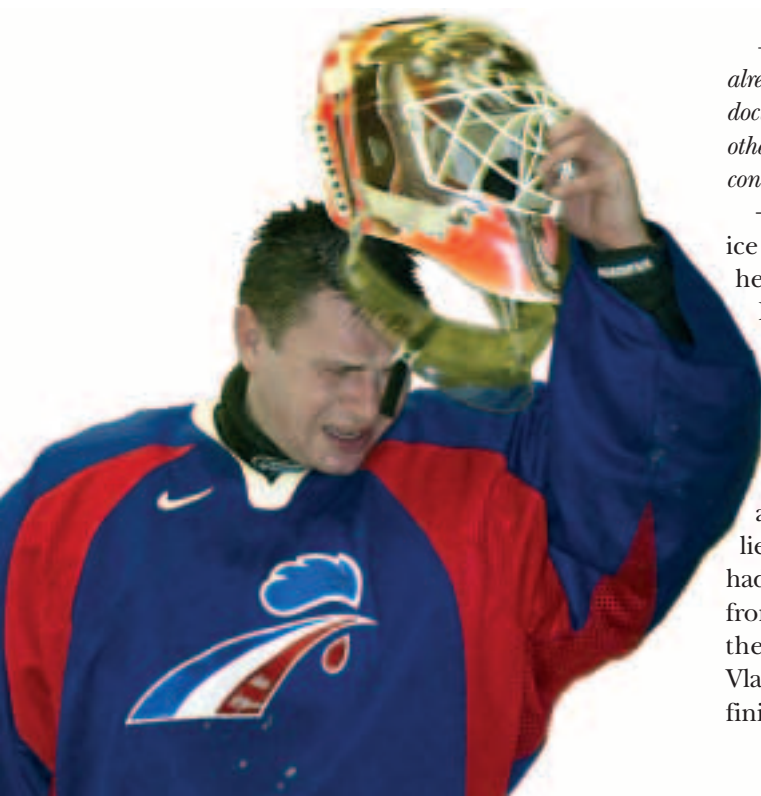


Наш корреспондент Александр **ТУРУНДАЕВСКИЙ** беседует с начальником 442-го Окружного военного клинического госпиталя имени З. П. Соловьева Ленинградского военного округа, доктором медицинских наук, полковником медицинской службы **Владимиром ЛЮТОВЫМ**.

Our correspondent Alexander **TURUNDAYEVSKY** talked with Colonel Vladimir **LIUTOV Ph.D.** (medicine), the head of the Z.P. Solovyev District Military Clinical Hospital No 442 belonging to Leningrad Military District.

## Если хочешь быть здоров, не забудь про докторов

If you want to stay healthy, don't forget about doctors



– Как я понимаю, Владимир Викторович, вы уже в юности знали, что такое профессия военного врача и какие ждут трудности на этом поприще, то есть дело выбрали наследственное не случайно?

– Совершенно верно. Отец тридцать восемь лет отдал военной службе и вышел в отставку с должности начальника медицинской службы ВВС Космической обороны РФ в звании генерал-майора. Мама по специальности – фармацевт. Младший брат – майор медицинской службы. В общем, я с детства в военной среде и какой-либо другой просто не представлял. Удел многих семей офицеров – переезды с места на место. Мы «путешествовали» по всей матушке-России: от Камчатки до Калининграда. Я родился в городе Орджоникидзе (теперь Владикавказ), в школу пошел в Белоруссии, а заканчивал в Читинской области. В 1985 году поступил в Военно-медицинскую академию имени С. М. Кирова на факультет подготовки врачей для сухопутных и воздушно-десантных войск. После выпуска служил в Прибалтийском военном округе и Западной группе войск, прошел специализацию по кардиологии в ведущих клиниках Германии, затем – ординатура в ВМедА по терапии. В 1999 году

– If I understand rightly, Vladimir Victorovich, you already knew as a boy what it meant to be a military doctor and what difficulties the profession involves. In other words your choice to follow the family line was a conscious one?

– Quite right. My father gave 38 years of service to the military and retired from the post of head of the medical service of the Space Defence Forces of the Russian Federation with the rank of major general. My mother is a pharmacist by profession; my younger brother a major in the medical service. All in all, I was in a military environment from childhood and I simply couldn't imagine any other. It is the lot of many officers' families to move around from place to place. We had a "tour" of the whole of Mother Russia: from Kamchatka to Kaliningrad. I was born in the city of Ordzhonikidze (now it's Vladikavkaz), started school in Belorussia and finished in Chita region. In 1985 I entered the



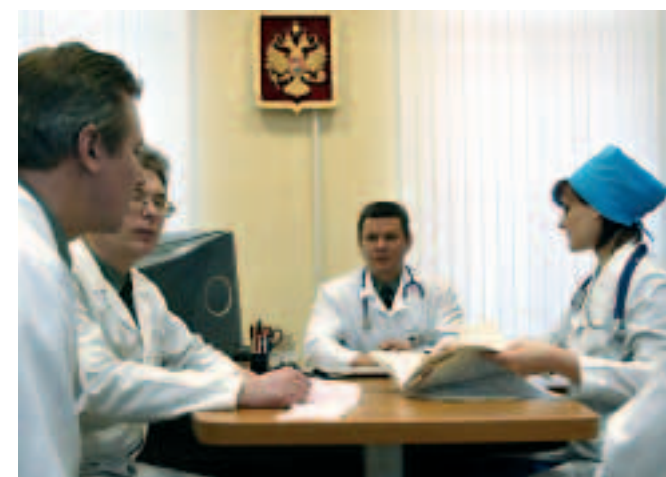
Рабочий день начинается в половине восьмого утра, а заканчивается «как получится, хорошо, если в десять вечера»...  
The working day begins at 7.30 in the morning and ends "when it ends – 10 in the evening on a good day".

был назначен начальником Пушкинского госпиталя в Царском Селе, с октября 2004 года – начальником крупнейшего в России Окружного госпиталя в Петербурге.

– Вы – член Талион Клуба. Чем он вас привлекает?

– В этом уникальном по красоте месте с очень приятной атмосферой общения мне, к сожалению, удается бывать значительно реже, чем хотелось бы. Здесь собираются люди, которые действительно являются элитой – деловой и интеллектуальной – не только нашего города, но России и Европы. Они имеют большой вес в современной жизни общества, встречи с ними мне интересны по-человечески и очень полезны для дела, которым я занимаюсь.

– Глядя на успешных людей, многие завидуют «красивой» жизни, совершенно не представляя, какого постоянного физического и нервного напряжения требует их труд. Мне кажется, с учетом современных реалий, вполне можно считать, что российский бизнесмен находится «на боевом дежурстве» круглые сутки. Что бы вы посоветовали как врач: каким образом поддерживать себя в форме, снимать стресс, кроме, как традиционной рюмкой?



Kirov Military Medical Academy, the faculty training doctors for ground and parachute forces. After graduation I served in the Baltic Military District and the Western Group of Forces. I specialized as a cardiologist in leading clinics in Germany, then I did clinical studies at the Military Medical Academy in therapeutics. In 1999 I was appointed head of the Pushkin Military Hospital at Tsarskoye Selo, then in October 2004 head of Russia's largest District Military Hospital, here in St Petersburg.

– You're a member of the Taleon Club. What attracts you to it?

– Sadly I manage to spend considerably less time in this uniquely beautiful place with its highly pleasant sociable atmosphere than I would like. The people who gather here are truly the elite – business and intellectual – not only of our city, but of Russia and Europe.

— Действительно, каждый деловой человек находится в состоянии постоянного психоэмоционального стресса. Рабочий график очень жесткий — как правило, с семи утра и «до победы». На сон остается совсем немного времени. Что касается рюмки как способа снятия напряжения, то она имеет эффект кратковременного действия, нередко приводящего к привычке и, как правило, к долговременным тяжелым последствиям.

— А мне знакомый врач-физиолог говорил, что некоторые вещества наш организм может получить только из спиртного.

— Правильно, но в разумных пределах. Бокал хорошего вина или рюмка коньяка полезны. В России достаточные люди в старину за обедом обязательно немного «пропускали». Это не считалось зазорным. Но, к сожалению, теперь у нас если берутся что-то разрушать, в том числе и здоровье, то на полную катушку. Чувство меры должно быть выработано сознательно.

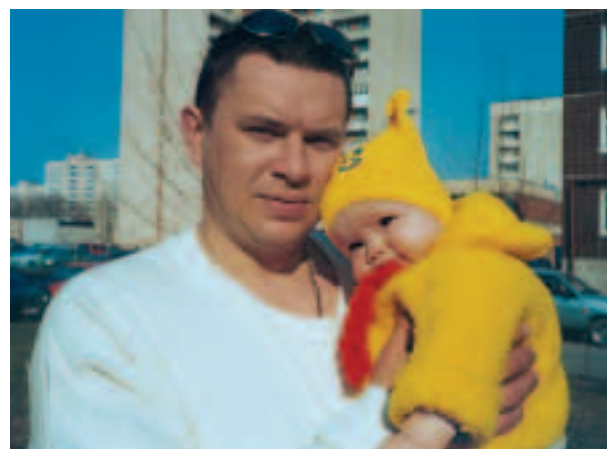
— С традиционным русским антистрессовым способом мы разобрались. А что же рекомендует медицинская наука?

— Сейчас многие могут позволить себе отдых в любое время года хоть на экваторе. Красиво жить не запретишь. Но от резкой смены часовых поясов и климата при перелете из тридцати градусов мороза в плюс тридцать организм подвергается колоссальным отрицательным воздействиям. За-

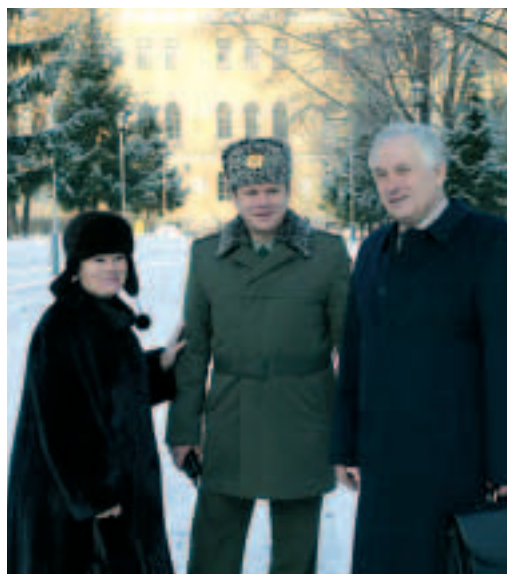


Вальс с женой Юлией в Талион Клубе. Редкий беззаботный вечер: трехлетняя дочурка под опекой бабушки, он может забыть о кардиологии, она — о надвигающейся сессии в Аграрном университете.

A waltz with spouse Yulia at the Taleon Club. A rare carefree evening: with their three-year-old daughter under grandma's watchful eye, he can forget about cardiology and she can forget about the upcoming exams at the Agrarian University.



Виктория — очень подходящее имя для дочери полковника.  
Victoria — a very suitable name for a colonel's daughter.



Самые надежные в жизни и в профессии «фланги»: мама Людмила Федоровна и отец Виктор Владимирович.

The most reliable "props" in life and in the profession: Vladimir's mother Liudmila Fiodorovna; his father Victor Vladimirovich.

В хоккейных воротах все просто: «Моя задача — меньше ловить, больше отбивать. А главное — не пропускать!»

In the ice-hockey goal everything's simple: "My job is to catch less, to hit back more, and most importantly not to let anything in!"



*Первый военно-сухопутный госпиталь, учрежденный Николаем I в 1835 году, был переименован в 1869 году в Петербургский Николаевский военный госпиталь.*

*The first military hospital for the Russian land forces, founded by Nicholas I in 1835, was renamed the St Petersburg Nicholas Military Hospital in 1869.*



У братьев Владимира и Романа Лютовых одинакова не только профессия, но и увлечения.  
The brothers Liutov — Vladimir and Roman — have not only the same profession but also the same pastimes.

тем человек только начинает биологически адаптироваться, как через неделю-две нужно возвращаться обратно, нанося новый удар по всем системам организма. Да и сам этот «отдых на море»: с утра до вечера бары, кафе и тому подобное... Как многие говорят: «Вот прилетел сейчас оттуда и от отдыха отдыхаю». В итоге человек не поправляет, а подрывает свое здоровье.

Главная беда — невнимательность к себе. Занятые люди обращаются за помощью к врачам, как правило, когда развиваются те или иные критические состояния, когда без врачебного вмешательства уже обойтись нельзя. При всей загруженности необходимо раз в год хотя бы на недельку отдавать себя в руки профессионалов, которые определят еще на доклиническом этапе предпосылки к какому-либо заболеванию и помогут избежать его развития. Страшны ведь последствия постоянного психоэмоционального стресса в сочетании

с неблагоприятными факторами воздействия внешней среды и вредных привычек, неправильным питанием и режимом, приводящие к нестабильности артериального давления и ишемической болезни сердца. Поэтому я советую всем нашим читателям больше времени уделять своему здоровью, лучше — обзавестись хорошим семейным врачом, регулярное общение с которым может избежать многих бед.

— А вы как отдыхаете?

— Занимаюсь спортом. Хоккейные тренировки два раза в неделю по полтора часа — замечательная разгрузка, и физическая, и психологическая. Люблю рыбалку, не «традиционную», а нормальную, спортивную. Регулярно хожу в тренажерный зал, много плаваю — я же мастер спорта по военному троеборью.

— Однако, я вижу, вы курите...

— К великому сожалению. Но брошу обязательно! Сразу и полностью. Система — одну сокращаешь, потом две, потом четыре и так якобы до последней сигареты — не работает.

— Главный госпиталь военного округа — это большое хозяйство с множеством людей, которые здесь лечат и лечатся. Вероятно, возникает немало сложных и разнообразных проблем. Какие для вас основные и как вы с ними справляетесь?

— Проблемы практически те же, что и в гарнизонном госпитале, только объем уве-

cally. I love angling. I go to the gym regularly and swim a lot — I am a Master of Sport in the military triathlon.

— The main hospital of a military district is a big enterprise with a large number of people giving and receiving treatment. You probably get quite a lot of difficult and varied problems. What are the main ones, and how do you deal with them?

— The problems are practically all the same ones as there are in a garrison hospital, only the volume is ten times as much. Above all there are those connected with the maintenance of the buildings and the utilities, in other words ensuring the regular daily functioning of the hospital. It was, after all, founded 170 years ago by Emperor Nicholas I and the main blocks date back to that time. Imagine how hard it is to keep them in good order. The money we get from the budget is sadly not enough and so I try to attract funds from sponsors by various means. Quite a few people have already appeared who have considerable financial resources and understand that the nation's health is the most important thing. Businessmen invest money in health care, recognizing that the future of Russia and their own stable position in society depend upon it.

tor if they like. It's no crime to live well. But the abrupt change of time zones and climate when you fly from thirty-degree frosts to thirty-degree heat has tremendous negative effects on the organism. Then a traveller is just beginning to adjust biologically when after a week or two, they have to go back inflicting another serious blow on all the systems of the organism. The worst thing is lack of attention to oneself. Busy people as a rule seek medical help when things have reached one critical point or another, when they simply can't go on without a doctor's intervention. But there are terrible consequences from constant psycho-emotional stress in combination with unfavourable environmental factors and bad habits, incorrect diet and lifestyle that lead to unstable blood pressure and ischemic heart disease.

— How do you relax yourself?

— I go in for sport. Ice-hockey training for 90 minutes twice a week — is an excellent way of letting off steam, physically and psychologi-

личился десятикратно. Прежде всего это связано с содержанием зданий, коммуникаций, то есть с обеспечением повседневной жизнедеятельности госпиталя. Ведь он был учрежден 170 лет назад императором Николаем I, и основные корпуса стоят с тех пор. Представьте, как трудно поддерживать их в порядке. Бюджетного финансирования, к сожалению, не хватает, поэтому стараюсь искать различные пути привлечения спонсорских средств. Уже появилось немало людей со значительными финансовыми ресурсами и пониманием, что самое главное — это здоровье нации. Бизнесмены вкладывают средства в здравоохранение, осознавая, что от этого зависят будущее России и их стабильное положение в обществе.

А лечебно-диагностический процесс в госпитале находится на достаточно высоком уровне. В нашем учреждении на современном диагностическом оборудовании работают высококвалифицированные сотрудники: доктора, кандидаты медицинских наук, заслуженные врачи РФ и врачи высшей категории. Мы являемся клинической базой ВМедА — одного из ведущих в мире подобных учреждений по значению, по квалификации профессорско-преподавательского состава. Тесный контакт с ка-



Diagnosics and treatment are of a sufficiently high standard in the hospital. In our institution highly qualified staff — Ph.D.s, Candidates of Medical Sciences, Honoured Physicians of the Russian Federation and higher category doctors — work on modern diagnostic equipment. We are the clinical base of the Military Medical Academy, one of the leading institutions of its kind in the world in terms of significance and the qualifications of its professorial and teaching staff. Close contact with the teaching staff of the academy allows us to solve many tasks using the highest standards of technology.

— *Despite your enormous administrative duties,*

федрами ВМедА позволяет нам решать много задач с применением самых высоких технологий.

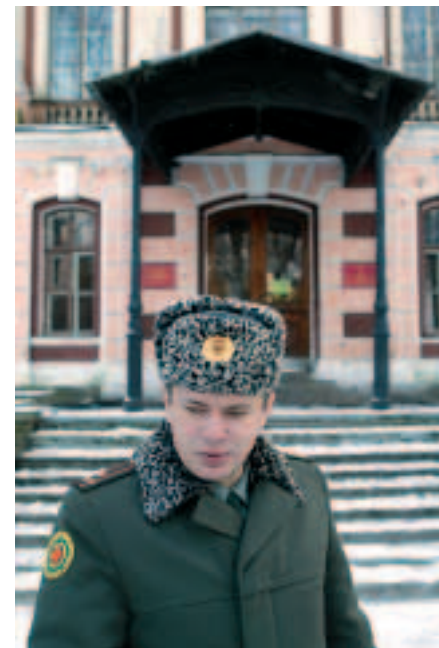
— *Несмотря на огромные административные обязанности, вы остаетесь практикующим врачом?*

— Да, курирую больных как лечащий врач и набрал необходимый клинический материал для докторской диссертации по гипертонической болезни, которую только что успешно защитил. Конечно, кандидатскую диссертацию было проще готовить, когда занимался только клинической работой. Провел более пятисот исследований, в которых человек, как говорится, «прокручивается» от и до. В итоге был создан мобильный клинико-диагностический комплекс, позволяющий в сжатые сроки прибыть в любой отдаленный гарнизон для обследования личного состава. Все показатели работы сердечно-сосудистой системы пациента и всего, что с ней связано, снимаются буквально за считанные минуты. Компьютерная обработка дает соответствующий диагностический результат. Работа перспективная, потому что, как выяснилось, из молодых офицеров, подверженных сейчас большим нагрузкам и уже находящихся в группе риска развития сердечно-сосудистой патологии, восемьдесят пять процентов об этом даже не догадываются. А при квалифицированных рекомендациях можно своевременно нормализовать их здоровье. ■

*do you remain a practising physician?*

— Yes, I look after my own patients as their treating physician and collected the necessary clinical material for a doctoral thesis on high blood pressure that I have just successfully presented. Of course, it was easier to prepare my previous, candidate's thesis, when I was only engaged in clinical work. I carried out over 500 studies, examining a person "from A to Z" as they say. The end result was the creation of a clinical diagnostic complex that makes it possible to get to any remotely located garrison and examine the personnel in a tight time frame. All the readings indicating how a patient's cardio-vascular system is working and everything connected with it can be taken in literally a matter of minutes. Computer processing gives the appropriate diagnostic result. This is a promising area of work as it emerged that among the young officers, who now have heavy workloads and are already in the risk group for developing cardio-vascular disorders, 85% do not even have an inkling of what threatens them; while with recommendations from qualified specialists they could restore their health to normal before it's too late. ■

*В американской книге «Выдающиеся события, которые произошли за тысячу лет» создание в Санкт-Петербурге Военно-медицинской академии значится одним из пяти пунктов в разделе о России.*



*An American book of outstanding events of the millennium cites the creation of the Military Medical Academy in St Petersburg as one of five items in the section about Russia.*

Слева. В кардиологическом центре госпиталя доктор медицинских наук Владимир Лютов курирует больных как лечащий врач.

Left. In the hospital's cardiology centre Dr Vladimir Liutov Ph.D. looks after patients as their treating physician.