



Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми!

Домашний доктор

www.gcmp.ru



16+

Здоровье молодежи – национальное богатство



«Здоровье детей, подростков и молодежи – главное национальное богатство страны, залог успешного решения проблем, стоящих перед человечеством в XXI веке» – отметил в своем докладе «Основные показатели состояния здоровья молодежи. Проблемы и пути их решения» д. м. н., профессор кафедры педиатрии и детской кардиологии Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова **Александр Матвеевич Кулаков**. Его выступление состоялось в рамках Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию Городского центра медицинской профилактики.

Молодежь – это социально-возрастная группа населения в возрасте 14–30 лет, совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, обеспечивая им льготами, но ограничивая в дееспособности по различным сферам полноценного участия в жизни социума. В настящее время в мире численность людей в возрасте 10–24 лет достигла 1,8 миллиарда. Это самое большое поколение молодежи в истории человечества. Это хорошая возможность укрепления трудового и репродуктивного потенциала общества. Но в России, по данным Росстата, наблюдается неуклонное падение численности подростков.

Особенности созревания

Стоит отметить принципиальную особенность современных подростков: разрыв между завершением пубертатного и социального созревания. Эта проблема усугубляется упорным желанием считать человека до 18 лет ребенком и не признавать его особые медико-социальные потребности. В результате молодые люди, которые уже к 15 годам становятся полновозрелыми с обоснованными претензиями на взрослую жизнь, в то же время все больше становятся инфантильными.

Фактически отрезок времени длиной в несколько лет между окончанием созревания репродуктивной системы и сексуальности и возрастом совершеннолетия становится асоциальным периодом. Отсюда высокий риск нежелательного поведения, особенно репродуктивного. Типичная черта современных российских подростков – недовольство своей жизнью в сочетании с высокой тревожностью и склонностью к депрессии.

Вызовы десятилетия

Отвечаая на знаковые вызовы последнего десятилетия стоит признать на законодательном уровне подростков как самостоятельную медико-социальную группу, имеющую специфические возрастные потребности и выделить три возрастные группы подростков: младший возраст – 10–14 лет, средний – 15–17 лет, старший возраст – 18–24 года. Стоит выделить приоритетные задачи для каждой группы.

В настящее время назрела необходимость пересмотреть представления о сути процессов взросления и временные границы подросткового возраста. Подросток – это не даты в календаре, а фаза развития. Он уже не ребенок, но еще не взрослый. При этом нельзя забывать, что головной мозг становится зрелым только после 20 лет.

Подростки – самая уязвимая группа населения. Это доказывает и статистика. За период с 2005 по 2016 годы в России у населения заболеваемость с диагнозом, установленным впервые в жизни, возросла у всего населения на 5,6%, у детей от 0 до 14 лет – 3,3%, у подростков 15–17 лет – на 23,2%. Темпы заболеваемости подростков оказались в 4,1 раз выше, чем у населения в целом. Основные причины, ухудшающие самочувствие подростков: стресс, депрессия, проблемы с родителями, нарушение сна, алкоголь, наркотики, хронические заболевания. Говоря о структуре смертности

подростков России, стоит отметить тревожную тенденцию к увеличению суицидов.

Нельзя не сказать еще об одной особенности современной молодежи – высокослое цифровое поколение – поколение Z со своими психологическими особенностями. Они компьютеры предпочитают книгам, для них авторитетом являются не родители и взрослые, а Интернет, во всем стремятся к немедленным результатам, по интеллектуальным навыкам могут быть весьма зрелыми, а по социальным – долго остаются инфантильными. У них клиповое мышление. При этом они понимают важность здорового образа жизни.

Запрос молодежи на здоровье

Впервые значительное число подростков (40% юношей и 28% девушек) главным мотивом заботы о здоровье называли «желание быть сильнее и здоровее», а не «ухудшение здоровья», как раньше. В сохранении здоровья отмечается рост значимости фактора заботы о здоровье «усилия самого человека». При этом полученные данные о распространенности поведенческих факторов, влияющих на здоровье, свидетельствуют, что, признавая на декларативном уровне важность здоровья, полезность занятий физической культурой, пагубность курения, употребления алкоголя, большинство подростков в реальной жизни пренебрегают возможностями сохранения здоровья и рисками его потери. Подростки не приучены к стилю жизни и поведению, которые обеспечивают предупреждение заболеваний, подвержены влиянию отрицательных социальных норм и традиций.

Активная пропаганда ЗОЖ

Здоровый подросток – вначале это ребенок, рожденный здоровой матерью и здоровым отцом от желанной беременности, воспитывающийся в полноценной гармоничной семье при качественном удовлетворении базовых физиологических (включая грудное вскармливание), психических и социальных потребностей ребенка.

В настящее время наблюдается рост соматических заболеваний у беременных, увеличение процента недопоношенности, снижение времени грудного вскармливания. По данным опроса, треть 17-летних девушек Санкт-Петербурга не любят детей. Чувствуют хорошую поддержку в семье только 71% 11-летних и 58% 15-летних ребят.

Взрослые – родители, врачи, учителя, воспитатели должны вести пропаганду здорового образа жизни, морально-нравственных и семейных ценностей, формировать у подрастающего поколения активную жизненную позицию по сохранению здоровья. В этом должны помочь школа, клиники, дружественные к подросткам и молодежи, волонтерское движение.

№ 5 / 179 от 4 августа 2019 года

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Здоровье молодежи – национальное богатство ⇒ стр. 1

Психическое здоровье нуждается в заботе ⇒ стр. 2

Группа ⇒ стр. 2

Как защитить здоровье своего сердца? ⇒ стр. 2

Всемирный день борьбы против бешенства ⇒ стр. 3

Сифилис ⇒ стр. 3

Сбережем время наших пациентов! ⇒ стр. 3

100 лет на страже здоровья ⇒ стр. 4

Время быть здоровым ⇒ стр. 4

ПОПАЛ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ?

ИЩЕШЬ СОВЕТ И ПОМОЩЬ?

ОДНОЧЕСТВО, БЕЗРАЗЛИЧИЕ, ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮТ, ЛЮБОВЬ БЕЗ ОТВЕТА?



**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**

8 800 2000 122,

576 10 10

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ,
АНОНИМНЫЙ!**

100 лет Музею гигиены,
ул. Итальянская, д. 25



Сегодня многое говорится о профилактике. Человечество научилось предупреждать опасные инфекции с помощью прививок. Хронические неинфекционные заболевания – бич нашего времени, профилактируем коррекцией образа жизни, модифицируя факторы риска, избавляясь от вредных привычек. Но это все мы делаем для сохранения соматического здоровья. А многие ли задумываются о своем психическом здоровье? По этому поводу мы беседуем с д. м. н., профессором, психотерапевтом, президентом Всероссийской Профессиональной Медицинской Психотерапевтической Ассоциации Санкт-Петербурга **Владимиром Ивановичем Курлатовым.**

Проблемы мотивации

«Позабыться о своем здоровье – пройди диспансеризацию!». Этот призыв звучит постоянно. А где призыв «подумай о своем психическом здоровье – сходи к психологу»? Лицо для меня профилактика – это не абстрактный разговор, даже не просвещение, а комплекс мер, направленных на мотивацию человека заняться своим психическим здоровьем.

Я часто привожу такой пример – ранние люди не занимались в фитнес-залах, потому что физическая нагрузка в достаточном количестве была в повседневной жизни: пешком ходили на работу, поднимались по лестницам, вручную мыли, стирали и т. д. А теперь ездим на машине, спускаемся на лифте, поднимаемся на эскалаторе, мое и готовит машина. Повальная гиподинамиия, являющаяся фактором риска развития многих заболеваний.

Нужна дополнительная нагрузка. Физическая культура

Психическое здоровье нуждается в заботе

хорошо продвигается в массы – уже с детского сада детей приучают к зарядке, физкультуре. В этой области менталитет у людей изменился, они понимают, зачем им нужны физические упражнения.

А вот с точки зрения психической культуры мы находимся в каменном веке. Хотя профилактические мероприятия, связанные с сохранением психического здоровья, важно начинать с детства. Уже с 3–5 лет, когда малыши говорят: «Я сам!», необходимо давать ему какие-то техники на снятие напряжения, коррекции своего эмоционального состояния, более четко формировать стратегию своего существования. Безусловно, все в форме игры, вырабатывая полезные навыки.

Облегченное отношение

Надо сказать, что в России у населения крайне облегченное отношение к своему психическому здоровью. Эта тема редко выходит на слуху. А статистика нам говорит, что им надо постоянно заниматься. Ведь почти половина пациентов, посещающих участковых и семейных врачей – этоносители психосоматических заболеваний. Каждому из этих пациентов нужен не только терапевт, кардиолог, гастроэнтеролог и т. д., но и врач-психотерапевт или клинический психолог. Так же статистика показывает, что 14–18% населения нуждается в психотерапевтической помощи, а это почти одна пятая всего населения России. Необходимо, прежде всего, повышать культуру населения, осознание значимости не только физического, но и психического здоровья для полноценной жизни.

Первичная и вторичная психопрофилактика

Раньше психотерапевты, клинические психологи работали в основном с болезненными состояниями, когда уже чекто было установлен симптомокомплекс и человека надо было срочно лечить. Приходилось заниматься только вторичной профилактикой – не допустить хронизации заболевания, предупредить инвалидизацию. А сегодня на первый план выходит первичная профилактика, ориентированная на доболезненные и предболезненные состояния. Это особенно актуально в области неврозов, допсихических расстройств, связанных с аффективным спектром (тревога, депрессия, панические атаки).

Современные знания позволяют установить наличие у человека преневротического состояния, когда профилактика особенно эффективна. Если пациенту будет своевременно предложена программа оздоровления, включающая психокоррекционные методы, при необходимости и лекарственные препараты, то он сохранит свое психическое здоровье и не заболеет, ему не потребуется долгого и дорогостоящего лечения.

Для меня, как для врача, сам этап болезни очень непростой. Если у человека развивается невроз, а неврозами у нас страдает больше половины населения, то надо не ждать, когда он сам по себе пройдет, а принимать меры. Важно отметить, что перенесенный невроз не проходит бесследно! В любом случае, остаются различные резидуальные состояния, меняется система отношения личности, что весьма

негативно сказывается на качестве жизни человека.

Поэтому психопрофилактика должна включать в себя не только просветительные программы, но и более целенаправленные мероприятия, близкие медицинским.

Помощь или гиперопека?

Стоит отметить вот какой момент, если мы начнем человека гиперопекать, все время с ним заниматься, учить преодолевать трудности, то можем получить отрицательный эффект – человек будет несамостоятельный, неспособный найти свой адаптационный механизм для выхода из трудной ситуации. Здесь нужно найти золотую середину. С одной стороны, говоря бытовым языком, мы должны позволить человеку прыгнуть в воду, чтобы он научился плывать, а с другой – подстраховать, кинуть спасательный круг, чтобы он не утонул. Требуется уловить момент, когда надо подключать профессиональные навыки и знания, а когда просто наблюдать. Ведь если мы будем помогать ребенку бесконечно, то он вырастет беспомощным, несамостоятельным, инфантильным. В полной мере это относится и к психике.

Не затягивай с визитом

Когда следует обращаться за помощью к психотерапевту? Совершенно четких критерии здесь нет. Если человек постоянно испытывает дискомфорт, недовольственность, у него в голове постоянно крутятся навязчивые мысли, наблюдаются колебания работоспособности, перепады настроения, повышенная раздражительность, вспыльчивость, когда любая нагрузка

становится слишком тяжелой, чтобы к ней адаптироваться, и приводит к стрессу, то это тревожные сигналы. Все эти явления нуждаются в коррекции.

Стонт более внимательно прислушиваться к себе – что у меня творится с настроением, эмоциями, энергетикой. Есть и более простые симптомы – головные боли, плохой сон, мигрирующие боли, носящие психогенный характер. Все эти состояния дискомфорта стоит анализировать с точки зрения своего психического состояния. Но мы привыкли списывать все на хроническую усталость. «Вот возьму отпуск и все пройдет». А ведь что такое хроническая усталость? Говоря медицинским языком, это тревожно-депрессивное расстройство. А при депрессии всегда идет снижение энергетических ресурсов, отсюда слабость, повышенная утомляемость и т. д. Словом, при первых подозрительных симптомах стоит посетить психолога или психотерапевта. Не надо бояться!

В заключение мне хотелось бы привести несколько цифр. В соответствии с данными ВОЗ, в мире к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности. В России каждый четвертый из ежегодного регистрируемых инвалидов – инвалид вследствие психических расстройств, что выше соответствующего среднего мирового показателя в 1,6 раза. По статистике ВОЗ, от 38 до 42% всех пациентов, посещающих кабинеты соматических врачей, относятся к группе психосоматиков. Согласитесь, что это повод лишний раз задуматься о своем психическом здоровье и психопрофилактике.

29 сентября, 2019

Как защитить здоровье своего сердца?



- Курение, нездоровое питание и отсутствие физической активности повышают риск инфаркта.
- Ежедневная физическая активность в течение, по меньшей мере, 30 минут способствует предотвращению инфаркта.
- Ежедневное употребление в пищу, как минимум, пяти порций (не менее 400-500 грамм) фруктов и овощей в день и уменьшение потребления соли (менее одной чайной ложки в день) также помогают предотвратить инфаркт.

**ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ, УЗНАЙТЕ
свое артериальное давление, уровень холестерина
и сахара в крови!**



Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

**ВОВРЕМЯ СДЕЛАННАЯ ПРИВИВКА
УБЕРЕЖЕТ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
ОТ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ГРИППА**



- ❖ Приобретайте животных только в специализированных организациях при наличии ветеринарного освидетельствования.
- ❖ Вакцинируйте против бешенства домашних и сельскохозяйственных животных.
- ❖ Избегайте контактов с безнадзорными животными.
- ❖ Не осуществляйте самостоятельно забой и уничтожение павших сельскохозяйственных и домашних животных без ветеринарного освидетельствования.
- ❖ **В случае получения укусов, ослонений пострадавшему необходимо сразу обработать рану: промыть мыльной водой или раствором марганцево-кислого калия, глаза и др. слизистые обильно промыть водой; немедленно обратиться в травматологический пункт.**

Не отказывайтесь от курса вакцинации даже в тех случаях, когда повреждения нанесены известным животным!



Сбережем время наших пациентов!

Под таким девизом стартовал Федеральный проект «Бережливая поликлиника» в ДПО № 57 и ДПО № 25 СПБ ГБУЗ Городская поликлиника № 88. Эта Федеральная программа здравоохранения уже изменила в лучшую сторону ситуацию в сорока регионах нашей страны.

«Домашний доктор» продолжает рассказывать о внедрении проекта «Бережливая поликлиника» в нашем городе.



Поликлиника

Основой проекта «Бережливая поликлиника» является японский метод Кайдзен – технология непрерывного совершенствования рабочего процесса.

Важнейшими принципами японской концепции являются: ежедневное совершенствование рабочего процесса самими сотрудниками, упорядочение документации, удаление лишних вещей из рабочего пространства и лишних этапов в процессе работы. Цель Кайдзен – производство без потерь.

Новая модель медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь, начинает работать в полностью обновленных детских поликлинических подразделениях № 25 и 57. Для непрерывной работы над проектом в поликлинике была создана специальная рабочая группа. «Метод Кайдзен в полной мере нашел практическое применение в работе наших подразделений, – говорят сотрудники группы. – Мы разработали стандарт получения медицинских услуг, направленный на оптимизацию времени нахождения пациента на приеме у врача и в медучреждении в целом». Переход от бумажной работы к автоматизации документооборота позволил навести порядок во всех документах, связанных с историями болезни пациентов. Благодаря разработанному стандарту приема пациента, получение рекомендаций и назначений, направлений на сдачу анализов, запись на последующее посещение, направление на дальнейшее лечение проводится в рамках одного приема. В рамках проекта произошли перераспределение нагрузки между врачами и средним медицинским персоналом и оптимизация внутренней логистики поликлиники.

Пациенты уже отмечают положительную динамику в работе детских поликлинических отделений. Но медицинские работники продолжают совершенствовать свою деятельность.

Что будет создано в ближайшее время? Открытая регистратура и новый облик поликлиники. Организация осмотров детей теперь будет выполняться на принципах непрерывного потока пациентов с соблюдением нормативов времени приема одного пациента. Таким образом удастся достигнуть сокращения временных затрат и повышения доступности и качества медицинской помощи населению за счет оптимизации процессов и устранения потерь.

100 лет Музею гигиены,
ул. Итальянская, д. 25



Многообразие симптомов

Симптомы сифилиса очень разнообразны и зависят от периода болезни. При классическом течении заболевания различают три периода сифилиса: первичный, вторичный и третичный. Им предшествует инкубационный период, который в среднем составляет от 4 до 6 недель. В первичном периоде на слизистых в месте внедрения возбудителя сифилиса (бледной трепонемы) образуется твердый шанкр. Во вторичном периоде возможны высыпания на слизистых оболочках, коже, поражение центральной нервной системы и внутренних органов, нарушаются общее состояние организма. В третичном периоде, если больной не получал лечения, происходят уже необратимые изменения во внутренних органах, костях, слизистых оболочках и коже.

В чем опасность болезни?

Все проявления сифилиса безболезненны. Сегодня мы все больше наблюдаем скрытые формы сифилиса, когда человека никто не беспокоит, нет болей. Небольшие изъяники на половых органах, на губах, увеличение паших лимфоузлов, сыпь на теле, ладонях – все это должно насторожить человека.

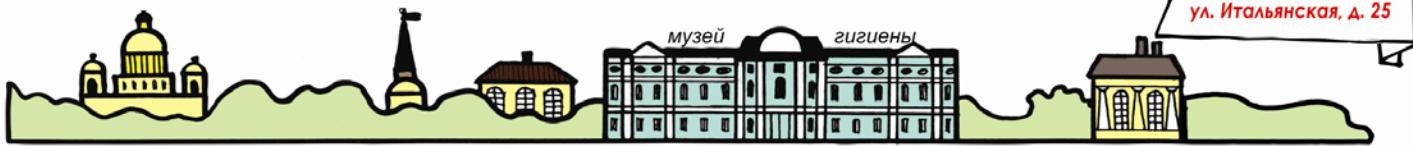
Сифилис – очень многоликое заболевание, порождающее множество осложнений, особенно, если время для лечения упущено. К таким осложнениям относится нейросифилис. В разные периоды сифилис может проявляться по-разному: у некоторых бессимптомно, а у некоторых с осложнениями, даже на ранних стадиях. Заболевание сифилисом влияет на сердечно-сосудистую систему человека, вызывая нарушение кровообращения, развитие инфаркта, разрыв аорты, поражение опорно-двигательной системы, вызывая остеопороз и ограничивая движения конечностей.

Диагностика сифилиса

Окончательный диагноз устанавливается только после лабораторного обследования. В настоящее время для выявления сифилиса используют более точные исследования. Реакция Вассермана уже ушла в прошлое, на смену ей пришла ПЦР (полимеразная цепная реакция), которая остается положительной в течение всей жизни больного. Пациенты должны знать, что ПЦР будет положительна даже у тех, кто прошел основной курс лечения и был снят с диспансерного учета по сифилису. В связи с этим при очередном обследовании необходимо предупредить врача о перенесенной в прошлом болезни.

Лечение и профилактика

В настоящее время возможно стопроцентное излечение сифилиса. Лечение сифилиса должен назначить только врач-специалист. Процесс лечения сифилиса длительный. Самолечение по рекомендации из Интернета недопустимо из-за отсутствия там 100 % достоверной медицинской информации. Если говорить об эффективной профилактике, то вакцины против сифилиса сегодня не существует, поэтому в целях сохранения своего здоровья необходимо практиковать только защищенные сексуальные контакты (с качественным презервативом), а при подозрении на заражение сифилисом для обследования необходимо обращаться в кожно-венерологический диспансер (КВД).



100 лет на страже здоровья



Директор ГЦМП
Д. В. Чепцов принимает поздравления

В 2019 году Городской центр медицинской профилактики отметил 100-летний юбилей.

Этому событию была посвящена Всероссийская научно-практическая конференция «Медицинская профилактика: вчера, сегодня, завтра», проходившая летом в историческом здании – дворце Шувалова на Итальянской улице.

С приветственным словом к гостям конференции обратился директор ГЦМП **Дмитрий Викторович Чепцов**. Он поздравил участников с юбилеем и зачитал многочисленные поздравления в адрес коллектива.

На торжественном открытии конференции Центр профилактики поздравили и вручили грамоты, благодарности и подарки представители Администрации Санкт-Петербурга, советник вице-губернатора СПб А. В. Митяиной Тер-Минасова А. Н., заместитель председателя Комитета по здравоохранению Антипов Е. Ю., депутат Законодательного собрания Киселева Е. Ю., руководители ВУЗов и научных центров Санкт-Петербурга и других российских регионов, председатель Территориальной организации профсоюза работников

здравоохранения РФ Элиович И. Г., президент РОО «Врачи Санкт-Петербурга» Софонов Г. А. и другие почетные гости.

Руководитель социального управления Аппарата Уполномоченного по правам ребенка Раковская С. И. вручила подарок для Музея гигиены и Благодарственное письмо от Светланы Агапитовой всем сотрудникам учреждения, отметив, что задачи, которые Центр медицинской профилактики ставит перед собой сегодня, настолько актуальны, что вошли значимыми мероприятиями в петербургский План Десятилетия Детства.

Главный внештатный специалист по медицинской профилактике СЗФО из Вологды Касимов Р. А. сказал: «Вашему центру профилактики исполнилось 100 лет. Вы накопили огромный опыт. Все мы – ваши ученики и продолжатели дела профилактики».

Все выступающие отметили огромное значение профилактики в сохранении здоровья нации и высоко оценили вклад в эту работу сотрудников ГЦМП – ведущего учреждения города, занимающегося профилактикой заболеваний и популяризацией здорового образа жизни. Прозвучали отдельные поздравления в адрес Музея гигиены,



Участники конференции

аналогов которому нет в России, и уникальной медицинской библиотеки.

В работе конференции принимали участие главные специалисты по медицинской профилактике федеральных округов и субъектов Российской Федерации, руководители и врачи центров медицинской профилактики, центров здоровья, специалисты медицинских организаций, волонтеры-студенты медицинских образовательных учреждений.

Двухдневная программа научно-практической конференции была очень насыщенной, затрагивала наиболее актуальные темы современности.

«Профилактика ХНИЗ и факторов риска их развития», «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма. Последствия потребления табака», «Формирование ответственного отношения к здоровью населения», «Волонтерское движение в сфере здравоохранения», «Бережливые

технологии в медицинской практике» – вот далеко неполный перечень обсуждаемых вопросов.

Также в центре внимания научного собрания практикующих врачей были новейшие разработки для проведения профилактических осмотров и варианты повышения качества профилактической деятельности.

Отдельные секционные заседания были посвящены музейной экспозиции как инструменту формирования здорового образа жизни и медицинской библиотеке. Большой интерес вызвали темы круглых столов «Опыт работы с детьми и подростками в привитии навыков по здоровому образу жизни» и «Мониторинг здоровья населения».

После подведения итогов конференции состоялась экскурсия в Музей гигиены, где все желающие смогли принять участие в эксклюзивном квесте «Простые правила здоровья», разработанном специалистами ГЦМП.



Время быть здоровым

В июне, в рамках Всероссийской научно-практической конференции «Медицинская профилактика: вчера, сегодня, завтра», посвященной 100-летию Городского центра медицинской профилактики, состоялось открытие совместного проекта Городского центра медицинской профилактики и Имперского Русского Балета под руководством заслуженного деятеля искусств

России Гедиминаса Леоновича Тарапанды «Время быть здоровым».

Балетной труппе была предоставлена возможность пройти профилактический медицинский осмотр и получить консультации специалистов центра здоровья прямо в стенах Музея гигиены.

Сотрудники Центра здоровья «Купчино» провели полное обследование артистов балета, которое включало в себя:

измерение антропометрических данных, снятие ЭКГ, проведение биоимпедансометрии, измерение уровня холестерина и глюкозы, анализ углекислого газа в выдыхаемом воздухе.

После прохождения всех исследований врачи с

каждым участником провели индивидуальное углубленное консультирование, рассказали о выявленных основных факторах риска, составили индивидуальный план по их исключению, дали все необходимые рекомендации.

Акция была направлена на мотивирование жителей города к прохождению периодических профилактических медицинских осмотров.

«Мы, артисты балета, начинаем работать с восеми лет. А в 38 лет уже выходим на пенсию. Вроде бы ты молодой человек, а уже становишься пенсионером. Мы занимаемся своим телом, но для более детального занятия своим здоровьем у нас просто не хватает времени! Обследовать сердце, измерить давление, сдавать анализы – все это мы не успеваем. Только когда заболеем, мы идём к врачу. Хотя все должны заботиться о своем здоровье, регу-



лярно приходить на медосмотры – это культура, которая должна быть в нас заложена. Но сейчас ее практически нет. У нас сейчас цейтнот – гастроли, спектакли, репетиции, спим мы по 5 часов. Но я привез сюда мою труппу и благодарен за возможность пройти это обследование. На своем примере я хочу показать – делайте, как мы! Пройдя обследование, вы будете знать, что вам делать и как дальше жить. Спасибо ГЦМП за эту возможность!», – сказал Гедиминас Тарапанда.

