



АМУРСТАЛЬ
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ЗАВОД

ЗА СТАЛЬ

ДАЛЬНЕВОСТОЧНУЮ



[3467]

www.amurstal.com

Выходит с 9 апреля 1939 года, распространяется бесплатно

ноябрь 2022 г.

ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ

ЗАДАЙ ВОПРОС ГЕНЕРАЛЬНОМУ ДИРЕКТОРУ!

**ВОПРОСЫ БУДУТ ПРИНИМАТЬСЯ
С 7 ПО 27 НОЯБРЯ**

Задать вопрос можно по любой беспокоящей вас теме, касающейся вашей трудовой деятельности. Вопрос необходимо направить по электронному адресу vopros@amurstal.com

В случае отсутствия доступа к электронной почте можно передать свой вопрос в **пресс-службу (комн. 313)**

**НИ ОДИН ВОПРОС
НЕ ОСТАНЕТСЯ
БЕЗ ОТВЕТА!**

Просим подписывать ваши вопросы. В случае анонимности получить ответ будет невозможно.



АМУРСТАЛЬ
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ЗАВОД

СТР. 2-3



Есть идея!

На предприятии ООО «Амурсталь» внедрена и действует система «Банк идей» для сбора предложений по улучшению в виде специально организованных мест сбора для их последующей обработки. Цель системы сбора ППУ — постоянное улучшение всех аспектов деятельности предприятия.

СТР. 4-5



Мама — главное слово в каждой судьбе!

В России традиционно в последнее воскресенье ноября отмечают теплый праздник — День матери. В нашем сюжете мы расскажем вам о многодетных мамах нашего коллектива, чье терпение и труд заслуживают особого уважения!

СТР. 6-7



Совет молодежи: об итогах работы и планах на будущее

В стенах нашего завода не так давно было сформировано свое собственное молодежное объединение — Совет молодежи «Амурсталь». Сделано было немало, а планы на следующий год не менее грандиозны.

Есть идея!

Прогресс по определению — это направление развития от низшего к высшему. И именно рационализаторские предложения могут быть кирпичиками фундамента развития прогресса, его основой. Ведь каким бы проработанным и технически выверенным ни казался производственный процесс, во время работы всегда найдутся узкие места, где требуются улучшения.



>70%
направленных
на реализацию ППУ
исполнено

На предприятии ООО «Амур-сталь» внедрена и действует система «Банк идей» для сбора предложений по улучшению в виде специально организованных мест сбора (стендов по работе с ППУ) для их последующей обработки. Цель системы сбора ППУ — постоянное

улучшение всех аспектов деятельности предприятия, реализация принципа постоянного совершенствования. Разработка, организация, внедрение и поддержка улучшений каждым работником на уровне рабочего места, участка, отдела, подразделения, цеха, процесса и предприятия в целом для получения более высокого

результата, пересмотр действующих и установление более современных и эффективных стандартов работы. Как реализовывается проект «Банк идей» и какие результаты уже достигнуты на предприятии, расскажем специалисты, которые тесно связаны с этими процессами и активно работают в системе.



Денис Плюйко и Иван Самохвалов,
разливщики стали

Предложения по улучшению вносят работники на всех уровнях, независимо от специализации и должности. Разливщики стали **Денис Плюйко** и **Иван Самохвалов** стали авторами предложения по улучшению из-за необходимости оптимизировать труд и сделать его более безопасным. Простое технологическое решение, которое они разработали и внедрили,

позволяет экономить время и сделать труд более безопасным. Суть изобретения заключается в том, чтобы при подготовке к процессу разлива стали использовать приспособление для извлечения чипа из стакан-дозатора.

— Идеи были разные, — говорит **Иван Самохвалов**, — длинная палка, проволока или

что-то иное. Но в итоге у Дениса возникла идея этого приспособления, которое мы потом сами изготовили.

— Как вы оцениваете внедряемую систему «Банк идей»?

— Хорошо. Если к тому же есть стимул в виде денежной компенсации, то это вообще отлично. Со временем еще что-нибудь придумаем.



>10
млн руб./год
суммарный
экономический
эффект
принятых к
реализации
ППУ

>190
тыс. руб.
выплачено
авторам ППУ



Вениамин Карачевцев,
начальник отдела развития бизнес-систем

— Прежде всего, Банк идей — это максимально простой способ улучшить свой рабочий процесс, сделать его проще, эффективнее либо безопаснее, — рассказывает начальник отдела развития бизнес-систем **Вениамин Карачевцев**. — А главная цель — это создание культуры непрерывных улучшений. Культуры, при которой наши сотрудники хотя бы неосредственно влияют на свои производственные процессы и улучшать их, и имеют для этого все возможности.

— Как давно проект «Банк идей» действует на предприятии и как вы оцениваете ход реализации проекта за прошедший период?

— «Банк идей» заработал в начале 2022 года, и на сегодняшний день мы уже можем оценить первые результаты работы. Если сравнивать количество поданных предложений по улучшению (ППУ), то в сравнении с первым полугодием количество поданных ППУ увеличилось на 9%: с 8,5 до 9,25 в месяц. Из общего количества принятых к внедрению ППУ уже реализовано 61%, а 39% находится на стадии опытной эксплуатации или в процессе внедрения. Предварительно

уже можно оценить и лидеров: чуть менее 50% всех ППУ подано работниками сортопрокатного цеха, на втором и третьем месте находятся ЭСПЦ и отдел АСУ ТП. Статистика последних двух месяцев показывает рост количества ППУ от ЭСПЦ и АСУ ТП, поэтому к концу года возможны изменения в тройке лидеров.

У нас высокая доля ППУ, поданных одними авторами. Это говорит о том, что первый опыт подачи ППУ был успешным. Немало способствует этому и система мотивации — как денежное вознаграждение автору, так и награждения в рамках проводимых конкурсов. А это целых пять номинаций в разных категориях — от безопасности и экономичности до вовлеченности руководителей структурных подразделений. Средний размер вознаграждения автору у нас составляет 3 300 рублей, что свидетельствует об очень высоком среднем качестве подаваемых ППУ и подтвержденном экономическом эффекте предложений. За неполный год экономический эффект «Банка идей» составил 10,7 млн руб., что лишний раз подтверждает его высокую эффективность.

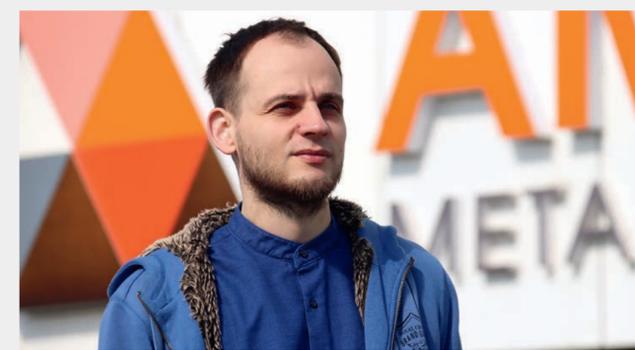


Дмитрий Жолнович,
заместитель начальника ЭСПЦ по оборудованию

Заместитель начальника ЭСПЦ по оборудованию **Дмитрий Жолнович** начал заниматься ППУ еще до возникновения системы «Банк идей» на предприятии: «Тогда это называлось «Рацпредложения». Не могу пройти мимо проблемы, которую можно решить. Некоторые вещи просты в реализации, но могут принести большую экономию материалов и трудозатрат. Иногда проблема вскрывается при обсуждении какого-то вопроса, иногда в процессе работы.

В этом году сделал около восьми рацпредложений, ряд из них уже внедрены и являются частью производственного процесса. В каждом предложении есть творческая идея и желание улучшения.

Вознаграждение — это хорошо, но оно несущественно. Главное — это узаконить внесение конструктивного изменения, а система «Банк идей» позволяет быстрее решать вопрос в административном поле и, благодаря своей прозрачности, позволяет отслеживать процесс согласования».



Сергей Елисейев,
старший калибровщик СПЦ

Значительное количество ППУ внес старший калибровщик СПЦ **Сергей Елисейев**: «Когда устраивался на завод, сразу заинтересовался есть ли возможность реализации каких-то рацпредложений и когда узнал, что есть, решил попробовать.

Первое предложение — индукционная печь нагрева темплетов, проект еще в стадии реализации. Сейчас для прожига калибров используется газ, при этом расходы составляют 9 000 рублей в

день. В индукционной печи используется электроэнергия и время разогрева темплетов составляет несколько минут, что экономически гораздо выгоднее. В целом экономия составит около 2 000 000 рублей в год.

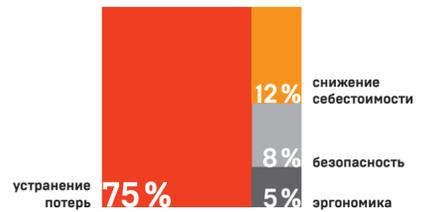
Другое предложение состояло в том, чтобы сконструировать систему охлаждения горелочных камней. Также в планах реконструкция передаточного стола за клетью № 20, что позволит значительно сократить время переходов, перевалок.

Экономия должна составить не один миллион рублей.

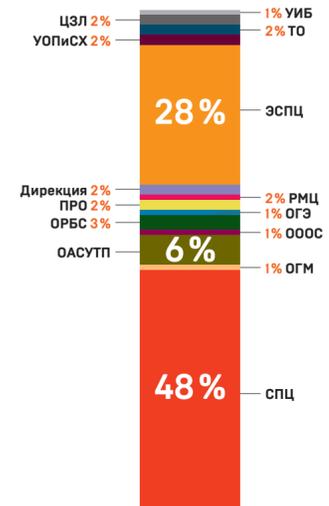
Начала было интересно, а сейчас еще это вызвано необходимостью в связи с увеличением плана производства. На ноябрь 42 тысячи по плану, говорят, мы столько никогда не катали.

Основная цель — это стабилизировать процесс проката. Некоторые предложения делаем совместно с работниками цеха, но многое в этом процессе зависит от руководства».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ППУ ПО КАТЕГОРИЯМ



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ППУ ПО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯМ



Вениамин Карачевцев,
начальник отдела развития бизнес-систем:

«На 2023 год мы планируем расширить поддержку инициатив от наших авторов и способствовать их развитию и росту. Каждый автор ППУ — это герой! Это человек, который занял активную позицию и внес свой вклад в развитие всего предприятия, улучшил определенный аспект его деятельности или повлиял на экономическую эффективность труда. И мы планируем всесторонне поддерживать наших героев, расширяя спектр мотивационной составляющей «Банка идей», а также упрощая процесс подачи и их реализации».

Мама — главное слово в каждой судьбе!



Раиса Дмитриева,
машинист крана
металлургического предприятия,
мама четверых детей

Как Вам удается совмещать работу и многодетное материнство?

Ну, во-первых, работа мне эта нравится, а когда получаешь удовольствие от работы, все остальное тоже в радость. Безусловно, многодетное материнство — это тяжело, и раньше, когда детки были маленькие, было сложнее. Сейчас они уже взрослые, дают мне отдохнуть, отоспаться после ночной смены или перед ночью. В общем, дают отдыхать и понимают, что работа у мамы непростая. Они у меня молодцы! Раньше свекровь еще помогала с детками управляться, старшенькие младших из садика забирали. Вза-

имовручка в семье очень помогла в свое время.

Что для Вас быть мамой?

Для меня быть мамой — это, прежде всего, любить, обладать мудростью матери, которую я всегда прошу у Бога, и суметь дать своим детям правильный и нужный совет, как-то им помочь. Помочь разобраться в жизни, развести их, когда ссорятся. Жертвовать своим временем, возможностью отдохнуть. Но стараюсь, даже если очень устала, выполнить обещание, данное ребенку: сходить вместе на прогулку или выйти в кафе. Общаться с детьми и проводить с ними время.

Как у Вас есть хобби, увлечения?

В детстве были хобби, сейчас просто некогда. Но каждое воскресенье мы всей семьей ходим в церковь. До часу у нас собрание, потом мы обедаем, прибираемся, и детки начинают репетировать. В церкви есть Алена, сестра, которая преподает детям музыку. Именно она прививает им любовь к творчеству и учит играть на различных музыкальных инструментах. Средняя дочь окончила музыкальную школу и играет на домре, электрогитаре, бас- и классической гитаре. А младшая у нас поет в хоре, скоро будем слушать ее первое выступление. Это непередаваемо, когда дети поют, да еще и играют.

Согласны ли Вы с утверждением, что чем больше детей, тем счастливее семья?

На мой взгляд, один ребенок в семье зачастую



кие дети, когда они одновременно растут и требуют больше заботы, внимания и привязанности, когда выплачивают маленькое декретное пособие, — все проблемы проходящие, а дети и любовь к ним остаются с вами. Поэтому я склонна согласиться с этим высказыванием.

Какой совет Вы бы дали маме, основываясь на своем личном опыте?

Знаете, окружающие часто не разделяли мою позицию и мое отношение к многодетному материнству, говорили: «Почему у тебя столько детей? Зачем они тебе нужны? Все дорого, как ты будешь их растить?» Я никогда не боялась и не жалела о материнстве, всегда руководствуясь одним правилом: если Бог дает ребенка, он позаботится и о маме, и о ребенке, главное — довериться. Не бойтесь, рожайте детей, любите, заботьтесь, доверяйтесь, а Бог даст все для жизни.

ведет себя как эгоист. Когда много детей, они все друг другу помогают, чувствуют поддержку, родное плечо, всегда могут положиться друг на друга. И даже несмотря на трудности, которые могут возникать, когда появляются малень-



Ирина Хамзина,
специалист по обучению
персонала, мама троих детей

Как Вам удается совмещать работу и многодетное материнство?

У нас с мужем три девочки: старшей 18 лет, средней 12 лет, младшей 3 года. Не могу отрицать, по-

рой, конечно, бывает очень сложно. Рабочий день у меня до 16:00, у мужа был плавающий график, когда в день, когда в ночь, поэтому подстраховать друг друга получалось не всегда. Сейчас наш папа уехал выполнять свой воинский долг, и нам вчетвером еще сложнее, но мы ждем его домой. После работы нужно переделать кучу дел: съездить за продуктами, забрать и развести детей по кружкам, приготовить покушать. Бывает, что времени катастрофически мало и я все не успеваю. Кроме того, нужно следить за детками, все ли у них в порядке по учебе, иногда делать с ними уроки,

Что для Вас быть мамой?

Даже не знаю, что ответить. Первое, что приходит в голову, это любить своих детей. Еще растить будущее поколение, чтобы после себя оставить достойных преемников. Ну и заботиться о них.

Как у Вас есть хобби, увлечения?

Не могу сказать, что это хобби, но мне нравится всей семьей выезжать на природу и жарить шашлыки, нравится встречаться с друзьями и родственниками, еще люблю погулять по городу, побродить по его улочкам. В целом совместного времяпрепровождения в кругу близких мне людей



и общение с ними. Кроме того, у нас есть семейные традиции. Например, на Пасху мы все вместе красим яйца, а Новый год и дни рождения детей всегда отмечаем в семейном кругу за домашним столом, ну и ежегодно отправляемся всей семьей в Приморье.

Согласны ли Вы с утверждением, что чем больше детей, тем счастливее семья?

Согласна! Полностью согласна! На мой взгляд, братья и сестры — это богатство. Я, к сожалению, росла одна, и всегда хотела брата или сестру, потому что тяжело одной, особенно во взрослой жизни. Я надеюсь, что мои дети будут опорой друг для друга, и всегда по жизни будут вместе. Даже сейчас я уже вижу, как девочки заботятся друг о друге, помогают и заботятся обо мне. Несмотря на все их склоки и мелкие конфликты, которые неизбежны, они понимают ценность семьи и значимость друг друга.

Какой совет Вы бы дали маме, основываясь на своем личном опыте?

Когда мне трудно или я устала, стараюсь уединиться. Поэтому мой совет — в трудный момент постарайтесь взять паузу, но ни в коем случае не закрывайтесь от других. Трудности, особенно когда ты многодетная мама, могут быть у каждой, а вот хорошая пауза в одиночестве меня всегда приводит в чувство, и я готова с новыми силами вернуться в строй!



Анастасия Стригуль,
инженер по организации труда,
мама троих детей

Как Вам удается совмещать работу и многодетное материнство?

Честно, никогда не задумывалась об этом. Справляюсь и все. Дети для меня не жертва и не обуза, а само собой разумеющееся. Тем более сейчас для материнства в целом созданы достаточно комфортные условия, столько всяких гаджетов. Мне, конечно, помогают бабушки, но никаких сложностей в совмещении работы и материнства я не испытываю.

Что для Вас быть мамой?

Прежде всего, любить. Прислушиваться к их желаниям и интересам, заботиться об их здоровье.

Какой совет Вы бы дали маме, основываясь на своем личном опыте?

Больше терпения и умения принимать ситуацию такой, какая она есть. Можно сказать, в некотором роде смирения. Всякое бывает в жизни, и трудности неизбежны. Нужно научиться их принимать, жить с ними, быть готовым, что они возможны. И можно было бы еще побольше рук, как у бога Шивы.

Как у Вас есть хобби, увлечения?

В свободное время я делаю валяные из шерсти игрушки и люблю поездки на нашу дачу. Там отдыхаю и душой, и сердцем, и головой.

Согласны ли Вы с утверждением, что чем больше детей, тем счастливее семья?

Абсолютно не согласна. Я думаю, что понятие счастья для каждого свое. Каждый делает свой выбор в жизни и должен наслаждаться именно им, а не смотреть на других. Как по мне, так счастье не зависит от количества детей, и не важно много их или мало. Можно быть счастливым с одним и несчастным с десятью, и наоборот. Все индивидуально и зависит от каждого из нас.

Какой совет Вы бы дали маме, основываясь на своем личном опыте?

Больше терпения и умения принимать ситуацию такой, какая она есть. Можно сказать, в некотором роде смирения. Всякое бывает в жизни, и трудности неизбежны. Нужно научиться их принимать, жить с ними, быть готовым, что они возможны. И можно было бы еще побольше рук, как у бога Шивы.



Совет молодежи: об итогах работы и планах на будущее

Вот уже на протяжении 77 лет во всем мире 10 ноября отмечается Всемирный день молодежи. Молодые, активные, инициативные — они двигатели прогресса настоящего и творцы будущего! В стенах нашего завода не так давно было сформировано свое собственное молодежное объединение — Совет молодежи «Амурсталь». И еще недавно мы рассказывали об их первом собрании и первых мероприятиях, а ведь с того момента прошел уже почти год! Сделано было немало, а планы на следующий год не менее грандиозны.

Старт молодежной работы был положен осенью 2021 года. Именно тогда группа молодых активистов завода впервые встретилась на одном из городских форумов «Подзарядка», и, обменявшись опытом с коллегами с других предприятий нашего города, решила инициировать создание Совета молодежи «Амурсталь». Заводу было необходимо такое объединение, которое обеспечивало бы качественный досуг рабочей молодежи, способствовало расширению и укреплению контактов между молодежными трудовыми коллективами городских предприятий, а также созданию условий для самореализации

и раскрытия потенциала молодых работников. Ведь на сегодняшний день более 35% кадрового состава предприятия — это активная молодежь.

Эта инициатива была поддержана руководством и с момента инициации создания Совета она всячески содействовало в решении ряда вопросов и сложностей.

В первую очередь необходимо было проделывать важную методологическую работу: создать нормативную базу, решить организационные вопросы, обеспечить информационное сопровождение, а также сформировать структуру Совета и привлечь в него участников с предприятия. Но параллельно с этим

Совет молодежи вовсю занимался и практической частью: первые мероприятия удалось провести уже в феврале — марте 2022 года.

Дальше работа Совета стала более отлаженной и стабильной: появились ежемесячные планы мероприятий, стали проводиться встречи молодых сотрудников. Это позволило увеличить численность Совета с 3 до 30 человек за первые восемь месяцев функционирования и заявить о молодых металлургах уже в рамках города!

Немного позднее была сформирована и структура Совета, в которую вошли его председатель, заместитель, ответственный за информационное сопровождение и члены молодежного

объединения. Также в целях комфортного взаимодействия участников и оперативного решения вопросов в рамках компетенций Совета было выделено четыре сектора по направлениям деятельности:

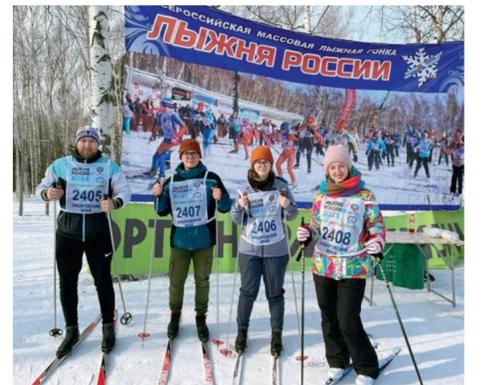
- ▶ **информационный сектор** отвечает за распространение информации о деятельности Совета и предприятия, выступает связующим звеном между его членами;
- ▶ **спортивный сектор** содействует организации и участию молодых работников завода в различных спортивных и оздоровительных мероприятиях, а также разрабатывает програм-

мы по агитации среди молодежи предприятия здорового образа жизни;

- ▶ **культурно-массовый сектор** отвечает за разработку и проведение культурно-досуговых мероприятий с целью сплочения молодежи и поднятия корпоративного духа;
- ▶ **научно-производственный сектор** занимается разработкой и проведением научно-производственных мероприятий в целях содействия интеллектуальному развитию молодых работников предприятия, а также организует посещение научных мероприятий города.



ИНФОРМАЦИОННЫЙ СЕКТОР ОТВЕЧАЕТ ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВЕТА И ПРЕДПРИЯТИЯ, ВЫСТУПАЕТ СВЯЗУЮЩИМ ЗВЕНОМ МЕЖДУ ЕГО ЧЛЕНАМИ



Благодаря слаженной работе за 2022 год удалось провести и принять участие более чем в 30 мероприятиях различной направленности, начиная от благотворительных акций, заканчивая спортивными соревнованиями и профессиональным обучением. Так, например, весной ребята организовали на заводе сбор гуманитарной помощи для граждан, прибывающих с территорий Донецкой и Луганской народных республик. Приняли участие во «Всероссийской неделе добра» и собрали более 80 кг вещей для малообеспеченных семей и нуждающихся. Провели внутривзводскую акцию «Чистый дом — тепло и уют» для Совета ветеранов «Амурстали», в рамках которой помогли им в решении бытовых вопросов и оказали эмоциональную и психологическую поддержку. Соревновались и в спортивных состязаниях на городских турнирах и эстафетах: Всероссийская массовая гонка «Лыжня России — 2022», турнир по футболу «Золотая осень — 2022», городское спортив-



Илья Лушкин, начальник управления информационной безопасности, председатель Совета молодежи: «Дальше — больше! За 2022 год команда единомышленников получила первый опыт в роли актива завода. Налажен процесс взаимодействия с руководителями подразделений, появились первые проблемы, решение которых мы находим на общих собраниях Совета».

но-развлекательное мероприятие «Дело семейное». Получали новые знания и навыки, а также развивали свои профессиональные компетенции на межмуниципальном молодежном образовательном форуме «Пред-Амур-Запад» и всероссийском форуме «Амур»,

проходили обучение в краевой медиашколе «СБОР-КА-2022». И это лишь малая часть тех активностей, которые организовали или в которых приняли участие члены Совета молодежи «Амурсталь».

Основной целью на 2023 год является укрепление позиций Совета молодежи. Не менее важно для Совета привлечение новых участников. В настоящий момент на насчитывает порядка 35 человек, а это 7% от молодежи завода, сколько талантов можно найти в остальных подразделениях? А ведь среди них есть те, кто может показать себя в различных видах спорта, проявить в волонтерской деятельности либо хочет получить новые знания и сам сумеет провести тренинг или семинар.

Помимо привлечения новых людей, одной из целей является развитие и адаптация действующего коллектива Совета молодежи. В течение года проводились общие собрания, где обсуждались волнующие участников проблемы, с которыми они сталки-

ваются в работе. Пускай эти проблемы небольшие, но именно они волнуют молодых заводчан. Задача Совета — создать среду, где молодой человек может не бояться озвучить проблему, а уже члены Совета молодежи — представители различных подразделений завода — могут подсказать пути решения и поделиться своим опытом.

Помимо помощи коллегам в адаптации, ребята нацелены развивать и собственные компетенции! В рамках дополнительного

нагрузки в Совете они получают новые знания и опыт, решают вопросы, выходящие за пределы их профессиональной деятельности на заводе. Также члены Совета молодежи стараются участвовать в различных образовательных мероприятиях, делаясь информацией о возможностях обучения с коллегами. Для этого Совет тесно взаимодействует с администрацией города и площадкой «Росмолодежь», получая информацию об интересных образовательных проектах.



Илья Лушкин, начальник управления информационной безопасности, председатель Совета молодежи:

«Если брать в целом работу Совета молодежи за первый год, то на данном этапе развития мы достаточно хорошо показали себя. Да, существуют организационные проблемы, проблемы планирования, но в целом они не особо повлияли на итоговый результат. На сегодняшний день члены Совета молодежи приняли участие в 37 мероприятиях различного масштаба, треть из этих мероприятий мы организовали самостоятельно. По моему мнению, это очень приличный результат, учитывая то, что все участники факультативно ведут деятельность в Совете молодежи. За 2022 год мы сумели организоваться, создать план и реализовать большую часть мероприятий. Также уже проведена большая работа по планированию мероприятий на 2023 год.

Лично мне хочется еще большей вовлеченности непосредственно со стороны участников Совета и поддержки со стороны заводчан в целом, особенно во время спортивных мероприятий, где мы представляем «Амурсталь». И мы работаем над этим. Вот, например, с этого года мы действуем в едином информационном пространстве с подразделениями, которые также организуют различные мероприятия. Совместно с директором по персоналу, курирующим работу Совета молодежи, управлением по административным и общим вопросам, пресс-службой и отделом развития бизнес-системы мы создали единый план мероприятий на 2023 год. Теперь все понимают, что, когда и кем будет проводиться, к кому обращаться по тому или иному вопросу».



Школа пациента

В «Амурстали» продолжает свою работу программа по диагностике сердечно-сосудистых заболеваний, которую предприятие проводит при содействии европейской медицинской компании «Портавита Хелс». Более 600 наших коллег уже прошли необходимые обследования, чтобы выявить сердечно-сосудистые риски и получить рекомендации по ведению здорового образа жизни и профилактике ССЗ.



Для того чтобы информация была более доступной и системной, «Портавита Хелс» проведет встречу с сотрудниками в формате Школы пациента, где работники смогут получить исчерпывающие ответы на самые актуальные вопросы по программе.

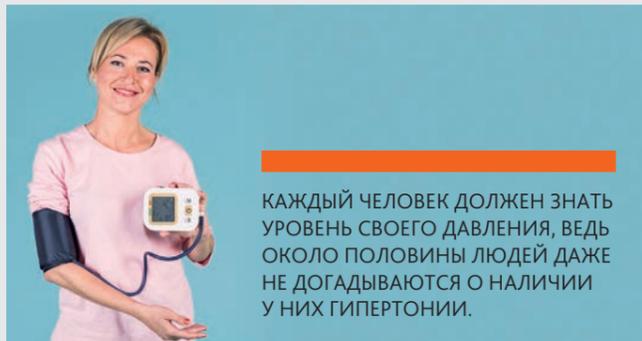
Школа «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Курс на здоровый образ жизни» состоится 11 ноября в 14:30 на заводе «Амурсталь» после очного рапорта. Мероприятие проведет кандидат медицинских наук, доцент кафедры кардиологии ФПК и ППС Казанского государственного медицинского университета, врач-кардиолог Балеева Лариса Васильевна.

Школа «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Курс на здоровый образ жизни» состоится

11 ноября в 14:30
на заводе «Амурсталь»
после очного рапорта.

Участники встречи узнают о профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний, своевременном выявлении факторов риска развития осложнений этих заболеваний, увеличении периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни. Врач подробно расскажет о питании и диете, здоровом весе, физической активности, свободном от курения образе жизни, артериальном давлении, уровнях холестерина и глюкозы в крови. Также можно будет измерить артериальное давление и рассчитать свой «сосудистый возраст».

ПАМЯТКА: как держать артериальное давление под контролем?



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ УРОВЕНЬ СВОЕГО ДАВЛЕНИЯ, ВЕДЬ ОКОЛО ПОЛОВИНЫ ЛЮДЕЙ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЮТСЯ О НАЛИЧИИ У НИХ ГИПЕРТОНИИ.

Первые результаты обследования показали, что почти у трети осмотренных работников «Амурстали» наблюдается повышенное артериальное давление (АД). Среди них есть молодые мужчины от 20 до 40 лет.

Нормальное артериальное давление взрослого человека — меньше 130/85 мм рт. ст. («идеальное» — 120/70 мм рт. ст.). Давление в пределах 130-139/85-89 мм рт. ст. классифицируется как «предгипертензия» и указывает на повышенный риск развития артериальной гипертензии в будущем.

Давление 140/90 мм рт. ст. и выше является высоким и свидетельствует об артериальной гипертензии. АД 180/110 мм рт.ст. и выше указывает на тяжелую гипертензию с высоким риском развития осложнений в органах-мишенях.

Каждый человек должен знать уровень своего давления, ведь около

половины людей даже не догадываются о наличии у них гипертензии. Они не чувствуют симптомов повышенного давления (тяжесть или боль в затылочной области, периодическая одышка, головокружение, шум в ушах) и поэтому не измеряют его.

В этом и заключается коварство гипертензии: при отсутствии симптомов повышенного давления болезнь постоянно прогрессирует, а значит, риск развития сосудистых катастроф очень высок. Бессимптомное повышение АД ведет к недооценке самочувствия и мешает своевременно началу лечения. Это очень опасно, поскольку в кровеносных сосудах органов-мишеней (сердца, почек, головного мозга) при высоком артериальном давлении непрерывно происходят серьезные изменения:

- ▶ артерии теряют свою эластичность и гибкость,

- сужаются из-за спазма и утолщения стенок;
 - ▶ увеличивается масса сердечной мышцы и ухудшается его кровоснабжение;
 - ▶ ухудшается зрение;
 - ▶ повышается нагрузка на почки и нарушается их функция;
 - ▶ в сосудах начинает активно откладываться холестерин в виде бляшек, и быстро развивается атеросклероз в сосудах сердца, мозга, почек, что приводит к нарушению работы этих органов.
- Нередко первыми проявлениями бессимптомной и нелеченой артериальной гипертензии является внезапно развившийся инфаркт миокарда или инсульт.

Особенно тщательно и регулярно, даже при нормальном уровне артериального давления, необходимо его контролировать, если:

- ▶ имеется гипертензия у родственников;
- ▶ ведется неправильный образ жизни (большое количество соли в диете, жирного и т. д.);
- ▶ у мужчин старше 40 лет и у женщин старше 55 лет.

Частое осложнение артериальной гипертензии — гипертонические кризы (резкий и внезапный подъем АД с резким ухудшением самочувствия), во время которых многократно увеличивается опасность развития нарушений мозгового кровообращения (инсульта), инфаркта миокарда, сердечной недостаточности и отека легких.

Артериальная гипертензия или гипертоническая болезнь — хроническое пожизненное состояние. Она постоянно и неуклонно прогрессирует, если не проводится активного лечения.

Сегодня в распоряжении врача имеется достаточное количество высокоэффективных и безопасных препаратов. Путь к нормализации АД — здоровый образ жизни и при необходимости прием лекарства в соответствии с указанием врача!

Уровень АД на фоне лечения должен быть ниже 140/90 мм рт. ст. для всех пациентов.

Лекарства не могут быть эффективными, если их прием происходит от случая к случаю — нерегулярно, например, только при повышении давления.

ПОЧТИ У ТРЕТИ ОСМОТРЕННЫХ РАБОТНИКОВ «АМУРСТАЛИ» НАБЛЮДАЕТСЯ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ. СРЕДИ НИХ ЕСТЬ МОЛОДЫЕ МУЖЧИНЫ ОТ 20 ДО 40 ЛЕТ



Помните!

- Прием антигипертензивного препарата продолжается и после достижения целевого (полезного) уровня АД.
- Нельзя прекращать прием лекарства, не посоветовавшись с врачом.
- Нельзя изменять дозу лекарства самостоятельно (без совета врача).
- Нельзя самостоятельно (без совета врача) принимать другие лекарственные средства.
- Немедленно проконсультироваться с врачом при повышении давления или появлении побочных эффектов от приема препаратов.

**Предупрежден — значит, вооружен!
Присоединяйтесь к программе, проходите обследование и следите за своим здоровьем!**

Газета

ЗА СТАЛЬ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНУЮ

Адрес редакции:
681000, г. Комсомольск-на-Амуре,
ул. Вагонная, 30

Телефоны редакции:
24-63, 23-52.

распространяется
бесплатно

Над номером работали:
Н. Кирина, Р. Богуславский,
Е. Злобина

Издатель:
ООО «ПиАр-компания»
www.prkompagniya.ru

Тираж 500 экз.