



Медицина здорового человека

■ Татьяна Тебенихина

В наше бурное время, насыщенное интенсивной работой и перегрузками, медицинская и психологическая реабилитация является непременным условием сохранения и поддержания здоровья. Центр реабилитации Управления делами Президента Российской Федерации является одним из лучших в нашей стране. Здесь проводится восстановительное лечение пациентов, страдающих широким спектром заболеваний. Главный врач, доктор медицинских наук, профессор Александр Романов рассказывает о настоящем и будущем Центра, не забывая оглянуться назад, в славное прошлое.

История

Центр реабилитации привольно раскинулся на землях бывшего имения князя А.Г. Щербатова. Это один из живописных и экологически чистых уголков на северо-западе Подмосквья. Корпуса расположены на опушке смешанного хвойно-лиственного леса, протянувшегося вдоль правого берега Москвы-реки. Мягкий климат среднерусской полосы, живописный ландшафт создают прекрасные условия для отдыха в течение всего года. Это место под названием посёлок Санатория имени А.И. Герцена располагается

в 65 км в западном направлении от Москвы. До недавнего времени вся система его обеспечения работала за счёт Центра реабилитации. На территории посёлка находится храм великомученика и целителя Пантелеимона, построенный до революции княгиней О.А. Щербатовой и разрушенный после Великой Отечественной войны. Центр реабилитации принял деятельное участие в его восстановлении. Храм возрождён и в настоящее время стал подворьем Ново-Девичьего монастыря. Прежде, до иконоборческих времён, купол церкви был

сделан из смальты. Когда солнце всходило, говорят, на 40 вёрст видно было сияние. Во время гонений на религию храм пострадал, был обезглавлен. В наши дни, когда пришла пора собирать камни, провели раскопки, удалось собрать осколки смальты, которые пошли на изготовление икон. Когда люди прибегают к небесному заступничеству, помощь врачей становится гораздо эффективнее. Не случайно на титульных обложках книг, в которых опубликованы научные труды учёных Центра, изображён святой целитель Пантелеимон.

«Образование, наука, практика»

— Александр Иванович, вы член-корреспондент РАМН, лауреат Государственной премии. Расскажите о научном достижении, за которое вы получили такую высокую награду.

— Наши исследования опубликованы в трёх монографиях, посвящённых исследованию сна, где мы всесторонне и строго с научной точки зрения, но одновременно доступно широкому кругу читателей изложили экспериментальные проработки эпидемиологии нарушений сна у населения России. Частный и государственный секторы экономики не уделяют необходимого внимания влиянию связанных со сном проблем на производительность труда и его безопасность, особенно если работа проводится в ночное время. Таким образом, наше общество в целом неспособно распознать связанные со сном проблемы и эффективно на них влиять. Врачи также очень мало знают о сне, о возникновении и распространённости его расстройств, заболеваемости и смертности вследствие этих расстройств, а также их социальных и экономических последствий. В наших монографиях изложены современные представления о физиологии сна и его функциональном значении для организма и дано подробное описание различных методов полисомнографии, необходимых для изучения



Анастасия Нефёлова

Досье

Александр Романов – доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент Российской академии наук, заслуженный врач РФ, заслуженный деятель науки, главный врач ФГУ «Центр реабилитации» Управления делами Президента Российской Федерации.

Основными направлениями научных исследований Александра Ивановича являются разработка и внедрение технологий диагностики, лечения и реабилитации больных с нарушениями сна.

Автор более 100 научных публикаций. Лауреат Государственной премии 2003 года – за проведение эпидемиологических исследований в области нарушения сна у населения России и создание сомнологических центров.

нормального сна и его нарушений. Нами проработаны организационные и экономические аспекты медицины сна, особое внимание врачей обращено на комплексное исследование процесса сна, в который вовлекаются различные системы организма. Тем самым мы подчеркнули интегральность медицины сна. Особое внимание удалось уделить синдрому obstructive apnoea сна.

— Это новое направление в медицине?

— Я занимаюсь этой тематикой уже 15 лет. Для отечественной медицины это научное направление не утратило элемента новизны, но в мировом здравоохранении оно стало традиционным. Наша методика внедрена в восемнадцать медицинских учреждениях России.

— Выходит, часто развитие патологий можно предотвратить, если вовремя обратить внимание на нарушение сна?

— Конечно. И этой проблемой занимается наш Центр реабилитации, единственный в России. Он был создан 30 лет назад Евгением Ивановичем Чазовым, учёным и врачом крайне высокого уровня и, на мой личный взгляд, лучшим менеджером, как сейчас говорят, Советского Союза. Евгений Иванович уже тогда доказал, что полноценно развивать медицину без реабилитологии невозможно. Но,

к сожалению, у нас это направление пока только декларировано. Причина – в дефиците специально обученных кадров. Чтобы стать грамотным реабилитологом, нужно окончить институт, затем обязательно – ординатуру, и только через 7–10 лет получится специалист-реабилитолог. Дело наше весьма сложное и ответственное. Хирурги сейчас способны творить чудеса. Но, чтобы организм заработал, нужна реабилитация. В массовом порядке врачи этим не владеют. В России построено несколько центров, к которым я хорошо отношусь. Прекрасные здания, приличная оснастка. Но работать-то на оборудовании некому, поэтому оно и используется неэффективно.

— Говорят, кремлёвская медицина самодостаточна. Я, пока шла к вам по аллее прекрасного парка, любовалась природой. И от этого созерцания меня ничто не отвлекло. Окружающий рукотворный антураж очень лаконичен и скромнен. И напоминает своей лапидарностью и функциональностью строгий советский стиль.

— Это трудно не подметить. Действительно, мы богаты своим интеллектом, умелыми кадрами. На материалах нашего Центра учатся специалисты. За последние семь лет защитили учёную степень кандидата медицинских наук и доктора медицинских наук –

17 врачей, и ВАК не сделал ни одного замечания! Назовите мне такую больницу, расположенную в глухой деревушке (до станции Кубинка от столицы часа полтора добираться на электричке, а потом ещё и на автобусе. — *Ред.*), где научная жизнь была бы ключом. Наш девиз: «Образование, наука, практика». Каждый год нам удаётся выигрывать по одному-двум грантам Роснауки. Так, недавно мы отстаивали право провести на базе своего Центра 28–29 октября первую Всероссийскую конференцию «Медицина – спорту высших достижений». Претендентов было немало, но нам удалось доказать своё преимущество, подкреплённое солидным опытом. Актуальность этой темы очевидна: по словам министра спорта, туризма и молодёжной политики РФ Виталия Леонтьевича Мутко, настоящей спортивной медицины в России до сих пор нет. Тем не менее существует поручение президента страны по развитию физической культуры и спорта высших достижений, в котором есть пункт «Совершенствование медицинского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности».



Анастасия Нефедова

Мы решили провести конференцию, чтобы привлечь внимание учёных и общественности к этой проблеме. Создан представительный оргкомитет, в составе которого Ирина Виннер, Шамиль Тарпищев. В нашем Центре происходит реабилитация спортсменов, и практика показывает, что тренеры и врачи, как правило, не находят общего языка: налицо конфликт интересов. Мы постараемся охватить широкий круг медицинских проблем во время обсуждения на пленарных заседаниях конференции. Обязательно надо упомянуть и о том, что каждые два года мы проводим международные конференции по реабилитологии.

— **Достижения спортивной медицины могут быть весьма полезны для традиционной практики. Каким темам были посвящены предыдущие конференции?**

— Вопросы затрагивались очень разные. Итог обсуждений — в вышедших сборниках. Каждая конференция становится площадкой для обмена опытом, который потом внедряется в практическую медицину.

Реабилитация плюс курортология

— **Александр Иванович, выделите, пожалуйста, ключевые понятия, определяющие содержание и идеологию вашей работы.**

— Наша задача — улучшение качества жизни людей и продление профессионального долголетия. Мы постоянно проводим эпидемиологические исследования по различным слоям населения. У многих людей плохой, прерывистый сон. А это сигнал неблагополучия в организме. Ещё одна проблема — метаболический синдром, синдром хронической усталости и т. д. Мы придерживаемся тактики, направленной на лечение конкретного человека, а не на борьбу с заболеванием. Мы учим наших пациентов необходимому поведению и образу жизни в тех или иных жизненных ситуациях. Если раньше Центр не принимал больных, перенёсших операции по поводу онкологии, и после инфекционных заболеваний, то сейчас занимаемся и их реабилитацией. Условия для этого исключительные. Мы сделали биоклиматический паспорт территории, на которой располагаемся, и выяснили, что по количеству отрицательно заряженных ионов в 1 см³ атмосфера Центра превосходит курорты Прибалтики и Давоса. У нас есть два вида собственных минеральных источников. Один из них питьевой — его вода используется при заболевании желудочно-кишечного тракта и обмена веществ, другой — рапа, которую мы поднимаем с глубины 930 м и запускаем в свой бассейн.

Её химический состав аналогичен водам Чёрного моря. Таким образом, мы сочетаем реабилитацию с курортологией. Если вложить необходимые средства — результат будет впечатляющим. Представьте, в 60 км от Москвы существует своя талассотерапия. Дословно, в переводе с греческого, этот термин означает «лечение морем». История этого раздела клинической медицины, изучающего методы лечения морской водой и другими дарами моря, уходит в глубь веков. Греческий врач Гиппократ учил: «Врач лечит — Природа исцеляет». Возможности нашего Центра обширны. Не надо уезжать далеко от дома, своя земля врачует, даёт силы и здоровье.

Из Швейцарии — в Подмоскowie

— **Сказывается ли на работе вашего Центра кризис?**

— Кризис кризисом, но тот, кто правильно понимает значение реабилитации, стремится поддерживать свой организм в отличном состоянии. У нас на сегодняшний день практически все койки заняты. Но, к сожалению, не все понимают значение своевременного оздоровления. И в итоге пожинаят болезнь, хотя её можно предотвратить. Для этого требуется повысить общую культуру общества. Каждый человек должен понимать значение профилактики.

— **У вас успешно развивается коммерческое направление деятельности. Судя по загруженности Центра, его популярность высока. А если коснуться цены вопроса: во что обойдётся курс реабилитации?**

— Мы дорожим своим именем. Стараемся поддерживать цены на доступном уровне. Для нас репутация бывшего IV Главного управления — это планка, которую можно только поднимать вверх.

— **Александр Иванович, значит, вся организация лечебного процесса способствует тому, что ваши пациенты обретают «второе дыхание»?**

— Практика наглядно подтверждает это. Например, наши мужчины,

вспомнившие наконец-то о своём репродуктивном здоровье, которое напрямую зависит от обстоятельств жизни и условий окружающей среды. Особенно актуально звучит эта тема после аортокоронарного шунтирования. Мы разработали мероприятия, способствующие быстрой адаптации пациентов.

— Это эксклюзивная методика?

— Отмечу принципиальный момент: мы никогда не работаем одни, но сотрудничаем с ведущими институтами страны. С нами работают самые лучшие учёные России. Нашим научным партнёром является Российский кардиологический научно-производственный комплекс, который возглавляет Евгений Иванович Чазов. В данном случае здесь комментарии не нужны. Руководитель отделения сердечно-сосудистой хирургии и ангиологии Ренат Сулейманович Акчурин, высоко оценивая наши возможности, всё чаще направляет пациентов на реабилитацию в Центр реабилитации. Также коллеги из швейцарских клиник советуют российским больным уже на десятый день лечения продолжить реабилитацию в нашем Центре. Институт медико-биологических проблем РАН, который возглавляет академик Анатолий Иванович Григорьев, выдающийся учёный в области космической биологии и медицины. Этот институт изучает проблемы медицины космоса и получает уникальные результаты исследований, которые затем с успехом применяются в практическом здравоохранении и, в частности, у нас, особенно у пациентов, перенёвших автодорожную катастрофу, инсульты, синдром хронической усталости. Мы тесно взаимодействуем с Федеральным научным центром гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана, который возглавляет академик РАМН Анатолий Иванович Потапов. Это крупное научное учреждение изучает в том числе и факторы внешней среды и их воздействие на организм человека.

В настоящее время сложилось крайне негативное отношение, на

мой взгляд, к профилактической медицине. Мы всё больше и больше отходим от принципа охраны здоровья и всё больше и больше откатываемся к принципу оказания медицинской помощи; то есть мало занимаемся профилактикой. И это при том, что человечество вступило в новый этап медицины — экологический, а это озоновые дыры, техносфера, химические добавки к пище и т. д. Сегодня профилактическая медицина, если брать соотношение к лечебной, составляет 1 : 10. Объектом гигиенического внимания должен стать здоровый человек. Не зря появился термин «здоровье здоровых». Но этой категорией никто у нас профессионально практически не занимается. И врачи нашего Центра совместно с вышеуказанным институтом начинают решать данную проблему. И четвёртый наш партнёр — Научно-исследовательский институт питания РАМН, который возглавляет академик РАМН Виктор Александрович Тутелян. Мы работаем с этими выдающимися учёными, готовим совместные программы, поднимающие кремлёвскую медицину на самый высокий уровень. Наш Центр служит клинической базой для внедрения новейших научных достижений.

— Расскажите подробнее о некоторых наиболее интересных методиках.

— Мы применяли различные методики академика Анатолия Ивановича Григорьева, полученные в результате длительных исследований в области космической медицины. Освоили медико-биологические технологии повышения работоспособности человека, сыгравшие важную роль в медицинском обеспечении подготовки спортсменов высшей квалификации по различным видам спорта. Хорошие результаты даёт использование возможностей невесомости. Имитация этого космического состояния создаётся средствами обычного бассейна. Эффект достигается быстро и носит длительный характер. Вода оказывает ярко выраженное физиологическое воздействие. В неврологическом отделе накоплен большой опыт ре-

билитации пациентов с синдромом боли в спине. На базе отделения открыт специализированный кабинет лечения боли, оснащённый современным оборудованием. Подводное вытяжение позвоночника (горизонтальное и вертикальное) позволяет с успехом лечить многие заболевания. Ещё один недуг, на котором хочу специально остановиться, — метаболический синдром. У нас применяется в том числе и методика, заключающаяся в том, что после сауны человека обёртывают в ледяную простыню. После подобных процедур наблюдаются благоприятные сдвиги. Происходит регулировка веса, очищение организма.

— Привозят ли к вам на реабилитацию пациентов после автотрагедий?

— Таких пациентов, как правило, хирурги собирают по частям. Они прибывают в Центр на инвалидных колясках, а уходят довольно бодро на своих ногах. Врачи нашего Центра не только занимаются восстановительным лечением, но и учат пациентов быть здоровыми, определяя уровень физической активности. Они подбирают индивидуальный комплекс лечебной физкультуры, рациональную диету, знакомят с методами релаксации, аутотренинга, формируют психологическую устойчивость.

Высокий стандарт кремлёвской медицины

— Доступны ли для широкой медицины методы, которыми вы владеете?

— Мы делимся собственными умениями и наработками, потому что хотим, чтобы школа кремлёвской медицины широко распространялась в стране. Коллеги, у которых есть заинтересованность, приезжают, смотрят, учатся, берут на вооружение любое наше достижение. В медицинском сообществе по-другому и быть не должно. Когда мы в своё время внедряли методики сомнологии, то без методической и практической помощи зарубежных коллег не обошлись. Специалисты из ведущих клиник Европы и США приехали



Анастасия Нефедова



Анастасия Нефедова



Анастасия Нефедова

— С 1995 года в Центре реабилитации функционирует сомнологическое отделение, оснащённое современным диагностическим и лечебным оборудованием. Пациент, находящийся в центре, проходит обследование на предмет того, как протекает его сон. О каждом мы снимаем фильм на видеокамеры, чтобы потом проанализировать все фазы сна. Есть такое выражение: «Богатырский храп». С точки зрения врача скажу, что храп — это признак болезни. У человека во сне может произойти задержка дыхания на минуту и даже более. Дефицит кислорода, поступающего в мозг, ведёт к инсультам.

— В начале реабилитации — тревожный сон и «богатырский храп», а что можно наблюдать в конце лечения?

— Мы демонстрируем нашим пациентам два фильма. Первая серия: «Ночные страдания. Начало лечения». Вторая серия: «Исцеление». Каждый воочию убеждается, какие кардинальные изменения с ним произошли. И это — результат серьёзного подхода к лечению больных. Наши врачи проходят стажировки в ведущих клиниках мира: Швейцарии, США. В своей деятельности они придерживаются чётких профессиональных стандартов, принятых во всём мире.

— К вам приезжают на лечение многие известные люди, в том числе и светила медицины. Это хотя и престижно, но очень ответственно.

— Действительно, попробуйте-ка лечить академика медицинских наук! Но мы находим взаимопонимание, основанное на уважении.

— Во всяком случае, уж если академики едут восстанавливаться именно к вам, это является лучшей рекомендацией. Они-то знают толк в лечении. И это неудивительно, ведь вы отдали Центру четверть века своей жизни. За это время произошли значительные перемены?

— Многое изменилось. Про методы сомнологии и лечение метаболического синдрома я уже говорил. Значительное беспокойство

доставляет людям синдром боли в спине. Мы создали у себя две лаборатории подводного вытяжения позвоночника. Есть две разновидности — горизонтальное и вертикальное вытяжение. Начал это лечение Евгений Иванович Чазов. Мы развили его идею, позаботившись о тех пациентах, кому противопоказано вертикальное вытяжение, сделав плоскость погружения горизонтальной.

— Александр Иванович, вы свидетель глобальных перемен в организации медицины, которые стали последствием общественных катаклизмов. Как удалось сохранить в таких условиях дух и идеологию кремлёвской медицины, подразумевая не элитарность, а стремление к высоким научным новациям?

— Да, действительно, в начале девяностых звучали голоса, предлагающие всё сломать, а оставшееся «взять и поделить». Но у нас работает прекрасный коллектив, люди по-настоящему творческие и интересные. Мы обратились к Борису Николаевичу Ельцину с просьбой сохранить существующую структуру, но дать нам возможность самим зарабатывать средства, чтобы поддерживать уровень лечебной базы и научный потенциал. В итоге удалось сохранить Центр реабилитации. Практика, которая, как известно, является критерием истины, подтвердила нашу правоту. Мы сохранили великолепные кадры, техническое оснащение, которое постоянно совершенствуем. Когда мы выигрываем многочисленные научные гранты, то закупаем самое современное оборудование. Так у нас появилась лаборатория, которая позволяет определять уровень гормонов в организме и исследовать иммунную систему, наличие микроэлементов в организме. Мы не получаем на это оборудование денег из госказны. Помогает интеллект наших врачей, которые доказывают собственное преимущество и способность выполнить заявленные работы. Выиграв очередной грант, мы готовимся закупить новейший биохимический анализатор.

к нам на конференцию в 2001 году и сделали великолепные сообщения. Американские учёные познакомили нас с последними работками, которые легли в основу доклада Национальной комиссии по исследованию расстройств сна Конгрессу США. Нам разрешили не только воспользоваться этими открытиями, но и опубликовать брошюру, экземпляр которой я вам сейчас подарю.

— Большое спасибо, я с интересом прочту эту брошюру. Как используете вы эти наработки на практике?

— Есть ли среди ваших друзей и партнёров российские промышленники и предприниматели? Ведь медицина — направление жизненно важное и перспективное.

— Да, есть у нас такие партнёры. Например, Государственный фонд содействия развития малых форм предприятий в научно-технической сфере Ивана Михайловича Бортника. Научные достижения, разрабатываемые в России, аккумулируются в этом фонде. Мы знакомимся с базой данных и стараемся внедрить у себя самые ценные изобретения. Радует, что находятся самые настоящие самородки. Например, при лечении боли спины мы используем аппараты российского производства, оказывающие эффективное воздействие на опорно-двигательную систему.

— Не перевелись Кулибины в нашем Отечестве! Возвращаясь к теме взаимодействия с Медицинским центром Управделами Президента, как отлажены ваши контакты?

— В этих структурах работают очень умные люди. Их поддержка и советы многого стоят. Мы трудимся в тесном взаимодействии с Владимиром Игоревичем Кожиним, управляющим делами президента, и Сергеем Павловичем Мироновым, генеральным директором медицинского центра УД.

«Стремлюсь к гармонии и красоте»

— Хороший врач — это, на мой взгляд, человек-оркестр. Чтобы вылечить пациента, надо понять взаимосвязь душевного и физического. Расскажите о себе, о своём творческом пути в науку.

— Я сибиряк, родился и вырос в Томске. Родители — педагоги, они и стали моими первыми учителями. После школы окончил Томский медицинский институт. Работал в родном городе, занимался фтизиатрией и пульмонологией, был кандидатом медицинских наук, главным врачом — вначале туберкулёзного санатория, а потом Томской областной клинической

больницы. Большую роль в моём становлении сыграл Анатолий Иванович Потапов, в то время заведующий Облздравотделом г. Томска, учёный и практик медицины. Условия для работы были созданы творческие. Переломным моментом в моей биографии стал приезд Евгения Ивановича Чазова в наш сибирский край. Я горжусь, что именно он взял меня на работу в систему кремлёвской медицины, назначив начальником Зонального управления санаториями и домами отдыха. Здесь я продолжил свою научную работу, защитил докторскую диссертацию по проблемам сомнологии. Три года назад был избран в члены-корреспонденты РАМН по клиническому отделению. У меня 17 учеников, которые защитили диссертации, продолжая выбранное мною научное направление. Много сил и внимания уделяю преподавательской работе: являюсь научным руководителем кафедры в Академии народного хозяйства и директором Учебно-методического центра по клинической реабилитологии и психологии. Яркое впечатление моей жизни — тот день, когда Владимир Владимирович Путин вручал в Кремле почётный знак «Заслуженный деятель науки России». Это мощный стимул для дальнейших свершений!

— Вы очень увлечённая личность, это не могло не сказаться на вашей семье.

— Сын самостоятельно выбрал медицину, стал хирургом, защитил кандидатскую диссертацию по колопроктологии. Дочь — доктор медицинских наук. Вначале она разрабатывала тему сомнологии, а в дальнейшем увлеклась проблемами физиологии мозга. Супруга — провизор, фитотерапевт, автор реестра медикаментов, в основу которого положен принцип взаимозаменяемости и сочетаемости лекарственных препаратов. Академик Владимир Сергеевич Гасилин высоко оценил её труд.

— У вас гармоничная семья, объединённая общим делом. А что приносит вам отдых и доставляет душевную радость?

— Свободного времени, увы, практически нет. Но есть заповедный островок, где можно отдышаться. Люблю свои чудесные розы и ухоженный газон. Не представляю жизни без чтения. Моя библиотека насчитывает порядка шести тысяч томов. Рядом со мной всегда лежат пять-шесть книг, которых на данный момент ждёт и просит душа. Давно уже наступила пора переоценки ценностей, поэтому читаю и перечитываю любимые произведения, пытаюсь по-новому их осмыслить. Заметил закономерность: в мае всегда тянет перечитать «Мастера и Маргариту». Очень близок мне по духу Чехов, тоже доктор по профессии. И в литературе, и в жизни стремлюсь к гармонии и красоте. ■

