

Кардиология

Сплав знаний и опыта

От инфаркта трудно уйти, но можно убежать, если научиться снимать стрессы спортивным бегом и физическими нагрузками



В 1981 году под эгидой мед-санчасти ММК был создан кардиологический диспансер. Его возглавила Нина Посядо, которую можно назвать матерью амбулаторной кардиологии города. У неё сразу появилась мысль выделить тяжёлых больных от тех, кого нужно лечить амбулаторно.

Сейчас кардиологическая служба города, состоящая из стационарной и амбулаторной, представляет собой разветвлённую структуру. В центральной медико-санитарной части действуют кардиологическое отделение, региональный сосудистый центр, отделение нарушений ритма сердца и кардиологическая поликлиника. В городской больнице № 3 успешно работает кардиологическое отделение.



Главный внештатный кардиолог управления здравоохранения и заведующая кардиологической поликлиникой Ирина Вавилова (на фото) ведёт приём больных и

отвечает за кардиологию города.
– Непросто стать врачом-кардиологом, – говорит Ирина Михайловна. – После медицинского института и интернатуры нужно получить первичную специализацию. Работа кардиолога требует прочного сплава знаний и опыта, а главное – призвания помогать людям.

В поликлинике, где по штатному расписанию должно быть пять врачей-кардиологов, сейчас трудятся трое – кардиолог высшей категории Светлана Широкова, обладающая огромным опытом и знаниями, и два молодых врача – Ольга Закатаева и Алексей Козюра. В кардиологической поликлинике трудится замечательный средний медицинский персонал. Это медицинская сестра высшей категории Миляюша Хасанова, процедурная медсестра высшей категории Клавдия Петрушина, медсестра врачебной комиссии Людмила Шитикова.

Кардиологическая поликлиника обслуживает магнитогорцев и жителей сельских районов. Она оборудована по последнему слову медицинской



техники. На учёт ставят больных с острым инфарктом миокарда, после коронарного шунтирования и стентирования в течение шести месяцев, лиц с имплантированными электрокардиостимуляторами, с осложнённой гипертонией и тяжёлой стенокардией. Всего на учёте состоят примерно 700 пациентов.

Инфаркт миокарда значительно помолодел. Теперь нередки случаи, когда коварное заболевание случается у людей в возрасте 40–45 лет. От инфаркта трудно уйти, но можно убежать, если



Дмитрий Рухманёв

научиться снимать стрессы спортивным бегом и физическими нагрузками. Необходимо при этом осуществлять контроль за холестерином, который вырабатывается организмом по индивидуальной программе.

В кардиологии всё чаще практикуют новые методы, включая пересадку сердца, и новые лекарства. Если следовать советам врача, можно жить долго и счастливо.

Вячеслав Гутников

Как спасти жизнь при сердечном приступе

Что делать, если заболело сердце, а поблизости никого нет, и лекарств тоже нет

Часто бывает, что сердце прихватывает на даче или на отдыхе. в 9 из 10 случаев человек погибает от острого инфаркта, если не оказать помощь в первые минуты

Как распознать сердечный приступ

Нарушение сердечного ритма

Сердце вдруг стало биться не так, как обычно: либо слишком гулко и с перебоями ("то бьется, то не бьется"), либо слишком часто (тахикардия)

Трудно дышать

особенно тяжело сделать полноценный выдох

Боль в левой части тела:

- под лопаткой,
- за грудиной,
- отдается в челюсть слева.

Не паникуйте, действуйте быстро. У вас есть буквально 20–30 секунд, прежде чем вы можете потерять сознание

Что делать при сердечном приступе

Сделайте глубокий вдох

Каждый раз, перед тем как кашлянуть. Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие.

Начинайте кашлять

Много раз и с очень большой силой, как будто вы выплевываете мокроту глубоко из груди

На вдохе кашель

Кашлевые движения "сжимают" сердце и заставляют кровь циркулировать. Кашель должен быть глубоким и продолжительным.

Еще раз глубокий вдох

Это поможет насытить сердце кислородом и восстановить сердечный ритм

Глубокий вдох и кашель на выдохе должны повторяться каждые 2 секунды без перерывов и остановок, вплоть до прихода медицинской помощи

Кардиологи говорят, что если бы **каждый из нас поделился** этой информацией с **10 людьми**, как минимум **одна жизнь** могла бы быть спасена.

Капремонт

«Квест» для льготников

С 1 января 2016 года установлены дополнительные меры социальной поддержки по уплате взноса на капитальный ремонт отдельным категориям граждан.

Первый вариант

1. Пенсионер старше 70 лет.
2. Зарегистрирован по месту жительства один.
3. Не работает.
4. Получает пенсию через пенсионный фонд.
5. Является собственником (доли собственности) жилого помещения, где зарегистрирован.
6. Отсутствует задолженность по оплате за капитальный ремонт.

Если хотя бы один из вышеперечисленных пунктов не выполнен, вы не имеете права на льготы по оплате за капитальный ремонт.

Второй вариант

1. Вы проживаете в семье.
2. Вы должны отвечать всем пунктам 1 варианта (кроме пункта 2).
3. Все совместно с вами зарегистрированные граждане должны быть:
 - а) пенсионерами старше 70 лет;
 - б) неработающими.

Если хотя бы один из совместно с вами зарегистрированных граждан не отвечает одному из требований пункта 3, то вы не имеете права на льготы по оплате за капитальный ремонт.

Управление социальной защиты населения напоминает гражданам, что назначение компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества указанным категориям граждан носит заявительный характер. Гражданам, которые относятся к указанной категории, необходимо обратиться за назначением компенсации расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме в многофункциональные центры по предоставлению государственных и муниципальных услуг до 1 ноября текущего года. Тем гражданам, которые уже обращались для подачи заявления, повторно обращаться не нужно.

Из почты «ММ»

Наследники Победы

В канун 75-летия начала Великой Отечественной войны творческий коллектив телекомпании «ТВ-ИН» по инициативе городского совета общественной организации «Память сердца. Дети погибших защитников Отечества» подготовил программу «Наследники Победы».

От имени потомков тех, кто погиб в годы войны, сердечно благодарим авторов программы. Материал лёг в основу короткометражного фильма под тем же названием, который руководство телекомпании великодушно подарило нашей организации, недавно отметившей 15-летие. Спасибо за подарок! Теперь этот материал будет помогать нам в постоянной работе с подрастающим поколением.

Особая благодарность и признательность Валерию Ивановичу Намятову за незамедлительную реакцию на нашу идею о создании такого фильма. Спасибо Валентине Никифоровой и Елене Ткач, а также операторам и звукорежиссёрам фильма. Они сделали святое дело во имя памяти погибших.

Городской совет «Памяти сердца»

Частные объявления. Рубрики «Сдам», «Сниму», «Услуги», «Требуется» на стр. 6

Продам

- *Сад в «Металлурге-3», дом, посадки. Т. 8-982-289-28-43.
- *Гараж на 2 автомобиля на 15-й стоянке у телецентра. Погреб, полки. Дёшево. Т.: 8-912-804-1645, 8-904-930-2211.
- *Песок, щебень, скала, земля, отсев, граншлак, глина, кичига, от 3 до 30 т. Т. 8-3519-29-01-25.
- *Цемент. Кичига. Песок. Т. 45-10-40.
- *Дрова. Уголь. Т. 29-00-37.
- *Песок щебень и другое. От 3 т до 10 т. Т. 8-902-893-22-60.
- *Песок, щебень, отсев, чернозём, от 1 до 3 т. Т. 8-912-326-01-36.
- *Песок, щебень, отсев, скала, чернозём, от 1 до 30 т. Т. 8-908-938-06-96.
- *Евровагонка (сосна, липа), доска пола, фальшбрус. Детские комплексы. str-mgn.ru (0+). Т. 8-904-973-41-43.
- *Шлакоблок рубленый, 30, 50 %. Тротуарная плитка Т. 456-123.

- *Тротуарная плитка, брусчатка. Т. 456-123.
- *Шлакоблок некондиция. Т. 456-123.
- *Песок, щебень, скала, земля и др. От 3 до 30 т. Недорого. Т.: 43-01-92, 8-919-349-77-16.
- *Песок, щебень, скала, чернозём, до 10 т. Т. 8-904-810-54-00.
- *Песок, щебень. Недорого. Т. 8-904-816-10-29.
- *Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
- *Распродажа. Новая мебель: диван-книжка – от 6500 р., еврокнижка – от 7500 р., кухонная мебель: шкафы – до 1300 р., разделочные столы – до 2300 р., столы, накладная мойка – до 1300 р. Т. 8-909-099-42-47.
- *Зерно. Комбикорм. Т. 29-00-37.
- *Песок, щебень, отсев, перегной, от 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-88-40.
- *Дрова, опилки. Т. 43-33-99.
- *Поликарбонат. Т. 45-48-48.
- *Песок, щебень и другое. От 3 т. до 10 т. Т. 8-902-893-22-60.
- *Песок, щебень, скала, земля, отсев и другое. Т. 8-950-746-96-74.

- *Бетон. Т. 8-902-893-12-68.
- *Сад «Богатый Остров». Т. 8-952-525-90-00.

Куплю

- *Срочный автовыкуп в любом состоянии, проблемные, на разбор. Т. 464-555.
- *Холодильник, морозильник современные, неисправные за 2 т. р. Т. 8-951-780-65-55.
- *Холодильник современный, неисправный до 2500 р. Т. 8-909-097-18-16.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 47-31-00.
- *Холодильники, стиралки. Т. 8-908-087-23-57.
- *Холодильник, микроволновки, стиральные машины (рабочие, нерабочие). Дорого. Т. 8-903-09-000-95.
- *Металлом бытовой. Т. 29-00-37.
- *Холодильник, стиральную машину. Т. 8-900-096-59-80.
- *Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.
- *Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

Поздравляем!

Николая Федотовича ЗОЛОТОВА, Марию Егоровну МОСТОВУЮ, Евгению Михайловну СВЕТИЧНУЮ, Тамару Михайловну ШЕВЧЕНКО, Бориса Михайловича ЛИДАНОВА – с днём рождения!

Желаем здоровья, успехов, больше поводов для радости и долгих лет жизни.

Администрация, профком кислородного цеха