

Роспотребнадзор

Вирус не сдаётся

В Челябинской области ситуация по ОРВИ и гриппу оценивается как не эпидемическая. При этом циркуляция вирусов гриппа, в том числе гриппа высокопатогенного гриппа А Н1Н1, сохраняется.

По сообщению регионального Роспотребнадзора, за прошлую неделю на Южном Урале зарегистрировано 29 тысяч 501 случай ОРВИ и гриппа, что ниже уровня предыдущей недели на 11 процентов. Снижение заболеваемости отмечено среди взрослого населения на 22 процента, детей до двух лет – на 13 процентов, 3-6 лет – на 16 процентов. В связи с возобновлением учебного процесса среди школьников 7–14 лет и подростков отмечен прирост заболеваемости на 21 и 62 процента соответственно. Уровень заболеваемости ниже уровня эпидпорога на 5,8 процента.

Превышение порогов сохраняется в 17 муниципальных образованиях: Златоустовском, Карабашском, Магнитогорском, Миасском, Троицком, Чебаркульском городских округах, Каргалинском, Брединском, Еманжелинском, Каслинском, Саткинском, Чебаркульском, Пластовском, Троицком, Октябрьском, Нагайбакском, Агаповском, Кизильском муниципальных районах.

Будь здоров

По скользкой дорожке

Солнышко с весенней оттепелью и сменяющий их лёгкий морозец не только радуют глаз и душу, но и повышают риск получить травму на скользкой дороге.

В условиях нестабильной погоды и перепада уличных температур от плюса до минуса появляется гололёд и резко возрастает количество людей, получивших травмы при падении.

Гололеда диктует свои правила осторожности. Одно из них гласит: выходя на улицу, не спешите, смотрите под ноги, ступайте там, где дорожки посыпаны песком, и обходите места с наклонной поверхностью – целее будете! Выходить из дома на работу следует с изрядным запасом времени – чтобы не бежать, боясь опоздать. Идти при этом лучше шагами помельче. И помнить, что под только что выпавшим снежком может скрываться коварный лёд.

Когда на дорогах скользко, пожилым людям лучше переждать это время дома, а уж если выходить, то – обязательно вооружившись палочкой или тростью с острым наконечником, можно воспользоваться и лыжной палкой. Лучше заранее подумать и о том, в какой обуви идти. Носите только удобную нескользящую обувь.

К сожалению, от падений никто не застрахован. Но падать надо уметь. Если человек начинает скользить и падает, нужно постараться максимально напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, и сгруппироваться. Возможно, будет больнее, но мышечный каркас защитит ваши кости.

Ещё один важный совет: не забывать о кальции, укрепляющем кости. Наиболее доступен для нашего организма кальций, поступающий с любыми молочными продуктами, хорошим источником кальция является и капуста брокколи.

К сожалению, во время гололедицы можно получить самые разнообразные травмы, требующие срочного обращения к врачу. Признаки ушиба: боль и отёк, а кровоподтёк или синяк появляются чуть позже. Первая помощь направлена на уменьшение кровоизлияния и снятие боли. Для остановки внутреннего кровотечения накладывают давящую повязку и охлаждают место ушиба: холодный компресс или пузырь со льдом.

При тяжёлых ушибах – особенно головы, груди, живота – пострадавшему до приезда врача необходимо обеспечить покой. При переломе рёбер боль возникает во время дыхания и надавливания, может появиться приступообразный кашель. Первая помощь должна быть направлена на уменьшение движений грудной клетки. Для этого её туго бинтуют и придают больному сидячее положение. Можно дать болеутоляющий препарат. Пострадавшего нужно срочно доставить в больницу.

Часто спрашивают: «Как отличить перелом от сильного ушиба?» В момент перелома появляется сильная боль, которая усиливается при малейшей попытке движения. Но основным симптомом перелома является «ненормальная» подвижность, сильная отёчность тканей. Строго запрещается: самостоятельно вправлять кости, фиксировать шину в месте, где выступает кость, прикладывать грелку к месту перелома.

Безусловно, лучше бы все эти навыки не понадобились в повседневной жизни. Но каждый должен знать о том, что может ожидать на скользкой дороге, соблюдать меры безопасности и знать, что предпринять при несчастном случае.

Будьте внимательны на улице, дома, на работе, чтобы избежать травм! Берегите себя!

✍ Александр Ятлук,
заведующий хирургическим отделением поликлиники № 2
АНО «Центральная медико-санитарная часть»

Профессионалы

Будничный подвиг

Есть такая профессия – спасать жизнь

В свой юбилей Анатолий Степанов был на дежурстве: сутки плюс очередная смена – это более тридцати часов непрерывной работы с тяжёлыми пациентами.

Прямо скажем: привычная ситуация для медиков. А в анестезиолого-реанимационном отделении № 1 Центральной медсанчасти – единый закон для всех, невзирая на ранги и праздники.

– Я в первую очередь реаниматолог, а уже потом заведующий, – отвечая на мой вопрос, Анатолий Петрович формулирует принципы врачебного долга.

На этот сложный участок работы, где врачей всегда не хватало, Анатолий Степанов пришёл почти сразу после медицинского вуза. Его стаж в реанимации – уже четверть века. От «выгорания», свойственного людям «помогающих профессий», он защищён эффективным оружием – любовью и интересом к делу.

– В реанимации можно быстро увидеть результат своей работы – когда погибающему больному после экстренных реанимационных действий становится лучше, он приходит в сознание, у него стабилизируется давление, он нормально дышит, – говорит Анатолий Степанов. – А хороший результат стимулирует, даёт силы. Понятно, что пациент не встанет тут же и не выйдет из отделения. Предстоит серьёзный, иногда очень долгий путь выздоровления, реабилитации, но первый шаг уже сделан.

Выхаживание самых тяжёлых больных начинается в реанимации

Именно в реанимационной службе закладывают базу будущего, начиная выхаживать самых тяжёлых пациентов. Залогом успеха Анатолий Степанов считает тот факт, что хирургический корпус с реанимацией, благодаря главному врачу больницы Марине Шеметовой, в числе первоочередных был реконструирован и оснащён по современным стандартам.

– Отделение анестезиологии и реанимации № 1 полностью обеспечено необходимой аппаратурой, – рассказывает Анатолий Петрович. – Каждое место оборудовано современным респиратором для искусственной вентиляции лёгких, прикроватным монитором для контроля основных жизненно важных показателей. У нас нет проблем ни с медикаментами, ни с инструментарием, ни с материалами. В отделении действует аппаратура для проведения гемодиализа и плазмообмена – очищения крови от токсинов, очистки и замещения плазмы. Без преувеличения, наша реанимация по оснащению одна из лучших в городе.

Но даже супероборудование не может работать само по себе, зато в руках профессионалов оно поистине творит чудеса. Анатолий Степанов считает подарком судьбы встречу с человеком, на которого хотел равняться, у которого многому научился.

– Мой первый учитель – Виталий Покровский, заведующий нейрореанимацией, ведущий специалист больницы, – говорит Анатолий Степанов. – Мне повезло в самом начале профессионального пути оказаться в его коллективе. Виталий Бориславович возглавлял единственную в то время общую реанимацию медсанчасти. Всё, что умею делать руками и головой, – прежде всего, его заслуга. Нужно обязательно направлять молодых специалистов, а он это делает блестяще.

Врач высшей категории Анатолий Степанов уже сам много лет заведует



© Дмитрий Рухманов

отделением анестезиологии и реанимации № 1, но признаётся, что учиться по сей день, не собирается отставать от времени.

– Иногда врачи, которые отработали пять-семь лет, начинают считать, что уже всё знают. Так не бывает и не должно быть, – рассуждает он. – Чтобы достичь лучшего результата, нужно постоянно совершенствоваться самому, интересоваться открытиями, осваивать новые направления, применять современные методики и препараты.

Многопрофильная специфика реанимации, где занимаются и травматологическими, и хирургическими, и терапевтическими больными, усложняет задачу. Тут оказывают как экстренную помощь, так и длительные реанимационные мероприятия при травмах, острых заболеваниях и их осложнениях. Сюда поступают больные для интенсивной терапии после оперативных вмешательств и пациенты со «скорой». Обслуживающая почти все отделения медсанчасти, реанимация расположена вблизи круглосуточно действующей операционной и приёмного покоя. Имея ценный опыт лечения с длительной искусственной вентиляцией лёгких, в период эпидемии 2009 года именно здесь выхаживали больных с пневмониями после свиного гриппа. Нынешней зимой по распоряжению главного врача анестезиология-реанимация № 1 вновь приведена в «боевую готовность» с запасом необходимых медикаментов.

Девиз отделения: «Всегда!»

– Мы, как пионеры, всегда готовы к любым ситуациям и прогнозируемым, и непредвиденным, – отмечает Анатолий Степанов. – Анестезиологи-реаниматологи постоянно в тонусе. Это не очень хорошо действует на самих врачей. Напряжение может сказаться повышением давления, синдромом хронической усталости, выгоранием. Но от профессиональных принципов никто не отступает.

Вместе с ним трудятся единомышленники и соратники: анестезиологи-

реаниматологи Гаррик Леммер и Константин Бударов, сплочённый сестринский коллектив, который грамотно выполняет все назначения врачей, с душой ухаживая за больными.

– Под руководством Анатолия Петровича работа идёт организованно, в штатном режиме, с ним спокойно и надёжно. Это подтверждает, что он владеет профессией на высоком уровне, – рассказывает старшая медсестра отделения Галина Андреева. – Он абсолютно не консервативен, открыт и восприимчив к новациям. А если инициатива исходит от подчинённых, обязательно выслушает, проанализирует и примет решение в пользу прогресса, во благо пациента. Очень многие ему обязаны жизнью.

В реанимации колоссальные нагрузки – моральные, физические. Пациентов, находящихся буквально между небом и землёй, возвращают в этот мир. Будничный подвиг реаниматологов – незаметный, не всегда благодарный, недостаточно оценённый обществом. А ведь каждый спасённый человек – их реальная победа.

Работа часто отнимает личное время. К счастью, у Анатолия Петровича полное понимание со стороны домашних, ведь Степановы – семья медицинская. Супруга Наталья – врач лучевой диагностики, проводит обследования на магнитно-резонансном томографе в диагностическом центре. Их дочь Юлия тоже будущий врач: учится на пятом курсе в Челябинском вузе, уже была на практике в «родительской больнице».

На отдыхе Анатолий Степанов обязательно уделяет время спорту и много читает – художественную, специальную литературу. Для него это духовная и физическая перезагрузка: помогает восстановиться после напряжённых смен и дежурств, находить новаторские решения в профессии. Друзья и коллеги, недавно поздравляя Анатолия Петровича с «золотым» юбилеем, желали ему и следующие полвека оставаться таким же прогрессивным, молодым и энергичным.

✍ Маргарита Курбангалеева