Прогони бессонницу

Оптимист не станет прятать голову под одеяло

НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ: крепкий сон – лучшее лекарство. Но им следует правильно пользоваться, чтобы полноценно восстановить силы за ночь, а к утру быть бодрым и готовым на «дневные подвиги».

Продолжаем беседу на эту тему с **врачом-психотерапевтом медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Ларисой МАРИКИНОЙ.**

– Обязательно ли обращаться к врачу и медикаментозно бороться с бессонницей?

– Когда человек каждую ночь не высыпается – это уже инсомния. Людям с хронической бессонницей обязательно следует сходить к врачу. Плохой сон может быть симптомом депрессии, боли из-за соматических заболеваний, нуждающихся в самостоятельном лечении. Если не дает покоя боль в спине, только врач определит причины болевого синдрома. Словом, не рекомендуется без ведома специалиста «прописывать» себе какие-либо лекарства.

– Говорят, есть бытовые причины бессонницы, которые вообще не связаны с болезнями? Что делать тогда?

– Есть немало причин бессонницы, которую можно прогнать и без лекарств. Вооружитесь несколькими простейшими правилами. Спать в хорошо проветренной комнате: свежий воздух и нормальная температура – залог хорошего отдыха. Зимой не стоит плотно закупоривать форточку, лучше накрыться еще одним пледом. У вас удобная кровать, которая стоит в направлении «север-юг»? Похвально. Только ложитесь головой на север, это выравнивает тело в соответствии с магнитными полюсами земли. А вот привычка поспать подольше вредна: вставать лучше всегда в определенное время. И не игнорируйте это правило в выходные. Если трудно засыпать с вечера, то можно лечь попозже. Если тяжело просыпаться по утрам, стоит пересмотреть свой график отхода ко сну и укладываться пораньше. И вообще, умейте организовать себе режим: отправляйтесь спать в одно и то же время, а уж организм непременно оценит вашу постоянную заботу о нем.

– А в какой позе лучше спится?

– Принято считать, что любимой позы во сне человек придерживается всю жизнь. Но лучше всего научиться засыпать в нужной позе. Например, на спине: организм хорошо расслабляется, отдыхают все внутренние органы. Но если человек вынужден спать на боку, то лучше выбирать правый. «Левосторонний» сон вреден тем, что легкие, желудок и печень давят на сердце. И уж, конечно, нельзя спать на животе: происходит давление на все внутренние органы, как следствие, возникают неглубокое поверхностное дыхание, боли в шее и верхних отделах спины. Исследования подтверждают, что спать на спине предпочитают сильные и довольные жизнью. Тот, кто спит на животе, как правило, всем на свете недоволен. Сон на боку – признак недоверчивости характера. Прятаться с головой под одеялом – удел пессимистов.

– От чего следует отказаться на ночь?

– Безусловно, от кофе, чая и табака. Кофеин содержат также шоколад и кока-кола, они несовместимы с хорошим сном. Причем, исключить их из рациона следует уже за три-четыре часа до засыпания. Только вдумайтесь: каждая выкуренная сигарета отсрочит засыпание почти на час. Если есть жажда, перед сном можно выпить теплой воды, кефира или молока.

– Какие методы способствуют засыпанию?

– Перед сном можно слушать хорошую инструментальную музыку, можно использовать способ прогрессивного расслабления – лучше, если вы сами себя будете инструктировать, предварительно записавшись на пленку. Вечером останется лечь на спину, включить магнитофон и слушать себя. А говорить нужно следующее: «Почувствуйте ступни, почувствуйте их вес, почувствуйте, как они расслабляются, тонут в кровати. Почувствуйте икры, голени... Почувствуйте колени, их вес...» Оканчивайте фразы как в первом предложении. Так подробно надо проговорить о всех частях тела. Постепенно расслабятся и потонут в кровати ваши бедра, ладони, нижняя часть рук, локти, верхняя часть рук, спина, тазовая область, живот, грудь, шея, череп, рот, глаза, лицо... В конце звучит команда мысленно оглядеть все тело. Если осталось напряжение, погрузитесь всем телом в кровать. При навыке тело будет расслабляться быстро.

– Как влияет на сон то, чем человек занимался в течение дня?

– В отличие от людей физического труда работники «сидячих» профессий будут в проигрыше. У офисных сотрудников и водителей больше проблем со сном. Здоровый сон и, как следствие, полноценный отдых, вам обеспечен, если вы днем соблюдали физическую активность. Не обязательно отправляться с секундомером в бассейн или на беговую стометровку, разучивать сложные упражнения на тренажерах: достаточно пятнадцати минут на зарядку. Домохозяйки спят лучше, если сами ходят по магазинам за продуктами – это факт. И дело не в модном нынче слове шопинг. Просто они выходят из душных помещений на улицу. Есть теория, что полный цикл обогащения клеток кислородом длится двадцать две минуты. Отсюда вывод: гулять на свежем воздухе предпочтительно 22, 44 минуты и так далее, не прерываясь на середине цикла.

– А есть польза от вечерних нагрузок?

– После физической нагрузки у организма должен быть запас времени для успокоения. Поэтому любые активные мероприятия заканчивайте часа за три до сна и раньше. На заметку милым дамам: мытье пола, глажение белья – тоже из разряда физической нагрузки, которая не нужна перед сном

Подготовила МАРИЯ ТЕПЛОВА

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Эстафета добра

ХОТИМ искренне поблагодарить за нелегкий труд персонал гинекологического отделения № 1 медсанчасти АГ и ОАО «ММК».

Заведующая отделением Наталья Козюра – превосходный доктор, блестящий хирург и хороший руководитель. Благодаря Наталье Васильевне отделение работает как четко отлаженный механизм, коллектив – как единое целое. В ежедневных операциях активно участвуют врач Ирина Гольцова и анестезиолог Наталья Алимова.

Послеоперационный уход – важен, сложен и хлопотен. Эстафету от хирургов принимают и выхаживают пациентов медсестры Екатерина Мишукова, Оксана Омельченко, Рита Астафьева, Римма Афызалова, Светлана Рыкова, процедурная медсестра Галина Долбина, перевязочная – Айгуль Тульских. В отделении чистота и порядок – в этом заслуга сестры-хозяйки Натальи Григорьевой. Спасибо санитаркам Татьяне Грибановой, Светлане Горовенко, Марии Чернаткиной, раздатчицам пищеблока Татьяне Матюховой и Галине Горбушиной. Низкий вам поклон. Спасибо, что вы несете людям добро.

Пациенты 7-й палаты
Н. СМОРЫГИНА, Н. КОЗЛОВА, И. ГРИШКО

Спасибо за мужа

ВЫРАЖАЮ признательность коллективу медработников 4-й горбольницы.

Самые добрые слова – заместителю главного врача 4-й горбольницы Марине Мустаевой, врачу-реаниматологу Юрию Желудкову, заведующему Вячеславу Попову и всему медицинскому персоналу реанимационного отделения, заведующей терапевтическим отделением Елене Ворокосовой. От всей души спасибо за отзывчивость. Благодарю вас за лечение моего мужа Юрия Павловича.

А. ЧЕРНИГОВЦЕВА

НА ПРИЕМЕ

Доктор успокоит

ХОЧУ поблагодарить доктора Марию Уполовневу из кабинета УЗИ диагностического центра медсанчасти АГ и ОАО «ММК».

Ее отличает удивительная отзывчивость. Как и все больные, я очень переживала за результат обследования. Но доктор спокойно все объясняла, ответила на мои вопросы. Я очень рада, что попала на прием именно к Марии Владимировне. С уважением

пациентка
ГАЛИНА МАКАРОВА

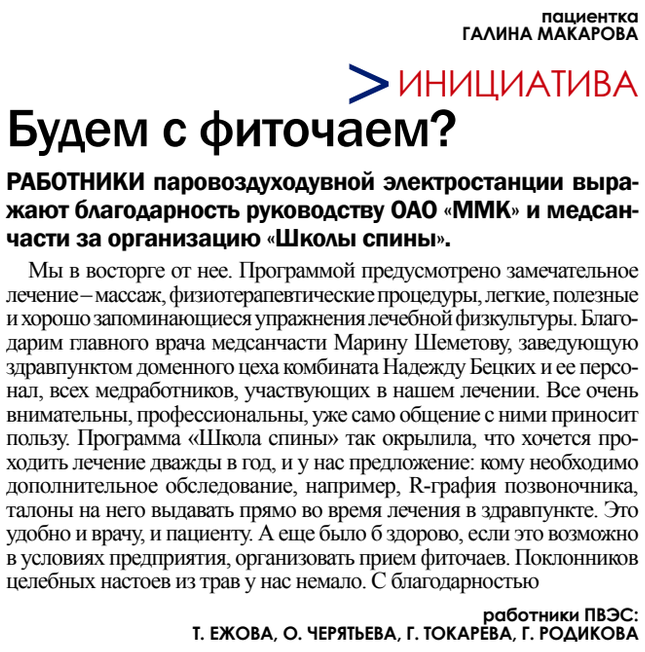
ИНИЦИАТИВА

Будем с фиточаем?

РАБОТНИКИ паровоздуходувной электростанции выражают благодарность руководству ОАО «ММК» и медсанчасти за организацию «Школы спины».

Мы в восторге от нее. Программой предусмотрено замечательное лечение – массаж, физиотерапевтические процедуры, легкие, полезные и хорошо запоминающиеся упражнения лечебной физкультуры. Благодарим главного врача медсанчасти Марину Шеметову, заведующую здравпунктом доменного цеха комбината Надежду Бецких и ее персонал, всех медработников, участвующих в нашем лечении. Все очень внимательны, профессиональны, уже само общение с ними приносит пользу. Программа «Школа спины» так окрылила, что хочется проходить лечение дважды в год, и у нас предложение: кому необходимо дополнительное обследование, например, R-графия позвоночника, талоны на него выдавать прямо во время лечения в здравпункте. Это удобно и врачу, и пациенту. А еще было б здорово, если это возможно в условиях предприятия, организовать прием фиточаев. Поклонников целебных настоев из трав у нас немало. С благодарностью

работники ПВЭС:
Т. ЕЖОВА, О. ЧЕРЯТЬЕВА, Г. ТОКАРЕВА, Г. РОДИКОВА



Сердце на ладони

Боль каждого пациента доктор пропускает через себя

В АНГИООПЕРАЦИОННОЙ, как в центре управления полетами, пульт с мониторами, цифровая обработка данных. Каждую секунду датчики информируют о состоянии больного. Четкое изображение его сердца, как на ладони, врачи видят в двух проекциях.

За прозрачной стеклянной стеной, отделяющей пациента и бригаду врачей от внешнего мира, – аппарат фирмы «Дженерал Электрик». Процесс коронароангиографии идет под рентгеном, поэтому за стерильной одеждой каждого участника операции скрыт специальный защитный костюм. Мне позволяют прикинуть тяжелое обмундирование: в юбке, жилете и «шарфике», закрывающем щитовидку, мгновенно «набираешь» несколько килограммов. Остается догадываться, каких усилий стоит медикам в таких доспехах ежедневно выполнять ювелирную работу на артериях диаметром в два-три миллиметра инструментом с человеческий волосок. Заведующий отделением ангиографии Михаил Билан улыбается: да что они, вот сталевару наверняка на его рабочем месте и тяжелее, и жарче.

О том, что их путь к сердцу пациента, как и во всем мире, теперь лежит через коронароангиограф, магнитогорские врачи смогли заявить четыре года назад.

– Нашему городу вообще крупно повезло, – заключает Билан. – В прежние времена нам не полагалось даже отделение хирургии сосудов, но оно появилось в середине 80-х. И во многом это заслуга Владимира Кузьмича Никишина, бывшего главного хирурга города. Чтобы диагностировать патологию сосудов, за рубежом внедрили метод ангиографии – о таком импортном оборудовании в период плановой экономики могли мечтать только областные центры. Но в начале девяностых, когда нарушились центральные формы финансирования, комбинат оснастил диагностический центр ангиографической установкой для исследования периферических сосудов, а в 2006 году благодаря главврачу Марине Шеметовой медсанчасть получила коронароангиограф фирмы «Дженерал Электрик», и появились абсолютно новые возможности для лечения сердечно-сосудистых патологий.

Почти двадцать лет назад, вспоминает Михаил Билан, они проводили сто пятьдесят процедур в год. Начинали с обследований сосудов ног и рук, головы, внутренних органов. С коронароангиографическим оборудованием перешли к «золотым стандартам» в диагностике и лечении сосудов сердца. Фантастика: через минимальный прокол в артерию на бедре вводят катетер, в нужном месте устанавливают внутри пораженной артерии стент, расширяя ее до нормального состояния. Все это ради победы над атеросклерозом – болезнью века. С его последствиями в отделении сталкиваются каждый день: восемьдесят процентов пациентов страдают из-за отложения атеросклеротических бляшек и сужения сосудов, отчего в их организмах нарушен кровоток. Разница лишь в локализации болезни, угрожающей суровой расплатой: гангреной ног, инфарктом, инсультом.

Для Михаила Билана и его сподвижников-первопроходцев в ангиографии путь был тернистый. В стране не то, что опыта нет, уникальный коронароангиограф с ультразвуком в медсанчасти ММК – до сих пор единственный в Уральском регионе. Да и в России подобных немного. Магнитогорцы имеют доступ к новейшим медицинским технологиям благодаря финансовой поддержке губернатора и вложениям комбината. Если сам метод ангиографии позволяет точно диагностировать характер заболевания и его локализацию, то внутрикоронарное ультразвуковое сопровождение – изучить мельчайшие детали, вплоть до состояния внутреннего слоя стенок артерий, и установить в ней стент-каркас.

За год в двух ангиооперационных медсанчасти АГ и ОАО «ММК» выполняют до двух тысяч диагностических и лечебных процедур на периферических и коронарных артериях. Примерно двумстам пациентам после обследований проводят операции на сосудах сердца. В основном это работники комбината, и для них дорогостоящее стентирование идет за счет средств ДМС.

Преимущества малоинвазивных технологий очевидны: при коронароангиографии пациент находится в сознании, обезболивают лишь место прокола и ввода катетера. Уже на следующий день можно подняться, через неделю – выписаться из больницы и вскоре приступить к труду.

Для человека почти нет ничего невозможного. Эту истину вспоминаешь при общении с доктором Биланом. Со школы хотел стать врачом и – всю жизнь в медицине. Почти двадцать лет назад расширил хирургическую специализацию и с тех пор возглавляет отделение ангиографии. Любитель равнин – беговых лыж и коньков – он после сорока впервые примерил горнолыжное снаряжение, а теперь покоряет заснеженные уральские вершины. Да что говорить: во Франкфурте Билану доводилось... сидеть за штурвалом «Боинга» в кабине тренажерного комплекса для подготовки пилотов. Управлять полетом, пусть даже при имитации суровых погодных условий, непросто, но помогли его умение слушать опытного инструктора, быстро анализировать обстановку и реагировать – а это уже из ряда профессиональных качеств... В Германии он повышал квалификацию: фирмы – производители оборудования – часто приглашают врачей ведущих медицинских учреждений из России, в том числе и нашей медсанчасти, на презентацию новых технологий. Обретенный за рубежом опыт для наших врачей просто бесценен, говорит Билан. В учебном центре Франкфурта, например, создана имитация ангиооперационной, где роль пациента исполняет андроидный робот: медики моделируют всевозможные патологии коронарных артерий и проводят лечебные манипуляции, отрабатывая технику операций до автоматизма. А «полеты» на «Боинге» там включают в учебный план, чтобы доктора... сняли стресс после напряженной работы.

У наших врачей свои секреты воспитания выносливости.

– Главное правило – вести здоровый образ жизни, – рассказывает о традициях отделения ангиографии Михаил Билан. – В нашем коллективе нет ни одного курящего. Все занимаются физической культурой, не позволяют себе расслабиться, понимая вред переедания или других факторов риска.

В отделении ангиографии нет ни одного курящего

В отделении стабильный коллектив, уходят отсюда только на заслуженный отдых. С первых дней в одной упряжке с Михаилом Биланом Олег Козюра: вместе они прошли этапы становления и развития ангиографии, большим профессиональным мастерством обладают медсестры Наталья Мазурина, Ольга Казаченко, Татьяна Юнусова. В одной связке трудятся врачи Константин Шохов и Иван Мамыкин, анестезиологи Юрий Коноваленко и Игорь Голиков. А дружный коллектив в медицине – уже полпути к успеху.

Михаил Билан, как многие врачи медсанчасти, закончил Челябинский медицинский и с теплотой вспоминает, как после сессии они, магнитогорские студенты, встречались на перроне вокзала, ехали домой, помнит это чувство землячества. Любовь к профессии и товарищество, пронесенное со студенчества, больше сплачивают коллег. И хорошо, что молодежь продолжает традиции. К слову, младший сын Билана тоже собирается поступать в Челябинскую медицинскую академию: как когда-то его родители, отец не давит авторитетом, предоставив Александру право самому выбрать дело жизни.

У Михаила Билана нет оснований быть недовольным профессиональной судьбой. После учебы вернувшись в Магнитку, работал среди звезд хирургии в первой горбольнице. В начале девяностых нашей медсанчасти повезло открыть новую страницу в медицине города. Не скрывает: благодаря профессии увидел Европу, Америку, Азию. Стажировки дают знания, рост. А еще массу впечатлений, которые жаль оставить при себе. Его «Кенон» запечатлел немало красивых городов. Михаил Иванович уверен: некрасивых мест нет, но природа малой родины ближе, поэтому у него больше «видов» на Банное, горы в Абзакове, санаторий «Ассы», где он любит отдохнуть. Снимки кандидата медицинских наук Михаила Билана вошли в фотоальбом «Весна и лето на Южном Урале», который издан при поддержке председателя совета директоров ММК Виктора Рашникова.

Не зря говорят: талант многогранен... Правда, фотография для Билана – скорее отдых. К золотому юбилею, который он отметит завтра, в его арсенале гораздо больше профессиональных побед.

– Быть в нашей профессии и не любить ее нельзя, – объясняет «причину успеха» Михаил Иванович.

Больших денег и большой славы профессия врача не дает. Зато требует самоотдачи, постоянного напряжения души: ведь состояние и боль каждого пациента доктор словно пропускает через себя. Но он признается: усталость как рукой снимает, когда видит выздоровевшего. И это главное, для чего они работают

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

Адрес редакции:
455038, г. Магнитогорск,
пр. Ленина, 124/1,
тел. (3519) 35-95-66,
отдел рекламы: 35-65-53.

Учредитель – открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93).

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Челябинской области. ПИ № ТУ 74-00052 от 29 августа 2008 г.

Главный редактор ФРОЛОВ О. В.

Выпускающий редактор РУХМАЛЕВ С. А.

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна.
Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несет.
За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.
Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя.
Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 15.03.2010 в 19.00.
Заказ № 1471. Тираж 75464.
Объем 4 печатных листа. Печать офсетная.
Подписной индекс 24106.
Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).
Тираж сертифицирован Национальной тиражной службой.