

ГРОДНО

ОСЕНЬ

№3 (86) сентябрь 2026



ISSN 2416-8184



9 772616 818003 86026



«МНЕ СЕЙЧАС НРАВИТСЯ ТАМ, ГДЕ Я ЕСТЬ»

Ирина Курстак о медицине,
преподавании и блогерстве

Катерина КОСТЮШКО
Фото из личного архива героини

Медицина традиционно ассоциируется с чистотой. Белый халат, стерильные перчатки, хирургические маски, продезинфицированные инструменты, антисептик. Об этом не понаслышке знает врач лабораторной диагностики, кандидат медицинских наук, доцент, проректор по воспитательной работе Гродненского государственного медицинского университета, автор медицинского блога и спикер клуба DOCTOR PRO Ирина Курстак. Правда, речь в нашем материале пойдёт не о медицинской стерильности, а скорее о чистом удовольствии, которое Ирина Курстак получает от всего, что делает.

ПУТЬ В ЛАБОРАТОРНУЮ ДИАГНОСТИКУ

Ирина Курстак росла в Белоозёрске в семье педагогов, но профессиональный выбор в пользу медицины сделала ещё в седьмом классе. Родители, видя усидчивость и целеустремлённость дочери, это решение поддержали, хоть врачей в семье до этого не было. Школу девушка окончила с золотой медалью и поступила в Гродненский государственный медицинский университет на бюджетную форму обучения.

Окончив университет по специальности «Лечебное дело», Ирина Андреевна отправилась работать по распределению в Пинск.

– Первое моё место работы было на должности участкового терапевта в Пинской центральной районной поликлинике. Участок не из простых, но работать там было хорошо, потому что на первом месте очень важно, чтобы тебе встретился мудрый и опытный наставник. И у меня действительно был очень хороший наставник – Анна Степановна Лялина, – с благодарностью оглядывается назад Ирина Андреевна.

В Пинске Ирина Андреевна родила сына Тимофея и ушла в декретный отпуск. Но судьба совсем скоро вновь вернула нашу героиню в Гродно.

В поисках нового места работы Ирина Андреевна вернулась в alma mater. Единственная вакансия нашлась на кафедре клинической лабораторной диагностики.

– Я вообще людей лечить хотела, что я буду делать с этой кровью и мочой? – вспоминает Ирина Курстак, как не без сомнений, но всё же решила попробовать себя на новом поприще. Тогда казалось, что всё это временно.

База, полученная на лечебном факультете, была основательной. Это позволило легко наслаивать знания по новой специальности. К тому же Ирину Андреевну направили на курсы переподготовки, где на лабораторную диагностику она взглянула по-другому.

– За эти четыре месяца я узнала о возможностях лабораторной диагностики на современном этапе. Это уже были совсем не те анализы, о которых речь шла даже во время моего обучения в университете. Стала бурно развиваться молекулярная диагностика, начали исследовать мутации, наследственные предрасположенности к разным заболеваниям. Мне кажется, за время этой переподготовки я приехала уже совсем другим человеком с другим отношением к лабораторной диагностике.

РАБОТА, КОТОРАЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Параллельно с преподавательской деятельностью Ирина Андреевна начала участвовать в международном исследовательском проекте, посвящённом диагностике наследственного рака молочной железы и рака яичников. Выявляли предрасположенность к развитию рака, как, например, у Анжелины Джоли, с последующим наблюдением женщин, с постановкой на учёт и формированием групп риска.

Эти исследования сложились в кандидатскую диссертацию, посвящённую изучению наследственной предрасположенности к раку молочной железы и яичников в нашей белорусской популяции. Кандидатскую диссертацию Ирина Андреевна успешно защитила под руководством гродненского иммунолога, доктора медицинских наук, профессора Сергея

Александровича Ляликова.

Защита диссертации открыла новые профессиональные возможности. Ирина Курстак стала доцентом кафедры клинической лабораторной диагностики и иммунологии, затем возглавила медико-диагностический факультет, став деканом в 2020 году.

Сегодня Ирина Андреевна работает на должности проректора по идеологической и воспитательной работе медицинского университета.

– Мне сейчас нравится там, где я есть, нравится быть проректором по идеологической и воспитательной работе. При поддержке руководства вуза, Игоря Георгиевича Жука и Андрея Викторовича Болтача, надёжной команды деканов и заместителей деканов рабочие задачи решаются эффективно и без излишних трудностей, я всегда чувствую надёжное плечо своих коллег. Все говорят, что молодёжь сейчас не та. Согласна, не та, но когда с ребятами – нашими студентами – взаимодействую, то вижу, что они всё те же умные, интеллигентные, в меру амбициозные и эмпатичные ребята. Трудовой коллектив у нас немаленький, порядка 1500 сотрудников, но каждому хочу высказать слова благодарности за совместную работу и за то, что мы вместе делаем для будущего нашей молодёжи, университета, города и страны.

Работа в этой должности внесла корректировки в учебную деятельность Ирины Андреевны. Сегодня она по совместительству преподаёт на 0,25 ставки на кафедре клинической лабораторной диагностики студентам медико-диагностического факультета и факультета иностранных учащихся. Дисциплины связаны с клинической лабораторной диагностикой, клинической биохимией и лабораторной гематологией. Лекции и практические занятия Ирина Курстак ведёт как на русском, так и на английском языках.

– Студенты для меня отдушина, поэтому люблю ездить на кафедру проводить практические занятия и читать лекции. Осталось у меня ещё и немножко клинической работы на базе лаборатории в Гродненской университетской клинике.

Кроме того, Ирина Курстак читает лекции и ведёт практические занятия для врачей на факультете повышения квалификации и переподготовки, а также разрабатывает курсы на специализированных образовательных платформах. Таких, например, как DOCTOR PRO и SMARTDOCTOR.

– В прошлом году у меня вышел курс из 16 лекций на платформе DOCTOR PRO в записи. И на тот момент этот курс прослушали 900 врачей. Это очень много. Недавно, уже в нынешнем году, я записала курс для ещё одной нашей белорусской ассоциации – SMARTDOCTOR. Там 4 базовые лекции вышли, их прослушали 200 врачей, тоже приличное количество. Чувствую, что врачи интересуются.

К этой части работы, как и ко всем другим направлениям, Ирина Курстак относится ответственно и готовится основательно. Признаётся, что с одной лекцией никогда не выступает дважды, актуализирует информацию, дополняет материалы новинками в сфере, чтобы ничего не упустить.

– Всегда пересматриваю всё старое, потому что мы движемся вперёд. У нас всё современное, работающее: клинические рекомендации, нормативные документы, всё, чем пользуются наши врачи.

178 ТЫСЯЧ ПОДПИСЧИКОВ И 10 КМ В ДЕНЬ

В 2016 году, уйдя во второй декретный отпуск с дочерью Верой, Ирина Курстак начала вести блог, посвящённый лабораторной диагностике. В то время Ирина Андреевна ещё не знала, будет ли отклик у аудитории. Не было ясности и в том, на какой сегмент ориентироваться в первую очередь – на специалистов или людей, далёких от медицины. Из статьи профиля понятно было только то, что среди подписчиков блога – 1% мужчин и 99% женщин из раз-

ных стран, причём из Беларуси меньше всего.

Аккаунт Ирина Андреевна вела активно, регулярно публиковала посты и старалась сразу отвечать на вопросы и комментарии аудитории.

– Наверное, я хотела доказать самой себе, что Instagram – это не про ногти, купальники и всё остальное, что популярная платформа может быть полезной. В то время я была единственным врачом лабораторной диагностики на площадке социальной сети. Начала сотрудничать с врачами других специальностей. Делала совместные эфиры и публикации с кардиологами, онкологами, дерматологами и другими специалистами.

Блог потихоньку рос и сегодня в нём уже 178 тысяч подписчиков. В копилке успехов посты с 10 тысячами сохранений и прямые эфиры с таким же количеством участников, публикации с активным обсуждением в две тысячи комментариев.

За всё время ведения блога Ирина Андреевна ни разу не купила рекламу, точно так же, как и не размещала рекламу в своём блоге. Хотя запросы поступают регулярно.

Сегодня Ирина Курстак блогу уделяет не так много времени, как в самом начале. Полезная информация, которая уже есть в аккаунте, сохраняет актуальность для аудитории, что подтверждается стабильным количеством подписчиков и регулярными сохранениями постов. В процентном соотношении среди читателей блога преобладают сегодня обычные пользователи, около 10% составляют врачи.

Блог Ирина Андреевна рассматривает скорее как хобби, считает, что полноценно и с полным погружением заниматься такой деятельностью врач не может, времени на всё не хватит. Но сама находит время и на другие полезные увлечения.

– Раньше у меня дома было очень много вышивки, но я была другая. Могла сесть за вышивку утром и вечером встать. Кажется, что с возрастом у меня изменился темперамент.

Сегодня среди хобби Ирины Андреевны важное место занимает езда на велосипеде. Каждый день наша героиня старается проехать 10–15 километров. Это увлечение замечательно сочетается с прослушиванием аудиокниг.

– Открыла для себя этот формат, потому что просто читать нет времени. А слушать во время велопрогулок аудиокнигу очень удобно. Мне нравятся интересные поучительные автобиографии. Одна из последних аудиокниг, которую я прослушала, – это автобиография Мэрил Стрип. Кстати, пример женщины, которая сумела построить карьеру и вырастить четверых детей. И ещё одна книга, которую закончила вчера слушать, про Ирину Винер, тренера по художественной гимнастике. Тоже цитаты её такие поучительные. Я люблю что-нибудь такое слушать.





БАЛАНС ВО ВСЁМ

На вопрос о чистоте в плане медицины Ирина Курстак отвечает метафорически, говоря, что, прежде всего, это отношение к людям и искреннее стремление им помочь. А вот с идеально чистыми анализами всё не так однозначно.

– Все знают эту поговорку: здоровых людей нет, есть недообследованные, – шутит Ирина Андреевна и продолжает размышлять с профессиональной серьёзностью. – Идеальные анализы, когда показатели попадают в пределы референтных интервалов, не могут исключить наличие заболевания у конкретного человека на 100%. Можно ли однозначно сказать, что у человека с идеальными показателями в анализах отсутствуют все заболевания? Нет, мы так сказать не можем. И опять же, могут ли быть нарушены показатели, если у человека нет никакой патологии? Тоже такое может быть. Потому что, когда мы говорим про референтный интервал или норму какого-то определённого лабораторного показателя, мы же понимаем, что это рассчитывается идеальный вариант для 95% здоровой популяции. Так даже в этом случае 5% выходят за те рамки, которые мы относим к рамкам здоровых людей. Поэтому не знаю, насколько это применимо к лабораторной диагностике. Лучшее всего, когда человек себя хорошо чувствует и у него идеальные анализы. Это прекрасный вариант. А

если нет, то важно консультироваться с врачом.

Даже крепкий организм с идеальными показателями нуждается в заботе, особенно – в осенне-зимний период. Вирусы, переохлаждение, авитаминоз и стресс от нехватки солнца подстерегают на каждом шагу. Чтобы читатели журнала «Гродно» могли встретить этот сезон во всеоружии, Ирина Курстак даёт профессиональные советы.

– Во-первых, надо отдыхать летом. Это главное правило. Несмотря на то, что у нас солнца летом немало, у многих людей в Беларуси есть дефицит витамина D. Поэтому обязательный приём витамина D. Поэтому что иначе – слабость и усталость.

Во-вторых, витамины в целом никто не отменял. Считается, что когда у человека сбалансирован рацион по фруктам, по овощам, по мясу, когда он не придерживается никаких специальных диет вроде веганства, вегетарианства, то в принципе витаминов должно хватать в организме. Ну и для женщин – следим за гемоглобином и за популярным сегодня ферритином. Это актуально на самом деле.

А в-третьих, у человека должен быть баланс во всём. Баланс отдыха, баланс в отношениях с друзьями, родными, баланс с детьми, баланс в семье. Когда человек занимается любимым делом, с радостью идёт на работу и так же с радостью идёт домой. Мне кажется, у меня сейчас именно такой баланс. ■