

В ГАРМОНИИ С ЭНДОКРИНОЛОГИЕЙ

«Медицина – это призвание. В нашей профессии невозможно работать просто для галочки. И я безмерно благодарна судьбе, что могу заниматься любимым делом, помогая людям», – уверена заведующая эндокринологическим отделением Городской клинической больницы № 52, доктор медицинских наук, профессор, обладатель статуса «Московский врач» Татьяна Маркова.



▲ Татьяна Маркова

Татьяна Николаевна не из медицинской семьи. «Еще в подростковом возрасте я интересовалась вопросами: в чем смысл жизни, зачем я пришла на эту землю. И признаюсь, что по сей день ищу на них ответы. Выбирала между профессией юриста, учителя и врача. Но после 9-го класса все больше склонялась к медицине и уже не сомневалась, что стану врачом», – говорит специалист.

Постигая медицину

В 1988 году, окончив школу с золотой медалью, Татьяна Маркова поступила на лечебный факультет Чувашского государственного университета. Ее завалила атмосфера студенческой жизни. Как вспоминает доктор, каждая дисциплина – от латинского языка до патанатомии – была ей интересна и открывала новые увлекательные грани будущей профессии. Самые яркие впечатления тех лет связаны с учителем – заведующим

кафедрой госпитальной терапии Владимиром Николаевичем Саперовым. «Это был настоящий специалист старой школы, ему было важно сформировать у студентов клиническое мышление. Лекции профессора Саперова проходили с демонстрацией больных и были своего рода мастер-классами врачебного искусства. Он не уставал повторять: «Неважно, с чего ты начал, важны темпы роста». И это стало моим кредо, которое я до сих пор несущу по жизни», – делится Татьяна Николаевна.

Начиная с 3-го курса Татьяна Маркова занималась научной работой. Именно тогда она определилась с будущей специализацией и выбрала терапию. Эта врачебная профессия привлекла ее широтой и объемом знаний. А уже позже, во время обучения в ординатуре, пришло увлечение эндокринологией. Будучи ординатором, молодой доктор стала самостоятельно вести свою палату больных. В 1995 году она защитила кандидатскую диссертацию и начала работать на кафедре госпитальной терапии Чувашского государственного университета, где прошла путь от ассистента до доцента, обучая студентов не только эндокринологии, но и всей госпитальной терапии. Параллельно занималась клинической деятельностью. Затем в течение 7 лет работала главным врачом Эндокринологического диспансера города Чебоксары, была главным эндокринологом Минздрава Чувашской Республики.

«Полученный в годы работы на кафедре опыт в области терапии мне многое дал для последующего формирования меня как специалиста. Он очень пригодился и сейчас, особенно в период работы в «красной» зоне», – признается врач. Татьяна Маркова – автор более 150 печатных работ и 20 методических разработок по современным методам лечения эндокринологических заболеваний, преимущественно ожирения и сахарного

диабета. Она продолжает совмещать преподавательскую и практическую деятельность, ее ученики трудятся в разных клиниках страны и ближнего зарубежья. В 2015 году она успешно защитила докторскую диссертацию по специальности «эндокринология».

Профессия для счастья

В 2013 году Татьяна Маркова переехала в Москву и пришла работать на кафедру эндокринологии и диабетологии МГМСУ имени А. И. Евдокимова, стала заведующей эндокринологическим отделением Городской клинической больни-

цы № 52, которая много лет является клинической базой кафедры. «Работа в городском скорпомощном стационаре имеет свою специфику. К нам поступает большое число пациентов с экстренной патологией: диабетической комой, различными острыми эндокринологическими состояниями – все это требует быстрого принятия решений. Руководство больницы уделяет большое внимание ведению сотрудниками научной работы. В настоящее время на базе нашей клиники проводится три международных клинических исследования лекарственных препаратов и систем непрерывного мониторинга глюкозы. О результатах проведенной работы мы докладываем на научных конференциях и симпозиумах», – рассказывает Татьяна Маркова.

Пандемия COVID-19 стала настоящим вызовом для всего медицинского сообщества. С конца марта 2020 года отде-

ление было перепрофилировано и врачи 52-й больницы первыми начали лечить пациентов с эндокринологической патологией и ковидом. «Сахарный диабет является одним из заболеваний, существенно утяжеляющих течение коронавирусной инфекции. Это был очень непростой период, потребовавший максимальной внутренней организации и самоотдачи, но он дал колоссальный опыт, умение действовать оперативно и находить нестандартные решения», – говорит врач.

Рабочий график Татьяны Марковой распечатан буквально по минутам. Она признается, что восстановить силы после

В 52-й больнице большое внимание уделяется ведению сотрудниками научной работы.

непростого трудового дня ей помогает семья. Ее муж тоже врач, сын пошел по стопам родителей – учится в медицинском вузе. Есть у доктора и любимое хобби – она увлекается горными лыжами и психологией. Татьяна Маркова убеждена: счастье состоит из мелочей, доступных каждому, просто нужно научиться их замечать. «В ежедневной суете мы часто не видим этих моментов, проходим мимо. Ждем, что завтра будет лучше, чем сегодня. Важно заниматься тем делом, которое приносит лично тебе удовлетворение каждый прожитый день, научиться жить осознанно, здесь и сейчас. И тогда ты будешь счастлив. А в случае если ты врач, то в первую очередь от осознания того, что в этот день помог человеку, сделал все, что мог, чтобы сохранить ему жизнь и здоровье. Ради этого стоит жить и работать», – заключает Татьяна Маркова.

Ирина Степанова

Главный специалист

ВОЗРАСТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Марина ЧЕРНЯЕВА,
главный внештатный
специалист ЮВАО
города Москвы
по гериатрии

Не секрет, что с возрастом физическая активность у людей старше 65 лет падает. Этому есть рациональное объяснение. Ряд естественных физиологических процессов: старение, приобретенные заболевания и их последствия – делает пожилого человека уязвимым и неадаптированным. Одиночество, подавленное настроение, переживания по поводу имеющихся заболеваний способствуют развитию депрессии, отсутствию желания к осуществлению любого рода деятельности и, как следствие, приводят к гиподинамии.

Компоненты ЗОЖ

Физическая активность – основной компонент здорового образа жизни, а также профилактики многих заболеваний. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, лучше работает мышечная память, координация, что уменьшает

риск падений и переломов. Также регулярные тренировки помогают избавиться от депрессии, а групповые занятия – освободиться от ощущения одиночества. Кроме того, наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к выполнению умеренных физических нагрузок, а рациональная физическая активность может быть даже полезна. Отсутствие сбалансированной физической активности у людей старше 65 лет, наоборот, ускоряет процессы старения и усугубляет течение многих возраст-ассоциированных заболеваний.

Общие рекомендации

Физические нагрузки в любом возрасте должны быть дозированными. А программа тренировок согласована с врачом ввиду наличия у лиц пожилого возраста сопутствующей соматической патологии и наличия показаний и противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений. Следует выполнять упражнения,

соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.

Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, игра с внуками и др.). Не нужно ставить нереальные задачи, выбранный вид физической активности должен быть посильным. Для того чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3–5 раз в неделю), необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить удовольствие (например, прогулка с собакой, танцы и др.). Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие не меньше трех раз в неделю. А для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения, задействовав основные группы мышц, не менее двух раз в неделю. Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.