ЗДРАВООХРАНЕНИЕ КОРОЛЁВА

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
ЛЮБОВЬ КЛЮЕВА

ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ!

СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА,
ФОТО ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ

Мешает ли увлечение спортом профессиональному росту? Нет, если он влился в твою жизнь настолько, что помогает работать и даже достигать новых вершин. О том, как спорт изменил его жизнь, расскажет наш сегодняшний гость, ставший лучшим бомбардиром Открытого Чемпионата России – благодаря его голам сборная Московской области стала обладателем Международного кубка.

МУРАД ДАУМЕТОВ

• *Врач-травматолог высшей категории Королёвской больницы*

– Мурад, почему вы решили стать медиком?

– Родился я в городе Орджоникидзе, там у меня родители учились, сама семья из Дагестана, Кизлярский район. Переехали в Астрахань, там я поступил в медицинскую академию. Нельзя сказать, что это было моё желание стать врачом, это было желание родителей. После школы не было понимания, чем я хочу заниматься, был только спорт – футбол, с детства хотел стать профессиональным футболистом, но не сложилось. И направили в медицину, так как у отца есть друг, у него сын, мой ровесник, мы дружили и вместе поступили в медицинскую академию.

– Но медицина это всё-таки не очень простая специальность, нужно знать хорошо предметы и нужно быть подкованным по сложным предметам.

– Я не сказал бы, что я был отличником, но учился без троек, был хорошистом. Но по ходу увлекло это всё, заинтересовало, с третьего курса начал дежурить по больницам, нас привлекли на практику, вот уже с этого момента я определился. Опять же дядя меня направил именно в сторону травматологии, и с третьего курса я понял, что пойду на эту специальность, что она мне близка, и совмещал обучение и практику, ночные дежурства в стационаре больницы.

Учился в Астраханской медицинской академии, это сейчас университет. Было очень сложно, 6 лет – общее образование и год – интернатура, тоже проходил её в Астрахани. Сложно было особенно первые 3 года. Плюс я пытался ещё свои детские мечты воплотить, потому что для профессионального спортсмена 18–19 лет – это серьёзная граница, ты определяешься с футболом, либо ты даёшь результаты, либо ты уходишь в другую область и отдаёшься ей полностью. Я пытался совмещать, учился до 5–6 вечера, потом тренировки, ходил с большой сумкой на лекции, в больницу, потом оттуда сразу ехал на футбол.

У нас была профессиональная команда «Волгарь», там дети с 6–7 лет тренируются до полупрофессионального уровня, до 18 лет. Я пошёл туда уже в 18 лет, в таком возрасте никого не берут, но у меня было очень сильное желание. Мне тренер говорит: «Нет, ты уже старый», даже смотреть меня отказался, а я показал характер, просто ходил на игры и тренировки. Помню, дней пять я просто ходил, мозолил глаза тренеру, стоял под дождём. Два часа идёт тренировка, и я два часа стою. И он решил посмотреть, сказал: «Иди побегай». У меня были хорошие скоростные данные и удар, и тренер меня взял, вот я и пытался. Три–четыре месяца совмещал тренировки с учёбой, плюс в выходные – выездные игры, но понял, что либо футбол, либо медицина. Здесь сыграла ответственность, и родители повлияли, потому что они вложились в меня.

Открытый Чемпионат России по мини-футболу среди врачей в Уфе собрал более двадцати команд из Казахстана, Узбекистана, Башкортостана, Иркутской, Астраханской и Тверской областей, Южного федерального округа, Санкт-Петербурга, Москвы, Московской области и других субъектов Российской Федерации. В составе сборной Подмосковья, ставшей победителем, играли пять докторов из Королёвской больницы!

– Не жалеете?

– Если честно, в медицине очень сложно, особенно в России. После того как 7 лет ты учишься, ты заканчиваешь и ты начинаешь работать, и понимаешь, что ты ничего не знаешь. Потому что всё приходит с опытом, это такая область, где просто нужен опыт.

Ты оканчиваешь интернатуру, а тебя никто не берёт на работу, все хотят уже опытных врачей. У меня даже был такой момент, я хотел идти работать в стационар, то есть оперировать, но у руководства были свои взгляды.

И я пошёл работать на скорую. Сейчас это не практикуется, а тогда была сформирована травматологическая бригада, я ездил именно на такие выезды: переломы, вывихи, падения, ДТП, резаные раны и так далее. Это очень сложная работа и психологически, и физически: в 3 часа ночи, в час ночи ты едешь к пациенту, а на улице много разных людей встречается. С виду смотришь, город красивый, а когда ты работаешь на скорой и ездишь по домам, понимаешь, что есть люди, которые очень плохо живут. Меня хватило на месяцев восемь, потом я устроился в физкультурный диспансер, то есть мы ставили допуск всем детям, которые занимаются спортом, выявляли детскую патологию, сколиоз, плоскостопие, остеохондропатия, травмы после соревнований. Там я отработал около 3 лет.

– Как вы оказались в Королёве и почему именно здесь?

– В Королёве оказался из-за футбола, можно сказать. Проводился чемпионат России по футболу среди врачей в Волгограде, это было в 2016 году. А меня в городе знали, как врача и как футболиста. И на этом чемпионате меня заметили ребята из Московской сборной, которая формировала команду для участия в чемпионате мира по футболу в Австрии. Перед ним ещё были сборы в Калуге, я показал хороший результат и меня взяли в сборную. А я ни разу не был за границей и вот так впервые побывал в другой стране.

А после возвращения главврач Эдуард Маркович Шпилянский, он тоже был в сборной – в команде врачей 40+, предложил работать в Королёве. Его как раз только назначили сюда, он можно сказать набирал свою команду. Я сказал, что если будут хорошие условия, чтобы я мог обеспечивать семью, я приеду. У меня уже были мысли уехать из Астрахани, и это предложение было очень кстати.

Я приехал сюда в 2017 году. Сначала один, на 3–4 месяца, посмотреть, что, как, поработать, а потом перевёз семью.

В начале было очень тяжело, потому что я в Астрахани сидел в амбулатории, это была поликлиническая работа, а здесь меня устроили в травмпункт на Циолковского. Там очень большой поток пациентов, за смену приходилось принимать более ста человек.

Потом я около года работал как детский травматолог в детской поликлинике в Костино, совмещал травмпункт и поликлинику. Сейчас перешёл в отделение травматологии, выполняю операции. Также консультирую в двух частных клиниках. Работа в стационаре более ответственная, но поспокойнее, чем травмпункт, нет этого бешеного потока, но есть более тяжёлые пациенты, отделение на 40 пациентов, плюс реанимационные пациенты, провожу консультации по другим отделениям, сейчас работаю только со взрослыми пациентами. Благодаря работе в Королёвской городской больнице оформил социальную ипотеку в 2019 году.

– Получается, что спорт дал вам путёвку, возможность, в том числе, изменить свою жизнь. Какое сейчас он занимает место?

– Футбол я никогда не бросал, другими видами спорта тоже занимался. Я кандидат в мастера спорта по армейскому рукопашному бою. И футбол до сих пор обязательно, но это больше уже не чемпионаты, а для себя с мужиками побегать. На «Вымпеле» играем. В профессиональных командах не состою, времени нет, у меня три работы, и ещё открыл свой ортопедический салон, времени на всё не хватает, но на футбол обязательно попытаюсь выделять два раза в неделю время.

– Как вы охарактеризуете свою команду? Мешает ли это в работе?

– Это сближает наоборот и это никак не мешает работе. Это просто, так скажем, люди, которые болеют футболом, представляете – новогодние праздники, а мы практически не отдыхаем. Проводился чемпионат 4 и 5 января, то есть нужно уехать накануне, это почти всегда другие города, не Москва, то есть тебя четыре–пять дней нет дома, выходные пролетают. Именно в королёвской больнице из нашей сборной 4–5 человек, вот мы периодически собираемся, играем. Я знаю, что Эдуард Маркович в неделю два–три раза тренируется, но он играет в Москве, у них своя команда.

– Бывает ли, что травматолог получает травму на таком спортивном соревновании?

– Да, забавно бывает. На всех соревнованиях обязательно должна быть медицинская бригада. Это, как правило, фельдшер с бутылочкой охлаждающего спрея, а играют профессора, оперирующие травматологи, и бывает смешно: к тебе бежит молодая девушка, и ты соображаешь в полученной травме больше, чем она.

– Советуете ли вы своим пациентам спортивные занятия?

– Обязательно. Всё зависит от нозологии, от травмы или того, с чем пришёл пациент. Если мы говорим о возрастном пациенте или коморбидном, то есть с лишней массой тела, или есть повреждения хряща, артроз, таким пациентам мы исключаем длительные беговые тренировки, длительную ходьбу. Рекомендуем лечебную физкультуру: велотренажёры, плавание, ходьба в бассейне, чтобы силовая нагрузка не оказывалась на суставы. Спортом могут быть и танцы, лыжи, быстрая ходьба.

– Как правильно: «спорт – это жизнь» или всё-таки «движение – это жизнь»?

– Движение – это жизнь. Профессиональный спорт – это очень плохо. Двигаться надо обязательно! Распространённое заболевание остеохондроз, артроз, сейчас эти заболевания помолодели очень. Мы беседуем с другими коллегами, смотрим публикации, раньше так много этой патологии не было. Этим страдали в 60–70 лет, сейчас к нам приходят сорокалетние уже с деформирующим артрозом и остеохондрозом. Потому что жизнь стала относительно лучше, и люди стали пассивнее, сидячий образ жизни сказывается, отложение холестерина, солей, рафинированное питание и так далее – это всё влияет, поэтому обязательно нужно двигаться, заниматься лечебной физкультурой. Я всем пациентам рекомендую заниматься один–два раза в неделю любым видом двигательной активности, кому-то плавание нравится, кому-то танцы, нужно найти то, что подходит лично вам и по душе.