

«Московская среда» в № 4 от 7-13 февраля 2007 года рассказала о героическом человеке – ветеране Великой Отечественной войны, кавалере многих орденов и медалей, историке и журналисте Анатолии Михайловиче Митрохине. Он сумел победить и тяжелейшую болезнь – инфаркт. Сейчас, разменяв девятый десяток, чувствует себя лучше, энергичнее, чем в зрелые годы. Обрести здоровье ему помогла собственная решимость. Он изучил множество книг об оздоровительных методиках, советовался со специалистами, потом сам написал книгу о доступных каждому путях исцеления. После публикации статьи в нашей газете в редакцию пришло много писем, в которых читатели просят его поделиться своим опытом. Сегодня ему слово.

## НЕ ЛЕНИТЕСЬ ЖИТЬ!

Выдержать обширные, трансмуральные инфаркты, клиническую смерть и вернуться к полноценному образу жизни мне помогла физическая закалка смолоду. Она прошла в голоде и холоде, в деревенском труде. Сейчас я уверен: тот, кто в молодые годы был в постоянном движении, заложил и фундамент здоровья. А кто вел неподвижный образ жизни, накопил лишние килограммы, у кого кисель вместо мускулов – рискует уйти раньше времени.

Как показывает медицинская статистика, смерть от сердечно-сосудистых нарушений у людей с избыточным весом наблюдается почти в два раза чаще, а инфаркт миокарда – втрое, чем у тех, кто не имеет нарушений жирового обмена. Продолжительность жизни уменьшается на 14 процентов, если вы весите на 10-19 процентов больше нормы; на 26 процентов – при избыточной массе 20-39 процентов. Недаром есть пословица: «Чем длиннее пояс, тем короче жизнь».

Почти до 40 лет мой вес был оптимальным. Потом изменился образ жизни: я занялся научной деятельностью, стал много сидеть за письменным столом, в архивах, библиотеках. И уже в 45 лет весил 75 килограммов. В 1975 году – 78,5 кг, то есть на целый пуд больше нормы. В медицинской книжке появились записи о гипертонии и признаках стенокардии.

Пришлось внести коррективы в образ жизни: ограничил себя в питании, увеличил физические на-

грузки. Часто посещал бани. Ходил в бассейн. Вес удалось сбавить до 74 кг.

Но после ряда служебных конфликтов я оказался в длительной стрессовой ситуации. Посыпались сердечные недуги, инфаркты в том числе. С помощью врачей удалось выкарабкаться. Но большую роль в этом сыграло и мое неприятие покоя. Схватив инфаркт, делать простейшие упражнения руками и ногами, шевелиться в кровати я начал еще в реанимации. И уже через пять дней был переведен в палату для выздоравливающих.

Двадцать лет назад я стал большую часть года проводить в деревне – в своем родном селе Ильинка, что в рязанской глубинке. Привез с собой туда спортивный велосипед, пятикилограммовые гантели, спортивную палку и скакалку, различные масса-

жеры, шагомер для дозированной ходьбы, весы и фонендоскоп для контроля веса и артериального давления. Перед избушкой установил турник, шведскую стенку. Рядом разбил и замостил спортплощадку. Дело в том, что во время тренировок затягивающийся на сердце шрам обрастает мелкими кровеносными сосудами. В итоге улучшается кровоснабжение поврежденного участка. Не забыл любимую с детства балалайку, баян, который освоил уже будучи взрослым человеком. Эти инструменты, кстати, я рассматриваю и как тренажеры. Ведь игра на них это своего рода физические упражнения для рук, пальцев.

Я установил для себя двигательный режим, предусматривающий наращивание физических нагрузок. В моем арсенале сотни упражнений, освоенных еще в военное время, в госпиталях и санаториях на занятиях лечебной физкультуры, и самостоятельно из хатха-йоги, системы здоровья Ниши... На турнике я первое время висел, затем подтягивался, делал подъем переворотом и, наконец, «склепку». Я испытывал огромное удовольствие при выполнении упражнений. Чередую нагрузки на различные группы мышц, я использовал и упражнения силовые, с отягощением. И так каждое утро. Даже когда вставал затемно, чтобы ехать в Скопин, Рязань или Москву, в ожидании автобуса выполнял многие элементы физзарядки: махи руками, накло-



Анатолий Митрохин: «Каждое утро я начинаю с зарядки».

ны, приседания... В автобусе использовал эспандер, который всегда был при мне в кармане, тренировал кисти рук напряжением и расслаблением.

Но самая любимая тренировка – ходьба с периодическими ускорениями 4-5 и более километров в час, пока не даст о себе знать «ограничитель» – стенокардия. Зимой перед избушкой в палисаднике я прополтал своего рода тропу здоровья и наматывал по 15-20 км в день. Ходил по полям на лыжах. Первое время скрупулезно подсчитывал пройденное расстояние, определял скорость ходьбы, контролировал артериальное давление. Это стало привычкой. Через какое-то время давление и пульс стабилизировались. Вытащил из карманчика брюк шагомер – уже за ненадобностью. Надело разворачивать и

сворачивать фонендоскоп. Способность переносить физические и эмоциональные нагрузки возросла. Стенокардия покоя исчезла полностью.

В каком бы лечебном учреждении я ни находился – в госпитале, больнице, санатории – везде наблюдаю в холле картину: мои коллеги-пациенты или отдыхающие, сидя в мягких креслах, диванах, прикованы к экрану телевизора. Пройду я по терренкуру или по лесу километров 5, а то и 10, возвращаюсь – в холле все та же аудитория.

Помню, в одной из больниц спрашиваю товарища, ветерана войны, летчика, на год моложе меня: «Как самочувствие?» – «Неважное, – отвечает. – Придется в госпиталь им. Бурденко проситься. Тут не помогает».

– А вы походите по улице, подышите свежим воздухом.

– Нет настроения.

А нет бы, выйти из помещения, нахлебаться свежего воздуха, полюбоваться природой, ощутить радость бытия! Ведь короток наш век, а как прекрасна земля!..

В госпитале я вообще почти совсем не смотрю телевизор, да и дома стараюсь это делать как можно меньше. Мой принцип таков: если я могу сидеть, то не ложусь, если могу стоять, то не сажусь, если могу ходить, то двигаюсь. В лечебном учреждении самый любимый кабинет – зал лечебной физкультуры. Потому что я на собственном опыте убедился: движение по своему воздействию может заменить любое лекарство. Но москвичам особенно надо помнить: формы двигательной активности, уровень физической нагрузки определит врач в соответствии с состоянием организма, возрастом. В дальнейшем, прислушиваясь к своему организму, следует вносить необходимые коррективы. Главное: чтобы двигательный режим предусматривал постепенное наращивание физических нагрузок, не допуская выхода пульса за рамки предписанного.

Я никого не призываю следовать моему опыту, форсировать физические нагрузки. Тем более тем, кто еще в молодости одряб. Непременно надо советоваться с врачом. Но надо помнить: если клюнул жареный петух болезни, не все потеряно. Хочешь жить – двигайся! Хочешь быть здоровым – двигайся! Хочешь быть счастливым – двигайся: трудись физически, занимайся спортом, упражняйся. Не ленись быть здоровым!

**Анатолий МИТРОХИН**

Проблемы сохранения здоровья, его профилактика, итоги оздоровительной кампании, трудности и достижения в сфере здравоохранения за 2007 год... Все эти важнейшие темы были затронуты на пресс-конференции руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Андрея СЕЛЬЦОВСКОГО.

## ЧТО ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

Многие годы приоритетной задачей правительства Москвы и Департамента здравоохранения была охрана материнства и детства, – сказал главный московский доктор. – Для оказания помощи подрастающему поколению в столице есть 20 детских больниц, в которых ежегодно проходит лечение более 300 тысяч детей, 25 стоматологических поликлиник, 9 центров восстановительного лечения. Медицинской помощью женщинам оказывают 20 родильных домов и 15 акушерских отделений.

Главное в работе Департамента здравоохранения, по словам А. Сельцовского, – проведение профилактических мероприятий, направленных на улучшение здоровья детей и беременных женщин, внедрение современных технологий, а также оказание детям и матерям качественной медицинской помощи, что во многом зависит от состояния материально-технической базы ЛПУ (лечебно-профилактических учреждений). Современная медицинская техника и оборудование детских учреждений позволяют оказывать пациентам все виды медицинской помощи. Новые больницы, которые возводятся в Москве, и реконструкция старых зданий увеличат объем площадей в стационарах, создадут условия для круглосуточного пребывания в них матерей, ухаживающих за больными детьми дошкольного возраста. На эти цели правительство Москвы в 2007 году выделяет 2,2 млрд. рублей, из них 929 млн. рублей – на приобретение медицинского оборудования.

Использование методов высоких технологий, проведение профилактических мероприятий (вакцинопрофилактика, диспансеризация детей и беременных женщин, раннее выявление заболеваний при использовании современных методов диагностики и др.), по словам А. Сельцовского, позволяют снизить младенческую смертность, уменьшить показатели заболеваемости. Он также отметил особую роль родителей, учителей и врачей в процессе воспитания и становления личности здорового ребенка. С этой целью разработан «Паспорт здоровья

ребенка», включивший в себя не только медицинские данные, но и заключения специалистов образовательных учреждений.

Сегодня родитель, открывая «паспорт здоровья», может прочесть, что сделали его ребенку, что не сделали, все ли отмечено, а если нет, то почему. «Паспорт здоровья ребенка» – это возможность отслеживать состояние ребенка, наблюдать за его жизнью учителю, врачу, родителям. Таким образом, использование данного документа поможет улучшить общее состояние здоровья подрастающего поколения.

Еще одним из направлений, способствующих улучшению качества здоровья детей Москвы, по мнению А. Сельцовского, является планомерное

проведение санаторно-курортного лечения. Для этого в столице существует 112 загородных учреждений и 423 городских оздоровительных лагеря, где отдыхали около 4,5 тысячи детей.

Департаментом здравоохранения разработаны мероприятия по пропаганде среди детей и их родителей здорового образа жизни, проведение диспансеризации и иммунизации. Цель осмотров – своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья детей, устранение их и стабилизация показателей здоровья. Такой подход позволил в течение последних шести лет сохранить их положительную динамику: показатели общей заболеваемости детей снизились с 188205 (в расчете на 100 тысяч детского населения) в 2000 году до 170279 – в 2006 году. А. Сельцовский также сказал, что в результате совместной деятельности Департамента образования и Департамента здравоохранения количество больных детей сократилось. Так, в позапрошлом году в больницах побывали семь тысяч детей, в прошлом – на тысячу меньше.

Главный московский доктор остановился и на нерешенных проблемах. Больше всего тревожат недостаток профессионализма специалистов, проблемы с платными поликлиниками, клиенты которых все чаще и чаще сталкиваются с обманами, а главное – проблемы взаимоотношений врача и пациента, которые, по мнению А. Сельцовского, должны быть регламентированы законом. Коснулся он и проблем детского алкоголизма, курения и наркомании, достаточно остро вставших в Москве за последнее время.

– Наибольшую угрозу для детей-подростков сегодня представляют внешние факторы, – считает руководитель Департамента здравоохранения. – Каждую неделю к врачам привозят в среднем по двадцать детей до 16 лет в состоянии алкогольного опьянения и передозировки наркотиков. В некоторых случаях врачи бессильны помочь. Только прочный союз медиков, педагогов и родителей может изменить сложившуюся ситуацию.

**Марина ЧЕРНЯК**

## ЦЕЛЕБНЫЙ УКСУС

Сбор урожая яблок в разгаре. Воспользуйтесь этим, чтобы приготовить яблочный уксус. Этот целебный напиток очищает пищеварительную систему от вредной микрофлоры, которая в свою очередь способствует развитию многих заболеваний. Однако помните: язвенникам с повышенной кислотностью желудочного сока яблочный уксус противопоказан.

Курс лечения продолжается в течение недели. Одну столовую ложку уксуса разводят в стакане кипяченой воды и выпивают в течение дня. Яблочный уксус можно использовать и как приправу, добавляя его, например, в салаты.

Приготовить яблочный уксус несложно. Чистые

яблоки натрите на терке и положите массу в стеклянный сосуд. Разведите заготовку (800 граммов) теплой кипяченой водой (1 литр), добавив дрожжи (10 граммов), мед или сахар (от 50 до ста граммов).

Первые десять дней держите сосуд в тепле при температуре 20-30 градусов, перемешивая содержимое 2-3 раза в день деревянной ложкой. Затем отожмите все содержимое через марлевый мешочек. Перелейте сок в сосуд с широким горлом, которое обвяжите марлей. Продержав жидкость 50 дней в теплом месте, уксус профильтруйте, разлейте в чистые бутылки, плотно их закупорьте и поставьте на хранение в холодильник.

**Станислав ЧУДАКОВ**

## НЕДОСТАТОК, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТСЯ

Медики давно бьют тревогу по поводу роста заболеваемости щитовидной железой. Их беспокойство связано и с тем, что это патология, которая влияет на работу всего организма.

Если щитовидная железа вырабатывает недостаточно гормонов, жизнь человека трудно назвать полноценной. Люди жалуются на зябкость в любую погоду, боли в ногах, отеки, депрессию, на выпадение зубов и волос. Боли в сердце, желудке, печени, одышка, редкий пульс, низкое давление, упорные запоры... В тяжелых случаях происходит снижение памяти, заторможенность. Утрата интереса к жизни заставляет покинуть любимую работу. Простудные заболевания не отступают.

Дефицит тиреотропных гормонов (ТТГ), или, как еще называют эту патологию, гипотиреоз может быть врожденным. Иногда это результат лечения тиреостатиками, препаратами лития. Функцию железы может угнетать и гипофиз – главный дирижер гормонального оркестра организма, вирусная и другие инфекции. Увы, резкий скачок заболеваний щитовидной железы произошел после чернобыльской трагедии.

Если своевременно не начать заместительную гормональную терапию гипотиреоза, он будет прогрессировать. Важно подобрать оптимальную дозу. Излишек грозит серьезными осложнениями на сердце и кости, а недобор

может привести к слабоумию, атеросклерозу, депрессии, бесплодию. Самолечение недопустимо! Постоянный контакт с врачом-эндокринологом – залог успешного лечения.

В диете больных с гипотиреозом щитовидки должны преобладать овощи, фрукты, ягоды. Из молочных продуктов – ряженка, кефир, простокваша, творог. Мясо в рационе – ограниченно. Из колбас – вареные сорта. Рыба – в любом виде, кальмары, морская капуста, в которой много йода. Белок яйца – 2-3 раза в неделю.

Некоторым больным хорошо помогают растительные адаптогены: золотой корень, аралия маньчжурская, женьшень, элеутерококк. Их следует принимать утром и в обед по 10-15 капель, лучше на кусочек пиленого сахара, который надо сосать. Общий массаж с одним из ароматических масел: лаванды, китайского лимонника, корицы, вербены – поможет справиться с мышечной скованностью. Ванны с этими маслами поднимают общий тонус организма и стимулируют иммунитет. Их лучше делать в первую половину дня. При плохом сне для ванн используется масло мяты, розы, пихты, лаванды с температурой воды до

38 градусов. Количество процедур 15-20.

Фитотерапия очень эффективна, но и тут нужна осторожность. Успокаивающие травы и корни могут усилить депрессию. Из слабительных трав рекомендую кипрей, повилку, подорожник, ромашку. Настоять пьется по половине стакана на ночь. Отчетливым слабительным действием, регулирующим желудочно-кишечный тракт и иммунитет, обладает 7-8-суточный настой чайного японского гриба. Его надо принимать по половине стакана 3-4 раза в день до еды. Сок красной свеклы, отвар семени льна и овса по 30 г каждого и принятый перед сном поможет опорожнить утром кишечник.

Применение лекарств не исключает активный образ жизни. Однако не рекомендуются сверхнагрузки, физические нагрузки, смена климатических поясов, пребывание на курортах с жарким климатом и обильным солнцем.

Помните, оптимизм при гипотиреозе – это одно из главных лекарств. Не надо преждевременно вычеркивать себя из жизни. Возможности организма огромны, и мы должны их использовать.

**Валерий ПЕРЕДЕРИН, врач**