

Соцпрограммы

## Возможность восстановить здоровье

**Продолжается реализация программы, ориентированной на работников и пенсионеров Группы ПАО «ММК», в рамках которой они имеют возможность абсолютно бесплатно пройти курс оздоровления после перенесённой пневмонии, в том числе ковидной.**

Эта программа, направленная на восстановление здоровья после бронхолегочных патологий, включая SARS-CoV-2 пневмонию, не имеет ограничений по возрасту. Разработана и реализуется она на базе центра медико-социальной защиты благотворительного фонда «Металлург» (пр. К. Маркса 178/1).

Курс лечения, в зависимости от рекомендации врача, длится 7 или 10 дней. В рамках программы пациентам оказываются следующие процедуры: лечебная физкультура, прежде всего – дыхательная гимнастика; физиотерапевтическое лечение, ингаляции, кислородный коктейль, массаж, фитотерапия, инъекции.

На оздоровление принимаются пациенты с выпиской из стационара или выпиской от участкового врача, имеющие два отрицательных ПЦР-теста COVID-19, данные компьютерной томографии лёгких и положительную клиническую динамику. Пациенты принимаются через 14 дней после стационара.

Для прохождения амбулаторного лечения необходимо предварительно записаться по телефонам: **8 (3519) 355-644, 8-992-504-47-99** (приём звонков с понедельника по пятницу). Пациентам необходимо иметь при себе выписку из стационара или выписку от участкового врача, пропуск (для работников Группы ПАО «ММК»), паспорт, а также вторую обувь и простыню.

В условиях пандемии подобная восстановительная программа стала одной из наиболее актуальных в спектре социальных программ Магнитогорского металлургического комбината, а практика её выполнения убедительно доказала, что данный комплекс лечебных и оздоровительных процедур помогает быстро и эффективно восстановлению организма после перенесённой коронавирусной инфекции.

Олег Акулов

Рекомендации

## Как обработать ожог

**Ожог – это комплексная травма вследствие высокотемпературного, химического, электрического или радиационного воздействия на тело, которое повреждает кожу и другие ткани. Как оказать себе первую помощь, чтобы не сделать хуже, подсказал «Рамблер.Здоровье».**

Ожоги происходят очень часто как в быту, так и на производстве. В зависимости от вида получения ожоги делятся на термические (пламенем, кипятком, контактными); электрические; химические; лучевые и смешанные (термохимические).

### Кипяток или пар

Необходимо в течение 10–15 минут охладить поражённую поверхность кожи проточной водой с температурой 15 градусов. Обратиться к врачу, так как он сможет правильно определить степень, глубину и площадь поражения.

### Масло

Важно в течение 10–15 минут охладить поражённую поверхность кожи проточной водой с температурой 15 градусов. Не обрабатывать ожог мазями и прочими химическими средствами.

### Солнечный ожог

Охладить поверхность можно с помощью холодной воды, а затем принять обезболивающие и антигистаминные препараты, потому что при солнечных ожогах, как правило, возникает отёк тканей. Ни в коем случае нельзя использовать мёд, прополис, яичные желтки, так как это может усугубить ситуацию.

### Химический ожог

Осторожно удалите одежду и порошковые химические вещества с поверхности тела. Затем промойте проточной водой поражённые участки на протяжении 10–15 минут. Не трите кожу салфетками, не используйте мази и народные средства.

### Утюг или сковородка

Если ожог небольшой, достаточно охладить повреждённую поверхность под проточной водой и наложить сухую повязку. А вот от льда и мазей лучше отказаться.

### Когда обращаться к врачу?

Если площадь ожога составляет больше пяти процентов поверхности тела (один процент поверхности тела равен площади ладони пострадавшего).

Обнаружены глубокие ожоги или обожжены глаза, лицо, уши, кисти, стопы, область крупных суставов, промежность или половые органы.

Человек находится в юном или пожилом возрасте или у него имеются хронические заболевания.

Обычно сроки госпитализации зависят от степени ожога, от площади и глубины поражения. В некоторых случаях требуется выполнение сложных операций – например, пересадки кожи.

Профилактика



**В библиотеке имени Бориса Ручьёва прошла научно-практическая конференция по теме «Профилактика заболеваемости детей дошкольного возраста». Участники в ней приняли руководители детских садов и представители организаций здравоохранения. Вёл конференцию руководитель дошкольного отдела управления образования Михаил Иванов.**

Собравшимся представили доклады травматолог-ортопед хирургического отделения «Айболит» ЦОМид Вячеслав Тулумбаджян, стоматолог-гигиенист детской поликлиники № 3 Никита Батраев и заведующий отделением организации медицинской помощи несовершеннолетним в образовательных организациях поликлиники № 5 центра охраны материнства и детства Нелли Долидзе.

Понятно, что основная ответственность за сохранение здоровья детей лежит на плечах родителей. Но в детском саду ребёнок проводит большую часть дня, и дошкольные работники также не должны забывать о сберегающих здоровье технологиях.

– Вопрос заболеваемости и посещаемости детских садов на сегодня крайне актуален, – отметил Михаил Иванов. – Видим большое количество детей, которые не ходят неделями в дошкольные учреждения. В Магнитогорске функционирует 122 детских сада. С 2018 года количество групп для часто болеющих детей увеличивается, коэффициент заболеваемости растёт. На встрече обсудим, в каких направлениях можно двигаться, чтобы дети были здоровы.

Вячеслав Тулумбаджян своё выступление посвятил самым распространённым нарушениям опорно-двигательного аппарата у дошкольников: сколиозу, нарушениям осанки, деформациям позвоночника и нижних конечностей. Он подчеркнул – единственная рекомендация для профилактики проблем с позвоночником – поддерживать физическую активность, менять статические и динамические упражнения, не давать детям долго сидеть, периодически проводить разминку.

Часто родителей беспокоит неправильная постановка стоп и искривления ног у детей: вальгусные и варусные деформации. При вальгусе стопы и ножки малыша из-за слабости связок приобретают X-образную форму, при варусе (косолапость) – O-образную. Специфической профилактики для предотвращения этих нарушений не существует, помогут укрепление мышц ног и свода стопы, контроль массы тела.

– Вальгусная деформация – очень распространённый диагноз у детей, – отметил Вячеслав Тулумбаджян. – Как правило, лет до пяти–семи это считается нормой, если деформация симметричная. В старшем возрасте нужно консультироваться у ортопеда или выявлять асимметрию. Врождённая косолапость – тяжёлая патология, которая лечится хирургическим путём и выявляется в первый год жизни.

Актуальная тема для работников детских садов – травматизм.

– Как правило, ответственность за любые детские травмы несёт взрослый, – подчеркнул Тулумбаджян. – Есть частая травма, характерная для дошкольного возраста: подвывих головки лучевой кости. Происходит, когда ребёнка тащат за руку, он сопротивляется, выкручивается. Помните, тянуть за руки, особенно за кисти, детей нельзя.

В завершение выступления решено было продумать вопрос организации

# Шаги к здоровью



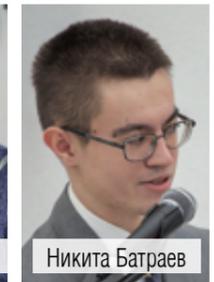
Михаил Иванов



Вячеслав Тулумбаджян



Нелли Долидзе



Никита Батраев

© Дмитрий Рухманов

## Основная ответственность за сохранение здоровья детей лежит на плечах родителей

курсов для инструкторов по физической культуре, чтобы они включали в занятия элементы упражнений для профилактики плоскостопия и укрепления мышечного корсета.

Доклад стоматолога-гигиениста Никиты Батраева также вызвал интерес собравшихся. Он привёл данные обследования состояния зубной полости у 225 магнитогорских дошкольников от трёх до пяти лет.

**Только два процента малышей знают, как правильно чистить зубы, но даже они, не смотря на старание, не могут выполнять необходимые движения в нужном объёме и последовательности**

При этом лишь десять процентов детей младшего школьного возраста чистят зубы два раза в день, среди детей среднего и старшего дошкольного возраста цифры выше: 31 и 33 процента соответственно. И это не удивительно, ведь и взрослые зачастую не придают большого значения вопросам гигиены полости рта детей, а некоторые даже сами не знают, как нужно ухаживать за зубами. Между тем неправильная техника увеличивает риск развития кариеса. Только 34 процента родителей постоянно следят за тем, чтобы ребёнок чистил зубы, остальные ограничиваются напоминанием. При этом 58 процентов опрошенных рассказали, что дети чистят зубы в зависимости от настроения. Зато 51 процент родителей считает состояние полости рта своего ребёнка удовлетворительным, а 32 – хорошим, что противоречит данным гигиенического обследования.

– Уход за полостью рта нужно начинать ещё до появления первых зубов, с трёх–четырёх месяцев, – подчеркнул специалист. – Это гарантирует положительные эмоции у ребёнка, связанные с чисткой зубов в дальнейшем. При участии взрослого к шести годам навык правильного ухода за полостью рта должен быть сформирован.

Михаил Иванов отметил, что в режимные моменты в детском саду нужно включать полоскание рта после приёма пищи.

– Когда детишек отправляем на дачу в «Горный ручеек», в список вещей входит стаканчик для полоскания полости рта. К сожалению, эта традиция в некоторых садах утрачена. А ведь в части оздоровительных технологий есть элементарные вещи, про которые забывают, хотя они крайне важны.

Нелли Долидзе, говоря о сохранении здоровья детей, отметила:

– Чаще всего у дошкольников встречаются острые респираторные заболевания, тем более в осенне-зимний сезон. Что касается коронавируса, если в прошлом году дети в большинстве случаев переносили его бессимптомно, сейчас есть и тяжёлые случаи, хотя их немного. Мы привыкли к стереотипу, что оздоровление – это белый халат, шприц и какие-то агрессивные процедуры. На самом деле здоровый образ жизни – самое главное. Он включает и правильное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, и соблюдение режима дня. Обязательный ночной сон и дневной у дошкольников, соблюдение личной гигиены и гигиены жилища – всё имеет значение. Существуют особенности развития и иммунной системы в том числе, поэтому и рекомендовано маме находиться в декретном отпуске до трёх лет, так как это наиболее уязвимый период. Элементарно, как и положено, два раза в день проводить влажную уборку. В детском саду ребёнок проводит большую часть времени, там тоже всё должно быть правильно: уборка, проветривание, питание. Ребёнку важно в первую очередь съесть белок, а не гарнир, а за всем этим следят воспитатели. Большое значение имеет правильный питьевой режим, особенно если в помещении жарко, пересушенный воздух.

По словам специалиста, в числе распространённых заболеваний у детей дошкольного возраста – нарушения опорно-двигательного аппарата.

– Причина: нет достаточной двигательной активности. Где сейчас дети, бегающие по двору? Дети сидят в своих гаджетах. Вот и последствия. Ортопед не сможет помочь, если родители не будут скрупулёзно выполнять рекомендации, делать массаж, заниматься с ребёнком ЛФК. Упражнения научат в поликлинике, в оздоровительных центрах, но только если дома изо дня в день это повторять, будет результат.

Что касается пандемии коронавируса, Нелли Долидзе говорила о важности соблюдения элементарных мер безопасности: ограничивать контакты, не брать с собой ребёнка в магазины и общественные места, гулять на свежем воздухе. Ежедневно проводить влажную уборку, проветривание. Родителям – обязательно вакцинироваться.

– Вокруг ребёнка должны быть вакцинированные люди, следящие за своим здоровьем, – отметила специалист.

Мария Митлина