

ПРОВЕРКИ ПЕРЕД ДОРОГОЙ

Поездка утром на работу - всегда испытание. Каким должно быть здоровье водителя, чтобы выдержать такую нервотрепку на дорогах Москвы? Что помогает ему переносить столичные нагрузки?

автобус проходит его за 1 час 52 минуты. Пассажиры часто ворчат, что интервал движения не соблюдается, но ведь не станешь рассказывать, какие и где пробки на линии...

На прощание Кугал улыбается и говорит:

- А что мне нервничать в дороге? Я знал, куда иду работать!

ЗЕЛЕНый ЗМий - ПЛОХОЙ НАПАРНИК

Жанна и Лена не скрывают, что предрейсовый контроль у них очень жесткий, а требования его одинаковы для водителей автобусов и троллейбусов. Если прибор покажет повышенное содержание паров алкоголя в выдыхаемом воздухе, нарушителя не допустят. Его ждут финансовые и иные санкции.

Никакие патентованные средства от похмелья не скроют от аппарата, что накануне водитель перебрал. Специальная лаборатория периодически проверяет точность показаний малого и большого приборов. Большой прибор - такой же, как стоят в наркологических диспансерах, куда сотрудники ГИБДД доставляют подозрительно веселых водителей. К его помощи прибегают, когда на малом приборе загорается красная лампочка.

Особая тема - работа в выходные и праздники. В новогоднюю ночь и первый день после праздника на смену ставят самых лучших шоферов, которых никогда не снимали с линии.

Парку удалось сохранить еще с советских времен и здравпункт, и детсад, и пионерлагерь, и турбазу. Девушки увлеченно хвалят турбазу «Всеволожская» на

Волге: место чистое, красивое, тихое. Отдыхают там бесплатно, и за два дня выходных можно отлично восстановить силы. А летом можно отдохнуть подольше, да еще и с семьей.

В выходные сотрудники ездят в культпоходы - недавно вот были в Третьяковке.

ПУНКТ ЗДОРОВЬЯ

Филевский троллейбусно-автобусный парк в известном смысле особенный. Когда-то здесь, в Филах, находился 3-й троллейбусный. В 1963 году к Москве присоединили Кунцево и решили в этот парк поставить и автобусы. Теперь здесь работают 1887 человек. За их здоровье и самочувствие на дороге отвечает не только предрейсовый контроль, но и врачи здравпункта, а также водительская комиссия. Ее проходит всякий, кто устраивается на работу в Мосгортранс, даже если он трудился, например, на такси. Медсанчасть № 32, к которой прикреплен парк, все равно проверит новичка по полной программе и строго: если у водителя, например, повышенное содержание сахара в крови, его на работу не возьмут.

На территории парка находится здравпункт - это филиал МСЧ № 32. Народ потянется сюда после окончания первой смены, то есть после часа дня. За год, говорит заведующая здравпунктом Елена Малышева, сотрудники обращались к медикам 11347 раз. Причины самые разные. Вот недавно у одного из руководителей случился гипертонический криз, медики оказали ему помощь и отправили домой. На днях обращался слесарь с травмой правой голени - ему сделали укол и перевязку, а затем вызвали «скорую».

Сотрудникам парка делают и плановые

прививки от дифтерии, гриппа. Есть свои терапевт, а также стоматолог, у которого можно не только лечить, но и протезировать зубы. В кабинете физиотерапии к стандартному набору процедур недавно добавились новинки: специальный коврик для отдыха мышц спины, ручной массажер и кресло-массажер. Меня сажают в это кресло, и невидимые механические руки пару минут крепко массируют мою спину. Эта процедура очень полезна водителям, которые сидят в кабине по 7-8 часов. Десяток сеансов - и человек чувствует себя заново рожденным.

ОДА ВЕДОМСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЕ

Елена Малышева говорит, что люди охотнее лечатся здесь, сразу после смены, чем идут в поликлинику по месту жительства.

В системе Мосгортранса сохранили ведомственную медицину. Недавно 70 процентов сотрудников прошли флюорографию: для этого приезжал специальный автобус.

Раз в год водители проходят медосмотр: медики определяют, можно ли работнику и далее доверять выезд на трудные московские маршруты. Например, одному из старейших водителей медики разрешили только перегонку машины, и теперь он трудится в самом парке, не выезжая на линию: врачам не понравилась его ЭКГ. Кстати, ЭКГ проходят все, кому за 40. А после 45 лет водители обязательно сдают кровь на сахар.

Мониторинг здоровья идет постоянно. Здесь считают, что здоровье сотрудника - это достоинство не только отдельной личности, но и предприятия. И это достоинство надо беречь.

Галина КРАСОВА



ФОТО ЮРИЯ СТРОКОВА

ФИЛЬТР ПЕРЕД ВЫЕЗДОМ НА ЛИНИЮ

В автобусно-троллейбусном Филевском парке нас сразу повели туда, где водителей проверяют «на дорожку». Прямо в диспетчерской устроен небольшой медкабинет. Ежедневно через него проходят около тысячи сотрудников - не только водителей, но и слесарей. Самый плотный график - в 4 утра, затем в 8 и 12, когда начинаются водительские смены.

В кабинете работают медицинские инспекторы по предрейсовой подготовке Жанна и Лена. Вот сюда заходит мужчина средних лет, девушки ему меряют давление, потом предлагают дунуть в индикатор алкоголя. Если на небольшом приборчике засветится зеленая лампочка - водитель готов к работе. Инспектор ставит штамп «готов» в рейсовом листке. А если красная, будь готов к другому маршруту - домой. Но такие случаи среди водителей крайне редки. Жанна и Лена делают свое дело быстро и спорно,

чтобы не задерживать народ перед выходом на линию.

У шофера с 30-летним стажем Григория Кугала давление оказалось 145 на 80. Для Григория - это обычное, так называемое рабочее, давление. Он расположен к гипертонии, но с такими показателями чувствует себя нормально. Сегодня он уже отработал смену, автобус поставлен на ремонт, поэтому у него есть время поговорить со мной.

Он рассказывает, что все водители перед рейсом стараются побольше поспать и поплотнее поесть, потому что езду по московским пробкам выдерживать очень трудно. Перед каждой сменой слесари проверяют готовность автобуса или троллейбуса, а люди в белых халатах - готовность шоферов. У машин измеряют давление в шинах, у водителей - артериальное давление. «Железный друг» тоже должен быть здоров, чтобы довезти пассажиров до места назначения, а не встать посреди дороги. Хотя и такое бывает.

Маршрут длинный, и если нет пробок,

КОМПЬЮТЕР ГЛАЗ НЕ ОТВЕДЕТ...

Число людей в мире, страдающих этим недугом, растет стремительно. Человек жалуется на жжение в глазах, ощущение песка под веками, болят глазницы и лоб, глаза красные, затуманивается зрение и начинают двоиться предметы. Виновиком подобного расстройства врачи считают характер экранного изображения. Рассматривая изображение на мониторе, глазам приходится менять фокус слишком часто, потому что изображение на дисплее состоит из множества дрожащих точек. По наблюдениям специалистов, компонент зрительного синдрома встречается у семидесяти процентов взрослых пользователей.

Всемирной организацией здравоохранения зарегистрированы и другие синдромы компьютерных операторов: очень болезненные хронический миофиброз предплечья и плечевого пояса, тендовагинит - отеки ладоней, пальцев, онемение запястий... А многие пользователи проводят перед дисплеем не меньше времени (если не больше!), чем профессионалы.

Дети, увлеченные электронными играми, просиживают за компьютером до пяти часов, особенно если они предоставлены сами себе. К сожалению, многих родителей мало волнует вредное влияние «волшебной» машины на ребенка: не путается под ногами, не слоняется по улицам...

Некоторые люди вынуждены приобретать дешевые дисплеи низкого качества. Между тем эксперты Всемирной организации здравоохранения доказано: низкокачественные дисплеи способны вызвать развитие близорукости со скоростью одна (!) диоптрия в год.

Основы информатики сейчас преподают в компьютерных классах начальной школы. Везде ли соблюдаются правила безопасности для детей? Ведь зрительная система человека формируется только к десяти-одиннадцати годам.

Занятия за компьютером у малышей в первом классе не должны превышать 10 минут, - говорит

Мы с 13-летним племянником возвращаемся из глазной клиники: второй раз за год меняем ему очки. Доктор печально заинтересовался, сколько времени Митя проводит за компьютером и как часто во время занятий в компьютерном классе бывает перерыв. И услышав: «А зачем перерыв?» - печально предупредил: «Если мальчик будет три-четыре часа сидеть у монитора, он со временем рискует получить полный комплекс зрительного синдрома».



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

старший научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН Татьяна Владимировна Шумкова, - 15 минут положено учащимся вторых-пятых классов. Для школьников восьмых-девярых можно добавить еще десять минут. У самых старших, в десятых-одиннадцатых классах, непрерывная длительность занятий непосредственно с компьютером не должна превышать на первом часу занятий - 30 минут, на втором - 20 минут. После каждых 15 минут сиденья за компьютером бы советовала всем школьникам делать перерыв. А после занятий необходимо делать упражнения для глаз. Близорукость дети - особая тревога. Наши исследования в де-

сятых и десятых классах выявили, что у десяти процентов детей, страдающих близорукостью, при работе на компьютере способность четко видеть предметы, находящиеся на различном расстоянии, нарушается.

Основная нагрузка ложится на глаза, когда надо разбираться в неустойчивых картинках, складывающихся из тысяч фрагментов. Глаза к ним в конце концов адаптируются, а ценной информацией. Поэтому неудивительно, что сегодня более половины выпускников школ нуждаются в коррекции зрения. Увы, мнение медиков носит рекомендательный, а не обязательный характер.

Людям не объясняют, что необходимо мыть руки и лицо с мылом

несколько раз за то время, что вы сидите у дисплея, - замечает инспектор по охране труда Владимир Николаевич Пивовар.

- А почему несколько раз?

- Когда компьютер не включен в сеть, на дисплее скапливается пыль. При работающем компьютере ионный ветер от экрана направлен на лицо. Он несет пыль со всего помещения. Более того - вы ее вдыхаете. Пыль эта мелкодисперсная, заряженная. И если на вас нет компьютерных очков, если у вас экран класса «полная защита», то умываться просто необходимо. Но... мы говорим, а нас не слышат.

- А что такое компьютерные очки?

- Замечательная вещь! В их осно-

ве - идея цветотерапии, знакомая еще древним египтянам, известная в Персии, Китае, Индии. Специальные фильтры для операторов компьютеров увеличивают контрастность изображения на экране цветного монитора; в таких очках меньше утомляются глаза и, главное, предотвращается ухудшение зрения.

Благодаря отечественным ученым в России появились прекрасные компьютерные методики и программы, с помощью которых исправляется косоглазие, восстанавливается острота зрения. Например, программа «Eye - Глаз» - веселые, не утомляющие детей упражнения с завлекательными названиями «Погоня», «Тир», «Зебра», «Паучок». Когда «Eye» проходила испытания в Смоленской областной детской больнице, оказалось, что методика позволила значительно расширить возможности лечения глазных заболеваний. Как правило, острота зрения повышается на 15-20 процентов. Методика «Eye» многоплановая. Есть в ней программа для диагностики и лечения косоглазия и нарушения остроты зрения, предназначенная для клиник и врачей. Разработан домашний комплект «Eye-H» - здесь лечебные упражнения для глаз, причем компьютер ведет протокол домашних заданий. Такая форма занятий очень удобна для родителей.

Скоро компьютер и сам начнет заботиться о здоровье человека. Представьте: перед началом работы вы вставляете дискету со специальной программой, включаете компьютер, и он обязательно задаст ряд вопросов: «Вы вымыли лицо и руки с мылом?», «Вы протерли экран и фильтр?», «Проверьте освещенность клавиатуры и наличие бликов на экране монитора», «Вы правильно сидите: регулировали высоту сиденья и подставки для ног?». Заботливый компьютер сам сообщит, каким должно быть расстояние между вами и дисплеем, не забудет и о других параметрах. Через какое-то время попросит сделать вас какое-нибудь упражнение для отдыха и тренировки глаз. Бодрый мультик превратит эту обязанность в удовольствие. «Как тебя зовут?» - поинтересуется он. Далее придется

ответить на вопрос «Сколько тебе лет?». Если за компьютером ребенок пяти-шести лет (увы, пока еще не все понимают, насколько это нежелательно), машина через 10 минут просто-напросто выключится. Компьютер сам составит режим нагрузки в зависимости от возраста пользователя, установит и предложит оператору продолжительность непрерывной работы и регламентированные перерывы - опять же вплоть до отключения машины в случае несоблюдения рекомендаций!

Такая система взаимодействия человека с компьютером поможет компенсировать вредные последствия, которые дает нам это общение. Фантастика? Отнюдь, работа над такой программой уже ведется: академики Игорь Иосифович Литвак и Рэм Данилович Мигачев совместно с Государственной инспекцией труда Московской области разрабатывают эту программу, которая получила среди ученых неофициальное название «дискета пользователя».

Ну а пока Минздрав не определится, кого слушать, нам остается следовать советам и рекомендациям специалистов.

От профессора Эдуарда Аветисова:

- Для проведения тренировки необходимо на оконном стекле на уровне глаз закрепить метку, на которой изображена буква С диаметром 2 мм. Вы располагаетесь от метки на расстоянии 30 см, 3-4 сек. смотрите на метку, затем на предмет, находящийся за окном на той же линии зрения (3-4 сек.), затем снова на метку на стекле и т.д. - 3 мин.

Упражнение лучше всего делать во время перерывов в работе в светлое время суток.

От кандидата медицинских наук Татьяны Шумковой:

- Научите ребенка во время перерыва посмотреть на верхний левый, затем на верхний правый угол экрана, перевести взгляд в центр, следом - на оставшиеся углы. Глаза расслабятся, снизится напряжение, и это благотворно сказывается на внутриглазном давлении.

Светлана ГЛАДЫШ