

> ОФИЦИАЛЬНО

## Детские путевки

**С января функции по обеспечению детей путевками на санаторно-курортное лечение возложены на управление социальной защиты населения города Магнитогорска.**

Для получения путевки необходимо обратиться в многофункциональные центры по приему населения (МФЦ) по месту жительства, заполнить заявление и представить следующие документы (их копии): документ, удостоверяющий личность заявителя, место жительства, принадлежность к гражданству, в том числе вид на жительство для иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории Российской Федерации; разрешение на временное проживание и документ, подтверждающий наличие трудовых отношений, для иностранных граждан и лиц без гражданства, временно проживающих на территории Российской Федерации; свидетельство о рождении ребенка; решение органа местного самоуправления об установлении над несовершеннолетним опеки (попечительства), договора об осуществлении опеки или попечительства (для опекунов (попечителей), приемных родителей); документ о месте жительства ребенка на территории Челябинской области (о регистрации по месту жительства, пребывания). В случае невозможности предоставления данного документа управлением социальной защиты населения составляется акт о совместном проживании родителя с ребенком; справка для получения путевки на ребенка по форме № 070/y-04, выданная лечебно-профилактическим учреждением по месту жительства ребенка.

Многофункциональные центры по приему населения находятся по следующим адресам: для жителей Ленинского и Правобережного районов – ул. Суворова, 123, окно № 12, тел. 31-38-69; для жителей правобережной части Орджоникидзевского района – пр. Сиреневый, 16/1, окно № 5, тел. 42-97-81; для жителей левобережной части Орджоникидзевского района – ул. Маяковского, 19/3, каб. 201, тел. 49-05-170; приемные дни: понедельник-четверг с 9.00 до 17.00, перерыв с 12.00 до 12.45, пятница с 9.00 до 12.00.

# Ночные картинки

## > Почему озарение может приходиться во сне?

**УЧЕНЫМИ доказано, что правильное чередование бодрствования и сна – в числе основных законов психической деятельности. Эти процессы взаимосвязаны и необходимы друг другу. Бодрствование – для проявления активности. Сон – как физиологическое состояние, при котором создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма, в частности, центральной нервной системы.**

**С**пит человек примерно треть всей жизни. Во время сна наблюдаются изменения мышечного тонуса, резкое ослабление всех видов чувствительности. Безусловные и условные рефлексы заторможены. Наши «ученые беседы» о сне – с **врачом-психотерапевтом медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Ларисой МАРИКИНОЙ.**

**– Это правда, что во сне иногда происходит озарение, и человек решает то, что не смог решить днем, вспомнить то, о чем не смог вспомнить накануне?**

– Согласно современным представлениям, сон – не только отдых, но и деятельность, направленная на переработку различной информации, накопленной за день. О том, что работа мозга во время сна не прекращается, легко судить по сохраняющейся в эти часы его биоэлектрической активности. Биопотенциалы отражают биохимические процессы, происходящие в его клетках, и свидетельствуют об активности деятельности мозга. Общеизвестны случаи творчества человека во время сна. Например, А. Пушкин некоторые стихотворения сочинял во сне и, проснувшись, тут же их записывал. О творческих озарениях во сне писали И. Тургенев, Л. Толстой, А. Чехов, А. Грибоедов. Известный химик Кекуле в сновидении впервые вывел формулу бензола. Во время сна человек освобождается от раздражителей, в последнюю очередь «уходят на покой» особенно возбужденные представления по интересующему нас вопросу. И вот

тогда, в полусонном состоянии, иногда возникают наилучшие условия для решения задачи.

**– Издавна люди пытались трактовать сны и видеть в них вестие предсказания, болезни...**

– Есть теория, что сны – не просто движущиеся картинки прошедшего дня, а очень даже информативные видения, в которых отражаются заболевания. Мужчины с сердечными проблемами часто видят во сне смерть или умирание, женщины – развод. Мигрень приводит в сны тему страха. Нарушение мозгового кровообращения выражается в сюжетах, где что-то теряется, обычно деньги или еда. При инсульте, эпилепсии, болезни Паркинсона человек вообще не способен видеть качественные сюжетные сны. Нарколепсия – невозможность проснуться – всю ночь развлекает спящего причудливыми или пугающими событиями. Психические заболевания – конфликты, невезением или агрессивными видениями. Человек, страдающий гипертонической болезнью, будет всю ночь воевать, враждовать. Дыхательная недостаточность, включая астму, дает особые эмоциональные переживания. Однако не стоит к сновидениям относиться как к диагностике. Никакой надежной связи между болезнью и темой сна не обнаружено. Обычно люди, которые очень серьезно болели, снов не видят вообще.

**– А какова потребность во сне?**

– Она различна. Как правило, чем старше человек, тем меньше он спит. Новорожденным на сон нужно 22 часа в сутки, старику – не более семи часов. Объясняется это, в первую очередь, тем, что растущему, активно расходующему энергетические запасы организму – прежде всего это относится к детям – необходим более продолжительный отдых для пополнения потерянной энергии. Без сна жизнь людей может продолжаться значительно меньше, снов без пищи – не более десяти суток.

**– Мы считаем хороший сон естественным, само собой разумеющимся процессом до тех пор, пока**

**что-то в нем не нарушается. Так что же такое бессонница?**

– Людей, недовольных своим сном, очень много. По данным медицинских исследований, до 45 процентов людей от четырнадцати лет и старше не удовлетворены своим сном в ту или иную пору своей жизни. Естественно, не все они обращаются с жалобой к врачу, да и характер нарушений сна различен. Лишь 21 процент населения недоволен как длительностью, так и глубиной сна. Нарушение сна может быть психофизиологическим, при неврозах, психических заболеваниях, при злоупотреблении психотропными препаратами и алкоголем, при соматических заболеваниях, при болевом синдроме, при заболеваниях головного мозга и при синдроме нарушения сна: синдроме апноэ во сне – остановках дыхания, гиперсомнии...

**– Какие же виды расстройств сна бывают у людей?**

– Нарушение сна при бессоннице, то есть инсомнии, складывается из трех видов расстройств. Первое – пресомническое расстройство, ведущим проявлением которых являются трудности засыпания на фоне тревоги, страхов не заснуть, чувствительности к стрессовым факторам: жара, холод, шум, невозможность найти удобную позу. Второе – это инсомническое расстройство, включающее ночные пробуждения, трудности засыпания после них и ощущение недостаточно глубокого сна. Третье – постсомническое расстройство, которое, прежде всего, характеризует ранние пробуждения за пределами деления людей на «сов» и «жаворонков». В эту же группу включаются и пациенты с плохим самочувствием непосредственно после сна и феномен сонного опьянения, когда активное бодрствование наступает медленно. В следующий раз мы поговорим о психотерапевтических и медикаментозных способах лечения этих нарушений.

Подготовила МАРИЯ ТЕПЛОВА

# Девять мест на право жизни

## > Только за один аппарат для нейрореанимации комбинат заплатил 50 тысяч евро

**СЕГОДНЯ служба «особо оперативного реагирования» медсанчасти АГ и ОАО «ММК» включает в себя несколько профильных подразделений – общую реанимацию, кардиореанимацию и анестезиолого-реанимационное отделение для нейрохирургических больных, которому недавно исполнилось пятнадцать лет.**

**Е**го врачи обеспечивают как анестезиологический процесс в нейрохирургической операционной, так и сугубо реанимационные мероприятия.

– Количество «наших» пациентов выросло в переходный период девяностых годов прошлого века, отмеченный социальной нестабильностью и, как следствие, увеличением черепно-мозговых травм. Отделение общей реанимации уже не справлялось с большим объемом задач, да и сама специфика требовала целенаправленно подготовленных специалистов, которые могли оказывать необходимую помощь, – рассказывает заведующий анестезиолого-реанимационным отделением для нейрохирургических больных Виталий Покровский. – И было открыто наше отделение, сначала на шесть коек, потом на девять – они почти всегда заняты. Во всем городе среди родственных подразделений только одно больше – отделение общей реанимации медсанчасти: оно рассчитано на двенадцать мест.

В нейрореанимацию пациентов чаще всего привозят на скорой, с травмой или патологией головного и спинного мозга. Большинство после «пьяных» и бытовых травм, дорожных аварий, единицы поступают после тяжелых операций, несчастных случаев на производстве. Иные задерживаются в отделении и до нескольких месяцев: больные с повреждением мозга восстанавливаются дольше, чем пациенты общей реанимации. Здесь нет «выписных»: после стабилизации жизненных показателей и вывода из тяжелого состояния больного передают нейрохирургам на долечивание и реабилитацию.

За год около пятисот человек получают высококвалифицированную медицинскую помощь в нейрореанимации медсанчасти на первоклассном оборудовании. В отделении, к примеру, функционируют аппараты ведущих мировых фирм из Германии и США – «Дрегер», «Пуритан Беннетт». Все с компьютерным обеспечением режимов вентиляции: это не просто вдувание воздуха, сложный механизм позволяет приспособить и адаптировать аппарат к больному.

– Нашей оснащенности могли бы позавидовать многие реанимационные отделения не только города, – убежден Виталий Покровский. – И это заслуга главного врача медсанчасти Марины Шеметовой: вместе с руководством ММК она планомерно заботится о развитии больницы. Комбинат помог



закупить современное оборудование: нашим пациентам служат уникальные аппараты искусственной вентиляции легких стоимостью до 60 тысяч евро.

Медсестры этого отделения профессионально растут быстро: специфика требует постоянного совершенствования, каждую неделю идет обмен опытом на медицинских конференциях. Они активны и по жизни. Тон задает старшая медсестра Наталья Ермошина – в прошлом финалистка конкурса «Жемчужина-2003», нынче в

## Больные с повреждением мозга восстанавливаются дольше обычных пациентов

Челябинской академии получает мединское высшее образование. Треть сестринского коллектива – с высшими категориями, молодежь после училища приходит под крыло к заслуженным ветеранам с высшей категорией. Уважение снискала Инесса Чеусова, Айгуль Кунсбаева, Олеся Наумова, Елена Москалева, Светлана Евдокимова, Эльвира Хамидулина, Татьяна Пенкина, Галина Дружина, Альбина Дьяконова и другие сотрудницы, заботливая сестра-хозяйка Татьяна Шнякина. Персонал из нейрореанимации везде принимают с распростертыми объятиями: не зря многие сестрички вышли на

«старшинство» в кардиореанимацию, анестезиолого-реанимационное отделение оперблока, диагностический центр.

Кто должен и может работать в реанимации? Талантливый человек врач-анестезиолог Валерий Посядо мудро и точно сказал о медсестрах. Его фразы стали крылатыми. «В отделении реанимации сестра – глаза, уши и руки, а врач – мозг отделения». «Если нет хороших сестер, нет и реанимации». «Медсестра реанимации должна обладать высокой надежностью, которая складывается из знаний, честности и способности спросить, если не знаешь». «В реанимации есть мгновения, когда сестра должна быть сверхбыстрым роботом-исполнителем. Сестрой такого отделения нельзя стать, если у тебя нет достаточной ловкости, умения быстро думать руками, если, как говорят хирурги, у тебя обе руки левые». «Сестра-реаниматор должна быть оптимистом по характеру, легкой на подъем, способной подавлять в себе раздражение».

– Работа в реанимации изматывает душу, и привыкнуть к ней невозможно. Многие уходят. Остаются влюбленные в этот тяжелый труд и в тяжелых больных. Что заставляет сестру пятнадцатый раз в день перестилать постель, десятый раз обрабатывать пролежни, сто двадцатый раз в сутки тщательно измерять давление безнадежно больному? Меньше всего сюда подходят слова героизм

и романтика. Скорее всего, подойдет старинное слово – милосердие. Сестра милосердия. И еще: помогает реаниматору внутренняя уверенность в том, что ты в деле. Одни сносят хлеб, другие строят дом, варят металл... А ты спасашь людей, хотя не так часто как хотелось бы, – заключает Валерий Посядо.

У Валерия Константиновича опыт, чутье профессии, дар учителя. Когда-то заведовал общей реанимацией, сейчас – анестезиолог в оперблоке, продолжает дежурство в нейрореанимации... В отделении анестезиологии и реанимации для нейрохирургических больных всего четверо врачей, но каждый – с именем. Вместе с заведующим Виталием Покровским трудятся Аркадий Захаруло, Эльдар Шахметов, Игорь Сычев, недавно защитивший кандидатскую диссертацию по фармакологии. За общее дело радеет стабильный коллектив медсестер, в котором новички живут по примеру стажистов.

И такой факт: если раньше в нашем отделении санитарка «выглядела» исключительно бабулей, то сегодня младший персонал по уходу за больными молодые девчата лет двадцати-тридцати. И хотя режим неизменно напряженный, каждая, как стойкий солдатик, борется за жизнь пациента, дорожа профессией и уважением, оставаясь среди дружных коллег на долгие годы.

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА  
ФОТО – ЕВГЕНИЙ РУХМАЛЕВ

## > ВАКЦИНАЦИЯ

### Против гриппа

**ВАКЦИНАЦИЯ против вируса гриппа А (H1N1) проводится в Магнитогорске до 1 марта.**

Все взрослое население может сделать прививку в поликлиниках города по месту жительства. Вакцинация детей организована в школьных медицинских кабинетах бесплатно. Так вы уберете себя и своих близких.

## > ОТ ВСЕЙ ДУШИ

### Сказочный центр

**НЕДАВНО довелось пройти лечение в герiatricком центре медсанчасти комбината – в уютном здании по улице Калинина. Хотелось выразить признательность всему коллективу за профессионализм, внимание и доброту к пожилым людям.**

Особенно благодарим главного врача медсанчасти Марину Шеметову, руководителей комбината и города за создание этого прекрасного лечебного центра, за подарок пенсионерам: подлечились, получили консультации врачей-специалистов, отдохнули от повседневных забот.

В центре душевная атмосфера, чувствуется желание помочь больному и терпимость к пожилым людям. А ежедневное коллективное чаепитие? Это еще одно подтверждение заботы. И все добавляет нам бодрости, желания жить, верить в себя. Хотелось, чтобы во всех лечебных учреждениях нашего легендарного города заботились о пожилых людях так же, как в этом сказочном центре.

Спасибо вам, доктора и медсестры!

Благодарные пациенты  
В. ВИШНЯКОВ, Р. КОРОТКОВА, М. ПЕТРОВА, Р. ЖЕЛНИНА,  
Т. МАКАРОВА – всего 25 подписей.

## > БЛАГОДАРНОСТЬ

### Спина без боли

**ВЫРАЖАЕМ благодарность заведующей здравпунктом доменного цеха ОАО «ММК» Надежде Бецких и всему медицинскому персоналу.**

Не раз приходилось обращаться сюда за помощью, и всегда к нам были внимательны. Осенью нас включили в оздоровительную программу «Школа спины». Работают по ней специалисты высшей категории. После десяти сеансов массажа мы почувствовали огромное облегчение, боль в спине отступила. Все, кто прошел через сильные и умелые руки Розы Замилевой, буквально «летают» над землей. Спасибо медсестре Ольге Князевой, проводившей физиотерапевтические процедуры: у нее ко всем индивидуальный подход, она очень отзывчива.

Отдельная благодарность главврачу медсанчасти Марине Шеметовой за организацию на комбинате такой нужной программы оздоровления.

Работники цеха водоснабжения ОАО «ММК»:  
В. АЛТУХОВ, Г. ИВАНОВ, Т. РУЗАНКИНА, Г. ДМИТРИК,  
В. ДЕПЛЯЕВА, А. АХМЕТОВ, О. АЯДЕНКО.

## Ходить и видеть

**ХОЧЕТСЯ выразить огромную благодарность заведующему травматологическим отделением МСЧ ММК оперирующему хирургу Николаю Дегтяреву, анестезиологу Сергею Сычеву, операционной медсестре Евгению Петренко, перевязочной медсестре Любови Сидоренко, помогающим встать на ноги после замены коленных суставов.**

Низкий поклон и самое искреннее признание, благодарность заведующей офтальмологическим отделением, доктору медицинских наук Елене Григорьевой, врачу высшей категории Татьяне Адамовой – кудесницам, возвращающим зрение. Спасибо медсестрам Татьяне Азимовой, Ольге Борисовой за хороший уход после операции. Ведь известно, что послеоперационное лечение много значит для скорого и полного выздоровления. Счастье видеть ни с чем несравним!

Спасибо вам за умелые руки и добрые сердца. Счастья, любви, здоровья, успехов!

ЛЮДМИЛА НОВИКОВА