

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Пожелание здоровья

ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ за заботу и доброту, отзывчивость и внимание заместителя главного врача по медицинской части городской больницы № 1 Ирину Капанову, врача-кардиолога Ольгу Ермакову.

Желаю вам, дорогие врачи, крепкого здоровья, успехов и благополучия.

ВАЛЕНТИНА ВЕСЕЛОВА,
инвалид III группы

Цеховая помощь

МОЙ МУЖ Владимир Михайлович Гончаров тридцать восемь лет проработал на коксохимическом производстве ММК мастером в кустовом ремонтно-механическом цехе № 1 – нынче это подразделение в составе ЗАО «Русская металлургическая компания». Я в том же цехе отработала более десяти лет.

Сейчас муж на пенсии. Когда он заболел, срочно понадобилась кровь. Я обратилась к начальнику КРМЦ-1 Владимиру Михайловичу Самояевцу за помощью.

Хочу поблагодарить начальника кустового ремонтно-механического цеха № 1 ЗАО «РМК» Владимира Самояева, всех работников цеха, которые пришли на помощь и сдали кровь для Владимира Гончарова. Спасибо вам большое, крепкого вам здоровья!

С уважением

АЛЕКСАНДРА ГОНЧАРОВА

Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!

> Смех молодит, укрепляет здоровье и продлевает жизнь

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что улыбка – своеобразный природный код, который помогает включить защитные силы организма? В конце XX века в современных лабораториях этот факт объяснен с научной точки зрения.

А ведь с давних времен смехотерапию использовали как метод лечения. В древнеримской армии существовали палатки смеха – уже тогда смеху придавали лечебные свойства в поддержании здоровья воинов.

В наш век постоянной спешки, нервного напряжения смехотерапия особенно необходима. А если к смеху добавить еще и комплекс правильно подобранных физических упражнений, то приобщение человека к разумному образу жизни пойдет гораздо быстрее.

Начните с малого. Каждое утро улыбнитесь своему отражению в зеркале – делайте это обязательно ежедневно в течение 2-3 минут даже через «не хочу». Мышцы лица расслабляются, следовательно,

расслабляются кровеносные сосуды лица и головы. В результате улучшается кровоснабжение мозга, что повышает работоспособность, полнее происходят восстановительные процессы и в нервных клетках. Вот почему надо чаще улыбаться друг другу: дома, в кругу коллег, близких. Тогда станет меньше хмурых лиц на улице, в транспорте, на работе...

Некоторые ученые даже сравнивают продолжительное безрадостное, угнетенное состояние с хроническим отравлением организма. В то время как положительные эмоции являются естественными стимуляторами нервной системы, они мобилизуют резервы организма человека. С полным правом можно утверждать, что добродушный, жизнерадостный смех молодит, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.

Всем известный цирковой артист Юрий Никулин живо откликнулся на предложение врачей создать «оперативную» бригаду из клоунов, которые вместе с медиками посещали бы больных детей. Американский ученый У. Фрей образно сравнивал смех

с «бегом трусцой на месте». А теперь, стоп! Задайте себе вопрос: «А станет ли наша жизнь лучше, если продолжать и дальше хмуриться?» Только сам человек может научиться управлять своими эмоциями, для этого надо закалять себя не только физически, но и психологически.

Вот несколько простых рецептов здоровья. Первое – берегите полноценный сон. Второе – хорошо отдыхайте, с улыбкой и веселым настроением. Третье – применяйте смехопрофилактику как способ разрядки стрессовых ситуаций. Не забудьте про водные процедуры, помогающие смыть всю негативную энергетику. Помните, что двигательная активность стимулирует активность сердца и поддерживает организм в высоком функциональном состоянии.

Сделайте первый шаг и подарите себе силы жить полноценнее ☺

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,
инструктор по медико-гигиеническому обучению
АНО «Медсанчасть АГ и ОАО «ММК»

Учитесь быть на высоте

> В здравпунктах комбината помогают беречь себя и окружающих



СТОЛБИК ТЕРМОМЕТРА пополз вниз, вместе с холодами надвинулась угроза вирусных заболеваний. После жаркого лета приспособиться к осени успевают не все. А в итоге – насморк, в горле першит, кашель...

Как раз нестабильность погодных условий больше всего сказывается на здоровье людей: они попросту не успевают переодеться по сезону. Казалось, днем было относительно тепло, но ночью температура на улице приближается к нулю, и утром очень зябко. Пришли на работу в ночную смену в тепло, а утром легко одетыми возвращаются домой по холоду и обращаются к нам в здравпункты с простудными явлениями, – рассказывает заместитель главного врача медсанчасти АГ и ОАО «ММК» по здравпунктам Галина Ретивых. – Вывод: к похолоданию нужно уметь адаптироваться, прежде всего, морально. За лето все набрались здоровья: было много солнышка, витаминов в свежих овощах, фруктах, зелени, работники горячих и вредных производств на ММК круглый год получают диетические витаминизированные кисели. Остается беречь себя и уметь вовремя перестраиваться, понимая, что начинается сезон простуд. Хотя грипп еще далеко, вирусы респираторных инфекций не дремлют.

Беседами о том, как остаться здоровым, фельдшеры здравпунктов вооружены все четыре сезона. Недавно вздохнули спокойно: знойное лето позади, на промплощадке его пережили без перегревов. Подействовали соблюдение питьевого режима, лекции на сменно-встречных собраниях, наглядная информация о правилах поведения на жаре. А вот клещи вновь доставляют беспокойство – в сентябре в травмпункт участились визиты пострадавших от «кровописцев». Для защиты от клещевого энцефалита в здравпунктах комбината бесплатно прививают всех, кто трудится в полевых условиях. Остальные работники цехов и дочерних предприятий зимой и весной по желанию проходят вакцинацию в счет зарплаты. Вынешним засухливым летом на ММК вынуждены были принять меры еще и против укусов змей. Специально для цеха подготовки аглохиты горно-обогатительного производства закупили противозмеиную сыворотку, рабочих инструктировали, как вести себя при встрече с гадюкой, как в экстренном случае оказать первую медицинскую помощь. Применять сыворотку, слава богу, не пришлось, но готовность была поистине боевая.

В здравпунктах ММК оказывают первую медицинской помощи при несчастных случаях, внезапных заболеваниях, дорожно-транспортных происшествиях обучают по планам и в соответствии с декадами, месячниками здоровья, которые объявляют по области и городу. Сейчас продолжают лекции «Внимание, дети» по профилактике дорожных травм.

– Движение на дорогах очень интенсивное, периодически страдают пешеходы и водители. С детьми

по роду своей профессии мы не взаимодействуем – беседуем с родителями, которые работают у нас в цехах, как избежать аварий, что делать, оказавшись рядом с ДТП. Рассказываем и о правилах поведения при производственной или бытовой травме дома, в саду, в лесу. Наши работники знают: не паниковать, в экстренных обстоятельствах – безотлагательно вызвать скорую, при необходимости оказать элементарную первую помощь, используя те же йод и бинт из автомобильных аптечек, – говорит Галина Ретивых.

Бессспорно, что всегда первыми готовы прийти на помощь активисты нештатных медицинских формирований комбината. Ежегодно по плану гражданской обороны, предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций с февраля вплоть до майских соревнований сандружины и санпосты обучают по целевой программе. Руководитель спасательной медицинской службы ГО ОАО «ММК» – главный врач медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Марина Шеметова. Медсанчасть комплектует судейскую комиссию, обеспечивает развертывание этапов и рабочих мест тренировок сандружин и санпостов. По итогам соревнований руководство ММК премирует лучших. На протяжении многих лет бессменный лидер – сандружина центральной лаборатории контроля. И в этом году они лучшие: награждены кубком, грамотой и премией 32 тысячи рублей. Среди санпостов ОАО «ММК» первое место заняла команда руководителей обогатительной фабрики, ученики предприятий – ООО «Магнитогорский цементно-огнеупорный завод».

Сандружина ЦЛК во главе с командиром Ириной Шагиной не раз побеждала в городских и областных соревнованиях. Все знания приобретенные в здравпункте листопрокатного цеха № 5: каждый год старший фельдшер Елена Фролова проводит с командой занятия по оказанию первой медицинской помощи. Сандружинники умеют остановить кровотечение и наложить шину при переломе, делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца – все навыки отрабатывают на специальном муляже. На соревнованиях демонстрируют действия в условных очагах химического, ядерного, бактериологического поражения, при уходе за госпитальными больными, хирургическую помощь. Как показывает практика, если обученные оказываются на месте травм или дорожных аварий, они первые помощники до приезда медиков.

– Польза от обучения – огромная, – считает Ирина Шагина. – Все участники соревнований по ГО обладают выдержкой, не боятся крови. На областных соревнованиях программа еще сложнее: в Коркине, например, пришлось побегать в сапогах, противогазах и с тяжелой сумкой – в ней традиционно масса бинтов, йод, набор шприцев, обезболивающие

противошоковые препараты, в районе задымления преодолевали завалы, чтобы найти условно пострадавших. И ничего, справились... Так и в житейских ситуациях. Кто-то, приехав в лес, порезался ножом или топором – имея под рукой средства, наши санитары всегда окажут помощь грамотно. Одна сандружинница ездила к сыну в лагерь, неподалеку возле леса произошло ЧП: мужчину покусала собака. Все испугались, а она сразу достала автоаптечку, обработала рану, успокоила пострадавшего. Потом его отвезли в травмпункт, где за дело взялись врачи.

Во вторую субботу сентября по инициативе международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца отмечали Всемирный день оказания первой медицинской помощи. К нему по праву причастны не только профессиональные сотрудники скорой, реанимаций, стационаров, но и обычные прохожие, попутчики, коллеги, владеющие элементарными навыками. Здравпункты комбината в этом смысле – на передовой: своевременная и качественная первая помощь даже при банальных простудах или царапинах снижает риск развития серьезных осложнений. Вот почему здесь ведут планомерную профилактику заболеваний и травм, обучают само- и взаимопомощи. Каждого новичка еще до выхода на промплощадку тестируют на инструктаже в отделе охраны труда. При поступлении в цех каждому рассказывают, с какими вредностями он столкнется и почему надо пользоваться средствами индивидуальной защиты, как действовать в экстренных случаях и какую помощь можно получить в здравпункте. Каждые пять лет – повторные курсы гигиенического обучения, начиная с микроклимата производственных помещений и заканчивая оказанием неотложной помощи при внезапном заболевании или травме.

– Мы используем массу санбюллетеней: в травяном, например, представлены фотосборы при простудах, от кашля, при заболеваниях почек, печени, тонизирующие и витаминные, – старший фельдшер здравпункта ЛПЦ-5 Елена Фролова указывает на красочные плакаты. – У нас есть схемы по оказанию первой помощи при ожогах и обморожениях, ушибах и переломах, поражениях током и кровотечениях. Разработаны программы по профилактике перегревов, обострения хронических болезней, острых респираторных заболеваний и гриппа.

А в эти сентябрьские дни в здравпунктах возросла нагрузка на аппараты физиолечения. Слегка простывшие пациенты признаются: уже после двух-трех сеансов кварцевания и ингаляций чувствуют облегчение, а то и полное выздоровление.

Это все просто, если знать, как вовремя и грамотно себе помочь ☺

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА
ФОТО © ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

> АЛКОГОЛЬ И ДЕТИ

Картина – клиническая

ИЗ ТРЕХ ТЫСЯЧ магнитогорских подростков около четверти девушек подвержены алкоголизму.

Поводом к разговору с медицинским психологом подросткового наркологического кабинета Надеждой ЛОГИНОВОЙ послужила тревожная статистика: подростковая алкоголизация за год возросла на 20 процентов.

– Надежда Олеговна, назовите причины столь стремительного роста детского пьянства среди магнитогорской молодежи.

– Неумение правильно использовать свободное время, растущее психологическое напряжение, реклама спиртного в СМИ, уход от проблем, неустroенная жизнь, проблемы в вопросах воспитания, алкоголизм родителей и неблагополучие в семье, сомнительные «модные» тенденции в подростковой среде, желание самоутвердиться, конфликт с общепринятыми общественными нормами. Последствия подросткового алкоголизма плачевны: низкий самоконтроль, склонность к антиобщественному поведению и противоправным действиям.

– Насколько быстро подростки попадают в алкогольную зависимость?

– У взрослого переход от пьянства к алкоголизму занимает пять-десять лет, у подростка формирование хронического алкоголизма происходит в три-четыре раза быстрее. Это объясняется анатомо-физиологическим строением молодого организма.

– Сочетание «подросток и алкоголь» звучит дико. И все же сколько молодых магнитогорцев подвержены недугу?

– Возраст наших пациентов с каждым годом ниже. Чтобы выявить уровень алкоголизации, мы провели анкетирование почти трех тысяч подростков 15-17 лет. Опрашивали школьников 9-11 классов и студентов первого курса училищ. Среди них четверть респондентов не приемлют алкоголя. Эта группа осознает возможные последствия и риски, связанные с употреблением алкоголя. Треть анкетированных пробовали алкоголь однократно, либо употребляли эпизодически по праздникам, дням рождения. Они способны самостоятельно контролировать потребление спиртного. 22 процента юношей и 23 процента девушек относятся к переходной группе: пока их трудно отнести к лицам, зависимым от спиртного. Однако они менее устойчивы к «алкогольному» соблазну. 17 процентов молодых людей вступают в начальную стадию алкоголизма, что доказывает: употреблять горячительное они начали в более раннем возрасте, сейчас их зависимость приобрела болезненную форму. Мы обеспокоены тем, что среди девушек этот процент выше – 24. У женщин физиологически более низкая устойчивость к воздействию алкоголя и со временем она выливается в большую, нежели у мужчин алкогольную зависимость. Два процента респондентов обоего пола находятся на той стадии алкоголизации, что соответствует клинической картине. Эти подростки нуждаются не только в мерах социального контроля, но и в медицинской помощи.

Подведем итоги: 75 процентов респондентов находятся на той стадии алкоголизации, когда меры социального влияния способны дать положительную динамику. Как это ни банально, но пропаганда здорового образа жизни должна быть в семье, школе. СМИ способны и обязаны повлиять на отрицательное отношение к алкоголю и снизить риск патологий в будущем.

ИРИНА КОРОТКИХ

> МЫСЛИ ВСЛУХ

И слово лечит

ЧИТАЮ ГАЗЕТУ: люди просят помощи. И всегда находятся добрые слова пожеланий крепкого здоровья, мира, благополучия, счастья, взаимопонимания и любви, уважения...

Подумал: почему так важно говорить добрые слова? Значит, они тоже могут лечить, а злые – отнять здоровье. Раньше я не догадывался, что слово может исцелить и даже усилить действие лекарств...

Соседей выписали таблетки от давления – и никакого результата. Прибежала участковый – даже руки не помыла, только давление измерила. Настроила рецепт ужасным почерком – и убежала: больных у нее много. Позже новая «докторница» стала работать на участке. То же самое ей выписывает, зашла тоже ненадолго, но такая приветливая. И успокоила соседку, и объяснила, как правильно принимать лекарство. Стало ей легче. Разница в словах, а лекарство – одно и то же... Медицина без добрых слов – бесполезна.

На улице и где угодно можно услышать такие слова, что сразу становится плохо. Недавно иду мимо школы: детки – мат-перемат. Откуда? А не от нас ли, старших? В этих словах много злой энергии, которая разрушает душу, а потом – и тело. Любое недоброе слово делает свое черное дело. На злые слова, мне кажется, нужно отвечать: «Дай бог тебе здоровья!» И все – хорошо. А ответишь грубо – может давление подскакнуть. Так что доброе слово – сильнее любого злого.

ГАРРИ ВЛОДАРЧИК,
ветеран труда

> Век живи – век учишься тому, как следует жить. **Сенека ЛУЦИЙ**