



Ректор НГМУ — за здоровый образ жизни

Текст: ректор НГМУ профессор И. О. Маринкин. Фото: личный архив автора.

В современных условиях здоровье граждан страны стало важнейшей общенациональной проблемой России. Состояние физического и духовно–нравственного здоровья российской нации достигло пределов, за которыми явно просматривается угроза национальной безопасности России, ее будущего.

Считаю важным составляющим подготовки врача любой специальности знание и применение принципов здорового образа жизни, а главное, применение этих принципов в собственной жизни. Врач должен являться примером правильного питания и физической активности.

Будучи еще студентом первого курса, я пошел в тренажерный зал нашего вуза, где впервые начал заниматься «железом» (в то время это называлось «культуризмом»). Для 17–летнего парня эффект был ошеломляющим: за 9 месяцев я набрал 13 кг мышечной массы. Но из–за нехватки времени и обманчивой уверенности, что результат сохранится

надолго, занятия спортом были заброшены мной почти на 25 лет.

Рождение в нашей семье второго ребенка заставило меня пересмотреть свое отношение к образу жизни. К этому времени у меня «исчезла» талия, одышка возникала при небольших физических нагрузках, довольно часто бывали обострения поясничного и шейного остеохондроза, пропал «юношеский» оптимизм, меня легко можно было вывести из себя.

Не могу сказать, что мой образ жизни был наполнен вредными привычками, но, как показывает личный опыт, даже неправильное питание и неактивный образ жизни дают очень ощутимый негативный результат.

Став во второй раз «молодым» отцом, я в 43 года значительно изменил устоявшийся режим своей жизни и в плане питания, и самое главное — в плане физической активности. После 25–летнего перерыва я пошел в тренажерный зал, посчитав, что это будет хорошим примером для подрастающего сына. По истечению 8 лет относительно регулярных физических занятий бодибилдингом (хотя мне более понятен термин «атлетизм»), могу сказать, что мне это дало. Прежде всего — улучшение общего самочувствия и значительное повышение стрессоустойчивости. Сегодня, в 51 год, я чувствую себя и выгляжу лучше, чем в 40 лет. Хандры и подавленного настроения не было уже многие го-



И. О. Маринкин с семьей

ды. И самое главное, что по моему примеру вся семья стала посещать спортивный зал. Я на себе проверил, как просто правильное питание и умеренные физические тренировки могут делать чудеса, поворачивая время вспять.

Дорогие студенты, будущие врачи! Заботясь о своем физическом состоянии, вы напрямую повышаете интеллектуальный, эмоциональный и духовный потенциал. Регулярные физические занятия будут сопровождаться приятными внутренними изменениями. Вы станете лучше себя чувствовать, станете энергичнее. Вам все будет даваться легче. Повысится уровень чуткости понимания других, что крайне необходимо в профессии врача. Вы станете более уравновешенными, открытыми и, в конечном счете, более активными из–за настро-

на мысль, что вы все можете. Вы будете лучше подготовлены к встрече со стрессами и трудностями жизни. Физическая нагрузка снимает стресс, от нее становится легче на душе, в таком состоянии вы будете совсем иначе смотреть на предстоящий день и со временем — на всю свою жизнь. Такая четкость в мыслях позволит вам принимать лучшие решения, эффективнее действовать в самых различных ситуациях. Ваша жизнь станет спокойнее, вы будете в мире и гармонии с самим собой, познаете единство ума и тела, а также не секрет, что красивая фигура сделает вас увереннее в себе. Вы станете лучше относиться к себе и к жизни в целом, и, как результат, станете более успешными в жизни, профессии, а главное — в личностном росте.

Что сулят мужчине занятия спортом?

Текст: трехкратный победитель Олимпийских игр, почетный житель г. Новосибирска, д. п. н. А. А. Карелин. Фото: личный архив А. А. Карелина.

Для меня преимущества очевидны, но я уверен: каждый, кто решится попробовать «здоровый образ жизни» на вкус, не будет разочарован. Лучшей иллюстрацией этих слов является живописная группа борцов–ветеранов, которые в совершенно разных возрастах (от 40 до 70 лет) и физических кондициях вернулись в зал, снова вышли на ковер, чтобы тренироваться и участвовать в соревнованиях среди своих сверстников.

Начав регулярно тренироваться, многие из них бросили курить, перекроили свой режим дня, нашли время для занятий на ковре, в бассейне, в тренажерном зале. Ветераны проявляют впечатляющее единодушие и упорство — они два–три раза в неделю приходят бороться в «Динамо». Казалось бы, для чего? Разве мало им стрессов и «напряжений» на работе, ведь многие из них всю жизнь служат в системе правопорядка, работают в других областях: в образовании, машиностроении, в сфере услуг — везде, как говорят, «горячий цех» — много нервотрепки и мало физического труда. И, тем не менее, тренировка в зале борьбы для них — это лучший отдых. Занимаясь борьбой, атлетической гимнастикой, они перековывают усталость психологическую в физическую, улучшают гормональный фон, получают массу позитивных эмоций от победы над собой. А в сухом остатке они получают возможность продлить «звонкое» состояние, болезни и старение отступают от энергичных и, главное, уверенных в своих силах людей.

Приведу несколько цифр: 20–30 минут аэробной нагрузки (бег, велотренажер, сайкл) — идет процесс сжигания жира, кардиотренировки; на 47–й мину-

те силовой тренировки у мужчин максимально повышается уровень тестостерона в крови, стабилизируются процессы расхода гликогена, самого легкого вида энергии, накопленной в печени и в мышцах. После полутора–двухчасовой тренировки в крови повышается концентрация серотонина, так называемого гормона счастья, что позволяет после больших нагрузок покинуть спортзал с чувством приятной усталости, успокоить нервную систему, обеспечивает крепкий и здоровый сон.

С точки зрения психологии сам процесс самосовершенствования вдохновляет. Кто знает вкус победы над собой, тот, если нет каких–либо серьезных проблем и обстоятельств, не остановится в развитии, плюс к этому идет перестройка режима питания, смещение акцента в пользу здоровой пищи, а это еще один элемент в системе активного и плодотворного долголетия.

Допускаю, что не все настолько фанатичны, не каждый решится пойти в спортивный зал, но необходимо начинать каждый день с утренней зарядки. Настаиваю на этом, потому что, ежедневно начиная свой день с утренней гимнастики, мы настраиваем весь организм на рабочий лад, задаем нужный

ритм жизни, концентрируем силы, внимание, которые нам понадобятся, чтобы эффективно трудиться. Уверен, через неделю–другую можно «втянуться» и почувствовать пользу. Порой становится так хорошо и просто жить, что некоторые даже задаются вопросом: если все так просто, почему раньше они сознательно лишали себя таких позитивных эмоций. Генерируя хорошие впечатления, мы укрепляем нервы, а значит, не будет проблем с кровяным давлением, значит, сердце не «зашалит», и не огорчит нас внезапным инфарктом, голова будет ясная, со светлыми мыслями и позитивными взглядами на жизнь. Вы забудете про лишний вес, про переедание, забудете про многие другие недуги и болячки, надо только поверить в то, что регулярные физические нагрузки, занятия спортом в большинстве случаев — лучшее средство по профилактике большого количества заболеваний.

Повторюсь, главное поверить в себя, найти время, а не оправдания своей лени, инертности и апатии. Те, кто дружит с физкультурой и спортом, редко сталкиваются с таким «сложным выбором» — идти на тренировку или поваляться на диване, потому что с детства они были воспитаны правильно. Голова семьи в



А. А. Карелин

формировании здорового образа жизни велика, а спорт имеет замечательное педагогическое воздействие. Личный пример родителей — вот лучшая агитация для наших детей. Альберт Эйнштейн утверждал: «Единственный разумный способ обучать людей — подавать им пример». Поэтому для наших детей и внуков лучший ориентир — это подтянутый, уверенный в себе «предок». Я часто вспоминаю то, что мне в детстве говорил мой папа: «Сынок, праздность — большой грех, мужчина должен заботиться о ком–то, то есть быть кормильцем, и поэтому должен быть сильным, а сильным мужчину делает физический труд и, конечно, занятия спортом». Папа говорил это так убедительно, что спорить с ним уже не было желания... Ему не приходилось подбирать слова, искать аргументы. Он сам занимался боксом, и ничего лучше, чем личный пример, не придумать. Совместная прогулка в парке, поход в тренажерный зал, игра в фут-

бол имеют ценность не только в плане улучшения физических кондиций, это возможность передать свой жизненный опыт без назиданий, только на конкретных примерах. В каждом из нас с раннего возраста заложен «ген» соревновательности, дух борьбы, уверен, что это «шестое» чувство надо развивать: кто быстрее добежит до финиша, кто быстрее проплывет, кто дальше забросит камушек...

На таких наглядных примерах проще рассказывать о дисциплине, которая, как говорил великий русский полководец Александр Васильевич Суворов, мать любой победы, об уважении к старшим, о трудолюбии. Твой ребенок будет брать пример не с какого–то героя микса или кинофильма, не с «чужого» дяди, а с тебя — подтянутого, энергичного, самодостаточного человека, который идет по жизни с гордо поднятой головой, потому что черпает силы в занятиях спортом.

Михаил Алоян

Текст: Екатерина Прямушко.

Фото: архив Новосибирского центра высшего спортивного мастерства.

Призер Олимпийских игр–2012 в боксе, чемпион мира и Европы, заслуженный мастер спорта России Михаил Алоян в интервью «НМГ» рассказал, какие качества развивают в мужчинах занятия спортом, о том, что бокс изменил в нем самом, и рекомендовал этот вид спорта всем мужчинам, которые стремятся быть в хорошей физической форме.

— Бокс сейчас очень популярен, в том числе как вид фитнеса для мужчин. Среди моих знакомых старше 40 лет немало тех, кто в свободное время занимается боксом — тренируется в общей группе, нанимает личных тренеров. Это не только своеобразная мода, бокс действительно помогает поддерживать себя в хорошей форме — здесь задействованы все группы мышц, идет работа всего тела. Бокс развивает силу, скорость реакции, координацию движений.

Помимо занятий спортом нужно обязательно исключить вредные привычки — курение, алкоголь. Немаловажную роль в здоровом образе жизни играет правильное питание. Раньше никогда не соблюдал диету, но с определенного момента пришлось следить за своим рационом. Чем раньше начинаешь следовать принципам здорового питания, тем больше вероятность избежать проблем в будущем. Если в молодости организм не дает сбоев, то это не означает, что так будет всегда.

Принципы здорового образа жизни формируются, безусловно, в семье. Затем просветительская работа должна вестись поэтапно в школах, вузах. Если в человеке эти принципы не заложены, ему достаточно сложно самому к ним прийти. Поэтому большинство людей начинает следить за собой, когда уже появляются проблемы со здоровьем.

Двигательная активность должна стать частью образа жизни. Занятия в фитнес–клубе, на тренажерах, пробежки по стадиону — в любом возрасте можно подобрать оптимальную программу, рассчитанную на различную физическую подготовку.

Но бокс вместе с тем дает уверенность в том, что ты можешь постоять за себя. Это немаловажно. Хотя настоящий боксер избегает конфликтов, проявляя бойцовские качества только на ринге. Тренировки, спорт помогают контролировать агрессию. У меня в жизни достаточно часто возникают провоцирующие ситуации и, если бы я себя не сдерживал, пришлось бы, наверное, каждый день драться. Но благодаря спорту и воспитанию родителей мне удается не идти «на поводу» в конфликтных ситуациях.

В СМИ часто пытаются создать ажиотаж вокруг спортсменов, в криминальной хронике постоянно фигурируют боксеры. Но я знаю всех профессиональных боксеров — из состава сборной и резервистов, и могу сказать, что никто из них не был замешан в подобных историях. Может быть, в хронику попадают люди, которые пару месяцев назад пришли заниматься в зал, а по телевизору говорят: «Боксер совершил преступление, кого-то ударил, ввязался в драку». Сейчас в обществе слишком много агрессии, поэтому от подобных ситуаций никто не застрахован, и не только профессиональные спортсмены. Но вообще вне ринга настоящие боксеры ведут себя скромно и сдержанно. Конечно, мужчине нужно быть готовым постоять за себя, защитить близких, но также важно и контролировать эмоции, уметь сдерживать себя.

Один из моих родственников в прошлом занимался боксом, был победителем Первенства Армении, но в спорт я пришел все-таки случайно. Мы с братом фактически первые по линии Алоянов, кто начал серьезно заниматься спортом. Я был очень энергичным мальчиком, и для меня было очень полезно оказаться в спортивной секции. Два-три месяца занимался вольной борьбой, с нее все началось. Но однажды совершенно случайно, прогуливаясь с одноклассниками, зашел в зал бокса. Первая тренировка мне настолько понравилась, что я решил остаться. Благодарен отцу за то, что он поддержал нас. Ему всегда нравился бокс, он был рад, что мы с братом занимаемся настоящим мужским видом спорта.

Бокс сыграл большую роль в моей жизни: воспитал мужество, уверенность в себе, умение преодолевать трудности, решать возникающие проблемы. Благодаря боксу у меня появилось много друзей: в какой бы город я ни приехал, всюду меня встречают. Это немаловажно, когда есть люди, которых можно назвать своими друзьями. Если посмотреть на молодых боксеров, то ребятам по 18–20 лет, а они уже рассуждают и ведут себя как взрослые мужчины. Бокс так воспитывает. Для того чтобы побеждать, нужно ставить цель и упорно идти к ней, невзирая на трудности и преграды. Спорт закаляет, формирует характер — не занимаясь боксом, я был бы, наверное, другим человеком.

В августе 2012 года Михаил Алоян завоевал «бронзу» на Олимпиаде в Лондоне, принес медаль сборной России, Новосибирской области и навсегда вписав свое имя в историю Олимпийских игр. Но Михаил не скрывает, что для него была и остается одна цель — «золото». Новый олимпийский цикл — это новый вызов в карьере Алояна, ему предстоит преодолеть немало трудностей на пути в Рио-де-Жанейро — олимпийскую столицу 2016 года.

— В декабре вновь приступил к тренировкам, в марте планирую принять участие в международном турнире в Германии и ряде других соревнований. В мае, возможно, поеду на чемпионат Европы, а в октябре я должен выступить первым номером сборной на чемпионате мира.

После олимпиады в Лондоне был соблазн уйти в «профессионалы» или даже завершить спортивную карьеру, заняться бизнесом. Но бокс — это дело моей жизни и, пока я чувствую в себе желание дальше тренироваться, побеждать, буду выходить на ринг. Сделаю все от себя зависящее, чтобы добиться лицензии на Игры в Рио-де-Жанейро. Моя цель остается прежней — золотая олимпийская медаль.

Участие в олимпийских играх — вершина карьеры спортсмена, возможность представлять страну на мировой арене, прикоснуться к вековым традициям — это почетно и ответственно. От спортсмена ждут не только побед в соревнованиях, но и примера во всем. Своими успехами, позитивным взглядом на жизнь он вдохновляет мо-

лодых людей, поддерживает в стремлении быть лучше, в достижении высоких целей. Бронзовый призер Олимпийских игр — 2012, чемпион мира Михаил Алоян сейчас сосредоточен не только на своей спортивной карьере, но и ведет активную общественную деятельность. Боксер принимает приглашения от школ Новосибирска, проводит мастер-классы в других городах. Созданный недавно Благотворительный фонд Михаила Алояна занимается развитием спорта, физической культуры, социальными проектами.

— Основная цель Фонда — это развитие бокса, в частности, создание Центра бокса — многофункционального спортивного комплекса, где бы располагались все необходимые залы для занятий боксом и другими видами спорта. Еще одно направление работы — это поддержка спортсменов, чтобы они могли, когда нет возможности у федераций, получать ее от фонда. Если эта помощь сыграет какую-то роль в жизни, карьере юных спортсменов, мы готовы продолжать. Для меня это дело чести.

Немаловажная часть работы фонда — это встречи в юношеских спортивных, общеобразовательных школах, детских домах. Не все выражается в деньгах, большую роль играет личное участие, даже простое общение. Во время соревнований ко мне нередко подходят ребята, их родители, спрашивают, советуются, каким видом спорта заняться, куда пойти, приглашают в школы.

Однажды знакомая педагог, работающая с детьми-инвалидами, рассказала мне о мальчике Саше, который является большим поклонником спорта. Он болел за меня на олимпиаде, сидя у экрана телевизора здесь, в Новосибирске, и мечтал познакомиться со мной лично.

21 декабря у Саши был день рождения, и его родители решили сделать для него сюрприз. Когда я оказался на пороге их дома, он меня узнал, но первые секунды не мог ничего сказать, не верил своим глазам. Было очень интересно пообщаться с Сашей, он — замечательный мальчик, очень много всего знает о спорте. Мы долго разговаривали, рассказывали друг другу о своих любимых занятиях, делились впечатлениями о прошедшей олимпиаде, пили чай с праздничным тортом.

Наверное, все шло к тому, что назрела необходимость целенаправленно, организованно проводить встречи — в школах, детских домах. Заинтересованность детей в спорте, в частности в боксе, есть, им любопытно познакомиться с известными спортсменами, посмотреть, какие они в жизни, задать вопросы. Есть такой стереотип, что спортсмены живут своей особенной жизнью, их показывают где-то там по телевизору, они недоступны. Я открыт, совершенно прост в общении и готов находить время для встреч с детьми, молодежью, среди которых, возможно, будущие чемпионы. Личный пример вдохновляет, они видят, что можно добиться успехов не только в спорте, но и государственной службе, бизнесе —



М. Алоян

любом деле, но нужно трудиться, упорно идти к своей цели и быть порядочным человеком.

С некоторых пор жизнь Михаила Алояна состоит не только из спорта, но и семейных радостей и забот. 15 октября 2011 года он женился — помолвка и свадьба проходили по езидским обычаям и традициям. Доверившись выбору отца, ему удалось создать крепкую счастливую семью. Супруга Грета — студентка 4-го курса стоматологического факультета Новосибирского медуниверситета.

— После женитьбы я стал более ответственным человеком. Что-то внутри меня изменилось, теперь я несу ответственность не только за себя, но и семью, жену. Узнав, что Грета — студентка стоматологического факультета НГМУ, сначала подумал, что нам будет тяжело: учеба в медицинском вузе отнимает много времени, а я постоянно в разъездах. Но мне повезло с супругой: несмотря на большую нагрузку, она все успевает. Со временем я понял, насколько важно, когда есть доктор в семье. Сейчас она учится на 4-м курсе, время покажет, удастся ли совмещать заботу о семье, детях с работой, ведь стоматологам важно постоянно поддерживать профессиональные навыки. Я хочу много детей и не хотел бы доверять их воспитание няням. Но, как бы ни сложилось в дальнейшем, врачебные знания и навыки всегда пригодятся. К врачам у меня уважительное отношение, в том же спорте без их помощи никуда. Можно выразить только искреннюю благодарность медикам, которые работают по призванию.

Биографическая справка

Миша (имя по паспорту) Суренович Алоян — многократный чемпион России по боксу, чемпион Европы (2010 г.), чемпион мира (2011 г.), бронзовый призер Олимпийских игр (2012 г.) в категории до 52 кг. Член сборной команды России. Заслуженный мастер спорта России.

Родился 23 августа 1988 г. в Армении, по национальности — езид. В феврале 1997 года вместе с родителями и старшим братом переехали в город Новокузнецк.

В боксе — с 10 лет. Начал заниматься в 1998 году под руководством **Николая Мажитовича Салихова**. В 2005 году впервые представил на ринге Кемеровскую и Новосибирскую области параллельно на Кубке России среди молодежи, который он выиграл.

С 2008 года Михаил Алоян тренируется под руководством заслуженного тренера России, одного из ведущих специалистов мирового бокса **Эдуарда Викторовича Кравцова**.

Состоит в новосибирском клубе «Сузунец», работает в Центре высшего спортивного мастерства. Имеет два высших образования — юридическое (Московский институт права) и спортивно-педагогическое (Кузбасская педагогическая академия).

В 2012 году награжден президентом РФ Владимиром Владимировичем Путиным почетной медалью «За заслуги перед отечеством II степени».

В России 23 февраля традиционно отмечается День защитника Отечества.

Хотелось бы поздравить всех сотрудников Новосибирского медуниверситета, врачей, проходивших службу в Вооруженных Силах, ветеранов боевых действий в Афганистане и Чечне.

Отдельные слова благодарности — нашим ветеранам, сражавшимся в годы Великой Отечественной войны, военным медикам, фронтовым хирургам, санинструкторам, сестрам, под огнем выносившим с поля боя раненых, оказывавшим первую помощь, докторам, которые сутками, забыв о сне и отдыхе, дежурили в госпиталях.

В День защитника Отечества мы вспоминаем выпускников, курсантов Новосибирского медицинского института, погибших и пропавших без вести в годы Великой Отечественной. За четыре года состоялось шесть выпусков, из которых два были ускоренными (3,5 года). Большинство выпускников были призваны в армию. Многие студенты уходили добровольцами на фронт, не окончив вуз. В тылу студенты и преподаватели НГМИ дежурили и консультировали раненых в эвакогоспиталях, расположенных в городе Новосибирске. Победа в Великой Отечественной войне — это и победа советской медицины.

Время неумолимо, и сегодня среди ветеранов НГМУ осталось всего несколько человек, которые являются свидетелями того героического времени, они — наша слава и гордость. Очень важно, что ветераны не

теряют связи с вузом, участвуют в патриотическом воспитании новых поколений врачей. Образ военного медика на все времена останется примером мужества и героизма.

Но сегодня в повседневной жизни от нас требуется порой не меньше самоотверженности. Хотелось бы поздравить и выразить слова благодарности мужчинам, которые ежедневно работают в операционных, реанимационных отделениях, на «Скорой помощи», спасая жизни людей; врачам больниц и поликлиник, которые стоят на страже здоровья россиян; нашим студентам, в свободное от учебы время работающим санитарями, медбратьями. В условиях кадрового дефицита в здравоохранении на медиков ложится большая нагрузка: не секрет, что многие совмещают две и более ставки. Слова благодарности и поддержки хотелось бы выразить всем врачам, которые в трудные годы разрухи и безденежья остались верны своей профессии, тем, кто по окончании вуза не побоялся поехать на работу в сельские районы, где люди также очень нуждаются в медицинской помощи.

Поздравляю наших мужчин — преподавателей, выполняющих одну из важнейших задач, которую ставит сейчас перед нами государство — подготовку квалифицированных кадров для здравоохранения. Они выступают примером для молодого поколения.

Желаю всем достойной заработной платы, успехов в работе и семейного благополучия!

Праздник, учрежденный как День советской армии и военно-морского

флота, сегодня все больше уходит от армейской тематики и становится праздником всех мужчин. Несмотря на глобальные перемены, мужские ценности остаются во многом прежними. Но в современном обществе без следования принципам здорового образа жизни непросто удержать позиции сильного пола. Об этом должны всегда помнить мужчины. К счастью, в последние годы представитель сильного пола перестал ассоциироваться только с обрюзгшим человеком с бутылкой пива на диване перед телевизором. Ему на смену приходит подтянутый, спортивный мужчина, ответственный за себя и свою семью.

Безусловно, все наши достижения, успехи невозможны без поддержки женщин, которые вдохновляют нас, мотивируют быть лучше, сильнее. За каждым успешным мужчиной стоит любимая женщина, разделяющая радость побед и готовая поддержать в трудную минуту. Именно семья, близкие люди наполняют жизнь смыслом, заставляют двигаться вперед, преодолевать трудности.

Так сложилось, что следом за мужским праздником в нашей стране 8 марта отмечается Международный женский день.

Исторически он появился как день солидарности трудящихся женщин в борьбе за равенство прав и эмансипацию. Сейчас женщинам уже не нужно что-либо доказывать, отстаивать свои позиции. На сегодняшний день женщины занимают ключевые



И. О. Маринкин

посты в политике, экономике, здравоохранении и образовании — во всех значимых сферах жизни. Мы гордимся, что среди успешных женщин — министров, законодателей, руководителей лечебных и научных учреждений, общественных деятелей есть выпускницы НГМИ — НГМА — НГМУ.

В администрации Новосибирского медицинского университета трудится немало женщин — руководителей департаментов, подразделений, деканов, заведующих кафедрами, которые многое делают для развития нашего вуза. Это целеустремленные, ответственные сотрудники, настоящие профессионалы своего дела.

Хотелось бы поблагодарить всех женщин Новосибирского медицинского университета — преподавателей, сотрудниц, студенток, интернов, ординаторов и аспиранток. В медицинском вузе традиционно учатся самые образованные, интеллигентные, талантливые и красивые девушки.

Трудно переоценить значение работы врачей, медсестер областных, муниципальных и районных больниц, родильных домов, поликлиник, фельдшерско-акушерских пунктов. Существенный вклад в развитие отечественной медицинской науки и образования внесли сотрудницы научно-исследовательских институтов и клиник.

Современным женщинам приходится совмещать карьеру с ролью жены и матери. Но благодаря энергии, трудолюбию, терпению и жизнестойкости им удастся в равной степени уделять внимание работе, воспитанию детей и поддержанию семейного очага.

Поздравляю всех с Международным женским днем 8 марта, который давно стал одним из самых любимых и долгожданных праздников нашей страны. Желаю вам любви, успехов в работе, гармонии в семье и весеннего настроения!

Ректор НГМУ профессор Игорь Олегович Маринкин

Виктор Федорович Маркин

Первый заместитель генерального директора Новосибирского центра высшего спортивного мастерства, двукратный олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта СССР по легкой атлетике, выпускник НГМИ 1982 года, лауреат номинации «Золотой фонд НГМУ», к. м. н.

Будущий олимпийский чемпион родился в поселке Октябрьский Усть-Тарского района Новосибирской области. В 1974 году поступил на педиатрический факультет Новосибирского медицинского института, в 1975 году, будучи студентом второго курса, пришел в секцию легкой атлетики, а уже через три года стал кандидатом в сборную страны.



В 1980 году 23-летний студент Новосибирского медицинского института Виктор Маркин становится двукратным олимпийским чемпионом на знаковых для Советского Союза летних Олимпийских играх в Москве. Он сенсационно выиграл финальный забег на 400 метров с рекордным для Европы результатом — 44,60 секунды, в один миг став героем большой страны. Особенно гордились успехами своего земляка в Новосибирске. Несмотря на обрушившуюся славу, Маркин продолжал целеустремленно идти к своей цели — получить медицинское образование и стать врачом.

После победы Виктора Маркина на Олимпиаде был настоящий бум — в спортивные секции, легкую атлетику тогда пришло много молодых людей, громкий успех способствовал популяризации спорта в медицинском институте и во всем Новосибирске. Сегодня Виктор Федорович на посту заместителя руководителя НЦВСМ развивает спорт высших достижений и лично показывает пример здорового образа жизни:

— Каждый молодой человек хочет

быть сильным, красивым и привлекательным для девушек. Чаще всего именно это стремление стимулирует парней на занятия физкультурой и спортом. Я считаю, что даже в медицинском вузе, где студентам приходится осваивать сложную объемную программу, можно найти время для тренировок. Молодой организм требует всестороннего развития: умственного, физического, духовного. Как это ни парадоксально, занятия физкультурой и спортом помогают в учебе, прежде всего в организационном плане: каждый спортсмен планирует свой день, четко следуя режиму, это мобилизует и дисциплинирует. Спорт помогает не допускать вредных привычек, потому что большие нагрузки требуют крепкого здоровья и полной самоотдачи. Он развивает целеустремленность, лидерские качества. Как и спорт, учеба в медицинском вузе — это тоже своего рода преодоление трудностей.

Будучи преподавателем НГМИ, я сам принимал активное участие в городской спартакиаде среди профессорско-преподавательского состава. Можно много



говорить о здоровом образе жизни, но когда преподаватели лично выходят на спортивную площадку, это дает больший эффект. Состоявшиеся, самодостаточные люди понимают, что без тренировок очень сложно выдержать большие эмоциональные и физические нагрузки. Нам повезло, что ректоры нашего вуза, в мое время это был Юрий Иванович Бородин, всегда с пониманием и уважением относились к людям, которые занимаются физкультурой и спортом.

Спорт необходим не только молодым людям, но и представителям старшего поколения. Всегда можно найти занятия и компанию по душе. Несмотря на то, что большую часть своей спортивной карьеры я занимался легкой атлетикой, уйдя из большого спорта, увлекся волейболом. Так сложилось, что мои ровесники, кому сейчас по 40–50 лет, которые в прошлом профессионально занимались спортом, организовали клуб «Округ». Регулярно, два раза в неделю, мы собираемся и играем в волейбол. Я думаю, это здорово, когда удастся сформировать спортивную команду по корпоративному принципу — для укрепления здоровья, сплочения коллектива, умения работать

в команде. Так зачастую сейчас и происходит, не всегда это требует больших материальных затрат, главное — проявить инициативу.

Наверное, природой заложено, что женщины более выносливы и приспособлены к окружающей действительности. Они несут ответственность не только за себя, но и за ребенка, поэтому вынуждены более внимательно следить за здоровьем. Мужчины по своей сути менее подготовлены к изменениям в жизни, стрессовым ситуациям. Порой сидеть на диване и смотреть телевизор для них проще, чем пойти в спортивный зал. Но человеку, который уважает себя, небезразлично, как он выглядит. Современная жизнь требует от мужчины вне зависимости от возраста оставаться здоровым, спортивным и подтянутым. Тем, кто выбрал профессию врача, это необходимо в первую очередь. Как может врач говорить пациенту о необходимости здорового образа жизни, физической нагрузки, если сам страдает гипертонией, лишним весом, теми заболеваниями, от которых пытается вылечить пациентов?!

Подобная принципиальность и последовательность важны и в спортивной среде. Казалось бы, для спортивного чиновника, как и для атлета, логично вести здоровый образ жизни, но так, увы, было не всегда. Сегодня видны позитивные изменения. Могу с гордостью сказать, что в Новосибирском центре высшего спортивного мастерства, который я сейчас представляю, большинство моих коллег абсолютно не употребляют спиртного и не курят. Сотрудники НЦВСМ не просто развивают и пропагандируют спорт, но и сами показывают пример здорового образа жизни.

Олег Михайлович Филатов

Текст: Екатерина Прямушко. Фото: личный архив О. М. Филатова, Екатерина Прямушко.

23 февраля день рождения еще у одного известного выпускника НГМИ, судьба которого связана с медициной и спортом. К. м. н., доцент кафедры госпитальной терапии и медицинской реабилитации НГМУ Олег Михайлович Филатов в 2013 году отметил свой 70-летний юбилей. Окончив в 1966 году Новосибирский медицинский институт, он около 47 лет посвятил работе в родном вузе, развивая направление спортивной медицины и восстановительного лечения, реабилитации.

Олег Михайлович поступил в Новосибирский медицинский институт в 1960 году, приехав из Шипуновского района Алтайского края. Уже с самого начала учебы студенту Филатову удалось заявить о себе, выиграв Всесоюзные соревнования первокурсников, которые проводились в Москве. Это была его первая медаль, начало большого пути. В составе сборной НГМИ по легкой атлетике он участвовал в различных соревнованиях, дважды становился призером России, 12 раз выигрывал первенства Сибири, в том числе и в десятиборье, которое называют «венцом легкой атлетики». Но успехи в спорте не мешали учебе.

«Я окончил школу в Шипуновском районе Алтайского края. Поначалу хотел быть, как водится, летчиком или геологом, но учителя и родители отговорили меня. Ребята из нашей школы, которые были на год старше меня, учились в Новосибирском медицинском институте и много рассказывали о нем, мол, хороший вуз, давай, поступай к нам. Когда проводились Всесоюзные соревнования первокурсников, где я представлял НГМИ и занял первое место в беге на 400 метров, мне даже предлагали остаться в Московском институте физкультуры, но я не принял приглашения, потому что хотел учиться именно в медицинском вузе.

Новосибирский мединститут занимал ведущие позиции в спорте и физической культуре не только в городе, но и на уровне страны. Тогда кафедрой физвоспитания заведовал известный тренер **Максим Никифорович Ногин**. В 60-е годы на подъеме была легкая атлетика, у нас сложилась сильная команда, которая занимала призовые места среди более чем 80 вузов на Первенстве медицинских вузов России и СССР.

На традиционной легкоатлетической эстафете 9 Мая за первые места всегда боролись НГМИ, НИИЖТ и физкультурный техникум, то есть мы на равных соревновались с профессиональными спортсменами, при этом никаких поблажек в учебе у нас не было. Особенно строг был профессор **Н. М. Власенко**, преподававший биологию, мы даже старательно скрывали от него, что занимались спортом. Когда уже он вышел на пенсию, однажды признался, что сам каждый день ездил на электричке на Обское море кататься на лыжах.

У нас в институте было много замечательных преподавателей: доцент **Виктор Степанович Баранов**, который вел курс лечебной физкультуры и врачебного контроля на кафедре госпитальной терапии и курировал спортсменов на первом курсе, легендарная личность — заведующий кафедрой лор-заболеваний **Сергей Анатольевич Проскуряков**, будущий академик РАМН **Лидия Дмитриевна Сидорова**. Всегда с удовольствием слушал лекции гистолога **Михаила Яковлевича Субботина**. Мне запомнилось, что знаменитый хирург **Борис Александрович Вицын**, уже тогда понимая значение восстановительного лечения, повторял в шутку своим ученикам: «Резать» все научились, нужно уметь и выхаживать пациента», они нередко писали научно-исследовательские работы по теме реабилитации, лечебной физкультуры.

С нашего курса вышло достаточно много известных врачей и ученых: заведующий кафедрой факультетской терапии д. м. н., профессор **Андрей Дмитриевич Куимов**, недавно также отметивший свой юбилей, заведующий кафедрой нормаль-

ной физиологии д. м. н., профессор **Вячеслав Юрьевич Куликов**, в прошлом хороший лыжник, доцент кафедры факультетской терапии **Наталья Вениаминовна Метелкина**, выступавшая за сборную команду института по спортивной гимнастике, д. м. н., профессор кафедры неотложной терапии с эндокринологией и профпатологией ФПК и ППВ **Зоя Геннадьевна Бондарева**, также **Александр Александрович Бычков**, кандидат в мастера спорта в метании молота, который заведовал 25-й медсанчастью, был начальником Облздравотдела, — вспоминает выпускник 1966 года НГМИ Олег Михайлович Филатов.

О. М. Филатову как талантливому студенту с хорошей успеваемостью не раз предлагали продолжить обучение на различных кафедрах. Он вспоминает, как однажды по стечению обстоятельств он пропустил цикл по инфекционным болезням, находясь в тот момент на соревнованиях. Вернувшись в Новосибирск, он отработал все занятия, дежурства, и сдал экзамены на «пятерку», после чего ему предложили остаться на кафедре инфекционных болезней. Но он, будучи спортсменом, понимая важное значение физической культуры в жизни современного человека, выбрал специальность «Лечебная физкультура и спортивная медицина», и не ошибся.

Олег Михайлович Филатов два года обучался в ординатуре на кафедре факультетской терапии, которой в то время заведовал ректор НГМИ, будущий академик РАМН **Влаиль Петрович Казначеев**. Параллельно он проходил специальный курс на кафедре физического воспитания.

«Сейчас модно заниматься дайвингом, а у нас в медицинском институте уже в 60-х годах была секция подводного плавания — занимались в бассейне, выезжали на море. Я курировал секцию в качестве врача и сам погружался с ними. В числе тех, кто занимался дайвингом, был, к примеру, сын В. П. Казначеева Сергей, в настоящее время — доктор медицинских наук», — рассказывает Олег Михайлович.

О. М. Филатов после учебы в ординатуре остался преподавать в вузе, проходил курсы усовершенствования при I Московском медицинском институте им. И. М. Сеченова. В 1972 году вместе с **Анной Григорьевной Щедриной** (в настоящий момент — д. м. н., профессор) они организовали единственную за Уралом кафедру спортивной медицины и лечебной физкультуры, которая существовала в вузе до 2000 года.

В составе научной бригады доктор Филатов работал со спортсменами Новосибирского медицинского института, сборной Новосибирской области — легкоатлетами, хоккеистами команды «Сибирь». С конькобежцами в качестве врача выезжал на сборы, соревнования на известнейших катках «Медео», первый в Советском Союзе каток с искусственным льдом в Киеве и другие города.

«Сейчас распространена практика покупки, приглашения спортсменов из других команд, регионов, даже стран. Тогда чемпионы воспитывали непосредственно в своей области, вузе, зачастую практически с нуля. Из стен Новосибирского медицинского института вышло немало известных спортсменов. Ярким примером служит наш выпускник — олимпийский чемпион по легкой атлетике, кандидат медицинских наук **Виктор Федорович Маркин**, с которым мы впоследствии работали вместе на кафедре спортивной медицины», — говорит Олег Михайлович.

Вся жизнь Олега Михайловича Филатова связана с НГМИ—НГМА—НГМУ. В 1988 году он был назначен ответственным секретарем приемной комиссии и председателем профкома НГМИ, в сложное время перестройки представляя интересы сотрудников медицинского вуза.

В последние двадцать лет научные интересы профессора Филатова в большей степени связаны с медицинской реабилитацией, восстановительным лечением. В 1995 году на базе Дорожной клинической больницы, которая являлась клинической базой кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры, было создано первое в городе отделение реабилитации, заведовать которым пригласили Олега Михайловича Филатова.

Сегодня Олег Михайлович работает на кафедре госпитальной терапии и медицинской реабилитации, во взаимодействии с другими клиническими кафедрами вуза развивая ряд важных перспективных направлений. Доктор Филатов сотрудничает с кафедрой клинической неврологии и алготерапии ФПК и ППВ, консультируя пациентов и занимаясь подготовкой врачей-неврологов по вопросам нейрореабилитации. Кроме того, Олег Михайлович, у которого есть опыт работы на кафедре физвоспитания, проводил занятия со студентами специальной медицинской группы НГМУ по лечебной физкультуре.

Олег Михайлович Филатов, который в свои 70 лет прекрасно выглядит и чувствует себя, дает профессиональные рекомендации всем, кто хотел бы заняться своим здоровьем и вести активный образ жизни.

«Человеку, как любому живому организму, необходим определенный уровень двигательной активности. Конечно, если она на минимуме, происходит раскоординация всех систем и фактически разрушение организма. Это проверено, в частности, в экспериментах, связанных с полетом в космос. В первую очередь двигательная активность должна соблюдаться — не для спорта, а для здоровья. Кроме того, занятия физической культурой снимают стресс, психологическое напряжение.

Если говорить о занятиях физкультурой, то существует понятие пороговой нагрузки, то есть минимальной нагрузки, которая дает положительный эффект. Есть физиологические обоснования для объема, интенсивности нагрузок, рекомендации по возрастам, сколько раз в неделю заниматься, на каком пульсовом режиме.

Оптимальной нагрузкой можно считать занятия 3–4 раза в неделю по 30 минут. Для людей среднего и пожилого возраста я бы рекомендовал аэробные упражнения относительно низкой интенсивности при пульсовом режиме до 130 ударов в минуту. Для оздоровительных занятий наиболее подходят быстрая ходьба или медленный бег. Такого рода нагрузки наиболее мягко и эффективно воздействуют на функциональные системы организма и развивают их. К силовым тренировкам нужно подходить с осторожностью, особенно неподготовленным людям.

Должны быть в идеале разнообразные нагрузки, варьирующиеся по объему и интенсивности. Допустим, если в выходные есть свободное время, можно часа два пробежать на лыжах, через день пойти, к примеру, в тренажерный зал, а следующую тренировку провести в бассейне. Тогда не будет возникать привыкания, и эффект сохранится, функциональные возможности организма повысятся.

О. М. Филатов



Помимо физической активности должна соблюдаться, безусловно, умеренность в еде. Если есть тенденция к увеличению массы тела за счет жира, тут никакая физкультура и сауна не помогут. Могу привести такие данные: если мама полная, а отец — нет, то 50%, что ребенок будет полным, если оба родителя — то вероятность 80%. Конечно, наследственность влияет серьезно, но играет роль и внешняя среда — все в комплексе. Зачастую это даже не наследственность, а вкусовые привычки, особенности питания в той или иной семье. Необходимо соблюдать гигиену питания, проще говоря, не переедать.

В целях уменьшения жировой массы тела необходима не интенсивная, а умеренная продолжительная нагрузка. При «взрывной» нагрузке на анаэробных тренировках (силовые упражнения, спринтерский бег) расходуется гликоген, а жир остается.

Конечно, необходимо во всем соблюдать меру, в том числе в физической активности, заниматься без фанатизма. Тогда тренировки пойдут на пользу здоровью», — говорит к. м. н., доцент кафедры госпитальной терапии и медицинской реабилитации НГМУ Олег Михайлович Филатов.

Андрей Дмитриевич Куимов

Текст и фото: Екатерина Прямушко.

Заведующий кафедрой факультетской терапии лечебного факультета НГМУ д. м. н., профессор, заслуженный врач РФ, заслуженный деятель науки РФ, лауреат номинации «Золотой фонд НГМУ»:

— Недавно в Музее Достоевского в Санкт–Петербурге прочитал его изречение, что беда русского народа в том, что большинство из нас не уважает то место, которое занимает в обществе. Человек должен быть доволен своими достижениями, социальным положением. Мы же всегда чем–то недовольны: низкой зарплатой, плохими дорогами, правительством — все виноваты, кроме самого себя. Отсюда возникает душевный дискомфорт, и, в конечном итоге, неудовлетворенность жизнью. Нужно быть довольным тем, что ты имеешь, благодарить за все. Это и библейская истина, проверенная тысячелетиями. Это залог душевного и физического здоровья, прямой путь к благополучию и долголетию.

Я призываю своих пациентов не смотреть подолгу телевизор, интернет–сайты, где содержится большое количество негативной информации. Создается серо–черная картина окружающего мира, хотя на самом деле далеко не все так плохо.

На собственном опыте могу сказать, что большое значение имеет оптимизм, это одна из составляющих долголетия, в то время как пессимизм, напротив, гарантированно приводит к депрессиям, психосоматическим синдромам и даже психическим расстройствам.

Конечно, в жизни важна мотивация: когда у человека есть микроцели или макроцели, то он ориентирован на активную деятельность. Совсем не обязательно быть вершителем судеб города, государства, важно понимать, к чему ты стремишься в своей жизни, и идти к поставленным целям.

Дело в общей культуре, ценностях, ко-

торые доминируют в обществе. Если у нас преобладает телевидение, атмосфера шоу, то и люди привыкли сидеть и пассивно смотреть то, что ему навязывают. Необходимо активизировать самого человека, убедить, что от него самого зависит его здоровье, долголетие, социальное благополучие, переориентировать на ответственное активное отношение к себе, собственному здоровью.

Самоуважение, оптимизм и мотивация — это краеугольные основы человеческого и, прежде всего, мужского бытия. Женщина более зависимы, ориентированы на мужчину, поэтому если он служит источником негативных эмоций, она это чувствует, и может поддаться и «увянуть» раньше времени. Хотя стоит отметить, что женщины, можно сказать, обречены жить дольше. На женщинах лежит основная часть забот о доме, детях и самом мужчине—«охотнике», в этом ее великое биологическое и социальное предназначение. Женский организм изначально создан как жизнестойкая система. Гибкая резина не ломается, в то время как сталь может быть хрупкой. Мы должны уважать женскую природу и поддерживать.

Бывая за границей, замечаю, что русских мужчин можно определить по выдающемуся «пивному» животу. Это проблема, как правило, возникает уже после 28 лет. «Пивной» живот свидетельствует о соматических заболеваниях и просто неприлично смотрится, за таких мужчин просто неудобно. Сейчас во многих странах активно пропагандируется здоровый образ жизни. К примеру, в Китае очень мало толстых людей. Секрет прост — сбалансированный рацион питания и много

движения. Это настолько элементарные правила, что даже удивительно, почему их не соблюдают. Но, наверное, проще пить пиво, которое к тому же требует закуски — барбекю, сухарики, соленые орешки и так далее, его не будешь есть листиком салата, а когда выпил и плотно поел, двигаться уже не хочется — лучше посмотреть телевизор, проговорить до ночи с друзьями.

У нас культура здорового образа жизни и раньше была не очень сильная, а сейчас атмосфера вседозволенности, открытие социальных и материальных шлюзов окончательно развратили людей. Поэтому нынешнее поколение находится в зоне риска в плане краткосрочности жизни и развития заболеваний после 40 лет. Еще раз повторю, рекомендации очень просты — не переедать, больше двигаться и радоваться жизни.

Сколько мы сейчас видим в парках, на улицах полных детей, глядя на которых понятно, что они едят — чупа–чупсы, шоколадки. В школе проблема усугубляется. Культура здорового образа жизни должна прививаться с детского сада, в вузе уже поздно, многому мы уже не сможем их научить. Сейчас редко можно увидеть студента, который пройдет две остановки от Горбольницы до площади Калинина, все толпятся на остановке. А почему бы не пройтись?

Раньше молодежь активно занималась спортом, часто в нескольких секциях. Над нашей школой шефствовало общество «Динамо», везде нас принимали — не только перспективных ребят, но и с различной физической подготовкой. Мы буквально бегали с одной секции на другую. Я ходил на баскетбол, настольный



А. Д. Куимов с сотрудниками кафедры



теннис, бокс. Со временем, правда, стало некогда, но физическая культура из моей жизни не ушла. Со школьных, студенческих времен был заложен инстинкт движения. До сих пор чувствую себя комфортно, если в день не прохожу хотя бы 1,5–2 километра, организм сам требует нагрузки. При возможности играю в настольный теннис, пляжный футбол.

В ноябре прошлого года мне исполнилось 70 лет, но я сам в это не верю. Моим родителям, папе (прим. ред. — зав. кафедрой нервных болезней НГМИ, почетному профессору НГМУ **Дмитрию Тарасовичу Куимову**) всегда был свойствен оптимизм, несмотря на трудности и даже тяжелые потери. Я помню их всегда нацеленными на жизнерадостность. Спа-

сибо родителям, они наградили меня положительной генетикой, но многое зависит от приобретенного. Я востребован как врач и как ученый, как педагог. Сейчас у меня порядка 12 интернов, несколько ординаторов, все–таки чувствуется, что они осознанно выбрали специальность, с ними интересно работать. Среди студентов всегда находятся ребята, с которыми есть обратная связь. У нас прекрасный коллектив кафедры, семья меня поддерживает. Окружение, микросоциум на работе и дома многое определяют в жизни. Но микросоциум не создается на пустом месте, его нужно беречь и развивать, это тонкая ювелирная работа взаимного уважения.

Никита Львович Тов

Фото: Екатерина Прямушко.

Заведующий кафедрой внутренних болезней лечебного факультета НГМУ д. м. н., профессор:

Государственная Дума РФ приняла закон, направленный на ограничение, а в дальнейшем, возможно, полное искоренение курения. Действительно, это самое большое зло, которое на данный момент существует. Даже столь разрушительное явление как наркомания не наносит такого ущерба здоровью популяции и экономике государства, как курение. Оно более распространено и губительно. Все страны, которые считают себя цивилизованными, ведут с курением очень активную борьбу. Интересно, что многие заболевания, кроме ишемической болезни сердца и патологии легких, связь которых с курением не вызывает сомнения, также ассоциированы с курением. Это псориаз, ревматоидный артрит, хроническая болезнь почек — этот список можно продолжать.

— Каждый человек смертен, и, несмотря на разработку все новых и новых препаратов и методов хирургического лечения, эта закономерность, очевидно, сохранится. В то же время не вызывает сомнения, что модификация образа жизни, что доказано масштабными исследованиями, оказывает на риск возникновения и темпы прогрессирования наиболее распространенных заболеваний гораздо больше влияния, чем любые, даже самые современные, медикаменты. Без изменения образа жизни лечить основную группу терапевтической патологии:

ИБС, диабет, артериальную гипертензию, нарушение липидного и пуринового обмена и другие заболевания, входящие в кардио–метаболический кластер, малоэффективно. Это же относится и к профилактике многих онкологических заболеваний.

Традиционно «НМГ» посвящает этот выпуск мужскому здоровью, но 23 Февраля и 8 Марта празднуются, фактически, одновременно. Поэтому несколько интересных, научно подтвержденных фактов. Лечить женщину за сорок от ревматоидного артрита, если она продолжает курить, бессмысленно. Ни выраженного улучшения, ни, тем более, ремиссии не добьемся. Второй интересный факт. После длительного периода уменьшения смертности от инфаркта миокарда в странах Западной Европы она опять начала расти. Оказалось, наибольший вклад в этот показатель внесла возросшая смертность среди женщин в возрасте 50–60 лет, которые являются заядлыми курильщицами. Более того, в этой когорте практически не наблюдалось лиц с избыточным весом и атерогенными липидными сдвигами, а само курение рассматривалось большинством женщин в качестве профилактики набора веса.

Традиционно важным фактором, который определяет нездоровье, риск, считался избыточный вес. Эта проблема существует и в нашей стране, где она усугубляется еще и несбалансированным питанием, учитывая наши традиционные пищевые предпочтения. Конечно, в сибирских условиях трудно соблюдать средиземноморскую диету, но существуют и другие здоровые диеты. В то же время и в этой проблеме появились новые заслуживающие большого внимания факты. Традиционно считается, что индекс массы тела (ИМТ), превышающий 25 — это избыточный вес, ИМТ, превышающий 30, — ожирение. Однако, если оценивать смертность от всех причин, то окажется, что интервале ИМТ от 25 до 35 она не выше, чем у лиц с ИМТ ниже 25. Очевидно, что определенный энергетический запас жировой ткани может быть полезен при попадании в экстремальные условия — стресс, инфекции, физические перегрузки. Большее значение сегодня придается не ИМТ, а окружности талии, то есть запасам висцерального, гормонально активного жира. В России норма окружности талии для мужчин 94 см, но в США считают, что риск патологии значительно возрастает с уровня 102 см.

— С проблемами избыточного веса традиционно ассоциируют гиподинамию. Разумная физическая активность в тренирующем сердечно–сосудистую систему аэробном режиме дает возможность человеку адаптироваться к нагрузкам, сжигает лишние калории, нормализует целый ряд физиологических показателей и метаболических процессов, включая частоту сердечных сокращений и артериальное давление, уровень гликемии и липидов крови, а также просто повышает настроение и самооценку. Следует помнить, что уровень нагрузок и их вид нужно соотносить с возрастом и имеющимися заболеваниями, в частности, с патологией суставов. Мне кажется, что оптимальным видом спорта является плавание. Правда, это не самый доступный вид спорта. Надо стремиться к достижению следующих параметров: в покое АД 120/80 мм рт. ст. и ниже, пульс менее 70 ударов в минуту.

Что касается спиртного, то я думаю, что с алкоголем человечество не расстанется никогда. В разумных пределах, к примеру, красное вино считается профилактическим по отношению к целому ряду заболеваний. Кроме того, это универсальный и с древних времен известный антидепрессант. К слову, депрессия сама по себе способствует развитию многих заболеваний. Но как только потребление алкоголя выходит за разумные рамки, он вызывает поражение многих органов и



систем организма, разрушает психическую сферу, разрывает социальные связи.

С возрастом у мужчин развивается тестостероновая недостаточность. Чтобы ее отсрочить, необходим здоровый образ жизни, нормализация метаболизма, поддержание нормального веса (особенно опасно висцеральное ожирение («пивной живот»)), и физическая нагрузка, которая сама по себе повышает выработку тестостерона. Если говорить, что у мужчины будет инфаркт, гипертония, инсульт, что у него «развалятся» суставы от лишнего веса, разовьется сахарный диабет, все эти увещания не оказывают должного эффекта. Но если сказать, что у него будет эректильная дисфункция, то это станет самым мощным аргументом.

Сейчас во всем мире практикуется гормонозаместительная терапия: у женщин — назначение эстрогенов, у мужчин — тестостерона. Кстати, женщины вообще живут дольше и более устойчивы к различным негативным факторам, поскольку, видимо, нужнее популяции, чем мужчины. У них выше запас прочности.

Игорь Иванович Титяев

Текст и фото: Екатерина Прямушко.

Д. м. н., профессор кафедры урологии лечебного факультета НГМУ, куратор урологического и онкоурологического отделений, андрологического центра ГБУЗ НСО «ГКБ №1»:

— Сегодня в обществе принято говорить о мужском здоровье с точки зрения не активного образа жизни, а заболеваний. Это изначально ошибочный подход. Фармацевтические компании, продвигающие различные препараты, хотели бы видеть мужчин в худшем состоянии, чем они есть на самом деле, стараясь подчеркнуть, усугубить проблемы. Приводятся цифры, которые не соответствуют реалиям, и, как правило, шокируют специалистов. На самом деле эректильная дисфункция — не такое частое явление. Во многом это надуманная проблема, связанная не с реальными нарушениями, а страхом не соответствовать высоким требованиям с одной стороны, с другой — субъективным восприятием своих возможностей и потребностей, стремлением быть Казановой. Но как определить сексуальную норму? Для всех она индивидуальна.

Мужчины смотрят рекламу и чувствуют, что с ними что-то не так. Даже в случае неудовлетворенности, разочарованности сексуальной жизнью не стоит спешить ставить самому себе диагноз и бежать в аптеку. Нужно пройти диагностику, получить грамотную консультацию специалиста, который и назначит в случае необходимости терапию — это могут быть растительные биоактивные препараты или, что соответствует современным требованиям, ингибиторы фосфодиэстеразы 5-го типа. Мы не рекламируем препараты, а назначаем при необходимости. Чтобы прописать тот или иной препарат, врач должен убедиться, что у пациента именно эректильная дисфункция, а также понять, какова цель приема таблеток. Зачастую он просто хочет быть как сосед или радостный мужчина в трусах из рекламы. Кроме того, практически все препараты имеют побочные действия, и никто, кроме врача, не может оценить риски. В большинстве случаев мы имеем дело не с расстройствами, а с нормальным состоянием. Желание быть или казаться кем-то другим уже не входит в понятие мужского здоровья.

Сексуальные расстройства сегодня стали синонимом мужского здоровья, на этом основываются рекламные кампании, навязывающие те или иные биологические добавки. Правильно ориентировать пациента, так, чтобы секс не довлел над его жизнью — это тоже задача доктора.

Проблемы во многом связаны с отсутствием культуры взаимоотношений полов. Мужчина настроен на получение удовольствия, самоутверждение. Семья предъявляет требования другого уровня, мужчина ассоциируется уже не только с сексуальной функцией. Роль мужа, отца предполагает ответственность, в том числе за свое здоровье.

На сегодняшний день серьезной проблемой стал риск развития бесплодия. Я работаю урологом с 1971 года, тогда нормальное количество сперматозоидов в эякуляте превышало 140 миллионов, сейчас нормой является 40 миллионов. С чем это связано? Во многом с гормональными проблемами, нарушениями тестостеронообразующей функции. Сегодня мы пытаемся решить вопрос, используя аминокислоты, ферментативные препараты, которые позволяют стимулировать сперматогенез и повышать активность сперматозоидов. Но необходимо подчеркнуть, что бесплодие — общая проблема семейной пары, зачастую бывает сложно разобраться, где нарушена связь. Чрезвычайно актуальна работа семейных центров, где мужчина и женщина могут совместно пройти обследования у урологов, андрологов, гинекологов, других специалистов. По каждой паре персонально решается вопрос и, если терапия не приносит результат, дается направление на ЭКО.

Еще одной реальной проблемой является продолжительность жизни мужчин. На сегодняшний день ВОЗ рекомендует считать средним возраст до 70 лет, а у нас средняя продолжительности жизни мужского населения — 56 лет (в Европе в среднем 83 года). Проблема во многом носит социальный характер, однако вклад медицины в продолжительность жизни существенен. Необходимо также задуматься, что мы, урологи, можем дать в плюс к 56 годам.

В пожилом возрасте значительно возрастает риск развития рака предстательной железы. Наша задача в том, чтобы вовремя диагностировать заболевание и назначить адекватное хирургическое лечение. На сегодняшний момент накоплен колоссальный опыт проведения радикальной простатэктомии, во многих клиниках выполняются операции, которые еще 7–8 лет назад были единичными. Продолжительность и качество жизни

во многом зависят от того, какой метод мы применим и на каком этапе заболевания, поэтому очень важна обращаемость мужского населения.

Большинство женщин знает «своего» врача, и регулярно ходит на прием к гинекологу. Мужчины, напротив, зачастую даже не имеют представления, затрудняются ответить, кто такой уролог, какими проблемами он занимается. Необходимо, на мой взгляд, проводить просветительскую работу.

В 1971 году, когда открылась кафедра урологии в Новосибирском медицинском институте, в городе было всего 30 специалистов. Сейчас Новосибирское урологическое общество объединяет уже 119 человек. Выпускники охотно идут в нашу специальность: в этом году в клиническую ординатуру по урологии пришло 16 человек, это практически в два раза больше, чем мы обычно набирали. То есть кадрового дефицита как такового в урологии нет. Проблема в другом. На сегодняшний день большая нагрузка лежит на стационарах, но, чтобы выявлять заболевания, в том числе предстательной железы, и в дальнейшем эффективно их лечить, необходимо также развивать урологическую службу на уровне поликлиник. Сейчас сложилась такая ситуация, что узкие специалисты получают меньше, чем участковые врачи, и вынуждены работать в две смены, подрабатывать в частных центрах. Необходимо создавать условия, чтобы в поликлиниках урологи могли принимать пациентов полный рабочий день, получая при этом достойную заработную плату. Можно, конечно, организовывать массовые акции подобно «Розовой ленточке» для женщин, но, на мой взгляд, это не даст ощутимого результата. Нужно, чтобы мужчина знал, что у него есть свой доктор, и всегда мог к нему попасть — без очередей, предварительной записи за месяц вперед, грубо говоря. Назрела необходимость создания целевой программы по повышению доступности урологической помощи для мужчин.

Вообще мужское здоровье надо рассматривать в контексте общего здоровья. С этого нужно начинать. Правильное питание и активный образ жизни снимают многие проблемы.

Правильное питание предусматривает употребление мясной белковой пищи. Мы — мясоеды по своей сути. Рацион должен включать доста-

И. И. Титяев



И. И. Титяев с командой по мини-футболу

точное количество животного белка, содержащего, в том числе, незаменимые аминокислоты, такие как Л-Аргинин и Л-Карнитин, которые оказывают положительное влияние на фертильность мужчин.

При переедании, регулярном употреблении пива у мужчин появляются «животы». Я не могу спокойно смотреть на пузатых мужчин, понимая, что это не только эстетическая проблема. Лишний вес приводит к развитию метаболического синдрома, артериальной гипертензии, сахарного диабета второго типа и ряда других серьезных заболеваний. При метаболическом синдроме возникает андрогенодефицит, следствием которого являются и сексуальные расстройства. Так не лучше ли заблаговременно контролировать свой вес, чем впоследствии гоняться за дорогостоящими препаратами, приносящими временный результат?

Мужчина должен всегда ставить перед собой цели, стимулировать себя — не на какой-нибудь сексуальный подвиг, а на физическую активность. Вот это — основа нашей жизни.

В любом возрасте необходимо получать разумные физические нагрузки. Инстинкт движения заложен в самой природе человека и, если его не удастся реализовать в полной мере в силу характера работы, нужно заниматься спортом, физической культурой в свободное время. Врачи должны не просто абстрактно рассуждать о проблеме, но показывать на собственном примере. Я два раза в неделю играю в футбол и один раз в неделю стараюсь посещать баню. Сейчас на общественных началах тренирую женскую сборную по футболу нашего университета.

Дело в том, что большинство обучающихся в медицинском вузе — девушки, и мы в свое время вместе с

заведующим кафедрой физвоспитания НГМУ **Александром Николаевичем Патрушевым** задумались, чем мы можем занять их во внеучебное время. Стоит отметить, что в Америке большая часть занятий физической культурой, спортом в университетах, колледжах проводится на открытом воздухе, на футбольных, бейсбольных полях и так далее. Мы провели мониторинг, обзвонили вузы Новосибирска, оказалось, что в последнее время активно развивается женский футбол. Однако чтобы участвовать в межвузовской спартакиаде, необходимо, чтобы в городе было как минимум шесть сборных.

Вместе с доцентом кафедры фармацевтической химии, подполковником медицинской службы **Анатолием Анатольевичем Приставкой**, который в прошлом представлял НГМИ в сборной по конькобежному спорту, мы организовали команду в НГМУ, которая как раз и стала шестой. Теперь у нас есть необходимый кворум для участия в межвузовских соревнованиях. На первую тренировку пришли 18 девушек, сейчас костяк команды составляет человек 6. Но те, кто остался, целеустремленно занимаются, не пропуская тренировок, они уже с лета жонглируют мячом, владеют элементами игры. Кроме того, мы набрали несколько человек с первого курса, которые сейчас также «вливаются» в основной состав. В марте будет как раз год, как мы тренируем женскую сборную по футболу НГМУ. Надеемся, что этот вид спорта будет в дальнейшем развиваться. На мой взгляд, даже учась в медицинском вузе, можно найти полтора часа два раза в неделю на физическую активность. Администрация университета, в свою очередь, делает все зависящее, создает условия, чтобы студенты могли выбрать занятия по душе.

Здоровье мужчины — в его руках

Текст: Ольга Николаевна Филипович, к. м. н., гинеколог, андролог,
Государственный центр планирования семьи и репродукции.
Фото: Екатерина Прямушко.

День защитника Отечества по праву ассоциируется в нашем сознании с праздником настоящих мужчин как олицетворением силы, успеха, безупречного здоровья. В этот день сильная половина человечества получает законное право принимать благодарность, поздравления и, конечно, подарки.

Еще 20 лет назад это был праздник воина-победителя, ветерана, солдата. На пороге 21-го века это праздник красивого, подтянутого, вечно молодого и обязательно здорового мужчины. В наши времена значительно изменились представления о возрасте, граница «молодости» заметно отодвинулась и практически отменила понятие «старость». Теперь молодой человек начинает самостоятельную жизнь после 20 лет, годам к 35 он приобретает жизненный опыт, становится полноценным специалистом, и только к 40–45 годам он вступает в «золотой возраст», когда взяты вершины профессионального мастерства, достигнуто определенное положение в обществе, решены проблемы материального благополучия. Чеховское выражение «мне скоро 60, я старик...» — уже архаизм. Мировая ментальность мужчин кардинально изменилась, и сегодня мужчина в 50, 60, 70 лет обязан быть здоровым, бодрым и работоспособным.

Именно сегодня, когда общество предъявляет такие завышенные требования к здоровью сильного пола, особенно остро обсуждается проблема кризиса мужского здоровья, которая приобрела медико-социальный характер на мировом уровне. Неуклонно растущая печальная статистика мужских заболеваний затрагивает абсолютно все государства. В большинстве развитых стран мужчины имеют более низкие показатели здоровья, чем женщины, независимо от того, к какой социально-экономической группе они относятся. Примечательно, что богатые мужчины имеют здоровье на уровне необеспеченных женщин.

Незавидное первенство по сочетанию высокой заболеваемости мужчин и смертности от этих заболеваний принадлежит России. Из 5 демографических вызовов нового века (высокая смертность, низкая рождаемость, демографическое старение и т. д.) необходимо добавить избыточную мужскую сверхсмертность, то есть высокие показатели смертности в том самом «золотом», зрелом, цветущем, трудоспособном возрасте российских мужчин. Эта цифра превышает женский критерий в 5–9 раз.

Показатель средней продолжительности жизни российских мужчин является самым низким в Европе и составляет 58,8 лет. Разница в продолжительности жизни полов имеет рекордную цифру «13 лет». Для сравнения, средняя продолжительность жизни мужчин в Италии 77 лет, в Израиле — 79,9, на Кубе — 72,6. Это, действительно, настоящее российское «мировое достижение» с большим знаком минус.

Ежегодно на каждые 100 девочек рождается 105 мальчиков, и уже к 24-летнему возрасту в России численность мужчин и женщин сравнивается (потери обусловлены преимущественно гендерными поведенческими особенностями мальчиков), к 30-летнему возрасту на 100 женщин приходится 96 мужчин, а до 50–60 лет из нынешнего поколения родившихся мальчиков доживает менее 50%.

К основным причинам высокой смертности в зрелом возрасте относят злокачественный рост сердечно-сосудистых заболеваний, на их долю приходится 56,6% в структуре смертности, и ассоциированные с ними болезни 21-го века — сахарный диабет, ожирение, онкозаболевания. Самые обсуждаемые темы совместных эндокринологических, кардиологических и андрологических конгрессов мирового значения — это тревожная статистика показателей соматического здоровья мужчин, в совокупности с не менее тревожными показателями репродуктивного потенциала. «Современный кризис сперматогенеза» стал вторым ведущим фактором мирового демографического кризиса.

Факторы, способствующие развитию эпидемий 21-го века, давно известны и являются по сути плодами нашего образа жизни:

- офисный стиль работы: природой мужчине предназначалось выполнять функции, связанные с физической активностью. Сегодня сверхактивные виды деятельности сменились на пассивные. Широкая автоматизированная сфера услуг предлагает сегодня выполнение любых задач, связанных с бытовыми нуждами. И если 20–30-летний возраст прощает пассивность их жизни, то 40–60-летний возраст рассчитывается с нами по заслугам;

- нарушение режима и рациона питания. Совмещение малоподвижного образа жизни с неконтролируемым количеством и объемом пищи не совместимо. Изобилие заранее приготовленной, очень вкусной, недорогой, но вредной пищи на прилавках супермаркетов очень невыгодно нарушает математический баланс поступления и расхода энергии в организме, избыток жиров и легких углеводов «тайно» подготавливает плодородную почву для развития сосудистых «катастроф» и витаминно-дефицитных состояний;

- неблагополучие экосистемы: современному человеку, к сожалению, приходится не только выживать, но и быть счастливым в мире загрязненной экологии, парабеновой косметики, псевдопищевого пластика и т. д. Этих неблагоприятных факторов с каждым десятилетием становится все больше. Наш организм вынужденно вступает в бой с пищевыми консервантами, что зачастую приводит к срыву в работе антиоксидантной системы. Сперматогенный эпителий мужских половых желез, будучи очень «чувствительной и тонкой» материей, зачастую не выдерживает экологической агрессии, и формирующие пороки сперматогенеза сегодня в 50% случаев становятся причиной супружеского бесплодия;

- вредные привычки: злоупотребление алкоголем и никотином — важнейшие поведенческие факторы, предопределяющие разницу в продолжительности жизни полов в России. К сожалению, «питьевая культура» в России не сложилась исторически;

- психологические, социальные факторы: постсоветский стереотип от-

ношения к своему здоровью мужчины обеспечил ему переоценку качества своего здоровья с одновременной недооценкой важности скрининговых исследований. В 20–30-летнем возрасте 90% мужчин считают себя абсолютно здоровыми, в то время как среди женщин абсолютно здоровыми себя считают лишь 20%. В результате мужчины упускают время для своевременной диагностики и лечения.

Многие привычные стереотипы, которые отождествляли мужскую психологию и поведение 20 лет назад, становятся не востребуемыми и даже не адекватными сейчас, что очень неблагоприятно сказывается на состоянии психологического здоровья сильного пола.

Андрогенодефицит

Уже две тысячи лет известно, что именно мужской половой гормон тестостерон определяет качество и продолжительность жизни мужчины. Красивая «золотая пора» мужчины совпадает по времени с физиологическим андрогенодефицитным состоянием.

Нормальные цифры тестостерона находятся в пределах от 13 до 33 нмоль/литр. Пик секреции — 30 лет. С каждым последующим годом цифра снижается на один–два процента. Если исходный уровень тестостерона был в пределах цифры 30, то к пятидесяти годам мы видим здорового, крепкого, работоспособного мужчину. А если исходный уровень был в пределах 17–20 — то перед нами уставший, располневший мужчина зрелого возраста с большим багажом соматических заболеваний. Все жизненные процессы в мужском организме регулируются тестостероном. Он, как и эстрадиол в организме женщины, является самым главным энергетиком и жиросжигателем. Такие проявления как ухудшение настроения, снижение мышечной массы наряду с увеличением жировой, ухудшение памяти, отсутствие мотивации в действиях, дислипидемия, инсулинорезистентность, рост доброкачественной гиперплазии предстательной железы, признаки атеросклероза в сосудах, эректильная дисфункция, снижение либидо — есть проявления прежде всего дефицита тестостерона.

Патогенетические механизмы развития сахарного диабета второго типа, атеросклероза, ожирения тесно взаимосвязаны между собой. На вершине айсберга — инсулинорезистентность, для реализации которой необходимо наличие того самого возрастного гипогонадизма. Сегодня это раздел доказательной медицины, совместные исследования андрологов и эндокринологов подтверждают взаимосвязь ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний с дефицитом тестостерона. И, соответственно, коррекция и лечение всех перечисленных нозологий будут эффективными именно на фоне терапии андрогенодефицита.



О. Н. Филипович

Приоритетные направления

В постперестроечное время наша страна ищет выход из тех или иных социально неблагоприятных ситуаций. Сегодня с трибун андрологических конгрессов поступает ряд конструктивных предложений по организации скринингового исследования показателей здоровья мужчин. В некоторых городах России созданы мужские кабинеты, как прототипы женских консультаций, которые оснащены новейшим оборудованием и позволяют выполнить у мужчин весь спектр необходимых исследований, получить консультации смежных специалистов в стенах одного учреждения. Созданы школы мужского здоровья. Хочется верить, что подобные программы с приоритетными инновационными направлениями скоро появятся в нашем городе.

«Спасение утопающих...»

Может ли современный мужчина повлиять на ситуацию сам? Ответ, конечно, «да». Разумеется, выбор за профилактическими мерами. О них сегодня говорится очень много — это сочетание спортивных нагрузок со здоровым рациональным питанием, отказ от вредных привычек и систематическое наблюдение за своим здоровьем.

I. Здоровое питание.

Рекомендации по здоровому питанию разработаны диетологами, и информация о них доступна. К основным правилам здорового питания относят:

- количественный контроль над поступлением пищи и расходом энергии в процессе жизнедеятельности;
- кратность приема пищи до 4–5 раз в сутки;
- сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов;
- исключение или сведение к минимуму поступления в организм рафинированных субпродуктов, сахара, газированных напитков, жирной пищи;
- ограничение спиртных напитков.

Отдельно хочется остановиться на перечне продуктов, содержащих важные микроэлементы и аминокислоты для мужского организма. Это красная рыба как источник Омега-3 кислот; это морепродукты, которые так богаты цинком; насыщенные калием бананы; ягоды фиолетового, синего и красного цветов, выполняющие роль антиоксидантов; красные, оранжевые овощи и фрукты, содержащие витамин С и бэта-каротин; орехи как источник магния и селена; соевые бобы, снижающие риск развития рака предстательной железы.

II. Спорт, спорт и еще раз спорт.

Энергозатраты как способ сжига-

ния «лишних» калорий и благоприятное воздействие на мышечно-связочный аппарат — самое скромное достижение спортивных нагрузок. Доказано, что это кладезь эндорфинов, причем положительные эмоции растут прямо пропорционально физическим нагрузкам. Нужно заметить, что спортивная индустрия нашего города очень развита и хорошо оснащена. Уже через полгода ваш организм благодарно ответит красивой осанкой, здоровыми суставами и подтянутым мышечным рельефом.

III. Безопасность применения ЗГТ.

Главный аспект, который важно донести до сознания мужчины — это динамический контроль за основными параметрами здоровья. Эти исследования направлены на оценку состояния сердечно-сосудистой системы, внутренних органов и эндокринной системы. Современная фармакотерапия позволяет очень эффективно воздействовать на все патогенетические звенья мужских заболеваний и разорвать порочный круг болезней цивилизации.

Сегодня мы свидетели новой эпохи — эпохи применения андрогенов в качестве заместительной гормональной терапии при возникновении неважно какого — физиологического или патологического гипогонадизма. Их эффективность, а главное — безопасность, доказаны. Фарминдустрия предлагает самые различные формы введения тестостерона — гели, пластыри, таблетки, инъекции.

Традиционно женщины, состоящие на диспансерном учете у гинеколога, с гордостью говорят о возможности применения ЗГТ в период «осеннего» возраста. Мужская эндокринология в течение очень многих лет была незаслуженно забыта.

Авторитетные исследования последних лет указывают на возможность полного излечения уже существующего сахарного диабета второго типа, метаболического синдрома, эректильной дисфункции при условии сочетанного воздействия на все патогенетические звенья процесса, в том числе на гипогонадизм, когда изолированная терапия этих заболеваний приводит только к ремиссии.

В заключение хотелось бы поздравить всех мужчин планеты с их праздником. Будьте сильнее «предательских» привычек и пагубных зависимостей, конечная станция которых называется «болезнь».

Пользуйтесь всеми плодами научных исследований — они для вас! Будьте здоровы, красивы, довольны собой! Позволяйте себе отдыхать, позволяйте себе иногда быть слабыми, чрезвычайно внимательными к себе и к своему здоровью! Ключи к вечно праздничному самочувствию в ваших руках уже сегодня!

Спорт объединил медиков

Текст: Екатерина Прямушко.

Фото: Екатерина Прямушко, архивы участников команд ППС НГМУ.

Уже несколько лет в стенах Новосибирского медуниверситета проходят совместные тренировки волейбольных команд медицинского центра «Авиценна» и сборной ППС НГМУ. Занятия проходят два раза в неделю в зале главного корпуса университета — на два часа студенты уступают место своим преподавателям, врачам, ученым. Участники команд рассказывают в интервью «НМГ» о том, как профессия, общие интересы, стремление к активному образу жизни объединяют на спортивной площадке мужчин разных возрастов и уровней физической подготовки.

«Авиценна»

Команда «Авиценна» была организована 6 лет назад по инициативе генерального директора медицинского центра, профессора, доктора медицинских наук, врача-уролога, заслуженного врача РФ, лауреата номинации «Золотой фонд НГМУ» **Бориса Исаевича Айзиковича**.

«Около шести лет назад мы организовали спортивную команду нашего медицинского центра «Авиценна», и стали в свободное от работы время играть в волейбол. На тренировки приходят все желающие — врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, сотрудники администрации клиники, наши партнеры — представители производителей медицинской техники, фармацевтических компаний. Но в основном в команде играют мужчины, врачи-хирурги, для которых смена деятельности очень важна. После продолжительной работы в операционных, физического и морального напряжения полезно прийти в спортивный зал и подвигаться, получить заряд позитивных эмоций. Все мы, жители мегаполиса, боремся с гиподинамией, стрессами, и в этом хорошо помогают занятия физической культурой, особенно командная игра. Мы в свое время выбрали волейбол, хотя практически никто до этого не занимался этим видом спорта, он дает оптимальную нагрузку, это интересная, азартная игра. Конечно, у нас в команде разный уровень физической подготовки — есть и бывшие спортсмены, и любители, но все с пониманием относятся, если что-то не получается. Мы занимаемся два раза в неделю по два часа и, несмотря на занятость, стараемся находить время и не пропускать тренировки. На мой взгляд, совместные тренировки, командная игра укрепляют корпоративный дух, коллектив клиники — это та же команда.

Чаще всего тренируемся с командой профессорско-преподавательского состава НГМУ. Мы знакомы много лет и очень рады играть на одной площадке, в стенах родного вуза. Есть команды, которые формируются по уровню подготовки, мастерства, нас объединила в большей степени профессиональная деятельность. Совместные тренировки — это возможность пообщаться с коллегами в неформальной обстановке. Хотелось бы выразить благодарность ректору НГМУ — моему однокурснику **Игорю Олеговичу Маринкину**, который предоставил возможность заниматься в этом зале, получая заряд бодрости и энергии.

Конечно, как врач я бы рекомендовал всем мужчинам занятия физической культурой. На сегодняшний день городские жители в большинстве своем занимаются нефизическим трудом, гиподинамия в комплексе с неправильным питанием приводят к избыточному весу, что, в свою очередь, является провоцирующим фактором для таких забо-

леваний как сахарный диабет, гипертония, у них быстрее развивается возрастное снижение тестостерона в крови. Возможно, напрямую это и не связано, но совершенно очевидно, что у мужчин, которые находятся в хорошей физической форме, ведут активный образ жизни, деструктивные процессы замедляются, они более работоспособны, у них выше продолжительность и качество жизни», — рассказывает генеральный директор медицинского центра «Авиценна» заслуженный врач РФ Борис Исаевич Айзикович.

Один из тех, кто в команде с момента ее основания — врач-уролог медицинского центра «Авиценна» **Денис Валерьевич Устинов**.

«В школе я шесть лет на профессиональном уровне занимался горными лыжами. Я пришел в секцию в 1971 году, когда горнолыжный спорт не был так моден, как сегодня. Но в 9-м классе ушел из большого спорта, выбрав медицину. Нисколько не жалею о своем решении, но продолжаю заниматься спортом, только уже для себя. На выходных катаюсь на горных лыжах, два раза в неделю играю в волейбол, то есть получается разносторонняя нагрузка. Если раньше тренировался на результат, то сейчас больше для удовольствия, для здоровья. Игра сплочает, позволяет отвлечься от врачебной работы, которая во многом связана со стрессом, напряжением. Хотелось бы призвать коллег, да и вообще всех мужчин, снимать стресс не с помощью алкоголя, а занятий спортом, активными видами отдыха», — говорит Денис Валерьевич Устинов.

Команда ППС НГМУ

Волейбольная команда преподавателей НГМУ также была создана несколько лет назад. Сегодня она тренируется два раза в неделю вместе с командой «Авиценна», выступает на ежегодной спартакиаде «Бодрость и здоровье» среди профессорско-преподавательского состава вузов города Новосибирска.

В составе команды выступают: заведующий кафедрой анестезиологии и реаниматологии д. м. н., профессор **Владимир Николаевич Кохно**, к. м. н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения **Дмитрий Викторович Чебыкин**, к. м. н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, председатель медицинского арбитража «Сибирского третейского суда» **Игорь Валерьевич Васильев**, ассистент кафедры хирургии ФПК и ППВ **Павел Александрович Платонов**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, тренер волейбольной команды НГМУ **Николай Владимирович Скворцов**, сотрудник лаборатории по техническому обслуживанию и метрологии НГМУ **Александр Мардиросович Харагезов**, ассистент кафедры анестезиоло-

гии и реаниматологии ФПК и ППВ к. м. н. **Павел Сергеевич Шмерко**, старший преподаватель кафедры физического воспитания **Александр Сергеевич Шишов**.

Команда тренируется под руководством старшего преподавателя кафедры физвоспитания НГМУ, мастера спорта РСФСР по волейболу **Людмилы Борисовны Клевцовой**.

Капитан команды — доцент кафедры общественного здоровья Дмитрий Викторович Чебыкин в школе занимался в ДЮСШ по волейболу, затем шесть лет играл за сборную НГМИ, был капитаном команды, уже по окончании института три года тренировал мужскую сборную вуза по волейболу.

«История нашей команды началась со спортивных состязаний между факультетами, на которых факультет экономики и управления в здравоохранении побеждал несколько лет подряд. Наша команда была представлена в основном кафедрой общественного здоровья, в ее составе играл заведующий кафедрой профессор **Александр Викторович Калининченко**, капитаном была декан факультета — **Татьяна Анатольевна Аверьянова**. Позднее нам удалось собрать команду университета, с которой мы регулярно выступаем на спартакиаде преподавателей вузов Новосибирска. Примерно два с половиной года назад мы стали тренироваться совместно с командой медицинского центра «Авиценна», объединив свои усилия. Можно сказать, что за два года в ходе совместных тренировок наш уровень значительно вырос.

Хотелось бы подчеркнуть, что если большинство других команд вузов представлены в основном сотрудниками кафедры физического воспитания, то у нас их только двое, все остальные — профессора, доценты, старшие преподаватели, которые не занимаются спортом профессионально. Мы, можно сказать, самая «ученая» или «остепененная» сборная. Пожалуй, еще в команде аграрного университета широко представлены преподаватели кафедр неспортивного профиля, за них играют даже проректоры. Мы, кстати, по-дружески общаемся с командой НГАУ, иногда проводим совместные тренировки.

Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, председатель медицинского арбитража «Сибирского третейского суда» Игорь Валерьевич Васильев вспоминает, что в прошлом занимался вольной борьбой, на юношеских турнирах становился чемпионом Кузбасса, тем не менее, ему нравится проявлять себя в командной игре.

«Волейбол — это, по большому счету, шахматы: каждый игрок должен занимать определенную позицию, чтобы мяч постоянно находился в воздухе, необходимы взаимопонимание, сыгранность. Это коллективная работа. Как только кто-то выключается из игры,



Б. И. Айзикович и команда «Авиценна»



игра рушится. Благодарны команде «Авиценна» за возможность постоянно устраивать мини-турниры на тренировках, мы выступаем друг для друга спарринг-партнерами. У нас сложилось такое волейбольное медицинское сообщество.

Занятия спортом позволяют наполнить жизнь новым смыслом, получать удовольствие от каждой победы. Современная жизнь так устроена, что мы ставим долгосрочные задачи, планы, результаты которых видны не сразу. Командная игра дает возможность почувствовать радость от каждого момента жизни — когда выиграл турнир, каждую отдельную партию. Важно получать удовольствие от каждого прожитого дня. Когда ты ощущаешь в себе силы, чтобы заниматься, играть, побеждать, значит, это уже и есть некий смысл, радость жизни.

Межвузовские турниры, спартакиада ППС также очень важны, они позволяют познакомиться с другими университетами, понять, чем они живут, проис-

ходит общение преподавателей разных вузов. На таких спартакиадах мы осознаем общность преподавателей высшей школы Новосибирска. Несмотря на то, что играют люди разных возрастов, по азарту, накалу страстей, наверное, мы не уступаем матчам нашей волейбольной команды «Локомотив».

Мы играем в главном корпусе НГМУ, и всегда приятно, когда в зал заглядывают преподаватели, студенты, удивляются, видя нас в непривычной обстановке. Несмотря на то, что мы — медики, но все же хотелось бы подчеркнуть, что если самоцелью занятий является здоровье, это может, напротив, не принести нужного результата: люди начинают считать калории, садиться на диеты, во всем себя ограничивать. Конечно, физическая нагрузка просто необходима, ведь с возрастом снижается адаптация организма, функциональные возможности. Но я бы сказал, что мы тренируемся, в первую очередь, не для того, чтобы быть здоровыми, а просто получаем удовольствие от игры, активного образа жизни.

Игорь Анатольевич Маслов

Текст: Екатерина Прямушко. Фото: личный архив И. А. Маслова.

23 февраля поздравления с Днем защитника Отечества принимал кандидат медицинских наук, доцент кафедры ортопедической стоматологии стоматологического факультета НГМУ, ветеран войны в Афганистане Игорь Анатольевич Маслов. В НГМИ он поступил, пройдя службу санинструктором в условиях боевых действий. Игорю Анатольевичу удалось найти себя в мирной жизни, реализовавшись как врач, преподаватель, спортсмен.

— После школы за компанию с одноклассниками я поступил в Новосибирский институт инженеров водного транспорта, но на первом же экзамене понял, что это не мое и забрал документы. Для меня был один путь — на завод, затем в армию. Около года до призыва отработал вместе с отцом на заводе. Тогда только вышел фильм «В зоне особого внимания», и романтика позвала в ВДВ, решил, что если идти в армию, то только десанником. Я со школы активно занимался спортом — вольной борьбой, кроме того, записался в ДОСААФ, выполнил норматив по прыжкам с парашютом. Пройдя армейскую учебку в Прибалтике, опять же, следуя романтическим устремлениям, захотел поступить в Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище. Я советовался с опытными офицерами. Во время распределения командир взвода обратился ко мне: «Маслов, ты хотел в Рязанское десантное училище? Тебе прямая дорога в Витебскую дивизию, дислоцированную в Афганистане». Так в ноябре 1981 года я оказался в составе Ограниченного контингента советских войск в Афганистане. Наш 57-й воздушно-десантный полк был дислоцирован в крепости Бала-Хиссар в Кабуле, где в колониальные времена квартировался британский полк.

На мандатной комиссии всех спортсменов агитировали в медсанбат, который считался «белой костью» ВДВ. Помимо дежурств в лазаретах, госпиталях много времени проводили в оборудованных спецклассах, где проходили силовые тренировки, занятия по рукопашному бою и другие. Мы гордились, что наш командир взвода — старший лейтенант Сирый, имевший «черный пояс» по карате, был одним из лучших учеников известного **Тадеуша Касьянова** — президента Всероссийской федерации рукопашного боя и традиционного каратэ, снявшегося в фильме «Пираты двадцатого века».

В Афганистан я отправился уже санинструктором. Во время боевых действий именно санинструктор находится в самых опасных местах, среди раненых. Одним словом — не заскучаешь. Но мне тогда было 18 лет, я как-то поначалу даже не задумывался, что могут убить. Страх не было, наоборот, мы все рвались на передовую, где больше свободы, не нужно тянуть службу — маршировать, нести дежурства. Практически все санинструктора, которых я знал, были ранены или погибли. Лишь одному сослуживцу из Томска удалось «пройти» без царапины — однажды пуля попала ему в сумку, пробив бутылек с лекарством. Конечно, к санинструкторам относились с пие-тетом, уважением — случись что, он первый, кто придет на помощь.

Большую роль в моей жизни сыграл полковой врач **Виктор Михайлович Приказчик**, замечательный человек. Находясь в батальоне в Джелалабаде,

практически в полевых условиях он готовил диссертацию по психологии — по теме влияния условий боевых действий на личностное развитие солдат, проводил массовое тестирование. Тогда психология была непопулярна, о тестах Айзенка, Люшера узнал уже позднее. Мне стало интересно, и я записался к нему, что называется, добровольцем. Мной руководил юношеский максимализм, Виктор Михайлович мне просто «развернул голову», тогда я впервые стал задумываться о своей жизни. Проанализировав результаты тестов, он написал характеристику, у меня она до сих пор хранится. В конце была приписка — рекомендуется выбрать профессию в виде естественно-прикладных наук — врача, учителя. На тот момент я прочитал и не придал особого значения, но прошло время, и сегодня я — врач и учитель.

Работа в вузе — это достаточно большая ответственность, ведь преподаватель — это не только специалист в своей области, но и учитель, наставник, поэтому он дает знания, навыки, и одновременно формирует мировоззрение молодых людей. От общения студентов с преподавателем, его личного примера многое зависит.

Почему-то возникла легенда, что я ушел в Афганистан добровольцем со студенческой скамьи. В действительности же поступил в Новосибирский медицинский институт уже после армии. Когда вернулся, демобилизовавшись, в Новосибирск, уже знал, что пойду в медицину, но не сразу определился, в какую именно область.

Мой сосед, друг детства **Аркадий Агеев** (сегодня он — заместитель главного врача стоматологической поликлиники №1, кандидат медицинских наук, врач-стоматолог-хирург высшей категории) учился на первом курсе стомфака НГМИ и агитировал меня туда поступать. На экзамены ходил с наградами, и один раз меня это спасло. Придя из армии, я стал усердно готовиться. Один из моих приятелей поступал в зуботехническое училище, где конкурс был едва ли не выше, чем в мединститут, он «натаскал» меня на решение задач по химии, и я сдал ее без особых проблем на «четыре». По физике вообще получил «пятерку», преподаватель даже сказал, что первый раз видит, чтобы солдат так хорошо отвечал. А вот на биологии, которая мне нравилась больше всего, и к которой я усердно готовился, случилась «осечка». Вопрос «Развитие органического мира в палеозойскую эру» поставил меня в тупик. Я рассказал о безусловных и условных рефлексах, кругах кровообращения, и с учетом всех медалей и заслуг мне поставили «тройку».

По возвращении из Афганистана меня часто приглашали выступить в школы, техникумы на уроки мужества, для патриотического воспитания молодежи. Од-

нажды мне пришлось произносить речь на митинге в своей 48-й школе, где прощались с погибшим в Афганистане товарищем, моим соседом **Евгением Томилиным**. Я долго подбирал слова, и в итоге процитировал Омара Хайяма: «Если я гореть не буду, если ты гореть не будешь, если он гореть не будет, кто тогда согреет мир? Вот этими словами руководствовался Женя Томилин». Но вообще я был непубличным человеком и мне достаточно сложно давались торжественные речи, выступления.

Каково же было мое удивление, когда меня назначили старостой курса. Я было хотел отказаться — еще неизвестно, как в дальнейшем сложится учеба, а тут такая ответственность. Тогда комсорт факультета **Екатерина Естафиади**, учившаяся годом старше, сказала мне интересную вещь: «Пойми одно — нельзя полюбить то, что плохо знаешь. Чем глубже познаешь свою специальность, тем больше в нее влюбляешься». В итоге я окончил НГМИ, вот уже 25 лет связан со стоматологическим факультетом НГМУ, и нисколько не жалею об этом. Вспоминаю слова нашего полкового врача Виктора Михайловича, он говорил, что в жизни есть два вопроса, в которых желательно не допустить ошибки: выбор профессии и жены — это на всю жизнь. Могу сказать, что у меня все сложилось.

На протяжении практически всей жизни я связан со спортом — в школе, в армии, в институте и сейчас, выступая за наш университет, ветеранские команды. Это помогает держать себя в форме. Мои родители склонны к лишнему весу, а считается, что выше генотипа не прыгнешь. Когда я уходил в армию, мне мама говорила, что хоть я и занимаюсь спортом, все равно буду полным как отец, который еще в армии был стройным, но позднее набрал вес. Мы даже поспорили с ней на 100 рублей. Спустя десять лет она мне эти сто рублей чисто символически отдала. Все-таки помимо генетики есть такое понятие как фенотипическая коррекция, то есть от нас самих во многом зависит здоровье и внешний вид.

Спортивные нагрузки приносят пользу не только нашему телу, но и духу. Существует даже такой феномен как «мышечная радость». Когда человек регулярно тренируется, он испытывает потребность в движении, физической активности. Если неделю не тренировался, начинается хандра. Всю жизнь занимался спортом и продолжаю. У нас в городе развивается ветеранский спорт, меня как ветерана Афганистана в свое время позвали играть за команду МВД «Белые медведи». Ежегодно участвую в первенстве вузов среди преподавателей, играю в составе команды НГМУ по мини-футболу, в прошлом году мы первое место заняли, в этом, правда, третье. За 10 лет ветеранского движения у меня уже столько на-



И. А. Маслов со студентами



град, столько не было, когда в молодости спортом занимался.

На самом деле армия при всех ее трудностях и недостатках является хорошей школой жизни, индикатором: если у тебя есть мужской стержень, то проявишь себя, если нет, наоборот, сломаешься. Так же и в спорте — чтобы побеждать, нужен характер, без упорства и целеустремленности человек позанимается и быстро бросит.

Мужчина должен преодолевать препятствия, трудности для формирования характера, чтобы уважать себя. Такая несколько рафинированная жизнь без серьезных трудностей приводит к тому, что первое препятствие на пути, где нужно проявить упорство — и человек ломается. Это наглядно проявляется в освоении врачебной профессии. Необходимо учиться в медицинском вузе 5–6 лет, затем пройти интернатуру, ординатуру, а чтобы стать хорошим врачом, нужно бук-



вально дни и ночи проводить в больнице, постоянно совершенствовать свои знания и навыки. Такой длинный и тяжелый путь могут пройти только сильные, целеустремленные люди с крепким внутренним стержнем.

Александр Николаевич Патрушев

Текст и фото: Екатерина Прямушко.

Заведующий кафедрой физического воспитания НГМУ, заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта по лыжным гонкам:

— В занятиях физической культурой главное — это регулярность и разумный подход. Я бы порекомендовал мужчинам старшего возраста не гнаться за рекордами, а нагружать себя по самочувствию: 5–10 километров за одну пробежку для здоровья оптимально. Бег на лыжах и футбол — одни из самых простых и доступных видов физической активности для тех, кто хотел бы заняться своим здоровьем. Просто грех — жить в Сибири, и не кататься на лыжах.

В Новосибирском медицинском университете активно развивается как спорт высших достижений, так и физическая культура. Чемпион мира по дзюдо, мастер спорта международного класса **Камиль Магомедов** и чемпион России по боксу **Армен Закарян**, который также недавно выполнил норматив мастера спорта международного класса, будут представлять Новосибирскую область, наш вуз на XXVII Всемирной летней Универсиаде — 2013 в Казани.

Студенты НГМУ занимают призовые места на различных областных и всероссийских соревнованиях. В прошлом году наша сборная по плаванию успешно выступила на всероссийском фестивале «Физическая культура и спорт — вторая профессия врача»: абсолютной чемпионкой по плаванию стала студентка лечебного факультета, мастер спорта **Анастасия Исакова**, сборная НГМУ одержала победу в двух эстафетах. Команду НГМУ подготовила старший преподаватель кафедры физвоспитания **Надежда Алексеевна Даниленко**. Это первые соревнования на фестивале медицинских и фармацевтических вузов в масштабах России, где сборная НГМУ добилась подобного успеха.

Наш вуз активно участвует в спартакиаде профессорско-преподавательского состава, которая по традиции проводится в начале года. Сборная НГМУ регулярно занимает призовые места в плавании, стрельбе, мини-футболе, лыжных гонках. Причем мы завоевываем медали не только силами сотрудниками кафедры физического воспитания, в составе наших команд выступают доценты, профессора клинических и теоретических кафедр университета, врачи Медико-консультативного центра НГМУ. За сборную нашего вуза по плаванию в прошлом го-

ду успешно выступил ректор НГМУ профессор **Игорь Олегович Маринкин**.

В 2012 году в Новосибирском медицинском университете открылась собственная лыжная база, оборудованная всем необходимым. Здесь проходят академические занятия со студентами и тренировки секции по лыжным гонкам. Мы приглашаем на нашу обновленную лыжную базу преподавателей, сотрудников университета, которые могут в выходные дни либо в свободное время взять лыжи напрокат и пробежать для себя несколько километров по желанию и самочувствию. В бору за 10-м общежитием специально проложена лыжня. Пункт выдачи, раздевалка, туалеты расположены в переходе между 9 и 10-м общежитиями. Здесь есть все необходимое как для академических занятий, так и занятий спортом в свободное время.

У Новосибирского государственного медицинского университета лучшая в городе площадка для мини-футбола, которую мы регулярно расчищаем. Она расположена неподалеку от корпуса №5 НГМУ. Здесь мы проводим тренировки, внутривузовские соревнования. И, опять же, площадка открыта для студентов и сотрудников университета, которые хотели бы собрать команду и поиграть в футбол.



А. Н. Патрушев

Завершив профессиональную карьеру в 33 года, я продолжал тренироваться, пусть и не так интенсивно, как в молодости. Поддерживать форму помогают регулярные лыжные пробежки, плавание, академические занятия со студентами и участие в спартакиаде ППС в составе команды НГМУ в различных видах спорта.

Мощным стимулом к жизни стало появление на свет сына, это подстегивает, заставляет заниматься собой, беречь здоровье. Когда родился первенец, я был профессиональным спортсменом, много времени проводил на сборах. Дети видели меня больше по телевизору: «Вон, смотри, папа бежит в эстафете!». Сейчас, когда сын растет на моих глазах, это как бальзам на сердце. Мне кажется, что воспитать ребенка можно только на собственном примере. Сыну Илюше сейчас почти 2,5 года, но уже видно, что он растет спортивным мальчиком. Он, как папа, проявляет интерес к лыжам, уверенно катается на своей детской паре.

Недавно брали его на матч нашей «Сибири», по возвращении домой он принялся гонять клюшкой шайбу по комнате. Его мама **Лариса Александровна Дубковская** — завуч кафедры физвоспитания, руководитель Спортивного клуба НГМУ, ведет тренировки по аэробике в университете, Илюша всегда вместе с ней на занятиях, повторяет упражнения за студентами и уже даже в свои два с половиной года садится на шпагат, держит уголок. Будущий спортсмен растет! Хотелось бы, чтобы сил и здоровья хватило, чтобы достойно воспитать настоящего мужчину, защитника Родины.

Спартакиада преподавателей вузов

Текст: Екатерина Прямушко.

В Новосибирске в январе-марте проходила традиционная ежегодная спартакиада «Бодрость и здоровье» среди профессорско-преподавательского состава вузов, где сборная НГМУ была представлена практически во всех видах спорта.

Второе общекомандное место заняла сборная НГМУ по стрельбе, в составе которой выступали:

— **Константин Викторович Атаманов** — к. м. н., доцент кафедры факультетской хирургии (3-е место МП-1);
— **Светлана Федоровна Галкина** — преподаватель кафедры лингвистики и МК (2-е место ПП-1а);
— **Андрей Витальевич Кокшаров** — старший преподаватель кафедры физического воспитания;
— **Татьяна Юрьевна Ласовская** — декан факультета клинической психологии, заведующая кафедрой клинической

психологии, к. м. н., доцент (3-е место ВП-2а);

— **Тимофей Сергеевич Нестеров** — слесарь-сантехник, отдел ремонта (2-е место МП-1);

— **Евгений Владимирович Редькин** — ведущий инженер;

— **Андрей Юрьевич Самсонов** — старший преподаватель кафедры физического воспитания, тренер команды, м. с. (3-е место ПП-1а);

— **Ирина Вадимовна Шукшина** — старший преподаватель кафедры физического воспитания;

— **Ольга Анатольевна Яценко** — врач-терапевт Медицинского консультативного центра.

Третье общекомандное место заняла сборная НГМУ по плаванию:

— **Юрий Иосифович Бравве** — д. м. н., профессор кафедры госпитальной хирургии;

— **Николай Вячеславович Бугайченко** — к. м. н., доцент кафедры госпитальной хирургии;

— **Елена Анатольевна Васькина** — д. м. н., профессор кафедры пропедевти-

ки внутренних болезней;

— **Надежда Алексеевна Даниленко** — старший преподаватель кафедры физвоспитания, тренер команды;

— **Сергей Геннадьевич Дербенев** — инженер АХЧ;

— **Михаил Николаевич Дровосеков** — к. м. н., доцент кафедры факультетской хирургической стоматологии;

— **Лариса Александровна Дубковская** — к. с.н., доцент кафедры физвоспитания;

— **Людмила Борисовна Клевцова** — старший преподаватель кафедры физвоспитания, м. с.;

— **Андрей Витальевич Кокшаров** — старший преподаватель кафедры физвоспитания;

— **Олег Геннадьевич Корнилов** — преподаватель кафедры физвоспитания, м. с.;

— **Ольга Вадимовна Лисиченко** — к. м. н., доцент кафедры медицинской генетики и биологии;

— **Андрей Юрьевич Самсонов** — старший преподаватель кафедры физвоспитания, м. с.;



— **Ирина Вадимовна Шукшина** — старший преподаватель кафедры физвоспитания.

Третье общекомандное место заняла сборная НГМУ по мини-футболу:

— **Александр Александрович Долгушин** — ассистент кафедры артопедической стоматологии;

— **Артем Максович Еремин** — старший лаборант кафедры физвоспитания;

— **Андрей Витальевич Кокшаров** — преподаватель кафедры физвоспитания;

— **Александр Александрович Красюк** — программист (бухгалтерия);

— **Олег Геннадьевич Корнилов** — преподаватель кафедры физвоспитания, тренер команды, м. с.;

— **Игорь Анатольевич Маслов** — к. м. н., доцент кафедры ортопедической стоматологии;

— **Дмитрий Александрович Патрушев** — директор спорткомплекса;

— **Сергей Александрович Попелюцкий** — рабочий спорткомплекса;

— **Георгий Геннадьевич Сергеев** — преподаватель кафедры физвоспитания;

Поздравляем наших спортсменов и желаем дальнейших побед!

Месяц без сахара, или Немного о хоккее

Раннее утро 31 декабря. По пустой по понятным причинам дороге едет машина, заполненная большими сумками. В сумках, однако, вовсе не подарки и продукты, а хоккейная амуниция. Машина направляется на стадион «Сибирь», а внутри находятся начальник отдела воспитательной работы **С. В. Бобров** со своим старшим сыном Виталием. Они едут на традиционный предновогодний хоккейный матч «Родители против игроков хоккейной команды «Сибирь-2001». Хоккей с шайбой — то, что стало неотъемлемой частью быта, разговоров и досуга в семье Бобровых. Итак, в нашей статье речь пойдет о клюшках, шайбах, кубках и здоровом образе жизни.

Итак, слово Сергею Викторовичу: «Я очень рад, что моя многолетняя любовь к спорту не ограничилась болением «за наших» на диване у телевизора, а переросла в регулярные совместные занятия физкультурой с супругой и детьми. с которыми мы вместе можем сходить в бас-

сейн, пробежаться по лесу на лыжах и сходить в тренажерный зал. Ну и, конечно, хоккей, в который я играю с 8 лет, и которым занимаются оба моих сына.

На мой взгляд, наша хоккейная эпопея подтверждает давнюю истину о том, как важно заниматься любимым делом, будь то работа, учеба или спорт. Я сам заболел хоккеем спонтанно и довольно необычно, проиграв спор своему отцу. Было мне тогда лет 5, и родителей пригласили в гости смотреть хоккей по диковинному в ту пору цветному телевизору. Все болели за «наших», а я из детского упрямства — против, о чем всеуслышавшие и заявил. В ответ мне было предложено пари на исход игры, где проигравший на месяц лишался сахара (в шутку, конечно, но в 5 лет к словам взрослых относиться излишне серьезно, не так ли?). «Наши» в итоге выиграли, а я сквозь слезы заявил, что, когда вырасту, стану «канадским хоккеистом—профессионалом», и буду сам у всех выигрывать.

На следующей неделе я уже делал первые шаги по льду, а дома бросал игрушечную шайбу в бабушку, переодетую «во вратаря». Мама, мечтавшая о музыкальном образовании, покупку скрипки отложила до рождения правнуков, зато папа в командировках в столицу застойных времен стоял в очередях не за апельсинами, а за клюшками и коньками. Потом были долгие годы школьного, институтского, любительского и ветеранского хоккея, а также боление «за наших» на стадионах страны и у телевизора.

Во время моей учебы в НГМИ, к слову, в институте была своя студенческая хоккейная команда, игравшая на первенстве вузов, и меня, имевшего за плечами детскую хоккейную школу «Сибири» и «Чкаловца», пригласили в сборную меда. Естественно, все годы учебы я с огромным удовольствием играл за команду медиков. Тренировки, кстати, проходили на хоккейной коробке, располагавшейся в те годы на месте нынешнего мини-футбольного поля, а воспоминания о

горячих битвах на холодном льду до сих пор вызывают радость в душе (ну и иногда боль в ключице, поврежденной в ледовом сражении). Ныне хоккейной коробки в НГМУ уже нет, зато в городе построено несколько крытых катков, где я периодически катаюсь с командами ветеранов.

Был ли в таких условиях шанс, что появившиеся в нашей семье мальчишки не полюбят хоккей? И верно, когда в доме повсюду лежит хоккейная амуниция, а с голубых экранов несется «шайбу-шайбу», шанс, что сын изберет стезю Вячеслава Фетисова, а не Валерия Гергиева, несколько выше, ведь так? Так и получилось, что уже в 6 лет наш старший сын Виталик стал игроком хоккейной команды «Сибирь-2001», а младший Денис встал на коньки уже в 4. Супруга, правда, в хоккей не играет, зато с удовольствием ходит вместе с семьей на лыжах и в тренажерный зал. В общем, здорово жить не запретишь...



С. В. Бобров с сыном Виталием

P. S. Ну, а в хоккейном матче между детьми и родителями в этом году убедительно победили дети «Сибири-2001». Это, впрочем, неудивительно, ведь эта команда три года подряд становится лучшей на первенстве России в зоне Сибири и Дальнего Востока, а среди родителей хоккейное прошлое только у нескольких человек. Кстати, оба гола за команду родителей забил Сергей Викторович Бобров.

Снег. Футбол. Девушки

Текст: Екатерина Прямушко.
Фото: Екатерина Прямушко, архив команды.

В марте исполняется год с момента создания в Новосибирском медицинском университете женской команды по мини-футболу. Накануне она успешно дебютировала на официальных соревнованиях, выступив на межвузовском турнире по мини-футболу, посвященном Дню защитника Отечества.

Турнир по мини-футболу среди девушек прошел 24 февраля на спортивной площадке школы №43 Заельцовского района. В нем приняли участие пять команд, представляющих СГУПС, НГТУ, НГМУ, команды «Кристалл-1» и «Кристалл-2».

Лучшим игроком команды Новосибирского медицинского университета была признана студентка 2-го курса педиатрического факультета **Наталья Александрова**:

— Это был наш дебют, на мой взгляд, удачный. Соревнования открыли нас, мы увидели, что можем на равных играть с лучшими командами города с историей, традициями, которые давно тренируются. Даже не ожидали такого результата. Я пришла в секцию в числе первых, занимаюсь в команде НГМУ уже год. Поначалу было тяжело, конечно, ничего не получалось. Но за год уже виден прогресс, все девчонки — молодцы, несмотря на трудности, не бросают тренировки. Осенью к нам пришли новые игроки, им удалось быстро втянуться в тренировочный процесс, сейчас они уже практически ни в чем нам не уступают. Про то, что футбол — неженский вид спорта, как правило, говорят мужчины, которые сами не играют в него. Хотелось бы, чтобы к нам приходили новые люди, они привносят в игру что-то свое, это всегда интересно.

Студентки 2-го курса лечебного факультета **Нарине Арутюнян, Сайби Салманлы** и педиатрического факультета **Ольга Магер** и **Мария Черепанова** также играют в команде с первой тренировки.

Нарине Арутюнян, группа №27, 2-й курс, лечебный факультет:

— В прошлом году на первом курсе узнав, что в НГМУ создается женская футбольная команда, решила попробовать свои силы. Я занимаюсь народными и современными танцами, занятия по футболу позволяют реализовать себя с другой стороны. Конечно, футбол больше мужской вид спорта, но, как оказалось, мы тоже можем пинать мяч, контролировать игру и даже жонглировать. По амплуа я скорее напада-

ющий. Болеем за сборную России, среди любимых клубов — «Манчестер Юнайтед», «Челси» Английской футбольной премьер-лиги. Это большой футбол, но что-то подсматриваем, пытаемся повторить.

Думаю, чтобы прийти в эту команду, нужно обладать храбростью — не столько потому, что футбол считается мужским видом спорта, но чтобы рискнуть попробовать себя в незнакомом деле, учиться новому. Мы даже не думали, что в команду придет столько человек. Подружились со всеми девчонками, со многими мы даже учимся на одном потоке, а познакомились на футболе.

После года тренировок чувствую себя значительно лучше. Думаю, что студент-медик должен иметь хорошую физическую подготовку, чтобы везде успевать.

Очень интересно общаться с Игорем Ивановичем и Анатолием Анатольевичем на футбольном поле. Когда первый раз пришла, думала, что они — профессиональные спортсмены, тренеры, а оказалось, что — преподаватели НГМУ, известные врачи.

Ольга Магер, группа №3, 2-й курс, педиатрический факультет:

— Одногоппники поначалу часто спрашивали про наши тренировки, думали, что мы походим-походим и вскоре бросим. Но вот уже год занимаемся, стараемся не пропускать. За это время даже здоровье стало лучше — тренировки на открытом воздухе закаляют.

У меня с детства была мечта стать врачом, я даже рисовала машины «Скорой помощи». Мне кажется, занятия футболом пригодятся в будущей специальности. Доктору необходимо, как на игровом поле, оперативно анализировать ситуацию и быстро принимать решения. Важно и взаимодействие, умение работать в команде — к примеру, на операциях.

Сайби Салманлы, группа №27, 2-й курс, лечебный факультет:

— В школе мне нравился футбол, но я понимала, что не умею играть, и как-то не предпринимала попыток



научиться. Но когда узнала, что в университете создается команда, решила попробовать. Мы пришли на занятия вместе с одноклассницей Нарине Арутюнян, и нам очень понравилось. До этого я практически ничего не умела делать, сейчас уже уверенно владею мячом, забиваю. Конечно, пока рано говорить о каком-то мастерстве, многое зависит от настроения, куража. Но мне кажется, дебют на турнире нам удался, будем работать дальше.

Альмира Ажбакова, группа №25, 2-й курс, лечебный факультет:

— Я присоединилась к команде в этом учебном году. Поначалу пришла из любопытства: было необычно, что девушки играют в футбол. Впервые в истории НГМУ организована женская футбольная команда, мне стало интересно. Но со временем тренировки «зацепили», появилась скорость, удары стали сильнее, и, вместе с тем, возник азарт. Я по амплуа — защитник. Во время учебы скапливается много эмоций, которые можно выплеснуть в игре.

Тренировки женской команды НГМУ проходят два раза в неделю на мини-футбольном поле университета. Занятия проводят к. м. н., доцент кафедры фармацевтической химии **Анатолий Анатольевич Приставка** и д. м. н., профессор кафедры урологии **Игорь Иванович Титяев**. Студентки медуниверситета, которые хотели бы попробовать свои силы в мини-футболе, могут обратиться на кафедру физического воспитания НГМУ.

Анатолий Анатольевич Приставка:

— Удивительно, почему женский футбол во всем мире набирает обороты, а в России пока медленно развивается. Наверное, у нас в стране большие средства уходят на профессиональный футбол. Но нас как педагогов, врачей интересуют, прежде всего, не звезды, чемпионство, а развитие массового спорта, физической культуры. Россияне любят говорить о спорте, смотреть его по те-



И. И. Титяев, А. Н. Патрушев, А. А. Приставка

левизору, но сами не поддерживают активный образ жизни.

Мы с Игорем Ивановичем — выпускники НГМИ, в свое время занимались здесь в секциях и хотели бы, чтобы спортивные традиции нашего вуза продолжались. У нас много способных ребят, и очень обидно, что мы теряем их на определенном этапе, не сумев занять, увлечь, оторвать от праздных занятий.

Во всем мире университетский спорт активно развивается, особенно это наглядно видно на примере США. Выступать за университетскую команду очень престижно, на матчи собирается большое количество зрителей, соревнования широко освещаются в прессе. В Америке девушки активно занимаются командными видами спорта — баскетболом, футболом (соккером), бейсболом и так далее.

У нас в стране университетский спорт пока не так популярен. Недавно на федеральном уровне было принято решение о создании специальной программы развития студенческого спорта. Но мы пока на энтузиазме делаем первые шаги. Но если девчонки приходят на тренировки, им нравится заниматься, у них появляется азарт, интерес к жизни — значит, мы уже не зря работаем.

Игорь Иванович Титяев:

— Цель нашей команды — не в том, чтобы сделать из них профессиональных спортсменов, но в том,

чтобы не в ущерб здоровью, учебе научить азам футбольного мастерства, командной игры. Девчонки очень ответственные, практически не пропускают без уважительных причин занятия. За год мы научили их ведению мяча, жонглированию, видению поля, взаимодействию с партнерами. Должен сказать, что хоть мы и занимаемся на любительском уровне, тем не менее, наличие в вузе команды по определенному виду спорта также служит дополнительным аргументом для абитуриентов, которые выбирают между медицинскими вузами региона. Сейчас уже две девушки из Красноярска, которые играют в мини-футбол, планируют поступать в следующем году в наш вуз, они уже интересовались нашей командой. За год сформировался определенный «костяк» команды, но мы открыты — пусть девушки приходят, пробуют играть.

Мы с Анатолием Анатольевичем как тренеры хотели бы поздравить девушек нашей команды с наступающим праздником 8 Марта! Пусть тот кураж, позитивные эмоции, которые они получают от игры, перенесутся и за пределы поля. Желаем счастья, здоровья, успехов в спорте и, прежде всего, учебе, дальнейшей врачебной работе. Желаем выбрать специальность по душе, и в будущем получать достойную заработную плату, реализовать себя в нашем нелегком врачебном труде!

IV Школа урологов Сибири

Текст: Екатерина Прямушко.

Фото: Екатерина Прямушко, архив кафедры урологии НГМУ, КС Ассоциации «Сибирское соглашение».

21–22 февраля в Новосибирске состоялась IV Школа урологов Сибири с международным участием, в рамках которой прошел II Российско–Немецкий симпозиум «Фармакотерапия, протезирование и инновационные технологии в урологии — международный и междисциплинарный подход». Формат мероприятия позволил урологам разных специализаций познакомиться и освоить новые оперативные методики, приобрести практические навыки, обменяться мнениями по актуальным вопросам. Проведение форума было направлено на сближение современного российского и международного подхода к диагностике и лечению основных урологических заболеваний.

Организаторами конференции выступили: Министерство здравоохранения Новосибирской области, кафедра урологии Новосибирского государственного медицинского университета, НУЗ «Дорожная клиническая больница на ст. Новосибирск–Главный ОАО «РЖД», Инновационный медико–технологический центр (Медицинский технопарк), Российское общество урологов, Новосибирский филиал, Форум им. Р. Коха и И. И. Мечникова, Фонд мужского здоровья (Германия).

В рамках IV Школы урологов Сибири состоялись тематические доклады, сателлитные симпозиумы, трансляции высокотехнологичных оперативных вмешательств в режиме реального времени, школы–семинары по актуальным проблемам урологии. Работа Школы проходила на базе Дорожной клинической больницы и Инновационного медико–технологического центра (Медицинского технопарка).

На торжественном открытии конференции 21 февраля с приветственными словами к участникам обратились президент Форума им. Р. Коха и И. И. Мечникова профессор, иностранный член РАМН **Хельмут Хан**, ректор Новосибирского государственного медицинского университета, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии д. м. н., профессор **Игорь Олегович Маринкин**, директор Дорожной клинической больницы к. м. н. **Евгений Георгиевич Юшков**, профессор кафедры урологии НГМУ д. м. н., главный уролог Новосибирской области **Валентин Ильич Исаенко**, председатель оргкомитета — заведующий кафедрой урологии НГМУ д. м. н., профессор **Андрей Анатольевич Еркович**.

«Хотелось бы от имени Новосибирского медицинского университета приветствовать участников IV Школы урологов Сибири с международным участием. Мне приятно, что кафедра урологии НГМУ регулярно выступает организатором различных форумов, которые укрепляют международное сотрудничество и позволяют практическим врачам узнавать все то новое, современное, что появляется в урологии в России и Европе. Разнообразная тематика Школы позволяет всем специалистам, которые являются оперирующими хирургами либо занимаются амбулаторной практикой в государственной или частной системе, выбрать и посетить самые важные и полезные в образовательном плане мероприятия. По-

добные форумы также интересны врачам смежных специальностей.

Несмотря на то, что в образовательном процессе в последнее время урологию лишили самостоятельности и она стала рассматриваться в контексте одной из субспециальностей хирургии, бесспорно, по сути урология является самостоятельной дисциплиной, так же как акушерство и гинекология. Поэтому сохранение кафедры урологии в НГМУ можно считать приоритетной задачей. Мы придерживаемся европейских стандартов, если хотим подтвердить свой высокий статус, где нет деления, например, на онкологическую урологию или андрологию. Урологические заболевания во всем мире рассматриваются как патология целой системы органов (мочевыделительная у мужчин и женщин и генитальная у мужчин) со своей уникальной физиологической ролью, игнорируя искусственное деление специальностей на основе спорного единства ряда патологических процессов. Урология решает актуальные вопросы мужского здоровья, продолжительности и качества жизни мужского населения нашей страны», — отметил ректор НГМУ профессор Игорь Олегович Маринкин.

В рамках первого хирургического дня были организованы показательные открытые и эндоскопические операции с прямыми трансляциями из операционной в конференц–зал: фаллопротезирование 3–компонентным протезом; КУЛТ камня мочеоточника при помощи новой модели литотриптера отечественного производства; имплантация искусственного сфинктера мочевого пузыря, эндоскопическая пластика шейки мочевого пузыря при ретроградной эякуляции, имплантация мужского и женского слинга, биполярная резекция мочевого пузыря «en bloc» при опухоли T1N0M, протезирование яичек, биполярная ТУРП при аденоме > 80 смЗ, фаллоэндопротезирование пластикой имплантом. В качестве операторов выступили известные в России и за рубежом профессора **П. Альтхаус** (Германия), **Е. И. Велиев** (Москва), **А. Г. Мартов** (Москва), **Д. Г. Курбатов** (Москва), **С. Б. Петров** (Санкт–Петербург), **А. В. Гудков** (Томск), к. м. н. **К. Г. Нотов** (Новосибирск).

На IV Школе урологов Сибири с международным участием впервые проходило обучение операционных медицинских сестер ходу ряда операций, хи-



Х. Хан

рургических укладок, правильной эксплуатации эндоскопического оборудования и уходу за ним. Освещены вопросы по рациональному использованию и некоторым технологическим особенностям расходного материала, мерам профилактики инфекционных осложнений. Занятия проводила старшая операционная урологическая медицинская сестра Евангелистского госпиталя королевы Елизаветы г. Берлина (Германия) **Катарина Хайнеманн** и сотрудники компаний–производителей оборудования.

Во второй день, 22 февраля, работа форума была продолжена на базе инновационного медико–технологического центра. Своим опытом поделились ведущие оперирующие урологи России и Германии, были продемонстрированы прямые трансляции оперативных вмешательств, прочитаны лекции по инновационным диагностическим и лечебным методам в урологии, андрологии, онкоурологии, фармакотерапии. Лекционная программа была реализована профессорами **А. Г. Мартовым** (НИИ урологии, г. Москва), **С. Б. Петровым** (НИИ онкологии, г. Санкт–Петербург), **Е. А. Ефремовым** (НИИ урологии, г. Москва), **А. З. Винаровым** (1–й МГМУ им. И. М. Сеченова), **Г. Г. Кривоноговым** (2–й РГМУ им. Н.И. Пирогова), **С. Ю. Калинин** (РУДН им. М. В. Ломоносова), **Р. С. Козловым** (Рязанский ГМУ им. И. П. Павлова) и другими.

В рамках Школы состоялись школа–семинар «Рациональная терапия инфекций мочевыводящих путей в условиях стационара», подготовленный старшим научным сотрудником НИИ урологии профессором **Т. С. Перепановой** и профессором **К. Л. Локшиным** из 1–го МГМУ им. И. М. Сеченова, г. Москва, и школа–семинар по луче-

А. А. Еркович, Д. Г. Курбатов, Р. Т. Алиев



И. О. Маринкин, Е. Г. Юшков, А. А. Еркович



В. И. Исаенко

вым методам диагностики в урологии и андрологии, которую проводили профессор НГМУ **А. А. Еркович**, **А. П. Дергилев** и **А. Н. Рябиков**.

Программа конференции включала сателлитные симпозиумы по актуальным проблемам урологии при участии ведущих урологов России и Германии. На них были рассмотрены вопросы: Launch нового комбинированного препарата для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы; медикаментозная и хирургическая коррекция осложнений операций на тазовых органах и радикальной простатэктомии; профилактика заболеваний предстательной железы, их коррекция и роль фитотерапии; новое в лечении расстройств мочеиспускания после операций на тазовых органах; эректильная дисфункция — международный и междисциплинарный взгляд на проблему; ультразвуковое исследование половых органов у мужчин — сертификационных семинар, инконтиненции и инфекции мочевых путей; инновационные методы и подходы в лечении заболеваний тазовых органов у мужчин и женщин, имплантация нейросакрального нейростимулятора, методы реабилитации спинальных больных с расстройствами мочеиспускания; проблемы дезинфекции, асептики и антисептики в урологической практике; заместительная гормональная терапия у мужчин и рак предстательной железы; международный опыт организации



А. В. Гудков

«виртуальных» центров по лечению заболеваний предстательной железы; инновации в урогенитальной хирургии мужчин и женщин, эндоскопической и лапароскопической урологии; задачи и перспективы обучения и подготовки среднего медицинского персонала в урологии на современном этапе.

Во время работы IV Школы урологов Сибири была открыта выставка медицинского оборудования, инструментария и фармакопрепаратов.

В работе форума приняли участие 317 врачей–урологов, хирургов, эндоскопистов, заведующих оперблоком, врачей УЗИ и лучевой диагностики и 68 медицинских операционных, эндоскопических, перевязочных сестер. Здесь собрались специалисты из Берлина, Москвы, Санкт–Петербурга, Новосибирска и Новосибирской области, Томска, Барнаула, Кемерово, Иркутска, Красноярска, Нижневартовска, Новокузнецка, Бийска, Белова, Уфы, Челябинска, Самары, Смоленска, Саратова, Калуги, Тюмени, Омска, Екатеринбурга.

Перспективы и пути совершенствования качества оказания урологической помощи в Сибирском федеральном округе обсудили в Новосибирске 22 февраля на заседании координационного совета по здравоохранению Межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение». Ведущих специалистов региона приветствовал председатель КС по здравоохранению — директор Новосибирского научно–исследо-

вательского института травматологии и ортопедии, заведующий кафедрой организации здравоохранения и общественного здоровья ФПК и ППВ НГМУ д. м. н., профессор **Михаил Анатольевич Садовой**. С телеобращением к участникам заседания выступил главный уролог МЗ РФ д. м. н., профессор **Дмитрий Юрьевич Пушкар**.

В ходе совещания прозвучало несколько докладов, сообщает Информационный центр Межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение». Ассистент кафедры урологии Московского государственного медико-стоматологического университета им. А. И. Евдокимова **Александр Николаевич Бердников** выступил с докладом от главного уролога МЗ РФ о перспективах совершенствования урологической службы РФ. Заведующий кафедрой урологии Сибирского государственного медицинского университета д. м. н., профессор, главный детский уролог СФО **Александр Владимирович Гудков** выступил с сообщением на тему «Основные параметры распространенности урологической заболеваемости среди взрослого и детского населения СФО. Проблемы организации работы службы и оказания помощи урологическим больным».

Заведующий андрологическим центром Алтайского края **Роман Тофикович Алиев** представил доклад «Об организации специализированной андрологической помощи взрослому мужскому населению в Алтайском крае: состояние, проблемы и перспективы развития». Заведующий кафедрой урологии Красноярского государственного университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого **Федор Петрович Капсаргин** рассказал участникам совещания о разработке концепции развития урологической службы Красноярского края как механизме повышения доступности и эффективности урологической помощи населению.

Научный консультант Евангелистского госпиталя королевы Елизаветы (г. Берлин) и Германского Фонда мужского здоровья д. м. н., профессор **Пе-**

тер Альтхауз выступил с докладом «Стратегическое партнерство Германии и России в области урологии».

А. В. Гудков в своем выступлении обратил внимание на целый ряд проблем, которые существуют в сибирской урологии. В частности, по его словам, большинство урологических отделений и амбулаторных кабинетов не соответствуют по комплектации приказу Министерства здравоохранения РФ №966н от 8 декабря 2009 года, а в некоторых регионах, например в Иркутской области, нет ни одного полностью оснащенного необходимым оборудованием урологического отделения. Для службы характерна низкая обеспеченность рентгеноурологическими аппаратами (17,6% от потребности), нехватка эндоскопического оборудования и уродинамических установок. Кроме того, во всех субъектах Сибирского федерального округа не хватает врачей-урологов, в отдельных случаях дефицит достигает 50%.

В каждом докладе звучали идеи о совершенствовании системы урологической помощи. Выступающие предложили увеличить объемы закупаемого лечебно-диагностического оборудования; разрешить открытие онкологических отделений для лечения урологических больных в крупных многопрофильных стационарах при наличии соответствующих кадров, оборудования и возможностей; увеличить количество амбулаторных приемов врачей-онкоурологов; открыть в каждом регионе многопрофильные центры «Мужское здоровье», в которых кроме урологов должны работать терапевты, эндокринологи, невропатологи. Также на совещании было сказано о необходимости создать целевую программу «Урология» с охватом детской урологии-андрологии и уроонкологии.

Все предложения по итогам заседания координационного совета будут направлены в Министерство здравоохранения Российской Федерации.

Итоги работы IV Школы урологов Сибири с международным участием и II Российско-Немецкого симпозиума



«Фармакотерапия, протезирование и инновационные технологии в урологии — международный и междисциплинарный подход» в интервью «НМГ» подвел Андрей Анатольевич Еркович — председатель оргкомитета, заведующий кафедрой урологии НГМУ д. м. н., заведующий отделением реконструктивно-пластической уроандрологии, эндouroлогии, урогинекологии, главный специалист ФГБУЗ СОМЦ ФМБА России:

— Школа урологов Сибири с международным участием — это, прежде всего, серьезное образовательное мероприятие. Мы постепенно готовимся к европейским стандартам медицинского образования, переходу к так называемой кредитно-балльной системе, когда врачи получают непрерывное образование, накапливая кредиты, баллы за счет посещения подобных конференций, семинаров. Баллы в течение нескольких лет накапливаются в базе данных, позволяя докторам подтверждать квалификацию и продолжать свою профессиональную деятельность.

Нам удалось на высоком уровне организовать ставшую традиционной Школу урологов Сибири, и, хоть тематика симпозиума была заявлена как «Фармакотерапия, протезирование и инновационные технологии в урологии», благодаря профессионализму и статусу приглашенных участников — ведущих специалистов Берлина, Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска, других городов Сибири, мы за два дня провели фактически цикл усовершенствования врачей для специалистов не только Новосибирска и Новосибирской области, но и всего Сибирского федерального округа.

До сих пор мы получали только положительные отзывы от врачей, которые приняли участие в конференции. Конечной целью является повышение уровня оказания специализированной урологической медицинской помощи. Необходимо отметить, что, кроме одной пациентки, все остальные прооперированные — мужчины. Тема мужского здоровья, повышения продолжительности и качества жизни после проведения радикальных операций проходила красной нитью.

Теоретическая часть также была содержательной. Мы провели, в частности, семинар по лучевой диагностике в урологии и андрологии. Наша специальность такова, что врачи должны не только знать, но и владеть некоторыми ультразвуковыми исследованиями и лучевыми методами диагностики.

IV Школа урологов Сибири с международным участием стала уникальной образовательной площадкой, где было предусмотрено однодневное обуче-

ние медицинских сестер, которые участвуют в урологических операциях. При проведении европейских конференций в секциях для врачей параллельно проводится обучение медицинских сестер, они получают международные сертификаты, что очень важно для укрепления профессионального статуса и повышения престижа выбранной специальности. У нас подобная практика была внедрена впервые. Семинар проводили совместно д. м. н., проф., научный консультант Евангелистского госпиталя королевы Елизаветы (г. Берлин, Германия) и Германского Фонда Мужского здоровья Петер Альтхауз и старшая операционная урологическая медицинская сестра Евангелистского госпиталя королевы Елизаветы Берлина (Германия) Катарина Хайнеманн. Они представили принципы организации работы среднего медицинского персонала в урологической операционной, основной инструментальной и расходный материал при радикальных и эндоскопических операциях в урологии, правила подготовки и обработки эндоскопического инструментария, международный опыт современной асептики и антисептики.

Профессор Альтхауз, который в прошлом заведовал отделением (по германским стандартам был директором урологической клиники госпиталя), а сейчас является научным консультантом Евангелистского госпиталя королевы Елизаветы, отмечает, что передача высоких технологий, проведение показательных операций невозможно без участия квалифицированной операционной урологической медицинской сестры. Катарина Хайнеманн уже посетила Санкт-Петербург, Новосибирск, Иркутск, Читу, где проводила мастер-классы, семинары. Медицинские сестры урологических отделений и оперблоков ведущих клиник нашего города (ГНОКБ, ДКБ, 1-й ГКБ, ФГБУЗ СОМЦ ФМБА и других) отметили, что для них участие в семинаре было полезным, интересным и перспективным. Необходимо отметить, что на это мероприятие специально приехали урологические хирургические медицинские сестры из ряда городов СФО (Кемерово, Барнаул, Красноярск, Омск). То, что в работе четвертой Школы урологов Сибири был задействован средний медицинский персонал, будет способствовать улучшению качества проведения хирургических вмешательств.

Госпиталь королевы Елизаветы в городе Берлине — одна из ведущих европейских клиник, где у меня была возможность по направлению администрации Новосибирского медуниверситета пройти стажировку, познакомиться

с международной практикой.

Наша конференция направлена на сближение российских и европейских технологий. Сегодня мы уже находимся на одной платформе, имеем возможность сотрудничать с ведущими европейскими специалистами, делать доклады на международном уровне. Возможно, мы где-то отстаем в организационном плане, но по ряду вопросов даже опережаем европейский опыт.

Важным моментом стало проведение в дни работы Школы заседания Координационного совета по здравоохранению, посвященного совершенствованию качества оказания урологической помощи в Сибирском федеральном округе. В прошлые годы мы как-то мало обращали внимание на мужское здоровье, продолжительность жизни мужчин по ряду причин снизилась, увеличилась урологическая заболеваемость и смертность от онкологических заболеваний — рака предстательной железы, рака мочевого пузыря, рака почки.

Прошлая, третья, школа урологов Сибири как раз была посвящена заболеваемости РПЖ, в частности, я представлял доклад, в котором описал ситуацию в городе Новосибирске. В перспективе нам предстоит еще многое сделать. Необходимо, чтобы образование врачей, знакомство их с новыми, современными технологиями шло одновременно с закупкой оборудования, оснащением отделений. Это тема поднималась как раз на заседании Координационного совета по здравоохранению. Пока оснащение урологической службы в Сибирском федеральном округе происходит не так быстро, как хотелось бы. Зачастую квалификация врачей позволяет выполнять те или иные операции, а технически мы не можем их обеспечить. Наверное, главное задачей Совета является выявить слабые места, сформулировать возможные пути решения и выйти с инициативой, конкретными предложениями к руководителям регионов, в Министерство здравоохранения РФ. Координационный совет прошел продуктивно, были интересные дискуссии, озвучены важные предложения. На сегодняшний день мы пришли к пониманию актуальности проблемы мужского здоровья, доступности урологической медицинской помощи, повышению продолжительности и качества жизни мужского населения нашей страны.

Организаторы Школы урологов отмечают, что в перспективе запланировано проведение ряда образовательных мероприятий. В частности, на ноябрь-декабрь 2013 года намечен мастер-класс по детской урологии, который пройдет на базе Новосибирской областной клинической больницы.

НАМ НУЖЕН ДОМ!

Городской приют для бездомных животных

В ДОБРЫЕ РУКИ СОБАКИ и КОШКИ ЩЕНКИ и КОТЯТА

взять животное **8-923-245-65-46**
помочь приюту **213-62-53**



zoozashita.com

II Всероссийский форум студентов медицинских и фармацевтических вузов России

Текст: Екатерина Прямушко.
Фото: сайт СЗГМУ им. Мечникова.

С 5 по 6 февраля 2013 года в Северо-Западном государственном медицинском университете им. И. И. Мечникова состоялся II Всероссийский форум студентов медицинских и фармацевтических вузов России, который стал уникальной площадкой для диалога Министерства здравоохранения РФ, ректоров и студентов, решения актуальных вопросов.

Организаторами Форума выступили департамент образования и кадровых ресурсов Минздрава России и Совет студентов медицинских и фармацевтических вузов России, созданный в 2012 году.

Новосибирский медицинский университет на Форуме представляли ректор НГМУ профессор **Игорь Олегович Маринкин**, проректор по воспитательной и социальной работе **Константин Александрович Бакулин**, председатель профсоюза студентов НГМУ, член Совета студентов медицинских и фармацевтических вузов при Минздраве РФ студент 6-го курса лечебного факультета **Артем Диреев**, председатель СНО стоматологического факультета студент 4-го курса **Кирилл Яценко**.

В рамках Форума прошли заседания Совета ректоров медицинских и фармацевтических вузов России, Совета студентов медицинских и фармацевтических вузов, круглые столы по вопросам совершенствования образовательного процесса, трудоустройства и социальной поддержки студентов, студенческого самоуправления.

5 февраля состоялась встреча министра здравоохранения РФ **Вероники Игоревны Скворцовой** со студентами, у которых была возможность напрямую задать интересующие вопросы. Одна из актуальных проблем, которую подняли на встрече учащиеся — нехватка мест в общежитиях. Министр здравоохранения РФ сообщила, что, помимо плановой программы, в бюджете заложены средства на строительство в ближайшее время пяти общежитий подведомственных вузов. Подробнее о встрече рассказывает председатель профсоюза студентов НГМУ, член Совета студентов медицинских и фармацевтических вузов при Минздраве РФ студент 6-го курса лечебного факультета Артем Диреев.

«В Новосибирском медицинском университете достаточно большое число иногородних студентов, и для нас проблема нехватки мест в общежитиях стоит остро. Безусловно, мы очень рассчитываем попасть в программы Минздрава по строительству общежитий, но также понимаем, что потребность в местах существует во многих вузах, к примеру, в соседнем Томске — студенческом городе, где большое число иногородних учащихся.

На встрече было задано большое количество вопросов, в частности, по мерам социальной поддержки студентов, молодых специалистов, перспективах

трудоустройства. Мне также удалось обратиться к министру Веронике Игоревне Скворцовой со своим вопросом: предусмотрены ли Минздравом субсидии на приобретение жилья молодым специалистам, работающим в муниципальном здравоохранении. Конечно, кадровый дефицит наиболее остро ощущается в сельских районах, но и в городах также есть проблема нехватки врачей. Стоимость жилья в городе Новосибирске достаточно высокая, снимать квартиру также дорого. У нас есть программы по поддержке молодых семей бюджетников, однако предусмотренной субсидии недостаточно, тем более что на нее могут претендовать только семьи с детьми. Вероника Игоревна рассказала, что подобную ведомственную программу планируется разработать к 2014 году, и обратила внимание, что проблема доступности жилья должна также активнее решаться на уровне регионов и муниципалитетов», — говорит Артем Диреев.

В рамках Форума прошло также совместное пленарное заседание ректоров медицинских и фармацевтических вузов России, Совета студентов медицинских и фармацевтических вузов.

«В своем выступлении председатель Совета ректоров медицинских и фармацевтических вузов России, ректор Самарского государственного медицинского университета, академик РАМН, профессор **Геннадий Петрович Котельников** подчеркнул, что администрации вузов должны поддерживать студентов в стремлении работать в лечебных учреждениях. В Европе 92% студентов медицинских вузов параллельно с учебной работают.

Новые образовательные стандарты, по которым учатся 1–2-й курсы, предусматривают больше практики, чем те стандарты, по которым обучались мы. Но все-таки атмосферу больницы, операционной, общение с пациентами ничто не заменит. Могу судить по собственному опыту — я работаю медбратом в отделении онкогематологии Новосибирской областной клинической больницы.

Сегодня мы зачастую сталкиваемся с непониманием со стороны преподавателей, даже если работаем непосредственно в здравоохранении, набираясь опыта и «закрывая» таким образом вакансии младшего и среднего медицинского персонала в лечебных учреждениях. Мне кажется, этот вопрос, который поднял председатель Совета ректоров медицинских вузов, является логическим продолжением проблемы трудоустройства студентов



в качестве среднего медицинского персонала, который активно обсуждался руководителями лечебных учреждений, ректорами вузов, студентами в прошлом году. Мы были услышаны. Министерством здравоохранения РФ вопрос был решен, о чем стало известно в начале 2012 года на I Всероссийском форуме студентов медицинских и фармацевтических вузов России. Теперь мы можем после 3-го курса, сдав экзамены по допуску к осуществлению медицинской деятельности и получив разрешительную документацию, работать медсестрами, медбратьями. Надеемся, что в перспективе на уровне Министерства будет решен и этот вопрос, что будут созданы условия для работающих студентов», — говорит председатель профкома студентов НГМУ Артем Диреев.

Напомним, что Совет студентов медицинских и фармацевтических вузов России был создан в 2012 году. За год было проведено три заседания — в Архангельске, Ставрополе и Волгограде, где обсуждался ряд актуальных вопросов. На круглых столах, прошедших в рамках II Всероссийского форума студентов медицинских и фармацевтических вузов России, были представлены результаты и подведены итоги работы за год Студенческого совета.

В рамках Форума прошло четыре круглых стола, посвященных актуальным вопросам: «Совершенствование образовательного процесса в рамках реализации ФГОС 3-го поколения», «Трудоустройство и социальная поддержка обучающихся», «Молодежная медицинская наука», «Внеучебная и воспитательная работа в вузе. Студенческое самоуправление».

«На круглых столах поднимался один из самых дискуссионных на сегодняшний момент вопросов — о внедрении так называемой балльно-рейтинговой системы. Одни думают, что существующей системы оценки знаний вполне достаточно, но большинство все-таки считает, что экзамены не всегда отражают реальную картину, в них нельзя исключить элементы удачи (попался легкий билет) или субъективности преподавателя. Балльно-рейтинговая система подразумевает более четкую градацию знаний и их независимую оценку.

В продолжение темы обсуждался также вопрос об интерактивном рейтинге обучающихся. Если балльно-рейтинговая система учитывает только непосредственно знания и практические навыки студентов, то интерактивный рейтинг оценивает все аспекты университетской жизни, в том числе научно-исследовательскую работу, которая не была представлена в БРС, здесь также отражена общественная, культурно-массовая работа и так далее.

Когда обсуждался вопрос со студентами, было много вопросов и недовольств по поводу того, что интерактивный рейтинг ущемляет права студентов, которые просто получают образование, и, не будучи публичными людьми, не хотят участвовать в общественной работе. Но следует отметить, что все-таки занятия в Студенческом научном обществе — это также часть образования, СНО помогает получить более глубокие знания.

Есть также сопротивление со стороны преподавателей, которые готовы учитывать баллы за научную деятельность, но не за общественную работу. Позиция Студенческого совета такова, что необходимо поощрять любую деятельность, но, безусловно, по-разному. Существует сложная формула, которая позволяет исключить ситуацию, когда троечник, занимаясь общественной деятельностью, будет находиться в рейтинге выше, чем отличник. То есть за участие в студенческих научных кружках и в культурно-массовой работе будет присуждаться разное количество баллов. Это логично и справедливо, хотя общественная работа порой занимает не меньше времени. Но мы все понимаем, что мы — будущие врачи, и приоритет для нас — медицина.

Новосибирский медицинский университет является сторонником внедрения как балльно-рейтинговой системы, так и интерактивного рейтинга. НГМУ будет участвовать в разработке БРС. Интерактивный рейтинг планируется ввести пока на уровне профсоюза студентов, чтобы «обкатать» и затем уже внедрить повсеместно.

Предполагается, что балльно-рейтинговая система должна прийти на смену существующей системы оценки знаний, то есть экзаменам. От нее также будет зависеть распределение стипендий: должны быть определенные критерии, по



В. И. Скворцова

которым тот или иной студент получает повышенную стипендию. Вообще при любом поощрении со стороны администрации университета будут учитываться рейтинги студентов.

Тема для обсуждения на будущее — как объединить балльно-рейтинговую систему и интерактивный рейтинг.

В рамках круглого стола обсуждались вопросы, которые мы поднимали на заседаниях Студенческого совета. К примеру, проблема академической мобильности. Были озвучены неожиданные данные: оказалось, что в медицинских вузах международное сотрудничество развито даже лучше, чем межвузовское, хотя вроде бы академическую мобильность в рамках страны организовать проще, она требует меньших затрат. Мы регулярно обсуждаем перспективы развития студенческой науки, возможности для участия в конкурсах инновационных проектов для молодых ученых и специалистов.

В круглом столе, в котором я принимал участие, обсуждались вопросы, касающиеся студенческого самоуправления, в частности, создание студенческих советов, чтобы все организации университетов были объединены общим правлением. На сегодняшний день у нас в Новосибирском медицинском университете так и произошло: профсоюз студентов НГМУ фактически координирует работу нескольких организаций — студенческого совета общежитий, донорское движение, недавно созданную Добровольную народную дружину.

Отмечу, что в Совет студентов медицинских и фармацевтических вузов России входят не только учащиеся, но и представители Совета ректоров, Министерства здравоохранения РФ. В течение этого года юристы, сотрудники кадрового департамента помогли нам разобраться в тонкостях постановлений, связанных, к примеру, со стипендиальным обеспечением. Для нас это очень важно. Наш Студенческий совет уникален, ни в одном министерстве нет подобной площадки для общения. Обратная связь уже приносит положительные результаты», — отмечает председатель профсоюза студентов НГМУ, член Совета студентов медицинских и фармацевтических вузов при Минздраве РФ студент 6-го курса лечебного факультета НГМУ Артем Диреев.

Новый семестр: стомфак

Текст: Екатерина Прямушко.
Фото: Екатерина Прямушко, Лидия Малкова.

В феврале в Новосибирском медицинском университете начался новый учебный семестр. О том, какие задачи он ставит, какие дисциплины предстоит освоить учащимся разных курсов в ближайшие месяцы, рассказывают преподаватели и студенты стоматологического факультета НГМУ.

1-й курс

У новобранцев медицинского университета остались позади первые месяцы учебы в вузе, и они уже смогли почувствовать все радости и трудности студенчества. Сейчас им предстоит подготовка к первой в их жизни сессии, освоение новых дисциплин. В числе тех предметов, которые им необходимо пройти в этом семестре — материаловедение.

Сергей Викторович Блинников, ассистент кафедры терапевтической стоматологии:

— Уже с первого курса мы преподаем нашим студентам основы будущей профессиональной деятельности. Материаловедение — это часть большого курса «Пропедевтика в терапевтической стоматологии», на котором студенты получают знания материалов, инструментов, различных техник, манипуляций, используемых врачами-стоматологами в своей работе. На дисциплину «Материаловедение в терапевтической стоматологии» отведено 7 занятий во втором семестре первого курса.

В рамках данного курса студенты должны узнать, какие материалы используются в терапевтической стоматологии, какими свойствами они обладают, каковы преимущества и недостатки того или иного материала, показания к их применению. Пропедевтика имеет большое значение для дальнейшей практической работы непосредственно в той отрасли стоматологии, которую в будущем выберут учащиеся. Соответственно, знания материалов, их свойств во многом являются залогом успешного лечения с длительным хорошим прогнозом.

Для того чтобы освоить материаловедение, как и в целом пропедевтику, необходимы глубокие знания по базовым медицинским дисциплинам — анатомии и гистологии, которые первокурсники сейчас параллельно изучают.

Материаловедение второй год входит в программу обучения студентов стоматологического факультета как отдельный предмет. До этого оно было одним из разделов пропедевтики в терапевтической стоматологии. Сейчас это самостоятельная дисциплина, по завершении которой сдается зачет.

2-й курс

На зимней сессии студенты второго курса сдали экзамены по одним из самых сложных и объемных дисциплин медицинского вуза — анатомии и гистологии. Однако это не повод для того, чтобы расслабляться, считают студенты 9-й группы 2-го курса.

Сергей Гарматин:

— До сих пор анатомия и гистология были, пожалуй, самыми сложными предметами. На зимней сессии мы сдали экзамены по этим дисциплинам, таким образом подведя итоги обучения в течение полутора лет на кафедрах анатомии и гистологии. Но было бы наивно думать: сдал анатомию, а дальше будет легче. К примеру, с этого семестра у нас началась микробиология — также сложный и объемный курс. Нужно настраиваться на серьезную работу.

Владимир Белик:

— Я с детства хотел быть стоматологом, эта профессия мне всегда казалась очень интересной. Мои родители — выпускники стоматологического факультета Новосибирского медицинского института, сейчас работают в частной стоматологии. Хотелось бы в будущем пройти специализацию по ортопедии, но впереди еще много времени, чтобы определиться. Сейчас мы делаем пока только первые шаги на пути к профессии.

Анастасия Танакова:

— В прошлом семестре участвовала в олимпиаде по морфологии головы и шеи, в частности, на втором этапе в конкурсе на лучшее моделирование зубов постоянного и временного прикуса, правда, в финал не прошла. Мне нравятся больше всего дисциплины непосредственно по специальности. Сейчас на втором курсе мы уже занимаемся в фантомном классе.

По окончании этого семестра нам предстоит, пожалуй, самая сложная за все время обучения сессия — 5 экзаменов: патологическая анатомия, нормальная физиология, патологическая физиология, биохимия и пропедевтика. Поэтому времени «на раскачку» нет, необходимо сразу включаться в работу.

В нашей семье нет врачей, но в другой профессии я себя даже не представляла. Это здорово: делать зубы здоровыми, а улыбку — красивой. Родственники и друзья уже с нетерпением ждут, когда я стану врачом-стоматологом.

Анатолий Шалдушкев:

— Я пошел по стопам отца — у него свой частный стоматологический кабинет в Бурятии, откуда я приехал в Новосибирск. Поступив на стоматологический факультет, я выбрал перспективную, востребованную и хорошо оплачиваемую специальность. На втором курсе преподаются, конечно, в основном теоретические фундаментальные дисциплины, но вместе с тем у нас уже есть возможность почувствовать себя во врачебной профессии, приобрести практические навыки, в частности, на занятиях по топографической анатомии и оперативной хирургии, которую у нас ведет заместитель декана стоматологического факультета Михаил Николаевич Дровосеков.

Михаил Николаевич Дровосеков, к. м. н., доцент кафедры факультетской хирургической стоматологии и стоматологической имплантации, заместитель декана стоматологического факультета НГМУ:

— Топографическая анатомия и оперативная хирургия начинаются с четвертого семестра. Студенты к этому моменту уже прошли нормальную анатомию, получили теоретические знания, которые сейчас должны научиться применять на фантомах, отрабатывая навыки по удалению зубов, наложению швов, ушиванию ран, проведению анестезии. Топографическая анатомия и оперативная хирургия — это пограничные дисциплины, переход от фундаментальных дисциплин к практике.

По требованиям образовательных стандартов сегодня отработка практических навыков студентами стоматологического факультета начинается на 2-м курсе. Нашим студентам повезло: четыре года назад в Новосибирском медицинском университете был создан фантомный класс, оснащенный дорогостоящим современным оборудованием, который позволил в полном объеме овладевать всеми необходимыми практическими навыками, которые используют в своей работе врачи-стоматологи. За Уралом это, пожалуй, лучший фантомный стоматологический класс.

3-й курс

Поскольку на стоматологическом факультете обучаются пять лет, сдав зимнюю сессию, студенты 3-го курса могут отмечать так называемую медиану — середину обучения в вузе.

Мария Буркатская, студентка 3-го курса, группа №9:

— У нас была достаточно сложная зимняя сессия: мы сдавали экзамен по микробиологии, к которому необходимо было подготовить большой объем материала, и по пропедевтике — в терапевтической, ортопедической и хирургической стоматологии. Сейчас у нас важное время — медиана: пройдена ровно половина пути в медицинском университете.

Учась на стоматологическом факультете, уже со 2-го курса начинаешь работать руками, осваивая практические навыки. Это особенность нашей профессии, которая многих привлекает.

На выбор специальности в свое время повлияли семейные традиции: родители — врачи-стоматологи. И со временем я не разочаровалась в своем выборе.

4, 5-й курсы

4 и 5-й курсы — время выбора специализации, когда студенты стараются по максимуму проявить себя, участвуя в предметных олимпиадах, научно-практических конференциях, студенческих научных обществах. Некоторые пробуют себя в работе в больницах, поликлиниках, частных клиниках. Слово — старшекурсникам.

Наталья Михеева, студентка первой академической группы, 4-й курс, секретарь деканата стоматологического факультета:

— С каждым курсом учиться становится все интереснее. 4-й курс — прекрасное время, когда пройдены сложные теоретические дисциплины, но в то же время до государственных экзаменов еще далеко. Занятия по клиническим дисциплинам проходят в больницах и поликлиниках, у нас больше практики, есть возможность почувствовать себя доктором. Сейчас мы проходим цикл по терапевтической стоматологии, это одна из наших основных кафедр — здесь мы проводим, пожалуй, больше всего учебного времени.

В прошлом году я успешно выступила на научно-практической конференции «Авиценна» в секциях «Морфология» и

М. Н. Дровосеков со студентами



С. В. Блинников



А. Танакова



А. Шалдушкев



С. Гарматин и В. Белик

«Патологическая физиология», где заняла 1-е место. В этом году планирую выступить на секции по фармакологии.

Я пробовала себя в различных специальностях, участвуя во внутривузовских олимпиадах по терапевтической, хирургической стоматологии, профилактике стоматологических заболеваний, где наша команда заняла первое место. Свое будущее я хотела бы связать с хирургической стоматологией, поэтому в этом году буду целенаправленно готовиться к олимпиаде по хирургической стоматологии.

Валерия Дроздова, студентка группы №1, 5-й курс, профорг стоматологического факультета:

— На сегодняшний день наша главная задача — подготовиться к государственному экзамену, которые пройдут в начале июня. Помимо дисциплин, которые непосредственно связаны с нашей специальностью — терапевтическая, ортопедическая, хирургическая стоматология, стоматология детского возраста, нам предстоит сдать реаниматологию. Занятия по реанимации у нас будут проходить как раз в этом семестре на базе

Новосибирской областной клинической больницы и учебного класса по неотложной терапии Межрегионального образовательного центра высоких медицинских технологий НГМУ. Выпускники медицинского вуза должны владеть знаниями не только по своей специальности, но и базовыми врачебными навыками. Прежде всего мы — врачи, и должны быть готовы оказать помощь в любой ситуации.

Сейчас время для того, чтобы определиться с планами на дальнейшее обучение. Все стараются проявить себя, активно участвуя в олимпиадах, конференциях, других университетских мероприятиях. Я со второго курса занимаюсь в студенческих научных обществах, поначалу по нормальной физиологии, затем в ряде других. Сейчас занимаюсь в СНО по терапевтической стоматологии под руководством к. м. н., доцента **Тамары Викторовны Зверевой**. Около полутора лет работаю ассистентом врача-стоматолога в частной клинике. В будущем хотелось бы поступить в ординатуру по детской стоматологии, но более точно говорить о перспективах можно после экзаменов.

День защитника Отечества в НГМУ

Текст: Екатерина Прямушко.
Фото: Максим Талалаев, Олег Захария.

Накануне Дня защитника Отечества, 21 февраля, в Студенческом досуговом центре НГМУ прошел конкурс, в котором соревновались команды парней 9 и 10-го общежитий.

Программа соревнований открылась веселой эстафетой на скорость. Следующим испытанием стал конкурс «Построение», где команды должны были за определенное время «собрать» одного из своих участников, надев на него приготовленную одежду.

Представителями профкома студентов НГМУ **Артемом Диревым** и **Алексеем Новиковым** был предложен конкурс на лучший комплимент. Автором его стал студент 3-го курса лечебного факультета **Даниил Максимов** из команды общежития №9.

В конкурсе на силу конкурсантам предстояло выполнить как можно больше отжиманий на скорость. В нем победу одержал студент 4-го курса лечебного факультета **Еркинджон Ахмедов**. Таким образом команда 10-го общежития сравняла результат.

Все решил последний конкурс, где участникам нужно было представить сценку-импровизацию на тему праздника Дня защитника Отечества. Жюри присудило победу сборной общежития №10, которая и стала обладателем гордого звания «Лучшая мужская команда».

Все участники получили сладкие призы, а также сувениры с символикой Новосибирского государственного медицинского университета.

В состав жюри вошли выпускники НГМИ: президент Фонда ветеранов спецподразделений и сотрудников ФСБ РФ «Антитеррор», лауреат номинации «Золотой фонд НГМУ» подполковник **Владимир Алексеевич Шуев**, ветеран Афганской войны, подполковник медицинской службы **Александр Владимирович Сурначев**, проректор по воспитательной и социальной работе НГМУ **Константин Александрович Бакулин** и заместитель начальника отдела воспитательной работы, председатель совета ветеранов НГМУ, лауреат номинации «Золотой фонд НГМУ» **Анатолий Федорович Ганин**. Все они в годы учебы в Новосибирском медицинском институте так же, как сегодняшние студенты, жили в общежитиях и собирались на праздниках в переходе. Он, напомним, был восстановлен в прошлом году, и сейчас здесь располагается Студенческий досуговый центр. Мужскую компанию «разбавила» комендант общежития №9 **Наталья Николаевна Левшина**.

Представители жюри не только оценивали выступления, но и сами активно участвовали в конкурсах для зрителей.

«Конкурс проходил в Студенческом досуговом центре в общежитии, поэтому сложилась дружеская, домашняя



Ведущие конкурса

атмосфера. Было интересно пообщаться с представителями администрации вуза, известными выпускниками Новосибирского медицинского института в неформальной обстановке», — делится впечатлениями зритель конкурса, студент 4-го курса лечебного факультета **Максим Бубновский**.

Вечер завершился концертом, на котором выступили студенты и выпускники НГМУ: интерн кафедры хирургических болезней **Байыш Ааматов**, студентка 4-го курса лечебного факультета **Мария Ерзунова** и ординатор кафедры нейрохирургии **Зинат Аннаев**, студентка 3-го курса **Надежда Чистева**, группа «Корейская морковь» (**Роман Ким, Алексей Тебякин, Анле-**



А. Ф. Ганин и Ю. Павленок



Жюри

ксей Дрынов, Анастасия Сергеева). Группа «Водитель ритма» (**Максим Талалаев, Андрей Котляров**) исполнила вместе с Анатолием Федоровичем Ганиным солдатский вальс. Ведущими

праздника были студентка 2-го курса лечебного факультета **Асия Шокарева** и студентка 2-го курса стоматологического факультета **Анастасия Сергеева**.

Медицинскому сообществу задан вектор развития

Фото: Екатерина Прямушко.

10 сентября 2012 года премьер-министр Дмитрий Анатольевич Медведев подписал Постановление Правительства РФ от 10 сентября 2012 г. N 907 «Об утверждении критериев, при соответствии которым медицинским профессиональным некоммерческим организациям может быть передано осуществление отдельных функций в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Данный документ долго и трудно обсуждался представителями органов федеральной власти и общественностью. В состав рабочей группы входил Председатель НОАВ, депутат ГД РФ **Сергей Борисович Дорофеев**.

Документ подразумевает возможность создания так называемых «общероссийских» врачебных организаций двух типов. Первые, профильные, должны будут объединить более 50 процентов врачей одной специаль-

сти от всех врачей этой специальности, работающих в РФ. Вторые же должны будут одновременно объединить более 50 процентов региональных организаций в субъектах, в которые, в свою очередь, должно входить более 25 процентов всех врачей региона. А также более 25 процентов профильных, в каждой из которых состоит более 50 процентов врачей соответствующей специальности. Документ вступает в силу после официальной публикации.

По словам депутата ГД РФ, Председателя Новосибирской областной Ассоциации врачей **Сергея Борисовича Дорофеева**, принятие этого Постановления позволит начать работу над проектом Закона о саморегулировании в здравоохранении. Сергей Борисович также отметил, что критерии общественных профессиональных организаций, которым можно передавать часть государственных функций в сфере охраны здоровья, изложенные в тексте Постановления, по сути, — политичес-

кий вектор, определенный Правительством, по которому необходимо двигаться медицинскому сообществу. Двигаться же предстоит к объединению и созданию единой общероссийской профессиональной медицинской организации. Именно такой организации Правительство, вероятно, будет готово делегировать часть государственных полномочий в сфере здравоохранения.

Заместитель Председателя Новосибирской областной Ассоциации врачей **Игорь Викторович Воробьев** согласен, что принятое Постановление крайне актуальное и свидетельствует о дальнейших шагах руководства страны к широкому привлечению общественности к решению задач, стоящих перед государством. Это говорит о развитии демократических тенденций в нашем обществе. Однако Игорь Викторович добавил, что у него вызывает опасение тот факт, что критерии, указанные в Постановлении, трудно выполнимы и трудно контролируемы. По его словам, очень не хотелось бы, чтобы с перспективной целью (передача части государственных функций в сфере охраны здоровья) общественные профессиональные организации тратили значитель-

И. В. Воробьев



ные силы и время на привлечение и подсчет своих членов. В связи с этим крайне важными заместитель Председателя НОАВ считает шаги в нескольких направлениях — решении вопроса об обязательном членстве всех врачей в той или иной профессиональной общественной организации, как это сделано в большинстве западных стран. По его мнению, необходимо упрощать систему управления, уходить от ненужной заорганизованности, сокращать количество чиновников и передавать часть государственных функций общественным организациям.

НОВОСИБИРСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА

Главный редактор — Л. А. Малкова

Учредитель и издатель:
Новосибирский государственный медицинский университет.
Адрес: 630091, Новосибирск, Красный пр., 52.
Адрес редакции: 630091, Новосибирск, Красный пр., 52, оф. 404.

Тел./факс:
229-10-24,
доп. 151

E-mail:
medgazeta@yandex.ru

Газета зарегистрирована в Южно-Сибирском территориальном управлении Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и СМИ
Рег. номер ПИ 12-0062 от 20.06.2000 г.

Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов и респондентов. Перепечатка материалов без согласия редакции запрещена. Газета является производственно-практическим изданием.

Подписано в печать 6.03.13 г. по графику 18.00 фактически 18.00 Отпечатано в ОАО «Советская Сибирь» ул. Н.-Данченко, 104 Тираж 4500 экз. Бесплатное распространение