

ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Призвание

...Остались еще люди старой закалки, которые не изменили своему юношескому задору и привычке жить активно. У них жизненная активность даже в преклонном возрасте простирается намного дальше сидения на лавочке у подъезда.

Такова и Зоя Сергеевна Ощепкова, медсестра станции переливания крови. Вообще-то, по возрасту да и по стажу работы она вот уже лет шесть могла бы пополнять ряды обычных пенсионеров. Уютно устроиться на стареньком диване с газетой, отгородившись от всех и обидевшись на этот несправедливый мир. Но это не для Ощепковой.

Она поступила с точностью до наоборот: продолжает работать. Но не это в ней главное — работающим пенсионером сейчас никого не удивишь. Зоя Сергеевна спокойной заслуженной старости предпочитает хлопотную должность помощника депутата (во вне-рабочее, заметьте, время и притом совершенно бесплатно!). И какого депутата — чуть ли не самого молодого, деятельного, легкого на подъем Артема Черепанова. Впрочем, и сам А. Э. Черепанов, и З. С. Ощепкова этим альянсом довольны: удачное сочетание опыта и молодости. Молодой задор и седая мудрость... Этого так не хватает многим народным избранникам!

Зоя Сергеевна очень не любит рассказывать о себе, считая себя типичным представителем своего поколения. Но... Не слишком ли часто нарушаем мы связь времен, напрочь отвергая или перекраивая целые пласты нашей истории? Поэтому З. С. Ощепкова не скрывает, что она — коммунистка. А Артем Черепанов — демократ, депутат городского Собрания — не стесняется своего помощника и не боится быть обвиненным в консерватизме.

Время крайностей прошло. Для кого-то социализм и СССР — история, которую надо быстро забыть, а для большинства — это лучшие годы жизни, которые, увы, уже не вернешь. Но и отрешившись от них — великий грех. Так считает Зоя Сергеевна Ощепкова, помощник народного депутата.

Девчонкой она вместе с такими же малолетками собирала в лесу ягоды и кормила раненых солдат, хотя сама очень хотела есть. Но сверхблагенство от того, что их жалки к раненым защитникам — единички с лукошками, полными ягод, заглушало голод. Она чувствовала себя нужной и гордилась этим.

А потом так и пошло. Не могла Зоя оставаться в стороне. Была заводилой. Ее избрали секретарем комсомольской организации. Побывала даже по комсомольской путевке на нескольких ударных стройках — тогда это было почетным. Такого активистку, казалось бы, ждало большое будущее. Но в партию Зою Сергеевну не приняли. Из-за отца. Он воевал, несколько раз был в плену и каждый раз умудрялся бежать, прихватив с собой несколько товарищей по несчастью. Прошел всю войну. Но невидимое клеймо, которым принято метить «неблагонадежных», осталось. Это аукнулось на дочери.

Жизнь в разъездах, по стройкам Ощепкову вполне устраивала. И вдруг тяжело заболела ее мать. Лекарств не помогло. Врачи оказались бессильны. После смерти матери Зоя Сергеевна решила, что отныне будет помогать больным людям, облегчать их страдания. И в тридцать лет, закончив медучилище, стала медицинской сестрой.

И все же Ощепкова стала членом Коммунистической партии. Причем, казалось бы, в самое «неудачное» время. Когда все бывшие коммунисты стали дружно сдавать партбилеты и выходить из рядов КПСС, она, наоборот, пришла в райком и подала заявление о приеме в партию. На нее смотрели тогда почти как на сумасшедшую.

«Я другой партии не знала, а этой привыкла верить», — объясняет свой «странный» поступок Зоя Сергеевна. — Партия для кого-то

была пугалом, а кому-то надеждой в жизни. Я родилась и выросла в Советском Союзе, и вдруг выяснилось, что от большой страны осталась только Россия. Самой грустное, что Россия так и не смогла нам стать матерью. Для людей пожилого возраста она оказалась мачехой». Несмотря на такой взгляд на нынешнюю жизнь Ощепкова не пессимист. Перед каждыми выборами в любые органы власти входит в состав оргкомитетов, расклеивает агитки, собирает подписи, подсчитывает голоса... И болеет за своего кандидата.

А перед выборами в городское Собрание ей представилась возможность предложить свою кандидатуру от медицинских работников. Ее выбор сразу пал на А. Э. Черепанова, врача-реаниматолога четвертой городской больницы. По ее мнению, старикам уже пора отдыхать, пришла пора молодым, таким, как Артем Эдуардович — честно относящийся к работе, с обостренным чувством долга и огромной ответственностью.

«А знаете, почему я сразу подумала о Черепанове, хотя ни разу его не видела, только по телефону слышала? — спросила Зоя Сергеевна и тут же ответила. — У него неповторимый докторский голос, который лечит больного даже без лекарств. Нам на станцию переливания крови постоянно звонят врачи из разных больниц города, заказывают препараты крови. Мы уже по голосу определяем: по тому, как доктор просит препарат, чувствуется, насколько он обеспокоен за больного. Черепанов всегда так просит, что хочется немедленно помочь. Он напоминает мне врача прежних лет, таких уже мало.

Прежнее поколение медиков отличается от нынешнего, как день и ночь. У нас была жесткая дисциплина и развитое чувство ответственности за выполняемую работу. Если я в чем-то оплошала и, не дай Бог, сделала что-то не так, то с красным от стыда лицом по струнке стояла в кабинете главного врача. А когда в экстренном порядке для заболевшего человека требовались препараты крови, которых мы не вырабатываем, то поднимали санитарную авиацию, летели в Челябинск или даже в ожоговый центр города Горького. И спасали больного. В то время человек, его жизнью дорожили не только врачи, а сейчас человеческая жизнь обесценилась.

Меньше всего в этом виноваты медицинские работники. Они, может быть, и стараются честно работать, но то медикаментов нет, то зарплату месяцами не платят... Вот и думает на работе медик не о том, как человека вылечить, а чем свою семью кормить будет...»

Хоть Зоя Сергеевна и не любит жаловаться на жизнь, но ей приходится нелегко: одна воспитывает внука, хочет, чтобы он получил хорошее образование и вырос честным человеком. Она не скрывает, что с детства привлекает внука к общественной работе, ходит с ним на различные собрания, заседания и митинги. Паренек растет «политически подкованным». Кстати, выбор бабушки — стать помощником депутата Черепанова — одобрил.

Как и положено помощнику депутата, З. С. Ощепкова ведет прием избирателей, помогает людям, чем может. Чаще к ней приходят просто за советом или поговорить: пожаловаться на нехватку денег, на дороговизну продуктов, поругать правительство за то, что народу плохо живется. Ведь иногда людям нужно просто выговориться и услышать слова сочувствия. Бывает, что требуется и реальная помощь. Тогда Зоя Сергеевна помогает получить зарплату, которую несправедливо не хотят выплачивать, или получить долгожданную квартиру...

А по утрам Зоя Сергеевна по-прежнему спешит на станцию переливания крови. Там она работает с донорской кровью, которая спасает кому-то жизнь. А потом Ощепкова как помощник депутата снова ведет прием граждан. И старается помочь им. Это — зов ее сердца.

Д. ЕРМОЛАЕВ.

СОН-ЦЕЛИТЕЛЬ

Дефицит мы, кажется, преодолели. Но медики бьют тревогу по поводу недостатка, касающегося здоровья, — дефицита сна. Он является одной из причин стремительного роста так называемых болезней цивилизации — хронического стресса, атеросклероза, гипертонических болезней, инфаркта миокарда, преждевременного старения, нарушений сексуального характера.

У большинства жителей крупных городов время сна укорочено на 1,5-2 часа от нормы. Многие ошибочно к добровольному недосыпанию относятся спокойно и расценивают его как признак большой трудоспособности и жизненной активности. Этому способствует и повальное увлечение телевидением. Тогда как сон — единственный отдых для тела и мысли. Настроение, память, генерация клеток человека зависят от периода восстановления. Полноценный сон важен для предупреждения многих заболеваний, в том числе и вызванных микроорганизмами. Он способствует нормальному функционированию иммунной системы.

Ложитесь спать так, чтобы будильник прозвонил не раньше, чем через восемь часов. У вас бессонница? Ее легко устранить методами народной медицины. Для восстановления функций нервной системы используют боярышник, валериану, пустырник, золототысячник, лилию белую. Мы же вместо этого чаще всего тянем руку к пакке снотворного. Однако его частый и бесконтроль-



ный прием влечет за собой дневную сонливость, проблемы с памятью, привыкание...

Существуют и нехимические методы лечения бессонницы: гомеопатия, психотерапия, массаж. Полезен своеобразный маленький ритуал перед сном: спокойные дыхательные упражнения, десяток страниц интересной книги, травяной настой... Прогоните от себя неприятные мысли, вспомните о чем-то хорошем, наконец, помечтайте. Расслабьтесь, примите теплую ванну с морской солью, выпейте успокоительного чая из сбора лекарственных трав. Откажитесь от просмотра на ночь фильмов-ужасов, острых детективов.

Каждый для себя должен сделать выбор — здоровье или болезни. Чтобы быть здоровым, нужно этого хотеть. А начать с малого — нормализовать сон.

Г. БЛАЖНОВА,
инструктор кабинета медпросвещения
МСЧ ММК.

СБРОСЬТЕ ОБУВЬ — ХОДИТЕ БОСИКОМ

Говорят: здоровье, что воздух — о нем вспоминают тогда, когда его не хватает.

Лучше не скажешь: наше здоровье — в наших руках. Однако многие относятся к себе пренебрежительно, нисколько не заботясь о своем самочувствии, зачастую перекладывая эту заботу на плечи врачей.

Что же можем мы сами? Прислушаемся к повседневным советам врача лечебной физкультуры объединенной медсанчасти Л. И. ТОРГАНОВОЙ.

Система оздоровления должна стать образом жизни каждого, а физические упражнения, ходьба — ее первоосновой. Как суконщик чистит сукно, выбивая из него пыль, так свежий воздух, купания, ванны, массаж, упражнения и активные движения очищают организм.

Особый разговор о ходьбе босиком — эта процедура доступна каждому и в любом возрасте. Вспомните: наши предки ходили босиком, и их не брала никакая хворь. Сегодня мы страдаем от достижений цивилизации: целый день ходим в тесной обуви, а потом удивляемся тому, что устали.

Ученые полагают, что ходьба, особенно босиком, способствует активной стимуляции рефлекторных и информационных зон, тонизирует организм. Это своеобразные сеансы точечного массажа, проверенные тысяче-

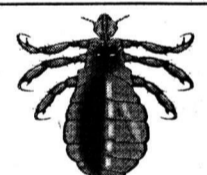
летиями. А что делаем мы? Утром, встав с постели, нащупываем тапочки. На работу спешим в тесных туфлях. Приходя домой, вновь надеваем шлепанцы.

Хотите оздоровить себя? — Ходите босиком дома, на даче, в лесу, в парке. Вы увидите, что походка ваша становится легкой, стремительной, мышцы активно нагружаются работой, совершенствуется осанка, уменьшается хроническое сотрясение позвоночника, улучшается его подвижность. При ходьбе босиком человек овладевает тонкой структурой движения, испытывая удовольствие. Активизируется дыхание в связи с повышенным обменом веществ в мышцах. Вследствие движения таза и сокращения мышц брюшной стенки улучшается работа органов пищеварения. Любопытно, что ходьба босиком позволяет активизировать умственное и эмоциональное самовоспитание личности.

Заняться лечебной ходьбой босиком лучше летом и продолжить осенью. После каждой прогулки ступни энергично растереть, а икроножные мышцы массировать. Поверьте, такое доступное средство оздоровления принесет вам настоящее удовольствие и хорошее самочувствие.



ОСТОРОЖНО: ЭНЦЕФАЛИТ!



Отдых в лесу может быть омрачен заболеванием клещевым энцефалитом — острым инфекционным заболеванием, поражающим нервную систему.

Возбудитель клещевого энцефалита — вирус, обитающий в крови некоторых диких животных, а также домашних коз. Переносчик вируса — клещ — питается кровью этих животных. Заражение человека происходит в период присасывания к нему клеща, содержащего вирус. Иногда причиной заболевания может быть употребление сырого козьего молока.

В минувшем году в Челябинской области зарегистрировано 370 случаев заболевания клещевым энцефалитом. По сравнению с 1996 годом заболеваемость снизилась вдвое, но это не повод для успокоения, поскольку население больше прислушивается к советам медиков.

В 1997 году в нашем городе зарегистрировано три случая заболевания этой болезнью, в числе зараженных — ребенок. В теплый сезон 1997 года в поликлиники города обратилось с укусами клещей 950 человек, половина из них — дети.

Типичное место обитания клещей — смешанные леса с густым подлеском, с развитым травяным покровом и подстилкой из опавших листьев. Их гораздо больше по обочинам звериных троп, лесных дорог, просек. В ряде мест они встречаются даже на дачных участках и в пригородных лесах. Сезон активности клещей начинается с появления первых проталин в лесу, максимум — с мая по июль, затем он постепенно снижается. Имеются данные о нападении клеща даже в сентябре-октябре.

В нашем регионе в местах массового отдыха на территории Башки-

рии, в Челябинской области также имеются очаги распространения клещей. Но вирус содержится у 2-8 процентов насекомых, поэтому главное — не допустить присасывания клеща.

После укуса человек заболевает не сразу. Скрытый период продолжается от 7 до 15 дней, реже меньше. За день или два до заболевания ощущаются признаки недомогания, затем повышается температура, появляется головная боль, тошнота, рвота. Клинические проявления клещевого энцефалита разнообразны: от легких лихорадочных форм до тяжелых, с поражением мозга, мозговых оболочек. Поражение распространяется и на дыхательные и сосудодвигательные центры мозга, что приводит к гибели заболевшего.

Тяжесть заболевания зависит от многих причин: состояния человека накануне заболевания, количества вируса, попавшего в кровь, своевременности обращения за медицинской помощью. Только вовремя начатое лечение может изменить течение болезни, предотвратить появление параличей и смерть. Лечение очень длительное, но даже хорошо проведенное, оно не всегда эффективно. В тяжелых случаях имеются остаточные явления поражения мозга, приводящие к инвалидности.

Как предупредить это заболевание? Существует несколько методов защиты от заражения клещевым энцефалитом. Для пребывания в лесу необходимо тщательно одеваться. Одежда должна быть с глухим воротом, брюки — заправлены в обувь, на голову необходимо надеть плотную шапочку, то есть одежда должна плотно прилегать к телу и тем самым исключать возможность попадания клещей. Необходимо учесть: клещи не сразу присасываются, в течение нескольких часов

они могут находиться в складках одежды и волосах, поэтому по возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть себя и своих спутников для обнаружения клещей.

Эффективно применение репеллентов, наносимых тонким слоем на одежду, особенно на воротник и область. Наиболее эффективна ДЭТА. Можно защитить себя и с помощью прививок. Инъекции проводятся по специальной схеме с таким расчетом, чтобы они были закончены за месяц до начала сезона.

Что делать, если все-таки вы обнаружили присосавшегося клеща? Вне сомнения, лучше обратиться за помощью к специалистам, но это не всегда возможно. Тогда убрать клеща надо самому. Недавно присосавшегося клеща удалить легко: его тело смазывают маслом или керосином и затягивают петлю из прочной нитки на уровне хоботка насекомого. Растягивая кожу и осторожно покачивая клеща, извлекают его. Делать это надо осторожно, чтобы не порвать хоботок. Убедившись, что удалили клеща полностью, смажьте место присасывания йодом. В случае длительного пребывания клеща на коже и образования воспалительного валика вокруг хоботка, необходимо прибегнуть к помощи хирурга. Обратиться к врачу следует и в том случае, если клещ удален, но вы не уверены, что все в порядке. Детей надо обязательно показывать специалистам для введения аптечного гамма-глобулина, для взрослых гамма-глобулин продается в аптеках. После укуса и удаления клеща необходимо внимательно наблюдать за пострадавшим, ежедневно измерять температуру в течение месяца, при ее повышении сразу же обращаться к врачу.

А. ФУРЦОВА,
врач инфекционного кабинета
МСЧ АО «ММК».