чать иностранный язык. Задача — не выучить его, а просто методично учить хотя бы по одному слову в день. Произносить, писать это. Затем повторять все предыдущие слова, чтобы сформировалась привычка. Как плохие, так и хорошие привычки формируются примерно за это время. Почему я говорю об этом, потому что расхожее мнение, что нервные клетки не восстанавливаются — ложно. Нервные клетки разные. И серые клетки нашей коры, и определённых зон, которые ответственны за долгосрочную память, имеют свойство восстанавливаться. Но только нужно мозгу работать. Затормозить гибель данных клеток — это задача медикаментозной терапии. Но, повторю, работать мозгу нужно обязательно.

Например, рисовать двумя руками, делать работу правшей левой рукой. То есть перекладывать ложку, телефон в левую руку. Потому что в этот момент у мозга возникает диссонанс: делаем то, что непривычно. И это для него работа. Хорошо тренировать координацию движений, она тоже помогает восстановлению клеток, например, игра на барабанах. Где каждая рука и нога должны выбивать свой такт. Но это для пожилых может быть недоступно — суставы, давление не позволяют таким заниматься. Хотя у меня одна пациентка за 60 лет ходит в Королёве в школу барабанов.

— Молодец!

— К сожалению, пожилые люди, уходя на пенсию, ограничивают своё общение. А оно очень необходимо. Если делать зарядку, то лучше в школе «Долголетия». То есть со сверстниками общаться. И, конечно, пациентам пожилого возраста нельзя пренебрегать общением с молодым поколением. Это тоже очень важно. О болезни Альцгеймера я могу рассказывать очень много, потому что это любимая моя тема. Я проходила очень длительное обучение месте с замечательными педагогами по нейродегенеративным заболеваниям головного мозга. Чему очень рада, и пользуюсь этими знаниями в своей практике.

— А отчего возникает мигрень и почему одни страдают всю жизнь, а другие ничего о ней не знают.

— Мигрень — один из видов головных болей. Это заболевание пароксизмальное. И самое удивительное, что, когда мы говорим, что женщины болеют мигренью чаще, чем мужчины — отнюдь. Просто женщины обращаются к



врачам чаще. Дебютирует заболевание в возрасте, когда проходят гормональные изменения у юношей и девушек. И чаще этим страдают мальчики. И уже в возрасте 40—50 лет мужчины больше, чем женщины, подвержены этому недугу. Передаться мигрень может мужчине от близкой родственницы женского пола в семье. И это очень сложно объяснять. И чем образованнее, социально адаптированнее человек, тем он тоньше воспринимает такие заболевания. Почему и говорится, что мигрень — это болезнь императоров и царей.

> Формализм в медицине не должен существовать. Врач — это не просто профессия, это призвание! И любого пациента надо любить, в первую очередь. Болезнь побеждают двое — пациент и врач.

— Бывали ли в вашей практике случаи, которые заставляют поверить в силу человеческой воли?

— Да. У меня есть пациент, он ветеран Афганской войны, десантник. 7 лет назад у него случился обширный инсульт, тромб забил сосуд в мозге. Его не успели доставить в больницу в первые два часа. Так, человек физически и интеллектуально развитый, работающий на тот момент шеф-поваром в ресторане, оказался лежачим больным с парализованными конечностями. В начале нашего общения и лечения он, конечно, уповал на лекарства. 3 года после инсульта у него не двигалась левая рука, ходил с трудом. У него распалась семья на этом фоне. Но когда он прислушался к моим рекомендациям, что двигательная активность важнее всех лекарств, результат не заставил ждать. Правые рука и нога функционируют нормально. Сегодня он проходит каждый день по 10 км, делает зарядку. Он сам себе готовит, стирает, одевается, убирает. Да, это занимает много времени. Но самое главное — он психологически перестал чувствовать себя калекой.

Второй пример — моя бывшая одноклассница. У неё тоже случился инсульт. В это время у неё на руках был младший сын с ДЦП, которого каждый день нужно было возить на процедуры. Полгода она лежала, не вставая. Но пришлось немножко жёстко её подтолкнуть, чтобы она взяла себя в руки. Сейчас она свободно ходит и даже водит машину. И с сыном у неё всё в порядке. Вот примеры такой силы воли, которые способны творить чудеса.

— Что сегодня, как врача, особенно волнует вас?

— Во-первых, то, что заболевания помолодели. Если раньше в основном с инсультами поступали пациенты в возрасте 60, 70 лет, то сейчас можно встретить и 40-летних. К тому же, в основном, это мужчины трудоспособного возраста, не имеющие хронических сердечно-сосудистых заболеваний.

— Жизнь скоростная стала…

— Согласна. Мы живём в информационном смоге. Часто подвержены стрессам, много работаем и поглощаем ненужную информацию из интернета…

Волнует, конечно, наша система здравоохранения. Нельзя так формально подходить не к болезни, а к человеку. А сегодня, к сожалению, пациент приходит к нам, как код МКБ. А ведь каждый — индивидуален. Например, если десятерым пациентам поставить диагноз «мигрень», то у каждого из них свой организм, разный психотип, воля, условия жизни. Мы вынуждены выслушать человека за 15 минут амбулаторного приёма, разобраться во всех его проблемах, поставить диагноз, назначить лечение. И всё это записать. Это очень тяжело и нереально. Меня очень сильно волнует, что у молодых специалистов, которые сейчас приходят к нам, нет клинического мышления. А ведь в медицине сотни нюансов, которые нужно учитывать при работе с людьми. Тем более, здоровье и жизнь зависят от нас.



— Из этого выходит вопрос: «Что бы изменили в своей работе?»

— Формализм в медицине не должен существовать. Врач — это не просто профессия, это призвание! И любого пациента надо любить в первую очередь. Болезнь побеждают двое — пациент и врач. Но если не случился контакт с пациентом, положительного результата ждать не придётся. В этом я уверена. Для меня самое главное: «Не навреди».

— В чём счастье врача-невролога? В какой момент он понимает, что не напрасно занимается своим непростым делом?

— С каждым годом я всё чаще обращаюсь к мысли, что люблю свою профессию. Это сложно. Когда я выбрала именно неврологию, моя мама, психиатр, сказала: «Наташа, почему неврология? Там же сколько проводящих путей, там столько нервов!» — «Поэтому я и выбрала, что это сложная работа»,— ответила я. Люблю свою профессию, вижу понимание со стороны своих пациентов, реальный результат. Счастье любого врача — это когда пациент от него уходит здоровым, когда мы реально помогаем ему и видим его радостное лицо.

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

— Вы по характеру спокойный человек?

— Скорее, да. В общем, не импульсивный. Прежде чем принять решение, обдумываю все нюансы.

— Что цените в коллегах?

— Здесь перечислять можно многое. Я требовательна. Сама к работе отношусь очень ответственно. В коллегах ценю взаимопомощь, поддержку, оптимистичный нрав, чувство юмора. Коллегиальность.

— Сами что делаете, чтобы сохранить свою нервную систему здоровой?

— Люблю пешие прогулки. В выходные стараюсь гулять в парке с питомцем своим. Люблю путешествия по ближайшему Подмосковью, экскурсии в старинные усадьбы, изучать историю нашей Московской области.

Ещё люблю танцевать, больше всего — танго.

— О чём мечтаете?

— Чтобы мой ребёнок был счастлив. Чтобы здоровы были мои родные и была возможность почаще приезжать друг к другу.

А ещё мечтаю о своём собственном медицинском центре.

— Как вы можете охарактеризовать себя в двух словах?

— Неугомонный оптимист…

— Три совета от доктора Филипповой ?

— Берегите и сохраняйте своё здоровье. Ибо ни один врач вашим здоровьем заниматься не может. Врачи лечат только болезни. Не переставайте удивляться и восхищаться! Это лучшее, что может быть для человека, особенно в преклонном возрасте. Когда человек перестаёт удивляться, он стареет.

Совет коллегам — «Берегите себя!»