



Здоровье – это бесценный ресурс

Результаты исследований, проведенных Группой компании «Эко-безопасность», дали неожиданный результат. Выявляемость хронических неинфекционных заболеваний при проведении профилактических медицинских осмотров (ПМО) в здравпунктах предприятий в 1,6 раза выше, чем при аналогичных профосмотрах, проводимых в поликлиниках. Прокомментировать эти данные мы попросили главного врача ГК «Эко-безопасность» Т. В. Веселову.



Главный врач Группы компаний «Эко-безопасность»
Т. В. Веселова

– Татьяна Викторовна, полученный результат является неожиданностью даже для вас как руководителя исследований?

– Нашей задачей было оценить, не страдает ли качество профосмотра на выезде. Даже в том случае, если клиника имеет достаточный штат специалистов и полноценное оснащение медицинским оборудованием, это не всегда гарантирует высокую эффективность проведения профосмотра. На мой взгляд, здесь играют большое значение два фактора. Первый заключается в том, что работник, приходя в клинику на ПМО, старается всеми силами скрыть симптомы заболеваний из-за страха потерять работу и имеющийся уровень заработка. Можно сколько угодно говорить о последствиях, к которым приведет такая скрытность. Но это факт, с которым профпатологи имеют дело каждый день.

Второй фактор относится уже к вопросам организации здравоохранения. На сегодняшний день утрачена преимущество между территориальными медицинскими организациями и учреждением, которое проводит ПМО. Люди с впервые выявленными заболеваниями не берутся на учет в районных поликлиниках, дообследование и лечение не проводится до тех пор, пока патология не разовьётся. Исходя из этой ситуации, у стороннего наблюдателя создается убеждение, что профосмотры – это формальность. К сожалению, недобросовестные клиники, которые ПМО проводят некачественно, его только укрепляют.

Выявляемость хронических неинфекционных заболеваний при проведении профилактических медицинских осмотров в здравпунктах предприятий в 1,6 раза выше, чем в поликлиниках.

– И тем не менее, ваши данные говорят об обратном. Вы уже можете дать им оценку?

– Пока готов лишь предварительный анализ, но уже сейчас

можно с уверенностью сказать об основной причине такого расхождения результатов профосмотров на производстве и в клиниках. При организации ПМО в здравпунктах и медсанчастях предприятий в них принимает непосредственное участие цеховой врач. То есть человек, которого работники видят постоянно и считают «своим». Таким образом нивелируется первый фактор, который влияет на качество профосмотра.

Цеховой врач имеет возможность наблюдать работников в течение длительного периода. Он ведет историю их обращений, на основании которой рекомендует врачам медкомиссии обратить внимание на те или иные проблемы со здоровьем работников. Результатом становится чаще всего дополнительное обследование, которое выявляет ту или иную развивающуюся патологию. А поскольку она в самом начале, ее можно вылечить.

Кстати, наличие врача на предприятии в некоторой степени смягчает и второй негативный фактор. Цеховой врач при обращении работника имеет возможность записать его к специалистам. То есть при выявлении какого-то заболевания человек не остается один на один со своей проблемой. Он получает помощника, готового оказать ему консультацию при общении с механизмом нынешнего здравоохранения.

Здесь я хотела бы добавить, что медцентр «Эко-безопасность» первым начал применять инновационную методику профосмотров. Мы проводим их в два этапа. На первом этапе выполняются анализы и исследования, проводится осмотр врачом общей практики или цеховым терапевтом. На втором этапе профосмотр у узких специалистов проходит только те, у кого выявлены проблемы со здоровьем. Такая организация ПМО позволяет сэкономить время работодателю, который считает трудочасы, работнику, который рад не выстаивать часами в очередях под кабинетами врачей, и, конечно же, врачам, чтобы они могли уделить больше времени лицам с заболеваниями. Более того, согласно цифрам, полученным в результате исследования, эффективность двухэтапной схемы профосмотра по сравнению с классической выше почти в 2 раза.

– Ваше исследование еще раз подтверждает, что развитие промышленной медицины целесообразно с точки зрения государственной задачи по сохранению здоровья трудоспособного населения. Но насколько она выгодна экономически для предприятий?

Продолжение читайте на стр. 2



Конференция
Эффективная медицина
для персонала и работодателей

16 мая
2019 года

Конференция посвящена решению задач по улучшению системы раннего выявления заболеваний, приводящих к инвалидизации и смертности, повышению качества профилактических мероприятий путем введения инновационных методик и внедрения автоматизации всех процессов.

В этом году особое внимание будет уделено двум темам: мероприятиям по охране труда как базе для развития медицинских программ предприятия и мерам по борьбе с распространением кишечных инфекций.

БЕСПЛАТНОЕ УЧАСТИЕ

при условии регистрации до 14 мая

medconference.spb.ru





Социально-экономические последствия хронических неинфекционных заболеваний выражаются в сокращении производительности труда и годового ВВП на 5%.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО БЕСЦЕННЫЙ РЕСУРС

Продолжение. Начало читайте на стр. 1

– И наши, и зарубежные исследования показывают, что социально-экономические последствия хронических неинфекционных заболеваний выражаются в сокращении производительности труда и годового ВВП на 5%. Государство больше тратит на лечение своих граждан, на выплаты в связи с временной и стойкой утратой трудоспособности, снижается качество жизни работающих, и далее список можно продолжать.

Что касается коммерческих предприятий, то здесь я затруднюсь привести конкретные цифры. Однако обратите внимание, что на всех крупных предприятиях, особенно с иностранным участием, всегда имеются собственные медпункты. Значит, это экономически целесообразно.

Самый простой пример – сезонные вспышки инфекционных заболеваний. Если в этот период не наладить профилактическую работу, то предприятие может оказаться на грани остановки. Достаточно одного больного гриппом, чтобы через неделю заболела вся смена. Избежать этого возможно вакцинацией и постоянным отслеживанием эпидемиологической ситуации на предприятии. Кто это будет делать? Начальник смены, главный инженер? Сомневаюсь. Необходим квалифицированный медработник, к тому же интегрированный в саму организацию.

Да что далеко ходить. Прошлогодняя вспышка вирусного гепатита А, в ликвидации которой мы участвовали, показала: наличие медсанчастей, на базе которых можно оперативно развернуть противоинфекционные мероприятия, позволяет эффективно бороться с заболеванием. Организация «медицинского десанта» со стороны, совмещение его графика с графиком работы предприятия займет определенное время, которого при вспышке инфекции крайне мало, иногда считанные часы.

– Однако открытие здравпункта, его лицензирование, содержание – это хлопотное и недешёвое мероприятие...

– Всё надо просчитывать. Тем более, что есть разные варианты организации медицинской помощи работникам. Например, если предприятие небольшое, можно организовать работу офисного врача. Достаточно выделить чистое светлое помещение с раковиной, где по расписанию будет принимать специалист. Как правило, подобный вариант предлагается по ДМС.

Другой вариант, которым активно пользуются наши клиенты, – организация здравпункта с использованием программы обязательного медицинского страхования. Суть в том, что работники предприятия прикрепляются к на-

шему медцентру, который имеет поликлиники в разных частях города. В результате работник может всегда попасть к врачу в нашей сети или получить направление в специализированную клинику через врача здравпункта. Для работника это удобно тем, что он экономит время, не выстраивая в очередях в районную поликлинику. Для работодателя такая схема сокращает расходы на содержание здравпункта и медсанчасти, потому что оказанные услуги оплачиваются за счет программы ОМС. Вложения требуются на закупку оборудования и частично – на зарплату медперсонала. Но, повторюсь, каждый конкретный случай индивидуален и его нужно обсуждать и проводить расчеты.

– То есть организация медицинского обслуживания – это, прежде всего, экономическая целесообразность, выраженная в конкретных показателях. Правильно ли я понял?

– Именно так. Уже в первый год нашей работы в здравпунктах наши клиенты просят расширить спектр услуг. Например, организовать выезд того или иного специалиста. Начиная со второго года, как правило, речь заходит о расширении самого здравпункта. То есть, экономисты компании проанализировали результаты работы, увидели экономию за счет сокращения потерь рабочего времени и предлагают: а давайте нам еще услуги, которые будут способствовать снижению заболеваемости персонала. Давайте, только сначала подумаем, за счет чего. За счет ввода в штат медпункта дополнительной единицы или расширения диагностики? А может, на предприятии работники заняты на тяжелых видах работ и надо создать зал для лечебной физкультуры?

На одно из предприятий нас попросили направить психологов. Они определяют факторы, влияющие на утомляемость в течение рабочей смены. В соответствии с их рекомендациями работников распределяют по сменам. Например, есть категория людей, которые не могут работать по ночам, от этого у них резко ухудшается самочувствие. Если этот фактор не учитывать, то предприятие будет нести расходы на оплату больничных, а то и вообще потеряет работника.

Поэтому сегодня вопрос состоит не в том, нужны ли профосмотры и промышленная медицина в целом. Он формулируется иначе: как повысить эффективность профилактических мероприятий, чтобы это было выгодно всем – работнику, работодателю, государству? Здоровье – это вполне материальный ресурс с точки зрения экономики и совершенно бесценный с точки зрения человека.

– Спасибо, Татьяна Викторовна, за беседу.



ЭКО
БЕЗОПАСНОСТЬ
ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ
ЛАБОРАТОРНЫЙ ЦЕНТР

За здоровье и безопасный труд

soutrussia.ru

Забота о здоровье сотрудника начинается с организационных мероприятий, далеких от медицины. Но без их проведения никакое, даже самое замечательное, медицинское сопровождение не сможет защитить работника от заболеваний.

Управляющий испытательным лабораторным центром «Эко-безопасность» Р.А. Осешнюк



ООО «Испытательный лабораторный центр Эко-безопасность» является юридическим лицом в составе Группы компаний «Эко-безопасность».

В ИЛЦ входят следующие подразделения:

- испытательная лаборатория,
- клинико-диагностическая лаборатория,
- отдел специальной оценки условий труда.

Испытательная лаборатория в 2017 году была аккредитована в Федеральной системе аккредитации и получила соответствующий аттестат. В 2018 году она подтвердила свою компетентность и расширила полномочия согласно новому аттестату.

В ноябре 2018 года ИЛЦ как юридическое лицо вошло в реестр органи-

заций, оказывающих услуги по специальной оценке условий труда (СОУТ). В 2019 году ИЛЦ в среднем проводит спецоценку рабочих мест более чем у 100 заказчиков ежемесячно, что в совокупности дает более 1000 рабочих мест!

Клинико-диагностическая лаборатория в 2018 году вошла в международные системы качества для медицинских лабораторий (EQAS, RIQAS), обновила парк лабораторного оборудования, получила медицинскую лицензию на новый адрес лаборатории. Сейчас здесь поставлены новые методики работы с биоматериалом и получено разрешение на работу с биообразцами 3-4 группы патогенности. Высокое качество лабораторных исследований позволяет наращивать активности в работе с лидирующими центрами клинических исследований лекарственных препаратов.

В 2019 году планируется организация работы КДЛ как центральной лаборатории для внешних заказчиков клинических исследований по всей России.

В ИЛЦ реализована программа непрерывного обучения сотрудников по вопросам контроля качества, системам документооборота и профессионального обучения.

Испытательный лабораторный центр «Эко-безопасность» тщательно анализирует свою работу, замечания и предложения, получаемые от заказчиков. Данный анализ лег в основу программы дальнейшего совершенствования работы компании, которая основывается на обратной связи со своими клиентами, изучении потребностей партнеров и трендах современной медицинской науки.

Что требует российское законодательство

Специальная оценка условий труда (СОУТ)



Специальная оценка условий труда – это комплекс мероприятий по выявлению вредных или опасных факторов производственной среды и трудового процесса, влияющих на работника. По ее результатам определяется класс условий труда, на основании которого работник получает гарантии и компенсации, предусмотренные Трудовым кодексом или иными документами, регламентирующими взаимодействие персонала организации и его нанимателей.

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- Трудовой кодекс РФ, ст. 212
- Федеральный закон «О специальной оценке условий труда» N 426-ФЗ от 28.12.2013

Испытательный лабораторный центр «Эко-безопасность» оказывает услугу СОУТ.

Обучение по программе «Охрана труда руководителей и специалистов»



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- Трудовой кодекс РФ, ст. 212, 215.
- Постановление «Об утверждении порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» N 1/29 от 13.01.2003 г.

Все работники, в том числе и руководители организаций, а также работодатели – индивидуальные предприниматели, обязаны проходить обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда. Работники организаций должны пройти обучение по охране труда при поступлении на работу в течение первого месяца. Периодичность прохождения обучения по охране труда руководителей и специалистов организаций составляет один раз в 3 года.

Высшая школа медицины «Эко-безопасность» оказывает услуги обучения по программе «Охрана труда руководителей и специалистов организаций».

Система управления охраной труда (СУОТ)



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- Трудовой кодекс РФ, ст. 212,
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ N 438Н от 19.08.2016 г. «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

Система управления охраной труда (СУОТ) – единый комплекс взаимосвязанных и взаимодействующих между собой элементов, устанавливающих политику и цели в области охраны труда на конкретном предприятии и процедуры по достижению этих целей. СУОТ направлена на снижение воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, а также на повышение производительности труда.

На разработку СУОТ оказывают влияние область деятельности организации, ее конкретные задачи, выпускаемая продукция и оказываемые услуги и другие факторы. Поэтому под каждую организацию должна быть разработана индивидуальная система управления охраной труда.

Испытательный лабораторный центр «Эко-безопасность» оказывает услугу по созданию системы управления охраной труда.

Система управления профессиональными рисками



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- Трудовой кодекс РФ ст. 209, 211, 212 и 219.

Профессиональный риск – вероятность причинения вреда здоровью в результате воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов при исполнении работником трудовых обязанностей.

Система управления профессиональными рисками является частью системы управления охраной труда предприятия. Она включает в себя:

- политику в области управления профессиональными рисками, цели и программы по их достижению;
- планирование работ по управлению профессиональными рисками;
- процедуры системы управления профессиональными рисками;
- контроль функционирования системы управления профессиональными рисками;
- анализ эффективности функционирования системы управления профессиональными рисками со стороны работодателя.

Система управления профессиональными рисками может быть разработана как самим предприятием, так и специализированной организацией.

Испытательный лабораторный центр «Эко-безопасность» оказывает услугу по созданию системы управления профессиональными рисками.

Обучение по программе «Первая помощь на предприятии»



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- Трудовой кодекса РФ, ст. 212, 215.
- Постановление «Об утверждении порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» N 1/29 от 13.01.2003 г., п. 2.2.4.

Вновь принимаемые на работу лица должны пройти обучение по оказанию первой помощи пострадавшим в сроки, установленные работодателем, но не позднее одного месяца после приема на работу. Обучение направлено на изучение основных способов оказания первой помощи пострадавшим, позволяет получить необходимые теоретические знания и практические навыки по оказанию первой помощи.

Высшая школа медицины «Эко-безопасность» оказывает услуги обучения по программе «Первая помощь на предприятии».

Обучение по программе «Пожарно-технический минимум»



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

– Федеральный закон РФ «О пожарной безопасности» № 69-ФЗ от 21.12.1994 г.,

– Правила противопожарного режима в Российской Федерации № 390 от 25.04.2012 г.,

– Приказ МЧС РФ «Об утверждении Норм пожарной безопасности «Обучение мерам пожарной безопасности работников организаций» № 645 от 12.12.2007 г.

Руководители, специалисты и работники организаций, ответственные за пожарную безопасность, обучаются пожарно-техническому минимуму в объеме знаний требований нормативных правовых актов, регламентирующих пожарную безопасность, в части противопожарного режима, пожарной опасности технологического процесса и производства организации. Они должны знать приемы и действия при возникновении пожара в организации, позволяющие выработать практические навыки по предупреждению пожара, спасению жизни и здоровья людей, а также их имущества при пожаре. Обучение пожарно-техническому минимуму руководителей, специалистов и работников организаций, не связанных с взрывопожароопасным производством, проводится в течение месяца после приема на работу и с последующей периодичностью не реже одного раза в 3 года.

Высшая школа медицины «Эко-безопасность» оказывает услуги обучения по программе «Пожарно-технический минимум».

Проведение профилактических медицинских осмотров



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

– Трудовой Кодекс РФ ст. 76, 212, 213, 214 и 266,

– Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 17.03.1999 г., ст. 34.,

– Федеральный закон «Об основах охраны труда в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24.07.1999 г., ст. 14.,

– Приказ Минздравсоцразвития России «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» № 302 н от 12.04.2011 г.

Профилактические медицинские осмотры – это не только выполнение требования законодательства, но и забота о персонале предприятия. В ходе профосмотра выявляется годность сотрудника к труду по специальности, заболевания на ранней стадии, что дает человеку возможность своевременно пройти лечение и вернуться к работе. А также устанавливается наличие профессиональных заболеваний на ранней стадии, чтобы работодатель смог в дальнейшем избежать выплат по инвалидности. И, конечно, профосмотры – это возможность избежать вспышек инфекционных заболеваний, заражений ВИЧ и ЗППП, что несет не только убытки от временной нетрудоспособности, но и репутационные потери.

Медицинский центр «Эко-безопасность» оказывает услуги по проведению профилактических медицинских осмотров.

ХАССП и добровольная сертификация ХАССП



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

– Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

ХАССП (анализ рисков и критические контрольные точки) – концепция, предусматривающая систематическую идентификацию, оценку и управление опасными факторами, существенно влияющими на безопасность продукции. Обязательна для всех юридических лиц в пищевой промышленности: поставщиков, производителей, перевозчиков и т.д.

Требования Технического регламента практически полностью заимствованы из международных стандартов ГОСТ Р ИСО 22000-2007 «Системы менеджмента безопасности пищевой продукции. Требования» и ГОСТ Р 54762-2011/ISO/TS 22002-1:2009 «Программы предварительных требований по безопасности пищевой продукции. Производство пищевой продукции».

Таким образом, предприятиям, занятым в производстве пищевой продукции либо нужно пройти процедуру ХАССП, либо получить сертификат соответствия своей системы менеджмента безопасности пищевой продукции на основе уже принятых в организации международных стандартов.

Испытательный лабораторный центр «Эко-безопасность» является аккредитованным Органом по сертификации и оказывает услугу по разработке и внедрению системы ХАССП.

Программа производственного контроля и производственный контроль (ПК)



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

– Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.1999 (ред. от 28.11.2015), ст. 11 и ст. 32;

– СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий».

Производственный контроль – это система мероприятий за соблюдением санитарных норм и правил, гигиенических нормативов и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, направленная на безопасность персонала, производственных процессов, продукции и т.д. К объектам производственного контроля относятся: общественные помещения; здания и сооружения; санитарно-защитные зоны; зоны санитарной охраны; транспорт; технологическое оборудование; технологические процессы; рабочие места, используемые для выполнения работ, оказания услуг; сырье, полуфабрикаты, готовая продукция; отходы производства и потребления.

За организацию и проведение производственного контроля отвечает руководитель предприятия. Чтобы осуществить эти мероприятия, у него должна быть утвержденная программа. Без нее производственный контроль будет недействительным, а само отсутствие программы ПК будет расценено как нарушение требований санитарного законодательства.

Испытательный лабораторный центр «Эко-безопасность» оказывает услугу по подготовке программы производственного контроля и проведению ПК.

О ЧЕМ НАС СПРАШИВАЮТ

Как правильно оформить приказ о создании комиссии по спецоценке условий труда?

1. Комиссия должна состоять из нечетного количества человек.
2. В комиссию входят представители работодателя. Среди них обязательно должен быть специалист по охране труда. Обязательно присутствие представительного органа работников (первичная профсоюзная организация, Совет трудового коллектива и т.д.), если таковой имеется.
3. В малом бизнесе в состав комиссии включается руководитель организации (индивидуальный предприниматель), специалист по охране труда или лицо, которое выполняет его функции по гражданско-правовому договору, представитель профсоюза или аналогичной организации, если таковая имеется.
4. Комиссию возглавляет работодатель или его представитель.

Как считать аналогичные места?

Федеральный закон «О специальной оценке условий труда» N 426-ФЗ дает следующие признаки аналогичных рабочих мест:

- расположены в одном или нескольких однотипных производственных помещениях (производственных зонах);
- оборудованы одинаковыми (однотипными) системами вентиляции, кондиционирования воздуха, отопления и освещения;
- на них работает персонал одной и той же профессии, должности, специальности;
- осуществляются одинаковые трудовые функции в одинаковом режиме рабочего времени;
- ведется однотипный технологический процесс с использованием одинаковых производственного оборудования, инструментов, приспособлений, материалов и сырья и обеспечены одинаковыми средствами индивидуальной защиты.

Все ли рабочие места указываются в декларации?

Нет. Рабочие места, признанные после проведения СОУТ вредными или опасными, в декларацию не попадают (3 и 4 классы вредности).

Кроме того, в декларацию не попадают рабочие места сотрудников, профессии, должности, специальности которых включены в списки соответствующих работ, производств, профессий, должностей, специальностей и учреждений (организаций), с учетом которых осуществляется досрочное назначение страховой пенсии по старости.

Можно ли провести СОУТ вакантных должностей?

Спецоценка вакантных рабочих мест проводится только после найма сотрудников в течение 12 месяцев после начала работы.

Можно ли проводить СОУТ, если сотрудник в декретном отпуске?

Можно, в том случае, если работник, находясь в декретном отпуске, может присутствовать на своем рабочем месте при проведении измерений.

Что делать с отчетом СОУТ после его получения?

1. Утвердить текущей датой.
2. Поставить подписи председателя и членов комиссии по всему отчету.
3. В течение 3-х рабочих дней уведомить об утверждении организацию, проводившую СОУТ любым способом, подтверждающим доставку.
4. В течение 30 календарных дней ознакомить сотрудников с их условиями труда под подпись.
5. Внести информацию о классе условий труда на рабочем месте в трудовые договоры сотрудников.

Отчет о специальной оценке условий труда - внутренний документ, который хранится согласно принятой системе хранения документов в организации.

Какие документы нужно предоставить в инспекцию труда после проведения СОУТ?

Только «Декларацию соответствия условий труда государственным нормативным требованиям условий труда». Проект может подготовить исполнитель работ.

Декларация подается в 2-х экземплярах, один из которых возвращается работодателю после визирования ГИТ.

Способы подачи могут быть разные:

1. Личная передача документов инспектору ГИТ.
2. Отправка заказным письмом. После визирования трудовой инспекция вышлет экземпляр работодателя почтой.
3. Через сайт ГИТ путём заполнения специальной формы. Этот способ возможен только при наличии электронной цифровой подписи в организации.

Нужно ли после проведения спецоценки условий труда что-то выкладывать на сайт организации?

Необходимо в течение 30 календарных дней опубликовать сводную ведомость результатов проведения специальной оценки условий труда и Перечень рекомендуемых мероприятий по улучшению условий труда.

Волшебной таблетки от проблем с позвоночником НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Остеохондроз еще несколько десятилетий назад считался возрастной болезнью. Его симптоматика начинала проявляться в среднем возрасте и характеризовалась нарушением структуры тканей позвонков и межпозвоночных дисков. Это приводило к защемлению нервных окончаний, идущих от спинного мозга, и к последствиям различной степени тяжести. В последние годы остеохондроз все чаще выявляют у молодых людей и даже у подростков. Это вызывает тревогу у специалистов.

«К сожалению, остеохондроз — это болезнь человека прямоходящего, — считает врач-невролог медицинского центра «Эко-безопасность» Вячеслав Васильев. — Как только человек поднялся с четырех лап, так сразу его позвоночный столб стал испытывать несвойственную для него нагрузку. Поэтому разрушения ткани позвонков и межпозвоночных дисков — процесс естественный. Другой вопрос, как мы сами влияем на него?».

Как показывает многолетний опыт наблюдений, малоподвижный образ жизни, сидячая работа, фиксация тела в одной позе не менее опасны, чем поднятие тяжестей или долгое нахождение в наклонном положении. Именно снижение двигательной активности в детском и юношеском возрасте приводят еще молодых людей к врачу с жалобами на боли в спине. Однако не всякая боль в спине может быть следствием нарушения работы позвоночника.

«Остеохондроз коварен тем, что своими болезненными проявлениями он может маскировать совсем другие патологии, — отмечает врач Васильев. — Холецистит, панкреатит, болезни желудочно-кишечного тракта и сердца — это далеко не весь список, который скрывается за неприятными ощущениями в спине. Поэтому ни один нормальный врач после первого посещения не сможет поставить точный диагноз. Необходимо пройти ряд исследований, чтобы ответить на вопрос: почему все-таки болит спина».

Поставить верный диагноз, в случае появления остеохондроза, — лишь первый шаг на пути его лечения. Дело в том, что, в отличие от многих заболеваний, деградацию межпозвоночных дисков и нарушение структуры тканей позвонков нельзя повернуть вспять. Можно замедлить, войти в период дли-

тельной ремиссии, но окончательного излечения все-таки не наступит.

«Надо четко осознавать, что волшебной таблетки для излечения остеохондроза не существует, — говорит Вячеслав Васильев. — Волшебного доктора тоже найти не удастся. Лекарственные препараты, мануальная терапия, физиопроцедуры — это все действенные меры, но не панацея. Они действительно в некоторых случаях продлевают ремиссию на десятилетия. Но боли потом все равно возвращаются. И вероятность их возвращения тем сильнее, чем более неправильный образ жизни человек будет вести после проведенного лечения».

Специалисты по болезням позвоночника в один голос твердят: снятие обострения лишь временная мера, которая предполагает изменение образа жизни. Если этого не сделать, все усилия врачей будут напрасными.



«Я могу выписать таблетки или прописать капельницу, провести курс массажа, — замечает невролог Васильев, — но это лишь кратковременная мера по снятию болевого синдрома. Дальше все в руках самого человека. Если он опять будет скрючившись сидеть за компьютером или бесконтрольно поднимать тяжести, через месяц-другой опять увижу его у себя в кабинете. И, возможно, что его состояние будет еще хуже.



Врач-невролог
медицинского центра
«Эко-безопасность»
В. А. Васильев

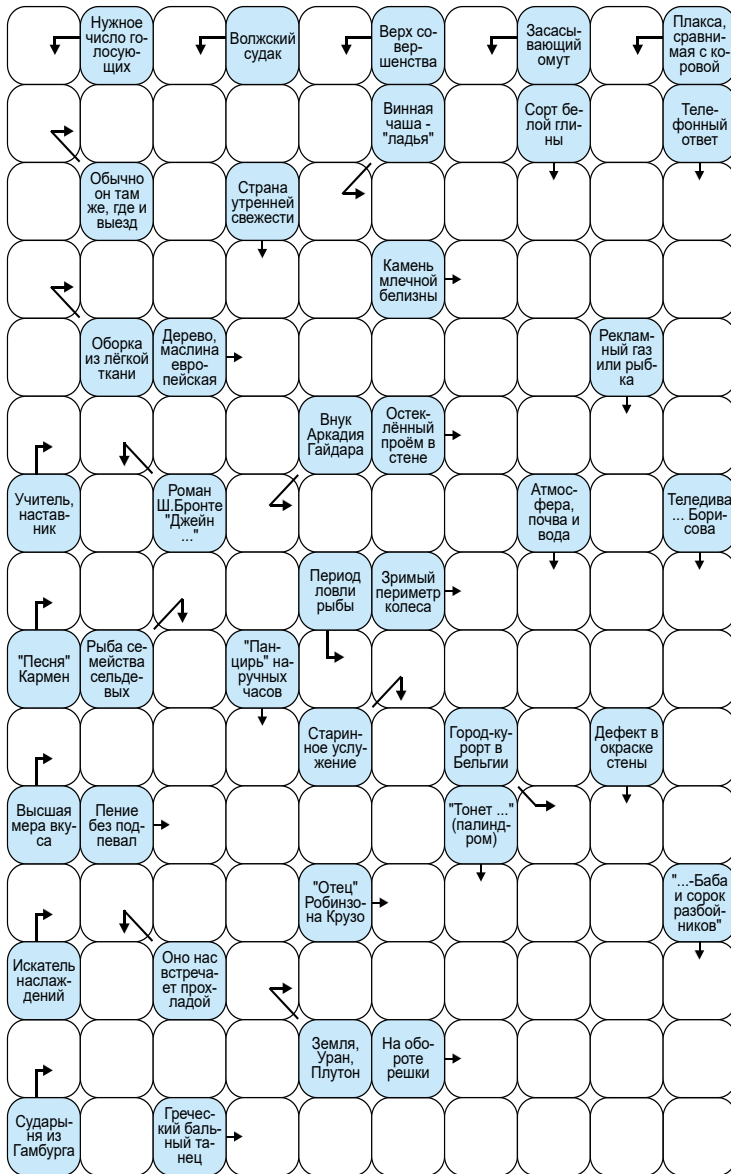
Если нет возможности полностью исключить вредное воздействие на позвоночник, значит надо ввести в свою жизнь комплекс упражнений с правильными нагрузками на спину. Необходимо делать его не по обязанности, а искренне полюбить каждое движение, полюбить свое тело. Только постоянной профилактикой можно приостановить развитие остеохондроза».



Остеохондроз — не смертельное заболевание, но он может крайне отрицательно влиять на качество жизни.

Свести негативное влияние до минимума возможно: современная медицина и человеческая воля вполне могут с этим справиться.

Надо лишь только постараться осознанно подходить к своему здоровью...



НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44 (ст. м. Владимирская, Достоевская, Звенигородская, Лиговский пр.)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5, ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладожская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Доп. отделение промышленной медицины

Наб. Чёрной речки, д. 41, корп. 2, лит. Б (ст. м. «Чёрная речка»)

- Профосмотры
- ЛМК



Стационар 24 часа

пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- колопроктология
- флебология
- гинекология
- общая хирургия
- эндоскопия под наркозом (ФГДС/ФКС)

Медсанчасти

- ООО «Ниссан Мэнүфэкчуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Хендэ Мотор Манүфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- Лазарет Духовной Академии (круглосуточно)
- Филаил ООО «Тойота Мотор» в Санкт-Петербурге (2 смены)
- ПАО Судостроительный завод «Северная верфь» (круглосуточно)
- ООО «Русский Стандарт Водка» (12 часов)
- ООО «Сименс Технологии Газовых Турбин» (2 смены)
- ООО «Петропродукт-Отрадное» (12 часов)

Медсейф



Главный редактор
Лицкевич Татьяна

Редакция газеты «Медсейф»

Тел.: (812) 325-03-05, доб. 1022

E-mail: info@ecosafety.ru



Выпускающий редактор
Денисенко Василий



Дизайн и верстка
Погорельский Андрей

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург, улица Достоевского, д. 40-44, лит. А. Учредитель: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Высшая школа медицины «Эко-безопасность»

Тираж: 600 экз.
Выходит 1 раз в 2 месяца.

Время подписания в печать:

По графику – 17.00
Фактическое – 17.00

Отпечатано в типографии «Сборка». Адрес: 192007, Санкт-Петербург, набережная Обводного канала, д. 64, к. 2.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке и использовании материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.