

ДОБРО ЛАТАЕТ РАНЫ

КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫМИ РЕГЛАМЕНТАМИ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ СЛУЧАИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ГРАЖДАНМ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ. ОДНАКО В СТРАНЕ РАБОТАЮТ СОТНИ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ ФОНДОВ, КОТОРЫЕ ОРГАНИЗУЮТ ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ И САМИ СОБИРАЮТ НА НЕГО ДЕНЬГИ.

ВЛАДА ГАСНИКОВА

Если необходимая человеку медицинская помощь не входит в базовую программу обязательного медицинского страхования, то он может получить ее за счет федерального или регионального бюджетов (в зависимости от того, какую квоту удастся получить). Если медицинская помощь не может быть оказана на территории страны, Министерство здравоохранения может принять решение о направлении пациента за рубеж за счет федерального бюджета. «Всего таких случаев не более 30–40 в год», — говорят в Минздраве. На деле множество больных сталкиваются с проблемами в получении необходимой медпомощи. Там, где государственная система не справляется или где больным необходимо особое внимание, помочь стараются благотворительные организации.

Традиционная модель благотворительных структур с подопечными и медицинскими учреждениями выглядит так: нуждающийся в лечении человек (или его родственники, если речь идет о несовершеннолетних или недееспособных людях) обращается в благотворительный фонд с просьбой о помощи, которую больная не может получить от государства бесплатно, а семья не в состоянии оплатить самостоятельно. Все заявки изучают врачи из медицинских учреждений-партнеров, где чаще всего и проводится последующее лечение. Клинику для первичного обследования могут порекомендовать сотрудники благотворительной организации, или пациенты могут найти ее самостоятельно. По итогам обследования определяется объем необходимых медицинских мероприятий, их стоимость, после чего благотворительный фонд начинает фандрайзинговую кампанию по сбору средств на лечение человека. «Взаимодействие фонда и медицинской организации в случае адресной помощи ведется в большей степени через пациента. Фонд и медицинская организация заключают договор о сотрудничестве, где оговаривают все необходимое для успешной деятельности. Специалисты благотворительной организации контактируют с сотрудниками клиники по разным вопросам, держат руку на пульсе. Но и в фонд, и в клинику пациент обращается сам», — рассказывает Елена Мещерякова, директор благотворительного фонда (БФ) «Хрупкие люди» (помогает людям с несовершенным остеогенезом).

Когда речь идет о редких заболеваниях, которыми занимаются единичные медучреждения, схема взаимодействия может

быть другой. Например, в фонд «Подсолнух» (помогает детям с врожденным нарушением иммунитета и аутоиммунными заболеваниями) заявки на оплату лечения или обследования, которые не входят в программу ОМС, поступают напрямую из клиники, специализирующихся на иммунологии.

Фонд «Б.Э.Л.А. Дети-бабочки» (помощь страдающим генетическим заболеванием — буллезным эпидермолизом) работает главным образом с Научным центром здоровья детей (НЦЗД), где в январе 2015 года открылось единственное в России отделение для таких детей. Учитывая уникальность, фонд работает с НЦЗД по предоплате, что предполагает наличие депозита на счете больницы. «Это удобно обеим сторонам: нам — потому что мы не оплачиваем каждый раз новый счет, и это уменьшает документооборот, больнице — потому что есть гарантия оплаты предоставляемых услуг», — говорит руководитель благотворительной организации Алена Куратова.

«Русфонд» — необычный благотворительный фонд. Он занимается журналистским фандрайзингом, публикуя письма о помощи в различных СМИ: в «Коммерсанте», «Московском комсомольце», в 79 региональных изданиях, существует и в телеверсии (проект «Русфонд на Первом») и в эфирах региональных эфиров ВГТРК. «Мы берем ребенка в работу и начинаем собирать средства на его лечение, если родители или опекуны предоставляют в „Русфонд“ необходимый пакет документов, в том числе счет за лечение, выписанный клиникой. Таким образом, решение, где лечить ребенка, принимаем не мы, а родители. Это их прямая ответственность. Мы только проводим экспертизу документов и собираем средства на лечение», — подчеркивает Станислав Юшкин, директор региональных проектов «Русфонда». При этом у фонда есть более 20 клиник-партнеров, которые и рекомендуют родителям обратиться за помощью в благотворительную организацию в случае нехватки денег на лечение.

БЛАГОРОДНЫЕ ДОЛГИ Фонд Константина Хабенского специализируется на помощи детям с тяжелыми заболеваниями головного мозга, включая онкологические. Подобные диагнозы предполагают безотлагательные действия, поэтому поиск денег на конкретного пациента начинается уже в процессе его лечения. «Единой системы взаимодействия фондов с клиниками нет: где-то не начнут лечить ребенка, пока на это нет денег, где-то примут подопечного под гарантии от фондов. → 34

30 → Если женщина не занималась спортом до беременности, ей будет сложнее сориентироваться, какая нагрузка для тела наиболее актуальна на данный момент. В таком случае Анна Владимировна рекомендует самую простую, безопасную и эффективную кардионагрузку: ходьбу. «Установите на телефон приложение с функцией шагомера и проходите в день не меньше 10–12 тыс. шагов, что эквивалентно примерно 5–6 км. Не надо стараться пройти всю дистанцию в один присест. Если вы начнете тренироваться с первых дней беременности, то по мере того, как малыш будет расти, вы научитесь хорошо ощущать, какая нагрузка является для вас адекватной на сегодняшний день. Такой вид кардионагрузки, несмотря на кажущуюся простоту, качественно усиливает циркуляцию крови, улучшает питание каждой клетки мамы и ребенка, обеспечивает ощущение бодрости и легкости», — советует специалист.

Если до беременности женщина не занималась спортом, не стоит резко начинать занятия, так как нагрузка на мышцы живота может привести к повышению тонуса матки и угрозе прерывания беременности, подчеркивает репродуктолог клинико-диагностического центра «Медси» на Белорусской Рубен Нерсесян. Таким женщинам больше подходят регулярные прогулки на воздухе, дыхательная гимнастика, посещение бассейна и аэробики с постепенным увеличением физической нагрузки. Кроме того, с увеличением срока беременности, особенно после 34–36 недель, следует быть очень осторожным с упражнениями на растяжку, на мышцы пресса, с наклонами, предупреждает господин Нерсесян.

КОГДА ВО ВРЕД Конечно, есть и исключения, когда спорт не только не принесет пользы, но и сыграет против здоровья беременной. Например, противопоказания к занятиям фитнесом во время беременности являются, по словам Аллы Заворзаевой, острые стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы, инфекционные заболевания, воспалительные заболевания внутренних органов (гастрит, пневмония), заболевания женских половых органов, а также тяжелые формы раннего токсикоза и гестоза. Предлежание плаценты тоже является препятствием для спортивного образа жизни будущей мамы. Кроме того, врач, скорее всего, посоветует ограничить физическую активность, если у беременной были выкидыши в прошлом.

Но именно врач должен определить, нет ли у беременной каких-либо противопоказаний к спортивной нагрузке. К таким противопоказаниям, по словам Юлии Вербовой, относятся также и простудные заболевания, обострение хронических заболеваний, маточное кровотечение, токсикоз, многоводие и многоплодная беременность.

Во время беременности запрещены единоборства, командные виды спорта, горные лыжи, роликовые коньки, верховая езда, подводное плавание с аквалангом, степ-аэробика, а также все прыжковые занятия, говорит Алла Заворзаева.

«Во многих фитнес-клубах инструкторы предлагают будущим мамам носить во время занятий специальные браслеты с датчиком, который измеряют частоту сердцебиения. Но отклонения от этих нормативов — не единственный сигнал того,

что темп занятий лучше снизить. В списке тревожных сигналов значатся одышка, тянущие боли внизу живота и кровяные выделения из половых путей. В этом случае нужно прервать занятия и обязательно рассказать об этом врачу», — предостерегает эксперт.

Заведующая женской консультацией № 14 Петроградского района Санкт-Петербурга Юлия Вербовая обращает внимание на то, что в первом триместре беременности происходит закладка органов и систем плода, его формирование, при этом сохраняется очень большой риск прерывания беременности, который может спровоцировать любая чрезмерная нагрузка. В это время достаточно ограничиться ежедневными прогулками на свежем воздухе, говорит специалист.

В третьем триместре происходит рост плода, увеличение матки, возрастает нагрузка на все органы и системы будущей мамы, поэтому в это время допустима ходьба, упражнения на расслабление и дыхание, можно выбрать при этом несложные позы из йоги, советует врач.

«При беременности не рекомендуются такие виды спорта, которые связаны с прыжками, вибрацией, перегреванием и охлаждением, а также травмоопасные, которые могут сопровождаться падением или ударами в живот. Исключены должны быть езда на велосипеде, занятия конным спортом, волейбол, баскетбол, парашютный спорт и экстремальные виды спорта», — настаивает специалист.

Идеальное время для физической активности — второй триместр. Именно в этот период формируется третий круг кровообращения «мать-плацента-плод». «Следует отдать предпочтение плаванию, которое не только улучшает кровообращение и укрепляет группы мышц спины, но и сохранит тело от растяжек. Самые популярные занятия — это аквааэробика, упражнения на фитболе, пилатес, фитнес и йога», — говорит госпожа Вербовая.

ЗА ДВОИХ В любом случае во время беременности следует особое внимание уделять режиму питания, но при занятиях спортом на свой рацион стоит посмотреть еще более пристально.

«Обычно говорят, что будущая мама должна питаться за двоих, то есть в два раза больше. Но это неправильно. Нужно питаться не в два раза больше, а в два раза лучше. В рацион будущей мамы обязательно должны входить белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества (к ним относятся, в том числе, поваренная соль, железо, магний), вода и чай», — поясняет Екатерина Сологубовская.

Хавади Амерханова отмечает, что питаться надо в определенном режиме. «Обязательно посоветуйтесь с диетологом. Точно можно сказать только то, что правильное питание при спортивных нагрузках у беременных способствует улучшению работы кишечника. В рационе должны превалировать фрукты, овощи, мясо. Ограничивать следует углеводы, мучные изделия», — перечисляет эксперт.

Преподаватель школы йоги «ОМ Саттва» Дмитрий Крайнов полагает, что женщина во время беременности имеет «химический сдвиг и интуитивно подходит к той пище, которая ей сейчас необходима». Применимо к физической активности, как правило, не стоит есть до занятия за полтора часа и полчаса после. ■