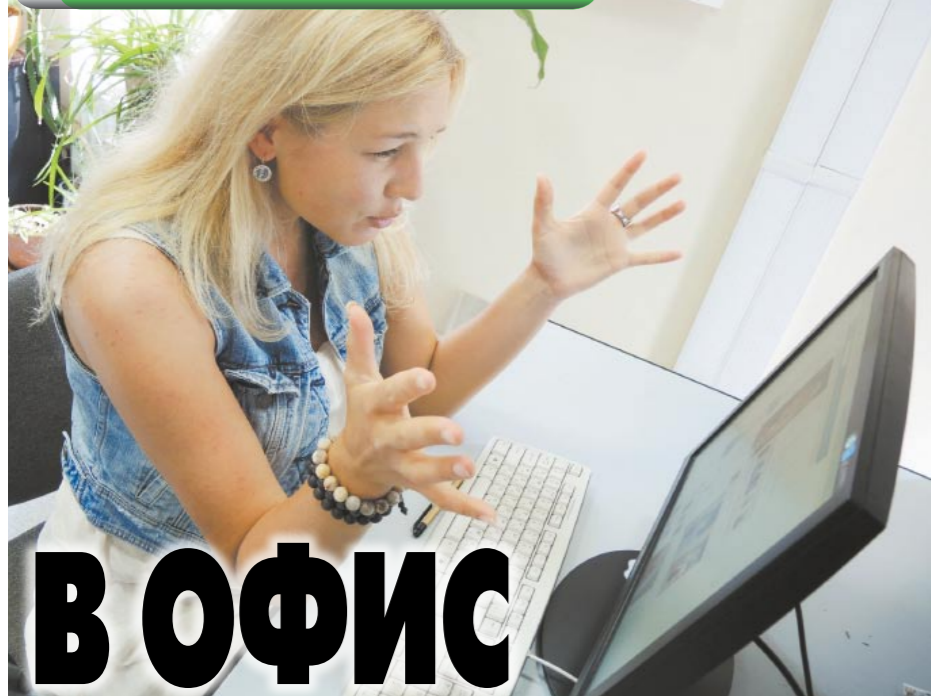


**АКТУАЛЬНО**



# В ОФИС ЗА СТРЕССОМ

Сегодня работающий человек, особенно городской, большую часть времени проводит в офисе, за компьютером. В условиях не всегда комфортных: плохое освещение, отсутствие кондиционера, а иногда и окон для проветривания, неудобные столы, стулья, скудность, отсутствие столовой... Добавьте сюда еще и нищенскую зарплату, страх перед сокращением, увольнением. Как в этой ситуации оставаться безмятежным? И надо ли? Если стресс, как и боль, по мнению неврологов, — это сигнал человеку, что в его организме что-то не в порядке и требуется срочная помощь.

В последнее время проблема стресса на работе становится все более актуальной, — считает профессор кафедры нервных болезней факультета послевузовского профессионального образования врачей Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, д.м.н. **Алексей ДАНИЛОВ**. — С другой стороны, стресс — нормальный биологический механизм защиты психики человека. Но если человек находится в состоянии стресса постоянно, то уже через полгода у него формируется так называемый офисный синдром, который проявляется не только эмоциональными нарушениями и невротическими расстройствами, но и проблемами со зрением, болью в спине, шее, кистях рук и даже ожирением. Как правило, стрессовые механизмы активируются в момент увеличения физической и психической нагрузки.

**Женщины-руководители «взрываются» чаще**

Что должно настроить человека, чтобы не довела свой организм до взрыва? Среди ранних проявлений признаков рабочего стресса наш эксперт называет: неудовлетворенность своей работой, постоянное чувство тревоги и ощущение напряжения, проблемы с концентрацией внимания, вспыльчивость, отсутствие аппетита, головные боли, нарушение сна.

На работе также может раздражать неудобное рабочее место, — поясняет Данилов. — Дело в том, что постоянное нахождение в неподвижной неправильной позе приводит к проблемам в позвоночнике, нарушению кровообращения наших внутренних органов, тканей и др. В результате у 60% офисных сотрудников развивается боль в верхней или нижней части спины, в шее, а зачастую и мигрень или головная боль напряжения, хроническая боль. Все это — прямой путь к стрессу и депрессии.

Кстати, у женщин, берущих на себя повседневную нагрузку и ответственность на службе, даже на невысоких должностях риск развития хронической боли, нервных заболеваний, а в последующем, возможно, и инфаркта миокарда, инсульта гораздо выше по сравнению с рядовыми коллегами, работающими в щадящем темпе. В этом случае дамы рискуют быстрее заработать стресс и по сравнению с мужчинами.

**Электромагнитные излучения — удар по мозгу и психике**

Отдельно надо сказать об «экологии рабочей среды» — в науке есть и такое понятие. «Поскольку офис для многих людей является вторым домом, необходимо учитывать такой фактор, как экология офиса, — поясняет наш эксперт. — Мы не замечаем многие неблагоприятные моменты, которые в действительности оказывают колоссальное влияние на наше состояние. Снизить негативное влияние офисной среды может комплексное экологическое обследование помещения и оценка самочувствия работников. Вернее, те меры, которые после будут предприняты руководством. Раньше это называлось гигиеной помещений, и действовали чьи-то стандарты.

Взять, к примеру, воздух в рабочих помещениях. Во многих офисах начальство на это просто не обращает внимания. Хотя для здоровья это очень важно. Воздух в современных офисах зачастую наполнен канцерогенами и

веществами, содержащимися в пластике, клею, красках, которые использовали при ремонте помещений. Они и могут приводить к развитию не только аллергии и заболеваниям верхних дыхательных путей, но и к заболеваниям страшнее. Кондиционеры в этом случае не спасают, но они не везде есть. Но если и установлены, не очищаются годами. Хотя чистить их (по нормам) надо каждые полгода. Минимум. Ведь в них — полчища микробов.

Освещенность рабочего места — не менее важное условие для сохранения здоровья сотрудников. Давно известно, что естественное и искусственное освещение по-разному влияют на зрение, так и на уровень работоспособности людей. Расчет мощности ламп и правильное расположение световых приборов помогут достичь необходимого комфорта. И наоборот. Кстати, энергосберегающие лампы в настольных лампах лучше не использовать, лучше обычные и галогенные лампы — они почти безвредны. Но кто об этом думает и тем более учитывает?

Хотя, например, яркий свет в темное время суток повышает уровень гормона стресса в нашем организме. Что, в свою очередь, приводит к депрессии, снижению умственной активности. К такому выводу пришли американские исследователи. Яркий свет влияет на фоточувствительные клетки, расположенные в глазных яблоках, и через них — на участки мозга, отвечающие за настроение, память и обучение. Поэтому, засиживаясь допоздна в офисе, работник рискует своим психическим здоровьем и снижением интеллектуального потенциала.

Необходимо также контролировать уровень шума в помещении. Шум может стать причиной не только хронического переутомления, но и негативно влиять на слуховой аппарат, вызывать нарушения сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

Нелишне поговорить и о влиянии электромагнитных излучений (ЭМИ) в условиях работы, что тоже надо бы учитывать при организации рабочего места. Например, как установить компьютер, чтобы они меньше облучали и самого работника, и его соседа. Надо также самому соблюдать расстояние (не менее 50 см) между глазами и экраном компьютера, периодически выключать его, отходить подальше. «Многие недооценивают негативное воздействие электромагнитного излучения на свое здоровье. И напрасно, — предупреждает эксперт. — Доказано: от электромагнитных полей страдают нервная, иммунная и эндокринная системы организма».

Мобильный телефон вредит меньше, чем компьютер, но и от него исходит радиоволны. Но пользователи держат его слишком близко к голове и подолгу. По мнению эксперта, наиболее безопасный способ использования мобильного — проводная гарнитура.

Для здоровья важно и как расположены блоки питания оргтехники, зарядные устройства — они тоже распространяют электромагнитные излучения на расстоянии от метра.

## Тонизирующий сон на работе — это круто

Врачи-гигиенисты советуют трудолюбикам «особое внимание уделить растениям — окружить цветами свое рабочее место». Считают, что это самый легкий способ очистки воздуха. А неврологи убеждены, что цветы в офисе не только повышают работоспособность и стрессоустойчивость, но избавляют от головной боли, сухости кожи. Подтверждают это и результаты исследований: чем больше растений в офисе, тем реже на больничной уходят сотрудники. Все объяснимо: листья растений вырабатывают кислород, насыщают кислородом воздух, а еще — очищают воздух от токсических соединений и уменьшают запыленность помещений.

Кстати, растения в горшках особенно эффективны в офисах, где нет окон. Результаты показали: те, кто находится в комнате с растениями, значительно лучше справляются с заданиями (их реакция на 12% быстрее). Кроме того, они меньше подвержены стрессу.

Помоет увлеченной работой и тонизирующий сон. Не секрет, что хороший, полноценный сон оказывает чрезвычайно благотворное воздействие на организм, помогая справиться с напряжением. Нелишним был бы и дневной сон в офисе: неврологи отводят на него от 40 до 60 минут. Это позволило бы быстро восстановить силы после напряженного труда, нормализовать артериальное давление после пережитого стресса и быстрее прийти в себя без серьезных последствий для психики. «Такой тонизирующий сон в офисе имеет смысл», — считает и наш эксперт профессор Алексей Данилов. Но кто же даст дремать на работе? А вот небольшую прогулку во время отведенного на обед часа можно себе позволить. Или хотя бы просто расслабиться в тихом уголке офиса, столовой, буфета. Пройтись по коридорам.

**Александра ЗИНОВЬЕВА.**

**НОНСЕНС**

# КВОТА НА... БЕЗДЕЙСТВИЕ

В 53 регионах страны в прошлом году не выбрали госквоты на бесплатное обучение врачей в медицинских вузах

Врачей в России не хватает — это известный факт. Причем многих специальностей. Дефицит исмеряется десятками тысяч человек. Однако руководители здравоохранения многих регионов, судя по всему, это совсем не заботит. Иначе как объяснить тот факт, что в большинстве регионов (в 53 из 85!) в прошлом году не выбрали госквоты на обучение врачей в медицинских вузах. И выделенные целевые места на бесплатное обучение нужных докторов просто «горели». Причем больше всего квот остались невостребованными именно в тех регионах, где есть серьезный дефицит врачей.

Всего в прошлом году было выделено почти 12,5 тыс. мест в медвузах по всей стране для целевой подготовки специалистов, из них 517

— 35,2. Средний показатель обеспеченности врачами на 10 тыс. населения в 2014 году составлял 48,5, а в 2015 году существенно снизился — до 39,7. Всего в 2015 году по всей стране было выделено 12 449 мест в медицинских вузах для целевой подготовки специалистов, из них невостребованными остались 517.

В 2015 году дефицит врачей в стране был катастрофический — не хватало 40 тыс. специалистов, — комментирует ситуацию член Центрального штаба ОНФ, президент Национальной медицинской палаты **Леонид РОШАЛЬ**. — В таком случае нужно использовать любую возможность, чтобы его ликвидировать. А регионы между тем позволили себе не выбрать 517 квот! Это нельзя оставлять без внимания. Нужно разрабатывать механизм перераспределения квот между субъектами. То есть если какие-то регионы не выбирают свои квоты, отдавать их места в вузах другим субъектам.

Проблему «горения» госквот на обучение в медвузах активисты ОНФ поднимают не первый раз. В январе 2015 года на первом Межрегиональном форуме в Ставрополе обсуждался вопрос неиспользования квот регионами Юга России, где дефицит врачей был зафиксирован в 10 из 13 субъектов.

Кстати, региональные отделения ОНФ работают во всех 85 регионах страны. Главные задачи ОНФ — контроль за исполнением «майских указов» и поручений главы государства, а также борьба с коррупцией и расточительством.

**Александра ЗИНОВЬЕВА.**

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ**



# ДЮЙМОВОЧКА ИЗ 8-ГО «А»

Мечта Лизы — подрасти на несколько сантиметров. Она отстаёт от своих сверстниц по росту почти на пять лет. У Лизы синдром Шерешевского-Тернера — хромосомное заболевание, проявляющееся аномалиями развития и низкорослостью. Когда девочке прописали гормон роста, она подросла на 15 см. Но через два года программу, по которой лекарства оплачивало государство, закрыли. Лизе необходимо продолжить лечение, пока не закрылись зоны роста.

Из-за маленького роста с девочкой не хотят общаться ровесники. Одноклассники часто дразнили Лизу, а как то раз одна девочка со всей силой толкнула ее в раздевалке и Лиза упала.

— За что? — не поняла Лиза. Ее душили слезы обиды.

— Ты позоришь наш класс, малышка! Первого сентября на торжественной линейке учительница строго спросила нарядную девочку: «Ты из какого класса? Почему стоишь в группе старшекласников?»

— Я из восьмого «А», — тихо ответила Лиза. Среди сверстников Лиза всегда была самая маленькая. В первом классе для нее даже сделали крошечную парту.

В результате девочка перешла на домашнее обучение. С рождения Лиза заметно отставала в физическом развитии. Но недостаток роста и веса врачи списывали на слабое здоровье — у нее еще был врожденный порок сердца, девочка часто и тяжело болела. Любая простуда заканчивалась воспалением легких.

Когда Лизе было пять лет, она с мамой и старшим братом Владимиром переехали из Челябинска к бабушке и дедушке, которые жили в Москве. Тут Лизу поставили на учет к кардиологу в Филатовской больнице. Именно врач Филатовской направил девочку на консультацию к специалисту по генетике, который сразу заподозрил хромосомную аномалию. Подозрения генетика подтвердились: анализ показал, что у Лизы поломка X-хромосомы, характерная для синдрома Шерешевского-Тернера, которая и привела к нарушению развития. Девочку поставили

**ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ**

**Федя Терентьев, 8 лет, пигментный невус (родимое пятно) в щечной области, требуется операция. 110 000 руб.**

**Алина Сасина, 2 года, детский церебральный паралич, требуется лечение. 199 620 руб.**

**Внимание! Цена лечения 260 000 руб. Фонд внесет 150 000 руб.**

**Не хватает 110 000 руб.**

**Внимание! Цена лечения 199 620 руб.**

**РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).**

**» КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ**

**АНЕ НЕВЗОРОВОЙ ОПЛАЧЕНА СРОЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ**

4 марта в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю шестимесячной Ане Невзоровой из Волгограда. У девочки редкий генетический порок, длинная поперечная расщелина рта с двух сторон. Девочка плохо набирает вес — из-за дефекта она не может нормально есть и пить, во время кормления захлебывается и задыхается. Устранить расщелину необходимо, чтобы девочка могла расти и развиваться. Но исправить этот дефект поможет лишь сложная и дорогая операция. Ее готовы провести специалисты московского Центра челюстно-лицевой хирургии. Причем не откладывая — если прооперируют ребенка сейчас, шрамы смогут быстро зарубцеваться. Но проблема в том, что у Ане нет московской прописки. Поэтому операцию в московской клинике ей могут сделать только платно, а собрать необходимую сумму у Невзоровых нет возможности. Ряды читателей «МК», сайта Русфонда, один благотворительный фонд. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

И вот еще новости. Читатели «МК», vesti.ru, сайта Русфонда, один фонд и торговая компания оплатили лечение мальформации (порок развития) кровеносных сосудов лица и телу Аргему Бобрикову (3 года, 360 000 руб., Московская область).

Информация о больных детях представлена Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».



на учет к эндокринологу, вначале в Филатовской больнице, потом включили в программу исследований Московского эндокринологического научного центра, назначили курс гормональных препаратов.

Уголов Лиза боялась до ужаса. Даже чтобы сдать кровь на анализы, бабушка подлая ходила с внучкой вокруг больницы, пока та «собирается с духом». Но чтобы подрасти хотя бы на сантиметр, Лиза готова была терпеть все что угодно. Гормон колотли в ногу ежедневно. Лиза ложилась на кровать и считала до трех, как будто собиралась в космос.

— Раз, два, три, фух! — и зажмуривала глаза.

«Каждый день Лиза со словами: «Мне кажется, я подросла!» — бежала в коридор, где дедушка повесил детский ростомер. Владимир тут же хватал карандаш и бежал за ней.

— Лиза! Ты выросла на два миллиметра! — кричал брат, и дети прыгали от радости. Лиза чувствовала, как растет, даже во сне. Ей силно, как она качается на качелях и ногами касается облаков. За это время она выросла на 15 сантиметров — до 140 сантиметров.

Два года Лиза получала гормонотерапию бесплатно. А затем им сказали, что федеральную программу «Гормон роста» закрыли. В ответ на очередное обращение за помощью в Министерство здравоохранения Анастасия, мама Лизы, получила отказ. Лиза больше не летает во сне и не может каждый день к ростомеру. Плюшевую собачку убрали в коробку. За прошлый год девочка не подросла даже на сантиметр.

Каждый день у Лизы сокращаются зоны роста — это хрящевые участки костей, которые еще могут расти. Когда они закроются, девочке не помогут даже гормоны. Каждый сантиметр роста для Лизы — это огромное счастье и шанс быть замеченной в стране великанов. Счастье нормальной жизни.

**Светлана ИВАНОВА.**

**Для лечения Лизы Селиверстовой не хватает 546 964 руб.**

**Лечащий эндокринолог Эндокринологического научного центра Наталья Воловод (Москва):** «Низкорослость Лизы необходимо скорректировать приемом гормона до окончания пубертатного периода. Иначе произойдет закрытие зон роста и она уже не сможет вырасти».

**Внимание! Цена лечения 546 964 руб.**

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Лизе Селиверстовой, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. **Экспертная группа Русфонда.**

**» МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА**

**ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА**

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсантъ», в эфире «Первого канала», в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscow). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,763 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 16 марта) собрано 300 451 849 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 11 952 580 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Сердечный лучик». Награжден почетным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

**В том выпуске за пожертвование детям мы благодарим ОПРД.**

**РЕКВИЗИТЫ:** Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, К/С 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 301018102000000000700, БИК 044525700.

**Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование.** Отправьте слово **ДЕТИ** на номер **5542**

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтвердить отправку SMS.

**Адрес фонда:** 125315, г. Москва, а/я 110, Русфонд; rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru

**Телефоны:** в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный, благотворительная линия МТС), ст. телефон 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

# НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
<b>МИР СЛУХА</b> Сеть сурдологических центров	<b>Слуховые аппараты</b> по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидка! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тульская», «Третьяковская», (495) 4 111-90-16
<b>Офтальмологическая клиника Эксимер</b>	<b>Отличное зрение в любом возрасте — это возможно!</b> Помощь при катаракте и глаукоме. Экзимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.exclimerclinic.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент ЗО от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалиста.

По вопросам размещения рекламы обращайтесь по телефону: (495) 781-47-40