

## Инициатива

## Больничные будут оплачивать по-новому

**Чтобы получать по больничному 100 процентов зарплаты, нужно будет отработать не восемь лет, как сейчас, а 15. При стаже 8–15 лет выплаты ограничат до 80 процентов, а те, кто отработал менее восьми лет, смогут получить не более 60 процентов. Такой законопроект Минтруда проходит общественные слушания, сообщает «Российская газета».**

Сейчас, напомним, 100 процентов от зарплаты получают те, кто имеет стаж восемь лет и более, 80 процентов – пять–восемь лет, а тем, кто отработал менее пяти лет, положено 60 процентов. Причём речь идёт о некой «средней» зарплатной сумме, которая составляет сейчас около 34 тысяч рублей в месяц. Те, кто зарабатывает больше, стараются больничные не брать – невыгодно...

В Минтруде подчёркивают, что инициатива направлена прежде всего на оздоровление рынка труда. «Сегодня одна из ключевых задач – легализация занятости. Мы надеемся серьёзно продвинуться в решении этой проблемы за счёт совершенствования системы предоставления пособия по обязательному соцстрахованию. Гражданам должно быть выгодно работать с «белой» зарплатой и иметь длительный стаж», – пояснили в министерстве.

Есть и ещё одна важная причина – экономическая. Понятно, что нововведение существенно уменьшит расходы ФСС. Впрочем, бюджет фонда экономится и сейчас. По данным HeadHunter (НН), 20 процентов никогда не берут

больничные, даже заболев. Более половины – трудятся «до последнего» и оформляют листок в крайнем случае. Лишь четыре процента идут за больничным всегда.

Спору нет, в любой области встречаются мошенники, и попытки Минтруда свести на нет негатив на рынке труда вполне понятны. К слову, в том же опросе НН девять процентов признались, что хотя бы раз покупали больничный, будучи здоровыми.

И всё же если страховочной люди стараются не пользоваться даже в ущерб здоровью, значит, что-то с системой страхования не так.

«В такой чувствительной сфере любое нововведение стоит тщательно просчитать наперёд, чтобы не получилось как с оптимизацией здравоохранения, – говорит глава фонда «Здоровье» Эдуард Гаврилов. – Особую тревогу вызывает судьба социально незащищённых категорий – молодых мам, например, которые к моменту рождения первого ребёнка вряд ли наработают стаж 15 лет. Сокращённые выплаты по больничному будут дискриминировать эту категорию».

Стоит, наверное, вспомнить и о том, сколько у нас неполных семей. Кроме того, в условиях оптимизации здравоохранения граждане и так столкнулись с низкой доступностью амбулаторной медпомощи, выросло время ожидания госпитализации. Если ещё будет кнут в виде урезанных выплат по больничному, к врачу вообще дойдут единицы. Это создаёт дополнительные риски с точки зрения роста смертности населения.

## Норма

## Чем надо питаться в жару?

**Даже самые безобидные продукты могут навредить организму в условиях жары.**

Потребность в энергии летом у человека уменьшается на 10–15 процентов. Поэтому, чтобы не набрать лишних килограммов, следует уменьшить рацион питания где-то на 200–300 килокалорий. «Суточная норма потребления калорий рассчитывается индивидуально, исходя из параметров тела и физической активности. Лучше просто ориентироваться на размер порций», – рассказала главный диетолог Минздрава Челябинской области Людмила Красногорова. – Достаточно сократить один приём пищи примерно на 1/5, что в сущности составляет всего пару

ложек или кусочек хлеба. Но самое простое – заменить заправку в салате с растительного масла на йогурт или лимонный сок.

Самый лучший рацион в это время года – то, что выросло на грядке в регионе вашего проживания. По максимуму нужно употреблять петрушку и укроп, а вот фруктами, которые богаты витаминами, из-за их большой калорийности злоупотреблять не стоит.

Для правильного обмена веществ летом нужно питаться через каждые 3–3,5 часа. С собой следует носить бутылку воды, так как организм человека с Урала не привык к аномальной жаре. В день нужно выпивать по 1,5–2 литра воды.

## Заявляют учёные

## Газированные напитки

**184 тысячи человек каждый год умирают от чрезмерного употребления сладких газированных напитков.**

Привычка порождает многочисленные проблемы со здоровьем и лишним весом

для миллионов других людей на Земле, заявляют учёные из университета Тафтса в Бостоне, Гарвардской школы общественного здравоохранения, Вашингтонского университета и Лондонского имперского колледжа.

## Актуальное интервью

## Забывтая чума века

**При своевременной терапии ВИЧ-инфицированный может продлить жизнь на 20–30 лет**



© Дмитрий Рухманов

**О ситуации с ВИЧ-инфекцией в Магнитогорске, причинах роста числа заболевших, умении контролировать вирус – интервью с руководителем Магнитогорского центра по профилактике и борьбе со СПИДом Лилией Кытмановой (на фото).**

**– Когда в конце прошлого века разразилась эпидемия ВИЧ-инфекции, в стране были проблемы с лекарствами. Как сейчас обстоят дела?**

– С 2006 года в регионе с лекарствами нет проблем. Деньги появились благодаря национальным программам и проектам. Средства выделяются как на лечение, так и на обследование. Обеспечение осуществляется за счёт средств областного и федерального бюджетов. Все нуждающиеся могут получить противоретровирусную терапию. По всей стране ситуация одинакова, лечение общедоступно. Главное, вовремя выявить недуг и регулярно наблюдаться.

В центре есть опытные медики, психологи, специалисты по социальной работе.

Лечение назначаем индивидуально. Главная забота больного – получать, регулярно принимать препарат и раз в три месяца обследоваться, что позволяет контролировать процесс лечения.

При своевременной терапии человек может продлить жизнь на 20–30 лет. ВИЧ давно вышел из группы риска. Молодой человек рассказывал, что ВИЧ помог ему осознать ценность жизни. Он стал классным специалистом и востребован в профессии. Хотя в Интернете порой шельмуется достижения науки, размещая недовер-

ную информацию. Скептикам рассказываем о судьбах наших пациентов. Многие из них, начав лечение в 2001 году, до сего дня чувствуют себя хорошо, активны, работоспособны. Есть и дети, рождённые от ВИЧ-инфицированных. Одному из них скоро исполнится 18. Он регулярно принимает препараты и ни разу серьёзно не болел. Парень – спортсмен, отлично учится.

У пациентов даже есть такая присказка: либо ты контролируешь вирус, либо он контролирует тебя.

**– Поскольку в группе риска есть наркозависимые, предположу, что не все больные дисциплинированы.**

– В том-то и беда. Они или отказываются от лечения, или принимают препараты нерегулярно. Это приводит к тому, что пре-

В Магнитогорском центре по профилактике и борьбе со СПИДом на лечении находятся 1150 человек

параты «не работают» – возникает устойчивость вируса, что приводит к летальным исходам. Сейчас на лечении находится 1150 человек. Статистику центр ведёт с начала эпидемии – 1997 года. За этот период в городе выявлено более пяти тысяч больных, из которых полторы тысячи отошли в мир иной. Из тех, кто состоит на учёте, 40 процентов находятся на терапии, каждый второй по состоянию иммунной системы нуждается в лечении. За шесть месяцев 2015 года в городе лабораторным путём выявлено 360 новых случаев ВИЧ-инфекции.

**– Сейчас о чуме XXI века подзабыли, расслабились, поэтому не лишне напомнить о путях заражения.**

– На первом месте – неза-

щищённые половые контакты. Именно это привело к инфицированию 53-х процентов из всего числа магнитогорских больных. В этом году 47 процентов заразились инъекционным путём. И третий путь – от матери к ребёнку во время кормления грудью.

Самые высокие цифры зафиксированы в 2001 году. И сейчас болезнь находится на пике. Причина в увеличении наркозависимых, которые в среднем имеют до 20 половых партнёров.

**– По данным службы нарконтrolля, сейчас инъекционные потребители уступают место амфетаминным и «солевым». Почему же так велико число инъекционных заражений?**

– «Солевые» наркоманы тоже подвергнуты риску заражения. Передаче вируса служит общая ёмкость для наркотической жидкости и высокая частота уколов. Один из пациентов говорил, что на молодёжных тусовках число инъекций каждого потребителя доходит до 17. Ко всему, «соляной» наркотик действует как стимулятор половой активности.

**– В категории риска, как и прежде, молодёжь?**

– Как правило, ВИЧ выявляем у тех, кто кололся лет восемь назад, поскольку клиника болезни развивается в течение десяти лет. В прошлые годы высокий уровень заражения был среди молодых людей от 15 до 20 лет. Несмотря на активную профилактическую работу в образовательных учреждениях города, в группу риска всё чаще стали попадать совсем молодые люди. Недавно выявили инфекцию у школьница и четырёх подростков.

Болезни подвержены и люди, возраст которых от 25 лет и старше. Был случай выявления болезни у пожилых супругов: мужу 82 года, жене 76 лет. Заражение произошло половым путём. Пенсионеры заявили, что лечиться не станут, умрут дома. Стыдно перед внуками и детьми.

С возрастом риск заражения возрастает, а при хронических болезнях репродуктивных органов увеличивается. Печальным примером могут стать курортные романы. Девственница в возрасте решила на интимную близость. Первый сексуальный опыт был трагичен – женщина была инфицирована.

**– Чем обусловлена тревожная ситуация с инфицированием?**

– Сейчас пожинаем плоды наркотического разгула, случившегося в городе два года назад, когда наркотики легально продавали в киосках. В группе риска молодые женщины, многие из которых начинали колоться с партнёром. Если за шесть месяцев прошлого года было выявлено 18 инфицированных женщин, то за этот же период нынешнего уже 40. Из них каждая вторая была выявлена в женской консультации,

когда вставала на учёт по беременности. Если инфекцию обнаруживают на поздних сроках беременности, то медики не успевают провести профилактическое лечение. О каком здоровом потомстве можно говорить, если такие женщины имеют наркотическую или алкогольную зависимость?

Другие инфицированные находят приличных молодых людей, выходят замуж, скрывают болезнь и заражают супругов. Избежать заражения можно, если в течение 72 часов после близости принять препарат.

В женских консультациях на добровольных началах стали обследовать партнёров беременных женщин. И хотя молодые люди с неохотой посещают центр, тем не менее нам удалось предупредить не один случай заражения будущих матерей. В городе много дискордантных пар, когда заражён один из партнёров. Психолог центра убеждает облегчить душу, рассказать родным. Медики связаны врачебной тайной и не имеют права сообщить о болезни близкому окружению. Человек подписывает документ о наступлении уголовной ответственности за риск заражения партнёров.

Сейчас беременные женщины стали отказываться от профилактического лечения, считая, что препараты могут навредить и плоду, и ей самой. Побочные эффекты есть, но они не сравнимы с риском передачи ВИЧ-инфекции ребёнку. Раньше отказов почти не было, сейчас случаются всё чаще по причине влияния недостоверной интернет-информации. Беременные женщины, которые отказались от лечения, попадают в поле зрения прокуратуры. После рождения ребёнка упорствующую мамашу привлекают к уголовной ответственности, поскольку она подвергает жизнь ребёнка опасности. Сейчас в Магнитке упорствуют лишь две несознательные женщины.

Инфицированных предупреждаем не кормить детей грудью, хотя некоторые не внемлют. Здоровая женщина родила ребёнка от больного супруга, о недуге которого знала. Во время кормления грудью заразилась сама и инфицировала малыша. В городе зафиксировано два подобных случая.

**– Насколько успешна внутритрунная терапия?**

– Своевременное лечение способно свести к нулю риск заболевания малыша. С 1997 года в городе 922 женщины с ВИЧ-инфекцией стали мамами. Из них лишь 48 детей были инфицированы, что составляет пять процентов. Но число заболевших детей растёт. Тревожная ситуация характерна не только для Магнитогорска, но и для всей страны. За рубежом, где существуют целевые программы, положение относительно спокойное.

Среди инфицированных, молодых работоспособных людей, очень высокая смертность. С 1997 года в городе умерло 1500 человек. Сейчас проверяем на вирус стройотрядовцев, призвынников, разъясняя необходимость защищённых интимных отношений. Общество свыкло с болезнью, молодые люди потеряли бдительность. ВИЧ-инфекция – последствие безразличного поведения. Жизнь дискотекой не заканчивается, и надо беречь здоровье для крепкой семьи.

Ирина Коротких