

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

ЭНДОКРИНОЛОГИ — СПЕЦИАЛИСТЫ ОСОБЕННЫЕ. ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ИМЕЮТ ДЕЛО С ПЕРВОИСТОЧНИКОМ ПОЧТИ ВСЕГО, ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЧЕЛОВЕК, — ГОРМОНАМИ. ПОЧЕМУ НЕВОЗМОЖНО НЕ ЛЮБИТЬ СВОЮ ПРОФЕССИЮ, КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВСТАЮТ ПЕРЕД МУНИЦИПАЛЬНОЙ МЕДИЦИНОЙ СЕГОДНЯ И ЧТО ТАКОЕ МЕДИЦИНА 5П, НАМ РАССКАЗАЛА ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ АННА АНАТОЛЬЕВНА ХОЛДОВА.



Анна Холодова,

врач-эндокринолог, нутрициолог, диетолог, специалист по лечению ожирения.

Анна Анатольевна, почему вы стали врачом-эндокринологом?

— Я люблю свою профессию, потому что считаю эндокринологию самой главной специальностью. На мой взгляд, любой врач должен впустить в свое сердце эндокринологию и стать гормонофилом. Ведь гормоны, эти биологически активные вещества, буквально управляют нашей жизнью: социальными, сексуальными желаниями, поведением, амбициями, желанием иметь детей, здоровьем во всех смыслах, чувством удовлетворения собой и окружающими — можно перечислять бесконечно. К слову, последствия дефицита или избытка гормонов лечат специалисты абсолютно всех врачебных специальностей.

Медицина — это прежде всего профилактика. Насколько эта максима применима к текущим реалиям здравоохранения?

— Если брать во внимание две модели медицины — платную и бесплатную, то подход, конечно, будет немного разный. Бесплатная медицина общедоступна и достаточно оперативна, платная — когда врач может позволить себе «вести» пациента почти круглосуточно, что положительно сказывается на предупреждении и профилактике заболеваний.

Здоровье закладывается с детства. Родители должны помогать врачу в лечении ребенка?

— Здоровье закладывается с внутриутробного развития, и будущие родители должны быть здоровы сами, тогда не придется лечить ребёнка. Помочь врачу родители могут, если будут максимально информированы о том, на что следует обращать внимание, насколько важны те или иные заболевания у близких родственников, особенности поведения малыша, в том числе в коллективе, как он переносит физические нагрузки. Именно для информирования и создания культу-

ры профилактики в Тольятти я веду проект «Здоровье. Хочу все знать». Это серия семинаров для пациентов и врачей, которые разделяют мой подход к лечению и хотят знать больше. Цель проекта образовательная — чтобы все больше мам понимали, что они вполне в состоянии заметить те или иные отклонения от нормы в состоянии своего ребенка и помочь ему, обратившись к профессионалам. Если малыш плохо спит, часто посещает туалет, беспричинно и много плачет, плохо ест или имеет пристрастия к определенной еде, не переносит физические упражнения, то это уже признаки, которые заставляют насторожиться. Часто от своих пациентов при разговоре о детках я слышу такие фразы: «А он у меня такой ленивый...». Безусловно, мы все разные, но, возможно, за ленью стоит усталость, утомление, и ребенок просто не может выполнять те или иные задания.

Для врачей же такие семинары — возможность оценить плюсы подхода модели медицины 5П и, возможно, толчок к еще более глубокому изучению в своей области.

А что такое «медицина 5П»?

— Нужно понимать, что модель медицины 5П — это не что-то новое или революционное. Скорее это комплексный подход врача к лечению пациента, который шире стандартного, практикующегося не только в муниципальной медицине. До введения специализированных стандартов такой подход к медицине практиковался весьма широко, и сейчас пациенту до конца возможно помочь, только следуя принципам медицины 5П. К счастью, это мнение я разделяю с докторами, многие из которых известны в научных кругах не только в РФ, но и за рубежом.

Первая П из пяти — профилактическая медицина. Профилактика — основа основ, которая в идеале должна начинаться, как только ребенок появился на свет. Часто на вопрос о том или ином заболевании пациент утверждает, что это мучает его большую часть жизни.

Вторая П — предиктивная. То есть медицина, направленная на упреждение, предвидение. Она направлена на досимптоматическое выявление лиц с высокой наследственной предрасположенностью к определенным заболеваниям с целью своевременной профилактики. В этом разделе широко используются достижения эпигенетики — науки об изучении механизмов временного и пространственного контроля активности генов в процессе развития организмов. То есть в течение жизни каждого человека его эпигеном может меняться в зависимости от внешних факторов — еды, места обитания и т.д. И на это мы можем влиять!

Третья П — персонализированная (моя любимая). Медицина должна рассматривать человека в состоянии «здесь и сейчас». «Лечить больного, а не болезнь», — эти слова я уяснила со студенческой скамьи. Например, не считать априори актуальными результаты анализов двухгодичной давности или его физическое состояние месяц, год, пять лет назад. А иногда нет и анализов, подтверждающих диагноз. Важно мыслить клинически! Четвертая П — позитивная. Это психологическая поддержка, которую необходимо оказывать пациентам. Многие люди приходят ко мне, напуганные бесконечными анализами, посещениями врачей и лабораторий. Я же постоянно проговариваю пациентам простую, но верную фразу: «Запомните, всё лечится!»

Последняя в списке, но отнюдь не последняя по важности П — пациентоориентированная. Пациент должен быть вовлечен в познание своего организма. Люди должны иметь возможность узнать, прочитать, проверить. Во многом именно для этого и об этом мой проект «Здоровье. Хочу всё знать».

Holodova.endo