

Люди будущего Георгия Губина

Школьником он подрабатывал грузчиком – грузил буфеты на теплоходах. А так как от дома до пристани было далеко, то на первую же зарплату купил себе велосипед. Однажды, по дороге на работу мальчик пристроился в хвост к группе спортсменов велосипедистов. С тех пор жизнь главного врача Иркутского областного врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье», доктора медицинских наук, профессора и заслуженного врача Российской Федерации Георгия Губина связана со спортом.

Велосипедным спортом Георгий Губин продолжал заниматься и в годы учёбы в медицинском институте, стал мастером спорта СССР, и считался одним из сильнейших гонщиков Иркутской области.

До сих пор всё, что связано с именем его тренера – заслуженного тренера России Анатолия Афанасьевича Ощерина – для Георгия Иннокентьевича является священным. Как и для других воспитанников Анатолия Ощерина. «Этот человек сделал из нас людей» – говорит о нём Георгий Губин.

Уже работая во врачебно-физкультурном диспансере, Георгий Губин получил предложение стать врачом «Локомотива», команды высшей лиги Советского Союза по хоккею с мячом, а затем – и врачом сборной команды СССР.

В течение десяти лет он объездил со сборной весь мир: чемпионаты, международные турниры, товарищеские встречи. «Тот период был серьёзной школой, – вспоминает Георгий Иннокентьевич. – Я собрал там материал, который лег в основу моей кандидатской диссертации по медицинской истории хоккея с мячом». Это была первая диссертация в Советском Союзе по исследованию хоккея с мячом.

А вот докторская была посвящена научно-организационному и правовому обеспечению системы здравоохранения субъекта Федерации. В её основу, в частности, лёг опыт работы Георгия Губина в должности председателя областного комитета здравоохранения. Уже тогда, десять лет назад, в своей научной работе Георгий Иннокентьевич обосновал необходимость объединения систем здравоохранения Иркутской области и Усть-Ордынского Бурятского автономного округа.

Ещё в 1998 году во многом благодаря его энергии и беспрецедентной настойчивости удалось «выбить» из Минфина трансферты для Усть-Ордынского округа на оплату лечения жителей округа в лечебных учреждениях Иркутской области. Эти деньги исправно поступали из Москвы несколько лет, а затем... «Увы и ах», – как любит приговаривать Георгий Губин.

В последние годы главный врач врачебно-физкультурного диспансера очень активно занимается внедрением и изучением медицинского, социального, экономического эффекта методик оздоровления. Наибольшую известность в этом плане получили группы здоровья для пожилых людей, созданные при ОВФД «Здоровье», и ставшие, не побоюсь этого слова, легендарными.

С помощью регулярных занятий в этих группах люди не просто избавляются от болезней. Они становятся... моложе. Разница между паспортным и биологическим возрастом этих людей в среднем достигает 8,5 лет. А есть и такие, у кого биологический возраст меньше паспортного почти на 15 лет!

– Георгий Иннокентьевич, а насколько ваш биологический возраст не соответствует паспортному?

– На девять лет. По паспорту мне 60, а биологический возраст – 51. Каждый год я прохожу диспансеризацию в областном Диагностическом центре. Один из тестов – бег на специальном тренажёре. Во время бега нагрузка постепенно возрастает за счёт увеличения угла наклона и скорости движения беговой дорожки. При достижении определённой частоты пульса для конкретного возраста испытуемого аппаратуру отключают, но в прошлом году я уговорил персонал этого не делать. Интересно всё-таки: или ты – машину или машина – тебя.

Я бежал до тех пор, пока дорожка сама не остановилась – её работу компьютер запрограммировал на 32 минуты. Правда, я был в таком состоянии, что думал: ещё минута и упаду. Здесь сказались бойцовские

качества, которые привил спорт – не сойти с дистанции до финиша.

– Но как ещё мог пробежать мастер спорта по велосипедному спорту?

– Это скорее пример из жизни не мастера спорта, а без пяти минут инвалида. Мастер спорта – в прошлом. Занятия спортом я оставил давно. Всё свое время посвятил науке, карьере, семье. И однажды попал в ситуацию, когда меня начали мучить боли в спине. У меня была серьезная травма позвоночника, и я получил направление на операцию по удалению межпозвоночного диска. После такого хирургического вмешательства человека первым делом укатывают в гипс на несколько месяцев. А там ещё и не известно, что будет – можешь и инвалидом стать.

Но есть альтернатива. Когда я готовился к операции, один толковый врач мне посоветовал: «Да ты собой займись! Вон у тебя пузо провисло – значит, внутрибрюшного давления нет, позвонки соскальзывают. Мышцы спины ослаблены – вот её и перекручивает». И я стал заниматься собой – с помощью физических упражнений укрепил мышечный корсет. С тех пор уже 15 лет регулярно занимаюсь в группе здоровья. И не только от болей в спине избавился.

– Бывает, что операция жизненно необходима.

– Я не хочу сказать, что категорически всем не надо оперироваться. Причины заболеваний позвоночника разные, но если причина травматическая на фоне слабости мышечного корсета, как правило, это так и бывает, то стоит поработать над своим телом, над собой. Опять же это нужно делать только после консультации с лечащим врачом. Но. Один врач грамотно порекомендует физические нагрузки, другой, таких, к сожалению, большинство, скажет: «Какие нагрузки?! Смеётесь что ли?! Да вам отдыхать больше надо!».

То же самое и с сердечниками. В структуре смертности населения 55% приходится на заболевания сердечно-сосудистой системы. Вы идёте к врачу, он констатирует у вас ишемическую болезнь, советует пить лекарства и... беречь себя – лежите, больной! И такая тенденция повсеместно. Хотя, к примеру, в Иркутском областном Диагностическом центре ситуация в этом направлении за последние три – четыре года поменялась. Теперь там рекомендуют такую практику в лечении – в обязательном порядке использовать аэробные нагрузки не менее 20–30 минут три раза в неделю.

– Общеизвестно, что здоровый образ жизни и занятия физической культурой снижают затраты на лекарства и лечение. Вы могли бы назвать конкретные цифры такой экономии?

– Мы специально занимались исследованием этого вопроса и доказали, что эффективность оздоровительных занятий через физкультуру и спорт в 13,8 раза выше, чем использование рутинных подходов клинической медицины. А это экономия бюджетных средств.

Что касается средств семейного бюджета, то у людей, которые занимаются в наших группах здоровья, расходы на медицинские препараты сокращаются в 2,5 раза. При этом среди активных пожилых 35% продолжают трудиться, тогда как среди пассивных этот показатель в девять раз меньше! Пассивные – это те, кто находится на постоянном медицинском учёте, принимают таблетки и днями напролёт сидят на лавочках. Активные – это люди, которые активно занимаются своим оздоровлением. Я называю таких людей – людьми будущего.

– Надо понимать – это люди здоровые и счастливые. Но в самое ближайшее время определение «люди будущего» будет иметь совсем другой смысл с учётом резкого прироста количества пенсионеров в России и, соответственно, – в Приангарье.

– Сейчас в Иркутской области людей пожилого возраста 19%, а к 2013 году станет 30%. В этой связи крайне важно, какими они будут: больными и немощными или работоспособными. Будет ли государство тратить гигантские суммы на лечение этих людей, или наоборот, эти люди будут приносить экономическую пользу государству, продолжая работать, в том числе продолжая выплачивать единый социальный налог, на который живёт вся медицина и пенсионный фонд.

В ситуации, когда соотношение работающего населения и пенсионеров окажется один к одному (другая треть – дети), оздоровление пожилых людей и сохранение их работоспособности – это уже больше чем просто вопрос экономии.

– Поэтому государство и занялось очень энергично демографической политикой?

– Эта политика имеет сильный крен на родовспоможение – давайте побольше нарожаем, и тем самым решим демографическую проблему. Но нельзя решить проблему жизни, не решая проблему смерти. Только повышая рождаемость и не предпринимая мер по снижению смертности, ничего не добиться. А по отношению к увеличению продолжительности жизни у нас мало что делается.

В Иркутской области вот уже много лет действует программа «Старшее поколение». С 2001 по 2003 годы мы имели в ней свою махонькую квоту в размере 40–50 тысяч рублей в год для проведения мероприятий по оздоровлению пожилых людей. Остальные средства направлялись и направляются на лечебно-диагностические цели. Но с 2004 года мы из этой программы вообще были исключены.

И даже группы здоровья при нашем диспансере берут своё начало с личной инициативы одного человека — заслуженного работника физкультуры РФ Тамары Ивановны Яхно. Однажды она пришла ко мне и попросила, чтобы мы предоставили ей площадку для занятий один – два раза в неделю с группой здоровья. В ответ я предложил заниматься у нас не два раза в неделю, а три. И 13 апреля этого года мы отмечаем юбилей – двадцать лет со дня появления первой группы здоровья.

– Областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье» занимается оздоровлением не только пожилых людей, но и детей. Каких здесь результатов удалось добиться? И раз наш разговор складывается в русле экономического эффекта от подобной профилактики, то имеется ли он и в этом направлении работы?

– Есть такая категория ЧДБД – часто и длительно болеющие дети. Допустим, в понедельник ребёнка приводят в детский сад, а уже со среды он сидит дома. В среднем у таких детей количество дней, пропущенных из-за болезней, составляет около 130 в течение года.

Если с такими детьми в детсадах заниматься оздоровлением комплексно, то показатель заболеваемости – уже через год занятий! – снижается в шесть раз. А уровень физического здоровья увеличивается вдвое.

Что чаще всего делают педиатры? Назначают лечение: пей чай с малиной, никуда не ходи. Вместе с детьми никуда не ходят и родители – дома сидят, не работают. А потом те же врачи возмущаются – мол, тариф по обязательному медицинскому страхованию маленький. Так хоть немножко надо заниматься ОЗДОРОВЛЕНИЕМ! Тогда и тариф будет больше. Ведь родители сидят на больничном, значит, работодатель не платит за них в казну единый социальный налог. Отсюда сокращаются поступления в фонд обязательного медицинского страхования. Вот и выходит, что, сокращая время пребывания на больничном листе в шесть раз, мы тем самым увеличиваем отчисления в ОМС. Это что касается экономического эффекта.

– Вы говорили о людях будущего, а какой, на ваш взгляд, должна быть система здравоохранения будущего? Назовите три обязательных условия её существования.

– Первое и самое главное условие – решение кадровой проблемы. Она была в советское время, есть и сейчас. На сегодняшний день ситуация с кадрами в отечественной медицине такова, что около 60% врачей – это люди пред и пенсионного возраста, и смены им не предвидится. Проблема осложняется ещё и тем, что, например, в Москве порядка 80% выпускников медицинских вузов до медицины не доходят. Увы и ах.

Вторая проблема – это сама система организации здравоохранения. Если бы удалось радикально перестроить её на профилактические рельсы, то мы получили бы серьёзный положительный эффект в плане сокращения заболеваемости и смертности уже через три – четыре года.

И третье – достаточное финансово-экономическое обеспечение. Для того, чтобы хотя бы просто поддерживать систему здравоохранения страны, требуется не менее 5% от валового внутреннего продукта. В 2005 году Россия тратила на эти цели 2,8% ВВП, в 2006 году – 2,9%.

Кадры, профилактическая направленность и финансовое обеспечение – главные условия. И они взаимозависимы. Почему выпускники медицинских вузов не работают врачами? Потому что их не устраивает зарплата. А это вопрос финансирования. Но без профилактической направленности, просто закачав в систему даже в несколько раз больше средств, мы мало что изменим. Мы улучшим диагностику, а значит, увеличим количество новых выявленных и ранее неизвестных заболеваний. Мы увеличим объём лечения – и поддержим производителей лекарств, как правило – зарубежных производителей.

В тех же США на первое место сегодня выходит увеличение объёма медицинских услуг – в систему здравоохранения вкладывается 13% ВВП. Огромные деньги! Но чьи это деньги? Около 70% – частный капитал, личные средства граждан. Люди работают на лекарства.

Даже решив кадровую и финансовую проблемы, показатели здоровья не улучшить без профилактической направленности системы здравоохранения. При этом каждый человек должен понимать, что ему делать, чтобы не болеть. Здоровье на 50–55% зависит от образа жизни и только на 10% – от медицины. А что мы сегодня наблюдаем? Консолидированный бюджет здравоохранения Иркутской области в 2006 году составлял около 8,5 млрд рублей. А алкогольной продукции в это же время было реализовано на 8,3 млрд рублей. И на одну душу населения в Приангарье, включая младенцев и глубоких старцев, приходится 17 литров алкоголя в год! Информация к размышлению – если потребление алкоголя превышает 9 литров в год на одного человека, то происходит деградация нации.

Автор: Владимир Шпикалов, Право выбора © Babr24.com ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК 👁 2952 11.04.2007, 16:01
📄 225

URL: <https://babr24.com/?ADE=37084> Bytes: 13132 / 13076 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)