

**Записки земского доктора.**

**«Моя земля Россия»**

**«Сохранить здоровье «здоровых» -**

**сохранить здоровье нации».**

**Из государственной программы**

**« Здоровая Россия»**

**С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА…**

Я родился и вырос в деревне. Рад этому, доволен, горжусь. Деревня дала мне самое основное в жизни: она научила быть настоящим другом, настоящим человеком.  Она закалила характер, вдохнула русскую душу, для которой «любить - так  любить, мечтать – так мечтать»…

   С детства я уже знал цену заработанной копейки: отец был комбайнёром, и я каждое лето работал вместе с ним в поле  штурвальным.  Вставали вместе с солнышком и,  до его заката, в шуме,  грохоте и пыли (к вечеру белыми на всём теле оставались одни только глаза), бороздили степной океан: колосок – к колоску, зёрнышко – к зёрнышку, чтобы был на столе каравай, вкусный да душистый.  Выносливость, трудолюбие – это у меня от отца. Он был работящим, жизнерадостным и очень любил своё родное село.

   И я тогда тоже чувствовал: деревня – это моё, родное! И не мог понять тех, кто уезжает жить в город. Говорят, чтобы связать свою жизнь с деревней, её надо любить, любить людей, которые там живут… Это - целиком и полностью про меня: я жил и дышал деревней.

   Поэтому при распределении, после окончания медицинского института в городе  Владикавказе, у меня даже сомнений не было, куда ехать:  конечно же, - в деревню!

   Я всегда хотел быть полезным на селе, полезным тем людям, которые испытывают острую необходимость в помощи и поддержке. Чувство сопереживания, сострадания – это у меня от мамы. Она работала медсестрой, и я, часто бывая у неё в больнице, проникся её добросовестным, самоотверженным отношением к работе. Шприцы, капельницы, микстуры, стерильный запах чистоты - стали для меня чем-то привычным, своим ещё с детства.

**МЕДИЦИНА – ЭТО ЛЮБОВЬ.**

    Я тогда уже решил для себя: буду врачом, хорошим врачом! Одна  только мысль не давала мне покоя: я не хотел стать равнодушным врачом, свыкнуться, смириться с людской болью, очерстветь… Не хотелось и другой крайности – чрезмерной ранимости, она мешает принять правильное решение… Вспомнились где-то вычитанные мною слова Гиппократа: «Доктором может быть не каждый. Помогать людям — это действительно призвание. Следовать голосу сердца, оправдывать надежды людей, обратившихся к тебе за помощью, не ожидая при этом благодарности в ответ, — только так можно стать настоящим Врачом с большой буквы». И ответ пришёл сам собой: медицина – это любовь, иначе она ничего не стоит!

**ДЕРЕВНЯ МОЯ, ДЕРЕВЯННАЯ ДАЛЬНЯЯ…**

   Если человек любит своё дело и привык хорошо работать, то он найдёт своё место везде. Вот и мне, наконец-таки, представилась такая возможность: выяснить, на что я способен.

   Крепкий жизненный фундамент, заложенный по кирпичику отцом с матерью, у меня был. За плечами – большая теоретическая база: шесть лет мединститута ,по специальности « лечебное дело», плюс – год интернатуры, по специальности «терапия», плюс – юношеский максимализм,  амбициозности  - в меру, большое рвение к любимой работе и , наконец, - желанная мною деревня, «деревня моя деревянная дальняя»…

   Деревня действительно оказалась дальней. Как говорится, - глубинка: маленькое село Лопарево, Галичского района, Костромской области, находящееся в тридцати километрах от районного центра.

**КРЕПКИЙ ТЫЛ – ЗАЛОГ УСПЕХА!**

   Выделили нам (к тому времени я уже был женат, и сынишке – годик) жильё – старое бревенчатое помещение бывшего детского сада. Удобства – на улице, отопление – печное, вода – в колодце, колодец – в пятистах метра от дома…Летом на тележке воду возим, зимой – на санках.  Нелегко, конечно, жене пришлось: бытовые условия оставляли желать лучшего. К тому же, через два года у нас  родилась дочка. Трудно было моей половинке с двумя ребятишками, но никогда не жаловалась – терпеливая она у меня, деревенская. Очень благодарен я ей за это. Дружная, любящая семья – крепкий тыл для земского врача, залог успеха в боевых буднях!

**АЙБОЛИТ ГАЛИЧСКОГО УЕЗДА.**

   А будни действительно были боевыми, как на передовой. В участковой больнице, совмещённой со стационаром, где я стал работать терапевтом, из медицинского персонала были только фельдшер, акушерка, две лаборантки да несколько медсестёр. И…ни одного врача! Эта была первая (и далеко не последняя!) трудность, с которой я столкнулся: просто катастрофическая нехватка кадров! И я понял: закрывать грудью амбразуру придётся мне одному.

    И я закрывал: был терапевтом и гинекологом, стоматологом и психологом, неврологом и педиатром…  Никогда не думал, что врач на селе – столь многоликая профессия.  «Всё в одном» - следующая неожиданность, поджидающая земского врача. Но, в какой-то степени, в этом есть и свои преимущества. Чтобы лечить человека, надо знать о нём всё: чем он питается, во сколько встаёт, с кем дружит… Ведь в организме всё взаимосвязано. А это не под силу узкому специалисту. И получается, что болезнь, недуг рассматриваются в узком ракурсе.

  Ох, как мне не хватало тогда моих мудрых и опытных наставников, которые посоветуют, помогут, подскажут! Отсутствие таковых – ещё одна проблема в работе начинающего сельского доктора. Приходилось до всего доходить самому, перерывать кучу книг, справочников, принимать ответственные решения. Вот тут и рождается врачебная интуиция, клиническое мышление!

  Очень пригодился, даже стал жизненно важным для меня и моих пациентов опыт, приобретённый мною в Онкологическом диспансере и Скорой помощи города Владикавказа, где я подрабатывал медбратом, будучи ещё студентом. Здесь я освоил реанимационные процедуры, научился  оказать скорую медицинскую помощь во многих сложных ситуациях. А таких ситуаций было предостаточно.

    Жители села Лопарево работали в леспромхозе, и колотые и резаные раны были не редкостью. Я умел довольно-таки неплохо их обрабатывать, накладывать швы, скобы.

  Приходилось менять трахеостому послеоперационному пациенту, удалять зубы и даже принимать роды в машине скорой помощи, которой служил нам обыкновенный  УАЗ-425 ( в народе – «буханка»). А когда, случалось, болел шофёр, я сам садился за руль (благо, права у меня были, я получил их ещё у себя в деревне после окончания школы). Были у меня и права тракториста, наличие которых оказалось немаловажным преимуществом для врача на селе. Летом после дождя на УАЗике уже не проехать, и тогда скорой помощью служил нам трактор, да и тот застревал порой в непролазной грязи. Зимой тоже не легче – при сорокаградусном морозе и вовсе отказывал двигатель…

   Техника наша часто ломалась, и на вызовы в соседние сёла (а их было около пятидесяти – по 5-6 жителей в каждом) приходилось ездить на телеге, ходить пешком в болотных сапогах по бездорожью, ехать верхом на лошади. Ну, чем   не Айболит?! Только не в Африке, а здесь, у нас, - свой Айболит Галичского уезда! А однажды в жару оводы искусали лошадь, и скорую помощь пришлось оказывать  средству моего передвижения!

  Бездорожье, отсутствие современных транспортных медицинских средств, сложность оказания медицинской помощи из-за большого радиуса охвата территории – следующая серия проблем в работе земского доктора.

**КЛЯТВА ГИППОКРАТА.**

Моё безграничное желание помочь людям не умещалось в рамки рабочего дня - и ненормированным был не только день, но и ночь. С раннего утра я принимал больных как участковый терапевт, потом – как лечащий врач стационара, затем – на дому, по вызовам из всех деревушек, находящихся на территории, радиусом около пятидесяти километров. Круглосуточно – срочные вызовы, экстренные ситуации. А ещё – профилактическое посещение пожилых людей, инвалидов на дому. И, конечно же, - работа с документами. Это тоже немаловажный и огромный объём работы! Освоился, втянулся.

  Медицина не стоит на месте, она постоянно развивается, совершенствуется. Вот и я, углубившись в практику, ощущал потребность в свежем глотке новых знаний. А они нужны врачу на протяжении всей его жизни, в этом я убеждён. Тем более, что вскоре меня назначили главврачом, а навыков административной работы, умения разбираться в организационных и финансовых вопросах у меня не было.

   Спасительным и очень своевременным стало для меня обучение организации здравоохранения на селе, проводимое для сельских главврачей сначала в Тверской Медицинской Академии в 1981 году, а потом, в 1984-ом году, - в городе Ставрополе.

   Мои новые полномочия сподвигли меня на новые свершения. Сначала, пытаясь как-то улучшить плачевное состояние диагностики в нашей больнице, я раздобыл аппарат ЭКГ, научив медсестру пользоваться им и проводить соответствующие исследования (благо, расшифровывать и описывать ЭКГ я умел в совершенстве). Открыл кабинет функциональной диагностики, кабинет ЛФК.  Много времени уделял профилактической работе среди рабочих леспромхоза и тружеников села. Я уже тогда начинал понимать, что профилактика значительно дешевле и эффективнее лечения!

  А потом – ещё больше: мне удалось начать строительство и построить участковую больницу со стационаром на 25 коек! Это стоило больших усилий, но результат вдохновлял: отличные условия и питание, достойный уход, довольные пациенты! К нам стали направлять даже больных из райцентра, и даже ВОВ инвалидов.

 Я так рад, горд и доволен тем, что в развитии  медицины на селе есть и мой вклад!

   Жизнь обрела новый смысл: я был всё время в работе, день расписан по минутам.  Было трудно. Но в этой моей круглосуточной занятости была целеустремлённость, организованность, заинтересованность. Радовали результаты. Я даже во сне что-то планировал, строил, кого-то спасал…

  Я ощущал себя отцом большого семейства, мне хотелось, чтобы в моей семье все были живы и здоровы. А здоровье – это не только правильно поставленный диагноз, нужное медикаментозное лечение… Очень важно настраивать людей психологически, ведь в организме всё взаимосвязано. Поэтому хороший врач  - это и психолог, и педагог и целитель души. Всегда стараюсь  расположить к себе больного, окружить его теплом и заботой, чтобы он раскрылся, рассказал о своих ощущениях. И больные с охотой делятся не только проблемами со здоровьем, но и личными бедами и радостями. Вспоминается пациентка, которая сказала мне: « Доктор, мне с вами не страшно болеть, а даже как-то радостно: вы всегда так ждёте моего выздоровления!» Если врач уходит от больного, и тому не стало легче, то грош цена этому врачу! Мне кажется, сопереживая и вселяя спокойствие и уверенность, я помогаю пациентам встать на путь выздоровления. Часто повторяю больным понравившееся мне самому изречение сирийского врача, жившего ещё в XIII веке: «Смотри, нас трое – ты, я и болезнь. Если ты будешь на моей стороне, нам двоим будет легче одолеть её. Но если ты перейдёшь на сторону болезни, я один не в состоянии буду вас одолеть».

       Скажу прямо: нагрузка колоссальная, и не только физическая, но и моральная. Работа, можно сказать, на износ. Огромная ответственность, помощи ждать неоткуда, ведь кроме тебя, врачей больше нет на несколько вёрст вокруг: ты  - в единственном числе, только твоя голова, твои руки…

   Выдержать такое не под силу человеку, приехавшему в деревню за длинным рублём (даже если бы его платили!). Здесь место человеку настолько любящему свою профессию, что связанные с нею трудности, были бы второстепенными, по сравнению с огромным желанием помочь больному, остро нуждающемуся в твоих знаниях и поддержке.

    Надо просто любить своих пациентов.  А уж их  благодарность безгранична – земского врача на селе любят и почитают все: от мала до велика. Уж  слишком дорогое находится в руках врача - здоровье и жизнь людей. И, когда понимаешь это, просто крылья вырастают!

    Приехать в село может любой врач, но земским доктором может стать не каждый. Работать в деревне – это, действительно, призвание. Принять клятву Гиппократа  -  одно. А следовать голосу сердца, оправдывать надежды людей, обратившихся к тебе за помощью, не ожидая при этом благодарности в ответ, - это другое. Ведь только так можно стать настоящим Врачом с большой буквы, только так можно быть верным раз и навсегда данной тобою клятве – клятве Гиппократа.

**«ЧТО ДЕЛАТЬ?»**

Молодежь – это будущее России, и нужно сделать так, чтобы молодое поколение не просто закрепилось на селе, а жило и работало на ее территории, где родилось и выросло.

    Быть врачом на селе – престижно, но очень нелегко и ответственно. Поэтому очень хочется, чтобы у этих мужественных и смелых людей с сердцами Данко, было поменьше трудностей и проблем, как на работе, так и в быту. Что же нужно для этого делать? Давайте подумаем вместе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ПРОБЛЕМА | РЕШЕНИЕ |
| 1. | Нехватка кадров | * Решение жилищных вопросов с перспективой получения площади в собственность * Материальные стимулы: а) заработная плата сельских врачей должна быть существенно выше городских;  б) нужно ввести коэффициент удаленности. Чем дальше от областного центра - тем выше должна быть зарплата;                            в) единовременные компенсационные выплаты;  г) давно пора ввести распределение после обучения в ВУЗе для бюджетников с обязательным сроком работы (лет на 5). Государство о тебе позаботилось, теперь ты поработай на государство. * Нужно сделать так, чтобы сельские врачи не чувствовали себя как в ссылке. Оплачивать им хотя бы бензин, чтоб можно было в город каждый день ездить, интернет бесплатный подключить дома, компьютеры дать * Возможно, стоит подумать о передаче амбулаторий врачей общей практики, участковых больниц и фельдшерско-акушерских пунктов в  собственность сельским врачам. Как вариант можно рассматривать аренду с правом выкупа, или другую форму. * Врач частной практики должен быть освобожден от всех местных налогов (земельный налог, налог на имущество физических лиц). * Система социальных льгот |
| 2. | Качество врача | * Психологическое тестирование. Врачей много, но сельским врачом может стать не каждый (ну, зачем нам нужна текучка кадров?) Тут нужна выносливость со знаком качества, невероятная работоспособность, психологическая стойкость * Обязательное бесплатное последипломное образование (как и дальнейшая аттестация, сертификация, аккредитование на протяжении всей профессиональной врачебной деятельности). * Преимущество дистанционной формы обучениявследствие чрезмерной занятости и нагрузки сельского врача * Возможность карьерного роста |
| 3. | Отсутствие опытных наставников |         Закрепление за молодым специалистом, работающим на селе, опытного врача-наставникаиз райцентра, города          Общение с опытными специалистами  с использованием краутсорсингового интернета   * Выезды наставников на места работы молодых специалистов (координация деятельности, обмен опытом) |
| 4. | Материально-техническая база сельской больницы | * Обеспечение сельских больниц необходимым медицинским диагностическим оборудованием * Необходимым количеством койко-мест |
| 5. | Большой радиус охвата территории для оказания медицинской помощи | * Обеспечение сельских больниц необходимым количеством оборудованных машин скорой помощи * Качество дорог * Развитие и благоустройство сёл. Закрываются ФАПы, рушатся сельские больницы. Село надо укреплять, развивать инфраструктуру, создавать свои амбулатории, больницы. В России 90% территории – сельская местность. Развитие села – развитие медицины на селе, развитие России |
| 6. | Доступность медицинской помощи | * Ликвидация кадрового дефицита в сельской больнице * Выездные диспансеризации во все удалённые сёла, профилактические осмотры, диагностика  населения * Развитие и благоустройство сёл. * Доступность высокотехнологичной медицинской помощи |
| 7. | Уровень лекарственного обеспечения | * Обеспечить аптеки необходимыми лекарствами * Сделать льготными рецептурные лекарства для нуждающихся категорий населения |

     Сделать всё возможное, чтобы ничего не мешало сельскому врачу работать с полной отдачей – это поистине достойная задача.

   Но если ты  - врач по призванию, то в любых условиях ты помнишь своё назначение: оказывать действенную помощь тем, кто в ней нуждается.

**«СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫМ - СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».**

Настоящий врач - это человек с огромным кругозором, человек, который умеет сопоставлять, анализировать, думать.

  Думаю и я.   И если мыслить глобально, то основное назначение медицины – помочь человеку сохранить своё здоровье, чтобы жить долго и счастливо. Здоровый человек полон сил и энергии, он в состоянии активно работать, создавать семью, заботиться о продолжении будущих поколений.

   Здоровый человек – здоровое общество – здоровая нация – благосостояние страны – национальная безопасность, - всё это звенья одной цепи. И основное фундаментальное звено – это здоровье.

  Как же сохранить его? Как сохранить здоровье нации? Как  выполнить эту, по существу, стратегическую миссию медицины?

   Здоровье…  Вот уже 36 лет я подбираю ключи к исполнению этого самого сокровенного желания человека – быть здоровым.  Жизнь – самое прекрасное, что дано человеку. Бесценны все её мгновения. И каждому из нас хотелось бы как можно дольше радоваться жизни, любоваться красотой окружающей нас природы, смотреть в родные глаза любимых, держать за руку внуков и правнуков, оставаясь при этом  активным, работоспособным, жизнерадостным. И чтоб никакие серьёзные болезни не омрачали наших земных радостей…

      А жизнь расставляет свои точки над «и»: всё более усложняются экологические условия, растут психоэмоциональные перегрузки. Тревожным сигналом клаксона «Скорой помощи» на нас обрушиваются цифры печальной статистики: по данным ВОЗ, каждый год в мире  2,5 миллиона человеческих смертей происходит из-за причин, связанных с употреблением алкоголя;  в России боле 17% всех смертей вызваны увлечением табачной продукции, а избыточный вес и ожирение приводят к 274 тысячам случаев смерти в год от рака…

       Что же получается? Предотвратимые факторы риска уносят больше жизней, чем инфекционные эпидемии, ставя под вопрос  здоровье нации!

     А как же наше будущее поколение, наши дети, внуки, правнуки? Ведь мы в ответе за них!  Вопрос серьёзный и не требующий отлагательств.      Напрашивается вывод: нужен координально  новый взгляд на состояние здоровья нации.  И как я рад, горд и доволен тем, (не могу не высказать по этому поводу своей гражданской позиции!) что наше правительство, наш президент первыми забили тревогу  о самом главном – о состоянии здоровья россиян!

    В 2009году в России стартовала государственная программа «Здоровая Россия», объявленная президентом  РФ  В.В. Путиным.  «Основой мероприятий программы явилось создание Центров здоровья, работа которых направлена на сохранение здоровья, пропаганду здорового образа жизни, борьбу с факторами риска заболеваний, увеличение продолжительности активной жизни».

    Целиком и полностью поддерживаю это начинание. Если раньше современная медицина ставила своей целью вылечить больного, то теперь приоритетным направлением  считается профилактика. Ведь легче предупредить, предотвратить или выявить начинающиеся признаки заболевания на самой ранней стадии, чем лечить запущенные болезни, а потом бороться с их осложнениями!

    Оказывается, 70% нашего здоровья зависит от первичной профилактики, т.е., от нашего образа жизни! От концепции жизнедеятельности человека, направленной на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. На сегодняшний день профилактика ЗОЖ - лучшее лекарство в мире, лучший секрет счастливого долголетия! Наше здоровье – в наших руках. Всё великое всегда просто!

       Выявить факторы риска проще, чем симптомы болезни, - и по времени, и по деньгам. Кроме того, это более эффективно: факторы риска могут быть обнаружены задолго до появления первых признаков заболевания. Скорректировав образ жизни человека так, чтобы избавиться от факторов риска или уменьшить их влияние, можно отодвинуть развитие заболевания на многие годы или даже предупредить его возникновение**.**

  Убеждаюсь в этом не на словах, а на деле, четвёртый  год возглавляя Центр здоровья в своём городе Прохладном.

 Центры здоровья (а таких больше 500 в нашей стране!) оснащены современной аппаратурой, позволяющей  обследовать  реальные показатели здоровья пациентов. Такое обследование может пройти любой обратившийся в Центр здоровья гражданин нашей страны, и, что не маловажно, -  за одно посещение, в удобное для него время и совершенно бесплатно! Это ли не качественная и доступная медицина (вспомним начало 2000-ых, когда не то, что на профилактику, – на лечение больных в стране не хватало средств)!

       Причём,  все данные исследований сразу же автоматически обрабатываются и интерпретируются компьютерной программой с распечаткой результатов, что даёт возможность достаточно быстро обследовать большой массив населения.  Так, в одном нашем Центре здоровья, рассчитанном на обслуживание 200тысяч человек, за один год обследование проходят -3700 человек.

     Не забываем мы и о сельских жителях.  Наш Центр здоровья проводит еженедельные выездные обследования в трёх районах республики «согласно графика у нас еженедельные выезды в сёла»..Для жителей села – это немаловажно: ведь многие из них не всегда имеют возможность выехать в  город или просто не знают о существовании таких центров.

     После обследования, как врач-терапевт, беседую  с каждым пациентом о состоянии его здоровья, об имеющихся у него факторах риска развития заболеваний, составляю индивидуальный план выздоровления.

   Конечно, работать с больными людьми намного проще,  они уже поставлены перед фактом: заболевание есть, и его надо лечить.  Достучаться же до людей из группы риска порой бывает очень сложно, но очень важно: ведь налицо ещё нет явных признаков заболевания, а через несколько лет можно погибнуть от развившейся серьёзной патологии!

       Поэтому следующий и самый важный этап моей работы – убедить людей из группы риска заняться своим здоровьем, пока «гром не грянул».

  И здесь приходят на помощь, так называемые, «Школы здоровья» (беседы, семинары, лекции. Эти образовательные семинары информируют людей об основных факторах риска и о способах их преодоления.

   Групповой характер занятий повышает мотивацию людей, потому что обмен мнением и личный пример другого человека не менее важны, чем советы врача. Но многое здесь зависит и от личности самого врача, проводящего семинары:  чтобы добиться желаемых результатов, нужно быть и социологом, и психологом и педагогом.

   Каждый пациент, каждый человек  для меня – открытая книга, которую читаю внимательно и с удовольствием, и стремлюсь,  по возможности, повлиять на то, чтобы страниц, наполненных положительным содержанием в этой книге, было как можно больше.

     Зато как приятно потом смотреть, как с большим трудом, но всё-таки  избавляется от никотиновой зависимости заядлый курильщик, проходят кашель, проблемы с сердцем (ведь через 3 года после отказа от курения, риск возникновения сердечных заболеваний становится таким же, как и у некурящего). Как стройнеет некогда тучная и грузная женщина, а её сердечко стучит уверенней и радостней (с потерей каждого лишнего  килограмма уменьшается нагрузка на сердце, и оно меньше изнашивается). Как с большим удовольствием занимается группа здоровья лечебной гимнастикой в зале ЛФК (физические упражнения укрепляют сердце, снижают артериальное давление, уровень холестерина, повышают устойчивость к стрессам, настроение).      Как меняется людская психология, отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих. Как светлеют лица людей, отчаявшихся что-то изменить в своей жизни.

**ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ.**

      Здоровье…  Вот уже 36 лет я подбираю ключи к исполнению этого самого сокровенного желания человека – быть здоровым.  И, имея за плечами немалый профессиональный и жизненный опыт, хочу сказать: нет, не изобрело ещё человечество такой универсальной чудодейственной таблетки, которая разом избавила бы нас от всех недугов.  Зато есть нечто более ценное, бесплатное и доступное всем – это ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ!   Вот она:

 ЗАБОТА ГОСУДАРСТВА О СВОЁМ НАРОДЕ + КАЧЕСТВЕННАЯ И ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА + ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ = ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ.

    И пусть стучит здоровое сердце планеты радостным и счастливым пульсом! Пусть из поколения в поколение передаётся его чистота, красота, его  ЗДОРОВЬЕ!

**СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ.**

    И ещё. Хочу поделиться одним секретом – итогом моих немалых жизненных и профессиональных наблюдений – СЕКРЕТОМ ДОЛГОЛЕТИЯ.

    Здоровый образ жизни – это замечательно! Но чтобы стать счастливым обладателем крепкого  здоровья в полном смысле этого слова, необходимым, просто жизненно важным, является соблюдение следующих правил:

  ϖ  Профессия должна быть любимой.   Любимая работа приносит удовлетворение самому и пользу окружающим. Человек выглядит моложе, когда работа – в радость. От такой работы меньше устаёшь и переутомляешься, она благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы и всего организма в целом.

ϖ  Семья должна быть крепкой, чувства - настоящими, а сердце должно быть наполнено любовью и нежностью. Гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен, способствует укреплению иммунной системы, помогает  справиться со стрессом, преодолеть трудности, психоэмоциональные перегрузки

ϖ  Убеждения должны быть твёрдыми, каждый человек должен иметь своё мнение. Это вселяет оптимизм, уверенность в своих силах и в завтрашнем дне. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

ϖ  Умейте быть счастливыми!  Хорошее настроение, позитивный настрой – защита от всех болезней. Надо учиться управлять своими эмоциями, растить в себе такие чувства, как толерантность, терпимость к собственным недостаткам и недостаткам других.  Это позволит быть спокойными и уравновешенными, благотворно скажется на психоэмоциональном состоянии.

ϖ  Конечно, надо держать себя в хорошей физической форме. Гиподинамия является причиной многих серьёзных заболеваний. Занятие спортом, физические упражнения, закаливание развивают костно-мышечный аппарат, укрепляют сердечную мышцу, создают хорошее настроение, повышают устойчивость к стрессам. «Дорога в тысячу лет начинается с одного шага».

ϖ  Просто необходимо отказаться от вредных привычек! Курение, алкоголизм, наркомания – факторы риска многих заболеваний. Они разрушают наше здоровье, сокращают продолжительность жизни.

ϖ  И ещё: питание должно быть рациональным и сбалансированным. Неправильное питание приводит к избыточному весу, ожирению,  проблемам со здоровьем. С потерей каждого лишнего килограмма уменьшается нагрузка на сердце, и оно меньше изнашивается. «Ищи здоровье на дне тарелки».

              Вот и все секреты!

**СЕМЬ Я.**

     Есть ещё, на мой взгляд, некоторые проблемы, решение которых определяет и благосостояние страны, и здоровье её народа.

  Одной из составляющих стабильной экономики страны является возраст её народа, большая часть которого должно составлять активное трудоспособное население. Тогда заработанного им дохода хватило бы и на обеспечение высокого уровня благосостояния, и на пенсионные отчисления. А у нас нация стремительно стареет. Не могут же старики сами себе выплачивать пенсию! Для того, чтобы этого не происходило, нужно чтобы средний возраст семьи варьировался в пределах 14 – 20-ти лет. А у нас он исчисляется цифрой  - 42, да ещё, ко всему прочему, предельно высоко число абортов. Необходимо увеличение рождаемости.

    Большая работа уже проводится в этом направлении нашим государством, и она приносит свои плоды.

  Хочется научить молодое поколение создавать и сохранять крепкую семью. Ввести, например, в школах и вузах такой предмет, как «Этика и психология семейной жизни». Ведь учим детей всему, подчас, даже перегружаем, а вот как сберечь и укрепить основную ячейку общества, семью, семейным взаимоотношениям – нет. Пускаем на самотёк важную общественную и государственную проблему, проявляем халатное равнодушие!

    И, как результат, - многочисленные разводы, поздние браки, маленькие семьи…

    Спасение одно: повышение рождаемости, крепкая семья. Это и здоровье, и благосостояние  народа, страны.

**ФИЛОСОВСКИЙ КАМЕНЬ.**

   Каждый из нас рано или поздно задумывается о смысле жизни, о своём предназначении на земле. И каждый выбирает свой путь, свою профессию. Хорошо, когда совпадают твои жизненные и профессиональные идеалы.

   Сколько себя помню – всегда хотелось всем помочь, выручить из беды, подставить плечо, протянуть руку помощи…

    Наверное, всё закономерно: я – врач, помогаю тем, кому трудно. Это моё жизненное и профессиональное кредо. Это смысл моей жизни, моё призвание.

Было всё- и трудности, и неудачи. Но я ни разу не усомнился в правильности выбранного мною пути. Главное- не отказываться от поставленной цели, идти к ней даже тогда, когда кажется, что достигнуть её невозможно. Если ты видишь ,что цель благородна, что она принесёт пользу людям, ты с Божьей помощью обязательно её достигнешь.

        Я люблю свою работу и счастлив, что состоялся в своей профессии.

   Я – врач, и, наверное, неплохой, если, видя мои нелёгкие будни, все сложности профессии врача,  этой же тропою пошли и мои дети: сын – хирург, кандидат медицинских наук, дочь – гинеколог, военный врач. Я с гордостью могу говорить о династии Кондрашовых. У нас в семье все врачи: я, сын, дочь, невестка, зять, - всего 7 медицинских работников, а в общей сложности – 139 лет служения людям! Из поколения в поколение члены моей семьи посвящают свою жизнь медицине, самой благородной профессии. А медицина для врача, выросшего в семье медиков – не просто профессия, а образ жизни, призвание.

   Ничто не даёт большего счастья, чем осознание того, что ты помогаешь людям. И я очень рад, что в изготовлении большого каравая под названием «Здоровье», я внёс своё маленькое, но, надеюсь, очень весомое зёрнышко!

     Мне довелось работать и участковым врачом(земским врачом) в сельской местности, и главврачом, председателем КЭК в районной больнице.

    Из 36-ти лет моей профессиональной деятельности – 32 года я проработал на селе, и очень доволен этим. Ведь я сам сельский житель, и рад служить, быть полезным людям села.

    И я служил – сначала в Костромской области, потом – в Ставропольском крае, Кабардино-Балкарской Республике. Здесь условия работы были уже гораздо лучше, развитая инфраструктура, хорошие дороги, транспортное обеспечение.

 Но первые годы работы, проведённые мною в качестве земского врача в глухой провинциальной деревушке – были лучшими в моей врачебной практике.

  Вспоминаю их с удовольствием и небольшой ностальгической грустинкой.

   И если бы довелось передвинуть тот «горячий камень», чтобы прожить жизнь сначала, - передвинул бы. Но только лишь для того, чтобы вновь испытать и пережить трудные, но достойные будни простого земского доктора.

Каждый человек, имеющий Родину,- счастливый. Счастлив и я,- потому что родился и живу в этой замечательной стране, богатой своей удивительной природой; горами, лесами, морями, озёрами, реками ,плодородной землюй. Много у нас красивых станиц, посёлков, сёл, аулов, деревень, старых и современных городов .Но самое главное богатство заключается в наших детях, и трудолюбивых, душевных, гостеприимных, мужественных, героических, творческих, и отзывчивых- людей .Я горжусь, и очень люблю свою Родину и хочу, чтобы она становилась всё краше и лучше, чтобы россияне заботились о ней, трудясь на благо своего Отечества.

Дорогие друзья! Всё, что представлено в этой статье, является делом всей моей жизни и моей семьи- сохранение здоровья россиян. А здоровая нация, значит- здоровая Россия.