

Убийца номер один

➤ Табачный дым – серьезная угроза человечеству

ХОЧУ ОБРАТИТЬСЯ к молодым и к тем, кому дорога жизнь – ценный подарок судьбы, который дан на временное пользование.

Речь – о проблеме курения. Оно является основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонической болезни. Там, где гипертония, неуклонно идет процесс развития поражения сосудов сердца и головного мозга в виде стенокардии, инфарктов, инсультов, тромбозов... Табачный дым представляет серьезную угрозу для здоровья человека, влияя на все органы и системы. Ускоряются процессы изнашивания и старения организма. Курение потенцирует развитие онкологических заболеваний, заболеваний органов дыхания и пищеварения. Очень вредно не только непосредственно курение, опасно и курение пассивное. Недопустимо курение в домашних условиях. Одна затяжка сигареты и пассивное вдыхание табачного дыма делают не экономичным работу сердца, частота сердечных сокращений и пульс возрастают. Сердце устает. Это уменьшает продолжительность жизни и увеличивает частоту развития осложнений сердечных заболеваний. Для справки: нормальным считается пульс в пределах 60–80 ударов в минуту.

За последние годы в нашей области, да и во всей стране, отмечается неуклонный рост заболеваемости и смертности от патологии сердца

и сосудов. В первую очередь, это относится к гипертонической болезни, истоки которой нужно искать в детском возрасте. По данным исследований, артериальная гипертензия выявляется у двадцати пяти процентов детей и подростков. В последующие годы уровень артериального давления у них остается стабильно повышенным и приобретает прогрессирующее течение с трансформацией в гипертоническую болезнь. Молодой организм очень чувствителен к табачному яду, страдает не только сердечно-сосудистая система, но и головной мозг. У человека появляется частая головная боль, повышенная утомляемость, плаксивость, нарушение сна и памяти, раздражительность, невнимательность...

Всемирной организацией здравоохранения табак назван «глобальным убийцей номер один». Россия включена в программы ВОЗ по борьбе с курением. В мире каждые десять секунд один человек умирает в результате потребления табака. Больше всего курящих людей в нашей стране, и Россия занимает уже первое место.

Распространенность курения регулярно растет, особенно среди женского населения. Чаше начинают курить в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Второй пик курения наступает в семнадцать–восемнадцать лет.

Курящие взрослые подают плохой пример детям. Если бы родители знали, как влияет табак на



здоровье их ребенка, на пристрастие его к табакокурению, многие, наверняка прекратили бы дымить или делали бы это тайно от своего ребенка.

А курение для врача и педагога особенно не допустимо. Курильщики не могут быть пропагандистами здорового образа жизни.

Запрет или ограничение курения в общественных местах, на лестнич-

ной площадке жилых и не жилых помещений ни в коей мере не ущемляет права курящих, поскольку человек сознательно наносит вред своему здоровью и «пассивным курильщикам». Некоторые считают курение личным делом, выходит – это не так!

В США не курят даже на улице. Это указывает не только на какие-то законодательные запреты, но и на

более высокий интеллект, культуру человека.

Будем надеяться, что у нас в России тоже зарождаются ростки здорового образа жизни. Будем поддерживать их, стремиться к здоровому образу жизни, культуре по мировым стандартам. Мы для этого имеем большой потенциал.

Отказ от курения – это дело всей семьи, дело каждого из нас. Есть

много способов бросить курить – это спорт, творческие увлечения и другие полезные занятия.

После отмены табака уже на следующий день повышается количество кислорода в крови, активизируются обменные процессы в головном мозге, улучшается память. Через неделю меняется цвет лица в лучшую сторону. Через год снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Попробуйте прямо сегодня отказаться от сигареты, даже если это кажется вам очень трудным. Если к этому вы добавите следующие рекомендации, то качество вашей жизни еще более изменится в лучшую сторону.

Попытайтесь снизить избыточный вес. Но делать это нужно разумно. Увеличьте физическую активность. Ограничьте потребление соли. Ограничьте алкоголь или вовсе откажитесь от него. Помните, что бытующее мнение о пользе алкоголя, особенно при гипертонии, – это миф, и не более того. Увеличьте потребление овощей и фруктов. Нормализуйте режим труда и отдыха. Спице не менее восьми часов, и это должен быть ночной сон! Избегайте стрессов. Если их невозможно избежать, мы можем изменить к ним свое отношение.

Никогда не поздно бросить курить. Начни дышать свободно и открой для себя длинный путь в интересную жизнь!

ВАЛЕНТИНА ТЕСЛЕНКО,
врач-терапевт
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».

Бронированное чудовище

➤ Как бороться с бациллой туберкулеза?



НЕМЕЦКИЙ ученый Роберт Кох в 1882 году рассмотрел под микроскопом тонкую неподвижную палочку – возбудитель туберкулеза. Поэтому бацилла и получила свое название – палочка Коха. Еще ее называют микобактерией туберкулеза.

Бацилла эта крайне живуча. Ей ничем холодные температуры – 260 градусов и ниже. Полчаса она выдерживает нагревание до 90 градусов. Микобактерии остаются жизнеспособными месяцами – в темных, сырых помещениях, почве, сточных водах. Не случайно в медицинских кругах бациллу прозвали «бронированным чудовищем». Но на этого «опасного зверя» есть свой «капкан».

Бацилла способен убить прямой солнечный свет – за час или два. А ультрафиолетовое облучение – кварцевание – справится с этой задачей всего за несколько минут. Информация – тоже оборонительный щит. Как передается туберкулез, каковы его симптомы, каким образом избежать этой грозной болезни, должен знать каждый.

Туберкулез всегда называли социальной болезнью. Но и благополучные граждане рискуют подцепить палочку Коха. Туберкулезная инфекция чаще передается воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями – попадает в органы дыхания от больного человека к здоровому. Заразиться туберкулезом – не значит обязательно заболеть: если у организма высокая сопротивляемость, палочки часто погибают или теряют силу. Но возбудитель туберкулеза активизируется при понижении иммунитета, поэтому заболевают люди в основном с ослабленным иммунитетом. К снижению защитных сил приводят хронический стресс, неполноценное питание (тут стоит задуматься и модницам, которые решили держать себя на голодном пайке, чтобы обрести хорошую

фигуру), курение, злоупотребление алкоголем. В группе риска люди с хроническими заболеваниями – диабетом, язвой, патологией легких.

В современном мире туберкулез уносит больше жизней на земле, чем любая другая инфекция.

– Есть четыре пути заражения: воздушно-капельный, контактный – через предметы обихода больного, пылевой и пищевой. В уличной пыли возбудитель сохраняется до десяти дней, – разъясняет врач-инфекционист медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Валентина Трофименко. – Наиболее часто туберкулез поражает легкие, бронхи, но возможны поражения и других органов – почек, кожи, костей... Насторожить человека должны повышенная утомляемость во второй половине дня, снижение аппетита, необычная потливость, особенно по ночам, кашель с мокротой, раздражительность или апатия, невысокая температура до 37,5 градусов, одышка при незначительной физической нагрузке. При этих симптомах нужно обратиться к врачу. Но подчас бацилла не проявляет себя, и люди не подозревают о том, что уже больны и представляют угрозу для окружающих. Установить диагноз туберкулеза и степень заболевания помогают специальные методы исследования. Существует ряд методов диагностики. Но прежде всего, каждый человек должен ежегодно проходить флюорографическое обследование органов грудной клетки.

Многие из перечисленных признаков туберкулеза присутствуют и при других заболеваниях – разобравшись с точным диагнозом сможет только врач. Массовые профилактические осмотры и флюорография помогают своевременно выявить больных туберкулезом и обеспечить им необходимое лечение. Медики напоминают: недавно начавшееся заболевание хорошо поддается лечению.

– В целях профилактики следует еще раз

проанализировать свой рацион питания. В нем должны быть мясо, рыба, птица, молочные продукты, фрукты и овощи. Выяснено, что губителен для микобактерии тыквенный сок, полстакана которого хорошо принимать ежедневно. А вообще, наиболее полезны белки и витамины группы В и С. Витамин С – аскорбиновая кислота – в большом количестве содержится в зеленом луке, плодах шиповника, черной смородине, апельсинах, лимонах, мандаринах, землянике, клубнике, – рассказывает Валентина Трофименко. – В профилактике туберкулеза кожи и слизистых оболочек велика роль витамина Д: его содержит печень, яичный желток, рыбий жир. Об элементарных мерах предосторожности тоже не следует забывать. Мясные продукты, купленные на рынке у лиц, имеющих собственный скот, необходимо особенно тщательно варить и жарить, а молоко – кипятить, поскольку заразиться можно и через молоко больной коровы. Гигиена жилища должна стоять на первом плане: необходимы регулярное проветривание, влажная уборка помещений, нужно обеспечить максимальный доступ солнечных лучей и не допускать сырости. Защитные силы организма укрепляют физическая активность, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, словом, все факторы здорового образа жизни.

И еще несколько советов для здоровья. После общественного транспорта и других мест скопления народа тщательно мойте руки с мылом. Перед входом в квартиру можно постелить коврик, обработанный раствором хлорамина. А еще лучше завести комнатное растение мирт, фитонциды которого расправляются с вредными для человека микробами. Хорошая профилактика – загородные прогулки, особенно в сосновом бору, богатом на воздушные витамины – аэроионы и фитонциды, губительные как раз для палочки Коха и делающие воздух практически стерильным!

МАРГАРИТА ЛЕРИНА

➤ ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

Спина без боли

НА КОМБИНАТЕ очень популярна программа «Спина без боли», организованная медико-санитарной частью. Хорошие отзывы от работников ММК, прошедших лечение и поправивших свое здоровье, поступают регулярно.

Очередное письмо прислали работники восьмого листопрокатного цеха В. Незнаева, Е. Киселева, В. Царев, А. Крамар. Они выражают благодарность коллективу здравпункта во главе с Ольгой Пучковой за организацию и проведение лечения по программе «Спина без боли». «Все фельдшеры здравпункта доброжелательно относятся к пациентам, – говорит в письме. – Очень понравилась работа массажиста Светланы Жукковой. От ее заботливых рук прошли все боли. Большое спасибо фельдшерам за их труд, опеку, приветливость».

К этим добрым словам присоединились и работники управления производства ПРБ ЛПЦ-8 Е. Полехина, И. Сотникова: «Программа «Спина без боли» отлично организована на базе цехового здравпункта. Огромное спасибо руководству комбината, коллективу нашей медсанчасти во главе с Мариной Викторовной Шеметовой, работникам здравпункта ЛПЦ-8».

Мне обещают столетие

ПОЗДРАВЛЯЮ «Магнитогорский металл» с Новым годом. Здоровья вам и успехов! Помогите мне поблагодарить хороших людей в белых халатах.

Мне 84 года. Приехала к детям в гости и заболела. Пришлось обратиться к врачам. Участковый врач из медсанчасти треста «Магнитострой» Чернияз Салыков внимательно выслушал меня, прописал лекарства. Но лучше мне не стало, пришлось вызывать скорую. Приехала бригада – Н. Гусева и О. Матвийчук. Было это 29 декабря во втором часу ночи. Они оказали мне первую помощь, но пришлось меня везти в больницу. Особая благодарность этим докторам, ведь нам, пожилым, такое внимание оказывают.

Лечилась во второй терапии медсанчасти бывшего треста «Магнитострой».

Хочется от всей души поблагодарить лечащего врача Ирину Касимову, процедурную медсестру Тамару Ермакову, медсестер Римму Кунафину, Раилу Харрасову, Айгуль Бурханову. Они не дали мне умереть. Доктор Ирина Касимова сказала мне: «Мы вас подлечим, и вы еще доживете до ста лет». Я и говорю детям: «Наверное, я останусь жить у вас, уж очень в вашем Магнитогорске добрые и отзывчивые люди, дай Бог им всем здоровья и счастья. С уважением

САНИЯ ХАМИДУЛЛИНА

➤ ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Благородный труд

ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ через газету дружный коллектив гериатрического отделения первой горбольницы, заведующему отделением Лидию Алексеевну Куркину, весь лечащий и обслуживающий персонал за благородный труд.

Желаю всем в новом году здоровья, семейного счастья и успехов в делах.

А. СОШНИКОВА

Спасибо за сына

ОТ ВСЕЙ ДУШИ выражаем благодарность прекрасному доктору, заведующему хирургическим отделением № 1 медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Сергею Тихоновичу Кулакову. Более двух месяцев он спасал жизнь нашему сыну, проведя сложные операции, связанные с поджелудочной железой.

Сергей Тихонович – талантливый и любящий свое дело хирург. У него поистине золотые руки. Желаем ему здоровья и большой удачи!

Выздоровлению нашего сына помогли чуткие, отзывчивые, деликатные медицинские сестры, особая благодарность – медсестре Елене Тарасовой.

Здоровья вам всем!
С уважением

родители ИГОРЯ ШЕМЕТОВА

➤ Каждая тонна окурков делает брешь в национальной безопасности страны. Георгий АЛЕКСАНДРОВ