



ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК Молдова

N 29 (5791) 16 июля 2014 г.

Газета выходит с 1 мая 1941 г.

М = М

актуальные события, новости, факты,
агистраль

Автоблокировка не подводит

От станции Бэлць-город до Фэлешть, Столничень, о.п. Бучумень протянулся участок, обслуживаемый специалистами под руководством старшего электромеханика СЦБ Леонида Китичука из Бэлцкой дистанции сигнализации и связи.

Содержание эксплуатируемой здесь автоблокировки требует особой ответственности, и то, что сбоек в ее функционировании не допускается, свидетельствует о грамотном подходе к делу, своевременном и качественном выполнении плано-предупредительных ремонтов, оперативных действиях в случае возникновения экстремальных ситуаций. А ведь условия, в которых работают люди, нельзя назвать легкими. Мало того, что существует проблема транспорта для выездов на линию, так вдобавок на каждого электромеханика и электромонтера выпадает почти двой-

ная нагрузка в связи с текучестью кадров из-за относительно слабой мотивации труда. Профессионализмом отличаются электромеханики Вадим Гладчук, Вадим Жунку, электромонтеры Николай Струк, Иван Совюк, другие.

Наряду с обеспечением повседневной работы специалисты хорошо подготовились к летним пассажирским и грузовым перевозкам, что было отмечено в ходе весеннего комиссионного осмотра. Умеют беречь вверенные устрой-

ства и оборудование. Находящийся, например, на посту электрической централизации станции Фэлешть дизель-генератор еще 1984 года выпуска, но выглядит словно новый. Заводится, что называется, с полуоборота, выкрашен. При внезапном отключении централизованного источника электроснабжения способен вырабатывать электрическую

Совмещающая функции



Иван Визитив трудится на Окницком производственном участке ШЧ-3 с сентября 2003 года. Совмещающая функции водителя и электромонтера СЦБ, он участвует в составе местной аварийной бригады в самых оперативных работах. Срочные выезды на линию для устранения повреждений в случае необходимости, оказание помощи коллегам в прокладках оптоволоконного кабеля, готовность к выполнению любого ответственного задания.

Вместе с напарником, водителем Дмитрием Лисником, специалист бережно эксплуатирует вверенную технику. Служебный «уазик» и грузовой автомобиль, слов нет, старые, но благодаря своевременным техническим уходам находятся в исправном состоянии.

Влад ДОБРОВ

Фото автора



Электромеханики Вадим Гладчук и Вадим Жунку

энергию сразу для нескольких станций «плеча».

Влад ДОБРОВ

Фото Юрия КОЗЛОВА

Готовят вагоны под погрузку

Молдавский металлургический завод, два крупных цементных предприятия находятся в зоне обслуживания приднестровской станции Матеуць. А готовят для них вагоны под погрузку работники местного ПКТО. Очистка кузовов от остатков груза, текущие ремонты, включающие в себя заделывание щелей, починку люков и запорных устройств, обточку колес для устранения острых накатов, регулировку тормозов и т.д. Ежемесячно таким образом охватывается, как рассказал исполнявший во время моего приезда обязанности старшего осмотрщика Виталий Черных, до 15-20 единиц грузового подвижного состава. В зависимости от потребности.

В распоряжении бригады — вместительная эстакада, ремонтный цех, оснащенный кран-балкой и домкратами, компрессор, сварочный аппарат, необходимый инструмент.

Владимир ДОБРЯНСКИЙ

НА СНИМКЕ: газосварщик Ион Лазарь, и.о. старшего осмотрщика Виталий Черных, слесари Михаил Донцу и Валерий Подзегун.



Фото автора

Летние заботы строителей

Хватает забот в эту летнюю пору у комплексной строительной бригады мастера Владимира Сазоненко из Бэлцкого прорабского участка НГЧ.



Влад ДОБРОВ

НА СНИМКЕ: Михаил Витюк, Валентина Потехина и Иван Истрати с мастером Владимиром Сазоненко.

Фото автора

Подход — прагматичный

Участок, обслуживаемый Кишиневской ПЧ, находится в местности с большим оттоком трудоспособного населения в связи с близостью столицы.

Удерживать кадры путейцев, особенно молодежь, здесь не так-то просто. Поэтому администрация вместе с профкомом наметили и последовательно превращают в жизнь целый комплекс мероприятий, направленных на улучшение социально-бытовых условий работников. Одно из них — реконструкция и приспособление под нужды околотов расположенных на линии в сторону Унгень пусковых пакаузов.

Благодаря столь прагматичному подходу, за последние годы хорошие административно-бытовые здания со всеми необходимыми удобствами получили путейцы, работающие в районе станций Пырлица, Буковец, Стрэшень. Ныне

завершаются работы по капитальному ремонту здания бывшего орсовского магазина в Сипотень, переданного на баланс дистанции пути. Их ведет строительная группа предприятия во главе с



мастером Григорием Морогой (на снимке — крайний справа), которого наш фотокорреспондент запечатлел вместе с маляром-штукатуром Михаилом Чемыртаном и каменщиком Валентином Кожокару. Активную помощь оказывают монтеры пути местного околотов.

Владимир ДОБРЯНСКИЙ

Фото Юрия КОЗЛОВА



■ БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

ОПЕРАТИВНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

У специалистов восстановительных поездов дороги — распорядок особый. Где бы ни были — на дежурствах в расположении своих организаций или дома, в случае необходимости срочного выезда на линию им отводится на сбор не более тридцати минут. Такое требование обусловлено Положением №308 от 11.XII.12 г., которое для них — закон.

Хорошей отмотблизованностью отличается, в частности, коллектив **Бэлцкого ВП-3**, во главе которого после непродолжительного перерыва вновь находится бессменный его руководитель на протяжении многих лет, Почетный железнодорожник Иван Илинка. Годы, кажется, не берут верх над ветераном — он такой же, как прежде, — подтянутый, обязательный.

— Наша работа требует особого настроения, — говорит Иван Николаевич. — И если бэлцкие восстановители справляются со своими заданиями, то лишь благодаря, в первую очередь, высоко-



1



2

Фото Юрия КОЗЛОВА

му профессионализму, дисциплинированности. Каждое действие отработано до автоматизма, есть понимание друг друга с полуслова. Постоянно на линейке готовности краны, бульдозеры, другая техника.

Царил настоящий порядок в помещениях, на территории восстановительного поезда и во время весеннего комиссионного объезда. Так что у проверяющих к руководителю вопросов не возникло: отличная подготовленность к летним перевозкам!

— Так держать! — пожал руку ветерану и.о. генерального директора ГП «Железная дорога Молдовы» Сергей Томша, ставя в пример добросовестное, хозяйское отношение к выполнению служебных обязанностей.

От оперативности восстановителей многое зависит. И в праздники, и в будни спешат они на помощь при возникновении чрезвычайных происшествий, как это было, скажем, после недавнего схода с рельсов грузового вагона на подъездном пути АО «Mărculești-combi». Помнят жители севера республики мужество, проявленное специалистами ВП-3 и его окницкого филиала при высвобождении из снежного плена застрявших автомашин. Добавим к этому участие в работе по подъему тяжелых дизелей во время капитального ремонта тепловозов в Бэлцком ТЧ-4, выезды на ремонт железнодорожных мостов. Оказываются платные услуги различным экономическим агентам, что приносит в дорожный бюджет дополнительные деньги. Свидетельство тому — выезд в карьер фирмы «Calcar» возле села Белявицы Бричанского района, где в ходе ремонта 150-тонного экскаватора понадобилась установка «Хеш». Или выгрузка на территории АО «Floarea soarelui» краном ЕДК-500 многотонных емкостей и прессов для выдавливания масла из семян подсолнечника. Новое технологическое оборудование прибыло на железнодорожных платформах из Западной Европы.

Хорошую подготовленность к летним перевозкам показали специалисты **Кишиневского восстановительного поезда**. Сделанное несколько лет назад в их адрес замечание о необходимости улучшения работы пошло впрок. И здания, и помещения, и территория теперь содержатся в порядке, а дизельные двигатели кранов и бульдозеров заводились при проверке во время комиссионного объезда с полуоборота.

Этот благополучный ряд мог быть дополнен филиалом от **Басарабьского ВП** на южной станции Кахул.

Владимир ДОБРЯНСКИЙ

НА СНИМКАХ: 1. Руководитель магистрали С.П.Томша беседует с Иваном Илинкой и начальником узла Валерием Гылкэ. 2. Восстановители ВП-1: мастер ВП-1 Андрей Бачой, машинист крана ЕДК-2000 Борис Караман, машинист крана ЕДК-500 Владимир Попан, сварщик Виктор Флорца и машинист тягача Т-330 Николай Башинский.

Состояние пути — как на ладони

Только при хорошо налаженном контроле состояния главных и станционных путей можно добиваться обеспечения на требуемом уровне безопасного продвижения поездов. Важная роль в этом ответственном деле отводится, в частности, дефектоскопистам.

Вот и в Окницкой ПЧ, где путь пролегает в сложнейшей по рельефу местности, изобилует множеством рельсовых кривых малого радиуса, каждое утро отправляются на ближние и дальние перегоны и станции опытные специалисты, «ощупывая» ультразвуком каждый метр колеи. Их мастер Виктор Мунтяну рассказал, что в цехе дефектоскопии дистанции используется два РДМ-2 и столько же РДМ-22, чего вполне хватает для охвата два раза в месяц 491 км главного хода и станционных путей, а также 276 стрелочных переводов. Стрелочные переводы контролируются в двух направлениях.

Обычно дефектоскопные тележки доставляются на линию согласно разработанному графику дизель-поездами и узловой мотрисой. Из трех обслуживаемых направлений труднее всего добираться на чернуцкое — от 61-го км до станции Липкань и далее от о.п. Медвежа до о.п. Вартикеуць. Поэтому, когда туда отправляется узловая мотриса, дефектоскопи-

сты, пользуясь оказией, временно объезжают усилия. Участок охватывается проверкой с помощью сразу четырех дефектоскопных тележек, что позволяет справиться с работой в один и тот же день. А заодно снижаются затраты, тем более, что мотрисой пользуются одновременно работники ряда других служб — электромеханики СЦБ и связи, энергетики.

Около двух лет назад в цехе появился компьютер. С его помощью легче расшифровывать результаты дефектоскопии, фиксируемые на специальных флэшках. Полученные данные позволяют видеть, как на ладони, общее состояние путевого хозяйства предприятия, определять проблемные места, что служит основой для разработки мероприятий в разрезе каждого околотка с учетом приоритетности того, на что нужно обратить внимание в первую очередь.

Содержится и технически обслуживается сложная аппаратура в нормальных условиях. Не забыты и работники.

Зимой бытовое и другие помещения цеха отапливаются централизованно.

Имеется класс для технических занятий, которые проводятся регулярно.

Коллектив насчитывает десять человек. Виктор Мунтяну, например, трудится здесь с 1981 года, исходив немало километров в качестве оператора дефектоскопной тележки. Мастером назначен пять лет назад. Опыт в работе, добросовестность отличаются операторы Виктор Онофрийчук (работает с 1974 года), Анатолий Яворский (стаж с 1982 года), Александр Киструга, отец и сын Тале-



ровы, Владимир Чанов, Владимир Сливчук, другие.

Владимир СЕВЕРНЫЙ

НА СНИМКЕ: мастер Виктор Мунтяну.

Фото автора



■ ТВОИ ЛЮДИ, МАГИСТРАЛЫ!

Тандем связистов, дуэт семейный

Во время весеннего комиссионного осмотра Молдавской магистрали, ее южного направления, среди других предприятий железнодорожного узла Басарабьяска положительную оценку получила работа коллектива дистанции сигнализации и связи, 15 лет которой руководит опытный специалист с 37-летним трудовым стажем на транспорте Степан Дмитриевич Тырсыну. Среди тех, кто обеспечил успех ШЧ-2, были отмечены и супруги Прохоренко — Валентина Викторовна и Николай Алексеевич.

Линейный электромеханик связи на участке Гречень—Вулкэнешть—Етулия Валентина Прохоренко обеспечивает надежную работу связи ДСП, конторы передач на ст.Етулия, вагонников, обслуживание магистрального кабеля на перегонах Гречень—Етулия в течение 34 лет! Лишь на два года меньше трудится на этом же участке ее супруг Николай Прохоренко — электромеханик СЦБ на ст. Вулкэнешть. Все годы работы супруги-связисты Прохоренко качественно и оперативно, добросовестно и слаженно производят обслуживание перегонов и магистрального кабеля связи на вверенных им участках.

Самого хорошего мнения о работе четы Прохоренко и их непосредственные руководители — старший электромеханик связи Иван Петрович Караман, под началом которого трудится Валентина Викторовна, и старший электромеханик Александр Иванович Червен — в подчинении которого Николай Алексеевич.

...19-летняя Валюша Прохоренко, выпускница Киевского электромеханического техникума железнодорожного транспорта, в 1980 году приехала по направлению на работу на ст.Басарабьяска — в дистанцию сигнализации и связи. За годы работы в ШЧ-2 линейным электромехаником связи В.В.Прохоренко стала высококвалифицированным специалистом, неоднократно ее награждали Почетными грамотами и денежными премиями. Коллеги и руковод-



ство дистанции до сих пор с восхищением вспоминают школы передового опыта на ст.Вулкэнешть. Одним из активных организаторов школы была Валентина Прохоренко.

Хорошая теоретическая подготовка и накопленный опыт работы позволяют Валентине Викторовне замещать электромеханика на ст.Етулия.

Профессионализмом и добросовестным отношением к выполнению своих служебных обязанностей отличается и ее муж Николай Алексеевич. Он прилагает все свои усилия для качественного обслуживания стрелок, рельсовых цепей, сигналов автоматической централизации и блокировки.

Родители Прохоренко всегда были и до сих пор остаются образцом для своих двоих детей — сына Олега и дочери Юлии, достойным примером для подражания.

Большая и дружная семья связистов Прохоренко живет на ст.Гречень, успеш-

но ведет подсобное хозяйство: выращивает овощи и фрукты, разводит кур и кроликов. Стараются помогать дедушке с бабушкой их внук — трехлетний Алексей.

...Однажды присягнувшие железной дороге Валентина и Николай Прохоренко остались верны ей на всю жизнь и убедились, что их выбор профессии в жизни был правильным. Ведь обеспечение связи, бесперебойной работы средств СЦБ, а в конечном итоге — обеспечение безопасности движения поездов на участке Гречень—Вулкэнешть—Етулия и СЦБ на ст.Вулкэнешть, приносит чете Прохоренко истинное профессиональное удовлетворение.

Лиана НИКИФОРОВА

НА СНИМКЕ: супруги Валентина Викторовна и Николай Алексеевич Прохоренко.

Фото Юрия КОЗЛОВА

Порядок там, где есть учет

Правой рукой дорожных мастеров называют на Рогоженском и Кобылянском околотках ПЧ-5 техника-распределителя Марию Ефремову. И это вполне соответствует тем функциям, которые она выполняет изо дня в день. Без ее участия не обходится строгий учет рабочего времени и поступающих с центральной усадьбы дистанции пути материалов, ведет Мария Ивановна различную документацию, следит за тем, чтобы работники получали спецодежду, проходили инструктаж по безопасности труда и т.д. Находясь в данной должности уже немало лет, Мария Ефремова зарекомендовала себя грамотным, добросовестным, принципиальным специалистом.

Влад ДОБРОВ

НА СНИМКЕ: техник-распределитель Мария Ефремова.

Фото автора



НА ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГАХ МИРА

Высокоскоростной электропоезд Frecciarossa 1000

Продолжаются предварительные испытания электропоезда Frecciarossa 1000 (V300ZEFIRO), рассчитанного на скорость до 360 км/ч и предназначенного для компании Trenitalia — оператора пассажирских перевозок железных дорог Италии (FS). В 2015 г. эти поезда будут введены в регулярную эксплуатацию и станут самыми быстрыми в Европе.

Новая линия Копенгаген—Рингстед

Новая скоростная линия Копенгаген—Рингстед будет стратегически важным звеном железных дорог Дании. Она не

только соединит восток и запад страны, но, войдя в магистраль, пересекающую пролив Фемарн-Бельт, станет частью третьего европейского железнодорожного грузового коридора Стокгольм—Палермо. Это будет первая железная дорога в стране, рассчитанная на скорость движения поездов до 250 км/ч.

Строительство участка включает в себя возведение 20 мостов и 19 переходов для животных, а также опорных стен и обводных сегментов линии.

Малозатратный безбалластный путь

Во Франции ведутся разработки пути на плитном основании, который можно устраивать в такие же сроки, что и на балласте, но эксплуатировать с меньши-

ми затратами, чем существующие конструкции безбалластного пути.

Развитие высокоскоростных сообщений в Японии

В марте 2015 г. на острове Хонсю должен быть введен в эксплуатацию начальный участок протяженностью 228 км линии Nokuriku высокоскоростной сети Синкансен. Продолжается сооружение высокоскоростной магистрали на о.Хоккайдо. Планируется постройка первой в мире магистральной линии на магнитном подвесе Токио—Нагоя—Осака.

Туристический поезд компании JR Kyushu

Состоялся первый рейс туристического поезда Nanatsuboshi in Kyushu японской железнодорожной компании JR Kyushu. Поезд, сформированный из тепловоза и семи вагонов, по уровню комфорта не уступает самым роскошным отелям.



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Администрация и профсоюзный комитет вагонного депо Бэлць поздравляют с днем рождения **КОРОМОК Василия** — газоелектросварщика, **ГОРЧАК Ольгу** — дефектоскописта, **КИОРЕСКУ Сергея** — слесаря.

— Примите наши искренние пожелания крепкого здоровья, благополучия, успехов в труде, исполнения всех заветных желаний и мирного голубого неба.

Администрация, профком СМП-740 поздравляют с днем рождения **КОЖОКАРУ В.Г., ДУМИНИКА В.Г., ЖАРОВА М.В.**

*В долгожданный день рожденья
Мы поздравить вас спешим,
Счастья, радости, веселья
Пожелать мы вам хотим!*

Коллектив железнодорожного вокзала Басарабьяска поздравляет с 55-летием **ЯБАНЖИ Анну Ивановну** — уборщицу вокзала.

*У Вас сегодня юбилей,
Мы от души Вас поздравляем
И в жизни главного желаем:
Здоровья, счастья, радости
И лет до ста без старости!*

Коллектив и администрация Басарабьясской дистанции электроснабжения поздравляют с 45-летием электромонтера Прутского сетевого района **ЯНЧЕВА Георгия Антоновича.**

*Желаем солнечного света,
Гостей за праздничным столом!
Пусть будет Ваша жизнь согрета
Любовью, радостью, теплом!*

Администрация и профсоюзный комитет Басарабьясского рефрижераторного вагонного депо поздравляют с 35-летием **ДРАГАНОВА Евгения Михайловича** — главного инженера ВЧД-2, **ГОРОДНИЦКУЮ Ирину Петровну** — кладовщика; с 45-летием — **БЕРБЕР Олега Ивановича**, машиниста водоснабжения; с 50-летием — **КАТРУК Светлану Николаевну**, оператора депо; с 60-летием — **ДЕЧЕВА Ивана Саввовича**, составителя.

*От души желаем счастья,
Много-много лет,
Ну а главное — здоровья,
Ведь дорожке его нет!*

Администрация и профком локомотивного депо Бэлць сердечно поздравляют с ЮБИЛЕЕМ машинистов тепловозов **БУСУЙОК Владимира Николаевича** и **ЧЕБАН Георгия Авакумовича.**

*Желаем здоровья, отличных
успехов,
Побольше улыбок, веселья
и смеха,
Жизни и юности в сердце
горячем,
Веры, надежды, удачи в придачу!*

Администрация и профком локомотивного депо Басарабьяска поздравляют с днем рождения помощников машинистов **ЧОКЫРЛАН В.А., КИЛЬЧИК П.А.**, дежурную бригадного дома **ПЕТКОВИЧ Л.И.**, бухгалтера **МАСЛЕНКОВУ Р.И.**, машиниста **ЧЕРВИНСКОГО Г.А.**, тракториста **ИВАНОВА Д.С.**

— Примите наши искренние пожелания здоровья, добра, радости, благополучия и уверенности в завтрашнем дне вам и вашим семьям!



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Администрация и профсоюзный комитет Бэлцкой дистанции электроснабжения поздравляют с днем рождения **ГОРОДЕЦКОГО Антона Петровича** — энергодиспетчера дистанции, **ГОРБАНА Петра Ильича** — водителя буростолбостава дистанции.

— Примите наши искренние пожелания крепкого здоровья, благополучия, успехов в труде и исполнения всех заветных желаний!

Профком Кишиневской дистанции сигнализации и связи поздравляет с днем рождения **БОТНАРЕВСКУЮ Родию Викторовну**, **ГОРДИЕНКО Людмилу Михайловну**, **ДОРОГАН Виктора Юрьевича**, **ЖЕКЮ Татьяну Илларионовну**, **КИОРЕСКУ Тудора**, **КУКУРУЗЯК Александру Георгиевну**, **ЛАЗЬКО Оксану Владимировну**, **МИР Любовь Анатоль-**

евну, **ОДОБЕСКУ Иона**, **ОСТАЧ Сергея Александровича**, **РАЙЛЯН Михаила Георгиевича**, **СИМАК Вячеслава Алексеевича**, **СКРИПКАРУ Александру Владимировну**, **СОКОЛОВУ Ирину Петровну**, **СТЕПАНЕНКО Илью Алексеевича**, **ТРИФАН Сергея Николаевича**, **ТУРЛАК Евгения Федоровича**, **УМАНЮК Лилиану Аурельевну**, **ЦУРКАН Димитрия ЯСИНСКИ Тудора Викторовича**.

Пусть радость и счастье,
Любовь и участие
Всегда освещают ваш путь.
Пусть умчатся подальше невзгоды,
И поменьше обидных потерь,
В жизни — только «хорошей погоды»,
Рядом — только надежных друзей!

Коллектив Центра санэпиднадзора ГП «Железная дорога Молдовы» поздравляет с ЮБИЛЕЕМ заведующего санэпидучастком Бэлць **ЦУРКАНУ Георгия Васильевича**.

В юбилей мы желаем расцвета,
Здоровья на многие лета!
В юбилей мы желаем удачи
И огромного счастья в придачу!

Совет ветеранов железнодорожного узла Бэлць поздравляет своих ветеранов-юбиляров: **ЗУБАРЕВУ Зинаиду Павловну** и **КУЗУБА Николая Дмитриевича** — с 90-летием; **ЦАРИЮК Раису Владимировну** — с 70-летием.

— Желаем вам, дорогие наши, здоровья, чистого неба над головой и внимания близких.

Скандворд

↗	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Скрипка-гулливер		Байкал, Балхаш		Не храбрец	Страдалец, невезучий человек		Шкаф для посуды и скатертей		
Оттяпал бороду Черномору		Что в спорте важнее победы?		Кто в молекуле "живет"?	Презент	→			
Одноглубное судно поморов	↘						Коллекция сушеных растений		
	↘			"Резак" газосварщика	Рулевая ... автомобиля	→			
Лучи, используемые в рентгене	Тришкин ...								
	↘			Голливудское божество	Месяц муркиных амуров	→			
Один из трех мушкетеров	→				Орган управления войсками	↘	Родственная по церковному обряду		Очень упрямый довод
	↘				Платьяной или жарочный	→			
Раньше называли конторой	↘								
Провод в обмотке		Рисунок древесины, кожи		КВНское предприятие Маслякова		→			
	↘				Единица информации	→			

Администрация и профком вагонного депо Бэлць, а также администрация и узловой профком железнодорожного узла Бэлць выражают соболезнования семьям Яковлевых и Войтенко по поводу кончины мужа и отца

ЯКОВЛЕВА

Константина Дмитриевича,

бывшего начальника СМП-211 и СМП-713.

■ СОВЕТУЕТ ВРАЧ

ОПАСНОЕ СОЛНЦЕ

Солнечный удар — результат воздействия прямых солнечных лучей на незащищенную головным убором голову. Чаще всего солнечный удар происходит у людей, чья работа связана с длительным пребыванием на открытом воздухе.



Следует отметить, что признаки солнечного удара могут развиваться как во время нахождения на солнце, так и спустя 6-8 часов.

Первыми симптомами обычно служат недомогание, слабость, чувство разбитости и усталости. Постепенно появляются головокружение, головная боль. Часто солнечный удар сопровождается повышением температуры тела до 39-40 градусов, тошнотой и рвотой. У человека, пострадавшего от солнечного удара, отмечается резкое окрашивание кожных покровов в яркорозовый цвет, повышается отделение пота. В особо тяжелых случаях возможно развитие обморочного и даже судорожного состояния. Носовое кровотечение и шум в ушах также могут быть составной частью клиники солнечного удара.

Для оказания первой помощи пострадавшего нужно перенести в тенистое прохладное место. Пациент должен занять горизонтальное положение с приподнятыми вверх ногами. После этого следует расстегнуть одежду и раскрыть окна, если помощь оказывается в помещении. Приток све-

го воздуха является неотъемлемой частью мероприятий по улучшению состояния пациентов с солнечным ударом. Для охлаждения кожных покровов можно приложить смоченный холодной водой кусочек ткани. Параллельно с этим ведется регидратационная терапия — больной должен получить оптимальное количество жидкости, лучше дать минеральной или обычной питьевой воды. При помутнении сознания хорошее действие оказывает вдыхание нашатырного спирта. Можно поднести к носу пациента ватку, смоченную нашатырем или же протереть им виски.

Врачи не советуют применять жаропонижающие препараты. При солнечном ударе лучше протереть ладони и ступни пострадавшего раствором уксуса, разведенного наполовину с водой.

Для профилактики солнечного удара рекомендуется в жаркую и солнечную погоду носить свободную одежду из хлопка, находиться на солнце только в головном уборе. При длительной работе на открытом воздухе потреблять достаточное количество жидкости.

Осторожно: макулодистрофия

Макулодистрофия — самая распространенная причина потери зрения у людей старше 50-летнего возраста. Болезнь поражает макулу, центральную часть сетчатки глаза, вызывая ее истощение. Развивается макулодистрофия — как следствие уменьшения просвета сосудов оболочки, питающей сетчатку, что приводит к развитию кислородного голодания тканей сетчатки, требующих усиленного питания и снабжения кислородом. Из-за нарушения работы макулы страдает центральное зрение.

Причина развития макулодистрофии сетчатки научно не доказана на сегодняшний день. Факторы риска: возраст, наследственность, особенности питания, вредные привычки (курение), ультрафиолетовое излучение, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов (особенно лютеина и зеаксантина), гипертоническая болезнь, сахарный диабет, оперированная катаракта.

Симптомы. Первоначально болезнь проявляется в затруднениях при чтении и других видах деятельности, требующих возможности четко видеть мел-

кие детали. Трудности в распознавании лиц, затуманивание зрения, визуальное искажение прямых линий до изогнутых — также признаки дистрофических изменений макулы.

Нарушение остроты зрения при макулодистрофии может быть различным — от незначительного ухудшения до полной потери центрального зрения. В последнем случае ощутимо изменяется качество жизни, ведь человек не может совершать целый ряд действий, требующих хорошего зрения. Полная слепота не развивается даже в самом худшем случае.

Диагностика. У пожилых пациентов обычно имеется стандартный набор жалоб, который помогает врачу с высокой точностью определить макулодистрофию. Диагноз подтверждают, изучив макулу при офтальмоскопии, флюоресцентной ангиографии (исследование сосудов сетчатки), на фотографиях глазного дна и на томографиях макулярной зоны.

Установлено, что люди, ежедневно употребляющие в пищу много фруктов и овощей (особенно зеленых листовых), страдают макулодистрофией реже.