

> БЛАГОДАРНОСТЬ

Пятерка – пятой терапии!

МНЕ ДОВЕЛОСЬ пройти лечение в пятом терапевтическом отделении медсанчасти АГ и ОАО «ММК», где попал я в очень заботливые добрые руки.

Бывал когда-то в других больницах, встречал и бездушные, и грубые. А в больнице медсанчасти комбината для больных людей прямо-таки рай земной, здесь делают все для излечения и душевного комфорта пациентов. Весь персонал, начиная от санитарки и до заведующей отделением, восхитил своей чуткостью, вниманием и вежливостью. Спасибо процедурной сестре Светлане Мармалевой, палатным сестрам Рашиде Чубуковой и Валентине Шамшиной, санитарке Людмиле Буркиной.

В том, что пятая терапия так отлично функционирует, велика заслуга лечащего врача Лилии Соколовой и заведующей отделением Елены Вехтевой. Они задают тон общей работе и подают добрый пример всему персоналу своей вежливостью, добротой и внимательностью к нуждам больных. Как пациент и как избиратель, хочу поблагодарить главного врача медсанчасти Марину Викторовну Шеметову, которая возглавляет крупнейшее медицинское объединение и является депутатом городского Собрания. Огромное спасибо за великодушные медресистов!

С уважением

В. МИЩЕНКО

Клещ выходит на охоту

> Как противостоять вредоносным насекомым?

С НАЧАЛОМ ВЕСНЫ появляется большое количество клещей. «Подцепить» их можно в лесу, в саду, даже в городском дворе.

Человек рискует получить от их укуса клещевой энцефалит или боррелиоз. Как противостоять вредоносным насекомым, наш корреспондент узнавала у **врача-инфекциониста медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Валентины ТРОФИМЕНКО.**

– **Всегда ли укус клеща вызывает опасные болезни?**

– Из сотни насекомых зараженными могут оказаться от одного до семнадцати. Поэтому никогда нельзя оставлять без внимания факт укуса. Нужно срочно обратиться за медицинской помощью. Поскольку клещ нападает не только на людей, но и на теплокровных животных, риск заражения существует и при употреблении некипяченого козьего, а иногда и коровьего молока.

– **И каковы симптомы заболевания?**

– Клещевой энцефалит вызывает поражение центральной нервной системы. Обычно болезнь проявляется через неделю – две после укуса. Скрытый период может длиться до месяца. Первые симптомы напоминают грипп: температура 38–40 градусов, озноб, общая слабость, головная боль, иногда рвота, нарушение сна.

Беспокоят боли в мышцах, особенно в шее, надплечьях, пояснице, конечностях. Может быть потеря сознания. В тяжелых случаях – паралич конечностей, затруднение глотания, что нередко приводит к инвалидности, иногда к летальному исходу. Болезнь может принимать хроническое течение, с судорогами и припадками. При боррелиозе на месте укуса появляется эритема – красное пятно от пяти сантиметров и более, позже бывают поражения нервной системы, суставов и сердца.

– **Когда особенно остерегаться клещей?**

– С апреля и до поздней осени. Особенно они активны утром и вечером, во влажных заболоченных местах с густым подлеском и травостоем, чаще всего обитают в траве и кустарнике высотой до метра. Абзаково, Банное, Урталу, Мочаги, Карагайский бор – все любимые места отдыха магнитогорцев «облюбовали» и клещи. Но это не означает, что выезды на природу нужно прекратить. Надо использовать меры профилактики.

– **С чего начинаются правила безопасности?**

– С правильной одежды. Нужно максимально защитить тело от проникновения насекомых. В лес выходить в брюках, куртке или рубашке с рукавами, застегнуть ворот и манжеты, рубашку заправить в брюки, а брюки – в сапоги. На голову – косынку или шапочку. Одежда должна

быть светлой однотонной – на ней легче увидеть прицепившегося клеща. Ее следует обработать репеллентами, которые отпугивают насекомых. В лесу минут через пятнадцать нужно осматривать одежду, особенно швы и карманы, снимать клещей, периодически осматривать тело. Всегда нужно помнить, что коварство клеща – в безболезненности укуса, при котором он впрыскивает обезболивающее вещество. Попасть в дом клещ может из цветочного букета, корзины ягод или грибов, шерсти собак.

– **Что предпринять, если избежать укуса не удалось?**

– Клеща следует правильно удалить – головку вместе с хоботком, в котором концентрируется вирус. Для этого обвязать клеща ниткой как можно ближе к хоботку, растянуть концы в стороны, осторожно, без резких движений, аккуратно потянуть концы нитки вверх до полного извлечения насекомого. Можно удалить по-другому: залить клеща растительным маслом или любым жиром, тогда клещ не сможет дышать и через некоторое время сам выползает из ранки. Если головка все же осталась в ранке, извлечь ее можно булавкой, как занозу. После – с мылом вымыть руки, а ранку обработать йодом, спиртом. При удалении клеща есть опасность раздавить его и заразиться энцефалитом, поэтому важно защитить руки, лучше всего перчатками, но подойдут сал-

фетка или платок. Безусловно, правильнее доверить удаление клеща специалистам в поликлинике, травмпункте – он работает круглосуточно. Если человек не привит от энцефалита, необходимо ввести противоклещевой иммуноглобулин для профилактики заболевания – не позднее трех суток после укуса. Детям иммуноглобулин вводят бесплатно. Его действие сохраняется в течение месяца. Все это время нужно измерять температуру утром и вечером, если появятся жалобы, обратиться к врачу. Иммуноглобулин следует вводить и привитому человеку, если его укусили несколько клещей. Для профилактики боррелиоза врач назначит курс антибактериальных препаратов.

– **Когда лучше проводить вакцинацию против энцефалита?**

– Вакцина приучает организм вырабатывать антитела против вируса, а на это требуется время. Начинать вакцинацию нужно осенью или в феврале – марте: две прививки делают с интервалом в один месяц, затем через 9–12 месяцев – третью прививку. Для поддержания иммунитета – раз в три года ревакцинация. Есть также сокращенная схема: две прививки с интервалом две недели, в зависимости от вида вакцины. Но последнюю прививку ставят не позднее, чем за две недели до выхода в лес. Так что нужно поторопиться в прививочный кабинет, чтобы обезопасить себя! ☺

ГАЛИНА КАЛИМОВА

Ноша Галины Новиковой

> В команде главной медсестры тысяча единомышленниц

КЛЮЧЕВЫМИ в профессии остаются **гуманность и милосердие, доброта и сострадание.**

Этот не случайное совпадение, а добрый знак: в день рождения Галины Новиковой, главную медицинскую сестру медсанчасти АГ и ОАО «ММК», поздравляют еще и с профессиональным праздником. А в нынешнем году ее личный юбилей совпал с тридцатилетием в профессии.

Сегодня в ее сестринской команде трудятся тысяча единомышленниц и энтузиастов своего дела. И в том, что коллектив этот стабилен, большая заслуга Галины Васильевны. Приток кадров связан лишь со сменой поколений. И нынешний год не исключение: 12 мая к учебно-производственной практике в больнице приступили молоденькие девчата из медучилища. Новички с первых дней в связке с опытным специалистом, по доброй традиции проходят посвящение в профессию, корпоративно отмечают Всемирный день медицинской сестры – на минувшей неделе к нему приурочили конкурс мастерства среди первозачных сестер...

В школе Галины Новиковой, мечтавшую о работе фармацевта, интересовали уроки химии: опыты и реакции в колбочках, чудеса превращений, из логики которых целебные таблетки будущего могли послужить средством спасения мира. Разве есть более благородная миссия, чем производство эликсиров здоровья для людей?

При поступлении в институт она не добралась баллов, но сдаваться не в ее характере. Галина поступила в медучилище. Примеряя ношу, отвечала себе самой «смогу ли?», день за днем делала открытия, утверждаясь в верном выборе профессиональной стези. После учебы Галину сразу направили на передовую – в отделение реанимации.

– Тут время особенно быстротечно. Каждый час, а то и поминутно адекватно оцениваешь состояние пациента. И на твоих глазах беспомощный, незащищенный человек из критического состояния возвращается к жизни. Было трудно морально, физически напряжено. Новый день придавал сил, появлялось умение быть мобильной в оказании помощи, – вспоминает Галина Новикова.

Отчасти производственная необходимость тогда оконча-

Свое настроение она «регулирует» вышивкой и поездками за город

тельно расставила все точки над «и». Интенсивность рабочего ритма зависела от дефицита сестринских рук. Случалось за сменой с утра выходить в ночь, с ночи – без выходного – вновь

идти в отделение. Такая жизнь, когда уже не до себя, затягивалась: взялась за дело, значит, ответственна за результат.

Через несколько лет именно на кандидатуре молодой Новиковой администрация отделения остановилась, выбирая старшую медсестру. Еще не имея опыта руководства, Галина Васильевна интуитивно выстраивала отношения между коллегами – формировала чувство команды, придавая



значимость обучению и равенству в квалификации. В отделении реанимации она проработала двенадцать лет, после чего была назначена главной медицинской сестрой медико-санитарной части ММК.

– Сразу осознавала масштаб – нужно организовать работу всего сестринского персонала, – рассказывает Галина Васильевна. – Для начала

знакомилась со специализациями, о которых имела небольшое представление – лаборатория, функциональная диагностика, физиотерапия. Многие познавала в процессе работы. Поездка в Оренбург на факультете высшего сестринского образования как раз в тот период, когда в отрасли начались реформы. Все это помогло в деле.

Если руководитель горда коллективом – это плюс, прежде всего, ей. А своих сестричек Галина Васильевна называет не иначе как успешной командой. Семьдесят процентов медсестер с высокими квалификационными категориями, остальные – перспективная молодежь. Делая ставку на слаженное взаимодействие

между службами, Новикова опирается на совет по сестринскому делу, в котором собралась команда из ведущих подразделений – хирургии, экстренной и амбулаторной помощи, диагностики и лаборатории, физиотерапии и здравпунктов. В отделении проведена стандартизация сестринской практики, внедрены листы наблюдения за пациентами.

– Ключевые качества в нашей профессии – гуманность и милосердие, доброта и сострадание, – отмечает Новикова. – При этом сегодня профессионально компетентная медсестра, как того требует напроклет «Здоровье», должна не только оказывать помощь пациенту, но и содействовать в профилактике заболеваний, обучать его. Страдающих гипертонией сестры учат самостоятельно измерять артериальное давление, бронхиальной астмой – использовать ингалятор, сахарным диабетом – производить осмотр стоп... Если в наше время сестру готовили год и десять месяцев, сегодня молодые специалисты приходят после трехлетней учебы – более подготовленными к будущей работе. Появилось направление повышенного уровня – сестра-организатор.

Старшая медсестра – это высокообразованный специалист, с лидерскими качествами, знаниями психологии и педагогики.

Залог успешности персонала – постоянное обучение. Для подготовки внутри учреждения сформированы школы медсестер – процедурной, перевязочной, палатной... Ежегодно в медсанчасти организуют многоуровневые сестринские конференции. А проходить внешние курсы повышения квалификации уже стало обязательством каждой медсестры: раз в пять лет – переквалификация и получение сертификата.

Имея весомый авторитет, Галина Васильевна не давит административно: поддерживая в коллективе корпоративные отношения, всегда поинтересуется домашними заботами медсестер, их детьми или внуками. Приходят к ней в кабинет и молодые, и повидавшие жизнь – поделиться проблемами, сомнениями. И всех она готова понять по-женски, по-матерински, потому что уверена: в рабочем пространстве каждому должно быть уютно.

Справляться с напряжением будней тоже нужно уметь. На отдых остается немного времени, но каждый час Галина Новикова старается заполнить красивыми увлечениями. Любит сидеть за пляжами: вышивает крестиком, гладью, раздаривая свои работы близким.

– Вышивка позволяет снять стресс и приводит в состояние равновесия. «Регулировать» настроение можно и цветными нитками – сегодня мироощущение подсказывает переход на умиротворяющий зеленый, завтра на жизнеутверждающий красный, – улыбается она. – Люблю поездки за город – зимой подышать морозным воздухом, летом насладиться разнотравьем и щебетом птиц, общением с друзьями и природой.

Любимой профессией Галина Новикова посвятила жизнь. Когда еще училась в академии и на одном занятии отвечала на тест, педагог по психологии сказала: «Господи, зачем вам такое участие в проблемах других людей?» А она не может по-другому. Если у человека проблемы, разделит и переживет их вместе с ним.

– К людям надо относиться так, как ты хотела бы, чтобы другие отнеслись к тебе. Этот девиз стал нормой жизни. Сказалось влияние родителей, педагогов и наставников, старших медсестер, у которых набиралась опыта. В медсанчасти довелось пройти солидную школу, – благодарно отмечает Новикова. – Успешность приходит в команду, а наш главный врач Марина Шеметова заинтересована в совместном успехе, придает огромную значимость сестринскому делу, во всем поддерживает нас.

В день рождения Галины Новиковой от души поздравляли в коллективе, высказав много теплых пожеланий. Главной сестрой она стала не только по должности, но и по личному примеру, который уважают ровесники, по которому сверяют профессиональную судьбу молодые коллеги ☺

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

> СОВЕТЫ ВРАЧА

Аритмия излечима

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК когда-нибудь испытывал ощущение кратковременного замирания или учащения ритма сердца при волнении, испуге. Это аритмия – случайные и кратковременные отклонения от нормы. И чаще всего – проявление нормальной работы сердца, приспосабливающегося к меняющейся активности человека.

Есть более серьезные виды аритмий. Они могут проявляться ощущением внезапного немотивированного сердцебиения, головокружением, чувством нехватки воздуха или одышкой, болью в грудной клетке. Симптомом серьезной аритмии может быть внезапное головокружение, вплоть до предобморочного состояния или обморока.

Гораздо опаснее несимптомные нарушения ритма и проводимости. При отсутствии жалоб пациента эти аритмии выявляют по результатам ЭКГ или холтеровского мониторирования. Угроза патологии в том, что человек продолжает вести активный образ жизни без вспомогательной терапии. Всем известны случаи внезапной беспричинной смерти («практически здоровых» людей в любом возрасте. Это может быть обусловлено скрытой патологией проводящей системы сердца.

Неопасные аритмии, особенно у пациентов со здоровым сердцем, чаще всего не требуют лечения. Лечение некоторых аритмий, связанных с болезнями сердца, основано на лечении гипертонии. В случае клинической сложности аритмии назначают препараты с индивидуальным подбором дозы.

Значительную часть аритмий можно радикально устранить радиочастотной абляцией, широко применяемой в мире, – методом удобным, безопасным и эффективным. Нарушения проводимости сердца, проявляющиеся редким ритмом или паузами, с успехом лечат имплантацией искусственного водителя ритма, которая сейчас является рутинной и безопасной процедурой. В подключичную область подкожно вшивают электрокардиостимулятор размером с крупную монету, от которого через вену в полость сердца вводят от одного до трех эндокардиальных электродов. В нужный момент прибор вызывает сокращение сердца, обеспечивая его бесперебойную работу. Современные электрокардиостимуляторы осуществляют еще и диагностические функции, анализируя работу сердца. Врач получает накопившуюся информацию и использует ее в лечении больного.

При лечении опасных для жизни аритмий, которые невозможно контролировать лекарствами и которые не подлежат устранению методом РЧ-абляции, применяют имплантацию кардиовертера-дефибриллятора. Кардиовертер-дефибриллятор позволяет значительно продлить жизнь человека. Уже сегодня эти методы лечения аритмий применяют в отделении нарушений ритма сердца медсанчасти комбината.

ПОЛИНА БЕРЕЖНАЯ

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Такой заботы не встречала

ХОЧУ ВЫРАЗИТЬ благодарность медицинскому персоналу второго кардиологического отделения медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК» за порядочность, внимание, отзывчивость и корректность. За время моего лечения в больнице врачи поистине стали мне дорогими и близкими людьми. Низкий им поклон за их золотые сердца.

Уже третий раз я поправилась здоровьем именно в этом отделении. Его заведующий Владимир Монтон – неоценимый специалист. Работающие под его началом врачи – молодые, энергичные и вместе с тем очень внимательные и заботливые. Подстать им средний и младший медицинский персонал – медицинские сестрички, санитарочки. Все они бесподобные люди.

Я проходила лечение в больнице многих городов, но такого уюта, комфорта и чистоты, как в нашем лечебном учреждении, не встречала. И внешний вид медицинских работников отличается опрятностью и аккуратностью. Я горжусь, что у нас есть такие обязательные, красивые, добрые люди – и притом очень грамотные специалисты-кардиологи.

Оставайтесь такими же! Желаю вам крепкого здоровья, семейного счастья, молодости, процветания и успехов в вашем непростом поприще.

С уважением

ЛИДИЯ БАБУРИНА