

> БЛАГОДАРНОСТЬ

Золотые руки, добрые сердца

ХОЧУ ВЫРАЗИТЬ признательность докторам нашего города, работающим в разных больницах.

В ноябре довелось лечиться в отделении сосудистой хирургии медсанчасти АГ и ОАО «ММК». Операцию мне проводил замечательный доктор Вадим Емельянов. Вадим Валентинович – врач от бога, с хорошими знаниями, золотыми руками. Благодаря его профессионализму после операции чувствую себя превосходно. Швы получились аккуратные, а некоторые уже исчезли совсем. Теперь мои ноги будут красивыми. Большое спасибо младшему медицинскому персоналу отделения, санитаркам Татьяне и Юле, они очень добрые и внимательные ко всем.

Почти вся моя семья посетила доктора Юлию Березовскую в МУЗ «Городская больница № 3». Впервые попал на прием к Юлии Александровне, сразу чувствуешь, какое у нее доброе сердце, какой грамотный она специалист. Именно она смогла устранить причину моей проблемы. Желаю Юлии Александровне оставаться такой же приветливой, здоровой и счастливой!

НАТАЛЬЯ АНТОНОВА

Долгие лета

БЛАГОДАРЮ коллектив отделения сосудистой хирургии медсанчасти комбината за помощь.

Возглавляет отделение отличный доктор – Михаил Кусень. Больше бы таких хирургов – его золотые руки спасают нас. Низкий вам поклон и – здоровья.

Не могу не сказать спасибо председателю совета директоров ММК Виктору Рашникову за помощь медсанчасти, которую мы, пенсионеры, ощущаем, где бы ни находились. Дай ему бог здоровья и долгие лета.

С уважением НИНА КРЫЛОВА, ветеран труда

Лечит свинг-машина

> Комбинат оснастили тренажерами для здоровья

СОЦИАЛЬНЫЙ проект ММК «Спина без боли» развивается. В ноябре на промплощадку выдано еще тринадцать современных автоматизированных массажно-тренажерных комплексов для оздоровления спины и лечения остеохондрозов.

Напомним: «Школа спины» открылась на ММК нынешним летом на базе здравпунктов доменного и пятого листопрокатного цехов. Именно там впервые установили образцы чуда техники Ormed relax и свинг-машину: массаж тела от шеи до поясницы, ритмичное движение ног – десять таких сеансов позволяют иметь здоровую спину и избежать варикоза. Курс лечения на базе здравпунктов – три недели, с наблюдением у терапевта, физиотерапевта, невролога, занятиями лечебной физкультурой, сеансами ручного массажа, физиопроцедурами.

– «Школа спины» востребована. Все, кто занимался в ней, очень довольны, – рассказывает заместитель главного врача медсанчасти по здравпунктам Галина Ретивых. – После оздоровления желающих работников ЛПЦ-5, домны и близлежащих к ним цехов школа переедет в здравпункты других подразделений. Благодаря финансовой поддержке руководства комбината возможность лечения на Ormed relax и свинг-машине расширена, инструкторы обучили персонал здравпунктов, и теперь ставшие популярными процедуры получают работники стана «5000», листопрокатного цеха, ЛПЦ-8 и 10, коксохимического производства...

Всемирная организация здравоохранения не случайно провозгласила 2000–2010 годы десятилетием болезней

костей и суставов. Ведь боли в спине, по статистике, самые частые причины обращения к врачам. Позвоночник – основа скелетной, мышечной и нервной систем. От его состояния зависит физическая выносливость и во многом успешность в нашей напряженной жизни. «Избегать заболеваний спины, предупредить раннее старение позвоночника реально», – не устают повторять комбинатские медики. Нужно только раз и навсегда запомнить, как держать осанку, правильно ходить, сидеть, регулярно выполнять физические упражнения. «Прямо стоять и прямо держать спину при ходьбе, шагать с поднятой головой. Не сидеть, закинув ногу на ногу – такая поза искривляет позвоночник, вызывает боль в пояснице. Не «плюхаться» на стул – это наносит сильный удар по позвонкам и дискам. Любую производственную и домашнюю работу стремиться выполнять с максимальной выпрямленной спиной».

Это лишь часть советов, которые приведены в брошюрах для работников комбината. В них речь о профилактике заболеваний, способах восстановления гибкости и упругости позвоночника, укрепления мышц спины и шейно-грудного отдела, правилах гимнастики, которую можно выполнять самостоятельно – специалисты медсанчасти разработали серии рекомендаций и упражнений для работников разных профессий. Такую «книгу на каждый день» удобно иметь при себе – она небольшого формата, помещается в карман рабочей спецовки.

На ММК издан уже второй выпуск брошюры целевой программы «Спина без боли». Научное сопровождение обеспечили ученые ГУ НИИ Медицины труда РАМН, специалисты медсанчасти во главе

с доктором медицинских наук Мариной Шеметовой. Проект развивается при поддержке вице-президента управляющей компании ММК по персоналу и социальным программам Александра Мاستруева, заместителя главного инженера Александра Медведева, председателя профкома Александра Дерунова.

Результаты не заставили себя ждать. «Огромное спасибо администрации медсанчасти ММК, что в такое экономически непростое время не перестают думать и заботиться о трудящихся. Большой плюс, что обследования специалистами, консультации и лечебные процедуры максимально приближены к рабочим местам», – эти фразы повторяются в каждом отзыве. Все, кто прошел «Школу спины» в здравпункте ЛПЦ-5, выражают благодарность фельдшеру и массажисту Светлане Хлесткиной, фельдшеру Оксане Арефьевой, старшему фельдшеру Елене Фроловой – за профессионализм, умение четко и слаженно организовать работу персонала, за неиссякаемую доброжелательность.

Ничто на свете не сравнится по важности с тем, что значат жизнь и здоровье – эту прекрасную возможность снова почувствовать радость к жизни дала лечебно-оздоровительная программа «Школа спины» на базе здравпункта ЛПЦ-5, утверждает штабелеровщик ЛПЦ-5 Елена Петрова.

– Более двадцати лет страдаю заболеваниями суставов и остеохондрозом. Немало времени провела на больничном, – рассказывает она. – Но наступившее облегчение продолжалось недолго. Чего греха таить: случилось пропустить сеансы физиотерапии из-за длительности поездок, плохой погоды. И более чем за двадцать

лет лечения мне ни разу не назначали ручного массажа. Боли в спине, шее и плечевых суставах мешали работать, не давали спокойно заснуть. Ночью сон постоянно прерывался – как следствие, головные боли, раздражительность. Сейчас, после курса лечения, я наконец-то могу спокойно спать по ночам, настроение хорошее, нормализовалось давление. Я снова хожу с прямой спиной и улыбаюсь людям.

Бригадир отделочного участка Николай Мамаев особо подчеркнул, что в период экономического кризиса руководство комбината нашло возможность начать уникальное лечение в здравпунктах, быстро и качественно бороться с недугами, избавив людей от потери времени и посещения поликлиники.

– Пройдя курс лечения, заметил, что у меня восстановилась гибкость в пояснице, стало комфортно за рулем, – признается Николай Петрович. – Сон наладился, а раньше из-за болей в спине вынужден был просыпаться за ночь несколько раз. Хотелось бы повторять такие комплексные процедуры каждый год.

Самые лучшие впечатления у машинистов крана Натальи Латыповой и Валентины Яковлевой:

– Работа машиниста крана ответственна, связана с риском простудных заболеваний, остеохондроза: ведь мы на высоте и подвержены воздействию перепада температур. Поэтому для нас было особенно важно попасть в группу «Школы спины». Теперь, после оздоровительного курса, хочется петь, поднимаясь в кабину своего крана...

Проект «Школа спины» продолжается, обретая все больше «выпускников» ☺

МАРГАРИТА ЛЕРИНА

«Звездная» профессия

> Ежедневная роль Нины Сидоровой – ангел-хранитель

ЧТО ВИДИТ пациент, прибывая в операционную? Разве что яркий свет да «ангелов» в халатах и масках, за которыми скрыты фигуры и лица. Каждому в команде спасателей от хирурга до медсестры – отведена главная роль, а ставшие волею судеб благодарными поклонниками их таланта остаются таковыми навсегда...

У Нины Ивановны удивительные карие глаза – в них сила бытия, благословляющая любовь, надежда на лучшее. И я сразу верю, когда слышу: одним таким взглядом, одобрительным, по-матерински ласковым она может успокоить пациента, придать уверенности доктору. Глядя на хрупкую женщину, диву даюсь ее внутренней силе. В экстренных случаях у операционного стола нужно выстоять по несколько часов.

– На операции не замечаешь времени. Если предстоит особенно сложная, программируешь себя заранее, поэтому не чувствуешь ни усталости в ногах, ни боли в спине, ни жажды. Ощущения остаются где-то там, за этими стенами, – указывает в пространство Нина Сидорова.

В институт с первого раза она не поступила, но всегда знала: раз уж не вышло стать врачом, пойдет только в операционные сестры. О медицине задумалась еще в детстве, но вовсе не в играх с подружками. Ее мечта быть хирургом не имеет общего с романтикой – соткана из боли, сострадания, переживаний. Много недужила мама, так что со временем стационар стал вторым домом и для маленькой Нины. Тогда ей очень хотелось научиться бороться и побеждать болезни... Мамы не стало, когда Нина окончила медучилище и получила распределение в больницу. Собственная семья и родные мужа стали опорой в жизни.

Тридцать пять лет она работает в медсанчасти комбината операционной сестрой, а постоянство – признак верного выбора. Преданность и служение однажды избранному делу можно считать их семейной традицией. Супруг Нины Ивановны – Юрий Владимирович Сидоров – больше тридцати пяти лет в металлургии. Начиная в легендарном первом мартиновском, продолжает в юном электросталеплавильном цехе, став участником большой реконструкции сталеного сердца Родины.

Связь между профессией металлурга и медика в Магнитке самая прочная

Связь между профессией металлурга и медика в Магнитке самая прочная. При поддержке комбината медсанчасть достигает мировых высот. И новый оперблок несколько лет назад появился благодаря комбинату: современное оборудование, просторные операционные, суперсистема по очистке и обеззараживанию воздуха – все для исцеления больного. Неизменной осталась безграничная самоотдача сестер милосердия, которая не зависит от «боевых» условий.

Ежегодно в оперблоке, где работает Нина Сидорова, выполняют более вось-



ми тысяч операций – открытых и малоинвазивных, плановых и экстренных, по причине хронических заболеваний и пострадавшим в дорожных авариях. Пациентов со сложной сочетанной патологией совместными усилиями возвращают к полноценной жизни бригады хирургов разного профиля из нескольких отделений больницы – и это одно из достижений современной медицины.

Сейчас у Нины Ивановны высшая сестринская категория. Начиная же свою работу в операционной, она брала с собой много знаний у многих. Но первой учительницей в профессии, которую во всем старалась копировать, называет Жамилу Кабировну Сигагатулину. От нее на всю жизнь уяснила главные правила:

– Во время операции подавай инструмент молча. Никогда не пререкаться, выполняя команды хирурга. Для пациента и нас дорога каждая секунда, – озвучивает Нина Ивановна уроки наставницы.

Объем требований растет, поэтому нужно совершенствоваться. Когда-то был стандартный набор «два жамы, три пинцета...», сегодня хирурги испол-

зуют эндоскопическую технику, сложные металлические конструкции, различные имплантаты и эндопротезы, ставя на поток операции, за которые раньше даже не брались.

– По сравнению с тем, когда я начинала, не говоря уже о заре хирургии, технологии очень усложнились. Поэтому у нас идет постоянная учеба, а каждые пять лет сдача экзаменов и аттестация, – отмечает Нина Сидорова.

Многих теперешних именитых докторов она помнит молодыми. Заведующий оперблоком сосудистый хирург Дмитрий Ковальчук вспоминает, как свои первые операции двадцать лет назад проводил при участии Нины Ивановны.

– От опыта медсестры зависит очень многое. Это только на первый взгляд все просто: подготовил операционную, простерилизовал инструменты и вовремя подавай их хирургу. Но готовность медсестры проверяется в критические моменты. Случаи бывают неординарные, и здесь нужны знания, опыт, железное терпение, спокойствие, чтобы успешно закончить операцию, когда, кажется, и нервы, и силы на исходе. Хорошая операционная сестра смотрит на шаг вперед, понимает, какое движение, какую манипуляцию собирается делать хирург,

заранее возьмет нужный инструмент. Нина Ивановна знает в совершенстве ход всех операций, и молодые сестры стажирются у нее, – говорит Дмитрий Ковальчук.

Так уж вышло, что в коллективе Нине Сидоровой выпала роль мамы: девочки хвостиком за ней ходят, садятся поближе на рапорте, переживают при переводе в другую операционную. Но после школы Нины Ивановны, переняв опыт, впоследствии уверенно и самостоятельно работают.

В оперблоке не все задерживаются. Был случай: девушка немного поработала медсестрой и засобиралась уходить. Коллеги решили узнать: что не так, может, помочь чем? Та не скрывала: «У вас здесь все звезды! А я не могу в такой обстановке работать!» Вот так: одним за счастье жить рядом со светлыми, «зажечься» от их таланта в профессии, других не устраивает – хочется сразу быть звездой.

– Наша работа пересекалась, когда Нина Ивановна уже была опытной медсестрой в хирургии, а я начинала в реанимации, – вспоминает заместитель главного врача МСЧ по работе с сестринским персоналом Галина Новикова. – Мы всегда знали: в дежурство Нины Ивановны все пройдет спокойно. С ней надежно и пациенту, и врачу, и коллегам – ведь у нас тесное взаимодействие между отделениями, внедрены совместные пути слежения за больными. Нина Сидорова освоила все виды деятельности операционной сестры, которые существуют. Она – большой профессионал.

Ночные дежурства, тяжелые операции... Чтобы достойно нести груз ответственности, нужны силы физические и душевные.

– Подзаряжает энергией летний сад: дает отдых, забирает плохие эмоции. На озеро выезжаем. Муж рыбачит, а я сижу. Тишина помогает держать внутреннее равновесие. В лес ходим по грибы и ягоды, – Нина Ивановна перечисляет нехитрые способы восстановления сил, подаренные человеку природой. – Я – обычная женщина. Готовить люблю, экспериментировать на кухне, вкусно кормить домашних.

Они с мужем вырастили дочку и сына, которые уже обзавелись семьями. Теперь старшая чета Сидоровых радуется, глядя на любимых внуков: Анечка ходит во второй класс, малышка Лизе скоро два годика. Дружная семья – большое счастье. А счастливым людям сопутствует удача.

Нина Ивановна всегда последней покидает операционную... Для кого-то тревоги уже позади, кто-то сегодня молится, волнуясь о завтрашнем. Иногда благодарные пациенты и их родственники приходят к докторам и сестрам сказать спасибо, приносят цветы. И хотя Нина Ивановна подпадает под ту самую категорию «ярких звезд», каждодневно разделяя роль чего-то ангела-хранителя, на вопрос о профессиональной значимости у нее самый земной ответ: «Мы простые труженики» ☺

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА
ФОТО © ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

> СТРАНА СОВЕТОВ

Чем «заесть» простуду?

КАКИЕ ПРОДУКТЫ помогают избежать гриппа? На протяжении многих десятилетий осенью и зимой россияне предпочитают особую «антипростудную» диету.

Медики советуют каждый день иметь на столе чеснок и лук, зелень и орехи, перец и апельсины или блюда из них.

Чеснок – природный антибиотик, обладает мощным антибактерицидным действием, укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма ко всем инфекциям. Включив в ежедневный рацион 1-2 зубчика чеснока, можно распрощаться с сезонными недомоганиями. Добавляйте чеснок в салаты, супы, соусы, сдабривайте им мясные блюда. От специфического чесночного аромата можно избавиться, выпив стакан молока, пожевав свежий корень петрушки. Еще один способ: разрежьте дольку на мелкие кусочки, и, не разжевывая, глотайте их, запивая водой.

Зелень, помимо витаминов, богата фолиевой кислотой, которая играет важную роль в росте и воспроизводстве клеток, защищающих нас от вторжения непрошенных болезнетворных микроорганизмов.

Орехи, особенно бразильские, содержат микроэлемент селен. В паре с витамином Е – им также богаты вкусные ядрышки – он прекрасно стимулирует иммунную систему. Орехи, к тому же, обладают чудесной способностью снимать усталость, повышать энергию, восстанавливать силы организма, и он будет готов отразить «нападение» простудных вирусов.

Главное достоинство лука – фитонциды. Это особые вещества, губительные для всех патогенных микроорганизмов. Еще Гиппократ советовал своим пациентам съедать каждый день по луковице для профилактики респираторных заболеваний.

Перец стручковый, кайенский – вещества, придающие жгучесть и остроту специй, активизируют кровообращение, улучшают отток лимфы, поднимают организм на борьбу с простудой.

Апельсины, а также другие цитрусовые и все фрукты-овощи желтого, оранжевого цветов содержат мобилизующие организм на борьбу с микробами-агрессорами витамины А, С, Е, причем в самом лучшем сочетании. Есть их нужно свежими, чтобы «не растерять» хрупкие витамины. Можно добавлять фруктовые и овощные соки в готовые к подаче на стол супы, салаты, соусы – их вкус станет более пикантным, а само блюдо – полезным.

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Радость видеть

МНЕ ЧАСТО приходилось посещать товарищей в больницах города, но, когда сам лечишься в стационаре, убеждаешься, какое огромное внимание уделяют больным медицинские работники.

Я проходил лечение в глазном отделении медсанчасти ММК. Здесь в основном лежат пожилые люди, большинство нуждается в операции. К нам в палату поместили пенсионера – на комбинате он проработал тридцать шесть лет. Зрение отказало, совсем ничего не видит. Ему сделали операцию, через несколько дней он заходит в палату от врача, поднимает повязку и говорит нам радостно: «Ребята, я же вижу!» Мы все плакали, радуясь за него.

Низкий поклон работникам глазного отделения, спасибо за их благородный труд. В общих успехах – большая заслуга заведующей офтальмологическим отделением медсанчасти Елены Григорьевой, создавшей прекрасный коллектив единомышленников.

НИКОЛАЙ КОВАЛЕНКО, пенсионер

> Всемирная организация здравоохранения провозгласила 2000–2010 годы десятилетием болезней костей и суставов