

СЛУЖБА ДНЯ И НОЧИ



Машинист Андрей Булыгин здоров и готов выйти в рейс

Экспресс метрополитена способен взять на борт свыше тысячи пассажиров. Отвечает за безопасность подземных странников машинист. А что если он перед сменой поругался с женой и у него руки до сих пор трясутся от пережитых семейных катаклизмов? Или он – живой же человек! – накануне праздновал день рождения друга и позволил себе немного лишнего? Кто и как контролирует состояние здоровья машинистов перед рейсом, во время смены и после нее?

В метрополитене состояние здоровья машинистов всегда контролировали жестко, – заверила Алла Извекова, руководитель здравпунктов шестого радиуса столичного метрополитена. – Мы не можем доверить управление поездом человеку не то что нездоровому, но и даже чуть прихворнувшему.

Алла Олеговна отвечает за работу семи здравпунктов Таганско-Краснопресненской линии метро, два из которых расположены в депо «Планерная» и «Выхино», остальные – линейные. Она пришла на службу, окончив медучилище, тридцать лет назад. Открывала здравпункт «Планерной».

– У нас работают люди

физически крепкие, – рассказывает Извекова. – Все претенденты проходят предварительную тщательную проверку в нашей центральной поликлинике. Машинистов с хроническими заболеваниями у нас, естественно, нет. Задача персонала здравпунктов – определить, в нормальном ли состоянии находится сотрудник перед рейсом и после него.

Раньше ежедневный медосмотр включал измерение давления, пульса, при необходимости – температуры. Сейчас показатель стабильного давления – 120/80, максимальный уровень – 140/80. Минимальный пульс – 55 ударов в минуту, верхняя планка – 87 ударов. Однако цеховой терапевт устанавли-

вает каждому машинисту его индивидуальные параметры. Если давление ниже или выше нормы, Извекова и ее товарищи (а в здравпункте трудятся четыре человека) тут же принимают меры.

– Знаете, мы все здесь столько лет, что уже по тому, как машинист заходит в здравпункт, видим, все ли в порядке, – улыбнулась Извекова.

– Понервничал, давление поднялось, голова побаливает? А ну-ка, рассказывай, что у тебя случилось, начинаем расспрашивать наших подопечных, – включилась в разговор фельдшер Жанна Алферова. – И ребята нам доверяют. Поведал, что на сердце творится, и полегчало. Погулял полчаса на свежем воздухе, отдышался, чайку попил, показатели пришли в норму – что ж, можно и к рейсу готовиться. Но если положительной динамики не наблюдается, тогда милости просим к доктору, а в рейс отправится подменный машинист. Нервировать, будоражить человека накануне смены мы не имеем права.

– А как же праздники-гулянки, скатерти-самобранки?

– Не скрою, в 70-х – 80-х иной машинист приходил на работу после солидного застолья. Боролись с таки-

ми, наказывали. Конечно, и операторы с нарядчиками знают, кого ставить в смену сразу после праздников, – посерьезнела Алла Олеговна. – Но сейчас мы не сталкиваемся, что называется, с постзастольным синдромом. Люди нынче дорожат своей работой. Те же машинисты знают, что они не могут позволить себе даже рюмочку менее чем за сутки до выхода на работу.

– Но сколько-то алкоголя в крови допускается?

– Ноль! У нас за год не было ни одного случая отстранения от работы по этой причине. А подшофе уж и недавно никто в здравпункт не является – та-

кое состояние означает безоговорочное увольнение.

Здравпункты в депо функционируют круглосуточно. Основной наплыв сотрудников – в 4.30 – 5.00 утра и днем после 13.00. Лет шесть назад в метрополитене стали внедрять компьютеризированную систему медосмотра локомотивных бригад «Здоровье машиниста».

– Конечно, работать стало намного удобнее, – говорит Извекова. – Например, мне нужна информация о предрейсовом осмотре. Нажимаю кнопку, появляется личная карточка машиниста. В данном случае это Сергей Абрамов. Если бы передо мной сейчас находился сам Абрамов, я бы надела ему манжетку, и машина приступила бы к измерению давления. Впрочем, дайте померяем давление вам.

На мониторе запрыгали кривые графика – это машина измеряла мое давление и пульс. Оказалось, 108/73.

– Маловато, – покачала головой Извекова. – У Абрамова минимальный показатель величины давления – 110/60. С вашими параметрами я бы его, пожалуй, в рейс не пустила или по крайней мере предложила бы немного передохнуть.

Еще один показатель, указанный в компьютере, – так называемый индекс напряженности. Он оценивает общее функциональное состояние организма человека. Однако извините, у меня пациент...

В кабинет вошел машинист Андрей Булыгин. Его медосмотр закончился успешно.

рез 20-25 минут после начала смены вработываюсь и особых перегрузок не испытываю. Наверное, опять же привычка. И потом, дважды в смену предусмотрены перерывы по полчаса. Успеваю и отдохнуть, и пообедать.

– Поменять работу никогда не хотели?

– Да что вы, это же мой



Алла Извекова отвечает за работу семи здравпунктов Таганско-Краснопресненской линии метро

– Не напрягает ли вас необходимость постоянно подвергаться такого рода освидетельствованию? – спросил я его.

– Естественно, нет. Привык за десять лет работы в метро.

– А не утомляет некоторая монотонность, присущая вашей профессии?

– Честно говоря, уже че-

дом! Чересчур пафосно звучит? Но это правда. Пришел слесарем, потом окончил курсы помощников, нынче вот уже машинист. У нас великолепная атмосфера в коллективе, и я этим дорожу. Это нормально, когда люди ходят на работу с удовольствием. Не так ли?

Владимир РАТМАНСКИЙ

ГОРОХ – ОН И НЫНЕ ЦАРЬ

Знаете, почему говорят «царь-горох»? Потому что в старину эти бобовые ценились наравне с пшеницей, то есть на вес золота. И это неудивительно. Ведь они дают силу, здоровье и долголетие.

Горох – настоящая кладовая белка, здесь его в два раза больше, чем в пшенице или ржи. По калорийности он превосходит говядину и мясо других животных. По содержанию крахмала не уступает картофелю. В нем много витаминов – А, В1, В2, В6, С, РР, есть железо, кальций, фосфор, калий, магний. Все эти элементы великолепно защищают сердечно-сосудистую систему. Ценен горох при анемии, для профилактики зоба, ожирения, выводит из организма шлаки. Что касается тяжести в желудке после горохового деликатеса, так это не беда. Всегда добавляйте в блюда из гороха и чечевицы морковь – и никаких проблем!

Правда, гороховые блюда не рекомендуются есть при подагре, остром нефрите, в период обострения болезней желудка и кишечника.

Народная медицина советует

● При изжоге: жевать 3-4 штуки свежего или размоченного сухого гороха, но не вареного.

● При кожных экземах, гнойных ранах, сыпях: прикладывайте к пораженным местам кашицу незрелых семян гороха.

● При ожоге: посыпьте раны гороховой мукой, и они быстро затянутся.

Горох тушат, варят, добавляют в супы, омлеты, готовят на пару, консервируют. Лучше варить зерно в герметически закрытой емкости с малым количеством воды, чтобы сохранить вкус, цвет и витамины. При варке опустите в воду щепотку сахара.

Гороховые секреты

● Стручки гороха и фасоли останутся зелеными, если их варить в кипящей воде.

● Во время варки не подливайте в кастрюлю холодную воду, от этого горох будет невкусным. Солите его перед концом варки, так как в подсоленной воде он разварится, да и готовить блюдо вы будете очень долго.

● Делая гороховое пюре, разминайте горох сразу после варки, а подогревайте его вместе с отваром.

● Замороженный зеленый горошек нужно сразу же, вынув из пакета, погрузить в крутой кипяток. Так он будет вкуснее и сохранит больше витаминов.

● Варят цельный горох полтора-два часа на слабом огне. Питательные свойства гороха полностью усваиваются организмом, когда зерно хорошо разварено.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

У вас бывает так, что сердце стучит слишком сильно и часто? Вы даже обратились к доктору, и вам поставили диагноз: тахикардия, то есть повышенная частота сердечных сокращений. Но лекарства пьете, а приступы сердцебиения не проходят. В этом случае врачи нередко диагностируют – «хроническая ортостатическая непереносимость» (CFS).

СЕРДЦЕ НЕ ВИНОВАТО

Это заболевание очень похоже на синдром хронической усталости и депрессию. Оно часто поражает людей в возрасте после 50 лет, преимущественно женщин (приблизительно 80 процентов). Наблюдается тремор, утомляемость, нарушение сна, ухудшение памяти, головная боль... У многих школьников и студентов заболевание негативно сказывается на академической посещаемости и успеваемости. У людей более старшего возраста ухудшается профессиональная активность и социальные взаимоотношения.

Сердечные проблемы здесь ни при чем. Дело в том, что CFS развивается... из-за сбоев в автономной нервной системе, но иногда и как форма осложнения после гриппа. Нередко это болезнь возраста: у многих подростков, особенно девочек, тахикардия проявляется только в вертикальном или наклонном положении, кожа бледнеет. Практически все взрослые ощущают слабость в ногах. CFS проявляется при резком поднятии головы.

Давно известно, что за прямохождение человеку приходится расплачиваться. Вертикальное положение туловища является фактором стресса. Оно требует быстрой и эффективной компенсации нервно-сосудистой системы, артериального давления. У людей с хронической ортостатической непереносимостью эта реакция запаздывает или сильно ослаблена.

Каким должно быть лечение при CFS, рассказывает доктор медицинских наук Аркадий Семенович Толкунов:

– Если провокатором CFS стало инфекционное заболевание, без антибиотиков не обойтись. Необходимы физиотерапия и дозированные аэробные или анаэробные физические упражнения. Сон может быть нормализован мелатонином или амитриптилином. Головная боль хорошо лечится противомигренозной терапией. Ее можно победить и при нормализации кровяного давления. С усталостью справиться сложнее. Некоторые клиницисты с определенным успехом применяют стимуляторы. Надо сказать, дети, страдающие CFS, хорошо поддаются лечению, даже если симптомы болезни носят длительный характер. И практически всем кроме приема медикаментов обязательно надо заниматься плаванием и не лениться побольше ходить пешком. При постельном режиме состояние больного ухудшается.

Наталья СЕГЕНЬ