

> БЛАГОДАРНОСТЬ Не посторонний человек

ОТ ДУШИ благодарю нейрохирурга объединенной медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» Евгения Зубаирова.

Я прошла у него сложный курс лечения и хорошо знаю его доброе, неказенное отношение к больному, всегда получала от него профессиональный совет. Случалось, он направлял и к врачам другого профиля, контролировал дальнейшее обследование. А ведь он посторонний мне человек – и такое внимание к пациенту.

Желаю Евгению Хаджиевичу крепкого здоровья, благоденствия и семейного счастья. Храни вас Господь.

ЕКАТЕРИНА АДАМЧУК,
пациентка

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ Теплота – тоже лекарство

МЫ ПОЛУЧАЕМ много информации о том, как надо следить за своим здоровьем, правильно питаться, распределять физические нагрузки, отдыхать.

К сожалению, не все прислушиваются к советам, ссылаясь на занятость, экологию и так далее. К тому же, существует естественное старение. Оно приводит к всевозможным болезням. Самые частые из них – сердечно-сосудистые заболевания. Болезнь эта с каждым годом молодеет. И вот тогда мы начинаем бить тревогу и обращаться за помощью к нашим спасителям – врачам-кардиологам. Причем каждый желает лечиться у хорошего врача. Такие специалисты у нас в городе есть. Например врач-кардиолог кардиоподклинического диспансерного отделения медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Ирина Вавилова. Она всегда в курсе новых методов лечения, современных медицинских препаратов. Ирина Михайловна – врач по призванию, свою работу она считает смыслом жизни, участливо выслушивает больного, тщательно осматривает и для лечения подбирает те препараты, которые помогут выздоровети.

Мне пришлось лечиться в кардиологическом отделении №2 медсанчасти, которым заведует Владимир Монтов. Владимир Валентинович – врач, который частичку своего сердца отдает больным. Пациенты всегда встречают его улыбкой. Он очень внимателен к каждому, всегда подробно расскажет о результатах очередного обследования, ответит на все вопросы. А если человек чего-то недопонял – многие больные преклонного возраста, он спокойно объяснит еще раз. Такое отношение к больному является очень важным лекарством. Очень радостно видеть, как больные, начав свое пребывание с реанимации, постепенно поправляются, уходят домой выздоровевшими. Кроме лечебной деятельности, у заведующего вторым кардиологическим отделением еще и административные заботы. И здесь у Владимира Валентиновича полный порядок. Медперсонал ответственно и добросовестно выполняет свою работу. В отделении уютно, спокойно, очень чисто, уважительное отношение к больным.

Выражаю огромную благодарность всем врачам и медперсоналу кардиологического центра медсанчасти АГ и ОАО «ММК», где мне имплантировали электрокардиостимулятор. Возглавляет этот центр Дмитрий Дерманский. Здесь работает замечательный коллектив квалифицированных и ответственных людей, одержимых одной задачей – помочь больному. И это им удастся.

Спасибо вам, люди в белых халатах!

НАДЕЖДА ЮРКИНА

ЧАСТНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
ПРАКТИКА
ДОКТОРА НОВИКОВА В. Г.
УЗИ взрослым и детям

- исследование брюшной полости
- женской половой сферы
- щитовидной и молочной желез
- головного мозга
- тазобедренных суставов
- мочекаменной системы

Пр. К. Маркса, 142. Тел. (3519) 299-099

Многолетний опыт работы, высокая квалификация, современный цифровой прецизионный УЗИ-аппарат (модель 2009 года).

Консультации: педиатра, уролога-мидколога, гинеколога

Возможны противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

«Лицо» депрессии

> Аффективные нарушения – самая распространенная болезнь горожан

КАК СНЕЖНЫЙ КОМ, как многотонный каток с телеэкрана наваливаются на человека множественные трагедии, катастрофы, происходящие в мире.

А не разрешившийся до сих пор экономический кризис довершает дело. Несмотря на множество психотравмирующих ситуаций, которые окружают человека, мы стали забывать, что основным ответом организма на них являются аффективные нарушения. И какие они могут быть, хотелось бы напомнить нашим горожанам.

Чтобы начать разговор о недуге, который в XXI веке у всех на слуху, необходимо определиться, что же это за аффективные нарушения. А именно: что такое депрессия? «Жупаясь»

в стрессе, мы не задумываемся над тем, как в нашем организме все взаимосвязано. И вот человек, когда-то радовавшийся жизни, испытывающий гордость за себя, свою работу, свою семью, превращается в подавленную, увядшую личность, со снижением круга интересов и сниженной работоспособностью. Нарастает полная апатия ко всему происходящему, не хочется ни думать, ни чувствовать. К

тому добавляются общая слабость, головные боли, боли в сердце, все чаще возникает желание разом покончить с этим опостылевшим существованием.

Жертвами депрессии – пожалуй, самой распространенной болезни человечества, как правило, становятся жители городов, причем женщины чаще мужчин, а работники умственного труда, в том числе бизнесмены, чаще грузчиков и сантехников. Большинство больных обращаются к терапевту, хирургу со своими жалобами и только 10–20 процентов депрессий распознают вовремя.

Только что у меня закончил лечение больной, который

1,5 года «бегал» по разным врачам. Его три раза оперировали по поводу «более внизу живота», четырежды лечили в кардиоцентре медсанчасти,

пять раз он был у ЛОР-врача с болями в области шеи, семь раз – у невролога с головокружениями, слабостью в ногах и руках. Видели бы вы его глаза, когда после проведенного мной лечения все симптомы прекратились. Он только повторял: «А у меня не будет такого же?» Поэтому хотелось еще раз напомнить симптомы депрессии.

Типичные: настроение плохое, подавленное, мрачное, угнетен-



ное, гадкое, упадническое, тоскливое, «все серо для меня», «скука на душе»;

«нет тяги к делу». Вы откладываете выполнение планов либо долго настраиваете себя на их выполнение. Производственные решения, деловые знакомства также откладываются на завтра. Давно забыли, когда «чему-то радовались»; устаете сразу либо вечером дома ни на что не хватает сил. Чувство постоянной

усталости. Отдых не улучшает состояние.

Другие симптомы: трудно сосредоточиться, уловить нить разговора, с трудом улавливаете смысл прочитанного;

появилась необычная для вас нерешительность, неуверенность в себе: «Вдруг не так скажу, не так сделаю»; критическая оценка своей прошлой жизни: «Все было не так», чувствуете себя лишним

в семье: «Я отработал свой ресурс», одолевают мысли, что вы – неудачник; жизнь перестала быть значимой. «Может быть, проще уйти из жизни»;

аппетит снижен, иногда даже отвращение к пище; плохой сон, не приносящий чувства отдыха.

Без помощи специалиста депрессивное расстройство настроения усугубляется рядом болезненных проявлений:

хочется быть одному; близкие замечают, что вы стали молчаливым, исчезла улыбка;

отношения на работе и с близкими вызывают раздражительность, доходящую до агрессии;

ощущение тяжести в груди; появилась медлительность в движении либо беспокоество, неусидчивость; снизилось половое влечение: «Как отрезало, даже не думаю об этом»; особенно плохо в утренние часы и днем.

Что делать, если у вас эти симптомы? Во-первых, не пытайтесь снять их причины самолечением, в том числе алкоголем, это только усугубит ваше состояние. Во-вторых, немедленно обратитесь к врачу-психотерапевту, психиатру, в крайнем случае, к психологу.

У нас в городе достаточно специалистов, которые окажут вам квалифицированную помощь ☺

АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВ,
психотерапевт

Удачное достижение желаемого

> ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

В ЖИЗНИ мы нередко сталкиваемся с успешными людьми. Некоторые из нас таковыми и являются. А кто-то давно убедил себя в обратном. И зря – потенциально каждый из нас является победителем.

Собственно, причины, делающие нас победителями или неудачниками, хорошо изучены. Уже в XIX веке ученые пытались выявить, какие факторы влияют на это. Владимир Даль, суммируя накопленные наблюдения, вывел в словаре: успех – это удачное достижение желаемого. Заметим, не «ожидание», а именно «достижение», то есть действие.

Современные ученые конкретизируют: важно не просто действие, важно бесстрашие перед

возможными ошибками в результате этого действия. Лидер всегда – интуитивно или осознанно – отдает себе отчет в том, что отрицательные последствия какого-либо решения являются всего лишь промежуточным этапом в достижении цели. Следующий шаг будет сделан с учетом негативного опыта и, соответственно, даст лучшие результаты. Человек-аутсайдер, скорее всего, следующего шага не делает вообще, опасаясь лавинообразного потока катастрофических последствий. Вот эта разность подхода к решению различных вопросов и лежит в основе разделения людей на успешных и неудачников.

Как стать лидером? К сожалению, многое зависит вообще не от нас. Ключевые воспитатели лидерских качеств – родители. Они могут вырабатывать в маленьком человеке стремление жить лучше, чем та жизнь, которой живут они. Психологи

утверждают: все мы стремимся своей жизнью воплотить ту жизненную схему, по которой жили наши родители. А значит, делаем своими их привычки, образ жизни, вкусы, заблуждения, пристрастия, даже манеру одеваться. И многие так и живут, не осознавая, что копируют папу и маму. В этих обстоятельствах говорить о дальнейшем жизненном успехе сложно.

Другое дело, если родители закладывают в ребенке готовность разрушить стереотипы, здоровую «рисковость», нестандартное мышление в поисках ответов на вызовы жизни. Такой ребенок, вырастая, не будет бояться искать выходы из ситуации, не будет ждать, когда проблема разрешится сама, сделает шаг навстречу возможному выходу. Если же это будет неверный шаг, то он не побоится сделать следующий...

АННА КОЖУХАРЬ

Магнитка как гарант здоровья



> В ЗЕРКАЛЕ ПРЕССЫ

НЕДАВНО в Магнитогорске завершилась международная конференция «Медицинские и экологические вопросы охраны здоровья работающих».

Сюда съехались известные врачи, ученые, специалисты в области медицины и экологии со всех концов России и из-за рубежа. Огромный интерес к социальному опыту Магнитогорского металлургического комбината проявил директор лаборатории репродуктивной эндокринологии Национального института по промышленной безопасности и здоровью (США) Джеймс Кеснер.

Гости ознакомились с медицинскими объектами комбината, побывали в довольно редких для России гериатрическом и уроandroлогическом центрах, центре «Материнство», доме «Ветеран», совершили экскурсию по промплощадке, оценили оснащенность здравпунктов, которых на предприятии 56.

Их заинтересовала организация проведения углубленных профосмотров, программа «Спина без боли», обеспечение работников вредного производ-

ства витаминами и диетическими продуктами для лечебного питания. Гости были приятно удивлены экологической политикой ММК, ежегодно вкладывающего миллиарды рублей в охрану окружающей среды.

В течение многих лет медсанчасть во главе с Мариной Шеметовой сотрудничает с НИИ медицины труда РАМН, развивая традиционные и внедряя новые медико-социальные программы. И поэтому не случайно заместитель директора института профессор Людмила Прокопенко выступила с докладом «Сохранение здоровья работающих в России как основа государственной стратегии в решении проблемы трудовых ресурсов».

– Нас поразили условия труда работников, экология и новейшие технологии на ММК, – выразила общее впечатление Л. Прокопенко. – Особенно хочется сказать о медсанчасти, где создан полный цикл профилактики, лечения, оказания высокотехнологичной помощи и качественной реабилитации. Полезный опыт Магнитки служит другим и распространяется по всей России.

Исполнительный директор Челябинского отделения ФОМС Михаил Вербитский подчеркнул, что за годы реформ было снижено внимание к труду рабочих,

но, к радости, есть хорошие исключения, как в Магнитогорске. Градообразующее предприятие не только приносит большие налоги, но и содержит социальные объекты – оздоровительные базы, медицинские центры, детские лагеря.

Большой интерес вызвали доклады исполнительного директора ОАО «ММК» Юрия Бодяева о медицинских и экологических вопросах охраны здоровья работников и главного врача медсанчасти Марины Шеметовой, которая поделилась опытом практической работы центра медицины труда комбината.

Джеймс Кеснер, рассказавший о влиянии качества питьевой воды на женское здоровье, на комбинате сделал для себя немало открытий. Он признался, что ситуация, когда градообразующее предприятие берет на себя ответственность за развитие социальной инфраструктуры в муниципалитете, уникальна для России, поучительна для Запада. Вот почему интерес к ММК, на протяжении многих лет обеспечивающего поэтапное развитие медико-социальной инфраструктуры города, вырос сегодня до международного масштаба ☺

«МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА»,
№ 54, 2010 г.
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

Приглашает дом «Ветеран»!

Чтобы обеспечить вам достойную старость, обогреть одиноких и скрасить вашу жизнь на склоне лет, акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» построило прекрасный дом «Ветеран».



Сегодня в нем проживают более сотни бывших металлургов, которые поселились здесь с первых дней его существования и не жалеют о перемете места жительства. Но в нашем теплом и уютном доме остались свободные квартиры для тех, кто по-прежнему прозябает в одиночестве, кто в связи с возрастом, болезнью или инвалидностью испытывает трудности.

Не зря говорят: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Приезжайте к нам, адрес: пр. Сиреневый, 16, конечная остановка автобусов № 21, 24, администрация дома познакомит вас с условиями заселения в новую квартиру.

Телефоны: 30-12-97, 30-81-11.

27 августа 2010 года
Площадь Мира
Семейный праздник
«Мы любим кино»
В программе:

- 14.00–15.00 «Праздник здоровья»
- 15.00–16.00 «Праздник здоровья»
- 16.00–17.00 «Праздник здоровья»
- 17.00–18.00 «Праздник здоровья»
- 18.00–19.00 «Праздник здоровья»
- 19.00–20.00 «Праздник здоровья»
- 20.00–21.00 «Праздник здоровья»
- 21.00–22.00 «Праздник здоровья»
- 22.00–23.00 «Праздник здоровья»
- 23.00–24.00 «Праздник здоровья»
- 24.00–25.00 «Праздник здоровья»
- 25.00–26.00 «Праздник здоровья»
- 26.00–27.00 «Праздник здоровья»
- 27.00–28.00 «Праздник здоровья»
- 28.00–29.00 «Праздник здоровья»
- 29.00–30.00 «Праздник здоровья»
- 30.00–31.00 «Праздник здоровья»
- 31.00–32.00 «Праздник здоровья»
- 32.00–33.00 «Праздник здоровья»
- 33.00–34.00 «Праздник здоровья»
- 34.00–35.00 «Праздник здоровья»
- 35.00–36.00 «Праздник здоровья»
- 36.00–37.00 «Праздник здоровья»
- 37.00–38.00 «Праздник здоровья»
- 38.00–39.00 «Праздник здоровья»
- 39.00–40.00 «Праздник здоровья»
- 40.00–41.00 «Праздник здоровья»
- 41.00–42.00 «Праздник здоровья»
- 42.00–43.00 «Праздник здоровья»
- 43.00–44.00 «Праздник здоровья»
- 44.00–45.00 «Праздник здоровья»
- 45.00–46.00 «Праздник здоровья»
- 46.00–47.00 «Праздник здоровья»
- 47.00–48.00 «Праздник здоровья»
- 48.00–49.00 «Праздник здоровья»
- 49.00–50.00 «Праздник здоровья»
- 50.00–51.00 «Праздник здоровья»
- 51.00–52.00 «Праздник здоровья»
- 52.00–53.00 «Праздник здоровья»
- 53.00–54.00 «Праздник здоровья»
- 54.00–55.00 «Праздник здоровья»
- 55.00–56.00 «Праздник здоровья»
- 56.00–57.00 «Праздник здоровья»
- 57.00–58.00 «Праздник здоровья»
- 58.00–59.00 «Праздник здоровья»
- 59.00–60.00 «Праздник здоровья»
- 60.00–61.00 «Праздник здоровья»
- 61.00–62.00 «Праздник здоровья»
- 62.00–63.00 «Праздник здоровья»
- 63.00–64.00 «Праздник здоровья»
- 64.00–65.00 «Праздник здоровья»
- 65.00–66.00 «Праздник здоровья»
- 66.00–67.00 «Праздник здоровья»
- 67.00–68.00 «Праздник здоровья»
- 68.00–69.00 «Праздник здоровья»
- 69.00–70.00 «Праздник здоровья»
- 70.00–71.00 «Праздник здоровья»
- 71.00–72.00 «Праздник здоровья»
- 72.00–73.00 «Праздник здоровья»
- 73.00–74.00 «Праздник здоровья»
- 74.00–75.00 «Праздник здоровья»
- 75.00–76.00 «Праздник здоровья»
- 76.00–77.00 «Праздник здоровья»
- 77.00–78.00 «Праздник здоровья»
- 78.00–79.00 «Праздник здоровья»
- 79.00–80.00 «Праздник здоровья»
- 80.00–81.00 «Праздник здоровья»
- 81.00–82.00 «Праздник здоровья»
- 82.00–83.00 «Праздник здоровья»
- 83.00–84.00 «Праздник здоровья»
- 84.00–85.00 «Праздник здоровья»
- 85.00–86.00 «Праздник здоровья»
- 86.00–87.00 «Праздник здоровья»
- 87.00–88.00 «Праздник здоровья»
- 88.00–89.00 «Праздник здоровья»
- 89.00–90.00 «Праздник здоровья»
- 90.00–91.00 «Праздник здоровья»
- 91.00–92.00 «Праздник здоровья»
- 92.00–93.00 «Праздник здоровья»
- 93.00–94.00 «Праздник здоровья»
- 94.00–95.00 «Праздник здоровья»
- 95.00–96.00 «Праздник здоровья»
- 96.00–97.00 «Праздник здоровья»
- 97.00–98.00 «Праздник здоровья»
- 98.00–99.00 «Праздник здоровья»
- 99.00–100.00 «Праздник здоровья»

ММР

> Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне. Генри ТОРО