

# Твое здоровье — в твоих руках

**МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ СОВЕДУЮТ, ПРЕДЛАГАЮТ**

## Знания — трудящимся

Пойдет пятый год работы факультета здоровья университета культуры при Дворце металлургов. За последние два года мы сосредоточили работу в цехах, что значительно облегчило организационную сторону дела, так как цех дает постоянный состав слушателей из наиболее активных рабочих.

В прошлом году успешно закончен второй год занятий на факультете здоровья в проволочно-штрипсовом цехе, первый год — в огнеупорном производстве. Неплохо шли занятия на ЦЭС.

В программе первого года темы занятий как бы подводят, подготавливают слушателей к специальным занятиям в будущем. Слушатели узнают общие данные о достижениях советской медицины, получают сведения по личной гигиене и мерах борьбы за здоровый быт, по охране здоровья детей, женщин, участвую неотложной первой помощи.

Второй год обучения готовит слушателей к более самостоятельной деятельности в цехе и дома. Слушатели обучаются уходу за больным, знанию их опасности для окружающих и мерам предупреждения болезней.

Наши занятия имеют общеобразовательную и практическую цель: дать возможность пользоваться медицинскими знаниями и для себя и для общих интересов, самостоятельно пополнять их популярной литературой. Это вклад в дело создания санитарного актива, так необходимых медицински грамотных членов общества.

Занятия факультета ведутся квалифицированными врачами.

**Ю. ПИСАРЕНКО,**  
заслуженный врач РСФСР.

Из всех органов чувств, которыми природа наделила человека, самым важным и в то же время самым уязвимым является орган зрения — глаз. Даже небольшие повреждения могут приводить к значительному понижению зрения, вплоть до слепоты.

Травма глаз наиболее часто встречается в металлургической, металлообрабатывающей, горной и химической промышленности. Поэтому рабочим названных отраслей промышленности следует, помимо аккуратного соблюдения правил техники безопасности, иметь элементарные понятия об устройстве глаза, об изменениях, которые наступают в нем при травмах, о мерах по предупреждению глазного травматизма.

Глаз помещается в углублении черепа, называемом глазницей, которая своими костными стенками защищает его со всех сторон, кроме передней. Спереди глаз прикрыт веками. Глазное яблоко состоит из трех оболочек. Внутри имеется полость, заполненная прозрачной желеобразной массой (стекловидное тело). Наружная, белковая оболочка очень прочная, передняя ее часть абсолютно прозрачная — это роговица.

Социалистическое государство — единственное государство, которое берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения.

ИЗ ПРОГРАММЫ КПСС

## Закаляйся, как сталь

Среди различных заболеваний часто встречаются простудные. Многие считают, что основным их «виновником» является холод.

Не холод, а сам человек обычно бывает повинен в том, что часто болеет ангиной, катаром верхних дыхательных путей и т. д.

Конечно, на комбинате имеется много неблагоприятных факторов, как-то: сквозняки, повышенная влажность воздуха, резкие спады температуры, но все это опасно для человека хилого, болезненного, боящегося воды и свежего воздуха, не занимающегося спортом.

Закаленный человек легко переносит холод, привыкает переносить любую жару.

Надо сказать, что закалить можно любой организм. Из истории, например, известно, что величайший русский полководец Суворов обладал от природы слабым здоровьем, но он так закалил свое тело от влияния непогод, что казался существом сверхъестественным. Очень большое внимание он уделял закаливанию русской армии. Поэтому его солдаты были выносливыми и здоровыми.

Все мы знаем, что есть люди, купающиеся круглый год. Зимой купаются даже в проруби. Есть люди, которые ходят свободно зимой босиком по снегу. Конечно они не сразу пришли к этому. Для того, чтобы ходить босиком по снегу и купаться в проруби, необходимо длительное закаливание организма.

Но так как люди даже одного возраста имеют различное здоровье, различную чувствительность к охлаждению и действию тепла, необходимо при составлении плана проведения закаливания обратиться за советами к врачу.

Следует помнить, что увеличение дозировки должно быть постепенным и последовательным. Закаливание должно проводиться систематически с использованием различных средств и методов, (солнце, воздух и вода как порознь, так и вместе).

Начинать закаливание лучше летом, но можно и в любое время года. С чего же начать? После утренней гимнастики — делать обтирание. Вода для обтирания должна быть сначала комнатной, потом постепенно надо ее охлаждать и дойти до холодной, а после этого уже можно переходить к обливаниям.

Но еще раз повторяю, закаливание надо проводить под контролем врача.

**Ел. БУТОВИЧ,** врач.

## ВЫСОКАЯ ОЦЕНКА

Год назад все мы взяли на себя повышенные обязательства, включились в соревнование за звание отделения коммунистического труда.

В число обязательств были «овладеть смежной специальностью: техникой массажа, отпуском процедур в ингалятории» и т. д.

Все сотрудники свои обязательства выполнили с честью. Особенно хорошо работает медсестра Ложкина Ольга Ивановна, профорг отделения. В числе лучших людей следует назвать и Зою Ивановну Коровкину. Она ведет общественную работу и освоила отпуск, всех физиотерапевтических процедур, учит молодежь.

Из молодых специалистов своей скромностью и знанием дела отличается медсестра Алла Комлева. Она комсомолка и

так же, как и Зоя Ивановна, является членом редколлегии стенной газеты.

Мы гордимся и нашими санитарками Галкиной Варварой Васильевной и Вороновой Ниной Гавриловной. Обе они, можно сказать, ветераны медсанчасти, сами хорошо работают, учат молодых содержать отделение в чистоте, помогают медсестрам в отпуске лечебных процедур.

Благодаря добросовестному отношению к работе со стороны всего коллектива отделение уже много лет занимает первое место по поликлинике. Самой высокой оценкой нашей работы является присвоение звания «Отделение коммунистического труда».

**В. ЛЕВШОВА,**  
старшая сестра  
физиотерапевтического  
отделения.

## СТРАНИЦА ПОДГОТОВЛЕНА РАБОТНИКАМИ МЕДСАНЧАСТИ КОМБИНАТА

## ГЛАЗНОЙ ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

За белковой находится сосудистая оболочка, состоящая из большого количества сосудов и обеспечивающая глаз питательными веществами. Та часть ее, которая расположена за роговицей, называется радужной, по цвету ее судят о цвете глаз. В центре радужки имеется отверстие круглой формы — зрачок. Самой внутренней оболочкой является сетчатка, состоящая из большого количества нервных клеток, которые воспринимают изображение окружающих нас предметов. Непосредственно за радужкой расположено чечевицеобразное прозрачное тело — хрусталик, обеспечивающий четкость изображения на сетчатке.

Познакомившись вкратце со строением глаза, нетрудно понять, что хорошее зрение будет только в том случае, когда все оптические среды глаза (роговица, хрусталик, стекловидное тело) будут прозрачными, а на сетчатке не будет ника-

ких изменений. Инородные же тела (пылинки, кусочки угля, наждака, осколки металлические и стеклянные), попадая в глаз, нарушают прозрачность оптических сред и тем самым приводят к понижению зрения. Чаще всего инородные тела попадают на роговицу и оставляют на ней ранки. На месте зажившей ранки остается рубчик (пятно), который понижает прозрачность роговицы и, следовательно, ухудшает зрение. Часто инородные тела бывают очень загрязнены и приводят к образованию на роговице гнойных язв, которые заживают очень медленно. На месте зажившей язвы остается грубый рубец (бельмо), которое очень резко понижает зрение, вплоть до слепоты.

Основными причинами травм глаз являются: неисправность станков, отсутствие на станках защитных приспособлений (щитки, экраны), неис-

правность ручного инструмента, пренебрежительное отношение самих рабочих к индивидуальной защите глаз защитными очками, отсутствие контроля со стороны цеховой администрации за применением защитных индивидуальностей средств.

Познакомившись с последствиями травмы глаза, становится понятным, как важно соблюдать правила технической безопасности. К средствам защиты глаз относятся: защитные приспособления на станках (экраны, щитки), щиты и сетки около станков (для безопасности соседней проходной), вентиляционные устройства, освещение рабочего места соответственно существующим нормам, индивидуальные защитные очки, маски, щитки соответственно специальности.

Не подвергайте опасности глаза, пользуйтесь защитными очками.  
**Врач Д. БЕРШАДСКИЙ.**

## Наши доноры

Здравпункт доменного цеха четвертый год подряд выполняет и перевыполняет норму по безвозмездной сдаче крови. У нас 230 резервных доноров. 50 человек из них в любую минуту готовы к сдаче крови.

Особенно хочется отметить таких как слесарь А. А. Синягин, электрик Д. В. Чудаев. Они ежегодно сдают кровь по два раза.

Пришел к нам в цех работать водопроводчиком тов. Курганский В. В. До этого работал в листопрокатном цехе № 2. За 1964 год он сдал уже три раза кровь. Придя к нам, он сразу же взял направление и сдал кровь безвозмездно в 4-й раз. Честь и слава таким товарищам!

С огромной работой по сдаче крови, мы, фельдшера, без помощи администрации, профсоюзной и партийной организаций цеха, едва могли бы справиться.

Мы первоначально поговорили с коммунистами цеха о нашей работе. После этого стали проводить беседы среди рабочих. Многие товарищи со всей серьезностью отнеслись к этому и, начиная с 1961 года, по сей день являются нашими непосредственными помощниками. Среди активистов санпросветработы механик участка Гормаков Д. С., мастер водопроводных работ Гоманков П. И., мастера Савченко И. Г. и Ферафонов В. А.

Администрация и профсоюзная организация доменного цеха поощряет наших доноров, выделяет им денежные премии, путевки в дома отдыха и предоставляют им отпуска по их желанию.

**В. ШЕПЕЛЕВА,**  
зав. здравпунктом доменного цеха.

## На передовых равняться АКТИВ КРАСНОГО КРЕСТА В БОРЬБЕ ЗА САНИТАРНУЮ КУЛЬТУРУ

Успех борьбы за здоровье зависит от сознательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Понятно, большую роль в этом деле играет санитарный актив.

Организация Красного Креста всегда была верным помощником медицинских работников в их борьбе за здоровье народа. В ее

рядах на комбинате — тысячи членов общества. Создано 293 санитарных поста, 73 санитарных дружины, подготовлено 1392 сануполномоченных.

Весь многочисленный актив помогает медицинским работникам в проведении профилактических прививок и профилактических осмотров, следит за соблюдением правил техники безопасности, за чистотой рабочих мест, за питьевым режимом в цехах, за работой столовых и раздаток.

Активисты Красного Креста идут во главе народного движения за санитарную культуру, являясь членами штабов и рейдовых бригад, принимая участие в проведении санитарно-просветительной работы.

В снижении заболеваемости на комбинате немалая заслуга членов этого общества, санитарного актива. Хорошо работают первичные организации Красного Креста в листопрокатном цехе № 2 (председатель Г. Ф. Кузнецов), листопрокатном цехе № 3 (председатель А. Я. Радченко), коксохимическом производстве (председатель Г. Г. Васильченко) и многих других цехах.

**Н. КИСЕЛЕВА,**  
председатель завкома Красного Креста.

**Металлургический МЕТАЛЛ**