

Главный актив успешной компании

Здоровые сотрудники – главный актив успешной компании. Так считает главный внештатный специалист по медицинской профилактике Сергей Яковлев (на фото).

■ Марина Ильина

– Сергей Валентинович, заботиться о здоровье – это в первую очередь задача самого человека. Почему об этом должен думать работодатель?

– Здоровые сотрудники – главный актив успешной компании. Из-за неблагоприятных условий труда люди выходят на досрочную пенсию, берут больничные листы, проходят долгую реабилитацию. Специалисты подсчитали, что ежегодные потери экономики России от этих причин составляют 1,4% от внутреннего валового продукта, а прямые потери российских компаний из-за временной нетрудоспособности работников достигают 23 млрд долларов. Меры по охране здоровья на рабочих местах помогают сократить на одну треть продолжительность отсутствия сотрудников на рабочем месте по болезни. От внедрения таких программ выигрывают не только

работодатели и государство, но и сотрудники.

– А в чем отличия корпоративных программ и профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм?

– Корпоративные программы – многомодульные проекты, направленные на профилактику хронических неинфекционных заболеваний и устранение основных факторов риска их развития. Они сфокусированы на условиях трудового процесса и производственной среды с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболеваний, которые могут как формироваться, так и устраняться в условиях работы и быта. К таким факторам относятся стресс, ожирение, курение, несбалансированное питание и отсутствие физических упражнений.

Корпоративные программы укрепления здоровья в класси-



ФОТО ИЗ АРХИВА С. ЯКОВЛЕВА

ческом варианте содержат три составляющих. Во-первых, это информационные программы, которые могут улучшать – непосредственно или косвенно – индивидуальное здоровье или влиять на изменение поведения. Во-вторых, это программы изменения образа жизни, которые доступны сотрудникам на постоянной основе и напрямую влияют на результаты в отношении здоровья. И, в-третьих, создание рабочей среды, которая помогает сотрудникам поддерживать здоровый образ жизни и поведение, например, столовые на рабочем месте, пред-

лагающие выбор здоровой пищи, или предоставление помещений для физических упражнений. Такие программы повышают привлекательность организации в глазах работников и кандидатов. Система корпоративного благополучия сотрудников становится одним из ключевых элементов и наравне с заработной платой способствует борьбе за лучшие кадры на рынке труда.

– Что вы можете сказать о таком факторе, как стресс? Без него сложно представить современный мир.

– Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. А стресс на рабочем месте оказывает самое пагубное влияние на здоровье. Ведь зачастую у человека нет возможности адекватно отреагировать на раздражитель.

– Что, на ваш взгляд, нужно сделать работодателю в первую очередь?

– Прежде всего организовать здоровое питание на рабочем месте. Нерегулярное питание, переизбыток после работы, малоподвижный образ жизни приводят к заболеваниям ЖКТ, проблемам

с пищеварением, к стрессу и лишнему весу. Планирование питания – важная составляющая здорового образа жизни. На первый взгляд кажется, что это сложно и занимает много времени, но на самом деле это вопрос привычки. А вот то, что вы получите в результате заботы о себе, бесценно: хорошее самочувствие, прекрасную работоспособность, комфортное пищеварение и многое другое.

Также важна физическая активность. Сидячая работа в офисе и недостаток физических нагрузок не лучшим образом сказываются на здоровье и самочувствии. Если большую часть дня проводить в сидячем положении перед экраном компьютера, можно со временем заработать целый комплекс хронических заболеваний, приводящих к снижению трудоспособности и сокращению продолжительности жизни. Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Чтобы избежать этих проблем, нужно чаще моргать во время работы за компьютером, пить больше жидкости и периодически выполнять комплекс упражнений для глаз – каждый час по 5 – 10 минут.

Ну и, конечно, необходимо отказаться от курения. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Ежегодно количество курящих в России увеличивается на 1,5 – 2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связано с курением. Отказ от курения в любом возрасте принесет вашему организму большую пользу. ■

■ Юлия СКВОРЦОВА

Клещи становятся активными с появлением первых проталин или во время внезапных оттепелей. И страдать от их укусов животные начинают уже в это время. Еще в конце марта в ветеринарные клиники города стали обращаться владельцы собак с симптомами бабезиоза. Это заболевание, вызываемое простейшими паразитами. При укусе клеща бабезии попадают в организм животного и разрушают эритроциты.

– Клинические проявления начинаются через пару дней после укуса клеща. У собаки поднимается температура тела, пропадает аппетит. Животное становится вялым, у него бледнеют слизистые, моча окрашивается в темно-красный цвет. Если собаку не начать лечить вовремя, она погибнет,

« Существует два пика клещевой активности: весной и осенью.

Если про то, что животных надо обрабатывать от эктопаразитов весной и летом, многие владельцы собак знают, то про осень помнят далеко не все.

Опять весна, опять клещи

Только солнышко начинает пригревать, просыпаются клещи. Собираясь на дачу, пикничок, в парк или за город, мы стараемся защитить себя от этих маленьких кровососов. И о том, что это необходимо делать, знают все. А вот информации об опасности клещей для домашних питомцев практически нет.



– объясняет ветеринарный врач Дарья Чучелкина.

Диагноз ставится на основании клинической картины и анализов. Кровепаразитов можно «вычислить» на окрашенном мазке крови, который сделают сразу же во время приема. Лечение от бабезиоза длительное и проводится только в ветеринарных клиниках. Тут нужны препараты, убивающие бабезии, инфузионная терапия. В крайне тяжелых случаях доходит до переливания крови.

– Собаку я завела впервые. Читала о том, что надо обрабатывать питомца от клещей, но не думала, что это необходимо сделать еще ранней весной. А две недели назад мы всей семьей поехали на дачу, взяли с собой и Джека. Когда вернулись, я сняла со своей собаки присосавшегося клеща. Через несколько дней Джек стал вялым, горячим, перестал есть. Я сразу же обратилась к ветеринарам. К сожалению, у собаки нашли паразитов, и теперь мы ее лечим,

– вздыхает Наталья Иванова, владелица немецкой овчарки.

Чтобы обезопасить своего питомца от клещей, важно следовать несложным правилам:

- в пик размножения клещей стараться минимизировать прогулки на необработанных территориях,

- регулярно и правильно обрабатывать собаку от эктопаразитов – на каждом препарате есть подробная инструкция нанесения средств,

- после прогулки внимательно осматривать своего питомца,

- в случае если животное плохо себя чувствует, незамедлительно обратиться за ветеринарной помощью и не заниматься самолечением.

– Важно начать обрабатывать животное уже с появлением первых проталин. Таких препаратов

« В Ярославле идет обработка парков и скверов от клещей.

Акарицидные процедуры проходят во всех районах города. В приоритете популярные городские места отдыха на свежем воздухе. В городе уже обработано свыше 140 гектаров.

довольно много. Но здесь все зависит от того, правильно ли вы их применяете. Например, капли на холку должны наноситься на кожу животного, а не быть размазанными по шерсти. Ошейники от эктопаразитов плотно прижимаем к коже собаки, только тогда они будут действовать! – советует заводчица Дарья Чучелкина. ■

« Иксодовые клещи насчитывают более 650 видов. Среди них кровососущие, которые переносят энцефалит и боррелиоз.

Эти заболевания опасны и для людей, и для животных, правда, питомцы болеют реже. Самое распространенное заболевание у собак, передаваемое через укус клеща, – это бабезиоз. Если животное не начать вовремя лечить, оно погибнет. Человек этим заболеванием не страдает.