

ЯСНЫЕ ДНИ ОЛЕГА ГАЗМАНОВА

«Я стараюсь использовать любую возможность для нагрузки»

75 лет — для Олега Газманова это не точка, а новая глава. Народный артист России, певец, композитор и автор песен, которые давно стали частью жизни нескольких поколений, продолжает не просто выходить на сцену со своими песнями, а зажигать не по-детски.

— Твои родители прошли Великую Отечественную войну. Мама была военным врачом, а папа?

— Отец ушел на фронт, когда ему еще не исполнилось 17 лет. Закончил войну офицером. У него был орден Красной Звезды, ряд медалей. Родители прошли всю войну, познакомились уже после, и появился я.

— Ты начал заниматься гимнастикой и обнаружил проблемы с сердцем. Мама была кардиологом и понимала, какие могли возникнуть риски. И тем не менее ты достиг уровня мастера спорта. Как тебе удалось настоять на своем?

— Немного не так было. У меня действительно были проблемы с сердцем — шум. Это был детский порок, мама-кардиолог все контролировала. Меня возили в специальный санаторий, мне нельзя было больших нагрузок. Но я увидел гимнастику в клубе дважды Краснознаменного Балтийского флота и очень захотел заниматься. Я тайком ходил на тренировки.

Потом мама устроила скандал моему тренеру: мол, он не имеет права меня брать, у меня шум в сердце. Но я все равно продолжал заниматься. Даже тренировочную форму прятал в футляр от скрипки и шел на занятия. И удивительно — со временем шум в сердце прошел. Я продолжил тренировки и проявил способности.

— Ты ведь выиграл чемпионат Союза среди юношей, юниорские соревнования по многоборью?

— Да, были победы. Меня наградили поездкой в «Артек». А для советского школьника это была настоящая мечта. Еще подарили часы «Юность». Сейчас молодежь даже не представляет, что это значило. Я ехал в поезде, положил их под подушку и все время просыпался, заводил их, слушал, как они тикают. Был невероятно счастлив. Знаешь, сейчас у меня много возможностей, но такими счастливыми, как в те моменты, мы с возрастом бываем очень редко. Наверное, так нас устроил Господь.

— Группа «Эскадрон» существует уже много лет. Как удалось сохранить коллектив?

— Группа появилась вместе с песней — в 1989 году. Конечно, за эти годы были разные моменты: какие-то сложности, недомолвки. Но практически основной состав работает очень давно. Мне важна команда.

— Ты когда-то говорил, что после песни про дождь действительно начинается дождь. Это мистика?

— У меня есть две песни, которые действительно связаны с погодой. Одна — «Мне не нравится дождь». Я помню случаи, когда на стадионе начинал ее петь — и сразу шел дождь. Я даже перестал ее исполнять на больших открытых площадках. А вот когда пою «Мои ясные дни», часто бывает наоборот: приезжаю в город — прогноз плохой, а наступает хорошая погода. Конечно, это

можно объяснять совпадениями. Но люди шутят, пишут мемы.

— Ты ведь не суеверный человек?

— Да, я не суеверный. Еще в школе у меня были мысли о приметах. У нас рядом жил черный кот, который часто переходил дорогу. Я специально проверял: если он прошел передо мной — будет что-то плохое или нет? Несколько дней наблюдал и понял: статистически это не подтверждается. Наверное, с детства у меня был такой научный склад ума.

— В чем секрет твоей энергии и молодости?

— В свое время мой первый тренер Николай Капустян сказал мне: «Не бросай нагрузку». Он видел, что происходит с людьми, которые резко перестают заниматься спортом. Я выработал свою систему тренировок. У меня профессионально болит спина, как у многих гимнастов и спортсменов. Поэтому я придумываю специальные упражнения. Но главное — движение должно быть всегда. Когда приезжаешь с гастролей, не выспался, устал, есть два варианта: лечь на диван и ждать вечера или пойти заниматься. Второе работает лучше.

— Ты много лет занимаешься спортом. Какой у тебя сейчас режим?

— Я не веду именно спортивный образ жизни. Я веду позитивный образ жизни. В нем есть спорт, духовность, работа — все вместе. Я стараюсь использовать любую возможность для нагрузки. Если это не выше восьмого этажа — иду пешком. Вниз еду на лифте. Если можно самому донести чемодан — не отдаю. Мне кажется, мужчина должен хотя бы один раз в день вспотеть. Не важно, от какой нагрузки. Тогда организм работает.

Петр СПЕКТОР,
Татьяна ФЕДОТКИНА.



Диспансерное наблюдение — это периодическое обследование состояния здоровья пациентов, которые имеют хронические заболевания, функциональные расстройства или восстанавливаются после серьезных травм, операций или заболеваний.

Пациенты, которые стоят на диспансерном учете, регулярно посещают лечащего врача, сдают анализы, проходят необходимые обследования и, если нужно, получают бесплатные лекарства. Это помогает вовремя скорректировать показатели здоровья, предотвратить осложнения и развитие патологии. Периодическое диспансерное наблюдение позволяет повысить качество жизни пациентов и увеличить продолжительность жизни. Если здоровье пациента восстанавливается после тяжелой болезни и риска для жизни нет, его могут снять с диспансерного учета.

При каких заболеваниях положено диспансерное наблюдение

На диспансерный учет ставят пациентов:

- с хроническими заболеваниями;
- с высоким риском развития заболеваний, которые могут привести к инвалидности или смерти;
- перенесших тяжелые болезни и нуждающихся в реабилитации;
- имеющих функциональные расстройства, в том числе психические.

Диспансерное наблюдение хронических заболеваний

К хроническим неинфекционным заболеваниям (ХНИЗ) относятся болезни системы кровообращения (БСК), онкологические, хронические бронхо-легочные заболевания, сахарный диабет и другие.

Диспансерное наблюдение пациентов с ХНИЗ представляет собой проводимое с определенной периодичностью необходимое

обследование лиц, страдающих хроническими заболеваниями, функциональными расстройствами, иными состояниями, в целях своевременного выявления:

- осложнений и их предупреждение,
- обострений заболеваний, иных состояний, их профилактики и осуществления медицинской реабилитации указанных лиц.

Диспансерное наблюдение осуществляется:

- врачом-терапевтом, врачом-терапевтом участковым, врачом-терапевтом участковым цехового врачебного участка, врачом общей практики (семейным врачом);
- врачом специалистом (по отдельным заболеваниям или состояниям);
- врачом по медицинской профилактике (фельдшером) отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья;
- фельдшером (акушером) фельдшерско-акушерского пункта, фельдшером фельдшерского здравпункта (в случае возложения на них руководителем медицинской организации отдельных функций лечащего врача).

В отношении работающих застрахованных лиц по месту осуществления служебной деятельности может быть организовано проведение диспансерного наблюдения в целях профилактики развития профессиональных заболеваний или осложнений, обострений ранее сформированных хронических неинфекционных заболеваний (далее — диспансерное наблюдение работающих граждан).

Организация диспансерного наблюдения работающих граждан может осуществляться:

- при наличии у работодателя подразделения (кабинет врача, здравпункт, медицинский кабинет, медицинская часть и другие подразделения), оказывающего медицинскую помощь работникам организации силами и средствами такого подразделения;
- при отсутствии у работодателя указанного подразделения путем заключения работодателем договора с государственной (муниципальной) медицинской организацией

любой подведомственности, участвующей в реализации базовой (территориальной) программы обязательного медицинского страхования и имеющей материально-техническую базу и медицинских работников, необходимых для проведения диспансерного наблюдения работающего гражданина.

Диспансерное наблюдение работающего гражданина также может быть проведено силами медицинской организации, к которой прикреплен работающий гражданин, с использованием выездных методов работы и организацией осмотров и исследований по месту осуществления гражданином служебной деятельности.

Группа здоровья. Необходимость в наблюдении

3-я группа здоровья. Пациент с хроническим заболеванием, которое требует регулярного контроля врача. Такой пациент нуждается в диспансерном наблюдении и специализированной медицинской помощи. В эту группу также входят пациенты, у которых есть подозрения на наличие тяжелых хронических заболеваний и которым необходимо дообследование для уточнения диагноза.

Периодичность посещения врача

Минимальная периодичность устанавливается приказами Минздрава России, например:

- Один раз в год: при болезнях легких или после перенесенной тяжелой пневмонии;
- Два раза в год: при хронических заболеваниях сердца, сахарном диабете второго типа, язве желудка.
- Четыре раза в год: при болезнях почек, после перенесенной острой почечной недостаточности.

Сроки постановки на диспансерный учет

Диспансерное наблюдение устанавливается в течение трех рабочих дней после:

- постановки диагноза в амбулаторных условиях;
- получения выписного эпикриза при выписке из больницы.

Как обычно проходит диспансерный прием

На приеме врач оценивает состояние пациента, спрашивает о жалобах, оценивает эффективность лечения, выдает направление на необходимые анализы и обследования, назначает или корректирует лечение и объясняет пациенту, как самостоятельно контролировать свое состояние дома. Если понадобится, врач назначит дополнительные процедуры в поликлинике или выдаст направление в другое специализированное медицинское учреждение.

Зачем нужно диспансерное наблюдение

Диспансерное наблюдение — это периодическое обследование пациентов с хроническими заболеваниями, функциональными расстройствами или после перенесенных серьезных заболеваний.

Пациенту на диспансерном учете по ОМС положены бесплатные консультации, анализы, обследования, амбулаторное и стационарное лечение, в том числе высокотехнологичное.

График осмотров и обследований лечащий врач обычно устанавливает индивидуально для пациента. Но сроки должны быть не реже рекомендованных Минздравом.

Снять с диспансерного учета могут при полном выздоровлении, стойкой ремиссии или снижении факторов риска.

Если у вас возникли вопросы по оказанию медицинской помощи и (или) несоблюдении сроков оказания медицинской помощи, вы можете обратиться к представителям страховой медицинской организации ООО «Капитал МС» (входит в группу ПАО «СОВКОМБАНК»). Для этого надо позвонить по телефону Контакт-центра АСП ООО «Капитал МС»-Филиала в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: **8-800-550-67-74** (круглосуточно, звонок по России — бесплатный) или оставить запрос на официальном сайте: <https://kapmed.ru>



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА