Сайт Общества в интернете: http://surgut-tr.gazprom.ru/

ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ СУРГУТ

СИБИРСКИЙ ГАЗОВИК

№ 10 (1472). Февраль 2020 г. | Корпоративное издание ООО «Газпром трансгаз Сургут»

В МИРЕ

Парламент Германии принял закон, который позволяет Газпрому обойти запретительные нормы газовой директивы ЕС и использовать газопровод «Северный поток – 2» на полную мощность. По мнению юристов, Еврокомиссия теоретически может оспорить подобную неоднозначную имплементацию газовой директивы в законодательство Германии в суде ЕС. Однако, учитывая вес этой страны в рамках союза, юристы считают такой шаг маловероятным.

В СТРАНЕ

По данным Ростехнадзора, Газпром внедрит систему дистанционного контроля на опасных производственных объектах двух «дочек» – «Газпром трансгаз Югорск» и «Газпром добыча Астрахань». Такое решение было принято по итогам совещания Ростехнадзора с Газпромом. На том же совещании стороны отметили положительные результаты пилотного проекта оперативного дистанционного контроля на опасных производственных объектах.

В РЕГИОНЕ

ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург» полностью переводит капитальный ремонт газопроводов на исполнение силами подрядных организаций, при этом главным подрядчиком по ремонту будет ассоциированный мегаподрядчик «Газстройпром». 2020 год в работе свердловчан станет переходным, с 2021-го Общество полностью переведет программу капремонта на внешний подряд. УАВРы предприятия займутся предупреждением аварий и инцидентов.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ГАЗПРОМ И ЮГРА РАССМОТРЕЛИ ХОД РЕАЛИЗАЦИИ СОГЛАШЕНИЯ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ
стр. 2

НОВЫЙ ТАБЕЛЬНЫЙ НОМЕР ПОЛУЧИЛ КАЖДЫЙ СОТРУДНИК ПРЕДПРИЯТИЯ
стр. 2

ОБЩЕСТВО НАЧНЕТ ПРОВОДИТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ КАЧЕСТВА МАСЕЛ
стр. 2

ТО, ЧТО ЖИЗНЕННО ВАЖНО: ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ В КОЛЛЕКТИВАХ ПОСВЯЩАЮТ ЗАНЯТИЯ ТЕМЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
стр. 4

ВАША «ПРИВИЛЕГИЯ»: ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ ДЛЯ ГАЗОВИКОВ
стр. 4

ЗИМОЙ В УСЛОВИЯХ «ЛЕТА»

ТЕПЛАЯ ПОГОДА МЕНЯЕТ ПОДХОДЫ К РЕМОНТАМ

Устранение дефектов на линейной части – стандартная работа, проводимая газовиками в зимний период. Правда, нынешний год выдался для нас неоднозначным – теплая зима конца 2019 – начала 2020 года внесла заметные коррективы в программу капитальных ремонтов, сдвигая сроки некоторых из них. Полагаться полностью на погоду в ожидании стабильных морозов, конечно, смысла не имеет. Поэтому газовики несколько изменили и сами подходы к ремонту.

«ГОРЯЧИЙ» ПЕРИОД

Одни из самых объемных и сложных работ, связанные с устранением дефектов по результатам внутритрубной дефектоскопии, нынешней зимой пришлись на Сургутское ЛПУ. Все работы здесь относятся к разряду внеплановых, а значит и вся подготовительная часть в них легла на плечи специалистов самого управления и Общества, обеспечивающего процесс ремонта собственной техникой и людьми без привлечения подрядных организаций. Как всегда, важная роль в нем отведена специалистам УАВР и, в частности, его ноябрьскому подразделению.

По большому счету, поясняет заместитель начальника Сургутского ЛПУ по производству Игорь Набатов, работы по капитальному ремонту на линейной части магистральных газопроводов и газопроводов-отводов у филиала не прерывались с сентября минувшего года и продолжаются по сегодняшний день, следуя одна за другой.

Прежде всего, была выполнена внутритрубная диагностика, результаты которой кардинально отличались от проведенных

>>> стр. 3

МЕСТО СОБЫТИЯ

ОБЩЕСТВЕННО ВАЖНО

ООО «Газпром трансгаз Сургут» утвердило новую политику в области качества, производственной безопасности и охраны окружающей среды. Приоритетом станет обеспечение жизни и здоровья сотрудников, а также сохранение природно-ресурсного потенциала предприятия. Чтобы достичь поставленного, Обществом разработан целый комплекс мероприятий. Среди них: повышение энергоэффективности в рабочих процессах и снижение негативного воздействия производства на природу, предотвращение загрязнений и предупреждение нештатных ситуаций по линии экологии. Среди обязательств, взятых газовиками, также значится повышение компетентности в рабочих процессах.

С ПАРТЫ НА ПРОИЗВОДСТВО

Кадровики «Газпром трансгаз Сургута» проведут ряд встреч с будущей рабочей молодежью, пока получающей специальность, но вскоре готовой, защитив диплом, подыскивать предложения от будущих работодателей. Интерес специалистов предприятия представили два средних профессиональных учебных заведения компании – «Газпром колледж Волгоград» и «Газпром техникум Новый Уренгой». Так, в газовой столице на ярмарке вакансий с учащимися техникума в конце марта встретятся представители Ново-Уренгойского линейного производственного управления. В этом же месяце состоится встреча сургутских газовиков с будущими инженерами, выпускающимися из стен Тюменского индустриального университета. В апреле ярмарка пройдет в Волгограде.

ЦИФРА НОМЕРА

3,86

млрд куб. м газа – такой абсолютный рекорд продаж через электронную торговую платформу установил Газпром в январе 2020 года.

НАШИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ

С начала 2020 года у всех работников ООО «Газпром трансгаз Сургут» сменились табельные номера. Теперь вместо привычных и давно знакомых чисел (от двух до пяти знаков) каждому сотруднику необходимо будет запомнить новый семизначный код, начинающийся с цифры 19.

Изменения связаны с тем, что после нескольких лет опытной эксплуатации с 1 января 2020 года наше предприятие подключилось к общей информационно-управляющей системе (ИУС ПТ) ПАО «Газпром». «Оболочка блока управления человеческими ресурсами в этой системе осталась прежней, однако функционал существенно поменялся, – комментирует заместитель начальника отдела кадров и трудовых отношений (ОКиТО) Общества Алексей Половников. – Теперь нам приходится работать в более расширенном формате, так как у работников появились новые функции по сравнению с теми, которые применялись в нашей «исторической системе».

Что касается табельных номеров, то, по словам Алексея Половникова, система сама раздает персональные коды работникам всех дочерних обществ, подключенных к ИУС ПТ. Причем ни стаж работы на предприятии, ни занимаемая должность никакой роли не играют – номера присваиваются просто по порядку.

– Неважно и то, в каком филиале берут на работу нового сотрудника, – в СП «Факел» или в Ново-Уренгойском ЛПУ – грубо говоря, чей кадровик раньше «заведет» информацию в систему, туда и уйдет очередной табельный номер, – поясняет заместитель начальника ОКиТО.

Остается добавить, что те работники, которые еще не узнали свои новые табельные номера, обязательно увидят их в зарплатных расчетных листках. «Информация дойдет до каждого, поэтому волноваться не стоит», – резюмировал Алексей Половников.

Свой новый табельный номер получил каждый сотрудник Общества

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЦЕСС

В ООО «Газпром трансгаз Сургут» продолжается работа по дооснащению центральной химико-экологической лаборатории (ЦХЭЛ) Инженерно-технического центра новым, современным оборудованием в рамках уже реализованного проекта по реконструкции здания лабораторного комплекса.

Так, арсенал газовиков буквально недавно пополнился уникальным оптико-эмиссионным спектрометром с индуктивно связанной плазмой. Также мы получили средства измерений для контроля атмосферного воздуха и качества масел. Все это необходимо для увеличения номенклатуры показателей, измеряемых собственными силами Общества в целях соблюдения требований различных нормативных документов, в том числе для контроля качества смазочных материалов в соответствии со стандартом предприятия.

Как пояснил начальник ЦХЭЛ Евгений Захариков, центральная лаборатория с подразделениями в ЛПУ располагает пятнадцатью газовыми хроматографами, тремя такими же приборами для анализа воды, двумя атомно-абсорбционными спектрометрами, современным переносным оборудованием для контроля качества газа, промышленных выбросов и физических факторов производственной (рабочей) среды, а также многими другими единицами аналитических приборов. В планах на будущее – развитие направлений по исследованию почв и расширение области аккредитации, однако это перспектива одного-двух ближайших лет.

Напомним, в декабре 2018 года была завершена реконструкция лабораторного корпуса ИТЦ в Сургуте, что позволило объединить все расположенные в городе исследовательские лаборатории ЦХЭЛ под одной крышей, в просторных и светлых помещениях, с единой приборно-аналитической базой.

Помимо центрального лабораторного комплекса, в состав ЦХЭЛ входят также четыре трассовых подразделения: химическая лаборатория Ново-Уренгойской промплощадки Ново-Уренгойского ЛПУ, занимающаяся контролем качества воды и природного газа; лаборатории Пурпейской промплощадки Пурпейского ЛПУ и Вынгапуровского ЛПУ, контролирующие качество газа, и южное подразделение в Тюменском ЛПУ, на базе которого, кроме контроля качества газа, выполняется еще и производственный контроль воды для филиалов «южного крыла», начиная с КС-8 (по «Северу» эту функцию осуществляет Ново-Уренгойское подразделение, по «Центру» – центральная лаборатория в ИТЦ).

Исследование масел станет новым направлением лаборатории Общества

ПОЛЕЗНО И СОЦИАЛЬНО ВАЖНО

Газпром и Ханты-Мансийский автономный округ рассмотрели ход реализации Соглашения о сотрудничестве.

Протокольное фото по итогам встречи главы Газпрома и губернатора Югры (фото: сайт ПАО «Газпром»)

На рабочей встрече председателя правления Алексея Миллера и губернатора Югры Натальи Комаровой речь шла о газификации региона. Отмечено, что Газпром завершил проектирование газопровода-отвода к Нефтеюганску и газораспределительных станций «Пыть-Ях» и «Каркатеевы». Эти объекты позволят повысить надежность газоснабжения Нефтеюганска и приступить к газификации ряда населенных пунктов Нефтеюганского района.

В настоящее время проектно-сметная документация для сооружения газопровода-отвода и ГРС проходит государственную экспертизу. Подготовку к строительству планируется начать в 2020 году. Газпром расширяет инфраструктуру для заправки автомобилей газомоторным топливом. На территории ХМАО сегодня действуют 11 автомобильных газонаполнительных компрессорных станций Газпрома. Дочерние компании холдинга, работающие в регионе, активно переводят собственный автопарк на использование экологичного моторного топлива, что позволяет снижать воздействие на окружающую среду.

Также на встрече обсудили участие Газпрома в реализации социальных проектов. Так, в декабре 2019 года в Сургуте был открыт построенный при поддержке компании интерактивный исторический парк «Россия – моя история» – один из крупнейших в стране. В ходе встречи стороны подписали дополнение к Соглашению о сотрудничестве, направленное на создание объектов транспортной и социальной инфраструктуры в муниципальных образованиях ХМАО.

ОТ СГЭРА – К ЦЭГУ

Свой 40-летний юбилей отпраздновал Сургутский филиал АО «Газпром центрэнергогаз» (ЦЭГ) – пожалуй, самый верный, тесный и давний партнер «Газпром трансгаз Сургута». С ним нас связывает не только многолетнее сотрудничество и общая история (филиал когда-то был структурным подразделением нашего предприятия), но и люди, которыми по праву могут гордиться оба предприятия одновременно.

К слову сказать, такие известные руководители нашего Общества, как Виктор Курилов, Сергей Редикульцев, Владимир Васильев, Олег и Татьяна Ялунины, а также как минимум два десятка инженеров администрации и ЛПУ, в свое время вышли из ЦЭГа.

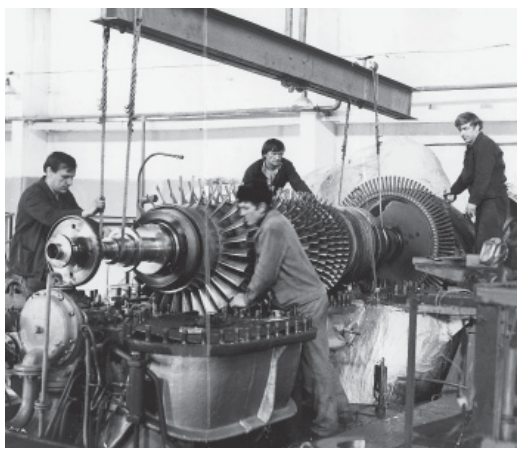
Основанный в 1980 году как ПТП «СГЭР» (производственно-техническое предприятие «Сургутгазэнергоремонт») Сургутский филиал ЦЭГ вот уже сорок лет занимается ремонтом газоперекачивающих агрегатов и их комплектующих, а также другого оборудования, задействованного в процессе трубопроводной транспортировки газа, – это регенераторы, подогреватели газа и аппараты воздушного охлаждения, маслосистемы, запорная арматура и многое другое.

Причем это один из немногих подразделений «Газпром центрэнергогаза», способный выполнять полный цикл ремонта узлов и деталей ГПА собственными силами, без привлечения заводов или сторонних предприятий тяжелой промышленности; а также единственное предприятия в России, ремонтирующее газогенераторы Avon-101 фирмы «Роллс-Ройс», которые эксплуатируются в составе газоперекачивающих агрегатов «Коберра».

За сорокалетнюю историю филиала его специалистами было выполнено более 1,7 тысячи средних и капитальных ремонтов оборудования, разработано и внедрено порядка 1,5 тысячи технологических процессов и более 2500 конструкторских разработок.

Опыт строительства головной компрессорной станции «Заполярная» ООО «Газпром трансгаз Сургут» показал, что филиал способен за сравнительно короткий срок (шесть месяцев) полностью разработать техпроцесс, изготовить спецоснастку и выполнить ремонт любой сложности на качественно высоком уровне. При этом в работе подразделения сохранился старый советский принцип ударного труда и досрочного выполнения взятых на себя обязательств.

Сегодня предприятие успешно развивается, а география его деятельности включает в себя не только систему магистральных газопроводов «Газпром трансгаз Сургута», но и объекты других дочерних обществ ПАО «Газпром» (ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург», ООО «Газпром трансгаз Томск», ООО «Газпром добыча Ноябрьск»), а также нефтегазовой компании «Сахалин Энерджи Инвестмент Компани».



40-летняя биография Сургутского филиала ЦЭГ тесно связана с историей эксплуатации и ремонта МГ «Уренгой – Челябинск»

ЦЭГ сегодня – это одна из составляющих холдинга «Газпром центрремонт»

стр. 1 <<<

ЗИМОЙ В УСЛОВИЯХ «ЛЕТА»

ВТД прежних лет, были обнаружены недопустимые дефекты, количество которых в разы превышает прежние. Причина – новые дефектоскопы, чувствительность которых превосходит предыдущие, и, несомненно, более высокий профессиональный уровень исполнителя диагностических работ.

НА БОРЬБУ С КОРРОЗИЕЙ

Самый многочисленный тип дефектов – коррозия металла труб. Что неудивительно, поскольку практически вся система трубопроводов Сургутского ЛПУ пролегает в пойме рек и болот, а они – один из самых неблагоприятных факторов, который существенно влияет на продолжительность «жизни» газопроводов. Наиболее опасными дефектами (в первую очередь из-за своей непредсказуемости) считаются трещины: любая из них может просуществовать и десять лет, а может раскрыться и через 15 минут. Поэтому участки магистрали с такими проблемами оперативно отключаются и выводятся в ремонт. Что и было сделано в свое время, объем транспорта газа при этом остался прежним, то есть плановым.

На момент подготовки материала в газету, дефекты устранялись на участке МГ «СРТО – Омск», с 347-го по 355-й км, который относится к зоне ответственности КС-3 «Аганская». Здесь на восьмикилометровом отрезке до середины февраля предстоит устранить дефекты, выявленные осенью.

ДЕФЕКТ ДЕФЕКТУ – РОЗНЬ

Как объясняет начальник ЛЭС Аганской промплощадки Николай Батов, с которым мы выехали на ремонтируемый участок газопровода, состояние японской трубы, уложенной в 1980-е годы, в целом очень даже неплохое. За исключением мест кольцевых сварочных соединений, которые изолировались в свое время пленочной изоляцией, не обеспечивающей необходимую степень защиты. Вот в основном на этих местах и устраняются сейчас следы «поедания» коррозией металла труб.

Таким образом, на 347–355-м км магистрального газопровода сургутские газовики имеют дело с классическими условиями коррозии кольцевых стыков и околошовной зоны труб. Однако и тут следует признать: дефект дефекту – рознь. Он отличается по глубине, ширине, размерам, характеру самих дефектов. Они могут быть продольными, одиночными или объединенными в одну большую зону. Именно этому в ходе работ по устранению дефектов и уделяется пристальное внимание специалистов, задействованных на ремонте данного участка магистрали.

«СЮРПРИЗЫ» ЗИМЫ

Его особенностью стало то, что комплекс работ осложнила теплая зима. По сложившейся «погодной традиции» январь на Севере всегда считался одним из холодных, и редко когда столбик термометра поднимался выше двадцатиградусной отметки. Газовики это всегда учитывали при планировании, такой расчет на температуры и промерзание грунта ими был сделан и в этот раз.

Но, как говорится, человек предполагает, а ситуацией распорядилась сама небесная канцелярия. В общем, зима 2019/2020 года привела к тому, что грунт не промерз, а снега выпало много. Осложнили положение и частые температурные скачки по типу «утром минус 15, вечером минус 5». В итоге на магистральном газопроводе мы получили ту картину, которую получили: большая шуба из снега, а под ним «живая» земля, по своей температуре напоминающая осеннюю почву. А поскольку труба с дефектами, как уже было отмечено выше, в зоне Сургутского ЛПУ практически вся пролегает в заболоченной местности, несложно представить, в какую «кашу» стали превращаться котлованы в местах ведения работ.

Практически вся система трубопроводов Сургутского ЛПУ пролегает в пойме рек и болот, а они – один из самых неблагоприятных факторов, который существенно влияет на продолжительность «жизни» газопроводов.

Экскаваторы и трубоукладчики – типичная техника, расквартированная на ремонтируемом участке газопровода

При теплой погоде котлован заполняется водой за мгновения. Работать в такой жиже неприятно, но что делать

АВП не приходится выбирать, в каких условиях предстоит выполнять задачи людям и технике (фото: Юрий Меремкулов)

НАХОДИМ РЕШЕНИЯ

В этой связи, конечно, несколько изменились и сами подходы к ремонту. В первую очередь пришлось отказаться от раскопки длинных участков траншей, поскольку смысла это не имело никакого: они быстро наполнялись водой, вычерпывать которую экскаваторам приходилось в любом случае. Вода же просачивалась в котлован буквально на наших глазах, вытекая из его стен, выбиваясь на поверхность ключами. Во-вторых, длинные траншеи из-за неустойчивости грунта могли привести к подвижности самой трубы. В-третьих, учитывалась, прежде всего, безопасность людей и техники. Поэтому решено было производить ремонт, вскрывая траншеи небольшими участками.

В целом же большое значение в ремонтах по-прежнему играет высокий профессионализм и опыт газовиков, для которых ситуация хоть и стала нестандартной, но уж точно не неожиданной. Так, мы понаблюдали за по-настоящему качественной работой одного из звеньев Ноябрьского АВП в лице резчиков-монтажников Михаила Софяка, Егора Штефана, машиниста экскаватора Евгения Балаганина и машиниста-трубоукладчика Максима Котовича. Всего же на работах Ноябрьский АВП задействовал 35 специалистов.

Также филиал параллельно готовится к работам по устранению дефектов, находящихся на газопроводе-отводе к Сургутской ГРЭС-2, IV нитка. Участок, как и ранее описанные, на 90 % своей протяженности находится в болоте, а значит и проблемы здесь схожие. В данный момент специалисты филиала обозначают на местности дефекты, намораживают вдольтрассовый проезд и готовят монтажные площадки.

Олег ЕРМОЛАЕВ

Большое значение в ремонтах по-прежнему играет высокий профессионализм и опыт газовиков, для которых ситуация хоть и стала нестандартной, но уж точно не неожиданной.

Монтажники выполняют чистовой рез: именно таким образом из трубы отсекается ее кусок

У коррозии трубы бывают разные виды, но в целом она выглядит так

МИРОВЫЕ ПРИВИЛЕГИИ

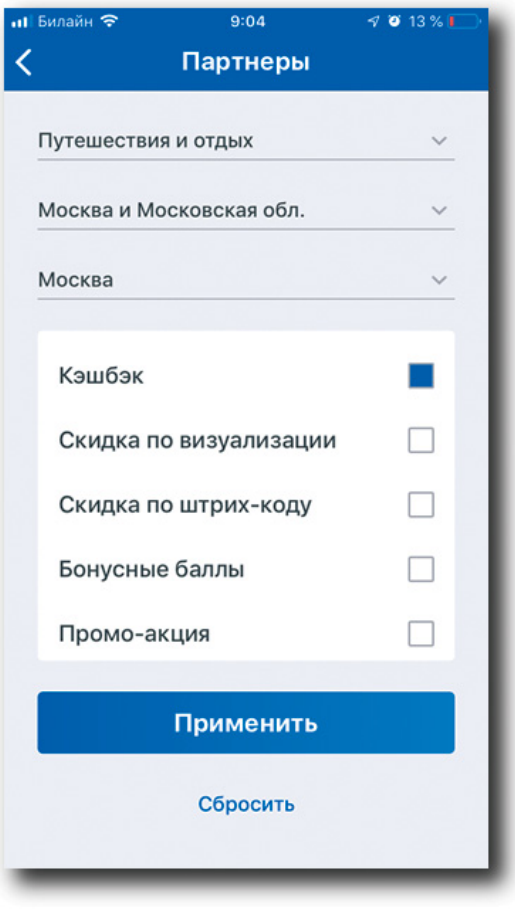
Мобильное приложение «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ» стало новогодним подарком для всех работников Общества. Скачав его, можно изучить все тематические новости в разделах «Охрана труда» и «Изменения в законодательстве». Задать интересующие вопросы, прочитать актуальную информацию обо всем происходящем в «Газпром профсоюзе».

Неоспоримая польза приложения в том, что оно позволяет ознакомиться с текущими изменениями в законодательстве – документы обновляются регулярно. При необходимости – посмотреть фильмы по охране труда. Или, например, освежить знания об основах пожарной безопасности – вся эта информация содержится на данном ресурсе.

А кроме того, здесь можно увидеть, какими скидками от партнеров дочерних предприятий Газпрома реально воспользоваться членам профсоюза Общества за пределами Сургута. Например, приехали в Москву или Санкт-Петербург, зашли в приложение, и в считаные минуты будете знать, в каких магазинах или кафе вам доступны скидки. Вся информация содержится в разделе «Привилегия». Воспользоваться ею могут только зарегистрированные пользователи. Для этого надо ввести 16-значный код, который располагается слева в нижней части лицевой стороны персональной карты «Мир». Получить ее легко – необходимо просто обратиться в первичную профсоюзную организацию своего филиала.

Подробно обо всех привилегиях, что дает эта карта, можно прочитать на корпоративном портале. И, прежде всего, стоит обратить внимание на то, что согласно плану реализации пилотных проектов «Прямых выплат» Фонда социального страхования Российской Федерации выплаты, в том числе и по листам нетрудоспособности, будут осуществляться только на карты НСПК «Мир»: в Ямало-Ненецком автономном округе с 1 января 2020 года, а в Тюменской области с 1 июля 2020 года.

Светлана СЕВАСТЬЯНОВА



Так выглядит меню приложения «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ»

УРОКИ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ПРОПУСКАТЬ НЕ СТОИТ

Измерить давление, узнать уровень холестерина и сахара в крови, задать доктору вопросы прямо на работе – сегодня все это вполне реально. Надо просто внимательно следить за расписанием Школы здоровья, в которой уже не первый год проводят занятия в филиалах Общества врачи медико-санитарной части.

Уровень холестерина в крови проверили у всех желающих (фото: Оксана Платоненко)

Так, работникам Сургутского ЛПУ кандидат медицинских наук, кардиолог Татьяна Маринина подробно и доступно рассказала о факторах риска, способствующих возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Сюда, конечно, входит и возраст, и наследственность – на них повлиять невозможно. Однако нередко провокаторами ССЗ становятся избыточный вес, гиподинамия, курение и т.д. Словом, то, с чем можно и необходимо бороться.

– Нормализация массы тела приводит в том числе к снижению давления, ведь именно повышенное давление – один из основных факторов риска ССЗ, – рассказывает Татьяна Валерьевна. – И нередко, как только пациенты начинают менять принципы питания, снижается и артериальное давление. Пробуйте начинать с малого. К примеру, для подслащивания чая и кофе надо употреблять не более трех чайных ложек сахара. Кондитерские изделия, газированные напитки, макароны стоит совсем исключить из рациона. Ограничить хлеб, картофель и, безусловно, соль. Стоит лишь начать употреблять ее меньше десяти граммов, обычно присутствующих в рационе здорового человека, и уровень систолического давления снизится на 4–6 мм рт. ст., что подтверждается данными исследований. Снижение избыточного веса даже на 5 кг также уменьшает систолическое давление на 4–5 мм рт. ст., а диастолическое – на 2–4 мм рт. ст. А это уже многого стоит! Кстати, для понижения давления рекомендуется есть бобовые, бананы, горький шоколад.

Все собравшиеся на лекцию по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний могли сделать экспресс-анализ на холестерин и уровень сахара в крови, измерить объем талии и артериальное давление. Те, кто воспользовался этой возможностью, потом обсудили свои показатели с доктором.

– Подобный формат Школы здоровья, как правило, вызывает интерес у работников ООО «Газпром трансгаз Сургут». Ведь сегодня все живут в очень быстром темпе и в этой каждодневной суете попросту не обращают внимания, например, на то, что у них есть проблемы

Работники Сургутского ЛПУ теперь знают: болезнь лучше предупредить, чем лечить

Консультацию врача можно было получить в режиме онлайн

с давлением, – говорит кардиолог. – Прослушав же лекцию, посмотрев видеоматериалы, где в доступной для каждого форме мы рассказываем и о заболеваниях, и о том, как их можно предотвратить, задумываются о здоровье, начинают о себе заботиться. И получив здесь же результаты экспресс-диагностики, многие записываются на прием, где потом получают индивидуальные рекомендации.

По словам Татьяны Валерьевны, чаще стали обращаться пациенты, поставившие перед собой цель отказаться от курения.

– В течение 15 минут после выкуривания сигареты повышается уровень артериального давления и частота сердечных сокращений, – поясняет врач. – Курение – мощный провокатор развития атеросклероза, что значительно повышает риск ССЗ. Отказавшись от употребления сигарет, люди делают настоящий подарок для своего сердца. Безусловно, стоит ограничивать и алкоголь. Так, Всемирная организация здравоохранения считает, что можно пить не более 20 граммов чистого этанола (примерно одна бутылка (500 мл) пива, бокал вина (200 мл) или рюмка 40-процентных напитков (60 мл) в день не более пяти дней в неделю. Хотя, конечно, абсолютно безопасных норм употребления алкоголя не существует, – подчеркивает Татьяна Маринина.

В этом году выездные школы здоровья врачи МСЧ проведут на нескольких компрессорных станциях Общества, в администрации, Управлении связи, УЭЗиС, СУАВР, УМТСиК, ИТЦ, УПЦ, УТТиСТ, Сургутском ЛПУ, УСС «Факел», ЦКиД «Камертон». Работники этих филиалов смогут получить рекомендации терапевта, кардиолога, невролога, эндокринолога, гастроэнтеролога, окулиста и хирурга.

Светлана СЕВАСТЬЯНОВА

Если пациент улыбается, то у него все в порядке

Держать давление под контролем необходимо каждому

Учредитель и издатель – ООО «Газпром трансгаз Сургут». Адрес издателя: 628412, г. Сургут, ул. Университетская, д. 1. Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Тюменской области, ХМАО-Югре и ЯНАО. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-00326 от 16.05.2011 г. Тираж 1350. Распространяется бесплатно. Газета отпечатана в ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск»: 628012, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, д. 46. Заказ № 628. Дата выхода в свет 14.02.2020 г. Подписано к печати по графику 12.02.2020 г. в 15:20. Фактически в 15:00. Адрес редакции: 628412, г. Сургут, ул. Университетская, д. 1, каб. 207-208. Начальник ССО и СМИ – Нелли Григорьевна Латыш (LatyshNG@surgut.gazprom.ru; тел. 75-03-61). Главный редактор – Олег Вячеславович Ермолаев (ErmolaevOV@surgut.gazprom.ru; тел. 75-13-21). Фотокорреспондент – Оксана Платоненко (PlatonenkoOV@surgut.gazprom.ru; тел. 75-13-07). Корреспонденты: Андрей Ончев (OnchevAA@surgut.gazprom.ru; тел. 75-00-26 (факс); Светлана Севастьянова (SevastyanovaSS@surgut.gazprom.ru; тел. 75-05-46); Дмитрий Карелин (KarelinDV@surgut.gazprom.ru; тел. 75-05-47). Факс редакции – 75-00-84. Электронная версия газеты расположена на корпоративном сайте «Газпром трансгаз Сургут» http://surgut-tr.gazprom.ru/ и внутрикорпоративном портале.

16+