарплаты, отпуска по беременности и родам, по уходу за ребенком до трех лет.

Листок нетрудоспособности по беременности и родам выдает акушер-гинеколог, а при его отсутствии — фельдшер в 30 недель беременности продолжительностью 140 дней — 70 дней до и 70 после родов. При многоплодной беременности листок нетрудоспособности выдают на 194 календарных дня — 84 до родов и 110 после. При осложненных родах листок выдается дополнительно на 16 дней.

При наличии более двух исправленных листков нетрудоспособности считается испорченным и взамен него медицинское учреждение выдает новый.

За нарушение порядка выдачи листков нетрудоспособности медицинские организации и их работники несут ответственность. **ОЛЬГА САЛХОВА,** юриконсульт бюро трудового законодательства.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Овсянка против бури

**В ГАЗЕТАХ, по радио и телевидению постоянно сообщается о неблагоприятных днях с магнитными бурями. И к этой информации стоит прислушаться: часть людей восприимчива к переменам погодных условий.**

Статистика свидетельствует, что в дни магнитных бурь увеличивается количество вызовов «скорой помощи», инфарктов и инсультов.

Влияние магнитных бурь на организм многообразно: поднимается артериальное давление, появляются сонливость, вялость, чувство тревоги, головные боли. Во время магнитных бурь происходят изменения не только в больном организме. Абсолютно здоровые люди тоже подвержены их воздействию, хотя реагируют по-другому. Дело в том, что резервный механизм в здоровом теле лучше приспосабливается к новым условиям, повышая иммунологическую защиту. В больном организме возможности либо ограничены, либо истощены. Полностью избавиться от метеозависимости трудно, но снизить ее вредное влияние на организм можно.

Заранее зная о неблагоприятных днях, своевременно принимайте меры профилактики. Уменьшите физические и нервные нагрузки, ограничьте себя в еде, исключите из рациона жирную и жареную пищу, острые приправы и алкоголь, отдайте предпочтение молочно-растительной диете. Нужно учесть, что в эти неблагоприятные дни понижается кислотность желудочного сока, поэтому перед едой рекомендуется принимать соки свежих овощей, фруктов или воду с лимонным соком. Ешьте рыбу. Употребляйте продукты, богатые солями магния, — овсянку, шиповник, орехи, отруби, а также продукты с высоким содержанием солей калия — изюм, курагу, чернослив, капусту. Страдающим заболеваниями желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника в эти критические дни нужно придерживаться диеты, рекомендованной лечащим врачом.

По возможности избегайте одежды из синтетических тканей, способствующих накоплению статического электричества. Прием лекарств, прописанных врачом хроническим больным, должен быть особенно аккуратным. Помните, что укрепление механизмов адаптации и повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды способствуют пешие прогулки, утренняя зарядка, контрастный душ и закаливание организма.

Зимой, когда ощущается нехватка солнечного света, свежих овощей и фруктов, принимайте витаминные комплексы, а повышенную возбудимость и агрессивность поможет снять успокоительный сбор из трав. Не менее важна для здоровья «погода в доме». Семейное согласие и доброжелательные взаимоотношения — мощный фактор сохранения хорошего самочувствия.

**ГАЛИНА БЛАЖНОВА,** заведующая кабинетом медицинской профилактики поликлиники № 2 МСЧ ММК.

## Жизнь коротка, но человек вновь проживает ее в своих детях.

АНАТОЛЬ ФРАНС

## Операции по «золотому стандарту»

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

**ИСКРЕННЕЕ спасибо председателю совета директоров ОАО «ММК» Виктору Рашникову от врачей-хирургов глазного отделения АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» за средства для покупки фактомальсификатора Infiniti.**

На сегодня это самый современный прибор, с помощью которого можно удалять ультразвуком помутневший хрусталик. Уровень нашей работы зависит не только от профессионализма врача и его желания помочь больному, но и от наличия современного оборудования, что особенно важно в офтальмологии.

Вы подарили нам праздник, возможность почувствовать себя не «периферийным», а по-настоящему современным микрохи-

рургом, а магнитогорцам — возможность оперировать катаракту соответственно «золотому стандарту» микрохирургии, не уезжая из города в дорогие клиники области и столицы.

**ЕЛЕНА ГРИГОРЬЕВА,** заведующая офтальмологическим отделением, доктор медицинских наук; **ТАТЬЯНА АДАМОВА,** высшей категории; **АНДРЕЙ ДОРОЖКИН,** врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук.

# НЕ ПРОСТО ЖЕНЩИНА, А МАМА

Иметь второго ребенка становится престижно

**С МОМЕНТА действия национального проекта «Здоровье» врачи констатируют увеличение рождаемости. Не стал исключением и Магнитогорск.**

За три месяца нынешнего года работницы ОАО «ММК» и его дочерних предприятий подарили жизнь 150 малышам. За аналогичный период прошлого года на свет появилось 112 детей. А еще год раньше в первые его три месяца, когда нацпроект только заявил о себе, родилось лишь 98 ребятишек.

По статистике, приведенной заведующей женской консультацией медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» Ольгой Чехмер, все больше становится повторно рождающих женщин. И это во многом благодаря национальному проекту поддержки семьи и программам здравоохранения, считает Ольга Исааковна.

Повышение рождаемости радует врачей, но они высказывают обеспокоенность всплеском деторождения. Зачастую женщины решаются на беременность, предварительно не удостоверившись, вполне ли они здоровы. Будущие роженицы приходят на прием к гинекологу слишком поздно, и в случае обнаружения у ребенка патологии помочь уже очень сложно. Поэтому акушеры-гинекологи

настоятельно рекомендуют планировать предстоящую беременность и прислушиваться к советам специалистов. Выходит, что, выжив в нарушение, доктора категорически запрещают рожать. Даже с хроническими заболеваниями женщина может произвести на свет здорового полноценного ребенка. Врачи постараются подвести самоучительные женщины к нужному уровню. В таком случае вынашивание ребенка и роды пройдут без осложнений и будут безопасными для мамы и ее малыша.

— Если же изначально в состоянии здоровья матери обнаружены определенные нарушения, то трудно предположить, что беременность и роды пройдут благополучно, — объясняет Ольга Чехмер. — Так что женщинам следует руководствоваться не только желанием иметь ребенка, но и думать о собственном самочувствии и здоровье младенца.

Руководство ОАО «ММК» старается максимально помочь беременным женщинам, работающим на ММК. Для этого функционируют женская консультация, стационар, центр материнства. Именно в центре врачи расскажут посетительницам все, начиная с того, как питаться во время беременности, и кончая тем, как ухаживать за новорожденным. Не первый год в центре проводят консультации психолога. В сфере его внимания не только женщины, но и мужчины. Ликбез для будущих отцов способствует адаптации мужчины к новой роли, помогает ему лучше понять состояние жены. А у нее в период беременности многое меняется, в первую очередь, гормональный фон. «Она стала какая-то не такая», — отмечают обескураженные супруги. Вот на этом-то этапе и нужен совет специалиста, чтобы помочь мужчине понять, в чем суть перемен в характере и поведении супруги.

Персонал центра постоянно привносит в свою деятельность новое. В прошлом году к их работе подключился и профилакторий «Ожний», где теперь оздоравливают беременных. А правовое управление комбината предлагает внедрить в центре материнства программу юридических консультаций, потому что вопросы у будущих мамочек самые разные.

Повышение рождаемости сказалось на уменьшении числа аборт. Ныне на один род приходится менее одного аборта: женщины явно прельщаются заботливым отношением со стороны предприятия-работодателя, они гораздо легче идут на рождение ребенка.

Но практика показывает, что далеко не каждая из них ответственно подходит

к предстоящему материнству. Речь о заболеваниях, передающихся половым путем. Избавиться от них приходится уже во время беременности. Большой урон женскому здоровью наносят употребление спиртного, курение. Врачи настоятельно рекомендуют начинать бороться с вредными привычками задолго до предполагаемого зачатия. И будущему отцу тоже стоит задуматься о состоянии своего организма и образе жизни. Его гены тоже отвечают за здоровье ребенка.

— Не все зависит от медицинских персонала, — справедливо утверждает Ольга Исааковна. — Рождение ребенка — совместный труд врачей и родителей. У нас организован специальный прием женщин по подготовке к беременности, где доктора предписывают пациенткам особое лечение, витамины, снижающие риск развития у ребенка различных патологий.

В женской консультации медсанчасти АГ и ОАО «ММК» высококвалифицированный медицинский персонал. Врачи постоянно повышают свой профессиональный уровень на конференциях и семинарах. Есть и аппаратура, позволяющая вылечить многие заболевания на начальной стадии. С учетом высокотехнологичности оборудования врачи могут проводить лечение и довольно

юных пациенток, и нерожавших женщин. За год в женской консультации бывает до 60 тысяч посещений.

Как в медсанчасти в целом, так и в женской консультации профилактический осмотр проходит на высоком уровне. Серьезность подхода врачей к нему позволяет выявлять заболевания на ранних стадиях.

— Например, онкология молочной железы в 93 процентах обнаружена именно на первой стадии болезни, — констатирует Ольга Исааковна. — В прошлом году мы ее зафиксировали ни одного запущенного случая.

Именно во время профосмотра в минувшем году врачи женской консультации выявили около сорока процентов онкологических заболеваний гинекологического характера. Но нередко раннее выявление недуга сталкивает докторов с другой проблемой: категоричным отказом женщин от лечения онкологических заболеваний, предпочтительных методов лечения. Там самым они запускают болезнь, а после безуспешных попыток самолечения вновь обращаются к врачам.

— В любом случае женщинам следует внимательно следить за своим здоровьем, — подводит итог Ольга Чехмер.

**ЕЛЕНА КУФАНОВА.**