

> ПРОПАГАНДА

Гуманный праздник

НАХОДЯСЬ на лечении в нейрохирургическом отделении медсанчасти комбината, был приглашен на празднично-конференцию по пропаганде донорства.

Организовали его медсестры отделения. В доступной форме девчата представили информацию о значимости донорского движения, в театрализованной сценке показали, как люди разных профессий откликнулись на чужую беду. Полезной информацией поделился главный врач станции переливания крови Владимир Лапун, который затем ответил на наши вопросы.

Хочется выразить благодарность персоналу нейрохирургического отделения за поиск новых форм пропаганды гуманного дела – донорства.

ВЛАДИМИР ЗАБАРОВ

> ПРОФИЛАКТИКА

Добрый совет – тоже лекарство

ПАЦИЕНТЫ медсанчасти АГ и ОАО «ММК» уже знают, что персонал стационаров профессионально подходит к профилактике заболеваний.

Уметь грамотно и корректно разъяснить больному причину его недуга, поддержать оптимизм советом – все это очень важно в процессе лечения и способствует скорейшему выздоровлению. Медсестры терапии провели для пациентов стационара профилактический день «Во славу сердца». Здесь были представлены продукты, которые нужно регулярно употреблять, чтобы поддерживать нормальную работу сердца, правила измерения артериального давления. Мы задавали вопросы ведущему терапевту и заведующей вторым терапевтическим отделением Людмиле Пятаевой. Чтобы закрепить полученные знания, медсестры раздали всем памятки о том, как сохранить здоровье сердца.

Полезно от пребывания во втором терапевтическом отделении возросла многократно. Мы получили не только хорошее лечение, но и массу рекомендаций, которым будем следовать в повседневной жизни.

Пациенты терапевтического отделения № 2 МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Проект ММК: «Школа спины»

Ее первыми учениками станут доменщики и работники ЛПЦ-5

ПО СТАТИСТИКЕ, боли в спине, особенно в поясничном отделе, – одна из самых частых причин обращения к врачам.

Остеохондроз позвоночника давно попал в ряд самых распространенных хронических заболеваний человечества. В переводе с греческого «остео» – кость, «хондро» – хрящ. Остеохондроз – хронический дистрофический процесс, протекающий в костно-хрящевых образованиях позвоночника, влекущий за собой раздражение прилегающих к позвонкам наиболее чувствительных тканевых образований, в первую очередь нервных волокон и сосудов.

Известно, что после тридцати лет каждый пятый человек в мире страдает дисковым радикулитом, являющимся одним из синдромов остеохондроза. Среди причин временной потери трудоспособности и инвалидности это заболевание занимает одно из первых мест.

В развитии остеохондроза существует несколько периодов, первый из которых клинически проявляется болями в пораженном отделе позвоночника. Диагноз может установить только специалист – врач-невролог – после беседы с пациентом и обследования. Как правило, диагноз уточняют, проводя миелографию, томографию, при необходимости – консультацию нейрохирурга и травматолога-ортопеда.

Чтобы избежать начальной стадии остеохондроза или его обострения, каждый должен соблюдать элементарные инструкции. Вот какие рекомендации на каждый день дают врачи медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК».

Не наклонять туловище без опоры на руку. Поднимать предметы с пола не в позе «подъемного крана»,

а согнув ноги в коленях. В этой же позе можно поднимать некоторые тяжести, но без рывка.

Часто менять положежия тела. Не стоять и не сидеть слишком долго. Сидеть за письменным столом, иммобилизовав туловище между невысокой спинкой стула и столом.

Нельзя сидеть или стоять, наклоняя туловище вперед: всегда сохраняйте его вертикальное положение. Стоя за работой у кухонного стола, следует одну ногу, полусогнутую в коленном суставе, поставить вперед. Так же нужно стоять и возле умывальника.

Применять различные гимнастические упражнения – йогу, аэробику – только в адаптированном для конкретного пациента варианте.

Остерегаться местного перегрева, особенно в горячей ванне – это на два часа демобилизует мышечный корсет позвоночника.

Избегать сквозняков и переохлаждений. Борьбсь с избыточным весом, включая разгрузочную диету, сбалансированное питание, дозированную нагрузку на тренажерах, зарядку.

Существуют так называемые ортопедические методы лечения. Например, лечение положением, в том числе в остром периоде – на шите или в гамаке

с использованием валика под конечности, под небольшую область. Спать нужно, положив под голову небольшую подушку, оставляя плечо на матраце.

В профилактике остеохондроза помогают оздоровительная ходьба и бег, плавание, гребля на лодке, ходьба на лыжах, катание на коньках. Лечебная физкультура способствует укреплению мышечного корсета и воротника, улучшает кровообращение в пораженных мышечных, фиброзных и нервных элементах, уменьшает отек корешка. Упражнения определяют группы мышц, ЛФК одновременно служит средством расслабления других мышц, уменьшая общее напряжение. Поможет физиотерапия – сухое тепло, ванны, ультразвук или электрофорез с лекарственными препаратами, амплипульс, магнитотерапия. Она обеспечивает стимуляцию защитных рефлекторных реакций, создавая оптимальные условия для восстановления поврежденных тканей. Полезны массаж и самомассаж, в санаторном лечении – различные ванны и грязелечение. Специалисты утверждают: если научиться правильно ходить, стоять, сидеть, лежать, можно предупредить развитие остеохондроза или его обострения

МАРИЯ ТЕПЛОВА

Учитывая распространенность и социальную значимость этого заболевания, в ОАО «ММК» разработали широкомасштабный проект – целевую программу «Школа спины» для работников комбината, чей труд связан с вредными факторами производства. Задача программы – формирование культуры здоровья, которая начинается с информированности о причинах возникновения заболевания, способах профилактики и лечения. Для реализации программы в медсанчасть уже поступили ультразвуковые аппараты, аппараты электролечения, массажные столы. Завершен монтаж современного тренажерного комплекса Ormed relax и «Свинг-машины». Подготовлен кадровый персонал. Лечебно-профилактические мероприятия по предупреждению и развитию остеохондроза в скором времени стартуют на базе здравпунктов пятого листопркатного и доменного цехов.

Жизнь с очками или без?

> Победить близорукость можно разными способами

СМОТРЕТЬ НА МИР без очков и контактных линз врач-офтальмолог Ольга Дашкина учит многих магнитогорцев уже пятнадцать лет.

Ровно столько она работает в медсанчасти комбината после окончания Томского медицинского института. Уже шестой год ее кабинет в поликлинике № 2 оснащен самой современной аппаратурой для лечения и профилактики близорукости.

– Что такое близорукость? Несоответствие силы преломляющих сред и фокусного расстояния, в результате которого человек плохо различает предметы вдаль, – Ольга Юрьевна просвещает очередного пациента. – Как правило, недуг возникает от большой зрительной нагрузки и несоблюдения режима отдыха еще в юном возрасте, лет с десяти. Повсюду изобилие компьютеров, за которыми проводят по несколько часов на работе и дома, при неудобной позе страдает шейный отдел позвоночника, что тоже способствует развитию синдрома зрительного утомления и близорукости. Существует и наследственная предрасположенность, то есть дети родителей, страдающих близорукостью, имеют больший шанс развития этой патологии.

В числе ее пациентов немало ребят, направленных из студенческой поликлиники. На медкомиссию в учебные заведения молодежь приходит уже с нарушениями зрения. Близорукость у двадцатилетних медики диагностируют гораздо чаще, чем прежде, а наличие стопроцентного зрения при трудоустройстве на работу, напротив, становится редкостью.

Вместе с тем, все больше взрослых начинает задумываться о том, как беречь свою зеницу ока. У Ольги Дашкиной даже есть постоянные клиенты – бухгалтеры, проектировщики, наборщики текстов, словом, те, кто постоянно занят с книгами, за компьютером, с чертежами. Идеальным вариантом был бы полный отказ от работы за компьютером, но все мы понимаем, что в современном мире это невозможно. Поэтому

Беречь свою зеницу ока надо смолоду

в российском институте имени Гельмгольца разработали методики по лечению зрительного утомления и прогрессирующей близорукости, которые с успехом применяют в медсанчасти АГ и ОАО «ММК». Профилактическое лечение с помощью капель, таблеток, гелий-неонового инфракрасного лазера и специальных тренировочных программ улучшает кровоснабжение глаза, помогает снимать зрительное утомление и в отдельных случаях повышает остроту зрения.

– В нашем глазу есть специаль-



ная мышца, которая удерживает хрусталик и ответственна за настройку зрения для близи и дали. Она переутомляется, когда ее долго напрягают в одном положении, как любую мышцу тела. Если глазная мышца работает целый день в напряженном состоянии, к вечеру она уже не может сама расслабиться. А если это продолжается изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год, то возникает зрительное переутомление, спазм аккомодации, а затем развивается близорукость, – объясняет причинно-следственную связь нездоровья Ольга Юрьевна.

Каждому пациенту доктор Дашкина напоминает об элементарном упражнении. Поставьте метку на прозрачном стекле и несколько секунд смотрите на нее с расстояния 30–40 сантиметров, а потом – сквозь нее в самую

даль. На работе не всегда получается, а дома офтальмологи рекомендуют ставить стол с компьютером возле окна, чтобы сидящий за монитором человек мог периодически поднять глаза и посмотреть далеко в небесную синь.

Те, кому лень самостоятельно заниматься специальной гимнастикой, могут прийти в кабинет поликлиники № 2, чтобы под контролем специалистов тренировать глазную мышцу, заставляя ее работать и отдыхать правильно. Курс лечения на аппаратах для

работников комбината, имеющих полисы добровольного медицинского страхования, абсолютно бесплатный. При комплексном лечении офтальмологи нередко назначают и массаж воротниковой зоны, электрофорез. И, как отмечают пациенты, это дает хороший эффект.

В этом кабинете регулярно наблюдают близоруких, при сопутствующих осложнениях направляют их в офтальмологическое отделение медсанчасти. Там можно пройти амбулаторное лечение по лазерному укреплению сетчатки. Если близорукость прогрессирует, хирурги стационара выполняют склеропластику: именно на эту операцию в последнее время приходится много молодых. Цепочка профилактики и лечения – кабинет

офтальмологов с уфимской клиникой лазерной хирургии «Еврооптик» десятки магнитогорцев от 18 до 40 лет, страдающих близорукостью, так и дальновзоркостью, навсегда сняли свои очки или контактные линзы. Для проведения операции по новой методике с применением эксимер-лазера – на базе гериатрического центра по улице Калинина, 25/1 – в город приезжают уфимские специалисты. Направления на операцию Ольга

Юрьевна выдает после предварительных обследований и лишь при отсутствии противопоказаний.

– Профессиональная необходимость иметь стопроцентное зрение в наше время обретает все большее значение, – отмечает Ольга Дашкина. – В числе пациентов были и милиционер, и спортивный тренер, и газетчик. Кому-то надо пройти медосмотр для работы на высоте, а с возрастом возникла проблема со зрением. Но в основном шли люди, которым просто некомфортно носить очки или линзы. А избавиться от них можно всего минут за пятнадцать – примерно столько времени вместе с подготовкой занимает операция.

Но, как говорится, лучше не наживать проблем, чем пытаться от них избавиться. Ольга Дашкина поделилась советами, как сберечь зрение:

– Регулярно проходить осмотры у офтальмологов, хотя бы раз в год. Соблюдать режим труда и отдыха – если человек работает со зрительной нагрузкой, не важно, школьник это, студент или сотрудник проектного института, через каждые полтора–два часа нужно пятнадцать минут отдохнуть. И не забывайте про общеукрепляющую физкультуру, свежий воздух. Особенно полезны для зрения занятия плаванием и беговыми лыжами

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА
ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

> ИССЛЕДОВАНИЕ

Книга спасает от стресса

НЕЙРОФИЗИОЛОГИ Великобритании сравнили, какое занятие эффективнее всего снимает стресс, сообщают «Медицинская газета».

Оказалось, ни музыка, ни прогулка, ни видеопрограммы не расслабляли испытуемых, участвовавших в исследовании ученых из университета Сассекса, так, как обычное чтение. После сильного стресса они обрели успокоение быстрее всего за книгой. Участникам исследования после упражнений, вызывавших стресс, предлагали выбрать способ релаксации, при этом у них измеряли тонус мышц и частоту пульса. Чтение привело к улучшению состояния на 68 процентов за шесть минут. Показатель влияния на снятие стресса прослушивания музыкального произведения – 61 процент, чашки чая или кофе – 54 процента, прогулки на свежем воздухе – 42 процента. А видеопрограммы снижали стресс всего на 21 процент, не улучшая показателей частоты пульса. Исследователи отмечают: для расслабления было не важно, какой именно книгой увлекся испытуемый.

> ОПРОС

Настройся на «завтра»

А КАК Вы боретесь со стрессом и отрицательными эмоциями? С таким вопросом наш корреспондент обратился к женщинам.

Анастасия Павловна, 47 лет, кioskер:

– Борьбсь, по-моему, бесполезно – надо уметь переждать. Старюсь мысленно переключиться, занять себя физически – мою окна, стираю, изобретаю что-нибудь вкусненькое для семьи, строю планы на завтра, интуитивно настроиваясь на позитив. Во всем надо искать положительное. Хуже всего, когда человек не видит перспектив, тогда малейший стресс способен нарушить его жизнь. Улыбайтесь себе и всем вокруг, мечтайте о будущем – и никакой стресс не страшен.

Наталья ВИДОВА, 37 лет, офисный работник:

– Чтение, вязание, шитье – мои способы расслабиться после напряженного дня. Но если было сильное потрясение, то предпочитаю выговориться – беру кучу газет и отдаваю кроссворды – меня это занятие успокаивает, настраивает на положительную волну. Можно включить комедию, вроде «Операция «Б»». Наш российский юмор и привычка находить выход из любого положения способны подзарядить жизненную «батарею».

Анна ФИЛИППОВА, 60 лет, пенсионерка:

– Меня спасает земля – все плохие эмоции забирает. С детства люблю работать в саду. Внуки рады моим урожаем, и мне от этого на душе хорошо. А дома с плохим настроением борюсь так: беру кучу газет и отдаваю кроссворды – меня это занятие успокаивает, настраивает на положительную волну. Можно включить комедию, вроде «Операция «Б»». Наш российский юмор и привычка находить выход из любого положения способны подзарядить жизненную «батарею».

Ольга ВОРОН, 19 лет, студентка:

– Старюсь не допускать негативных эмоций и стрессовых ситуаций. Вовремя получаю зачеты, готовлюсь к экзаменам, чтобы в сессии обойтись без лишнего волнения. Повысить настроение может порция мороженого, шоколад. Но злоупотреблять сладким «лекарством» не стоит, иначе стресс появится от того, какую фигуру увидишь, глядя в зеркало.

ГАЛИНА КАЛИМОВА

> БЛАГОДАРНОСТЬ

Мама снова ходит

ОТ СЕБЯ И МАМЫ хочу поблагодарить великопленных врачей, работающих у нас в городе, за мастерство.

Моей маме Евдокии Савельевне Добровольской 87 лет. Год назад в медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК» ей успешно проведена высокотехнологичная операция по замене тазобедренного сустава. Травматолог-ортопед Борис Ашмарин и его коллеги установили немецкий эндопротез, в буквальном смысле поставила маму на ноги. Всю ленинградскую блокаду мама проработала медсестрой в военном госпитале на стрелке Васильевского острова и знает, как тяжел труд хирургов и медсестер.

Стоило только обратиться к Борису Ашмарину, как он сразу без волокиты принял у нас документы, назначил маме обследование, оперативно заменил сустав – а времени для шанса на благополучный исход лечения оставалось немного. Уже на десятый день я забрала маму из стационара. После операции все хорошо зажило. Сегодня мама может самостоятельно ходить. У Бориса Ашмарина поистине золотые руки. Спасибо ему за профессионализм, искусство проведения операций, за то, что помогает людям полноценно жить.

От себя хочу поблагодарить специалистов центра «Агат» – стоматолога Татьяну Джураеву, протезиста Татьяну Шевченко. Эти женщины преданы медицине, для них пациент на первом месте.

Пусть наших врачей сопровождает ежедневный успех в работе.

С уважением

ТАМАРА ДОБРОВольСКАЯ