

Олег Шиловских: «Здоровье – это личная ответственность каждого человека перед собой»

22.09.2014 00:00 Жизнь Реклама



Источник: Предоставлено Екатеринбургским центром

МНТК «Микрохирургия глаза»

Олег Шиловских, генеральный директор Екатеринбургского центра МНТК «Микрохирургия глаза», считает, что отношение к своему здоровью в российском обществе должно стать кардинально другим.

Олег Владимирович, проблема преждевременного старения – насколько она актуальна для России?

– Это острейшая проблема, причем для россиян она более актуальна, чем, скажем, для населения стран Западной Европы и США, Японии. В социально ориентированных государствах люди «возрастного поколения» относятся, как правило, к самой обеспеченной части общества. У нас же ситуация иная – люди пенсионного возраста защищены менее других социальных групп. Да, в России люди живут меньше, чем, например, в Японии. И виной тому не только более скудные условия жизни, сложные климатические условия, но и в первую очередь российская ментальность. Ни для кого не секрет, что наши соотечественники мало заботятся о сохранении своего здоровья. Злоупотребляя табаком и алкоголем, зачастую они не отдают себе отчет в том, какими серьезными проблемами могут обернуться для них вредные привычки. У нас не принято массово заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни, проходить профилактические осмотры. В России многие люди не задумываются о рациональном питании, о необходимости сильной физической нагрузки. А вот в Европе в целом картина кардинально другая, там занятия физкультурой стали повседневной привычкой. Есть города, например, в Германии, где вместимость парковки велосипедов на вокзале составляет 5 000 мест. На вокзале! Это говорит о том, что велосипед прочно вошел в жизнь европейцев. Они крутят педали, они бегают, они плавают – и получают от этого удовольствие.

А что касается предоставления медицинской помощи, в чем разница между европейским и российским подходом?

– Разница огромна, сами подходы имеют принципиальные различия. В развитых странах население само участвует в финансировании своей медицинской страховки. Обращаясь за медпомощью, человек должен иметь оплаченный, в том числе и из своего кармана, страховой полис. В нашей стране все по-другому, государством декларирован бесплатный доступ к медобслуживанию. Каждый знает: если я заболею, меня вылечат, да еще больничный дадут. Человек ничего финансово не теряет, ни за что не отвечает и может болеть сколько угодно. Европейец себе такого не позволяет, он заинтересован в том, чтобы болезни обходили его стороной. Болеть часто и долго ему крайне накладно, поскольку с каждой выплатой растет стоимость полиса. Это точно так же, как со страховкой автомобиля. Были страховые выплаты? Значит, на следующий год заплатишь больше! Такой подход формирует ответственное отношение к своему здоровью. Поэтому, стараясь сэкономить свои деньги, при первых признаках недуга европейец обращается к врачу. Наш же человек к доктору не пойдет, пока еще может терпеть. В офтальмологии такой подход может быть фатален, ведь ряд заболеваний ведут к необратимой слепоте, а значит, инвалидности.

В европейских странах и России есть и мегаполисы, и небольшие города. Как различается в них уровень оказания медицинской помощи?

– В России очень важно, где ты живешь – к сожалению, в маленьком городе уровень медицинской помощи заметно ниже, чем в больших столичных городах. В развитых странах это не так. Например, в США в городе даже с населением в 30-40 тысяч может быть налажена высококлассная кардиологическая служба, где кардиохирурги проводят операции на открытом сердце ничуть не хуже, чем в мегаполисе. Если ты житель Германии, тебе все равно где оперироваться – в Дюссельдорфе, Мюнхене или, скажем, в Мюнстере. У нас тоже есть отличные клиники, но расположены они, как правило, лишь в крупных городах. Екатеринбург в этом смысле повезло. В последние годы у нас значительно вырос уровень оказания специализированной медицинской помощи, например, при сосудистых заболеваниях, при коронарной недостаточности и т.д. Таких примеров много. Но, конечно, этого недостаточно, житель нашей страны в любой ее точке должен иметь доступ к высококлассной помощи.

На какие проблемы важно обратить внимание человеку, скажем, после 40 лет?

– Как офтальмолог я рекомендую каждому человеку после 40 лет периодически измерять свое глазное давление. Это даст возможность на ранней стадии предотвратить развитие таких массовых заболеваний, как глаукома и катаракта. Профилактировать глаукому, к сожалению, невозможно. Поэтому при первых симптомах к врачу нужно идти незамедлительно! А что у нас происходит? Сначала глаукома поражает один глаз, через какое-то время другой. Бывает, что к нам приходят пациенты, уже ослепшие на один глаз, и требуют, чтобы мы вернули им зрение. Но с ослепшим глазом ничего поделать нельзя, надо срочно спасать второй, пока это еще реально! Сейчас появилось много возможностей для лечения глаукомы. В силах современной медицины приостановить ее течение, дать человеку возможность оставаться зрячим на протяжении долгого периода времени. У нас в клинике глаукома оперируется очень быстро, без листа ожидания. Но, выходя из клиники, человек уже сам должен позаботиться о себе. Врачи знают: если пациенту назначили закапывать капли, то при глаукоме эту рекомендацию нужно выполнять неукоснительно. Как показывают опросы, до 70% пациентов нарушают режим закапывания или вовсе пренебрегают медикаментозной коррекцией. Рассуждает он так: глаз не болит, так зачем каждый месяц тратить по тысяче рублей на лекарство! Кроме всего прочего, пациент с глаукомой должен наблюдаться всю жизнь, раз в три месяца появляться у своего доктора, чтобы корректировать лекарственные

назначения. Уже не от доктора, а лично от него самого зависит, будет он зрячим, или нет, сможет вести полноценную жизнь, или станет инвалидом.

Вы сказали, что глаукома остается, пожалуй, самым массовым офтальмологическим заболеванием. Какие технологии вы используете, оперируя пациентов с этим недугом?

– По всем направлениям мы делаем ставку на малоинвазивность, которая дает возможность минимизировать реабилитационный период. На мой взгляд, идеальной является такая ситуация, при которой пациент прооперировался, сел в машину и уехал домой. Плавать в бассейне, летать на самолете, полноценно работать – да все, что угодно, должно быть ему доступно. Вы скажете: это утопия, а я вам отвечу – это реальность. [«Микрохирургия глаза»](#), например, за последние 15 лет изменилась колоссально, и впереди нас ждут новые открытия, новые технологии.

Как же оставаться «вечно молодым»?

– Я думаю, что если человек в душе своей молод, то он таким и является, и это не зависит от его паспортного возраста. Некоторые уже в 25 лет, по сути, живут как старики и мечтают о пенсии. Все зависит от стремлений человека, от его внутреннего состояния. А если рассматривать проблему старения в глобальном масштабе, то здесь на первый план выходит вопрос осознания ответственности за свое физическое состояние. Нужно четко понимать: здоровье – это зона личной ответственности человека перед собой, семьей, обществом. Отношение к нему должно стать кардинально другим, должна измениться российская ментальность. Процесс это долгий, но другого пути нет.