

Основные научные исследования посвящены вопросам эпидемиологии, профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Принимал активное участие в организации кардиологической службы в СССР. Автор более 300 научных работ, опубликованных в центральных медицинских изданиях в России и за рубежом. Президент Всероссийского научно-общества кардиологов. Главный специалист-эксперт кардиолог Министерства здравоохранения и социального развития. Главный редактор журналов «Кардиоваскулярная терапия и профилактика» и «Рациональная фармакотерапия в кардиологии».

- Рафаэль Гегамович, все мы ждем от отечественного здравоохранения медицинской помощи высокого качества. Пока это не очень получается...

- К сожалению, универсального рецепта, как поднять здравоохранение на высокий уровень, не существует. В каждой стране есть свои особенности, поэтому копировать чужой опыт смысла нет. Политическое устройство государства, экономический уклад, культурные, бытовые традиции - все это накладывает свои отпечатки и на развитие медицины. Но в целом здравоохранение, в том числе и наше, развивается по двум направлениям. С одной стороны, это узкая специализация. То есть лечением, например, сердечно-сосудистых заболеваний занимается не просто врач-кардиолог, а конкретные специалисты по сердечным ритмам, по инфарктам миокарда... Такой подход оправдан, учитывая огромный нынешний объем информации, способов и методов лечения тех или иных заболеваний. С другой стороны, во многих странах все больший уклон делается в сторону профилактики. Это тоже правильно. Судите сами. Даже очень эффективная операция коронарного шунтирования, или ангиопластика, устраняет лишь «аварию» в организме, причина заболевания остается. Человек по-прежнему вынужден принимать лекарства. И становится все более очевидно, что болезнь необходимо предупреждать. Вот почему на образ жизни населения в целом пытаются воздействовать правительство, государство, а медицинская профилактика предусматривает выявление лиц с факторами риска. Она же включает использование медикаментов, позволяющих снизить риск заболевания. Так, в Финляндии именно благодаря профилактике удалось добиться хороших результатов в лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

- Увы, реалии российской жизни таковы, что, согласно данным социологического опроса, 70 процентов наших сограждан заявили, что им не до здоровья. Другие проблемы для них оказываются куда важнее.

- Разумеется, все эти дефолты, теракты, нестабильность в обществе отрицательно влияют на состояние здоровья людей и в то же время не позволяют им уделять этому должное внимание. И все-таки необходимо формировать у населения культуру здоровья, осознание его как главной ценности жизни. Стабильность - экономическая, социальная - это базис здоровья нации. Но, надо сказать, самочувствие человека не всегда напрямую связано с его доходами. Например, в Албании, одной из беднейших стран в Европе, процент национального дохода на душу населения, который идет на здравоохранение, раза в три ниже, чем в России. А продолжительность жизни там гораздо выше, хотя благостная обстановка в обществе тоже нет. Просто люди ведут здоровый образ жизни, занимаются физическим трудом, как и заведено в аграрной стране, едят простую, но здоровую пищу.

- Стало быть, назад, в пещеры, подалее от цивилизации?

- Ну зачем же такие крайности! Необходимо всего лишь учиться жить в развитом обществе со всеми его издержками.

- Вы привели в пример и Финляндию. А как там устроено здравоохранение?

Рафаэль ОГАНОВ:

ЛЮБИТЕ ЖИТЬ - И ЗНАЙТЕ МЕРУ!



Рафаэль Гегамович ОГАНОВ - доктор медицинских наук, профессор-кардиолог, академик Российской академии медицинских наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации, лауреат Государственной премии РСФСР в области киноискусства (за создание цикла документальных фильмов о кардиологии). Родился в Москве в 1937 году. В 1959 году с отличием окончил Государственный центральный институт физической культуры. В 1966-м получил красный диплом во 2-м Московском медицинском институте.

- Медицинские услуги в этой стране оплачивают государство и страховые компании. Но что интересно: финны считают, что оздоровление нации стало возможным, потому что в последние годы удалось изменить бытовую культуру, образ жизни... Вообще, если мы хотим победить какие-то массовые заболевания, то и подход к этому должен быть массовым. Он включает привлечение людей к здоровому образу жизни, образование, просвещение их в этом направлении. Немаловажно и создание необходимых условий, а это уже забота государства.

- Все ли вам нравится в тех формах, что идут сейчас в медицине?

- Вы знаете, у нас как бывает: идея сама по себе хороша, а вот исполнение может погубить любое замечательное начинание. Потому известная фраза «хотели, как лучше, а получилось, как всегда» стала у нас крылатой. Взять пресловутую монетизацию льгот... Почему в Москве не было бурных всплесков негодования общественности, как в других регионах России? Потому что Москва подготовилась к этим непростым социальным переменам. Вывод один: необходимо учитывать специфику жизни тех или иных регионов страны.

- Как один из самых крупных специалистов в области сердечно-сосудистых заболеваний, скажите, сможет ли медицина в конце концов заменить изношенное, больное сердце на здоровое?

- Это уже делается! Но если у нас ежегодно умирает 1 миллион 300 человек от болезней сердца, значит, одними операциями дело не исправить. Вот почему я опять хочу сказать о профилактике. При-

веду пример, как говорится, из жизни: более трети россиян - гипертоники. Причем большинство даже не подозревает о своей болезни. Но именно из-за гипертонии происходит 80 процентов инсультов и 40 процентов инфарктов. Конечно, существует генетическая предрасположенность к повышенному давлению, но огромное значение имеет образ жизни конкретного человека. Чтобы вести его правильно, совсем не обязательно иметь большие деньги. Прежде всего необходимо ограничить себя в употреблении соли. Между тем в среднем россиянин съедает ее в сутки 12-15 граммов вместо безопасных 5-6. Другой фактор риска - вес. Одинаково вредны как избыток, так и недостаток массы тела. Третья опасность - алкоголь. Безвредная доза - 30 граммов в пересчете на чистый спирт. Это бокал вина или пол-литра пива. Но разве в России так пьют? О вреде курения сказано много, повторяется нет смысла. Что касается диеты, то для сердца весьма полезны продукты, содержащие калий. Не только бананы и курага, но и обыкновенная картошка, особенно печеная. Нет денег на бассейн или фитнес-клубы? Вполне достаточно ежедневно ходить пешком минут 40. Чем выше уровень культуры общества, тем меньше курящих, активно выпивающих, а в итоге - людей с повышенным артериальным давлением.

Основам здорового образа жизни нужно обучать детей с раннего возраста, а уж школьников - обязательно. В той же Финляндии ребенок не съест бутерброд, не положив на него кусочек огурца или помидора, лист салата или петрушки. Там знают, что 400-500 граммов фруктов и

овощей в день организму просто необходимы. Не обязательно опять же тратить на заморские. Капуста, морковь, репа, шпинат, яблоки - вот наши союзники.

- А как быть с витаминами из аптеки?

- Предпочтительнее - натуральные, те, что мы получаем из продуктов.

- Кстати, о продуктах. Все чаще встречаются в продаже продукты модифицированные. Каково ваше мнение о них?

- Генная инженерия - наше будущее. Это неизбежность. Она будет развиваться, совершенствоваться. Как известно, еще нет научных данных о влиянии таких продуктов на организм человека. Для этого нужно время. Значит, пока все же предпочтительнее продукты натуральные.

- Я знаю, у вас есть отличная от многих теория здорового питания, согласно которой ни макароны, ни сахар, ни картошка, ни хлеб не могут испортить фигуру.

- Во всем нужно чувство меры. Я не понимаю, когда говорят, что сахар или, например, жирную пищу есть вредно. Продукт, если он качественный, не может быть вредным. Другое дело, если что-то употреблять с избытком. Небезызвестная госпожа Шаталова считает, что сахар - вообще яд. Но как же он может быть таковым, если все, что мы едим, в организме превращается в углеводы и жиры, а это - источник энергии? Естественно, если по пять ложек сахара в чашку класть, да еще имея избыточный вес, ничего хорошего не получится. Чувство меры - вот что важно во всем.

Знаете, почему появилось выражение «бегом к инфаркту»? Если неподготовленный к физическим

нагрузкам человек начнет усиленно заниматься спортом, то это прямой путь к инфаркту миокарда. Поэтому, если у вас уже имеются какие-то отклонения в здоровье, надо быть к себе особенно внимательным. Кстати, многие неприятности со здоровьем чаще всего случаются ранним утром. Но именно по утрам видишь любителей бега...

- «Болезни цивилизации» связаны с нервными перегрузками, стрессами. Снять напряжение японцам помогают, в частности, чучела начальников, которые можно в случае чего поколотить. Американцы считают: чтобы прийти в себя, нужно глубоко подышать...

- Любое активное действие в какой-то мере снимает напряжение, так же, как приемы релаксации, о которых вы говорите. Нужно действительно уметь владеть собой. Без этих навыков сегодня не обойтись.

- А что скажет профессор-сердцевед о любви? Это ведь тоже эмоция, да еще очень сильная.

- Бывает, что очень сильное чувство вызывает ревность, тревогу. Это, естественно, плохо сказывается на здоровье, если длится долго. Влюбленность же - более легкое, окрыляющее чувство. Но в любых случаях не нужно терять головы. Я, скажем, не завидую мужчинам, которые выбирают спутниц моложе себя на 20-30 лет.

- Рафаэль Гегамович, у вас два высших образования, причем оба института вы окончили с красным дипломом. Но, честно говоря, меня несколько удивил ваш выбор первого вуза - института физкультуры...

- В 17 лет учиться не хотелось, вот я и пошел в институт физкультуры. К тому же я уже имел первый разряд по спортивной борьбе. А когда окончил институт, повзрослел - решил, что такого образования недостаточно. Поступил в медицинский. Физиология, анатомия меня всегда интересовали. Часть предметов, которые я изучал в институте физкультуры, просто перезащли: диамат, истмат, английский. Кстати, язык мне очень пригодился: все доклады на международных конференциях и симпозиумах я делаю на английском языке. Кроме того, Интернет, электронная почта, специальные журналы - все на английском. Ориентироваться сегодня только на информацию российских изданий недостаточно. Так что институт физкультуры я окончил с пользой. Спорт помогал организовать себя, свое время. Учас в медицинском институте на лечебном факультете, я продолжил свою «спортивную карьеру» в качестве тренера, преподавателя физкультуры. Стипендия-то была маленькой, так что заработок оказался весьма кстати.

- Ну а сейчас спортивные навыки помогают?

- Разве что на даче. Я люблю отдыхать в Подмосковье, люблю активный отдых, в том числе с лопатой в руках. Престижные загородные курорты мне не интересны. Наверное, потому что наездился, насмотрелся. Для отдыха теперь все чаще предпочитаю родные просторы.

Кстати, людям немолодым не советую на отдыхе резко менять климат. К тому же все эти перелеты в дальние страны, волнения связаны с неизбежными стрессами, влияют не лучшим образом на уставший организм. Да и питание там непривычное. В общем, в гостях хорошо, но для человека немолодого дома лучше.

- Рафаэль - очень редкое имя и в то же время знаменитое. Удастся ли находить время на общение с искусством?

- Свободного времени как такового просто нет, а когда выдается час-другой - люблю читать. Особенно мемуары. Правда, недавно стал перечитывать Мозма, Куприна... А вот современных писателей не люблю. И вообще... больше всего читаю медицинскую литературу.

- Что-нибудь на сердечные темы?

- В том числе!

Беседу вела
Таисия ПОПОВА