

Из почты «ММ»

## Чуткое сердце

ЭЛЛА КОМИССАРОВА,  
ветеран труда, почетный работник профессионального образования России.

**В век хай-тека и высоких технологий много говорится о дефиците доброты, внимания и милосердия, поэтому ценить эти свойства личности особенно важно. Такие качества характера присущи врачу-офтальмологу АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Ольге Дашкиной. Мне захотелось рассказать о ней, когда узнала, что в апреле у доктора юбилей – 45 лет. Ольга Юрьевна высококлассный специалист, мать, жена, дочь и чудесный человек.**

В 1992 году после окончания Томского медицинского института она вернулась в родной город и с тех пор помогает больным людям. В этом году исполнилось 20 лет ее врачебной деятельности в глазном отделении медсанчасти. Специализацию офтальмолога она выбрала благодаря главному врачу медсанчасти Марине Шеметовой. При ее поддержке создан кабинет лечения близорукости. Со временем Ольга Юрьевна стала вести диспансерный прием больных глаукомой, и я, оказавшись в палате глазного отделения, стала ее пациенткой. Доброжелательная и внимательная, она сразу завоевывает симпатии и доверие пациентов. Обсуждает с ними течение болезни, предлагает варианты, сообщает результаты. Ольга Юрьевна постоянно повышает квалификацию, она в курсе всех новинок в офтальмологии, что сказывается на результатах лечения.

С первой встречи с доктором прошло десять лет, но я по-прежнему ее пациент. Пока наука не нашла способа избавления от глаукомы, интенсивное лечение может лишь замедлить процесс болезни.

Говорят, со временем медики теряют сострадание к больным, равнодушно воспринимают чужую боль. За годы работы Ольга Юрьевна не утратила чуткости и отзывчивости. Поздравляя любимого врача с юбилеем, хочется пожелать ей здоровья и благополучия и еще раз поблагодарить за доброе сердце.

БОЛЯЧКИ ОБЩЕСТВА | 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

# Хворь бедных и богатых

ГАЛИНА КРУТИКОВА,  
врач-терапевт, заведующая терапевтическим отделением поликлиники № 1 АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».

**Ежегодно от различных форм туберкулеза умирают около 30 тысяч россиян, при этом каждый год регистрируют 18 тысяч новых больных.**

Уже развенчан миф о том, что заболевание туберкулезом якобы не касается богатых, благополучных, хорошо питающихся, ведущих, как им кажется, здоровый образ жизни и довольных собой людей. Палочка Коха – туберкулезная палочка, названная в честь немецкого ученого Роберта Коха, – не различает социального статуса, одинаково поражая бедных и богатых. Возбудитель туберкулеза передается воздушно-капельным путем, значит, заразиться можно где угодно: в магазине и ресторане, в гостях и на презентации, в театре и на выставке, в метро и автобусе. Наиболее опасный

источник – мокрота больного. При кашле и сплевывании образуются небольшие капельки инфекции – по воздуху они попадают в легкие другого человека, и происходит инфицирование. Хотя для здорового человека, подхватившего палочку Коха, заболевание туберкулезом возможно с вероятностью около пяти процентов. Наиболее рискуют те, кто долго был в контакте с больным в плохо проветриваемом помещении: в больничной палате, в кругу семьи, в тюремной камере.

Заболевание туберкулезом более грозит ослабленному организму. Стрессы, плохое питание, отсутствие свежего воздуха и физических нагрузок, вредные привычки, нарушение сна, перенесенные заболевания снижают наши защитные силы. Но даже при наличии всех этих факторов иммунная система предотвращает заболевание туберкулезом у большинства инфицированных людей. К слову, среди курящих заболевание туберкулезом вдвое выше,

чем среди некурящих, а при хроническом алкоголизме туберкулез встречается в шесть раз чаще, чем у непьющих людей, и протекает тяжелее.

Профилактика туберкулеза имеет социальную направленность, требуя в масштабах государства мероприятий экономического и санитарного характера, в том числе проведения массовых профилактических осмотров взрослых и детей. Предупредить заболевание помогает противотуберкулезная вакцинация новорожденных и детей и проба Манту. Большую эффективность имеют массовые флюорографические обследования взрослого населения. Ежегодное обследование позволяет своевременно выявлять больных, начать лечение на ранних этапах, что станет залогом его успешности.

Берегите здоровье и закаливайте организм! Занятия физической культурой, спортом, водные процедуры, пребывание на свежем воздухе укрепляют иммунитет, защищают от туберкулеза.

МЕДИЦИНА | В новое тысячелетие – с высокими технологиями

# Искусство дарить движение



МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

**Травматологическому отделению АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» – шестьдесят лет. 25 марта 1953 года состоялось его открытие, а первой заведующей была назначена Александра Двойченкова.**

Вот как отражали в отчетах тех лет положение в отделении: «Скромный уют, не хватает стульев, нет пижам и тапочек. В отделении нет аппарата для измерения кровяного давления, крови для трансфузии недостаточно». Несмотря ни на что, в первый год своего существования травматологическое отделение пролечило свыше тысячи человек.

Настрой на успех и по сей день – отличительная черта его коллектива. Сегодня травматологическое отделение медсанчасти АГ и ОАО «ММК» одно из самых динамично работающих и развивающихся, передовое по оснащению и внедрению высоких технологий как российских, так и европейских. К примеру, применение уникальных методик интрамедуллярного остеосинтеза при переломах трубчатых костей позволяет больному буквально на второй день после операции встать на ноги и ходить. В ортопедии тоже совершен прорыв: врачи используют новейшие технологии по коррекции всевозможных приобретенных дефектов костно-мышечной системы, помогают пациентам в самых разных случаях – от замены крупных и мелких суставов до лечения пресловутых «шишечек» на стопах. Благодаря передовым методикам и видам операций с применением современных материалов повысилась послеоперационная реабилитационная эффективность, значительно сократились сроки пребывания пациентов на больничном листе. И возросла интенсивность работы –

более чем вдвое за последние десять лет. Результаты впечатляют: в течение года в травматологическом отделении медсанчасти на тридцати койках лечат тысячу триста больных.

Более полувека назад трудно было представить, какие достижения медицины будут доступны в новом тысячелетии пациентам травматологов и ортопедов. Сегодня отделение работает в тесной связке с титанами мирового производства медицинской продукции, поставляющими из Европы в Магнитку эндопротезы и современные материалы для остеосинтеза. Кроме того, отделение оснащено европейскими ретрансфузионными системами переливания крови: здесь почти не используются донорской – больному возмещают потери его собственной кровью, собранной в специальный контейнер после крупных операций.

Семь лет травматологическое отделение возглавляет Николай Дегтярев – врач травматолог-ортопед с солидной школой за плечами: он перенимал опыт в ведущих зарубежных клиниках, несколько лет жил в Германии, где заведовал отделением травматологии и ортопедии. Под руководством Николая Павловича медсанчасть Магнитки освоила высший пилотаж в ортопедии – уникальные операции по эндопротезированию, ставшие доступными тысячам пациентов. Сегодня поставлены на поток операции по установке всего спектра искусственных суставов – тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых, на пальцах стоп.

– За шесть лет мы установили тысячу четыреста эндопротезов крупных суставов – прежде всего коленных и тазобедренных, – рассказывает заведующий травматологическим отделением МСЧ АГ и ММК Николай Дег-

тярев. – Надо отметить большую роль руководства медсанчасти и комбината в лечении работников по линии добровольного медицинского страхования. Хочется сказать огромное спасибо БОФ «Металлург» за содействие в проведении операций пенсионерам ММК. Поменять пораженный сустав на искусственный недешево: один эндопротез стоит от 100 до 200 тысяч рублей. Но благодаря социальным программам комбината многие нынешние и бывшие металлурги получают бесплатно такую высокотехнологичную медицинскую помощь.

К сожалению, лишь дважды отделению выделяли федеральные квоты на бесплатное эндопротезирование – это прерогатива областных центров. Тем не менее, некоторые подвиги за последние два года радуют. По специальной программе обязательного медицинского страхования населения Челябинской области только за два месяца этого года травматологи медсанчасти помогли двадцати пожилым людям с переломами шейки бедра – им бесплатно установили двадцать искусственных тазобедренных суставов. Еще несколько лет назад эти пациенты были обречены, а сегодня им повезло попасть со своей бедой к опытейшим врачам. Для тех, кто до травмы жил активно, стало реальным уже на второй-третий день после операции встать на ноги, а через пару недель реабилитации адаптироваться к нормальной жизни.

– Сегодня в травматологическом отделении очень профессиональный коллектив – все доктора с высшей категорией. Врачи Михаил Маринин, Юрий Зубаиров, Борис Ашмарин – это большие специалисты, на которых держится успех общего дела, – отмечает Николай Дегтярев. – Старшая медсестра Людмила Сидорова

возглавляет опытный сестринский персонал: половина коллектива медсестер также имеют высшую категорию.

У травматологов есть уникальные больные: одному работнику комбината установлено аж шесть эндопротезов, несколько человек имеют по четыре искусственных сустава. Зимой и в начале весны преобладает «сезонная травма» – одни не удержались на скользкой тропинке, другие пострадали в дорожных авариях. А вообще среди пациентов немало спортсменов: горнолыжники и фигуристы, хоккеисты и футболисты, дзюдоисты и кудоисты. Все они после операции вновь возвращаются в любимый вид спорта. В числе достижений травматологов – хорошие показатели по реконструкции связочного аппарата коленного сустава с использованием артроскопических методов без больших разрезов – такие операции показаны при повреждении менисков, крестообразных и боковых связок коленного сустава.

Информация об отделении передается из уст в уста – многие бывшие пациенты рекомендуют его своим знакомым, поэтому не удивительно, что в травматологию медсанчасти приезжают за помощью из многих российских городов.

Остаются востребованными докторам помогает участие в различных конференциях России и за рубежом. Николай Дегтярев, например, состоит в американской ассоциации травматологов и ортопедов, не раз бывал за океаном на конгрессах. А в апреле Николай Павлович отправится в Вену на симпозиум по актуальным проблемам ревизионного эндопротезирования коленного сустава. И, можно не сомневаться, привезенные им из Европы методики станут большим подспорьем в повседневной работе отделения.

ФИНАНСЫ

## 195 МИЛЛИОНОВ НА ТЕХНОЛОГИИ

**195 миллионов рублей получит Южный Урал на софинансирование оказания высокотехнологичной медпомощи. Соответствующее распоряжение подписал премьер-министр Дмитрий Медведев.**

В 2012 году высокотехнологичные виды медицинской помощи получили более 13 тысяч южноуральцев. 6618 человек лечили за счет федерального бюджета, 1053 – в рамках софинансирования госзадания федеральным и областным бюджетами, 718 – в рамках областной целевой программы «Здоровье», 5001 – за счет текущего финансирования областных учреждений здравоохранения.

НАСТРОЕНИЕ

## Равновесие души

ЛАРИСА МАРИКИНА,  
врач-психотерапевт АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».

**Сезонная депрессия для большинства людей означает упадок настроения и сил. Симптомы заболевания – тенденция к перееданию и тяга к сладкому, возросшая потребность в сне, склонность к стрессам, раздражительность, трудности в сосредоточении, концентрации внимания, снижение трудоспособности, подавленность настроения, утренняя сонливость и потеря полового влечения.**

Сезонная депрессия, или сезонное аффективное расстройство, – состояние, которое может изменить жизнь настолько, что человек не в силах нормально работать или поддерживать отношения в семье. Современные ученые убеждены, что проявления сезонной депрессии связаны с уменьшением продолжительности светового дня. Весной и летом на сетчатку нашего глаза попадает достаточное количество яркого солнечного света – это стимулирует выработку серотонина, или гормона счастья, и одновременно блокирует выработку мелатонина. Мелатонин – гормон, который вырабатывается в нашем организме при отсутствии света. И мелатонин нужен человеку для того, чтобы он засыпал в темное время суток.

Живущие в южных широтах, как правило, не подвержены сезонной депрессии. Разница в продолжительности светового дня у них незначительная. У чукчей и эскимосов, живущих в северных широтах, где три месяца в году солнце не показывается, сезонная депрессия поражает до 80 процентов населения. Чаще всего сезонная депрессия встречается у женщин от двадцати до сорока лет. Современное лечение у врача-психотерапевта поможет устранить вышеперечисленные симптомы болезни. Генерируйте хорошее настроение! И помните, что избавиться от депрессии в ваших силах.

РЕПРОДУКЦИЯ

## Женские ВОЗМОЖНОСТИ

**Сколько детей может выносить женщина за свою жизнь? Позволит ли здоровье современных российских женщин выносить и родить более двух детей в рамках курса на увеличение рождаемости? Врачи рассказали, какое количество родов они считают оптимальным для женского организма.**

Владислав Корсак, профессор, д. м. н., президент Российской ассоциации репродукции человека, рассказал, что понятия нормы в репродукции не существует. Одна женщина может выносить и родить пятерых детей, другая в лучшем случае одного. Выяснить это можно только экспериментально. Врачи определили лишь оптимальную периодичность родов – чтобы организм успел восстановиться, перерыв между ними должен быть не менее двух лет. Конечно, современные условия и достижения медицины позволяют женщине стать матерью даже в том случае, когда ее здоровье ей этого не позволяет.

Для того чтобы женщина могла выносить и благополучно родить ребенка, ее организму необходимо восстановление сил. Детородный возраст женщины ограничен: в среднем он составляет 25–27 лет, примерно от 18 до 45. Конечно, существуют случаи, когда роды происходят в значительно более раннем или более позднем возрасте, но скорее это исключение. Если предположить, что женщина будет заниматься только вынашиванием и рождением детей, то в среднем за свой репродуктивный период она сможет произвести на свет от 12 до 14 детей, если считать, что каждая ее беременность будет одноплодной. Многоплодная беременность повышает риски и для матери, и для ребенка. Наибольшим одновременно выношенным количеством детей в настоящее время считается восьмерня Нади Сулеман, которую она с помощью врачей произвела на свет в 2009 году.

Напомним, что рекордсменкой по количеству родов считается Элизабет Гринхилл из Великобритании. Она родила 38 раз и произвела на свет семерых мальчиков и 32 девочки. Самая многодетная мама – жена русского крестьянина Федора Васильева, которая родила, по официальным данным, 69 детей с 1725 до 1765 года. Женщина родила 27 раз и произвела на свет 16 двоен, семь троен и четыре раза по четыре близнеца. Из 69 детей до взрослого возраста дожили 66.