

И вот мы сидим за столом, на котором еще красуются подаренные в день рождения Лидии Николаевны роскошные хризантемы и розы, рассматриваем десятки разложенных школьных, студенческих, семейных фотографий. С них улыбается то глазастая девчонка с косичками, уложенными корзиночкой, то романтическая девушка-студентка в походной одежде, то улыбающаяся молодая мама с дочкой и

жизнь Лидии Николаевны – сплошное везение. И это будет правдой: отец вернулся с войны, и потом родители дожили до глубокой старости вместе. Лида Долженкова, как и старшая сестра и два брата, получила образование, а потом в 23 года удачно вышла замуж, у нее с мужем двое взрослых детей, пара внуков и уже есть правнучка. Сбылась и сокровенная мечта, которую еще в детстве она лелеяла в сердце, – стать врачом. Но за всем этим стоит не

дидивидуального подхода к занятиям физкультурой, девочка не только не осталась в жизни на скамейке запасных, а подружилась со спортом. Через утреннюю зарядку дома, простые упражнения с дозированными нагрузками на уроках физкультуры она постепенно перешла к игровым видам спорта, лыжам, конькам. В старших классах одинаково преуспевала в волейболе, легкой атлетике, танцах и на момент окончания школы уже имела второй взрослый разряд по легкой атлетике. В ее архиве сохранился диплом 1957 года за второе место на спартакиаде школьников Сибири и Дальнего Востока по пятиборью, куда входили бег на 100 метров и с барьерами, прыжки в высоту, длину и толкание ядра.

В Кемеровском медицинском институте в ее жизнь вошел не только целенаправленный интерес учебе, но и романтика туристических походов, энтузиазм студенческих стройотрядов. Умная, общительная и к тому же спортивная, девушка везде оказывалась в центре внимания. Неудивительно, что во время производственной практики в городе Таштагол она привлекла внимание своего будущего мужа, Николая Дмитриевича, который тоже там проходил практику от Сибирского металлургического института. Вместе они теперь почти 58 лет.

– Он с однокурсниками тогда пришел на спортивную площадку, где мы играли в волейбол. Как потом признался, сразу заме-

тот парень – красивый, статный, в красной рубашке? А он не пришел. Познакомились мы только на следующий день, и на всю жизнь, – лучисто улыбаясь, рассказывает Лидия Николаевна.

Счастливая семейная жизнь Королевых не раз проходила проверку – сибирскими морозами, бездорожьем, страхом за жизнь мужа, который строил рудники, внедряя в горное дело современные технологии взрывных работ, частыми поездками жены в составе выездных бригад по рабочим поселкам.

– Какая она была в молодости? Да такая же, как и сейчас. Всю жизнь во всем пытается дойти до истины, пока не поймет, что происходит с человеком, не поставит ему диагноз и не поможет, – не отстанет. Когда мы строили новый рудник в Хакасии, там на весь поселок и ближайшие села всего и было только два терапевта. Однажды я стал свидетелем того, как к ней в больницу привезли геолога. Здоровый внешне мужчина уже не вставал, не пил воду, а вот давление при этом у него было в норме, сердце при прослушивании – в полном порядке. Лидия Николаевна, тщательно осмотрев его, обо всем расспросив сопровождающих, заподозрила у него психиатрическое заболевание. Позднее все подтвердилось, – вспоминает Николай Дмитриевич.

Во врачебной практике доктора Королевой было немало подобных случаев, когда диагноз ей ставился вопреки внешним

#### СПРАВКА ВОЗ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят следующие: гипертония (высокое кровяное давление); ишемическая болезнь сердца (инфаркт); нарушения мозгового кровообращения (инсульт); заболевания периферических сосудов; сердечная недостаточность; ревматические заболевания сердца; врожденные пороки сердца; кардиомиопатии.

ССЗ являются основной причиной смерти во всем мире – ежегодно от ССЗ умирает больше людей, чем от какой-либо другой болезни.

По оценкам, в 2008 году от ССЗ умерли 17,3 миллиона человек, что составило 30% всех глобальных случаев смерти. Из этих случаев смерти, по оценкам, 7,3 миллиона случаев произошло в результате ишемической болезни сердца, а 6,2 миллиона – от инсульта.

Большая пропорция заболеваний регистрируется в странах с низким и средним уровнем дохода: на них приходится более 80% случаев смерти от ССЗ, распределенных почти равномерно между мужчинами и женщинами.

В 2030 году от ССЗ, в основном от болезней сердца и инсульта, умрет около 23,6 миллиона человек. По прогнозам, эти болезни останутся основными отдельными причинами смерти.

[https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/ru/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/ru/)

В Комплексном центре социального обслуживания населения в 2019 году реализуется проект «Просто быть здоровым». Поставленная коллективом задача – внедрение механизма взаимодействия социальных работников с врачами общей практики в Губкинском городском округе – решается очень целенаправленно.

В проект вовлечены пожилые люди, находящиеся на социальном обслуживании по месту жительства, которые испытывают дефицит практических навыков сохранения и укрепления своего здоровья.

## Помогаем сохранить здоровье

Наше начинание реализуется совместно с врачами общей практики Губкинской ЦРБ, а также медицинскими работниками Архангельской, Боброводворской амбулаторий, Скороднянской участковой больницы. Они провели 15 обучающих лекций для социальных работников, которые теперь применяют эти знания и навыки в работе по укреплению и сохранению здоровья пожилых людей на дому.

Для оздоровления наших подопеч-

ных выбрано шесть направлений: доврачебная помощь, гигиена в пожилом возрасте, питание в пожилом возрасте, лечебная физкультура, психологическая помощь, фитотерапия.

Важно отметить, что наша команда социальных работников оказывает оздоровительную помощь не только пропагандистским методом. Для поддержания физической активности пожилых граждан в рамках проекта были приобретены эспан-

деры, массажёры для ног, ручные массажные мячи, и весь этот оздоровительный арсенал средств успешно применяется на практике.

Кроме того, в целях повышения уровня информированности пожилых граждан по вопросам сохранения и укрепления здоровья разработаны и изданы санбюллетени, буклеты, листовки. Их оздоровительный посыл отражен уже в самих названиях – «Возьми здоровье у природы», «Рекомендации психолога по преодолению стресса».

*Наталья Шевчук, директор КЦСОН*