

Болезнь требует перемены образа жизни и мышления



Заведующий кафедрой медицинской реабилитации ГрГМУ, главный внештатный специалист ГУЗО Гродненского облисполкома по физиотерапии, ЛФК и нетрадиционным методам лечения Сергей Василевский полагает: каждый человек может наполнить свою жизнь гармонией, улучшить состояние здоровья и самочувствия. Для этого необходимо регулярно делать небольшие шаги, учиться замечать хорошее и не упускать возможности. Сергей Сергеевич — автор нескольких учебных пособий, художественных книг и многочисленных фотографий. Беседуем о важности реабилитации, полноте и красоте жизни, путешествиях по Беларуси и миру.

Подарки и уроки судьбы

Сергей Сергеевич, почему вашим профессиональным выбором стали медицина и реабилитация?

Все сложилось не одновременно, потребовались годы. Но когда есть поиск и прикладываются усилия, человек находит свое место и начинает заниматься тем, что ему максимально интересно и где он приносит большую пользу людям. Родился я в самом западном городе Беларуси — Высокое Каменецкого района Брестской области. Места на моей малой родине очень красивые: лес, река, заливные луга вперемежку с небольшими болотцами на месте старых русел реки и ее величество Беловежская пуца. Возможно, поэтому увлечение биологией было естественным. А потом поманила к себе медицина, и никаких терзаний, сомнений по поводу выбора профессии не было. Годы учебы на лечебном факультете Гродненского мединститута были яркие, интересные, насыщенные. Хотелось побыстрее погрузиться в профессию, с четвертого курса работал на скорой, что очень пригостило в дальнейшем. Получив диплом, вместе с женой отправился на Брестчину — и снова оказался в красивом историческом месте, в одном из сельских населенных пунктов Березовского района.

В университете мне посчастливилось получить не только профессию, но и встретить свою вторую половину. Она была мастером спорта по акробатике. Я ухаживал за ней два года, чтобы произвести впечатление, активно занимался спортом и стал кандидатом в мастера, но, как понял потом, не это было главным в ее выборе. На четвертом курсе мы поженились.

Селецкая участковая больница стала местом моего личного и профессионального роста. Был назначен главным врачом и проработал здесь 21 год. Нужно было находить общий язык не только с пациентами и их родственникам, но и с руководителями хозяйств, предприятий, с коллегами по работе, многие из которых были значительно старше меня. Это не был простой, безоблачный период. Личностный рост человека происходит не тогда, когда безмятежно, безоблачно и бесппроблемно, а ночью — спокойный сон. Бессонные ночи, неудачи и ошибки — наши лучшие учителя. Благодарен за поддержку и мудрые уроки своим старшим товарищам, за неоценимую помощь — руководителям хозяйств и предприятий.

В 1980-х преподаванию реабилитации не уделялось столько времени, как теперь. С самого начала работы стал чувствоваться недостаток этих знаний. Запомнился случай, когда на третий день моей работы врачом на прием пришла женщина, мужа которой выписали из неврологического отделения после инсульта. Она задала очень правильный и важный вопрос: «Что нам делать дальше?» Вопрос озадачил...

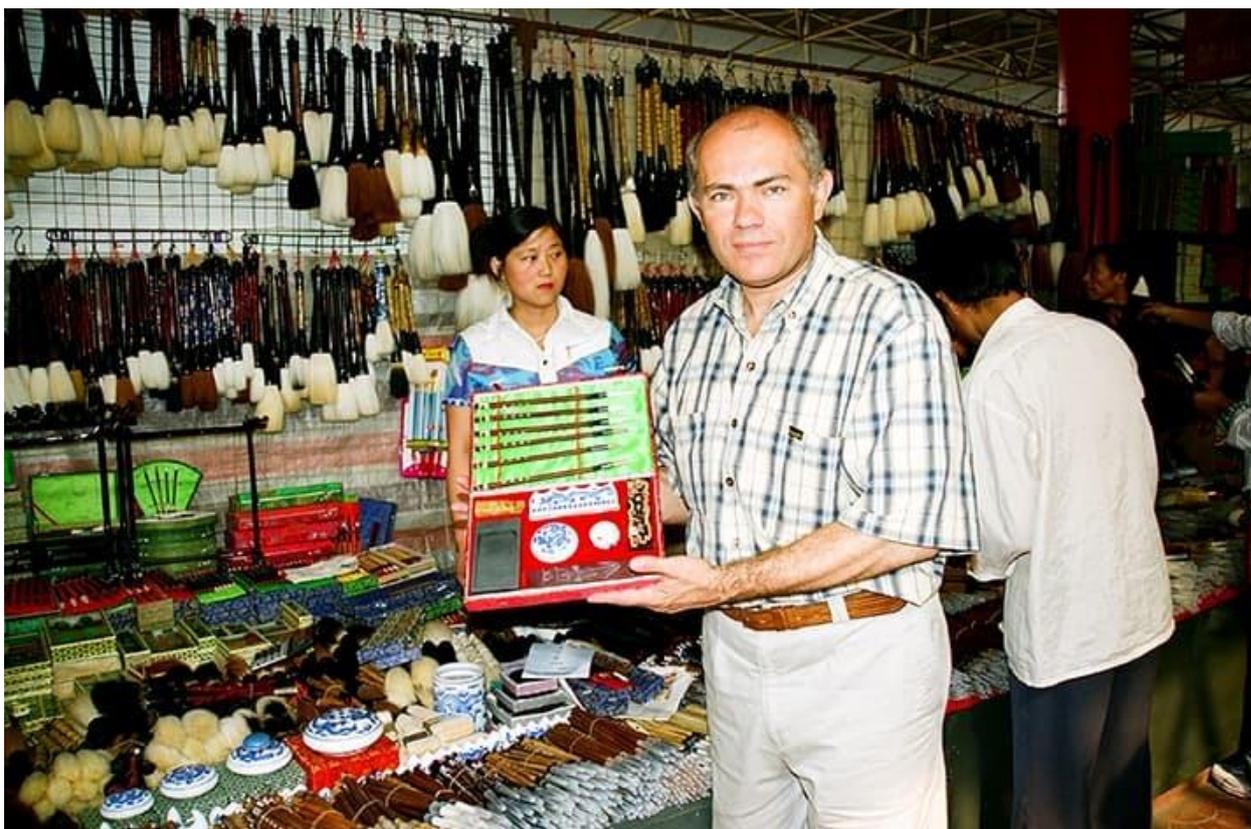
Первая поездка в Китай в конце 1990-х годов разделила жизнь на до и после: именно там я получил толчок к тому, чтобы сделать ставку на реабилитацию, знаний о которой так не хватало.



На тот момент у вас уже была устоявшаяся во всех сферах, благополучная жизнь. Почему вы отправились в Китай на обучение? Что хотели там найти?

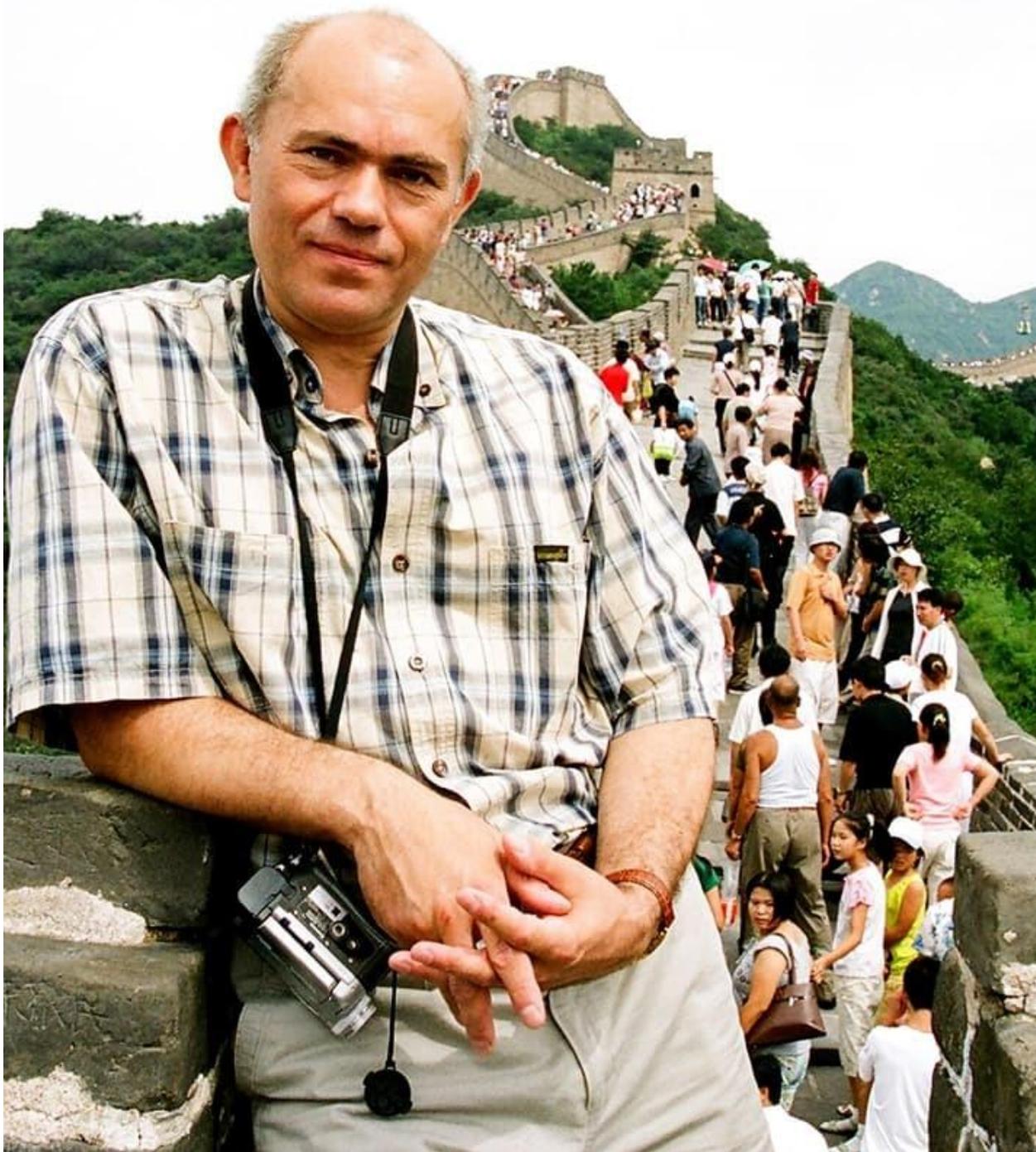
Медицина — та сфера, в которой нельзя думать, что освоил и знаешь все. Медицинская наука как очаровательная, но очень капризная дама, требует постоянного внимания к себе и подарков в виде написанных книг, монографий, опубликованных статей, докладов на конференциях... В противном случае она уйдет, не обернувшись. Отправляясь впервые в Китай, не знал, что меня там ждет, хотелось новых знаний. И в результате увидел новый мир, открылась другая страна и ее самобытная

культура, появилась возможность перенять ценный опыт традиционной китайской медицины, накопленный и проверенный на практике тысячелетиями.



Методы немедикаментозной медицины сейчас принято назвать нетрадиционными, но, справедливости ради, хотелось бы заметить, что немедикаментозная медицина существует тысячи лет, а вот ацетилсалициловая кислота синтезирована только в 1853 году. Что традиционнее — очевидно. В Китае традиционная медицина наряду с современной изучается в медицинских университетах. Пациент сам решает, какой медицине отдать предпочтение, какими методами поправлять здоровье.





Следует отметить, что у нас также было много уникальных подходов народной медицины, которые не записывались, а передавались устно из поколения в поколение, поэтому, к сожалению, многое было утрачено. Мой китайский учитель и добрый друг профессор Чжан Руо Фен во время визита в нашу страну была поражена разнообразием и обилием лекарственных растений. Благодаря Китаю я заново увидел красоту, неповторимость и разнообразие природы нашей Беларуси.

После поездки в Китай вы углубились в реабилитацию?

Постепенно она становилась ведущей темой, главным профессиональным интересом. В 1988 году я освоил иглотерапию на кафедре рефлексотерапии БелМАПО благодаря моим дорогим и уважаемым учителям: доценту Светлане Михайловне Манкевич и моему научному руководителю, заведующему кафедрой рефлексотерапии, профессору Александру Павловичу Сивакову. В тот год благодаря академику, министру здравоохранения Владимиру Сергеевичу Улашику впервые появилась возможность обучаться рефлексотерапии в нашей стране.

Кафедра пользовалась большой популярностью среди врачей бывших республик Советского Союза. Кандидатскую диссертацию я защитил во время работы на кафедре рефлексотерапии БелМАПО. Она посвящена одному из методов медицинской реабилитации — мануальной терапии. Потом была работа главврачом в Белоозерской городской больнице Брестской области. В 2020 году в новой роли преподавателя и заведующего кафедрой я вернулся в Гродно.

Уважение и любовь к реабилитации у меня сформировались не только под влиянием учебы в Китае, но и благодаря практическому опыту работы. Со временем пришло понимание: 70–80 % амбулаторных пациентов нуждаются в методах и принципах медицинской реабилитации. А это и активное участие самого человека в избавлении от болезни, и расширение применения немедикаментозных методов лечения, и здоровый образ жизни. В последние десятилетия произошел значительный прогресс в организации медицинской реабилитации в нашей стране. В Беларуси немало высококвалифицированных специалистов в этой области.

Лечение и реабилитация имеют дело с пациентом и его заболеванием. Но в целях и задачах этих направлений медицинской помощи имеются некоторые различия. Лечение ставит задачу спасти жизнь, предотвратить осложнения заболевания. Это относительно короткий процесс, имеющий свои сроки. Как правило, применяются лекарства синтетического происхождения. Реабилитация же направлена на устранение и уменьшение последствий заболевания, в том числе и осложнений. Это более длительный процесс, ориентированный на восстановление функции органов и систем организма. Используются, как правило, немедикаментозные методы лечения: лечебная физкультура, массаж, иглотерапия, фитотерапия, диетотерапия, музыкотерапия, анималотерапия и многие другие. Особое внимание уделяется психотерапии и активному участию пациента в реабилитационном процессе. Без этого реабилитация не даст значительных результатов, поскольку, чтобы научиться что-то делать, надо это делать.

Реабилитация пациента после нарушения мозгового кровообращения может быть успешной только при его активной и ежедневной тренировке. Конечно, для человека это трудно, но другие пути малоэффективны.

В последние годы в медицинскую лексику прочно вошел термин «абилитация». Он обозначает развитие еще не сформированных человеком навыков. В то время как задача реабилитации — восстановление утраченных навыков и умений. В текущем экономическом периоде почти весь труд стал высококвалифицированным, обучение специалиста требует времени и значительных материальных затрат. Поэтому вернуть человека к труду, в коллектив и социум, экономически и социально более выгодно, чем обучить нового специалиста и интегрировать его в производство. Высококвалифицированного специалиста намного легче переобучить, «абилитировать» к новой близкой специальности на том же предприятии и в том же коллективе. Медицинская реабилитация — это еще и социальный заказ высокотехнологичного производства и нынешнего общества.

Очень важен индивидуальный подход. Один пациент молодой, другой в возрасте, у одного амбулаторная карта составляет несколько страниц, у другого — «трехтомник», у одного индекс массы тела 25, у другого — 35... Это разные люди, и в каждом случае необходимо подобрать те методы, которые максимально помогут конкретному пациенту.

Мы не реабилитируем инфаркт миокарда или инсульт. Реабилитолог составляет программу медицинской реабилитации конкретному пациенту, у которого инфаркт миокарда или инсульт. Наилучших результатов можно достичь, если сочетать современные достижения фармакологии и немедикаментозные методы.

Какие методы реабилитации в нашей стране сейчас наиболее развиты и популярны?

Во всех четырех медицинских университетах нашей страны высококвалифицированные преподаватели, ученые и врачи преподают и обучают методам медицинской реабилитации не только студентов, но и врачей на курсах повышения квалификации и переподготовки. Кроме этого в БГМУ на кафедре рефлексотерапии проводится подготовка специалистов по методам традиционной китайской медицины, мануальной терапии, массажу, как европейскому, так и восточному.

Спектр заболеваний, с которыми они хорошо справляются, широк. Так, рефлексотерапия очень эффективна в реабилитации пациентов с тревожно-депрессивными расстройствами, болевыми синдромами, при периферических невралгиях, нарушениях двигательного стереотипа, расстройствах адаптации, дисбалансах вегетативного характера. Важное достоинство немедикаментозных методов заключается в отсутствии побочных действий. Спектр их положительного влияния широк.

Хорошей традицией для ГрГМУ стала организация зимних школ по методам реабилитации в спортивной медицине для студентов медицинских вузов. В этом году наша зимняя школа стала международной. Приезжали будущие врачи не только из Беларуси, но и из Башкирского медицинского университета. Проводим для ребят мастер-классы по тейпированию, различным массажным техникам, особое внимание уделяем обучению различным практическим навыкам. Все это вызывает большой интерес.



Привычки для счастья и здоровья

Насколько, на ваш взгляд, в Беларуси сегодня развита культура движения, заботы о своем здоровье?

Перемены в лучшую сторону очевидны: работает большое количество спортивных комплексов, бассейнов, тренажерных залов, фитнес-клубов. Все чаще поднимается тема активного долголетия, для которого необходима и двигательная, и интеллектуальная активность. Но есть и тревожные тенденции: к сожалению, они связаны с техническим прогрессом, сегодня в группе риска находится молодежь, зависимая от гаджетов.

Уже появился термин «цифровая деменция». Молодые люди все реже открывают художественные книги и редко пишут рукой. Важно вести активный образ жизни и всю жизнь читать, нагружать свой мозг не только короткими видео из социальных сетей.

В этом контексте я не могу не вспомнить про Китай, где с 1998 по 2006 год мне приходилось видеть примеры здорового образа жизни как части культуры. Китай дал миру уникальную оздоровительную гимнастику тайцзицюань и дыхательную гимнастику цигун. Каждое утро в 6 часов утра небольшие группы по 10–14 представительниц прекрасного пола занимаются в скверах или во дворах гимнастикой тайцзицюань. Но, как и у нас, мужчин среди занимающихся я видел немного.

Комплекс тайцзицюань стиля Ян (24 формы) был разработан Министерством спорта КНР в 1956 году и рекомендован для государственных служащих и студентов в качестве оздоровительной гимнастики. Для него характерны мягкость и плавность. Очень часто изучение тайцзицюань начинается с этих упражнений. Здесь важно правильное, осознанное выполнение каждого мельчайшего движения. Гимнастика цигун направлена на работу с дыханием, она значительно улучшает координацию, эффективна на этапе восстановления после инсультов. И тайцзицюань, и цигун помогают погрузиться в ощущения своего тела, научиться лучше им управлять.

О чем ваши книги?

Можно сказать, что их создает сама жизнь. Каждое лето вместе с друзьями на старой, еще советских времен, но очень крепкой, легкой и удобной лодке мы плаваем по нашим рекам: Неману, Березине, Щаре, Свислочи, Припяти. Это территория свободы, потрясающая красота и спокойствие. Это мужские вещи: топорик и туристический нож, веревка, палатка и спальные мешки, утренний кофе на берегу. Это дым костра, создающий особый уют, стрекотание кузнечиков и музыка кваканья лягушек, легкий шум листвы, всплеск крупной рыбы на речной воде и очаровательный утренний туман... И в результате, так сложилось, что каждые пять лет появляется книга об этих походах.

В свободное время вы любите фотографировать. Вышло даже несколько книг с вашими фотоработами...

Первый раз взял в руки фотоаппарат лет 50 назад, с тех пор не расстаюсь. Хочется оставить память о той красоте, которую видишь вокруг, ведь природа меняется. Когда мы едем по дороге, то часто видим дорожный знак с названием реки, далее проезжаем мост, но реки уже почти нет. Возможно, это связано с тем, что Восточно-Европейская платформа, на которой расположена Беларусь, поднимается и вода уходит глубже.

Фотокамера сама по себе не показывает красоту окружающего мира, она подсказывает, как надо видеть мир без фотокамеры. Один молодой врач из Пакистана как-то сказал: «Хорошо вам. У вас

есть весна, лето, осень, зима. Все меняется. А у нас круглый год картинка одинаковая. Только вы все время чего-то ждете. И не понимаю зачем. Ведь красота всегда есть в настоящем моменте!»

Татьяна Шимко, «МВ».