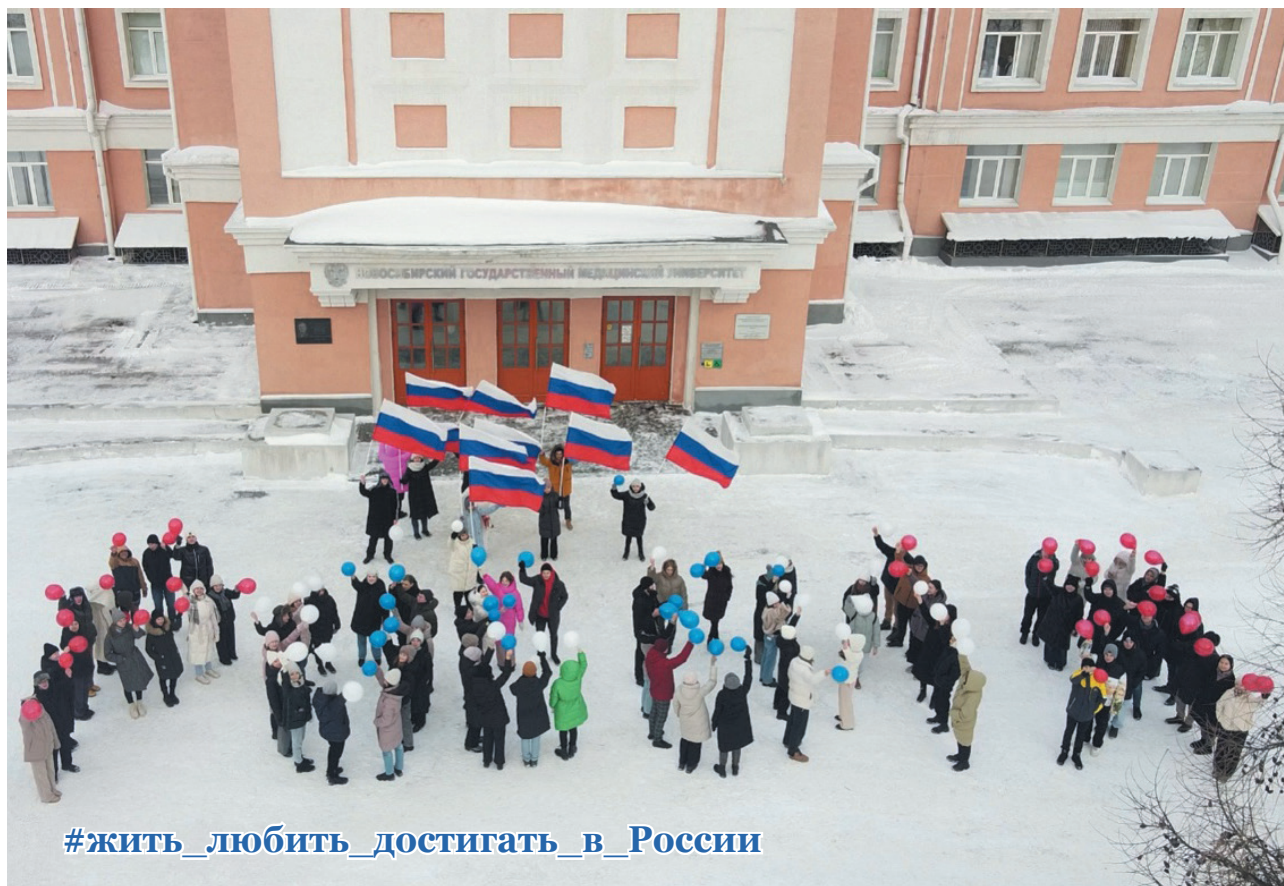


НОВОСИБИРСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА



Официальное издание Новосибирского государственного
медицинского университета Минздрава России
№ 1 (314) 16.02.2024



[#жить_любить_достигать_в_России](#)

Время объединяться. Время созидать. Время творить.

Студенты-медики поддержали флешмоб «Россия студенческая»

Подробности на стр. 5

Главное в номере:

Новости Ученого совета

Отчет проректора
по региональному развитию
здравоохранения

стр. 2–3

Зачем мужчине регулярные
физические нагрузки?

Ректор университета делится
личным опытом многолетних
тренировок в спортзале
стр. 6–7

Написала хит «Ты проиграл»
и выиграла

Выпускница НГМУ,
врач-кардиолог победила
в музыкальном конкурсе на ТНТ
стр. 16

Первое в 2024 году заседание Ученого совета состоялось 23 января. Главной темой собрания стал отчет проректора по региональному развитию здравоохранения Константина Викторовича Атаманова о результатах взаимодействия медуниверситета с практическим здравоохранением города и области и задачах и перспективах развития этого направления в будущем.

Новости Ученого совета

Между университетом и Министерством здравоохранения Новосибирской области налажено многолетнее плодотворное сотрудничество. Важнейшая задача, которую вуз решает совместно с региональным Минздравом в рамках нацпроекта «Здравоохранение», – обеспечение практического здравоохранения города и области квалифицированными медицинскими кадрами. Согласно статистике дефицит врачей сохраняется: если в 2021 году не хватало около 1100 специалистов, то сегодня – более 1500. По-прежнему лечебно-профилактические учреждения (ЛПУ) в большей степени нуждаются во врачах – анестезиологах-реаниматологах, акушерах-гинекологах, хирургах, онкологах, врачах скорой помощи. Также отмечается недостаток психиатров. Но вместе с тем удалось значительно сократить острую потребность в среднем медицинском персонале: в 2022 году нехватка составляла порядка трех тысяч человек, а сегодня цифра сократилась почти на тысячу.

Одна из мер, призванных справиться со сложившейся ситуацией, – программа целевой подготовки медицинских специалистов. С каждым годом набор целевиков увеличивается, поэтому в последующие несколько лет ожидается дальнейший рост числа специалистов с контрактными обязательствами перед ЛПУ города и области. Так, для сравнения: в 2023 году в рамках целевой квоты завершили обучение по программам специалитета 186 студентов, в следующем году планируется выпуск почти 280 человек; целевую ординатуру в отчетном году окончили 145 специалистов, а новый набор составил уже 237 человек. Важно также подчеркнуть, что претерпела изменение и форма ра-



боты с целевиками: студентов курьеруют, начиная с первого курса, проходят встречи с главными врачами больниц, с которыми заключены контракты, работают комиссии по перераспределению и т.д. Первые результаты уже есть: контрольная цифра доезда до места отработки в отчетном периоде составила 88 %.

В отчетном году медуниверситет оперативно отреагировал на запрос Минздрава региона по кадровому усилению практического здравоохранения. Так, на проведение медосмотров населения в первичное звено были направлены 64 клинических ординатора. В больницы на медсестринские ставки трудоустроены 548 студентов. Здесь важно отметить деятельность комиссии НГМУ по допуску студентов к работе на должностях среднего медперсонала как один из способов ликвидации дефицита работников среднего медицинского звена: в отчетном году аттестовано 536 человек, в том числе четыре – на должность фельдшера скорой медицинской помощи. В качестве врачей приступили к работе 67 ординато-

ров и еще 62 – в качестве медсестер/братьев. Также обучающиеся медуниверситета были направлены на усиление службы скорой медицинской помощи: 17 студентов и 19 ординаторов трудились на должностях среднего медперсонала, двое студентов работали фельдшерами, еще восемь ординаторов – врачами. Помимо этого более 400 сотрудников клинических кафедр не прекра-

щали лечебную работу на клинических базах НГМУ.

В 2023 году сотрудники НГМУ продолжили работу в аттестационной комиссии при Минздраве Новосибирской области, в практическом здравоохранении – в качестве главных специалистов регионального Минздрава и Сибирского федерального округа, а также в составе экспертных советов региональных управлений Росздравнадзора, Роспотребнадзора, Территориального фонда обязательного медицинского страхования. В рамках реализации федеральных проектов эксперты проводили аудит системы оказания медицинской помощи в регионе, посетили около 30 медицинских организаций. По результатам проверки были даны рекомендации и разработаны планы мероприятий по совершенствованию системы оказания медпомощи.

Также в отчетном году сотрудники клинических кафедр (травматологии и ортопедии, общей, госпитальной и факультетской хирургии) стали кураторами профильных отделений военного госпиталя № 425

Министерства обороны России, где проходят лечение участники специальной военной операции. Также было продолжено обучение мобилизованных военнослужащих навыкам оказания первой медицинской помощи. Перед командировкой в зону СВО обучающие курсы на базе Новосибирского высшего военного командного училища прошли 350 бойцов спецподразделения «Вега» и 12 сотрудников вневедомственной охраны Западно-Сибирской железной дороги. За эту работу на имя ректора университета пришло благодарственное письмо от заместителя командира 8-го добровольческого отряда «Барс» подполковника П.И. Волковыского и командира войсковой части 87852 полковника С.А. Калмыкова (текст письма опубликован ниже).

Департамент регионального развития здравоохранения отвечает в том числе за обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия сотрудников и обучающихся вуза. Так, в Медицинском консультативном центре университета профилактические медицинские осмотры прошли почти тысяча работников вуза и более 2500 студентов. Вакцинировались против вируса гриппа и новой коронавирусной инфекции



Министр здравоохранения
Новосибирской области
К.В. Хальзов

около 1700 обучающихся и сотрудников.

В перечне основных задач, стоящих перед департаментом, Константин Викторович Атаманов обозначил дальнейшую совместную работу с региональным Минздравом по ликвидации кадрового дефицита в медицинских организациях города и области. С этой целью необходимо дальнейшее повышение качества практической и практикоориентированной подготовки обучающихся на клинических базах в соответствии с требованиями государственных образовательных и профессиональных стандартов и с учетом национальных клинических рекомендаций, а также развитие программ целевого обучения студентов и ординаторов.

В обсуждении отчета принял участие министр здравоохранения Новосибирской области Константин Васильевич Хальзов. «Я благодарен медуниверситету за работу экспертного сообщества, за помощь в усилении практического здравоохранения силами студентов и ординаторов. Отдельное спасибо за реализацию программы по усилению службы скорой медицинской помощи. Хорошо, что мы слышали друг друга и быстро решили этот вопрос. Должен отметить, что достаточно большой процент выпускников медуниверситета устраивается в государственные медицинские учреждения. Насколько я знаю, на следующий год заявлена серьезная цифра по целевому набору – около 800 человек. То есть через несколько лет мы придем к тому, что практически 100 % бюджетных мест будут целевыми. Масштаб проделанной работы колоссальный, но впереди нас ждут не менее масштабные задачи, коллеги. В городе открываются новые лечебно-профилактические учреждения, каждое из которых должно быть укомплектовано врачебным и средним медицинским персоналом. И здесь мы также надеемся на продуктивное взаимодействие с университетом».

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО РЕКТОРУ НГМУ И.О. МАРИНКИНУ

Примите слова благодарности за содействие и оказанную помощь военнослужащим Российской Армии, выполняющим свой долг в зоне проведения специальной военной операции.

Переживая за судьбу российских воинов, чьими силами в настоящее время осуществляется специальная военная операция по денацификации и демилитаризации Украины, вы не остались в стороне, а всеми своими силами стараетесь помочь ребятам, которые там, на передовой.

Мир держится на неравнодушных, отзывчивых людях, неспособных пройти мимо, всегда готовых помочь и оказать поддержку. Ваша помощь чрезвычайно важна и никогда не будет забыта.

Желаем Вам, Вашей семье и Вашему коллективу крепкого здоровья, благополучия и, самое главное, мирного неба над головой.

ПОВЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ, НАШЕ ДЕЛО ПРАВОЕ, ВРАГ БУДЕТ РАЗБИТ!

С уважением, заместитель командира 8-го добровольческого отряда «Барс»
подполковник П.И. Волковыский
командир войсковой части 87852 полковник С.А. Калмыков



8 февраля, в День российской науки, наш университет присоединился к флешмобу «Россия студенческая».

Акция стартовала 25 января, в День российского студенчества, и охватила все высшие учебные заведения Новосибирска: слово РОССИЯ складывалось на площадках новосибирских университетов в разных частях города.



Мы приняли эстафету от студентов Сибирского государственного университета водного транспорта, а передали – Новосибирскому юридическому институту. Будущие врачи с российскими флагами и воздушными шарами в

Время объединяться. Время созидать. Время творить

цвет государственного триколора выстроились в слово РОССИЯ перед морфологическим корпусом. «Россия – это мое вчера, сегодня и завтра. Россия – это мое место силы, где я могу реализовать все свои мечты. Россия – это я, моя семья и мой дом, и где бы я ни находился(сь), я всегда хочу вернуться домой, в Россию», – отвечают студенты-медики. А что для вас Россия, уважаемый читатель?

«Без любви к Родине, к своей земле, к родному краю в обществе работать невозможно. Формализм или корысть здесь просто не приживаются. Наоборот, ценятся подвижность, инициатива, знания, настойчивость».

Интервью В.В. Путина журналу «Вокруг света», 2014 год

сплотиться вокруг нашего лидера. Выбирая Президента, мы защищаем суверенитет и единство нашей страны. Выбирая Президента, мы защищаем свои ценности и привычный уклад жизни. Выбирая Президента, мы выражаем свою позицию. Неучастие в выборах означает нежелание, чтобы страна шла по суверенному пути развития и развивалась, а с этим не может согласиться ни один патриот России.

Почему важно, чтобы в выборах приняли активное участие жители Новосибирской области?

Флешмоб широко освещался в социальных сетях. #ВлюбленвРоссию54, #РоссияМояРодина54, #ЖивуиСоздаювРоссии54, #жить_любить_достигать_в_России – под такими хештегами распространялись видеоролики, в которых новосибирские студенты признавались в любви к своей стране, делились мечтами и планами. В середине марта нас ждет важное событие – мы будем выбирать Президента – лидера, вместе с которым будем строить будущее России.

Почему важно участвовать в выборах Президента?

Выборы Президента Российской Федерации – самые главные выборы страны. Президент определяет основные приоритеты внутренней и внешней политики России. Поэтому от выборов зависит будущее страны, а также будущее каждого из нас. Участие в выборах – это наш гражданский долг. Воспользоваться избирательным правом важно, прежде всего, чтобы обеспечить надежное будущее для своих детей, семьи и близких ради сохранения политической и экономической стабильности.

Мы все видим, какая непростая сейчас внешнеполитическая ситуация. Сильная Россия нашим недругам не нужна, а это значит, что нам нужно держаться всем вместе и

В Новосибирске и Новосибирской области живет почти 2,8 миллиона жителей. И при определении результата выборов главную роль играет их активность при голосовании. Если мы хотим влиять на судьбу и будущее России, мы должны принять в выборах максимально активное участие. Возможность такого выбора дается гражданам не так уж и часто, поэтому ее нужно использовать с полным чувством ответственности и сопричастности, чтобы внести свой вклад в определение пути, по которому пойдет страна.

Новосибирская область активно участвует во многих федеральных программах и активно развивается, благодаря поддержке федерального бюджета. Как можно рассчитывать на внимание федерального центра к нашей области, если ее жители самоустраиваются от участия в политической жизни страны и проигнорируют выборы?

«Сила России – внутри нас самих, она внутри нашего народа, в наших людях, в наших традициях и нашей культуре, в нашей экономике, в огромной нашей территории и природных богатствах, в обороноспособности, конечно. Но самое главное – наша сила, безусловно, в единстве нашего народа».

Выступление В.В. Путина в Госдуме, 2016 год

Зачем современному мужчине регулярные физические нагрузки?

На этот вопрос попытается ответить ректор нашего университета, врач – акушер-гинеколог, д-р мед. наук, профессор, Заслуженный врач РФ Игорь Олегович Маринкин.

Образ жизни современного человека не очень-то располагает к активности. Нам не надо бегать по лесам и степям, лазить по горам, пахать землю для добычания пищи, не надо заготавливать дрова, таскать воду из реки или колодца. Мы часто не задумываемся, что количество потребляемой нами пищи совершенно не соответствует затрачиваемой нами энергии. Если первобытный человек ел, чтобы жить, то современный человек живет, чтобы есть.

Способность накапливать жир про запас сохранилась у человека с первобытных времен, когда ему часто приходилось голодать. Это сегодня для того чтобы подкрепиться, нам достаточно протянуть руку к холодильнику или заказать пиццу по телефону. А тогда сытный обед напрямую зависел от того, удалась ли охота, например на мамонта. Если в древние времена жировые клетки были спасением, то сегодня они стали проклятием человечества.

Большое количество проблем со здоровьем у современного человека обусловлено двумя причинами: мы слишком мало двигаемся и слишком много едим. С возрастом уровень физической нагрузки чаще всего снижается, а обменные процессы организма начинают протекать медленнее. Между тем гастрономические привычки остаются прежними или в связи с улучшением финансового состояния меняются в сторону большего объема и калорийности потребляемой пищи. Отсюда известный результат – едва заметный животик превращается в здоровенное брюхо, отвисает двойной и тройной подбородок, частенько до неузнаваемости меняя внешность. Посмотрите на свои студенческие фотографии и сравните с фотографиями последнего отпуска.

Мы сегодня много говорим о здоровом образе жизни, хотя каждый вкладывает в это понятие свое понимание. Считаю важным, чтобы врач любой специальности обладал знаниями о здоровом образе жизни и, что самое главное, был примером их применения в собственной жизни. На личном опыте 62-летнего мужчины считаю, что питание и физкультура – секрет не только красивого тела, но и, что особенно важно, ключ к хорошему настроению, ощущению внутреннего баланса и наполненности жизни.

Но как только мы собираемся начать работу над собой и вести здоровый образ жизни, пре-



пятствием номер один становится нехватка времени. Нет времени – самая частая отговорка. Мы говорим себе: «У меня просто нет этих 30-40 минут в моем расписании на физкультуру». Тогда я предлагаю посмотреть, сколько времени вы тратите в день на просмотр ненужной информации и видео в своем смартфоне. На самом деле в сутках довольно много часов, и вполне реально три-четыре раза в неделю выделить 60 минут для себя любимого. Надо перестать быть рабом часов и взять управление жизнью в свои руки.

Еще студентом первого курса мединститута я пошел в тренажерный зал в главном корпусе вуза (сегодня там расположен наш конференц-центр), где впервые начал заниматься с «железом». В то время это называлось «культуризмом», а примером для нас был игравший индейцев во многих немецких фильмах киноактер Гойко Митич. Для 17-летнего парня эффект был ошеломляющим: за девять месяцев я набрал 13 кг мышечной массы. Потом из-за нехватки времени и обманчивой уверенности, что результат сохранится надолго, занятия спортом я забросил почти на 25 лет! Сейчас я понимаю, что у меня просто не было мотивации ходить в спортзал.

Не знаю, вернулся бы я в тренажерный зал сам, если бы не рождение в нашей семье второго ребенка, заставившее меня пересмотреть свое отношение к образу жизни. К 40 годам у меня исчезла талия, одышка появилась при незначительных физических нагрузках, довольно часто бывали обострения поясничного и шейного остеохондроза, пропал юношеский оптимизм, меня легко можно было вывести из себя. Не могу сказать, что у меня были вредные привычки, но, как показал личный опыт, даже обычное питание при неактивном образе жизни дает очень ощутимый негативный результат.

Став во второй раз «молодым» отцом в 43 года, я коренным образом изменил устоявшийся режим своей жизни и в плане питания, и в плане физической активности. После 25-летнего перерыва я пошел в тренажерный зал, посчитав,

что это будет хорошим примером для подрастающего сына. 20 января этого года исполнилось 19 лет моим относительно регулярным занятиям бодибилдингом (хотя мне близок термин «атлетизм»), поэтому я с полным правом могу говорить, что лично мне это дало. Прежде всего, улучшение общего самочувствия и значительное повышение стрессоустойчивости. Сегодня, в 62 года, я чувствую себя и выгляжу лучше, чем в 40. Хандры и подавленного настроения у меня не было уже многие годы. И самое главное, вся моя семья последовала моему примеру. Супруга занимается физкультурой практически ежедневно. Дочь регулярно ходит в спортивный зал и достигла прекрасных результатов. Сын тренируется дома. Шестилетняя внучка растает спортивным ребенком.

На себе я проверил, как правильное питание и умеренные физические нагрузки могут творить чудеса и поворачивать время вспять. За 19 лет мой вес уменьшился всего на два килограмма, но изменились пропорции. Бывая в отпуске, я вижу своих ровесников и более молодых мужчин, и всякий раз убеждаюсь в правильности своего решения заниматься физкультурой (или фитнесом, как модно сейчас говорить).

Если делиться личным опытом, то обычно я занимаюсь в тренажерном зале 3-4 раза в неделю. Бывает, что получается только один раз. Случаются и перерывы на 1-2 недели. Дважды были длительные перерывы из-за травм, не связанных со спортом. Обычно тренировка укладывается в 60 минут, а в отпуске могу заниматься и по 1,5 часа. За 19 лет у меня было разное время занятий. Вначале тренировался в первой половине дня, когда пришел на пост ректора, стал заниматься в домашнем спортзале после работы, но это очень тяжело для меня, поэтому вот уже шесть лет хожу в тренажерный зал с 7:00 до 8:15 утра. Занятия в утренние часы для меня более приятны. В последний год к занятиям «железом» добавил одну тренировку по ММА (смешанные единоборства). В выходные дни отдыхаю от физических упражнений.

Хочу еще раз подчеркнуть, что здоровый образ жизни включает в

себя и регулярную физическую активность, и здоровое питание. Лично для меня соблюдать принципы здорового питания намного тяжелее, чем соблюдать спортивный режим. Моя супруга хорошо готовит, и довольно часто, вставая из-за стола, я чувствую, что в очередной раз съел больше, чем было необходимо.

Считаю, что в зрелом возрасте, активно занимаясь физкультурой, необходимо пользоваться достижениями индустрии спортивного питания. Много лет к своему пищевому рациону я добавляю ежедневный комплекс витаминов и микроэлементов: омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, глюкозамин + хондроитин в сочетании с метилсульфонилметаном (МСМ), коэнзим Q10. Перед тренировкой принимаю комплекс аминокислот и сразу после тренировки выпиваю протеиновый коктейль. Считаю, что данные пищевые добавки помогают организму достаточно взрослого мужчины с пользой для здоровья интенсивно заниматься физическими упражнениями.

Для занятий любым видом деятельности, в том числе и физкультурой, необходима мотивация. Важно полюбить себя. Это будет стимулом заботиться о себе. Заботясь о своем физическом состоянии, вы напрямую повышаете интеллектуальный, эмоциональный и духовный потенциал. Регулярные физические занятия будут сопровождаться приятными внутренними изменениями. Вам все будет даваться легче. Вы станете более уравновешенными и открытыми, вам будет проще понимать людей. В конечном счете, вы станете более активными, потому что

появится настроение и уверенность в том, что вы все можете. Вы будете лучше подготовлены к встрече со стрессами и трудностями в жизни. Физическая нагрузка снимает напряжение, от нее становится легче на душе. В таком состоянии вы более позитивно будете смотреть на предстоящий день и со временем – на всю жизнь. Такая четкость в мыслях позволит вам принимать лучшие решения, эффективнее действовать в самых разных ситуациях. Ваша жизнь станет спокойнее, вы будете в мире и гармонии с самим собой, познаете единство ума и тела. В конце концов красивая фигура сделает вас увереннее в себе. Вы станете лучше относиться к себе и к жизни в целом и, как результат, станете успешнее во всех сферах. Все это крайне важно для любого мужчины в любом возрасте.

В канун мужского праздника, Дня защитника Отечества, хочу дать совет всем мужчинам. Умеренное питание и регулярные спортивные нагрузки уже через год сделают из вас другого человека, который будет чувствовать себя прекрасно и выглядеть отлично. Поэтому не стоит откладывать на завтра то, что можно начать делать сегодня. Вы сами не заметите, как втянетесь в новый стиль жизни и перейдете на новую стадию отношения к спорту и правильному питанию, и они станут неотъемлемой частью вашей жизни! Кому, как не медику, быть для окружающих примером человека, ведущего здоровый образ жизни!

Комментарий по теме

**Александр Николаевич Евстропов,
проректор по учебной работе:**

– Полностью солидарен с Игорем Олеговичем. Движение – это жизнь. Это не прихоть, не блажь, не хобби, а необходимость, если мы хотим поддерживать свое нормальное существование и комфортно чувствовать себя в своем теле. Тем более это очевидно нам, медикам, знающим основы функционирования организма.

Достаточно давно, как только почувствовал, что силы, заложенные с молодости, стали иссякать, а гиподинамия спровоцировала набор излишней массы тела, я взял себе за правило поддерживать режим физической активности. Он не сложен, но включает в себя регулярное движение. Зимой по выходным хожу на лыжах в бору, летом – пешком, круглогодично плаваю в бассейне, каждое утро начинаю с 15–20-минутной

>>

Заметки врача

>> зарядки с гантелями по десять килограммов. Самое главное – не нужно шадить себя. Меня, например, очень мотивирует фитнес-трекер. Когда видишь, что твой фитнес-возраст на десять лет меньше, чем цифра в паспорте, это вселяет оптимизм и желание поддерживать текущие показатели.

– Если говорить о цифрах, то какие дистанции преодолеваете на лыжах, в бассейне, пешком?



– На лыжах в сосновом бору прохожу дистанцию 15 километров примерно за два часа. Считаю, что для моего возраста это очень неплохие результаты. В бассейне дважды в неделю проплываю 1,5 километра. Общепринятая норма в десять тысяч шагов, считаю, вполне легко достижимая цифра. Например, сейчас середина дня, а у меня на браслете уже около шести тысяч шагов. Есть еще такой показатель, как непрерывный период ходьбы, так вот у меня он сейчас составляет более 240 дней. Повторюсь, фитнес-приложения заставляют, стимулируют держаться в графике, не хочется портить статистику.

– А режим питания?

– А про питание знаменитая балерина Майя Михайлов-

на Плисецкая все сказала. «Не жрать! Более действенного способа еще не придумали». Все предельно просто: есть можно все, но в меру и вовремя. Диет я никогда никаких не придерживался.

Ну и про вредные привычки. Я долгое время курил. На следующий год будет 20 лет, как отказался от этой пагубной привычки.

Желаю всем придерживаться режима умеренных физических нагрузок, использовать все виды активности, которые дает нам сама природа. Стоит только начать, тело очень быстро отреагирует и отблагодарит, будете чувствовать себя бодрее и работать продуктивнее. Согласитесь, лучше предупредить многие патологические процессы, чем их исправлять.

Экспертное мнение



Елена Александровна Епанчинцева – врач – эндокринолог-андролог, канд. мед. наук, ассистент кафедры урологии, старший научный сотрудник лаборатории эндокринологии Федерального исследовательского центра фундаментальной и трансляционной медицины. Член рабочей группы российских клинических рекомендаций «Мужское бесплодие» Российского общества урологов, член совета Российской ассоциации репродукции человека, член правления Междисциплинарной клинической ассоциации репродуктивной медицины.

Мужское здоровье в XXI веке

Одним из серьезных вызовов XXI века является не только значимое продление жизни мужчины, но и поддержание ее высокого качества. Ведь здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какие вопросы является «лакомыми бумажками» с точки зрения мужского здоровья? В первую очередь это вопросы либидо и эректильной функции, а также состояния бодрости души и тела. Плюс

желание активно и интересно жить. Независимо от возраста мужчина должен хотеть и иметь возможность проводить полноценный половой акт согласно своей индивидуальной норме. Когда стоит насторожиться? Если происходит снижение индивидуальной нормы. Сейчас речь идет не о разных темпераментах: кому-то комфортен 1 раз в неделю, а кому-то 1 раз в день – оба варианта нормальны. НО! При урежении привычного личного ритма пора задуматься: что происходит? В данный момент мы не говорим о диагнозе эректильной дисфункции (продолжающаяся более трех месяцев неспособность до-

стижения или поддержания эрекции, достаточной для проведения полового акта). Диагноз будет закономерным итогом длительного пренебрежения сигналами организма, а пока разговор именно о снижении желания.

Давайте разбираться в причинах. Чаще всего уменьшение желания связано с падением уровня тестостерона. Основными симптомами, ассоциированными с дефицитом тестостерона, являются: снижение либидо и эректильной функции, уменьшение безжирового компонента массы тела и мышечной силы, висцеральное

ожирение, метаболический синдром, мужское бесплодие, гинекомастия, изменения настроения, повышенная утомляемость и раздражительность, нарушения сна, приливы, снижение когнитивных способностей, снижение минеральной плотности костей, переломы при небольшой травме. Генез снижения тестостерона многофакторный, и сейчас мы постараемся расставить акценты на значимых причинах для жителей сибирского мегаполиса.

Одной из причин снижения тестостерона является ожирение. В жировой ткани происходит прямая конверсия тестостерона в эстрадиол. Также при ожирении идет нарушение работы механизма обратной связи гипоталамус – гипофиз – яички, и нет закономерного подъема секреции гонадотропинов и увеличения выработки тестостерона. Смотря правде в глаза, в подавляющем большинстве случаев избыточная масса тела – это следствие несбалансированного рациона и отсутствия адекватной калоражу физической нагрузки, а не проявление тяжелых гормональных или соматических заболеваний. Куда бежать и что делать? Менять образ жизни, так как ни одна самая модная и мощная диета не способна удержать стрелку на весах после ее окончания. Поэтому важно понять, сколько калорий вы тратите ежедневно, и, исходя из этого, подбирать рацион. Если сложно и непонятно, как этого добиться, можно обратиться к диетологу. Помимо умеренного питания важно постепенно наращивать физическую активность. Для начала хотя бы больше ходить: по магазинам, на работу и с работы, парковать машину подальше или выходить на одну остановку раньше и идти пешком. Параллельно можно добавлять ту нагрузку, которая приносит радость. Например, если терпеть не можете «тягать железо» в спортзале, то не нужно себя так мучить, ведь можно выбрать плавание, теннис, альпинизм, единоборства. Новосибирск – столица Сибири, здесь много вариантов физической активности на любой вкус. Таким образом можно поймать двух зайцев: решать имеющуюся проблему

избыточного веса и профилировать появление сахарного диабета, этой неинфекционной эпидемии XXI века. И, раз уж разговор зашел о сахарном диабете, то следует напомнить, что он способствует снижению секреции тестостерона за счет вялотекущего системного воспаления и увеличения окислительного стресса. Не всегда с избыточной жировой тканью удастся справиться только питанием и физической нагрузкой, но это та база, которую под контролем эндокринолога можно усилить фармакологическими препаратами, направленными на снижение веса.

Колоссальной проблемой, нарастающей с каждым годом, является психосоциальный стресс и выраженные нагрузки: в рабочем процессе, в кругу семьи и даже в отпуске... Социальный прессинг «надо быть высокоэффективным и все успевать» совершенно не оставляет времени для восстановления собственного ресурса. Стресс – непрерывная секреция целого букета активных веществ, в том числе гормонов надпочечников, и один из вариантов подавления тестостерона. Для снятия напряжения часто прибегают к курению или алкоголю, но ни тот, ни другой вариант не решают ни существующих проблем, вызвавших стресс, ни устраняют гормональный дисбаланс, а лишь усиливают его проявления через гипоксию и нарушение работы печени. К сожалению, бесконечная погоня за «успешным успехом» может привести к развитию клинической депрессии, требующей бережной работы с психиатром или психотерапевтом, причем важно отметить, что проявления (жалобы) депрессии и гипогонадизма (синдром снижения уровня мужских половых гормонов) часто совпадают и важно грамотно провести диагностику и подобрать терапию.

Нельзя не отметить, что Сибирь – исторически йододефицитный регион с высокой частотой встречаемости патологии щитовидной железы. Снижение выработки гормонов щитовидной железы (гипотиреоз) само по себе «делает мир серым и безрадостным», а также способствует снижению секреции тестостерона как самостоятельно,

так и через повышение гормона пролактина. Оптимальным вариантом является диагностика состояния щитовидной железы и назначение лечения.

Важно помнить о возраст-ассоциированном уменьшении секреции тестостерона. Если исключены все перечисленные выше причины, эффективной терапией будет введение экзогенного тестостерона. Несколько важных акцентов: введение любой формы тестостерона может вызывать уменьшение производства сперматозоидов вплоть до абсолютной остановки сперматогенеза (азооспермия). Поэтому здесь важно расставить приоритеты: либо реализовать репродуктивную функцию (т.е. родить всех детей, которых планировали) ДО начала терапии, либо совместно с основной терапией применять стимуляторы сперматогенеза, либо несколько раз криоконсервировать эякулят. Новосибирск – крупный город, где криоконсервировать эякулят можно в специализированных центрах, занимающихся вспомогательными репродуктивными технологиями, а дальше совместно со специалистом подбирать схему терапии и проходить контрольные обследования несколько раз в год.

Конечно, известно достаточно много и других причин, влияющих на наше самочувствие, и решать вопрос об адекватном обследовании и дальнейшем лечении должен квалифицированный специалист.

В преддверии традиционного мужского праздника хочется пожелать нашим мужчинам не игнорировать сигналы организма, а вовремя останавливаться, анализировать собственное здоровье и, при необходимости, посещать профильных специалистов, принимая адекватные меры как для профилактики, так и для обследования/лечения, чтобы не терять возможности радовать себя и своего партнера регулярным и качественным сексом. С развитием медицины мы вполне успешно можем справиться с вызовами, которые ставит перед нами XXI век.

18 января 80-летие отпраздновал Юрий Олегович Ким – доктор медицинских наук, профессор кафедры сестринского дела, Заслуженный врач РФ, много лет возглавлявший факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки врачей. Несколько лет назад Юрий Олегович поделился с редакцией «воспоминаниями врача-кардиолога» – так он назвал свою автобиографию. Тогда рукопись легла в основу очерка о нем как о лауреате номинации «Золотой фонд НГМУ» и была опубликована в юбилейной книге к 80-летию вуза. По случаю юбилея вспоминаем архивный материал.



Юрий Олегович родился в таежном поселке Нерпо Иркутской области в самый разгар суровой таежной зимы, 18 января 1944 года.

– Это в сотне километров от райцентра Бодайбо, столицы Ленских золотых приисков. Поселок был

учительнице Любови Ильиничне, маленькой, хрупкой, очень изящной женщине, приходилось одновременно в одном классе работать на два фронта, дефицит учителей привел к совместному обучению 1-го и 3-го классов. Научившись

«Подал документы в медицинский, чтобы не возвращаться домой ни с чем»

многонациональным сообществом, на 99 % состоявшим из людей, которые не по своей воле попали в суровый климат северного Забайкалья. В основном это были люди, «провинившиеся» перед своей великой страной. На моей памяти больше всего было военнопленных, которые в период Великой Отечественной войны попали в плен к немцам, перенесли ужасы лагерей, затем ГУЛАГ и, наконец, были высланы на поселение в тайгу. Среди них были русские, украинцы, армяне, азербайджанцы и наряду с ними отбывшие наказание бандеровцы, «лесные братья» – литовцы и эстонцы, высланные с Волги немцы, поляки, татары и др. Довольно много было представителей раскулаченных семей. Из раскулаченных была и моя мать, – вспоминает Юрий Олегович.

Они жили в саманном домике, построенном украинцем. В тайге, где деревья было достаточно для любого строительства, украинец предпочел построить родную ему «хату» из глины и соломы. Зимой углы дома промерзали настолько, что за ночь вода в кадке покрывалась корочкой льда. Спасала печь, которую топили с утра до вечера.

– Учеба в школе не составляла мне особого труда, но и удовольствия не приносила. Моей первой

читать, я читал без остановки всю жизнь, к сожалению, иногда все подряд.

В поселке была восьмилетка, поэтому в старшие классы нужно было куда-то уезжать. На семейном совете решили отправить Юрия с сестрой и бабушкой к родственникам в Кемерово.

– Оказалось, что знания, полученные в нашей маленькой таежной школе, были ничуть не хуже, чем в крупном областном центре. Мы сразу стали одними из лучших учеников, – рассказывает профессор. – Я много занимался спортом – легкой атлетикой (спринт, прыжки, спортивное пятиборье, лыжи). По бегу на 100 метров выполнил норму 1-го разряда. Много занимался фотографией, фотографировать меня научил учитель физики в Нерпо. Школу окончил с серебряной медалью. Золотую мне не дали за единственную ошибку в сочинении, в слове «коммунистический».

К тому моменту в Кемерово переехали и родители. Ютились вшестером в 16-метровой комнате в коммунальной квартире. Юрий решил поступать в Новосибирский государственный университет на факультет ядерной физики. В то время конкурс был более 20 человек на место, отбор был очень жесткий.

– Меня сразила тройка по математике, не хватило одного балла. Стыдно было возвращаться домой ни с чем, и я подал документы в медицинский институт. Думал, поучусь год, а на следующий подготовлюсь и буду поступать снова в НГУ. В мединститут я поступил легко, несмотря на высокий конкурс и большое количество абитуриентов, уволенных товарищем Никитой Сергеевичем Хрущевым из рядов Советской Армии и имеющих преимущество при зачислении.

Вспоминая свой путь к медицине, профессор Ким рассказал довольно забавный факт. Дело в том, что на длительное пребывание в Новосибирске у него не было достаточно денег, просить у родителей было просто стыдно – прекрасно знал, каково их материальное положение.

– Приходилось экономить и больше спать, что я делал с большим успехом. В нашей абитуриентской комнате после каждого экзамена становилось все просторнее, и вот последние два паренька из какой-то деревни Новосибирской области, уезжая домой, оставили мне большой фанерный чемодан, набитый яйцами и салом. Десять дней я находился на салатной диете. Впоследствии я довольно долго избегал яичницы.

Учеба в мединституте захватила Юрия Олеговича настолько, что думать о переходе куда-либо просто не приходилось. До сих пор он с удовольствием вспоминает, какие блестящие профессора и преподаватели вели его к профессии врача.

– Всегда с приятным чувством вспоминаю студенческие годы: нашего куратора группы Павла Александровича Потапова, лекции блестящих профессоров Михаила Яковлевича Субботина, Константина Владимировича Ромодановского, бывших тогда еще доцента-

диссертацию известного хирурга Г.Д. Мыша.

Но стать хирургом Юрию Олеговичу было не суждено, что-то в этой профессии его не привлекало. На шестом курсе, когда нужно было определяться со специальностью, он выбрал терапию, а еще позже кардиологию. На пятом курсе женился на своей сокурснице Наташе Вертейко, в будущем кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии лечебного факультета вуза. В 1968 году у них родилась дочь Татьяна, которая пошла по стопам родителей. Татьяна Юрьевна Ласовская окончила НГМИ, клинический психолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии. Она стояла у истоков создания факультета клинической психологии НГМУ, была заведующей кафедрой клинической психологии.

После окончания института Юрия Олеговича оставили в специальной клинической ординатуре (с углубленным изучением английского языка) на кафедре факультетской терапии, которой заведовал профессор Влaиль Петрович Казначеев.

– Клиническую практику я постигал в 3-м терапевтическом отделении первой городской клинической больницы под руководством доцента А.А. Дзизинского (позже он стал член-корреспондентом РАМН, ректором Иркутского ГИДУВа) и замечательного врача, заведующего отделением Клавдии Петровны Бараник. Третий корпус круглый год принимал экстренных терапевтических больных, здесь оказывали неотложную помощь. Основной возможностью дополнительного заработка у нас были ночные дежурства, которые одновременно давали возможность очень быстро набраться клинического опыта. В месяц выходило по 6-10 дежурств. Если учесть, что после суточного дежурства мы отрабатывали полный рабочий день, то за месяц в стенах клиники мы проводили по 300 и более часов. Это были годы упоительной учебы, в замечательном коллективе, под пристальным контролем очень взыскательных наставников. Клиницисты просто не могли не заниматься наукой, ибо Влaиль

Петрович, который тогда уже стал ректором НГМИ, создал и в клинике, и в институте такую атмосферу научного горения, что не воспламениться научным поиском было невозможно. Кафедра воспитала целую плеяду известных сибирских ученых, среди которых академики РАН В.П. Лозовой, В.П. Пузырев, В.И. Коненков, член-корреспондент РАМН А.А. Дзизинский, профессора А.Д. Куимов, В.Ю. Куликов, М.С. Набиулин, В.С. Ширинский и др. Конечно, тесное общение с такими людьми осталось в памяти на всю жизнь.

Успевал Юрий Олегович ездить и в командировки со строительными студенческими отрядами (ССО). В 1967 году в качестве врача работал на строительстве Усть-Илимской ГЭС. В 1969 году был первым главным врачом Новосибирского областного штаба ССО, в 1970 году – главным врачом Магаданского штаба ССО. Был отмечен благодарностью министра здравоохранения СССР Б.Н. Петровского.

После окончания спецординатуры ему предложили продолжить учебу в аспирантуре. Три года аспирантуры пролетели быстро, к сентябрю 1972 года был набран материал и написан черновик диссертации на тему «Циркадианные ритмы гормонов коры надпочечников и экскреции электролитов у больных гипертонической болезнью». По тем временам работа была пионерской и по тематике, и по полученным данным. Подтверждением тому служит защита диссертации, которая состоялась лишь 15 лет спустя, а данные, полученные в ней, не утратили новизны и актуальности.

По окончании аспирантуры в 1972 году Юрия Олеговича распределили в только что организованный Институт клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР, в лабораторию общей патологии, которой заведовал директор института В.П. Казначеев. Был младшим научным сотрудником, участвовал в разработке национальной программы «Адаптация человека», ездил в экспедиции на базу лаборатории полярной медицины в Норильск, исследовал вопросы адаптации организма в условиях Севера.

>>



ми Юрия Ивановича Бородин и Якова Давыдовича Финкинштейна. Учился я хорошо, так как надо было получать стипендию – 22 рубля. Повышенная – 28. Из дома присылали 30 рублей. С третьего курса я начал подрабатывать в Областном бюро судебной медицины дежурным санитаром, что приносило еще 50-60 рублей. Дежурства имели положительную сторону, давали возможность учиться в спокойной обстановке (читальный зал общежития всегда был переполнен) и хорошенько высыпаться. На третьем же курсе я начал заниматься в студенческом научном кружке на кафедре хирургии. Вместе с ассистентом кафедры В.Н. Воробьевым моделировали у собак инфаркт миокарда, а затем проводили лечение с помощью создания асептического экзоперикардита. Часть этих материалов вошла в докторскую

>> В мединститут Юрий Олегович вернулся в 1977 году в качестве ассистента своей родной кафедры факультетской терапии, где отработал 22 года. С особой теплотой Юрий Олегович вспоминает совместные работы с профессором Марией Ильиничной Лосевой и Тамарой Михайловной Сухаревской.

Юрий Олегович был одним из создателей кафедры сестринского дела в университете, возглавил ее в 1999 году.

– С большой благодарностью вспоминаю первых «студенток», у которых коллектив кафедры буквально учился сестринскому делу. Это, в первую очередь, президент Новосибирской ассоциации медицинских сестер Л.Д. Гололобова и президент Омской ассоциации медицинских сестер Т.А. Зорина, главные медицинские сестры ос-

новных медицинских организаций г. Новосибирска Т.В. Климчук, И.В. Жданова, И.А. Оснач и др.

С 2000 по 2020 год Юрий Олегович руководил факультетом повышения квалификации и профессиональной переподготовки врачей. Он провел большую организационную работу по повышению качества последипломной подготовки врачей Сибирского региона. По его инициативе создан и успешно работает сертификационный центр, оснащенный современным программным оборудованием и позволяющий максимально объективно оценивать знания врачей. Профессор Ким по праву является признанным специалистом в области реабилитации больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

– Кто-то сказал, что самое большое богатство и радость в жизни –



это общение с интересными и творческими людьми. Вуз всю жизнь дарит мне эту радость, и я благодарен ему за это!

«Моя философия: меньше говорить, больше делать»

Новый герой интервью – Виктор Анатольевич Дробышев, профессор кафедры госпитальной терапии и медицинской реабилитации, лауреат номинации «Золотой фонд НГМУ», отпраздновавший 65-летие 28 января.

У нашего собеседника серьезный перечень должностей: главный внештатный специалист Минздрава России по санаторно-курортному лечению в Сибирском федеральном округе, главный специалист-физиотерапевт Новосибирской области, председатель Новосибирской областной ассоциации врачей-физиотерапевтов, директор физиотерапевтической клиники городской клинической больницы № 2. В числе профессиональных побед Виктора Анатольевича – выход в финал областного конкурса профессионального мастерства «Врач года – 2018».



Виктор Анатольевич выбрал медицину, следуя родительскому примеру. Его отец – Анатолий Иванович – почти полвека проработал врачом-судмедэкспертом в Татарском районе Новосибирской области. Мама – Анастасия Константиновна – окончила факультет почвоведения Томского государственного университета, работала агрохимиком, преподавала школьникам химию. А потом прошла профпереподготовку и более 20 лет трудилась врачом-биохимиком, заведовала биохимической лабораторией в железнодорожной больнице г. Татарска.

– Я учился в 16-й группе лечебного факультета, в которой было 16 юношей и девять девушек, – вспоминает студенчество наш герой. – Мы были дружными, с хорошей дисциплиной и успеваемостью, троечников среди нас не было, с интересом относились ко всем предметам. Отмечали все праздники и окончания сессий. Запомнилось празднование 23 февраля, когда девушки пели песни про каждого из парней. Про меня сочинили следующее: «Если ты убедился вдруг, что в анатомии туп и глуп, Витю Дробышева зови, в анатомку его веди. Он тебе поможет всегда, с ним

беда не беда». Нашу большую группу разделили на две на 4-м курсе, и меня избрали старостой. Для меня это стало переломным моментом, я почувствовал ответственность за коллектив.

Как всегда бывает у студентов медицинского вуза, запоминаются преподаватели с начальных курсов. Хорошо помню профессора Григория Львовича Любана, который читал нам лекции по биологии, нашего заботливого декана Анатолия Федоровича Ганина, который до сих пор работает в университете и помнит всех студентов нашей группы. Со старших курсов я бы выделил

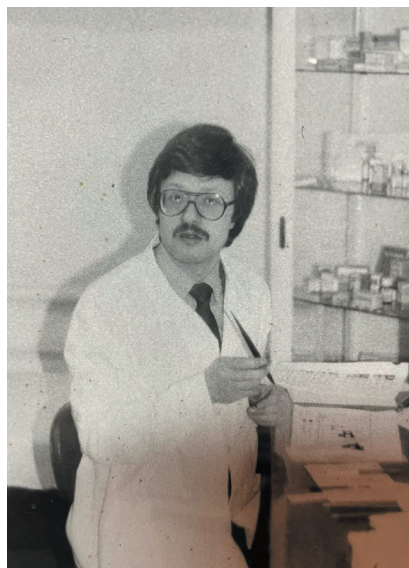
доцента Апполинару Степановну Логвиненко, которая читала нам циклы по терапии и пульмонологии, и доцента Радислава Алексеевича Жеребятёва – он преподавал нам кардиологию.

– А когда вы уже стали практикующим специалистом, у кого из старших товарищей перенимали опыт, на кого равнялись?

– Моей «крестной матерью» в профессии была Анна Григорьевна Щедрина. Прочитав эпикриз истории болезни, который писали я и ее сын, тоже врач, Андрей Станиславович Щедрин, рекомендовала меня Марии Ильиничне Лосевой для работы в научно-исследовательском секторе НГМИ. Так я попал на кафедру Марии Ильиничны и работал в кабинете профилактической кардиологии на авиационном заводе им. В.П. Чкалова. Мы изучали особенности распространенности артериальной гипертензии у рабочих, контактирующих на производстве с вибрацией. Своими учителями считаю Марию Ильиничну Лосеву, Тамару Михайловну Сухаревскую и Галину Николаевну Филиппову. Благодаря последней я стал заниматься физиотерапией, попал в число ассистентов кафедры госпитальной терапии с курсом физиотерапии. Я всегда совмещал научную деятельность с практической работой врача: днем занимался исследованиями на заводе, а ночью дежурил на Дзержинской подстанции скорой помощи.

В те времена все научные сотрудники нашей группы где-нибудь подрабатывали, бывало, не отдыхали по двое-трое суток, поэтому по утрам приходили не выспавшиеся. Чтобы взбодриться, пили коктейль «Утро»: в большой графин выливали флакон экстракта элеутерококка и разбавляли 1,5 литрами бесплатной газированной воды из автомата, который стоял в заводском цеху. Выпивали по стакану и шли работать дальше. Да, мы все уставали, но никто не отказывался от своей деятельности. Основным жизненным уроком, который я получил в самом начале карьеры, – при графике с 9:00 до 15:00 ничего существенного сделать невозможно, для дости-

жения цели необходимо трудиться по 10-12 часов в день. Собственно, на протяжении всей жизни так и происходит. Я всегда совмещал деятельность ассистента, доцента и затем профессора кафедры с практической работой врача-физиотерапевта. С 1995 года на базе городской клинической больницы № 2 я исполнял обязанности заведующего физиотерапевтическим отделением. В настоящее время реабилитационная служба больницы объединена в центр медицинской реабилитации, который я возглавил по предложению главного врача Любови Анатольевны Шпагиной. Был период, с 2003 по 2009 год, когда я параллельно возглавлял кафедру восстановительной медицины НГМУ и заведовал поликлиническим отделением в ГКБ № 2.



– На что нацелены ваши профессиональные интересы? Как медицина формирует ваш круг общения?

– Я много лет развиваю физиотерапевтическое лечение в нашем регионе, занимаюсь разработкой и внедрением в практику современных реабилитационных технологий с оценкой их эффективности. Результаты своей деятельности стараюсь представлять в журнальных статьях и выступлениях на конференциях, что, в свою очередь, формирует круг общения. Все специалисты в области медицинской реабилитации от Москвы до Влади-

востока друг друга знают и поддерживают деловые и дружеские связи.

– Как вы пришли к преподаванию? Как можете описать ваш главный принцип в работе со студентами?

– К преподаванию меня привлекла моя учитель и наставник, заведующая курсом физиотерапии доцент Галина Николаевна Филиппова. Видимо, она смогла разглядеть во мне какие-то педагогические способности, о которых я сам и не подозревал. Свободных ставок на кафедре не было, и Галина Николаевна ушла на 0,5 ставки, предоставив вторую половину мне.

А что касается основного принципа преподавания, то я бы сформулировал его так: обучение студентов нужно строить так, чтобы заинтересовать ребят предметом, чтобы они не просто получали новые знания, а делали это с интересом.

– Когда нужно отдохнуть и переключиться, чем занимаетесь?

– В свободное время стараюсь пересматривать новинки кино, на чтение книг времени не хватает. Отдых понимаю как смену не только деятельности, но и места пребывания, как сейчас говорят – локации. Стараюсь больше путешествовать, видеть новые страны и города. Любую поездку сочетаю не только с пляжным отдыхом, но и с изучением культуры, географии, особенностей жизни местного населения.

– Ваша философия жизни?

– Меньше говорить, больше делать.

– Ваши дети – продолжатели врачебной династии?

– Дети не пошли в медицину. Старшая дочь – филолог, сейчас успешно работает в сфере девелопмента, младшая – аудитор, работает начальником инспекции по международным проектам в Счетной палате в Москве. Зато мой внук, ему исполнилось недавно 14 лет, намерен связать свою жизнь с медициной. Что ж, посмотрим!

Ирина СНЕГИРЁВА

20 января юбилей отпраздновала выпускница НГМИ, врач-офтальмолог, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой офтальмологии НГМУ, главный офтальмолог Новосибирской области и Сибирского федерального округа, Заслуженный врач РФ, победитель областного конкурса «Врач года» в номинации «Лучший офтальмолог» Анжелла Жановна Фурсова.

– Что для вас областная больница, ведь это единственное место работы в вашей жизни, хотелось ли его поменять когда-нибудь?

– Наверное, не буду оригинальной, если скажу, что област-



«Относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе»

цию по специальности. Вы – член экспертных советов при Ассоциации офтальмологов по патологии сетчатки и глаукоме, состоите в Европейском обществе катарактальных и рефракционных хирургов, Европейском глаукомном обществе. Вас часто приглашают с выступлениями по самым разным проблемам на конференциях, симпозиумах и форумах. Защищены кандидатская и докторская диссертации. Как вы все успеваете, откуда берете силы?

ная – это моя жизнь. Здесь я стала специалистом, руководителем, доктором наук, наконец. Коллектив, в котором я выросла, научил меня работать, стал семьей. Было по-всякому: сложно и очень сложно. На заведование назначили в 2000 году, мне было тогда чуть больше 30 лет, самый молодой врач отделения, кроме огромного желания работать и развиваться в профессии ничем не отличалась от других. Думаю, опытные коллеги были тогда больше удивлены, чем обрадованы. Но никто из отделения не ушел, меня поддержали, остались со мной: Надежда Викторовна Чубарь, Светлана Ивановна Рифель, Александр Ильич Костенко, Наталья Васильевна Позднякова – прекрасные доктора, до сих пор все мы в одной команде, только Михаил Алексеевич Тарасов с 2011 года не стал работать по специальности здоровья. А в начале 2002 года произошло объединение двух отделений, нашего и детского глазного. Сейчас это большой, стабильный, работоспособный коллектив.

Очень помогает в работе куратор отделения профессор Ольга Геннадьевна Гусаревич, мудрая и опытная, всегда рядом. Она стала и первым научным руководителем, направила и дала вектор в науке. Так что с коллегами мне всегда везло. Вместе с опытными, зрелыми докторами работают специалисты нового поколения. Они сегодня тоже определяют лицо отделения: Ирина Юрьевна Исакова, Максим Евгеньевич Филимонов, Марина Александровна Запорожская, Михаил Сергеевич Тарасов, Ида Фаритовна Никулич, Мария Андреевна Васильева, Элеонора Константинов-

Анжелла Жановна вот уже 24 года руководит отделением офтальмологии областной клинической больницы. Одна из стен ее кабинета плотно увешана почетными грамотами. А кругом цветы – на подоконнике, столе, тумбочках, подставках, будто попал в прекрасный уголок ботанического сада. Только вот ознакомившись с объемом работы, с которым она справляется ежедневно, понимаешь, что просто посидеть в своем кабинете среди этого великолепия ей удастся нечасто.

Рабочий день доктора Фурсовой начинается в 6:30, подъем, соответственно, в 4:30. Рано, но никто и никогда не видел ее уставшей, невыспавшейся, без прически, да и просто в плохом настроении.

– Анжелла Жановна, рабочий день ваш наполнен до предела: это операции, консультации числом до 25–30, обход отделения, участие в консилиумах, медсоветах, совещаниях... Есть еще огромная работа по обучению офтальмологов области и города. Семинары и школы офтальмологов, которые вы проводите дважды в месяц, чтобы дать коллегам новую информа-

– Я привыкла к такому ритму жизни, по-другому не умею. Желание все успеть, сделать по максимуму постоянно движет вперед и меня, и коллектив. С детства была неугомонной, подвижной. А еще не могу делать плохо, бросить начатое дело, люблю порядок во всем, пытаюсь и стремлюсь быть лучшей. С перфекционизмом жить сложно, но он позволяет достичь многого.

В областную больницу Анжелла Жановна пришла в 1991 году врачом-интерном, с отличием окончив Новосибирский государственный медицинский институт. Заведовала отделением тогда Альбина Николаевна Попова, ей очень понравилась молодая, энергичная выпускница, которая с удовольствием бралась за любую работу, быстро училась и с интересом осваивала новое. Альбина Николаевна стала не просто первым учителем в профессии, но с материнским теплом и заботой поддерживала, дала нужное направление и привила любовь к офтальмологии и пациентам. С тех пор прошло более 30 лет, 24 из которых Анжелла Жановна заведует отделением.

на Маркус, Наталья Владимировна Кузнецова, Марина Владимировна Красовская.

Наше отделение – самое большое в больнице, 110 коек, немаленькое хозяйство. Ответственность за него со мной делит Лилия Владимировна Сереброва, она в областной с 1986 года, сразу стала старшей медицинской сестрой, вот уже более 30 лет прекрасно справляется со своими обязанностями, я стала четвертой заведующей отделением для нее в стенах больницы. Коллектив медицинских сестер практически не изменился за все время, все эти годы работаем вместе, стали одной большой, дружной семьей, делающей общее и, как показывает время, очень нужное дело.

Это тот костяк, который сегодня является лицом отделения, его гордостью и достоянием: Елена Дмитриевна Секацкая, Нина Евгеньевна Горох, Лали Филипповна Антипова, Ольга Викторовна Сапегина, Ольга Викторовна Кадомская, Наталья Анатольевна Байдакова. Приходящие на работу молодые сотрудники впитывают дух отделения, его основные традиции: любовь и уважение к пациентам, желание работать, четкую субординацию в коллективе, чувство ответственности за конечный результат совместного труда. А цель у всех общая – возвращение зрения пациентам.

Офтальмологическое отделение не только самое большое, но и самое интенсивно работающее: сегодня здесь лечится более 20 % всех пациентов больницы, выполняется более 30 % всех хирургических операций, из них 80 % – высокотехнологичные. В среднем в год у нас выполняется более 15 000 операций, лечится более 12 000 больных.

Мы прекрасно оснащены, делаем все на современном мировом уровне, а главное, стараемся постоянно развиваться и двигаться вперед. Мы должны быть конкурентоспособны и в современных условиях быть лучше, профессиональнее, с обязательным индивидуальным подходом к каждому пациенту. В этом наш секрет успеха. Я всегда получала поддержку главных врачей, удавалось убедить их в важности и востребованности офтальмологии – такой вроде бы «узкой», но такой высокотехнологичной и практически сразу приносящей результат специальности. Очень благодарна Владимиру Валентиновичу Степанову, который увидел во мне задатки руководителя, поверил в меня и дал толчок к развитию отделения.

Областная больница сыграла важную роль и в личной жизни Анжеллы Жановны, ведь именно здесь произошло знакомство с будущим супругом, Сергеем Александровичем Фурсовым. Он был клиническим ординатором кафедры хирургии с 1992 года, уже опытным хирургом, человеком интересным не только внешне. Симпатия оказалась взаимная и глубокая, уже через год они поженились. Сегодня Сергей Александрович – профессор, заместитель главного онколога Москвы, главный врач онкологической больницы им. братьев Бахрушиных. Сергей Александрович –



стратег, Анжелла Жановна больше тактик, так и идут дружно вместе по жизни. И дочка у них получилась замечательная. Стройная, красивая, умная и организованная, как мама, гордость родителей. Ксения окончила школу с медалью, призер Всероссийской олимпиады по экономике, окончила Высшую школу экономики в Москве, магистратуру в Барселоне, сейчас трудится в Гааге.

– Анжелла Жановна, вы очень много работаете, домой приходите порой только к ночи, а поднимаетесь раньше петухов. Как вам удастся так хорошо выглядеть?

– Женщина должна быть красивой и ухоженной, а женщина-офтальмолог еще и должна дарить пациенту возможность видеть прекрасное! В нашем негативном мире это очень помогает, придает силы, ведь красота спасает мир! А все успевать помогает врожденная организованность. Так что мне просто повезло с характером!

Материал из книги «Больница в лицах. ГНОКБ – 80 лет!»



9 февраля юбилей
отпраздновал профессор
кафедры нормальной
физиологии и основ безопасности жизнедеятельности
Павел Евгеньевич
ВЛОЖИНСКИЙ



10 февраля поздравления
с юбилеем принимала
заведующая кафедрой
фармакогнозии и ботаники
Виктория Владимировна
ВЕЛИЧКО



14 февраля юбилей
отпраздновал профессор
кафедры медицинской
генетики и химии
Михаил Владимирович
ЯКУТИН



15 февраля поздравления
с юбилеем принимала
профессор кафедры
фтизиопульмонологии
Татьяна Анатольевна
КОЛПАКОВА



17 февраля поздравления
с юбилеем принимала
профессор кафедры
педиатрии и неонатологии
Светлана Александровна
ЛОСКУТОВА

Написала хит «Ты проиграл» и выиграла!

Выпускница нашего университета, врач-кардиолог Полина Кузнецова выиграла в телевизионном шоу «Конфетка» на ТНТ. Девушка написала песню «Ты проиграл», которую исполнила ее бабушка Нина Рейн. В финале шоу музыкальный хит перепела Юлия Zivert и подарила возможность выиграть главный приз – 300 тысяч рублей.

Полина с отличием окончила лечебный факультет Новосибирского медуниверситета в 2020 году. Еще во время учебы она посвятила своей альма-матер песню, которая в результате стала официальным гимном НГМУ.

– Любовь к творчеству мне привила моя мама. В детстве она водила меня на фортепиано и вокал, ездила на все мои выступления. А еще я наблюдала за тем, как она сочиняет стихи, мне казалось это каким-то волшебством. Благодаря ей я и начала писать песни. Мама тоже поет, ходит в народный ансамбль казачьей песни «Тальянка». Я думала, что стану композитором, но в результате решила выбрать для жизни врачебную профессию. Работаю врачом-кардиологом в поликлинике, а музыка – это мое хобби. У меня есть свой музыкальный проект HOLY POLY, – рассказывает Полина.

Около года назад Полина написала песню «Ты проиграл» и предложила спеть ее своей творческой бабушке, которая после выхода на пенсию активно ведет свой блог в социальных сетях. Нина Рейн очень популярна среди своей аудитории, у нее больше 190 тысяч подписчиков, а ее клипы набирают по пять миллионов просмотров.

– Когда бабушка решила начать вести блог, я ее, конечно, поддержала. Помогаю ей со съемками. «Ты проиграл» был очередным клипом Нины. Мы просто выложили его в приложении Yarru, нас заметили и пригласили на шоу «Конфетка»

на ТНТ. Мы согласились не раздумывая. Это был наш первый опыт участия на ТВ-шоу, и он превзошел все наши ожидания. Сначала было очень волнительно и все казалось максимально серьезным, с нами работала большая команда профессионалов. Но когда начались съемки, волнение прошло, мы окунулись в дружескую атмосферу и просто наслаждались процессом. Я совсем не задумывалась о победе, потому что участие в таком шоу – уже целое событие, новый творческий опыт. Когда объявили результаты голосования, мы сначала даже не поверили в происходящее. Эмоции нас переполняли, такое не забудешь!



Члены жюри, ведущие и авторы хита предлагали много вариантов звезд, которые могли бы взяться за переделку песни. Среди вариантов исполнителей были Ирина Дубцова, Валерия, Лолита, Анна Asti и Слава. Мария Краймбрери, которая в этом выпуске заняла кресло жюри, сделала верное предположение и угадала Юлию Zivert. Полина и Нина остались в восторге от эффектного исполнения их трека.

– Я совершенно не ожидала, что нашу песню споет Zivert! Юлия устроила настоящее шоу в своем фирменном стиле. Это было круто. Все выступление мы не могли оторвать от нее взгляда, – делятся эмоциями участницы. Сбылась мечта Полины, которая всегда хотела, чтобы ее песню исполнил популярный артист.

Юлия Zivert с удовольствием поработала над материалом. Вместе с командой они подготовили три аранжировки и с большим тру-



дом выбирали между ними, потому что все версии получились достойными.

– Редко на просторах интернета можно найти что-то добротное и классное. Когда мне ребята закинули эту песню, услышала первые мелодические ходы, я сразу сказала: «У этой песни огромный потенциал. Это абсолютно хитовая версия», – высказалась Zivert.

По итогам зрительского голосования среди финалистов выпуска оказались Денис Мирошников из Волгограда с его песней «Сердечко», которую исполнил Хабиб, и сибирячки с их хитом «Ты проиграл». Члены жюри проголосовали единогласно в пользу Полины Кузнецовой и Нины Рейн, и они стали обладателями главного приза – 300 тысяч рублей. Свой выигрыш победительницы решили потратить на развитие своего творчества.

– Я планирую отправиться в путешествие. Буду искать творческое вдохновение на берегу моря, – поделилась Нина.

– А я куплю новое оборудование для реализации своих творческих идей, – решила Полина.

От лица университета поздравляем Полину и Нину с победой, желаем вдохновения и новых творческих проектов и побед!

ФОТО: пресс-служба ТНТ

Главный редактор: И.О. Маринкин

Выпускающий редактор: И.А. Снегирёва

Верстка: И.А. Снегирёва Корректор: Е.В. Егоров

Учредитель и издатель: ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава РФ

Адрес редакции, издателя: 630091, г. Новосибирск, Красный проспект, 52, каб. 418

Телефон редакции: 8 (383) 229-10-24. Электронный адрес: medgazeta@ngmu.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 54-00817 выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по СФО 04.10.2016.

Газета является производственно-практическим изданием. Бесплатное распространение.

Отпечатано в АО «Советская Сибирь», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.

Подписано в печать 15.02.2024. По графику 22:00, фактически 22:00. Тираж 2000 экз.