

> СИТУАЦИЯ

Кризисные последствия

КРИЗИС вносит коррективы в деятельность здравоохранения Германии. И не всегда со знаком минус, сообщает «Медицинская газета». Министр здравоохранения отмечает, что работающие стали меньше болеть.

Удивительно, но факт: впервые за двадцать лет в первом полугодии нынешнего года количество больничных листов уменьшилось до рекордно низкой отметки. Бюргеры проболели ниже прошлогоднего показателя на пять процентов.

Эксперты полагают, что одна из причин кроется в страхе потерять работу – сегодня ее найти непросто. Второе: мнздрав не раз говорил о нехватке кадров в домах престарелых и инвалидов. Правительство предложило как-то трудоустроить туда безработных, что вызвало у многих поначалу недоумение. Сегодня ситуация разрешилась: трудоустроено уже более шести тысяч ассистентов по уходу. Не все обратились по направлению биржи труда – руководство учреждений по уходу благодаря реформе в этой сфере теперь имеет право трудоустроить многих помощников, ранее выполнявших свою работу на общественных началах...

Вернутся в Магнитку врачами

> Студенты видят свое будущее в коллективе медсанчасти

МЕДИКО-САНИТАРНАЯ часть АГ и ОАО «ММК» проводила на учебу 17 новоиспеченных студентов Челябинской государственной медицинской академии.

Стать первокурсниками престижного учебного заведения им помогли не только крепкие школьные знания, но и довузовская подготовка, организованная медсанчастью в сотрудничестве с академией для обеспечения Магнитки молодыми врачами. Учебные курсы – действенная помощь выпускникам школ, которые хотят лечить людей.

А кадровый голод в медицинской сфере Магнитки ощутим. Вот почему еще девять лет назад директор по персоналу и социальным программам комбината Александр Мастрев, ныне – вице-президент управляющей компании ОАО «ММК», и главный врач медсанчасти Марина Шеметова обратились к ректору ЧелГМА с предложением организовать подготовку врачей кадров. Позже к программе «целевиков» присоединилась администрация Магнитогорска. Но поступить в медицинскую академию непросто: высоки требования к абитуриентам, большой конкурс.

Четвертый год руководство медсанчасти ведет курсы дистанционного обучения для старшеклассников. Лекции им читают преподаватели академии, по телекоммуникациям, а также приезжают в Магнитку. По словам Марины Шеметовой, медсанчасть успешно сотрудничает с академией и ее ректором профессором Ильей Долгушиным.

Перед отъездом первокурсники пришли попрощаться в представительство медакадемии и поблагодарили организаторов обучения. За чашкой чая они общались, делились планами: абитуриентские тревоги были уже позади. Выпускница 51-й школы, ныне студентка медицинской академии Маша Голикова уверена, что во многом именно довузовская подготовка помогла исполнению ее мечты. Маша – из семьи врачей. Ее выбор – вполне объясним. Хотя ее папа, Игорь Валентинович, анестезиолог медсанчасти, подчеркивает, что дочь выбрала свою профессиональную судьбу совершенно самостоятельно.

– Рад и горжусь, что она сделала такой выбор, тем более, что мы не подталкивали ее к этому решению. Она с детства видела сложности нашей профессии: срочные вызовы ночью и в выходные. Голова иной раз так занята работой, что и дома не отдыхаешь. Поступление и учеба в медицинском институте требуют крепкой базы по специфическим наукам. И думаю, что даже система репетиторства, столь распространенная в наши времена, не позволяет в полном объеме подготовить ребенка именно в медицинский институт. А на курсах довузовской подготовки и условия обучения отличные, и возможности широкие, и результаты радуют.

О курсах школьники узнают от родителей, друзей. Кто приходит в кадровую службу медсанчасти. Полную же информацию можно получить в Магнитогорском представительстве Челябинской государственной медицинской академии на улице «Правды», 20 у директора представи-

тельства Светланы Челищевой. Она рассказала, что поступить на курсы может любой старшеклассник. Главное, чтобы были интерес к профессии и желание учиться.

Настя Кудина – выпускница сороковой школы, медалист. Она из семьи инженеров и могла выбрать иную сферу деятельности, но, по словам Насти, врач – нужная, важная и интересная профессия. Антонина Володичева решила стать врачом, чтобы научиться лечить инсульты: эта беда знакома ее семье.

– Буду помогать и своим родным, и всем пациентам, чтобы были здоровы, – говорит Тоня.

Альты Тюлюбаева ездила на курсы из Агаповки, была очень дисциплинированной и старательной слушательницей и, как Настя, успешно поступила в медакадемию. Андрей Туленков, Дина Гимазидинова – у них только началась студенческая жизнь, а Юлия Баталова уже перешла на третий курс. Вместе с однокурсником Артемом Ксенофановым – а они два года назад были слушателями курсов – заглянули в представительство на огонек.

– Курсы хорошо помогают. Даются углубленные знания нужных предметов, необходимых для успешной сдачи экзаменов. Да и во всех отношениях – легче, потому что в другом городе ты не одинок.

Студенты видят свое будущее в коллективе медсанчасти. Напутствуя первокурсников, Марина Шеметова пожелала им успехов в учебе ☺

СВЕТЛАНА КАРЯГИНА

Школа здоровой спины

> В дружеской компании и зарядка спорится

Ormed relax – это отлично

– Процедура очень нравится, ощущение комфорта, – улыбается, лежа на массаже, Людмила Кудряшова, штабелировщик металла ЛПЦ-5. – Идет тепло, плавная растяжка позвоночника, расслабление. Чувствую себя намного лучше. Заметила, что и сон стал крепче...

Людмила приняла всего два сеанса на современном чуда техники – Ormed relax и «Свинг-машине». Еще восемь раз ей предстоит эта процедура. Автоматизированный массажно-тренажерный комплекс приобретен комбинатом специально для программы «Школа спины», которая стартовала в августе на базе здравпунктов пятого листопрокатного и доменного цехов.

– Мягкие ролики с подогревом выполняют массаж всех отделов позвоночника – от шеи до поясницы. Мышцы расслабляются, улучшается поступление крови и питание нервных окончаний. Одновременно вы видите ритмичное движение ног из стороны в сторону – так корректируется работа сосудов нижних конечностей, то есть идет и профилактика развития варикозного расширения вен и улучшается работа лимфатической системы. Все это совместно с массажем улучшает функцию работы позвоночника, – комментирует старший фельдшер здравпункта ЛПЦ-5 Елена Фролова.

Она и ее девчата умело проводят процедуры, назначенные врачами. На том же Ormed relax и «Свинг-машине» можно подбирать режимы, приемлемые для каждого отдельного пациента.

Раньше Людмилу беспокоили боли в спине, ноге. Как многие, наблюдалась у цехового терапевта, дома старалась поддерживать форму, разучив нехитрые упражнения. В прошлом году лечилась в здравпункте у китайских эскулапов по программе «Мир долголетия»: ручной массаж, иглоукалывание повысили жизненный тонус. Но понадобилось вновь поддержать здоровье.

– Когда прочла объявление о наборе в «Школу спины», где предложено комплексное лечение прямо в здравпункте, обрадовалась, – говорит Людмила.

Сейчас к оздоровлению приступила вторая группа из двадцати работниц ЛПЦ-5, желающих иметь здоровую спину. Это представители основных профессий – машинисты крана, операторы и вальцовщики, резчики, штабелировщики. Кто-то уже состоит на учете с различными видами остеохондрозов, кто-то хотел бы «не заболеть». А риск приобрести этот недуг сегодня есть у каждого – и кто занят физической работой, и кто малоподвижной «сидячей». Не случайно боли в спине по статистике – самая частая причина обращения к врачам.

Трехнедельное лечение в здравпункте по расписанию: первый день – общение с терапевтом, второй – с физиотерапевтом, третий – с инструктором ЛФК, четвертый – с неврологом. Здесь же по назначению получают как медикаментозное лечение, так и ручной массаж, физиопроцедуры. Каждому прописано строго индивидуальное лечение, общие встречи – только на занятиях ЛФК. А в дружеской компании и зарядка спорится. Это, между прочим, тоже труд – во имя собственного здоровья.

«Яблочко на блюде»

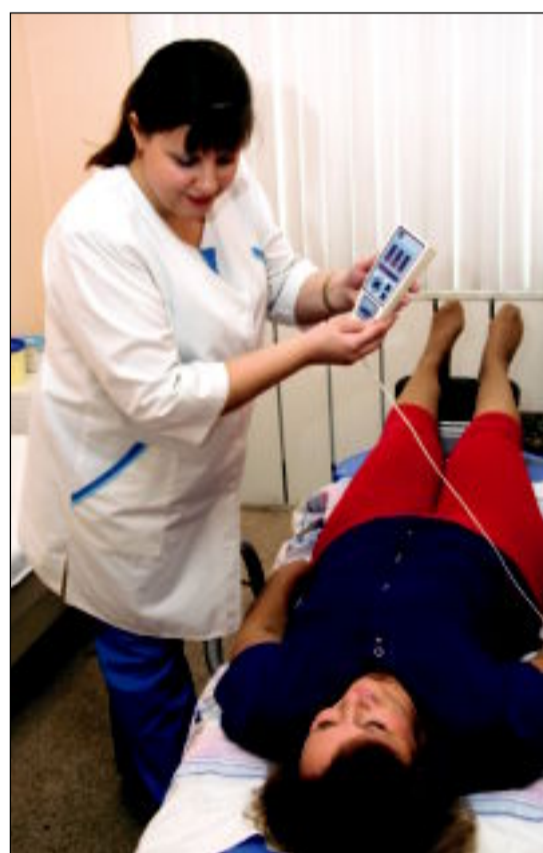
В здравпункте ЛПЦ-5 – время лечебной физкультуры. Женщины на стульчиках внимают Ирине Богомоловой, инструктору высшей категории из стационара медсанчасти.

– Сидим ровно. Все упражнения выполняем медленно, без резких движений, – Ирина Олеговна не только показывает, но и рисует точный словесный образ. – Носом рисуем большие крупные цифры – от единицы до десяти. Шея работает, хорошо. Молодцы! А теперь представили, что перед нами блюдец, на котором лежит яблочко. И мы подбородком катаем его...

Движения строго по горизонтальной плоскости: подбородок – чуть влево, шею вперед, «покатили яблочко», шею назад... Инструктор следит за тем, правильно ли ученицы выполняют движения.

– Все. Для шейно-грудного отдела достаточно. Теперь ложимся на коврик, начинаем упражнения для поясницы, – командует Ирина.

– А мне можно после операции? – волнуется одна из физкультурниц.



Ирина уточняет, что за операция была, и тут же дает рекомендации:

– Когда будем делать «велосипед», вы «крутите» не двумя, а одной ногой. Остальные упражнения потихоньку можно делать.

Ирина постоянно подбадривает: «Все у вас получается!» Кому-то с непривычки физическая культура на 20–25 минут дается тяжело. Но сегодня группа подготовлена.

Работница ЛПЦ-5 Наталья Кислухина чувствует себя «как рыба в воде». Для нее эти занятия – профилактика. К тому же, два года она ходит в «тренажерку». Некоторые спешат к инструктору за консультацией:

– Когда кручу шей, у меня голова кружится...
– Круговые движения, вообще, противопоказаны. А тем более при остеохондрозе, – сразу расставляет точки над «i» Ирина Богомолова. – Только полуповороты, полунаклоны. И то же самое – с поясницей.

Ирина повторяет: для начала лечебную гимнастику нужно делать под присмотром специалиста, лучше самолечение может только навредить и обострить болезнь. А вот элементарная утренняя разминка

– приветствуется, она дает бодрость на весь день.

– На базе здравпунктов прежде всего идет профилактика. Мы подготовили набор упражнений для поясничных, шейно-грудных остеохондрозов, когда есть диагноз, но нет острого периода, – говорит Ирина. – Через три недели эффект заметен. На своих занятиях я даю более сложные упражнения на растяжку, поскольку вижу и контролирую их выполнение. А каждой группе мы выдаем брошюру, где представлен комплекс, который можно выполнять дома самостоятельно: на гибкость позвоночника, на укрепление мышц спины, шейно-грудного отдела.

Первый выпуск брошюры, разработанной специалистами медсанчасти и отдела социальных программ, информирует и о причинах боли в спине, и о доступной каждому профилактике.

Прием без очередей

Многие хотя бы раз испытывали боли в спине. Кому-то удалось избавиться от них. Но по данным ученых, почти у 20 процентов пациентов боль переходит в хроническую форму. И причин немало. Мало-подвижный образ жизни, длительное пребывание в статичных позах – за компьютером, рулем авто, избыточный вес, стрессы, чрезмерные физические нагрузки, неправильная осанка...

– Целевой проект «Школа спины» реализован по инициативе главного врача медсанчасти Марины Шеметовой при поддержке президента управляющей компании ММК Виктора Рашинова. – Совместно с



отделом социальных программ разработана программа профилактики заболевания, обучения, лечения и реабилитации пациентов, – рассказывает и. о. заместителя главного врача МСЧ АГ и ОАО «ММК» по здравпунктам Анастасия Аввакумова. – На средства ММК закуплены два современных комплекса Ormed relax и «Свинг-машин», аппараты физиолечения, массажные столы, коврики для занятий лечебной гимнастикой. Все процедуры, таблетки и инъекции, которые назначают врачи-специалисты, закупает через нашу аптеку, так что трехнедельный курс оздоровления для работников комбината – полностью за счет средств добровольного медицинского страхования.

Прием в здравпунктах идет по графику: никаких очередей ни к терапевту, ни к специалистам, ни на ручной массаж, ни на медикаментозную процедуру или физиолечение. В числе новинки в этом году в здравпункте ЛПЦ-5 – аппарат «Нуга Бест» для механического массажа спины и формирования мышечного корсета в целом. На ультразвуковом аппарате идет как простое лечение на персиковом масле, так и с эффективным лекарством – тизолом на лидазе, снимающим воспаление. Электротерапия на аппаратах «Искра», «Диаденс» и «Амплипульс», магнитотерапия на аппарате «Градиент-1»...

Отзывы одинаковы: люди благодарны, что в экономически непростое время комбинат приобрел новейшую аппаратуру, организовано лечение со всеми удобствами – до или после рабочей смены.

– В первую очередь, внимание людям основных профессий, тем, кто состоит на учете с остеохондрозом, находится в группе риска, – поясняет Анастасия Аввакумова. – Заболевание помолодело: им страдают с 20 лет. И если не поддерживать здоровье, чаще возникают боли, которые ограничивают движение, тянут за собой цепочку проблем. Программа пропагандирует здоровый образ жизни, и задача медиков – чтобы человек пришел к пониманию: нужно заботиться о здоровье, нужно принимать массажи. Нужно ходить в бассейны: плавание – самое хорошее средство для здоровья позвоночника. Поэтому цель программы – не только профилактика обострений остеохондрозов, но и обучение, как сохранить здоровье спины, как правильно выполнять различные движения во время работы и вне ее.

Медики фиксируют состояние каждого до и после лечения. В анкетах, которые довелось видеть, пациенты повторяют: выразите благодарность персоналу здравпунктов и всей медсанчасти. А также говорят спасибо руководству ОАО «ММК».

Когда оздоровление пройдут все желающие из ЛПЦ-5 и доменного цеха, в «Школу спины» отправятся работники других подразделений ММК ☺

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА
ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Помощь пришла вовремя

ХОЧУ ВЫРАЗИТЬ сердечную благодарность коллективу второго реанимационного отделения горбольницы № 1.

Заведующий отделением Николай Куликов, врачи Олег Брунер и Елена Пеньковская, медсестры Ольга Бикина, Алена Метелева, Оксана Быстрова, Любовь Бубнова, Альфия Краус, Людмила Бабайлова, Татьяна Микерина – сплоченная и профессиональная команда. Огромное спасибо и коллективу терапевтического отделения. Очень признателен вам всем за чуткое отношение, оказанную мне своевременную и квалифицированную помощь.

С уважением

ИСРАФИЛ НУГАМАНОВ,
ветеран труда РФ, пенсионер

Спасибо докторам и депутатам

ШЕСТЬ ЛЕТ страдал тяжелым недугом. Практически всем травматологам-ортопедам, к которым я обращался, не удавалось помочь мне – уж очень проблематичный залеченный «суставчик». Но попал к врачу от бога – Николаю Дегтяреву в медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК».

Более полутора лет лечил меня Николай Павлович – умный, интеллигентный, со светлой душой и огромным сердцем, в котором много любви и желания помочь пациентам. Мне провели две дорогостоящие высокотехнологичные операции по замене тазобедренного сустава эндопротезом. Словом, меня поставили на ноги. А шанса на благополучный исход лечения практически не было.

Благодарю вас, Николай Павлович, и ваших коллег из травматологического отделения, реанимации за поистине золотые руки. Спасибо вам и вашим коллегам за профессионализм, за то, что вы помогаете людям вновь вернуться к полноценной жизни.

Конечно, сегодня такие высокотехнологичные операции дороги. Но преодолеть этот барьер опять же помогли небезразличные к страданиям люди – депутат городского Собрания Л. Гампер, депутаты Законодательного собрания Челябинской области В. Шмаков и С. Евстигнев, начальник городского управления социальной защиты населения И. Михайленко, глава администрации Ленинского района В. Чуприн, директор МОУ «Школа-интернат «Семья» С. Ефременков и мой ангел-хранитель – супруга Людмила Устименко.

Спасибо вам всем! Счастья, мира и добра. Здоровья вам и вашим близким!

АЛЕКСАНДР БАШИНСКИЙ

> ЗАБОТА

Гостила, как в Кремле

В МАГНИТОГОРСК я приехала в гости. И – заболела. Зная, что в вашем городе на улице Калинина, 25/1 открыто гериатрическое отделение поликлиники № 2 медсанчасти комбината, обратилась туда за первой помощью. Очень удивилась, что меня быстро приняли, несмотря на то, что я иногородняя.

Проработав сорок с лишним лет в поликлинике Ново-Липецкого металлургического комбината, сейчас была несказанно обрадована тем, какое отделение существует в Магнитогорске при поддержке ОАО «ММК», какая здесь забота о пожилых людях. Встречают доброжелательно, ласково.

Обследовали, назначили лечение, ежедневно – осмотр врачом-терапевтом Юлией Пошляковой. Приятно поразили чистота и порядок, отделка кабинетов и мест общего пользования. Впечатление, что ты в Кремлевском Дворце съездов! Поинтересовалась, кто был инициатором такого чуда. Мне сказали – председатель совета директоров ММК Виктор Рашинов и главный врач медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Марина Шеметова.

Сейчас я живу в Москве, но даже там о таком отделении не слышала. Хочется сказать вам, Виктор Филиппович, огромное спасибо от имени пенсионеров, дай бог крепкого здоровья и благополучия вам и всей вашей семье.

Дома, в Москве, обязательно напишу о своих впечатлениях от прекрасного гериатрического отделения Магнитки в «Медицинскую газету» и в больницу НЛМК.

ТАМАРА МАКАРОВА,
бывшая работница
медсанчасти НЛМК