

Нет каблукам, да – ледоходам

Гид «Облгазеты» по выбору удобной и не скользящей в гололёд обуви

Алла АВДЕЕВА

На Среднем Урале сохраняется гололёд на дорогах, и погода этому только способствует: осадков, если верить прогнозам, в ближайшие дни не предвидится. Пройти по тротуарам Екатеринбурга и не упасть – ежедневный квест, поэтому уральцы спасаются кто как может. «Облгазета» узнала, какую обувь правильнее всего носить в гололёд и как можно модернизировать любимые сапоги под требования погоды.

Правильная подошва

Гололёд – проблема, которая возникает на Урале ежегодно. Поэтому в большинстве качественных обувных магазинов понимают, что надо покупать. Сапоги, полусапожки, ботинки – всё на современной нескользящей подошве. Слышали такую аббревиатуру – ТЭП (термоэластопласт). – Прим. ред. – спрашивает продавец одного из обувных магазинов Екатеринбурга Анна Казакова. – Это современный материал, гибкий, устойчивый к скользянию, итеритиру и перепадам температуры. Самый популярный вид материала подошвы в зимней обуви на сегодняшний день. Мы сами отбираем обувь для продажи, понимаем, что нужно и что найдёт спрос именно зимой. Поэтому у нас вся зимняя обувь на нескользящей подошве.

Наряду с ТЭП есть подошва из термоэластичной резины. Это обувная резина, которая изготовлена из синтетического каучука, превосходящего по прочности натуральный. Бывает и комбинированная подошва с противоскользящими вставками. Такая обувь тоже хорошо зарекомендовала себя на скользкой дороге.



С такими насадками на обувь ходить по ледяным тротуарам как-то спокойнее

СПРАВКА «ОГ»

Прежде чем приобрести зимнюю обувь, обратите внимание на информацию на этикетке. НЕ СКОЛЬЗИТ: TRP, ТЭП (термоэластопласт) – материал способен выдерживать низкие температуры до -45 градусов. Резина – высокая износостойкость, эластичность, гибкость, качественная резиновая подошва практичная, морозостойкая. TPU (термополиуретан) – обладает хорошими противоскользящими характеристиками, но тепло удерживает плохо. Используют только вместе с полиуретаном, изготавливая двухслойную подошву. СКОЛЬЗИТ: PU (полиуретан) – обувь из такого материала получается лёгкой, но очень скользит при минусовой температуре. EVA (этиленвинилацетат) – лёгкий материал, хорошо удерживает тепло, влагонепроницаем. Чаще всего его используют для изготовления летней и демисезонной обуви. PVC (ПВХ, поливинилхлорид) – морозостойкость нулевая, поэтому в условиях низких температур такая подошва лопнет при малейшей нагрузке.

ВАЖНО

Зимняя обувь должна быть: с устойчивым каблучком не выше трёх-четырёх сантиметров или на танкетке без платформы; с не абсолютно плоской подошвой; с широкой носовой частью; на толстой подошве с чётким рельефом; на подошве с протектором – мелкий рисунок сочетается с крупным. Отдайте предпочтение натуральной коже с утеплителем из качественного меха. Замша выглядит отлично, но для зимы не очень подходит: плохо переносит влажность и загрязнения. Молния не должна доходить до самого низа, иначе обувь будет пропускать воду. Также важно, чтобы размер зимней обуви был несколько больше размера ноги, с поправкой на тёплые носки: в тесной паре вы будете быстро замерзать.

Рифлёная резина

Но что делать, если подошва зимних ботинок или сапог не современная несколько летняя, а обычная? Чтобы контакт с землёй был надёжным, обувные мастера предлагают наклеить на такую подошву специальную резину. В сети одной из обувных мастер-

ских Екатеринбурга «Облгазета» объяснили, что это резина с каучуком, рифлёная, за счёт чего она и не скользит. Представлена в двух цветах: для тёмной и светлой обуви.

Ледоступы

Но ещё более бюджетный вариант корреспонденту «ОГ» нашли в обычном киоске Роспечати: противоскользящие насадки для обуви – ледоступы, другое название – ледоступы. Как утверждает производитель, накладки на обувь с шипами-гвоздиками подхо-

дят для любой обуви. За счёт прочной, но эластичной резины накладки отлично тянутся и крепко сидят на ботинках и сапогах. Размер универсальный. В спортивном магазине такие ледоступы мы тоже нашли, но только на размер 35–38. Шипы – стальные, в виде пластинок, звёздочек, гвоздиков или ше-

стигранников. И их количество разное – от четырёх и более.

Большие размеры уже все раскупили, – рассказала продавец Тина Насретдинова. – Погода-то сами видите какая, на тротуарах – катушка. Одна проблема: за ледоходами обязательно нужен элементарный уход. После использования их желательно промыть водой и протереть.

Екатеринбурженка Татьяна Смирнова говорит, что теперь спокойно ходит по скользким улицам города. На её обуви – ледоходы из ортопедического салона: на носок цепляются петелькой, а на пятку – с помощью липучек. Так проще надевать и снимать.

Недешево, но удобно и надёжно, – подытоживает Татьяна Смирнова.

Ортопедическая обувь

Продавец-консультант одного из ортопедических магазинов в Екатеринбурге Елена Летина сообщила «Облгазете», что на данный момент ледоходов в продаже у них нет – всё раскупили. Но вся ортопедическая зимняя обувь – и взрослая, и детская – всегда изготавливается с нескользящей подошвой. Она чрезвычайно удобна в использовании, потому что нога в такой обуви прочно фиксируется.

Ещё удобнее, если использовать специальные стельки, – говорит Елена Летина. – Это имитация здоровой стопы. Нога встаёт на такую стельку и принимает физиологически верное положение, выполняя амортизационную функцию без напряжения.

Конечно, каждый решает сам, как ему прожить ежедневное испытание гололёдом. Но самые экономные, как правило, потом всё же заглядывают к Елене Летинной. За костьюлями.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
Как долго сохраняется иммунитет у переболевших коронавирусом

– Скоро будет шесть месяцев со дня, как я переболел коронавирусом, поэтому в ближайшее время планировал вакцинироваться. Но на прошлой неделе Министерство здравоохранения России продлило срок действия QR-кода переболевших ковидом с шести месяцев до года, и теперь я засомневался: действительно ли моего иммунитета к COVID-19 хватит на год?

Алексей ВАЛЕНОВ (Нижний Тагил)

По словам ведущего эксперта Национальной медицинской ассоциации по развитию экспертной деятельности в сфере лабораторной диагностики Александры Соловьёва, у людей, которые перенесли коронавирус, иммунитет к заболеванию не хуже, чем у тех, кто привился двумя дозами вакцины.

Решение о разном сроке действия QR-кодов у переболевших и вакцинированных изначально было нелогичным, – считает Александра Соловьёва. – На сегодня зафиксировано мало случаев повторного заболевания у людей, ранее переболевших коронавирусом, поэтому очевидно, что у переболевших сохраняется иммунный ответ минимум на 9–12 месяцев.

Такого мнения придерживаются многие медики и учёные, что подтверждают и разные исследования. Например, согласно данным работы, опубликованной в британском научном журнале Nature минувшим летом, иммунный ответ человека на инфицирование SARS-CoV-2 должен сохраняться в течение года. Учёные Медицинской школы Вашингтонского университета в Севт-Луисе пришли к выводу, что даже после лёгких форм COVID-19 остаются иммунные клетки, которые могут вырабатывать антитела против коронавируса в течение всей жизни.

Принятое Минздравом решение также устранило казусы, когда действие QR-кода сокращалось людям, которые заболели коронавирусом после вакцинации. Например, после вакцинации человек получил сертификат на год, но через пару месяцев заболел ковидом, и его QR-код уменьшился до полугода. Хотя в этом случае перенесённое заболевание у вакцинированных людей выполняет роль условного бустера, то есть сильнее защищает человека.

– Возможно, изменению сроков действия QR-кодов способствовало заявление директора научного центра имени Гамалеи Александры Гинцбург о некоем уровне антител* к коронавирусу, при котором вероятность заболевания крайне низка. У многих переболевших этот уровень достигнут, – полагает Александр Соловьёв. – Однако если человек сам хочет вакцинироваться через шесть месяцев после перенесённого заболевания, есть смысл проверить уровень своих антител. После количественного исследования можно будет сорентироваться, необходима ли ещё одна доза вакцины человеку в ближайшее время. Но это нужно решать с лечащим врачом.

* Согласно заявлению Александра Гинцбурга, хорошую защиту от «дельта»-штамма коронавируса человеку обеспечивают 300 международных единиц антител. А когда в организме более 500 единиц антител, то это, по его словам, «идеально от заражения COVID-19».

Ирина ГИЛЬФАНОВА

НАРОДНЫЙ ВРАЧ (Выпуск № 13)

Каждый пациент как брат

Галина СОКОЛОВА

Горный Алтай – при этих словах Людмила ПОСТНИКОВОЙ сладко щемит сердце и вспоминается отчий дом, где родители находили время и ласковое слово для каждого из своих восьмерых детей. И профессию врача Людмила Григорьевна выбрала тогда же – в детстве уж очень ей хотелось вылечить отца Григория Васильевича НАГХ, пришедшего с войны с осколком в теле. Прошли годы, а полученные в юности уроки добросердечности и сегодня определяют характер Людмилы Постниковой, ставшей пульмонологом, её поведение с пациентами.



За 43 года работы от пациентов Людмилы Постниковой не поступило ни одной жалобы

«Буквально жили в больнице»

Людмила Григорьевна окончила в 1978 году Томский медицинский институт (сейчас это Сибирский государственный медицинский университет). При распределении было несколько вариантов – все далеко от отчего дома. Старшая сестра Валентина, проживающая в Челябинске, позвала на Урал. Людмила нашла в списке Нижний Тагил и отправилась в путь. В город прибыла вечером, увидела поднимающуюся к небу «лисий хвост» от мартовен и невольно ужаснулась. На Вагонку добралась поздно, поэтому переночевать ей предложили прямо в больнице.

Я и сама поняла, что в городе с такой экологией заболевания дыхательных путей распространены, – рассказывает Людмила Григорьевна. Может, и не задержалась бы надолго девушка в рабочем городе, но встретила здесь свою вторую половинку – будущий муж работал на Уралавтозаводе. Вскоре пара сыграла свадьбу, и Людмила стала Постниковой. Некоторые считают время от понедельник до пятницы, другие измеряют его отпусками. Людмила Григорьевна жила от дежурства до дежурства: нагрузки в больнице всегда были высокими. – Не видела, как сын Алексей рос. Он попросит меня проверить уроки, а я с дежурства вернулась: слушаю и постепенно засыпаю, – вспоминает наша собеседница. Ещё меньше времени на семью и отдых осталось по-

сле 1998 года, когда Людмилу Постникову назначили заведовать отделением. Не было у неё ни сада, ни другого хобби. – Мы буквально жили в больнице, – признаётся женщина. – Поэтому и подруги мои либо коллеги, либо бывшие пациентки. К нам в основном приходят хроники – с бронхитальной астмой, другими заболеваниями органов дыхания, вот и встречаемся регулярно. Людмила Постниковая воспитала множество учеников. Она передаёт практические навыки студентам Нижнетагильского медицинского колледжа, проводит обучающие семинары для молодых сотрудников, участвует в телемедицинских конференциях. Младшие коллеги признаются, что врач первой категории Постникова служит для них примером выполнения служебного долга, а сверстники считают её душой коллектива. Есть в биографии доктора ещё один удивительный факт – полное отсутствие жалоб пациентов. Как же удаётся Людмиле Григорьевне добывать ключик к самым раз-

ными людям, ведь иногда больному просто заиклен на негативе? – У нас была большая семья, все друг о друге заботились, опекали младших. Эта привычка осталась на всю жизнь. Если у меня сложный пациент, я представляю его его месте своего брата. Контакт устанавливается, дальше за его выздоровление мы боремся уже вместе, – поясняет Людмила Постникова. Все знания и многолетний опыт пригодились врачу Постниковой в «красной зоне». Городская больница №1 весной 2020 года была переоборудована и стала главным ковидным госпиталем Горнозаводского управленческого округа. Здесь развернуто несколько сотен коек для пациентов с COVID-19. Обрушившемуся на планету вирусу в первой горбольнице дают профессиональный отпор. Все усилия и действия Людмилы Постниковой направлены на достижение одной цели – сохранить человеку жизнь и вернуть здоровье.

КСТАТИ

За 43 года, что пульмонолог Постникова работает в больнице №1, в учреждении сменилось несколько главных врачей. У Людмилы Григорьевны есть почётные грамоты, подписанные каждым из них. Также её труд отмечен грамотами министерства здравоохранения Свердловской области и главы Нижнего Тагила. В 2021 году врач-пульмонолог награждена знаком отличия «За заслуги перед Свердловской областью» III степени.

ДОКУМЕНТЫ

- 3 декабря на сайте www.pravo.gov66.ru, официально опубликован Приказ Департамента по охране, контролю и регулированию использования животного мира Свердловской области
...
Приказ Министерства по управлению государственным имуществом Свердловской области
...
Приказ Министерства социальной политики Свердловской области
...
Приказы Управления государственной охраны объектов культурного наследия Свердловской области
...
Распоряжения Правительства Свердловской области
...
Приказ Министерства финансов Свердловской области
...
Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области

ГБУ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА"» • ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ: Губернатор Свердловской области, Законодательное собрание Свердловской области. АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: ГБУ «Редакция газеты "Областная газета"». АДРЕС: 620031, г. Екатеринбург, ул. Октябрьская, 1. ПОДПИСКА (индекс): расширенная социальная версия на 12 месяцев (08857) ... Тираж за месяц (ноябрь 2021 года), экзemplяры 464.548. Недельный тираж (30 ноября – 4 декабря) 120.802. В том числе: 8.435 (полная версия), 43.330 (расширенная социальная версия), 69.037 (социальная версия).