

СОГАЗ МЕДИЦИНА

№11

сентябрь/
ноябрь

2021

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:
ПАВЕЛ РУМЯНЦЕВ

стр. 22

НОВЫЙ ЗОЖ:
СПОРТ, ПП И... САНКУР

стр. 36

ЕШЬТЕ
НА ЗДОРОВЬЕ

стр. 96

ПОЕХАТЬ НА ВОДЫ



И НЕ ТОЛЬКО...



Директор по медицине
Группы клиник «СОГАЗ
МЕДИЦИНА»,
д. м. н., профессор
Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

Осенний номер нашего журнала посвящен санаторно-курортному лечению и реабилитации. Восстановительная медицина — это обширная область, охватывающая самые разные аспекты как возвращения утраченных в связи с травмой или болезнью функций организма, так и повышения качества жизни пациента. Не секрет, что в период пандемии крайне актуальной стала постковидная реабилитация, направленная на укрепление органов дыхания.

Однако деятельность санаторно-курортных учреждений сегодня не ограничивается лечением конкретных заболеваний и реабилитацией после операций. Она включает все больше направлений, связанных с поддержанием здоровья и anti-age-медициной, борьбой с триггерами, которые негативно влияют на качество жизни человека, и т.д. Именно поэтому отдых в санатории постепенно становится неотъемлемым компонентом здорового образа жизни для всех, кто хочет сохранить хорошее самочувствие на долгие годы.

О том, как устроена санаторно-курортная сфера и какие услуги здесь оказывают гостям, в своем интервью рассказал главный врач санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ», д. м. н. Павел Иркинович Гузалов. Также из материалов этого выпуска вы узнаете, для чего применяются медицинские газы, каковы основные направления современной реабилитации онкобольных и какую роль в медицине играет лучевая диагностика.

Желаю вам интересного чтения и крепкого здоровья!



Главный врач
Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»,
д. м. н., профессор,
А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Реабилитация — важнейший элемент восстановления здоровья пациентов с сердечно-сосудистой патологией, который инициируется уже на стадии стационарного лечения и зачастую завершается санаторно-курортным этапом. Кроме того, санаторно-курортное лечение применяется и для общего оздоровления вне переносимых в данный момент заболеваний.

Чаще система реабилитации нацелена на пациентов с коронарогенными заболеваниями — прежде всего, с ишемической болезнью сердца. Хорошо известно, что после инфаркта миокарда необходимо восстановление утраченных функций, что и достигается специфическими программами реабилитации в специализированных санаториях.

Значительную группу пациентов, нуждающихся в санаторно-курортном этапе реабилитации, составляют люди с ревматическими (вследствие ревматизма) и неревматическими (вызванными атеросклерозом или инфекционным поражением клапанов) пороками сердца. Ежесекундная перегрузка мышцы сердца из-за пораженного клапанного аппарата приводит к нарушению сократительной функции и формированию сердечной недостаточности. Пациентов с такими заболеваниями вне обострения инфекционного процесса направляют в санатории в пределах климатической зоны их проживания, расположенные на климато- и бальнеолечебных курортах.

В подобных случаях рекомендуется применение таких методов санаторно-курортного лечения, как прием воздушных и солнечных ванн, талассотерапия (морские купания и процедуры с использованием

морской воды), радоновые, йодобромные, сероводородные и другие ванны. Кроме того, эффективны лечебная физкультура и гидрокинезиотерапия, т.е. выполнение упражнений в воде и плавание. Наконец, комплекс дополняют физические методы лечения: воздушная криотерапия и внутривенное лазерное облучение крови.

Еще одну группу некоронарогенных патологий составляют миокардиты — острые и хронические воспалительные заболевания миокарда, имеющие инфекционную, аллергическую или токсико-аллергическую природу. Они проявляются болями в левой половине грудной клетки, нарушениями ритма сердца, ослаблением сократительной функции миокарда.

Санаторно-курортное лечение таких пациентов направлено на коррекцию иммунных нарушений, восстановление метаболизма сердечной мышцы и повышение функциональных резервов системы кровообращения для профилактики рецидивов заболевания. Его основными компонентами являются аэро-, гелио- и талассотерапия, ЛФК и общая двигательная активность, а также «сухие» углекислые ванны, которые способствуют нормализации сердечного ритма, улучшают кровоснабжение и усиливают сократительную способность сердечной мышцы.

Восстановительное лечение и медицинская реабилитация на базе санаториев являются частью лечения пациентов и с другими заболеваниями сердца и сосудов, в т.ч. получивших специализированную и высокотехнологичную медицинскую помощь. Этот заключительный этап лечения позволяет избежать развития осложнений, а также снизить риск рецидива заболевания и дать человеку возможность скорее вернуться к привычной жизни.

Содержание

НОВОСТИ КОМПАНИИ

стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА

стр. 22



Павел Румянцев:

«Онкологическая реабилитация: настоящее и будущее»

ТЕМА НОМЕРА

Новый ЗОЖ: спорт, ПП и... санкур

стр. 36



Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Екатерина Аверина,
Александра Фёдорова

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1 000 экз.,
распространяется
бесплатно

Адрес редакции:
Санкт-Петербург,
Финляндский пр., д. 4, лит. А

E-mail: pr@sogaz-clinic.ru

Учредитель: Группа клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»,
ООО «ММЦ «СОГАЗ»,
Лицензия ЛО-78-01-011340
от 9 декабря 2020 г.

В номере использовались фотографии, предоставленные пресс-службой ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА», службой маркетинга ООО «Инкерманский завод марочных вин», пресс-службой отелей «Точка на карте» и «Дача Винтера», а также изображения Adobe Stock, фото с сайта pastvu.com и из открытых источников

16+

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

стр. 50



Медицинские газы — мировой тренд восстановительной медицины

ИСТОРИЯ

«Лечит болезни врач, но излечивает природа»

стр. 86



ОТКРЫТИЕ

Ешьте на здоровье

стр. 96



УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

стр. 62



Лучевая диагностика новой реальности

НАШИ ПАРТНЕРЫ



Вино для здоровья: секрет в умеренности

стр. 106



Сосны, воздух и вода: целебный климат Северо-Запада России

стр. 120

ДЕТИ

Привычки родом из детства



стр. 74



ВРАЧИ-ХИРУРГИ: ЛИШЬ 10% ПАЦИЕНТОВ С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ ОЖИРЕНИЯ МОГУТ СНИЗИТЬ ВЕС ПРИ КОНСЕРВАТИВНОМ ЛЕЧЕНИИ

Хирургическое вмешательство является эффективным способом снижения веса и лечения диабета 2 типа у пациентов с морбидным ожирением. Об этом рассказали эксперты конференции, посвященной роли бариатрических операций в лечении сахарного диабета 2 типа. Мероприятие состоялось на площадке Многопрофильного медицинского центра «СОГАЗ» в Геленджике при поддержке компании Olympus.

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина (гормона, регулирующего уровень сахара в крови) или организм не может эффективно его использовать. В результате у пациента возникает гипергликемия — повышенный уровень содержания сахара в крови — что приводит к серьезному повреждению многих органов.

По данным ВОЗ, за последние 40 лет число больных диабетом в мире выросло в четыре раза. Наибольшую озабоченность у врачей вызывает диабет 2 типа, на который приходится до 90% всех случаев заболевания. Его распространенность стремительно растет, что эксперты связывают с глобальным изменением образа жизни людей: болезнь чаще всего развивается на фоне избыточной массы тела

и недостаточной физической активности.

«Сахарный диабет 2 типа является результатом сочетания генетической предрасположенности и неправильного образа жизни. К сожалению, это не тот случай, когда, зная семейную историю, можно чувствовать себя в безопасности — даже если никто из родственников не страдал диабетом, у любого человека есть риск развития сахарного диабета 2 типа

с возрастом, особенно при лишнем весе. Еще одной отличительной чертой этой болезни является медленное скрытое развитие, которое может долго никак не проявляться. Симптомы (сильная жажда и учащенное мочеиспускание, потливость, слабость и др.) возникают уже на поздних стадиях диабета. Поэтому всем людям, особенно имеющим лишний вес, важно хотя бы раз в год посещать врача, который оценит риск развития диабета и назначит необходимые обследования», — рассказала врач-эндокринолог, старший научный сотрудник НИЛ диабетологии и НИЛ хирургической коррекции метаболических нарушений НМИЦ им. В. А. Алмазова, к. м. н. Екатерина Никодимовна Кравчук.

По статистике, лишний вес сегодня имеет уже более 50% населения России, а около 25% страдает ожирением. Принято выделять три степени этого состояния, самой тяже-

лой из которых является III — т. н. морбидное ожирение, при котором пациент имеет не только индекс массы тела (ИМТ) выше 40, но и серьезные сопутствующие метаболические нарушения, такие как сахарный диабет 2 типа, артериальную гипертензию и т. д. Чем больше объем накопленной жировой ткани, тем сильнее она влияет на состояние здоровья человека и тем сложнее ему снижать вес.

«Лишь 10% пациентов с высокой степенью ожирения могут похудеть самостоятельно или с помощью консервативных методов лечения. В большинстве случаев единственным эффективным способом борьбы с ожирением и сахарным диабетом 2 типа является бариатрическая хирургия. Как правило, выполняются гастрощунтирующие операции, которые позволяют не только уменьшить объем желудка, но и изменить механизм прохождения пищи по тонкому кишечнику, активизировав метаболизм и выработку собственного инсулина. Такие вмешательства дают долгосрочный результат: успешное снижение веса, ремиссию или улучшение течения диабета», — подчеркнул ведущий научный сотрудник, руководитель НИЛ хирургии метаболических нарушений НМИЦ им. В. А. Алмазова, к. м. н. Александр Евгеньевич Неймарк.

В рамках конференции «Бариатрические операции в лечении сахарного диабета 2 типа», состоявшейся на базе ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике при поддержке компании Olympus, ведущие эксперты обсудили особенности таких операций и возможности консервативного лечения заболевания. По мнению медиков, консервативные методы лечения имеют определенные лимиты и не могут помочь в снижении массы тела более чем на 10–15%, тогда как операция позволяет потерять до 50% веса. Это особенно актуально для пациентов



с морбидным ожирением, опасность которого для здоровья и жизни намного превышает возможные риски, связанные с хирургией.

«Лечение ожирения и диабета 2 типа требует мультидисциплинарного подхода. Очень важна не только бариатрическая операция, но и дальнейшее наблюдение в послеоперационном периоде. Именно этот принцип лежит в основе работы Центра лечения ожирения и метаболического синдрома, который действует на базе нашей клиники. Это единственный подобный центр на черноморском побережье России. Здесь работает целая команда врачей (хирург, диетолог, гастроэнтеролог, эндокринолог, терапевт), которая сопровождает пациентов до и после операции, позволяя им успешно избавляться от лишнего веса и заметно улучшать состояние здоровья», — отметил главный врач ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике Евгений Владимирович Токаренко ■



МЕДИКИ ММЦ «СОГАЗ» РАССКАЗАЛИ УЧАСТНИКАМ IGORA KIDS CAMP О ПРАВИЛАХ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Бригада скорой медицинской помощи Международного медицинского центра «СОГАЗ» провела два мастер-класса для детей — участников летнего клуба IGORA KIDS CAMP.

Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» стала одним из партнеров летнего детского клуба IGORA KIDS CAMP. Проект, запущенный курортом «Игора», направлен на раскрытие сильных сторон ребенка и его развитие по нескольким направлениям: творчество и иностранные языки, IT и телекоммуникации, современные технологии и знакомство с профессиями.

В рамках интерактивных мастер-классов специалисты в разных областях рассказали участникам лагеря об основах своей работы. С профессией медика, правилами оказания первой помощи и устройством реанимобиля детей познакомили врачи скорой медицинской помощи ММЦ «СОГАЗ».

В ходе первого занятия дети узнали о том, как нужно действовать при потере сознания и получении травмы — как вызывать скорую, что делать до ее приезда и чем можно помочь пострадавшему, а также научились останавливать кровотечение из ран, делать из подручных материалов шины и повязки и правильно их накладывать.

«В нашем мастер-классе участвовали дети 7–14 лет. В этом возрасте ребенок вполне может оказать первую помощь себе или своим сверстникам при ушибах и других легких повреждениях, а в более сложных случаях — вызвать скорую. Главное, чтобы дети знали, как делать это правильно, и не терялись, оказавшись в такой ситуации», — отметил врач скорой медицинской помощи ММЦ «СОГАЗ» Алексей Владимирович Солдатов.

Второй интерактивный мастер-класс по медицине от врачей ММЦ «СОГАЗ» был по-

священ тому, чем отличается обморок от потери сознания (например, при черепно-мозговой травме и т.д.), как правильно останавливать кровотечение, накладывать шины и оказывать другую необходимую помощь пострадавшему, а главное — как вызывать скорую.

«Несмотря на свой юный возраст, участники мастер-класса проявили большой интерес к нашей работе, а некоторые даже рассказали, что в будущем собираются выбрать профессию врача. Задавали много вопросов, причем не только о первой помощи, но и по такой злободневной теме как коронавирус — о том, почему дети им практически не болеют, как защититься от инфекции и как вообще работает иммунитет человека», — рассказал врач скорой медицинской помощи ММЦ «СОГАЗ» Сергей Юрьевич Тюрин ■



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «СОГАЗ» В ТОБОЛЬСКЕ ОТМЕЧАЕТ ТРИ ГОДА РАБОТЫ

28 августа исполнилось три года с момента открытия Медицинского центра «СОГАЗ» в Tobolske. За это время специалисты клиники оказали помощь более чем 30 000 пациентам и провели свыше 15 000 профосмотров.

Деятельность медицинского центра, открытого в 2018 году по инициативе ПАО «СИБУР Холдинг», АО «СОГАЗ» и Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», направлена на оказание высококачественной медицинской помощи сотрудникам тобольских предприятий «СИБУР», членам их семей и жителям города. Клиника имеет лицензию на 43 вида медицинской деятельности и ежедневно принимает более 300 человек. Помимо самого медицинского центра на тобольской площадке «СИБУР Холдинг» работает 4 здравпункта, служба цеховых врачей, центр профосмотров и центр психологической поддержки.

С марта 2020 года сотрудники МЦ «СОГАЗ» активно участвуют в предупреждении вспышек коронавирусной инфекции на предприятиях Тюменской области. Силами медиков выполнено более 60 000 ПЦР-тестов на COVID-19 и проведено около 3500 вакцинаций. Среди сотрудников клиники уже удалось добиться коллективного иммунитета выше 80%.

Интенсивная работа не мешает коллективу клиники активно развиваться и ставить новые цели. Так, на сентябрь 2021 года запланировано открытие здравпункта в аэропорту Tobolska. Кроме того, в ближайшее время планируется расширить деятельность медицинского центра, установить новое оборудование и внедрить новые диагностические и лечебные программы.

«За три года работы нам удалось создать единый контур здоровья на тобольской площадке Группы СИБУР, а значит, выполнить задачу, поставленную Заказчиком. Сейчас наш опыт используется при организации работы на всех площадках СИБУРа. Кроме того, для нас очень важно, что бренд Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» стал узнаваем в регионе, жители

города и близлежащих районов доверяют нам самое ценное — свое здоровье», — рассказала главный врач МЦ «СОГАЗ» в Tobolske Елена Анатольевна Кипрюшина.

Е.А. Кипрюшина выразила благодарность всему коллективу, без которого успешная работа клиники была бы невозможна: «Горжусь прежде всего своей командой, которая ни разу не подвела за три года. Любой вызов только объединял людей и воспринимался с желанием выполнить поставленную задачу на высоком уровне, как бы тяжело ни было. Всех членов нашей команды я хочу поблагодарить за высокий профессионализм, преданность делу, желание и умение решать самые сложные задачи, не поддаваться панике и унынию, всегда двигаться вперед! Уважаю и очень ценю вклад каждого из сотрудников в общее дело» ■



МЦ «СОГАЗ» В СВОБОДНОМ ПОДВЕЛ ИТОГИ ПЕРВОГО ГОДА РАБОТЫ

10 июля 2020 года состоялось открытие Медицинского центра «СОГАЗ» на территории Амурского газоперерабатывающего завода в Свободном. За год работы клинике удалось достичь серьезных результатов в области оказания качественной медицинской помощи и сохранения эпидемиологической безопасности на территории строительства крупнейших промышленных объектов Амурского ГПЗ и Амурского газохимического комплекса, медицинским оператором которого также является ООО «СОГАЗ «ПРОФМЕДИЦИНА»

Многопрофильный центр, медицинским оператором которого выступает компания «СОГАЗ» ПРОФМЕДИЦИНА», был спроектирован, построен и введен в эксплуатацию всего за 45 дней АО «НИПИГАЗ» — ведущим российским центром по управлению проектированием, поставками, логистикой и строительством.

С момента открытия, которое состоялось в разгар пандемии COVID-19, клиника функционировала как инфекционный госпиталь и сейчас продолжает работать на достижение основной цели — предупреждение распространения новой коронавирусной инфекции на Амурском ГПЗ, сохранение и укрепление здоровья людей, работающих на объекте. За год работы клиники в стационар было госпитализировано 1705 человек, 2330 пациентов получили амбулаторную помощь.

Медицинский центр оснащен 94 койками, шесть из которых работают по профилю «интенсивная терапия». Также оборудована собственная клиничко-диагностическая лаборатория, позволяющая проводить ПЦР-диагностику, ИФА-диагностику и полный спектр общеклинических исследований. В медицинском центре установлен 16-срезовый компьютерный томограф, проводится УЗИ и ЭКГ-диагностика, функционирует станция снабжения медицинскими газами.

Технические возможности клиники позволяют проводить лабораторную и инструментальную диагностику, выявляя заболевания

в кратчайшие сроки. За год специалисты медицинского центра провели:

- 218 481 ПЦР-исследование на COVID-19
- 8780 КТ-исследований
- 6986 исследований на выявление антител к коронавирусу методом ИФА (иммуноферментного анализа)

Для предотвращения распространения инфекционных заболеваний среди сотрудников предприятий, работающих на объекте, медиками проводится массовая вакцинация. Так, осенью 2020 года 27 453 человека были привиты против гриппа и 1879 — против пневмококка. С 21 апреля 2021 года 8819 человек прошли вакцинацию против COVID-19.

Сегодня в клинике трудится около 100 сотрудников: 20 врачей,



более 50 медицинских сестер, а также младший и вспомогательный медицинский персонал. Высокий уровень профессионализма и согласованность действий всех членов коллектива, позволившие сохранить здоровье сотрудников предприятий во время пандемии, неоднократно были отмечены почетными грамотами и благодарностями губернатора Амурской области, НИПИГАЗ, ООО «Газпром Переработка Благовещенск» и ПАО «ГАЗПРОМ».

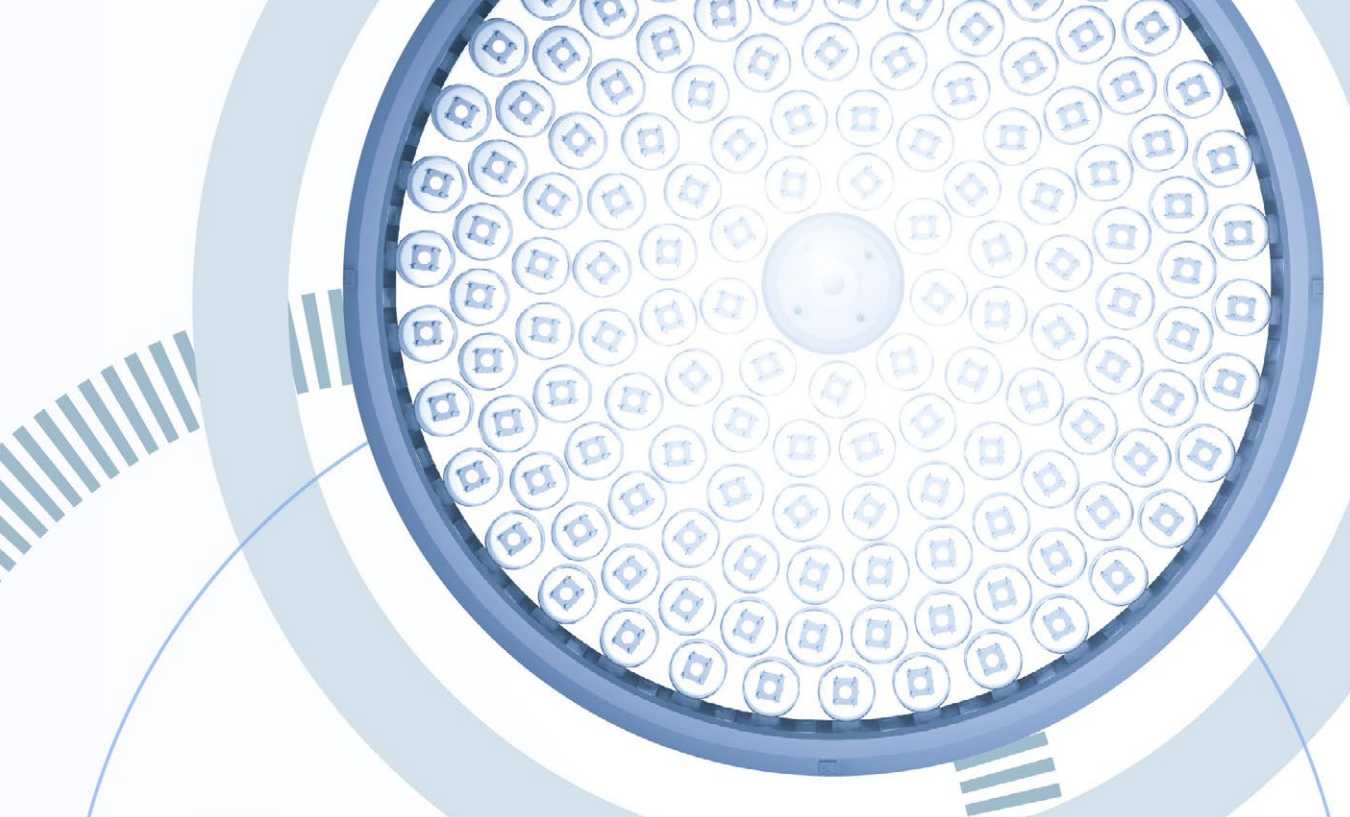
О том, как сотрудникам клиники удалось организовать работу по предотвращению распространения опасного заболевания, о специфике работы в период пандемии и о планах развития самого молодого медицинского центра ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» рассказал главный врач МЦ «СОГАЗ» в Свободном Юрий Виталиевич Балабанов:

«Основная задача, для решения которой был создан наш госпиталь, где трудятся медицинские работники со всей страны, — это борьба с распространением коронавирусной инфекции на площадке строительства крупнейшего в России завода. С этой задачей мы справились! Нам удалось создать безопасный эпидемиологический периметр и быстро подавить вспышку заболевания, не допустив остановки «стройки века». Была создана крупнейшая клиничко-диагностическая лаборатория, на базе которой сначала выполнялись только



общеклинические анализы и ПЦР-тесты, а затем и тесты ИФА. Ежедневно проводили до 2000 исследований ПЦР, сотрудники работали круглосуточно. Для сравнения — мощность всех лабораторий Амурской области на тот момент составляла 1500 ПЦР-тестов в сутки!

Конечно, были и трудности, пришлось многое преодолеть. Но в клинике сформировался прекрасный коллектив: люди со всей страны смогли сплотиться и работать как единый организм, который каждый день эффективно противостоит пандемии. Я очень ценю своих коллег за смелость и отвагу, за преданность своему делу и коллективу. В ближайшем будущем мы планируем открытие здравпунктов и медицинских кабинетов на территории предприятий основных заказчиков, а также запуск центра профосмотров, строительство которого уже ведется ударными темпами. Словом, планов много, но уверен, что мы со всем справимся!» ■



ХИРУРГИЯ «ПОД КЛЮЧ» В ММЦ «СОГАЗ»

Стремительный темп жизни в мегаполисе требует быстрого решения всех возникающих вопросов для поддержания и восстановления здоровья. Клиника хирургии Международного медицинского центра «СОГАЗ» предлагает своим пациентам хирургические пакеты на плановые операции — комплексные программы лечения «под ключ».



Врачи-хирурги используют самые современные методы диагностики и лечения по хирургическим комплексным программам «под ключ». Они помогают пациентам максимально быстро вернуться к работе и привычному образу жизни после проведения операций с применением передовых малотравматичных технологий и предполагают минимальное время нахождения в комфортном круглосуточном стационаре клиники, рассчитанном всего лишь на 28 мест.

Малоинвазивные операции позволяют достичь оптимального эстетического эффекта, а также заметно сократить сроки восстановления (от одного дня) и снизить риски развития осложнений в реабилитационном периоде. Для удобства пациентов комплексное специальное предложение рассчитано

с учетом минимальной стоимости операционного лечения «под ключ».

Специальное предложение «Хирургические пакеты на плановые операции» в ММЦ «СОГАЗ» действует на следующие виды операций:

ФЛЕБОЛОГИЯ — СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗА

- Флебэктомия
- Радиочастотная абляция вен (РЧА)
- Эндовенозная лазерная коагуляция вен / ЭВЛК

ОБЩАЯ ХИРУРГИЯ

- Геморроидэктомия
- Лазерная геморроидопластика (ЛНР)
- Холецистэктомия — удаление желчного пузыря
- Герниопластика — лечение грыж живота

ГИНЕКОЛОГИЯ

- Гистероскопия — внутриматочное выявление и удаление патологий

ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ — МАЛОИНВАЗИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ КОЛЕНА И ДЕФОРМАЦИЙ СТОП

- Артроскопия коленного сустава
- Пластика крестообразной связки (ПКС)
- Операция на стопе

УРОЛОГИЯ

- Водянка яичка (гидроцеле)
- Варикоцеле (лапароскопическая операция) — лечение варикозного расширения яичка
- Варикоцеле (микрохирургическая операция в амбулаторных условиях)
- Резекция кист почки ■



ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ:
НАСТОЯЩЕЕ
И БУДУЩЕЕ



**Павел Олегович
Румянцев**

Главный онколог–радиолог
ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»,
д. м. н.

Рост числа онкологических заболеваний — одна из главных проблем современного здравоохранения. На борьбу с ними направлены усилия властей, ученых и медиков, однако в основном речь идет о профилактике и лечении. Между тем, одним из важнейших компонентов этого процесса является реабилитация. О том, какую роль она играет в победе пациента над раком и как создать эффективную систему реабилитации, рассказал главный онколог–радиолог ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА», д. м. н. Павел Олегович Румянцев.

— Павел Олегович, онкологические заболевания сегодня имеют высокую социальную значимость, и даже те, кто никогда с ними не сталкивался, знают основные методы лечения рака — операция, химиотерапия и т. д. Но часто люди как будто не задумываются о том, что лечение обязательно сопровождается реабилитацией. Так ли это?

— Совершенно верно. Отчасти это объясняется тем, что долгие годы даже во врачебной среде слова «онкология» и «реабилитация» были абсолютно разобщены. Считалось, что любое активное воздействие на организм человека, перенесшего онкозаболевание, может привести к повторной активации опухолевого процесса. Поэтому реабилитация таким пациентам была фактически противопоказана, и некоторые врачи до сих пор сохранили это убеждение.

В определенном смысле это небезосновательно. Допустим, если пациент после лечения меланомы продолжает злоупотреблять солнечным загаром, то вероятность рецидива опухоли и сокращения срока его жизни резко повышается. То же касается посещения солярия для женщин после рака молочной железы, или курения для пациентов после рака легких. Эти и другие факторы риска, которые могут спровоци-

“ Уже доказано, что специализированная (в том числе физическая) реабилитация является одним из условий повышения эффективности и толерантности лечения злокачественных опухолей, повышения шансов пациента на долгую, качественную жизнь ”

ровать возникновение новых опухолей, врачам хорошо известны.

Но установка, что реабилитация — это избыточная нагрузка на организм, которая также может повлечь за собой рецидив заболевания, не нашла никакого научного подтверждения. Наоборот, уже доказано, что специализированная (в том числе физическая) реабилитация является одним из условий повышения эффективности и толерантности лечения злокачественных опухолей, повышения шансов пациента на долгую, качественную жизнь.

— **То есть продолжительность и качество жизни пациента зависит не только от уничтожения опухолевых клеток, но и от реабилитации?**

— Да, потому что все существующие технологии лечения рака — в той или иной степени травмирующие и/или токсичные. Мы применяем их осознанно, чтобы избавиться от опухоли, но понимаем, что это нанесет определенный вред здоровью пациента. Именно поэтому современная реабилитация — это индивидуальные программы, интегрированные в план лечения и направленные на подготовку к прогнозируемым осложнениям. Конечно, не всегда возможно предсказать индивидуальную реакцию организма на лечение, но мы хорошо понимаем, с чем неизбежно столкнется пациент, например, после онкологической операции на брюшной полости.

Для того чтобы минимизировать травматичность лечения и ускорить восстановление пациента, онкологи и хирурги должны сразу работать в команде с реабилитологами. Еще до начала лечения им нужно оценить, на какие функции организма можно положиться, а какие предстоит оперативно скорректировать, чтобы человек пришел на операцию «на своих но-



“ Современная реабилитация — это индивидуальные программы, интегрированные в план лечения и направленные на подготовку к прогнозируемым осложнениям ”

гах», имея максимальный запас сил для быстрого восстановления. Затем реабилитологи согласовывают свои действия с онколога-

ми под ожидаемый результат лечения, и такой командный подход позволяет добиться максимального эффекта — уже через неделю после операции пациент уезжает в санаторий восстанавливаться по индивидуальной или типовой программе.

Таким образом, сегодня специализированная реабилитация в мире становится неотъемлемым компонентом лечения онкологических заболеваний. При этом ее глубина, интенсивность и продолжительность во многом зависят от т. н. реабилитационного резерва пациента — ресурс организма для восстановления функций и максимально возможного качества жизни. Этот резерв у каждого человека свой: он определяется сохранностью органов и систем с учетом возраста, генетики, анамнеза, мотивированности пациента и многого другого.

Еще одним фактором успеха является время начала реабилитационного периода. Если реабилитация стартует за две недели

“ Если реабилитация стартует за две недели до операции, пациент перенесет лечение гораздо легче, чем если начать ее накануне ”



до операции, пациент перенесет лечение гораздо легче, чем если начать ее накануне. Наконец, очень важна т.н. комплаентность — приверженность человека рекомендациям врача. Сочетание этих факторов — залог того, что пациент «выйдет сухим из воды».

— **Каковы основные методы реабилитации онкобольных? Применяются ли они по отдельности, или это всегда комплексный подход?**

— Объясню на примере. Моя врачебная

специализация — онкологические и эндокринные заболевания. Когда мы с коллегами только начали заниматься хирургическим лечением щитовидной железы (в т.ч. ее опухолей), оказалось, что это крайне травматичная операция, в ходе которой часто повреждается возвратный гортанный нерв. А это приводит к тому, что человек не может не только нормально говорить, но даже дышать и глотать.

Нерв может восстановиться самостоятельно, но не скоро, да и не во всех случаях. Поэтому необходима специализированная реабилитация. Существуют фониатрические программы (направленные на работу с голосом), но они если и дают эффект, то слабый. Воздействие должно быть комплексным и начинаться как можно раньше — только так можно быстро вернуть пациенту голос, глотание и свободное дыхание.

Мы совместили несколько методов лечения — традиционную фониатрическую реабилитацию, аппаратную прицельную стимуляцию

и медикаментозную терапию — и получили отлично работающий комплекс. До 90% пациентов смогли полностью восстановить голос. Система нейрофониатрической реабилитации успешно применяется уже несколько лет, и это как раз пример того, как мультидисциплинарность дает совершенно поразительный эффект.

Важно понимать, что время на проведение реабилитации очень ограничено. Так называемое реабилитационное окно, по сути, является «форточкой». Она открывается сразу после проведения травмирующего лечения и довольно быстро закрывается. В случае с повреждением возвратных гортанных нервов — это всего 1–2 месяца. И чем больше времени проходит после операции, тем сильнее снижается вероятность достижения желаемого результата. Поэтому к списку ключевых факторов (реабилитационный резерв, оперативность начала реабилитации и комплаентность пациента) нужно добавить комплексный подход — сочетание специализированных взаимно усиливающих друг друга методик.

— **Связан ли выбор этих методик с тем, каким способом лечится рак у конкретного пациента?**

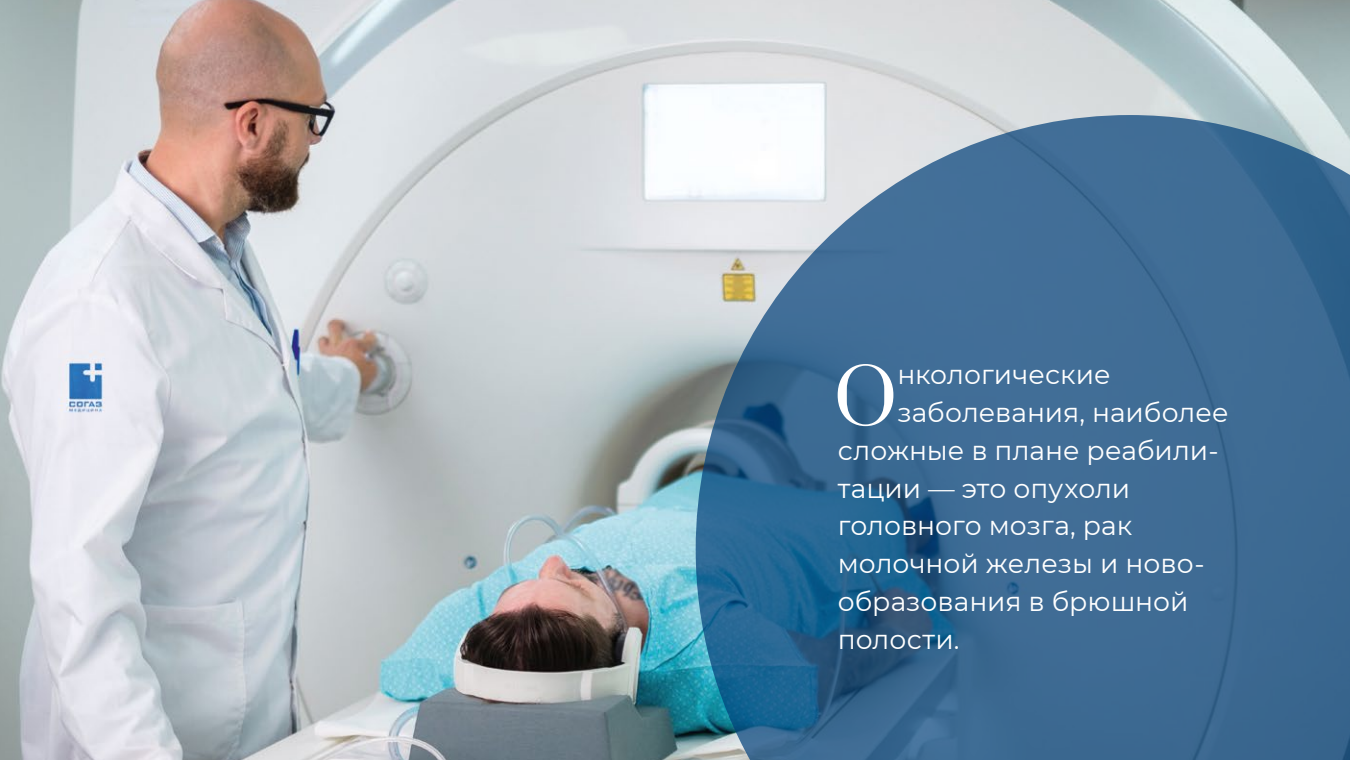
— Скорее он связан с локализацией опухоли и характером травматического воздействия, которое применялось для ее устранения. Например, недиссеминированный рак простаты можно лечить по-разному: хирургия будет наиболее травматичной, лучевая терапия — чуть менее, а брахитерапия — самой щадящей. Эффективность этих методов в руках хорошего врача почти не отличается, но если выбрать наименее повреждающий из них, то реабилитационный период закономерно сократится. Это пример того, как можно заранее выбирать способ лечения, исходя из задачи по скорейшему вос-

“ Важно понимать, что время на проведение реабилитации очень ограничено. Так называемое реабилитационное окно, по сути, является «форточкой» ”

становлению пациента. А в случае лечения рака простаты это нарушения мочеиспускания, боли, дискомфорт, сексуальная дисфункция.

— **В начале нашей беседы Вы отметили, что в последнее время изменился сам подход к реабилитации онкобольных. Привело ли это к активному развитию отрасли, появлению новых методик?**

— Онкология сегодня является одной из самых динамичных областей медицины. И то, что в мире специализированная реабилитация стала ее неотъемлемой частью, разу-



Онкологические заболевания, наиболее сложные в плане реабилитации — это опухоли головного мозга, рак молочной железы и новообразования в брюшной полости.

меется, очень важно. Так, в последних клинических рекомендациях Минздрава РФ теперь прописываются методы не только диагностики и лечения рака, но и реабилитации пациентов с этим заболеванием.

Когда так кардинально меняется подход, конкретные технологии тоже начинают развиваться быстрее. Создаются и гибридные методики, и принципиально новые. Сейчас в нашем арсенале появились аппараты с обратной биологической связью: они позволяют пациенту самому

регулировать интенсивность процедур, исходя из индивидуальной их переносимости.

Это вообще характерно для современного здравоохранения — максимальное вовлечение пациента в процесс. Ведь в конечном счете в результате лечения, в скорейшем возвращении человека к нормальной жизни больше всего заинтересованы не клиники, не страховые компании и даже не работодатель, а сам человек. Поэтому наша задача — помочь ему, объяснить, показать все возможности и повысить его мотивированность для достижения наилучшего результата.

В этом смысле меня очень радуют последние тенденции. Приходит понимание, что лечение и реабилитация одинаково важны, потому что одно позволяет победить болезнь, а другое — быстро и без последствий вернуться к привычной жизни. Сегодня становится все более популярной идеология активной реабилитации: даже если ресурсы позволяют долго лежать и восстанавливаться



ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

В клиниках «СОГАЗ» применяются передовые, прошедшие доказательную проверку алгоритмы диагностики, лечения и реабилитации широкого спектра заболеваний. Ведение пациентов с заболеваниями щитовидной железы и паращитовидных желез осуществляется в соответствии с современными стандартами и с использованием инновационных технологий, непрерывно обновляющихся и совершенствующихся (интраоперационный нейромониторинг, флуоронавигация, видеоэндоскопия, онкомаркеры, онкогеномика, радиотераностика).

Наш приоритет — развитие персонализированной, доказательной и мультимодальной биомедицины.



Международный медицинский центр «СОГАЗ»

Санкт-Петербург, Малая Конюшенная, 8

Клиника премиум-класса, расположенная в самом сердце Санкт-Петербурга

Направления:

- Абдоминальная хирургия
- Травматология
- Гинекология
- Флебология
- Оториноларингология
- Онкология

Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.

Многопрофильный медицинский центр «СОГАЗ»

Геленджик, ул. Луначарского, 178 Б

Клиника инновационных технологий на юге России

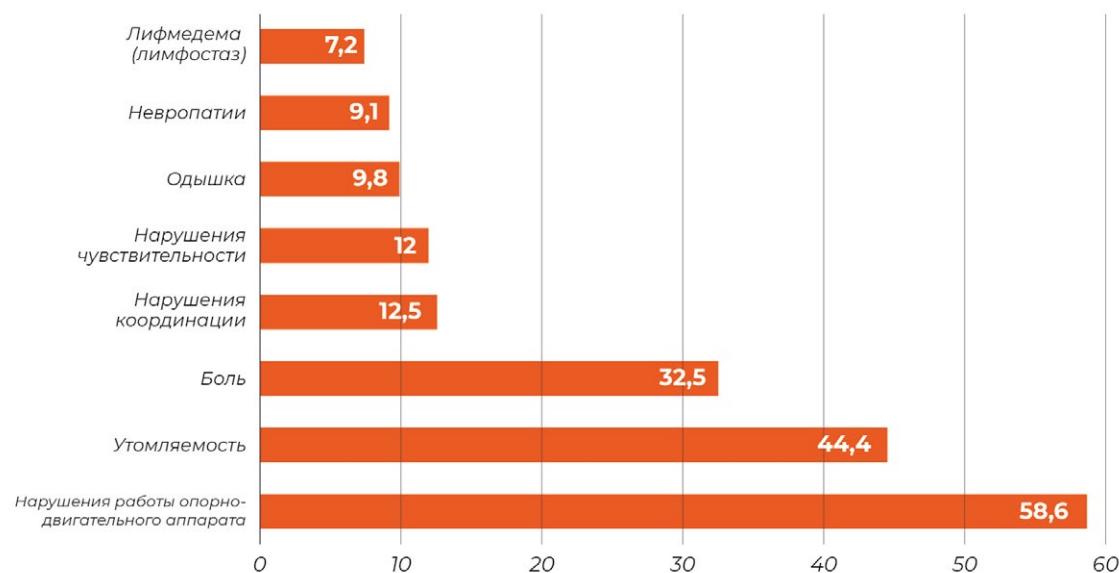
Направления:

- Сердечно-сосудистая хирургия
- Эндovasкулярная хирургия
- Абдоминальная хирургия
- Нейрохирургия
- Травматология
- Гинекология
- Урология
- Онкология
- Эндокринная хирургия

Лицензия ЛО-23-01-014954 от 3 декабря 2020 г.

sogaz-clinic.ru

Симптомы, с которыми онкобольные чаще всего обращаются за реабилитацией:



после операции, люди не хотят этого делать. Они стремятся как можно скорее прийти в форму, адаптироваться и продолжить заниматься семьей, работой, тем, что для них по-настоящему ценно.

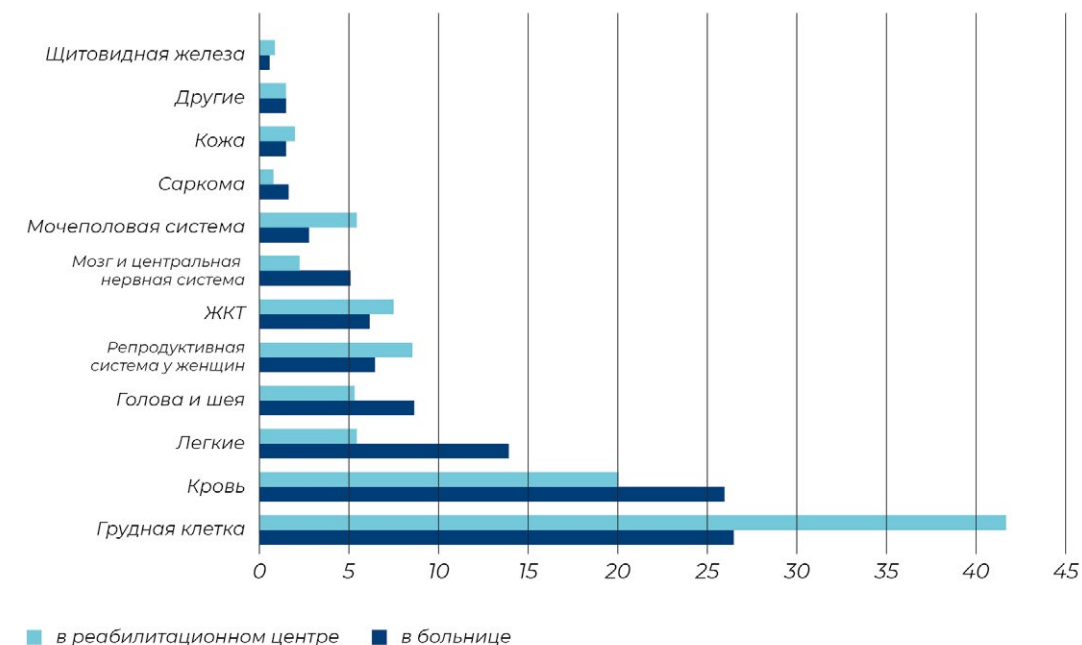
— Как Вы оцениваете эффективность существующей сегодня системы реабилитации?

— Если говорить о нашей стране, то система очень слаба, почти незаметна. Есть отдельные точки роста, но это пока не общая парадиг-

ма. Есть сложности с доступностью реабилитации, особенно в регионах, зачастую людям навязываются устаревшие, малоэффективные или вовсе неэффективные подходы, что демотивирует и врачей, и пациентов.

Дело в том, что у нас очень долго существовала формула «сначала диагностика, потом лечение, и под конец — отдых на курорте для восстановления сил». На самом же деле постлечебная санаторно-курортная реабилитация — это важнейший этап, завершающий, работающий на закрепление результата. Но он не может заменить собой всю активную реабилитацию. К тому же, это уже не преемственная командная работа. В экономически развитых странах практикуются реабилитация перед лечением (пре-реабилитация), внутриклиническая и пост-терапевтическая реабилитация, которые интегрированы под конкретного пациента. Если бы это было экономически невы-

Заболевания органов и систем, при которых необходима реабилитация:



годно для систем здравоохранения, то такого развития бы не наблюдалось!

Конечно, стандарты тоже меняются, становятся более эффективными, но в целом комплексная система не отлажена, недостаточно технологична и как результат — не достигает максимально возможного эффекта. Кроме того, врачи и пациенты мало знают о возможностях современной реабилитации и зачастую продолжают думать, что это что-то навязанное, не работающее.

Поэтому очень важно выстроить систему, в которой все будет персонализировано, продумано и реализовано поэтапно. Все возможности для этого у нас есть: огромное количество прекрасных специалистов, научные школы и т.д. Есть и учреждения, где уже разработан эффективный подход и накоплен большой опыт — например, в Курской области действует один из лучших в стране реабилитационных центров для женщин, перенесших рак молочной железы.

“ В экономически развитых странах практикуются реабилитация перед лечением (пре-реабилитация), внутриклиническая и пост-терапевтическая реабилитация, которые интегрированы под конкретного пациента ”



“ На базе комплекса в Юкках мы планируем воплотить новую, интеграционную модель реабилитации, в т.ч. онкологической ”

Нужно только объединить все это в единую систему.

— **Изменится ли ситуация с открытием Высокотехнологичного многопрофильного медицинского комплекса (ВММК) в Юкках? Как здесь будет организована реабилитация онкобольных?** — На базе комплекса в Юкках мы планируем воплотить новую, интеграционную модель реабилитации, в т.ч. онкологической. Задача,

поставленная сегодня самой медициной, — это создание площадки, обладающей всеми ресурсами не только для каче-

ственной диагностики и лечения пациентов, но и для их восстановления. Для того чтобы обеспечить максимальное качество жизни на всех этих этапах, система должна быть адаптивной и самосовершенствующейся, способной подстроиться под любого пациента — от онкобольных до людей с травмами, сахарным диабетом и пр.

Скажу откровенно, это непростая задача. Мы должны не только собрать ультрасовременное оборудование и технологии в одном месте, но и фактически перестроить мышление людей — прежде всего врачей, но и пациентов тоже. Модель специализированной реабилитации, настолько четко встроенную в общую систему оказания медицинской помощи, мало кто в мире смог создать.

Безусловно, есть центры очень высокого уровня — в основном, в США, которые сегодня

являются лидером этого направления. Думаю, это объясняется тем, что там умеют считать деньги и понимают, что все средства, вложенные в реабилитацию, окупаются многократно — работоспособностью и мотивацией людей, уменьшением издержек работодателей, оптимизацией расходов страховых компаний и т.д.

Кстати, часто, предпочитая лечение не в России, а за рубежом, онкопациенты выбирают во многом реабилитацию, которая там предлагается как часть комплексной, пакетной услуги. Для человека это значит, что он может вернуться полностью здоровым, без необходимости долечиваться.

Именно с такими предложениями мы должны уметь конструктивно соперничать. И здесь не нужно изобретать велосипед — нужно просто взять лучшие практики, существующие в Рос-

сии и за рубежом, соединить их в одном месте и сделать доступными. Впоследствии «обкатанные», эффективно работающие системы появятся и в других местах: сначала в виде наших филиалов, потом в виде конкурентов, а потом и в виде государственных стандартов. Это наш вклад в отечественную медицину, в работоспособность, долголетие и здоровье людей — по сути, вклад в будущее ■



Заместитель главного врача, главный онколог-радиолог ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА», д. м. н. Павел Олегович Румянцев


Член Европейской ассоциации ядерной медицины (официальный делегат от РФ), Европейского общества эндокринных хирургов, Ассоциации развития тераностики (РФ).

Окончил Московскую медицинскую академию им. И. М. Сеченова, проходил клиническую ординатуру, аспирантуру и докторантуру в Медицинском радиологическом научном центре (г. Обнинск).

Автор целого ряда научных статей и монографий, а также пособия для врачей «Национальное руководство по эндокринологии», «Рак щитовидной железы», автор патентов.

Направления работы:

- Организация амбулаторной и стационарной медицинской помощи
- Ведение пациентов с онкологическими и эндокринными заболеваниями
- Радионуклидная диагностика (молекулярная визуализация) и радионуклидная терапия
- Радиотерапия

An aerial photograph of a coastal resort area. The image is split vertically. The left side shows a dense forest of tall, thin trees. In the middle ground, there is a large, multi-story building complex with a reddish-brown facade. The right side shows a sandy beach curving along a body of water. In the background, a city skyline is visible under a clear sky. The text "НОВЫЙ ЗОЖ: спорт, ПП и... санкур" is overlaid on the left side of the image.

НОВЫЙ ЗОЖ:
спорт, ПП и... санкур

Все еще думаете, что санатории — это места отдыха для пожилых людей? Ситуация давно изменилась. Сегодня это SPA и wellness, центры косметологии, диетологии и anti-age-медицины, куда приезжают не только люди, которые нуждаются в лечении, но и те, кто вовсе не собирается болеть. О том, как сегодня работает одна из самых известных советских здравниц, превратившаяся в современный центр санаторно-курортной медицины, рассказал председатель правления Ассоциации курортов Северо-Запада, главный врач санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ», д.м.н. Павел Иркинович Гузалов.

— Павел Иркинович, существует мнение, что санатории предназначены для пожилых людей, а молодым и здоровым там делать нечего. Есть ли в этом утверждении доля истины?

— Нет, такое представление о санаториях безнадежно устарело. Наши гости сегодня — это люди всех возрастов, и совсем необязательно имеющие какие-то проблемы со здоровьем. Напротив, регулярный санаторно-курортный отдых позволяет как можно дольше сохранять молодость, красоту и здоровье, предотвращая возникновение многих проблем.

Мои коллеги — врачи-хирурги, онкологи — рассказывают, что для их пациентов развитие

серьезных заболеваний часто становится полной неожиданностью. То есть человек много лет чувствовал себя нормально, ни к каким врачам не обращался, с недомоганиями справлялся сам и считал, что с его организмом все в порядке. И только столкнувшись с пугающим диагнозом, задумался о том,

“ Наши гости сегодня — это люди всех возрастов, и совсем необязательно имеющие какие-то проблемы со здоровьем. Напротив, регулярный санаторно-курортный отдых позволяет как можно дольше сохранять молодость, красоту и здоровье, предотвращая возникновение многих проблем ”

что можно было делать что-то иначе.

К сожалению, это характерно для многих людей. Мы заботимся о своих детях, домашних питомцах, даже об автомобилях — ежегодно проходим техосмотр и сразу устраняем любые неисправности. А о себе почему-то забываем, будто считая, что наше тело имеет неограниченные ресурсы и может годами работать на износ, не зная ни усталости, ни болезней.

На самом деле каждому человеку нужен полноценный отдых и периодическое «ТО». Но далеко не все регулярно проходят диспансеризацию или профосмотры. Да и отпуск большинство людей предпочитает проводить на пляже или на даче, а это в основном разрядка, отдых для ума и души. Организм при этом работает как обычно. Тогда как отдых в санатории — и эмоциональный, и физический, что намного полезнее.





— Но многие люди, особенно молодые, сейчас ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом и правильно питаются. Разве этого недостаточно для профилактики заболеваний?

— Увы, нет. Во-первых, не все заболевания можно предотвратить самостоятельно, с помощью одной лишь коррекции образа жизни. Во-вторых, мы не всегда способны верно оценивать свои действия. Например, можем думать, что физической активности или количества часов сна организму до-

статочно, что электронные сигареты безвредны, или что фрукты можно есть без ограничений — а на самом деле это не так. И, в-третьих, человек может чувствовать себя нормально, а на уровне внутренних органов и систем у него уже могут возникать проблемы.

Меня очень радует мода на «ЗОЖ и ПП» (правильное питание), надеюсь, что такой образ жизни станет нормой для большинства людей. Но нужно понимать, что сегодня в это понятие должно входить не только правильное питание и питьевой режим, спорт, полноценный сон и отсутствие вредных привычек, но и ежегодный отдых в санатории — это проверка состояния организма и профилактика заболеваний. Только так можно быть уверенным, что сделал для себя все возможное, и оставаться здоровым и сильным максимально долго.

— Много ли таких ответственных молодых людей среди гостей санатория, и что Вы им предлагаете?

САНАТОРИЙ «БЕЛЫЕ НОЧИ» — ММЦ «СОГАЗ»

Санаторий, расположенный на берегу Финского залива, был открыт 10 мая 1988 года. Он создавался как элитное санаторно-курортное учреждение для первых лиц государства и до сих пор поддерживает эту высокую планку качества. В 2017 году санаторий вошел в состав ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА», благодаря чему спектр направлений оказываемой здесь медицинской помощи был заметно расширен.

«Белые ночи» — санаторий общетерапевтического профиля со специализированными отделениями кардиологии, неврологии, физиотерапии и др. Основными направлениями работы являются патологии сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

Санаторий находится в Курортном районе Санкт-Петербурга, в окружении соснового массива и песчаных дюн. Территория парка, в центре которого расположен главный корпус «Белых ночей», составляет более 33 гектаров.



« Ежегодный отдых в санатории — это проверка состояния организма и профилактика заболеваний »

— Да, таких гостей становится все больше и больше. Что касается возможностей санатория, я бы выделил три основных направления нашей работы.

Санаторно-курортное лечение и реабилитация

Это лечебные программы, составленные специально для людей с конкретными заболеваниями — сахарным диабетом, патологиями сердца и сосудов, позвоночника и суставов, легких и т. д. Фактически мы можем принять пациента с любым диагнозом на основании рекомендаций лечащего врача. С учетом их и будет проводиться санаторно-курортное лечение, включающее физиотерапию, ЛФК, массажи, мануальную



“ *Реабилитация в целом делится на три этапа: первый начинается сразу после поступления пациента в клинику, в т. н. «остром» этапе, второй проходит в стационаре или реабилитационном отделении, а третий — либо амбулаторно, либо в санаторно-курортном учреждении* ”

терапию, бальнеотерапию (водолечение), климатотерапию и многое другое.

То же касается реабилитации. Например, одна из самых востребованных наших программ сегодня — «Реабилитация после COVID-19». Она предполагает не только восстановление работы бронхолегочной системы, но и повышение устойчивости организма к инфекциям и токсинам. Эффект достигается за счет сочетания дозированной физической нагрузки под контролем врачей и таких передовых методов реабилитации как гипербарическая оксигенация — лечение кислородом, и озонотерапия (прим. ред. — подробнее об использовании медицинских газов читайте в рубрике «Крупным планом»).

Кроме того, мы проводим реабилитацию после других заболеваний, травм и операций. Напомню, что реабилитация в целом



делится на три этапа: первый начинается сразу после поступления пациента в клинику, в т. н. «остром» этапе, второй проходит в стационаре или реабилитационном отделении, а третий — либо амбулаторно, либо в санаторно-курортном учреждении. На мой взгляд, санаторий для завершения реабилитационного периода подходит лучше всего, поскольку здесь пациенту предлагаются готовые программы, постоянный врачебный контроль, лечебное питание, климатотерапия и другие факторы, которые отсутствуют дома.

Оздоровление организма и профилактика заболеваний

Это сегмент программ, направленных на здоровых людей, которые хотят оставаться такими как можно дольше. Также они стремятся преумножить свои функциональные способности и адаптивность к нагрузкам, чтобы спокойно заниматься спортом, выдерживать интенсивный темп жизни без эмоционального выго-

рания и сбоев в работе организма. Наконец, для них важна профилактика и регулярная диагностика, позволяющая вовремя выявить заболевание и быстро победить его. Таким гостям мы предлагаем базовые оздоровительные программы, сочетающие заботу о теле и отдых для души.

SPA и wellness

Это очень популярное сегодня направление, безусловно, тоже ориентированное на сохранение здоровья, но позволяющее получить еще и заметный



визуальный эффект. Сюда входят косметология, эстетика лица и тела, диетология и anti-age-медицина. У нас есть целый ряд программ по диетологии, направленных на снижение веса и детоксикацию организма (прим. ред. — подробнее о них читайте в рубрике «Открытие»), профильная программа «Неделя красоты и здоровья» и др. Такие путевки могут быть и краткосрочными — на неделю или даже на выходные, но дают

“ Чем лучше уровень иммунитета и состояние организма в целом, тем легче человек переносит любые инфекционные заболевания ”

возможность «перезагрузиться», позаботиться о себе и сразу увидеть результат.

— **Повлияла ли пандемия на востребованность санаторно-курортного лечения?**

— Безусловно, повлияла. Свою роль сыграли и ограничения на поездки за границу, из-за которых многие открыли для себя отдых на Родине. Но главная причина в том, что люди стали намного внимательнее относиться к своему здоровью и заботиться о себе. Практика показывает, что чем лучше уровень иммунитета и состояние организма в целом, тем легче человек переносит любые инфекционные заболевания.



Исполнительный директор санатория «Дюны», травматолог-ортопед высшей категории, доцент, к. м. н.

Андрей Владимирович Трапезников

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В САНАТОРИИ

«Под термином «медицинская реабилитация» понимают комплекс мер, направленных на восстановление или компенсацию функций организма, нарушенных или полностью утраченных в результате болезни, травмы и т. д.

Сегодня врачи исходят из концепции исчерпывающего хирургического лечения с последующим ранним восстановлением и активизацией пациента, то есть его скорейшим возвращением к привычной жизни без боли и ограничений. Это диктует и постоянно растущий темп жизни — у людей сейчас просто нет времени на то, чтобы долго болеть и лечиться. Широкое внедрение высокотехнологичных и малоинвазивных методов в хирургию требует и от врачей-реабилитологов использования таких же современных способов восстановительного лечения.

Санаторий «Дюны» с 2010 года проводит медицинскую реабилитацию, исходя из идеи того, что она должна быть ранней, высокотехнологичной, доказательной, стационарной, этапной, непрерывной и комплексной. За эти годы реабилитационно-восстановительное лечение у нас получили более 6 тысяч пациентов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также после различных оперативных вмешательств, сердечно-сосудистых, неврологических

и пульмонологических заболеваний.

Наш опыт позволяет утверждать, что санаторно-курортные учреждения, оснащенные современным оборудованием и располагающие компетентными, высокопрофессиональными специалистами, являются идеальным местом для проведения медицинской реабилитации. Как правило, санатории располагаются на территориях с повышенным рекреационным ресурсом и используют дополнительные природные лечебные факторы. Это создает психологический комфорт, который ускоряет процесс восстановления пациентов и улучшает результаты лечения.



И это как раз главная задача санкура — использовать самые разные физические факторы для того, чтобы «натренировать» организм, повысив его устойчивость к нагрузкам.

За время пандемии спрос на санаторно-курортное лечение колоссально возрос, нагрузка и в «Белых ночах», и у наших коллег стопроцентная. Кроме того, многие санатории сейчас проводят постковидную реабилитацию в рамках ОМС. По этому направлению пациентов также очень много, и объем этой реабилитации на уровне государства планируется еще увеличивать.

— «Белые ночи» вот уже более 30 лет входят в число ведущих санаторно-курортных учреждений Северо-Запада. В чем секрет?

— Особого секрета нет. Есть научная база, советские традиции в лучшем смысле этого слова и умение использовать эти наработки вместе с самыми передовыми технологиями. Есть постоянное расширение спектра услуг и реально работающие методики.

Вот возьмем понятия, которые обычно ассоциируются с тем самым устаревшим форматом «санатория для пенсионеров» — физиотерапия и ЛФК. Люди считают, что это какие-то пережитки прошлого, не зная, что есть новые, современные действенные виды физиотерапии. Например, это методики нормализации работы центральной и вегетативной нервной системы (ЦНС): транскраниальная электростимуляция (ТЭС-терапия) и электросон. Первая стимулирует выработку эндорфинов, которые

«Здоровье, красота, молодость, выносливость — цели у каждого свои, а наша задача — помочь их достичь»

снимают болевой синдром, усиливают регенерацию тканей, повышают иммунный статус и многое другое. Вторая мягко, безопасно регулирует работу «маятника» ЦНС, который раскачивается от возбуждения к расслаблению и порой выходит из строя. Эти процедуры показаны практически всем пациентам и дают отличный результат.

То же самое с ЛФК. Это давно уже не скучные групповые занятия по стандартному комплексу упражнений. Сейчас каждый человек проходит биомеханическое исследование, которое показывает, какие мышцы у него ослаблены, какой существует стереотип движения и пр. На основании этого специалист состав-

ляет индивидуальный комплекс упражнений, которые выполняются под руководством персонального тренера. Кстати, это может быть и дыхательная гимнастика, и аквааэробика, и многие другие виды занятий — в зависимости от показаний.

Вообще наша работа основана на индивидуальном подходе и решении задач конкретного человека. Здоровье, красота, молодость, выносливость — цели у каждого свои, а наша задача — помочь их достичь ■



Председатель правления Ассоциации курортов Северо-Запада, главный врач санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ», д. м. н.

Павел Иркинович Гузалов

Главный специалист по клинической реабилитации и спортивной медицине Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», профессор кафедры физической и реабилитационной медицины СЗГМУ им. И. И. Мечникова, председатель Совета ассоциации физиотерапии и медицинской реабилитации, автор более 80 научных работ.

Направления работы:

- Медицинская реабилитация
- Физиотерапия
- Неврология
- Мануальная терапия



ЭНОТЕРАПИЯ В САНАТОРИИ «БЕЛЫЕ НОЧИ»

SPA-ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Винные ванны и косметологические процедуры:

- снабжают сосуды кислородом и полезными веществами
- тонизируют, увлажняют и питают кожу
- уменьшают проявления целлюлита
- расслабляют мышцы

** Для проведения процедур используется продукция бренда INKERMAN — одного из ведущих российских предприятий, производящего марочные вина уже 60 лет*



Лицензия ЛО-78-01-011340 от 9 декабря 2020 г.
Предложение не является публичной офертой

8 (812) 309 81 42
Отдел продаж

white-nights.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЕДИЦИНСКИЕ ГАЗЫ —
МИРОВОЙ ТРЕНД
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ

3

Восстановительная медицина сегодня задает вектор развития всей превентивной медицины, а современная врачебная практика все больше опирается на укрепление естественных ресурсов организма и его способности к регенерации. О том, какого эффекта позволяет добиться применение медицинских газов и как они используются в санаторно-курортных учреждениях, рассказала ведущий врач-невролог, физиотерапевт санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» Анастасия Сергеевна Хаткевич

ЛЕЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКИМИ ГАЗАМИ: ИСТОРИЯ МЕТОДА

С античных времен люди использовали пары и газы в косметических и лечебных целях. Например, древние римляне принимали ванны в вулканических источниках для сохранения молодости — так появились прообразы оздоровительных термальных курортов.

В конце XVIII века французский химик Антуан Лавуазье открыл состав углекислого газа и его целебные свойства для человеческого организма, благодаря чему очищенный CO_2 начали применять на немецком курорте Пирмонт. В дальнейшем сухие ванны из углекислого газа использовали для нормализации кровообращения, а в королевских SPA-салонах люди купались в воде, обогащенной CO_2 , чтобы ускорить заживление ран.

В 1930-х годах французские косметологи начали практиковать уколы жидким углекис-

“ Карбокси-терапия — это инвазивное или неинвазивное введение очищенного углекислого газа в различные участки тела с целью улучшения кровоснабжения тканей ”

лым газом с целью омоложения. И лишь в 1950-1970-х годах появились термины «карбокситерапия», «озонотерапия», «ксенонотерапия», «оксигенизация». Именно в этот период началось всестороннее изучение и популяризация техник лечения медицинскими газами.

КАК РАБОТАЕТ КАРБОКСИТЕРАПИЯ?

Карбокситерапия — это инвазивное или неинвазивное введение очищенного углекислого газа в различные участки тела с целью улучшения кровоснабжения тканей. Углекислый газ является естественной составляющей человеческого организма: мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ, который клетки организма выделяют как «отходы» своей жизнедеятельности.

Благодаря способности этого газа легко проникать через кожу лечебный эффект достигается даже при помощи углекислых ванн, ингаляций, кремов и масок.

Инвазивная карбокситерапия представляет собой внутрикожные или внутримышечные инъекции иглами разной длины. Местное введение углекислого газа заставляет клетки быстрее выводить углекислый газ, насыщаясь кислородом. Этот процесс усиливает кровообращение, стимулирует больший приток крови к месту введения, вызывает расширение сосудов, из-за чего ткани получают больше кислорода. Насыщение тканей кислородом устраняет скопившуюся жидкость между клет-

“ Благодаря способности этого газа легко проникать через кожу лечебный эффект достигается даже при помощи углекислых ванн, ингаляций, кремов и масок ”

ками, что создает лимфодренажный эффект.

Выбор конкретного метода карбокситерапии зависит от индивидуальных потребностей пациента и ожидаемых результатов лечения.





ПРИМЕНЕНИЕ КАРБОКСИТЕРАПИИ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ

Инвазивная карбокситерапия обладает множеством эффектов. Среди них:

- общее укрепление организма
- нормализация вывода кислорода из организма и предотвращение кислородной недостаточности
- снижение артериального давления
- повышение силы сердечных сокращений
- ускорение метаболизма
- восстановление структурных элементов клеток и тканей в результате их гибели
- снятие боли
- детоксикация
- уничтожение микробов
- укрепление иммунитета
- борьба с вредоносными молекулами — свободными радикалами

Сегодня карбокситерапия успешно применяется во многих областях медицины. В рев-

“ Озон — это газ, состоящий из трех атомов кислорода. Он находится в верхних слоях атмосферы и защищает планету от вредного ультрафиолетового излучения Солнца ”

матологии, ортопедии и физиотерапии — для лечения болезненных и посттравматических состояний, артрозов, острых и хронических болей. В гинекологии и урологии — для лечения нарушений менструального цикла и эректильной дисфункции соответственно. В неврологии — для уменьшения болевых синдромов, снятия головных болей напряжения и лечения ряда патологий.

Также карбокситерапия позволяет нейтрализовать воздействие облучения и химиотерапии у онкобольных, ускорять заживление ран после



операций и выведение молочной кислоты из мышц после тренировок, уменьшать отеки, улучшать кровоснабжение тканей и бороться с хронической венозной недостаточностью, лечить алопецию и кожные заболевания, уменьшать морщины и проявления целлюлита. Сложно назвать направление медицины, в котором карбокситерапия не была бы востребована. Используют этот метод даже врачи-психиатры — при комплексном лечении панических состояний и когнитивных нарушений.

ОЗОН — СИМВОЛ ЗДОРОВЬЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Озон — это газ, состоящий из трех атомов кислорода. Он находится в верхних слоях атмосферы и защищает планету от вредного ультрафиолетового излучения Солнца, а также поглощает инфракрасное излучение земли. Мощными «генераторами» озона в атмосфере являются молнии, поэтому после грозы в воздухе ощущается свежесть.

«Карбокситерапия включена в программы “Здоровый позвоночник” и “Здоровые суставы” санатория “Белые ночи”, которые пользуются большим спросом среди пациентов. Для профилактики и лечения болей в спине, мышцах и суставах, головных болей напряжения мы рекомендуем два раза в год проходить одну из этих программ», — пояснила А. С. Хаткевич.

O₃

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗОНОТЕРАПИИ:

- болезни суставов (артроз, хондроз, ревматоидный артрит)
- заболевания нервной системы (грыжа дисков, плекситы, полиневропатия)
- заболевания, вызванные острыми или хроническими нарушениями мозгового кровотока (ишемический инсульт, энцефалопатия, синдром хронической усталости)
- заболевания мочеполовой системы, гинекологические заболевания, нарушенный гормональный баланс, бесплодие, невынашивание беременности, выкидыши
- желудочно-кишечные патологии (гастрит, язвенная болезнь, колит, гепатит)
- длительно незаживающие трофические язвы, гнойные раны мягких тканей, перитонит, остеомиелит
- гепатиты различного происхождения
- сахарный диабет
- кожные заболевания (акне, экзема, нейродермит, псориаз, атопический дерматит), бактериальные и грибковые поражения кожи, ногтей, пластин
- аллергические заболевания и заболевания дыхательной системы (астма, бронхит, ХОБЛ)
- заболевания ЛОР-органов
- заболевания полости рта
- гипертоническая и ишемическая болезнь сердца
- заболевания периферических сосудов (тромбофлебит, атеросклероз сосудов ног, варикоз)
- восстановление после травм и операций

Этот газ обладает дезинфицирующим свойством: обеззараживает воду и воздух, окисляя примеси различных веществ. В 1856 году, всего через 16 лет после открытия озона, он был впервые использован для стерилизации хирургических инструментов и дезинфекции операционных. К концу XIX века его стали повсеместно использовать для дезинфекции питьевой воды, а в 1896 году был создан первый аппарат для получения медицинского озона, что положило начало развитию озонотерапии.

В таких аппаратах создается электрический разряд, под действием которого и образуется озон. При контакте с телом газ реагирует с насыщенными жирными кислотами, превращая их в оксиды, а затем в пероксиды, которые вызывают химические изменения в клетках.

Процедуры озонотерапии проводятся в виде подкожных или внутривенных инъекций; физрастворов и капельниц, насыщенных озоном; ингаляций водой, содержащей увеличенное количество озона; газации головы

“ Этот газ обладает дезинфицирующим свойством: обеззараживает воду и воздух, окисляя примеси различных веществ ”

и конечностей. Одним из самых популярных методов терапии является O₃-аутогемотерапия — извлечение у пациента небольшого количества крови, насыщение ее озоном и введение обратно в кровотоки.

Озонированное масло, обладающее бактерицидным свойством (в том числе успешно уничтожает *helicobacter pylori*), регенерирующее и заживляющее ткани, широко используется при лечении грибковых заболеваний и патологий желудочно-кишечного тракта, гинекологических и кожных болезней, а также применяется трихологами для усиления роста волос и косметологами для борьбы с морщинами и целлюлитом.

Также среди лечебных эффектов медицинского озона — улучшение микроциркуляции крови, активация иммунной системы, бактерицидное действие и многие другие. «Ряд исследований показывает, что озонотерапия может применяться при онкозаболеваниях как вспомогательная процедура для восстановления организма после химиотерапии, повышения иммунитета и устранения дефицита кислорода в организме», — отметила А. С. Хаткевич.

ОЗОНОТЕРАПИЯ ПРОТИВ COVID-19 И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ

«Мы успешно применяем озонотерапию в рамках программы “Реабилитация после COVID-19”. Уже после первых двух капельниц пациенты ощущают легкость дыхания, у них исчезает одышка, а по окончании курса капельниц люди способны ходить намного дольше, чем до начала процедур. Также пациенты отмечают улучшение сна и общего самочувствия. У людей с астенией, слабостью, апатией возвращаются силы и заряд бодрости. Некоторые описывают это состояние как желание свернуть горы», — рассказала Анастасия Сергеевна Хаткевич.

Научные исследования в области использования медицинских газов проводятся постоянно. Особенно сейчас, во время пандемии, ученые активно исследуют *In vitro* (вне живо-

го организма) влияние свойств озона на штаммы коронавируса.

В 2020 году прошел международный конгресс «Клинические и биологические аспекты применения медицинских газов», соорганизатором которого выступила Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». Врачи и ученые из 13 стран мира обменялись опытом лечения озонотерапией больных с COVID-19.

Одной из самых интересных практик эксперты назвали озонирование физиологических растворов для капельниц и введение их пациентам. Наблюдения показали, что люди, получавшие капельницы с озоном, болели в два раза реже и имели меньше осложнений, чем те, кому такие процедуры не проводились. Озон убивает бактерии и вирусы, поэтому озонотерапия актуальна как для повышения иммунитета и профилактики коронавируса, так и для уничтожения оставшихся очагов уже перенесенной инфекции ■



АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА ХАТКЕВИЧ

Ведущий врач-невролог, физиотерапевт санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ», председатель совета Международной ассоциации врачей, использующих медицинские газы (IMGT), президент Северо-Западной Ассоциации врачей и медицинских организаций, использующих медицинские газы

— Как понять, какая процедура нужна конкретному человеку, и можно ли использовать лечение газами для общего укрепления организма?

— Перед назначением процедуры пациент должен проконсультироваться с врачом, и уже на основании его состояния и анамнеза мы назначаем лечение конкретным медицинским газом. В качестве профилактики и общеукрепляющего средства, независимо от жалоб пациента, карбокситерапия применяется, например, для снятия напряжения в мышцах,

а озонотерапия — для поднятия иммунитета и улучшения общего самочувствия.

— С какими процедурами лечение медицинскими газами сочетается наиболее эффективно?

— Лечение медицинскими газами хорошо сочетается с массажем,

физиотерапией, барокамерой. На базе санатория «Белые ночи» мы провели исследование, которое показало, что сочетание карбокситерапии, курса массажа и физиопроцедур дает более быстрый и качественный результат в лечении определенного заболевания, чем отдельные процедуры.

— **Есть ли противопоказания к карбокситерапии и озонотерапии?**

— Углекислый газ и озон, с одной стороны, схожи, а с другой — различны по своим свойствам, поэтому противопоказание к применению одного газа может являться показанием к назначению другого. Например, инвазивно карбокситерапию нельзя применять при наличии вируса герпеса. Озонотерапия же, наоборот, показана для снижения температуры и борьбы с герпесом, т.к. озон уничтожает ви-

русы, бактерии и укрепляет иммунитет. Противопоказаниями к озонотерапии служат гиперфункция щитовидной железы, заболевания крови, недавно перенесенный геморрагический инсульт. Противопоказания к карбокситерапии: повышенная температура, беременность, недавно перенесенные инсульты и инфаркты.

— **Каковы перспективы развития этого направления?**

— Сегодня во всем мире становятся популярны не только описанные выше способы лечения, но и ксенонотерапия, гелиотерапия, водородотерапия. Это объясняется тем, что многие пациенты не хотят принимать большое количество препаратов, а медицинские газы в определенных ситуациях дают нам возможность лечения и профилактики заболеваний без медикаментов.

Так, ксенонотерапия успокаивает нервную систему, улучшает сон без снотворных средств, гелиотерапия помогает быстрее восстановить легкие после перенесенной пневмонии, нервную систему. Недавно было проведено научное исследование по использованию карбокситерапии при ожогах и быстрой регенерации тканей. Считаю, что в ближайшем будущем углекислый газ будет широко применяться и в этом направлении.

В нашем санатории «медицинские газы» — одно из самых молодых и стремительно развивающихся направлений. Пациенты отмечают быстрые результаты восстановления. Надеюсь, что скоро мы сможем расширить спектр газов, применяемых в санатории, например, ксеноном и водородом, очень эффективными для реабилитации.



ИННОВАЦИОННЫЙ АППАРАТ DIERS FORMETRIC 4D MOTION —

компьютерная оптическая топография позвоночника и балансметрия стоп
в ММЦ «СОГАЗ»

БЫСТРАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ДИАГНОСТИКА ЛЮБЫХ НАРУШЕНИЙ РАБОТЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

- Бесконтактно, без облучения, безопасно для детей и взрослых
- Три программы обследования
- Составление «паспорта осанки» и индивидуального плана лечения

ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПРИ:

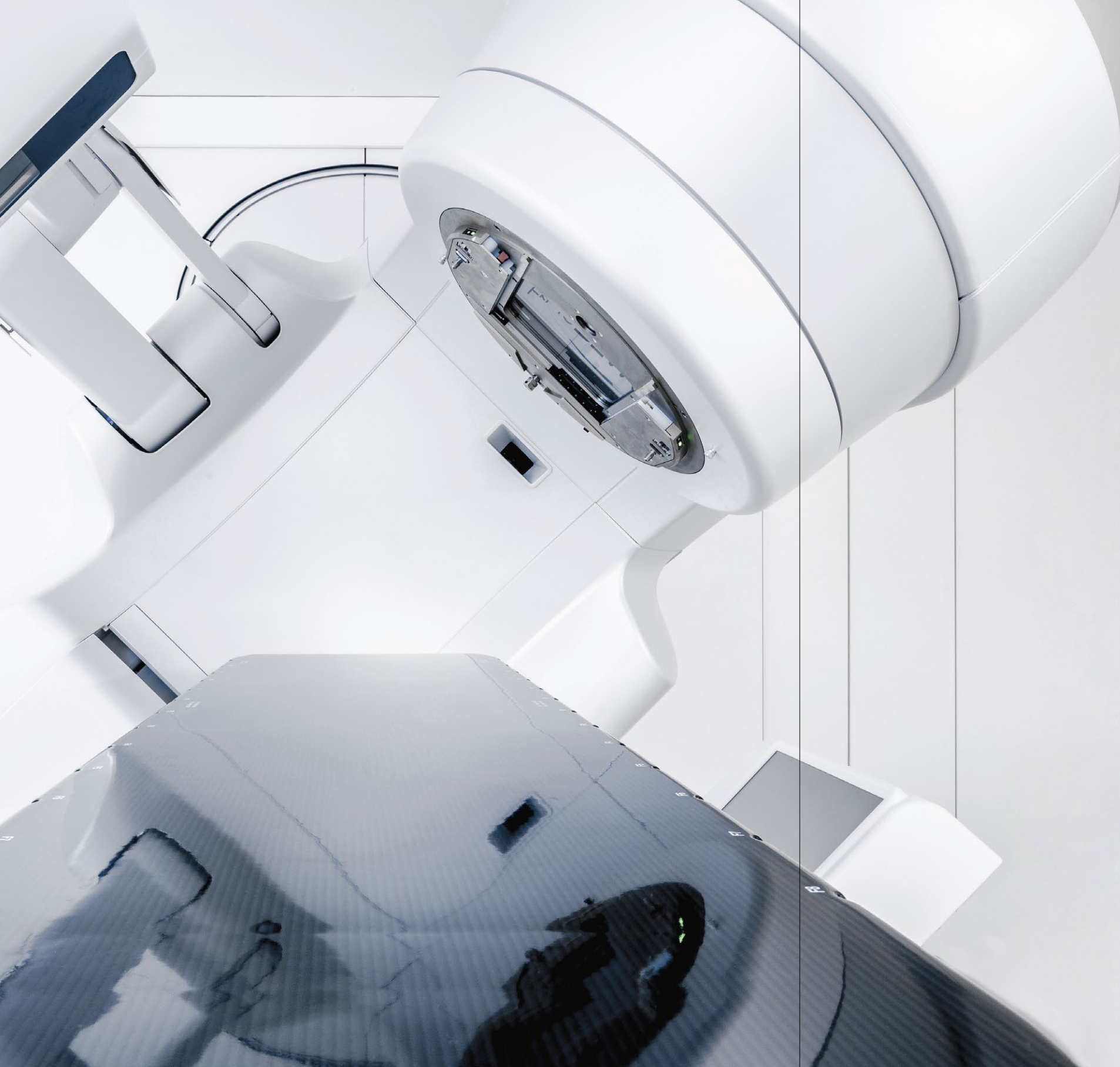
- нарушениях осанки, походки, перекосах таза
- укорочении нижних конечностей
- деформации позвоночника любой степени
- деформации стоп (плоскостопие, «полая» стопа)
- усилении кифоза (сутулость) и лордоза
- боли в спине, крупных суставах ног, поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника
- нарушении фронтального прикуса (перед установкой брекетов и миофасциальных кап)



Международный медицинский центр «СОГАЗ»
Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8

8 (812) 406-88-88

sogaz-clinic.ru



ЛУЧЕВАЯ ДИАГНОСТИКА НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Лучевая диагностика появилась немногим более 100 лет назад, но за такой короткий срок успела стать неотъемлемой частью медицинской науки. О том, какое место в современной клинической практике занимают эти исследования и какую роль они сыграли в период пандемии COVID-19, рассказала директор по медицине ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА», д. м. н., профессор Татьяна Николаевна Трофимова

ВИДЫ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

1. МЕТОДЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕНТГЕНОВСКИХ ЛУЧЕЙ:

- Рентгенодиагностика, в т. ч. с томосинтезом
- Флюорография
- Компьютерная томография (КТ)
- Конусно-лучевая томография
- Ортопантомография
- Маммография
- Ангиография

2. МЕТОДЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЛЬТРАЗВУКОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ:

- УЗИ
- Эхокардиография
- Допплерография и дуплексное сканирование
- Нейросонография

3. МЕТОДЫ НА ОСНОВЕ ЯДЕРНО-МАГНИТНОГО РЕЗОНАНСА:

- Магнитно-резонансная томография (МРТ)
- МР-спектроскопия
- МР-трактография
- МР-морфометрия
- Функциональная МРТ

4. МЕТОДЫ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАДИОФАРМАКПРЕПАРАТОВ (РФП):

- Радионуклидная диагностика
- Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ)
- Однофотонно-эмиссионная томография
- Радиоиммунные исследования

СПЕКТР МЕТОДОВ И ИХ ОСОБЕННОСТИ

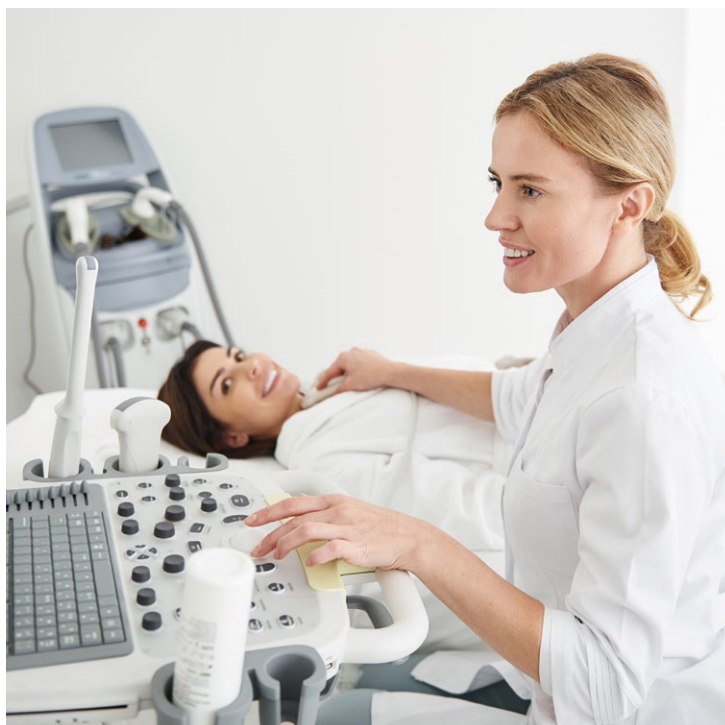
Лучевая диагностика объединяет целый ряд методов получения изображения — с помощью различных видов излучения — от рентгена до позитронно-эмиссионной томографии. По сути, все они помогают без нарушения целостности организма человека получать информацию о строении и функции органов и их систем. Но каждый из методов имеет свои физико-технические принципы работы, а значит, позволяет с новой точки зрения оценить происходящее с пациентом. Поэтому они не вытесняют друг друга, а дополняют, позволяя правильно построить диагностический процесс.

Выбор визуализационной технологии зависит от клинической задачи и особенностей конкретного случая. Например, пациент — молодой человек с подозрением на рассеянный склероз. Если идти от простой и доступной

технологии к сложной и более дорогой, то нужно начать с краниографии (исследования костей черепа при помощи рентгеновского излучения), затем сделать КТ и, наконец, МРТ. Но это займет очень много времени, поэтому стоит сразу обратиться к самому информативному в данном случае методу — МРТ. Это принцип оптимальности, на который сегодня ориентируются все врачи.

Спектр лучевых методов постоянно расширяется. Конечно, когда появляется новая технология, она на какое-то время становится «модной», ей отдается предпочтение перед остальными, но затем все встает на свои места. Каждая методика имеет показания и противопоказания, и профессионализм врача заключается в том, чтобы предложить не самый новый и модный, а наиболее

«Каждая методика имеет показания и противопоказания, и профессионализм врача заключается в том, чтобы предложить не самый новый и модный, а наиболее подходящий конкретному пациенту способ получения информации»



подходящий конкретному пациенту способ получения информации и минимизировать издержки (временные, финансовые, качественные и т.д.).

Очень показательна в этом смысле пандемия COVID-19. В самом ее начале широко обсуждался метод выбора при исследовании легких. Звучали голоса в пользу классической рентгенографии органов грудной клетки как самой доступной и дешевой технологии, прекрасно зарекомен-

довавшей себя для исследования легких. И она действительно показывает изменения в легких, но только тяжелые, уже распространенные. А в ситуации пандемии важно уловить самые ранние, даже незначительные изменения, оценить объем поражения, провести дифференциальную диагностику и «сортировку» пациентов.

Другие коллеги выступали за УЗИ и даже МРТ, подчеркивая их безопасность. Целая дискуссия развернулась вокруг УЗИ, хорошо показавшего себя в некоторых клинических случаях, например, при обследовании детей, беременных женщин и пациентов с большим скоплением жидкости в легких. Но УЗИ позволяет увидеть лишь то, что находится на глубине 1–2 см, тогда как при коронавирусе важна оценка всего объема легочной ткани — без этого невозможно сделать правильное заключение.



«ПО СЛЕДАМ МИРОВЫХ ЭПИДЕМИЙ: ОТ ЮСТИНИАНОВОЙ ЧУМЫ ДО КОРОНАВИРУСА»

Авторский коллектив: Н. А. Беляков, Т. Н. Трофимова, Е. Н. Кулагина, Д. В. Митюрин, А. Р. Соколов, А. К. Тучапский, В. В. Фирсов, Ю. Б. Шелаяев, Е. П. Шелаева

Книга, автором идеи которой стала Т. Н. Трофимова, вышла летом 2021 года в Санкт-Петербурге. В издании, адресованном широкому кругу читателей, популярно изложены современные представления об эпидемиях и пандемиях самых опасных заболеваний, обрушившихся на человечество, их отражение в общественном сознании, истории и культуре.

Самой оптимальной для решения всех клинических задач оказалась рентгеновская компьютерная томография (КТ). Поэтому и стали создаваться целые сети таких центров, которые пропускали через себя огромные потоки пациентов, быстро выдавая жизненно необходимую информацию. Таким образом, была решена задача с первичной оценкой поражения легких.

Что же касается контроля течения COVID-19 и развивающихся осложнений, спектр используемых методов гораздо шире. Это определяется разнообразием вторичных и отсроченных нарушений. Так, для исследования головного мозга лучшим вариантом будет МРТ, а для печени и поджелудочной, которые тоже часто страдают при этой инфекции, — УЗИ.

БЕЗОПАСНЫ ЛИ ЛУЧЕВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Наша специальность высокотехнологична, неразрывно связана с физическими явлениями, которые выходят за рамки привычных условий окружающей среды, и следовательно, могут быть опасны. Человечеству не раз дорого обошлось незнание или пренебрежительное отношение к источникам ионизирующего облучения, поэтому сегодня любое излучение вызывает у многих опасения и недоверие.

При этом нужно понимать, что далеко не все методы лучевой диагностики связаны с ионизирующим излучением. Например, ультразвук — это просто звуковые волны определенной частоты. УЗИ основано на принципе эхолокации, т.е. отражении этих волн от поверхностей органов. Эта абсолютно безвредная процедура, которую выполняют даже беременным женщинам и младенцам.

Магнитно-резонансная томография (МРТ) также не дает лучевой нагрузки на организм. В основе этого исследования лежит явление



ядерно-магнитного резонанса. Вокруг пациента создается магнитное поле, под действием которого радиочастотный импульс приводит к активации протонов в молекулах воды, из которой в основном и состоит человек.

Однако я очень часто слышу вопрос: какую дозу облучения получит пациент при УЗИ или МРТ? Правильный ответ — никакую, потому что здесь нет источников ионизирующего излучения. Они есть в рентгеновских

“ Однако я очень часто слышу вопрос: какую дозу облучения получит пациент при УЗИ или МРТ? Правильный ответ — никакую, потому что здесь нет источников ионизирующего излучения ”

и КТ-аппаратах. Но при проведении этих исследований врачи руководствуются нормами радиационной безопасности и состоянием здоровья конкретного человека. При наличии противопоказаний такие обследования не назначаются. Кроме того, современные технологии позволяют все больше снижать дозу облучения.

Всегда нужно руководствоваться здравым смыслом и следовать рекомендациям врача. Не должно быть диссидентства, когда людей убеждают не проходить заведомо нужные



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОРАЖЕНИЙ МОЗГА ПРИ ВИЧ И COVID-19

В сферу моих научных интересов входит изучение ЦНС, и несколько лет назад я участвовала в работе научной группы, занимавшейся исследованием поражения структур головного мозга при ВИЧ-инфекции. Известно, что это нейротропный вирус, т.е. он губит нервные клетки, из-за чего у пациентов развиваются структурные и функциональные нарушения, снижаются когнитивные функции. Протонная МР-спектроскопия и МР-морфометрия показали, что наиболее уязвимыми оказываются передние отделы мозолистого тела, где, с точки зрения академика Н. П. Бехтерева, располагаются функциональный центр, названный ею «детектором ошибок», а также кора и белое вещество лобных и височных долей.

Детектор ошибок — это популяции нейронов, селективно реагирующих на ошибочное действие, обеспечивая устойчивое функциональное состояние головного мозга, выявляя рассогласование деятельности с матрицей, хранящийся в мозгу. Бессознательный механизм детекции ошибок повышает качество выполнения обыденных действий и поддерживает верную модель поведения у человека. Так вот, сбой идет на ранних этапах заболевания ВИЧ. Пациент еще может не знать, что инфицирован, а нейродегенеративные процессы уже запущены, контроль уже

не столь точен. При этом профилактика достаточно проста — раннее начало и приверженность к антиретровирусной терапии.

Сейчас мы проводим аналогичное исследование среди пациентов с COVID-19. Многие из них отмечают ухудшение памяти и внимания, снижение работоспособности, вялость и депрессивные эпизоды, суицидальные попытки. Уже получены первые данные, подтверждающие, что вирус влияет на работу головного мозга, и мы надеемся с помощью методов лучевой диагностики оценить степень нарушения его метаболизма, а значит создать условия для разработки вариантов решения этой проблемы.

обследования. Например, женщинам после 45 лет показана ежегодная маммография. Ее нужно делать независимо от того, боится пациентка излучения или нет — рак молочной железы намного страшнее. Но при этом молодым женщинам, у которых железистая ткань более выражена, а жировой клетчатки мало, достаточно УЗИ. Подход «проверюсь еще раз, вдруг за месяц что-то изменилось» — не только бессмысленный и затратный, но даже вредоносный для пациента. Не стоит ходить по кабинетам лучевой диагностики для собственного успокоения: ко всему нужно подходит взвешенно.

Но также не должно быть слепой веры в чудо, как в разгар пандемии, когда прошел слух, что КТ не только диагностирует, но и лечит инфекцию, и томографы стали просто брать штурмом. Для того чтобы обезопасить себя, нужно соблюдать требования эпидемиологической безопасности

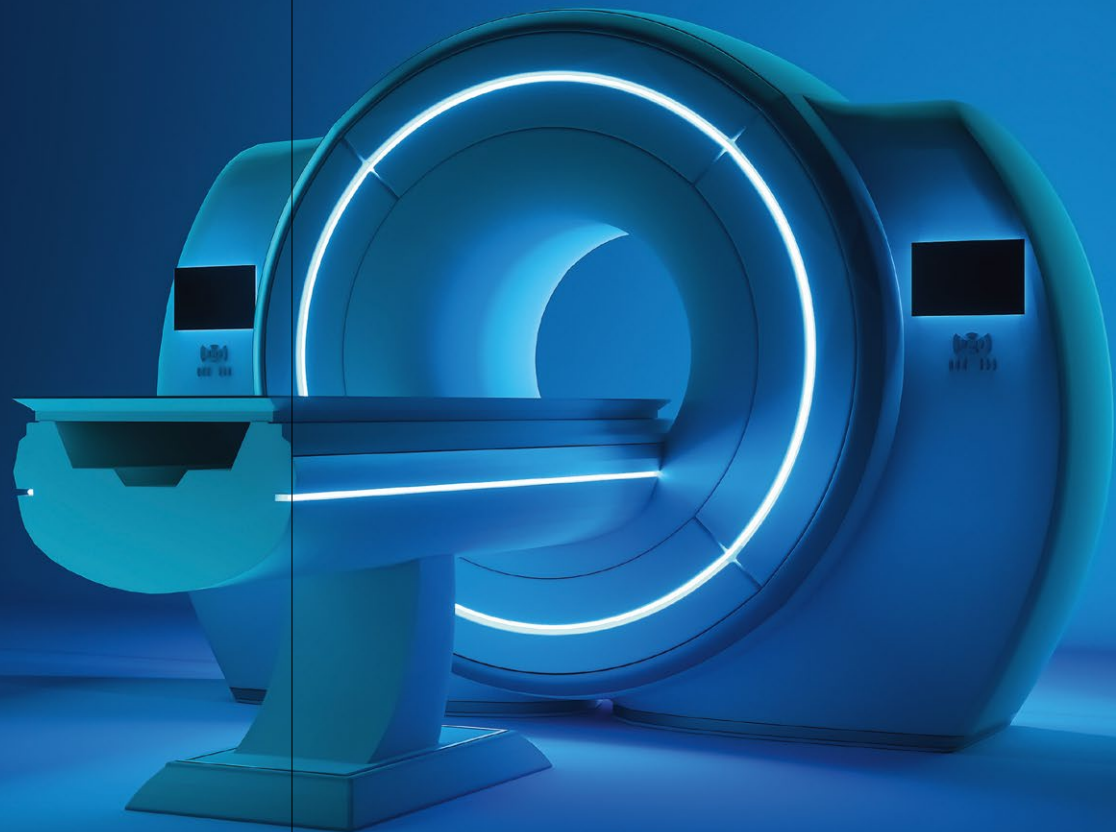
и вакцинироваться, а не искать каких-то необыкновенных способов защиты.

БУДУЩЕЕ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

Лучевая диагностика развивается так же интенсивно, как и медицина в целом, быть может, даже быстрее, чем некоторые другие ее области. Ведь в основе наших методик лежат сбор и обработка цифровых данных, то есть информационные технологии — самая динамичная сегодня отрасль человеческих знаний.

Отмечу, что это касается всех модальностей лучевой диагностики. Так, в конце 1980-х годов казалось, что наступил закат классического рентгена и вскоре его вытеснят другие, более современные методики. Но рентгенодиагностика стала цифровой, заняла свое место в ряду других визуализирующих технологий и продолжает интенсивно развиваться дальше.

“ Мы идем в сторону повышения качества и точности диагностики с минимизацией инвазивности и негативного воздействия на организм пациента ”



То же можно сказать об остальных видах лучевой диагностики. Их спектр уже очень широк, но, думаю, это не конец — появятся и совершенно новые методы, основанные на иных физико-технических принципах. В целом мы идем в сторону повышения качества и точности диагностики с минимизацией инвазивности и негативного воздействия на организм пациента.

Актуальная сегодня тенденция заключается в том, чтобы использовать комбинацию технологий — так называемый мультимодальный подход, когда, например, ПЭТ сочетается с КТ или МРТ. Это позволяет взять лучшее от каждого из методов: наложив «картинки» друг на друга, не только убедиться, что есть какое-то нарушение метаболизма, но и определить его точную локализацию.

Еще один важный тренд — использование искусственного интеллекта, то есть алгорит-

“ Научив машину правильно интерпретировать изображения, мы получаем систему, лишенную недостатков человека. Она работает по четкому алгоритму, давая максимально объективную информацию. Врач в этой системе становится экспертом и супервизором ”

мов автоматической обработки изображений. Научив машину правильно интерпретировать изображения, мы получаем систему, лишенную недостатков человека. Она работает по четкому алгоритму, давая максимально объективную информацию. Врач в этой системе становится экспертом и супервизором.

Может ли машина ошибиться? Да, но лишь потому, что мы еще недостаточно обучили ее, а это можно исправить. В конеч-

ном итоге получается двойной анализ изображения: автоматический и экспертный. Это повышает точность диагностики и позволяет экономить время, средства, силы врача.

Сегодня и лучевая диагностика, и вся медицина в целом движутся в сторону максимальной персонализации, предикции и профилактики

заболеваний. Клиническая практика будет направлена на работу с конкретным пациентом, анализ возможных рисков, когда уже на этапе обследования врач сможет «предвидеть», какие проблемы могут возникнуть в будущем, и предлагать варианты превентивных мер.

Дело в том, что мы умеем лечить только то, что понимаем, что видим. Зная, что есть проблема, всегда можно найти способы ее решения и избежать осложнений. Диагностический процесс сегодня не заканчивается постановкой диагноза, он становится неотъемлемой частью контроля лечения и мониторинга состояния пациента. Это и есть современная персонализированная медицина ■



**Директор по медицине
Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»**

Татьяна Николаевна Трофимова

Главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике СЗФО и Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, лауреат Премии Правительства РФ, д.м.н., профессор.

Окончила ПСПбГМУ им. акад. И. П. Павлова, защитила кандидатскую диссертацию на тему «Рентгенодиагностика острых диффузных поражений сосудистого русла легких» и докторскую диссертацию на тему «Лучевая диагностика очаговых поражений головного мозга».

Нейрорадиолог. Автор многочисленных научных публикаций, посвященных проблемам нейровизуализации, а также комплексной лучевой диагностики в разных областях клинической медицины. Одной из первых в стране стала заниматься вопросами лучевой диагностики при ВИЧ-инфекции. В сферу научных интересов входит история медицины.



ХИРУРГИЯ «ПОД КЛЮЧ» В ММЦ «СОГАЗ»

От 39 200 руб.

- Комплексное специальное предложение, рассчитанное с учетом минимальной стоимости операционного лечения в Международном медицинском центре «под ключ»
- Малоинвазивные операции, позволяющие достичь оптимального эстетического эффекта
- Заметное сокращение сроков восстановления (от 1 дня) и снижение рисков развития осложнений в реабилитационном периоде

Специальное предложение «Хирургические пакеты на плановые операции» в ММЦ «СОГАЗ» действует на целый спектр операций:

- Флебология — современные технологии лечения варикоза
- Гинекология — внутриматочное выявление и удаление патологий
- Травматология и ортопедия — малоинвазивное лечение травм колена и деформаций стоп
- Общая хирургия (лечение грыж живота, геморроя, удаление желчного пузыря)
- Урология (лечение водянки и варикозного расширения яичка, резекция кист почки)





ПРИВЫЧКИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Как сформировать у ребенка
правильное пищевое
поведение?



Анорексия, булимия, компульсивные переживания и другие расстройства пищевого поведения становятся все более распространенной проблемой. И хотя к некоторым из этих нарушений существует генетическая предрасположенность, не последнюю роль в их развитии играют тип питания, пищевые привычки и оценочное отношение к телу, которые, как правило, закладываются в детстве.



ПИТАНИЕ ДЛЯ РОСТА И РАЗВИТИЯ

Здоровье и гармоничное развитие ребенка во многом зависят от его рациона. Растущий организм нуждается в полноценном разнообразном питании, содержащем все ключевые макро- (белки, жиры, углеводы) и микро-нутриенты (витамины и минералы). Для этого в рационе ребенка ежедневно должны присутствовать продукты из шести основных групп:

- Овощи и листовая зелень
- Фрукты, ягоды, сухофрукты
- Зерновые или крахмалистые продукты (источники сложных углеводов): крупы, картофель, хлеб



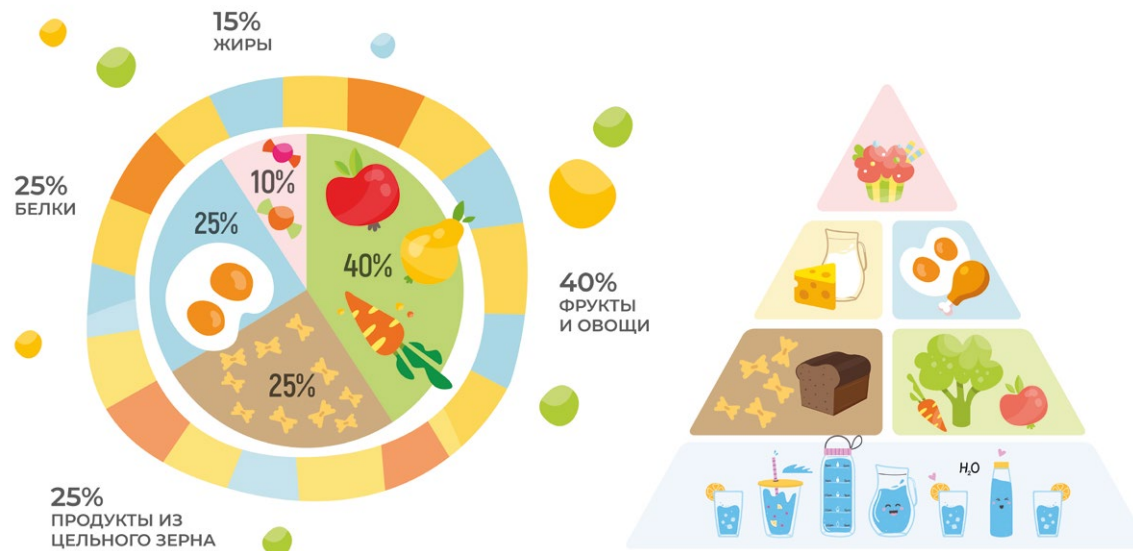
- Белковые продукты: мясо, птица, рыба, яйца
- Молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр
- Жиры: сливочное или растительное масло, орехи и семечки по возрасту

Для того чтобы грамотно спланировать питание ребенка, можно ориентироваться на метод тарелки или пирамиду питания — они отражают правильное соотношение продуктов как для взрослых, так и для детей. Поэтому если семья придерживается принципов правильного питания, то готовить отдельно для детей нет необходимости. Правда, если речь идет о малышах, которые только переходят с грудного вскармливания или смеси на обычную еду, для них стоит выбирать более щадящие способы приготовления — отваривание на пару, запекание, варка или тушение.

Специалисты рекомендуют контролировать количество сахара в рационе ребенка. В те-

“ Для того чтобы грамотно спланировать питание ребенка, можно ориентироваться на метод тарелки или пирамиду питания ”

чение первых двух лет жизни сахар вообще не стоит добавлять в питание, а начиная с 3-летнего возраста его количество не должно превышать 5–10% от



«Метод тарелки» и пирамида питания

“ Очень важно, чтобы ребенку нравилось то, что он ест. Иначе у него может закрепиться убеждение, что одна еда вкусная, а другая полезная ”

общей калорийности дневного рациона. Таким образом, норма потребления сахара для 3–4 лет — не более 15 г в сутки; для 4–7 лет — не более 20 г, старше 7 лет — до 30 г в сутки. Учитывать следует сахар, который мы сами добавляем в блюда и напитки, а также входящий в состав продуктов промышленного выпуска. Количество насыщенных жиров также стоит держать под контролем: не должно превышать 10% от общей калорийности рациона. Для этого стоит отказаться от колбасных изделий, готовых мясных полуфабрикатов и жирных сортов мяса.

«Очень важно, чтобы ребенку нравилось то, что он ест. Иначе у него может закрепиться убеждение, что одна еда вкусная, а другая полезная, что чревато серьезными проблемами с пищевым поведением в будущем. Поэтому даже обычные, повседневные блюда должны быть вкусны. Если какой-то продукт ребенку не нра-

вится, нужно с этим считаться и искать подходящую замену. Не стоит думать, что это просто капризы — помните, что ведь и мы, взрослые, любим не все продукты и строим рацион, основываясь на своих предпочтениях.

Также не забывайте про питьевой баланс. Как правило, дети хорошо чувствуют жажду и пьют достаточное количество жидкости, но важно, какой именно. Конечно, в их рационе могут присутствовать морсы, компоты, детские травяные чаи, но в ответ на запрос «хочу пить!» стоит предлагать чистую воду. Это поможет заложить у ребенка привычку утолять жажду водой, а не сладкими напитками, которые дают лишь сахар и лишние, «пустые» калории», — рассказала врач-диетолог санатория «Белые ночи» Наталья Андреевна Круглова.

Эксперт также отметила, что до подросткового возраста придерживаться серьезных ограничений в рационе не стоит. Например, при таком режиме питания, как веге-

“ Если какой-то продукт ребенку не нравится, нужно с этим считаться и искать подходящую замену ”

тарианство, сложно обеспечить организм, который еще растет и формируется, всеми необходимыми нутриентами. Если люди полностью исключают пищу животного про-



исхождения, богатую полноценным белком, железом и витамином В12, необходимо искать ей альтернативу. И если для взрослых это могут быть бобовые, соя, цельнозерновые продукты, то дети далеко не всегда соглашаются на такую еду, а значит рискуют столкнуться

“*Даже ограничение еды, которую принято считать вредной (сладости, фаст-фуд и т. д.) может нанести вред здоровью ребенка — уже не физическому, а психологическому*”



с дефицитом белка, который крайне негативно влияет на развитие, в т. ч. интеллектуальное.

Впрочем, и менее глобальные ограничения могут быть чреваты последствиями для здоровья. Так, если из рациона полностью исключить молочную продукцию, возникнет риск дефицита кальция, необходимого для нормального формирования костной системы и зубов. В этом случае альтернативой могут быть растительное молоко, обогащенное кальцием, темно-зеленые овощи, некоторые виды орехов и семечек. Но если у родителей есть причины исключить из рациона ребенка какие-либо продукты, не лишним будет проконсультироваться с врачом-педиатром и/или диетологом, а также пройти обследование для выявления возможных дефицитных состояний и своевременной их коррекции.

Даже ограничение еды, которую принято считать вредной (сладости, фаст-фуд и т. д.) может нанести вред здоровью ребенка — уже не физическому, а психологическому. Дело в том, что жесткие запреты и разделение еды на «хорошую» и «плохую» не способствует формированию правильного пищевого поведения. В подростковом возрасте, когда дети активно сопротивляются родительскому контролю, или уже в их взрослой жизни могут возникнуть перегибы в другую сторону — «дорвавшийся» человек начнет переедать ранее запретными продуктами.

«Меня часто спрашивают — а что если ребенок сам отказывается от большинства продуктов и постоянно ест одно и то же? Значит ли это, что организм лучше знает, что ему нужно, или родителям надо заставлять, уговаривать?.. Прежде всего, хочу обратить внимание на то, что крайне ограниченный рацион (всего 8–10 продуктов) может быть свя-



зан с заболеваниями центральной нервной системы и даже являться одним из проявлений расстройства аутистического спектра. Поэтому если отказ есть что-либо категоричный и очень длительный (не 1–2 недели, а несколько месяцев), а также имеются другие проявления заболеваний центральной нервной системы, стоит проконсультироваться с врачом-неврологом, исключив возможные патологии.

Если никаких заболеваний не выявлено, то стоит все-таки приучать ребенка к более полноценному питанию. Для этого важно, чтобы рацион остальных членов семьи был разнообразным и ребенок видел: использовать широкий продуктовый набор — это нормально. Велика вероятность, что через какое-то время и он захочет попробовать. Это как прикорм у младенцев, который далеко не всегда получается ввести сразу — порой одно и то же надо предлагать до 8–10 раз. Детям постарше нужно не просто предлагать, а объяснять, какую этот про-

дукт несет пользу. Можно и готовить вместе, это тоже меняет отношение к еде. Наконец,

“*Крайне ограниченный рацион (всего 8–10 продуктов) может быть связан с заболеваниями центральной нервной системы и даже являться одним из проявлений расстройства аутистического спектра*”



попробуйте смешивать уже любимые продукты с новыми: делать макароны и омлет с овощами, а творожную запеканку — с фруктами», — рекомендовала Н.А. Круглова.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Взрослым людям диетологи иногда советуют оставлять до 20% общей калорийности рациона на «вредные», но любимые продукты (например, сладкое), чтобы избежать срывов и их чрезмерного употребления. Однако для детей такое правило неприменимо. Специалисты считают, что еду не стоит делить на вредную и полезную, хорошую и плохую, разрешенную или запрещенную. Ребенок просто должен знать, что существуют разные продукты, в одних больше витаминов и полезных веществ, в других — меньше, поэтому мы едим что-то чаще, что-то реже.

Пищевые привычки формируются у человека очень рано (доказано, что в зависимости от рациона матери меняется вкус околоплодных вод и грудного молока, и они становятся первыми вкусовыми впечатлениями ребенка), поэтому, к сожалению, и многие проблемы, связанные с едой и телом, уходят своими

ВИТАМИНЫ И ДОБАВКИ

Если у ребенка полноценный, сбалансированный, разнообразный рацион, скорее всего, все необходимые витамины и микроэлементы он получает из еды. О наличии какого-либо дефицита иногда могут говорить сухость кожи, трещинки в уголках рта, кровоточивость десен при чистке зубов. Но бывает и так, что нехватка витаминов никак не проявляется внешне или ее симптомы сложно определить. Например, при дефиците витаминов группы В ребенок может быть сонливым, менее активным, чем обычно, но это не просто отличить от усталости из-за неправильного режима дня и недосыпа. Поэтому если вам кажется, что ребенку чего-то не хватает, не стоит самостоятельно давать ему витамины, лучше обратиться к педиатру и пройти обследование.

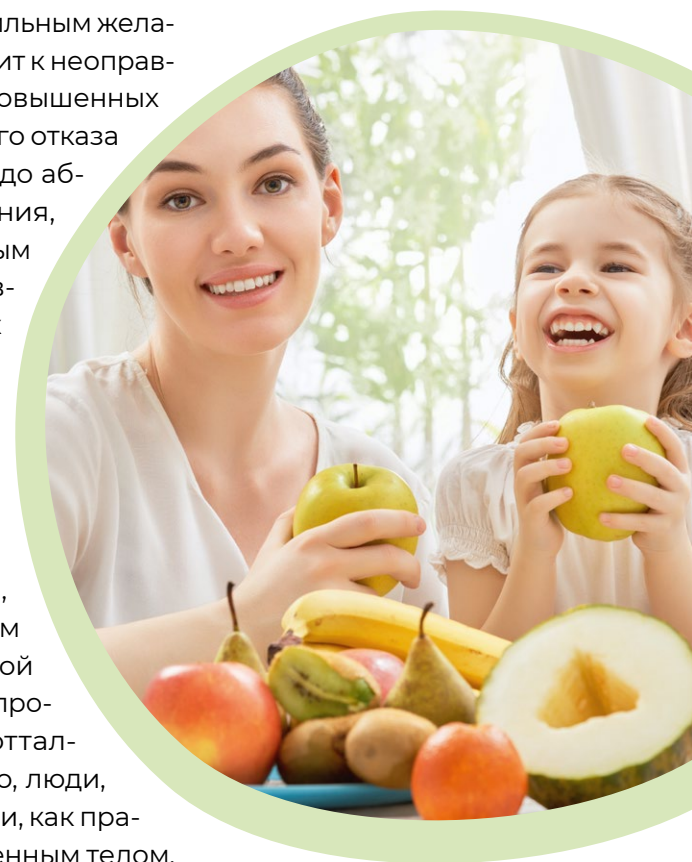
корнями в детство. Прежде всего, речь идет о расстройствах пищевого поведения (РПП) — так называют расстройства психики, которые проявляются в нарушении приема пищи и искаженном восприятии собственного тела и нередко развиваются в подростковом возрасте.

«Самые распространенные виды РПП — нервная анорексия и булимия — связаны с паническим страхом набрать вес и сильным желанием похудеть. Анорексия приводит к неоправданному снижению веса путем повышенных нагрузок, жестких диет или полного отказа от пищи. Порой человек доходит до абсолютного физического истощения, но продолжает считать себя толстым и некрасивым. Булимия представляет собой цикл из периодических переяданий и последующих избавлений от еды с помощью слабительных и мочегонных препаратов, клизм, рвоты и пр.

Эти диагнозы у всех на слуху, но существует и целый ряд других нарушений пищевого поведения, в основе которых лежит синдром дисморфофобии — патологической убежденности в уродливости и непропорциональности своего тела, отталкивающей внешности. Кроме того, люди, страдающие этими заболеваниями, как правило, не имеют контакта с собственным телом, т.е. не различают сигналы голода и сытости, могут есть вне физиологической потребности (например, «заедавая» какие-то эмоции), и часто ходят по бесконечному кругу, состоящему из диет, срывов и переяданий», — рассказал врач-психиатр,

психотерапевт ММЦ «СОГАЗ» Николай Владимирович Постников.

Одной из предпосылок к развитию РПП могут быть неправильные пищевые привыч-



“ РПП — так называют расстройства психики, которые проявляются в нарушении приема пищи и искаженном восприятии собственного тела и нередко развиваются в подростковом возрасте ”



давай я куплю тебе мороженое»). Любая из этих тактик прочно связывает еду с эмоциями, и уже во взрослой жизни человек может бессознательно прибегать к ней, чтобы справиться с трудностями. Видя в фильме сцену, где девушка переживает любовную драму, в одиночку съедая торт, мы улыбаемся, но если такое поведение становится нормой, неизбежны проблемы с весом и здоровьем в целом.

«Давая детям неправильные установки, родители нарушают их здоровое, интуитивно правильное пищевое поведение. Чтобы избежать этого, нужно помнить главное: еда — это базовая потребность человека, она не может быть средством манипуляции или предметом торга. Как бы сегодня ни вел себя ребенок, обед должен быть по расписанию. На мой взгляд, ни в коем случае нельзя принуждать детей к пище или, наоборот, категорично запрещать что-то есть. Создать у ребенка гармоничные отношения с едой помогут базовые механизмы обучения», — отметил Н. В. Постников.

Эти механизмы таковы:

- «Условный рефлекс» — прием пищи в одно и то же время, сочетающийся с подкрепляющим стимулом
- Положительное подкрепление — приятная беседа с близкими людьми, красиво накрытый стол, фоновая музыка и т. д.
- Социальное обучение или подражание — ребенок копирует пищевое поведение родителей, поэтому сначала стоит проанализировать, какие привычки и тради-

ции, связанные с едой, существуют в семье и какой пример в этом смысле взрослые подают детям.

По сути, самое важное для формирования правильного пищевого поведения у ребенка — это спокойное, адекватное отношение к еде у всех членов семьи, когда прием пищи — это просто прием пищи, а не праздник. При этом во время еды внимание должно быть сосредоточено только на ней. Кормить ребенка за просмотром мультиков или компьютерной игрой опасно (он может засмеяться и подавиться) и чревато отдаленными последствиями. Сосредоточиваясь на экране, человек поглощает пищу на автомате, не чувствуя насыщения и, как правило, переедает. вспомните, как в кинотеатре огромное «ведро» попкорна незаметно съедается за пять минут, и попробуйте съесть такую же порцию, сидя за столом и концентрируясь только на ней.

Помните, что вкусная еда в любом случае дает физиологическое удовольствие, от этого не уйти. Поэтому не нужно искусственно привязывать к нему еще и эмоции. Ребенок должен знать, что еда, так же, как, например, сон — это способ получения энергии и сил, неотъемлемая часть нашей жизни. А праздник, источник радости и поддержки в трудную минуту — это игры, общение с любимыми людьми, отдых на природе, книги, фильмы и многое, многое другое ■

“*Нужно помнить главное: еда — это базовая потребность человека, она не может быть средством манипуляции или предметом торга*”

ки, сформированные еще в детстве. Например, родители часто используют еду как наказание («будешь плохо себя вести, останешься без сладкого!»), поощрение («вот молодец, возьми конфетку») или утешение («ну не плачь,

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

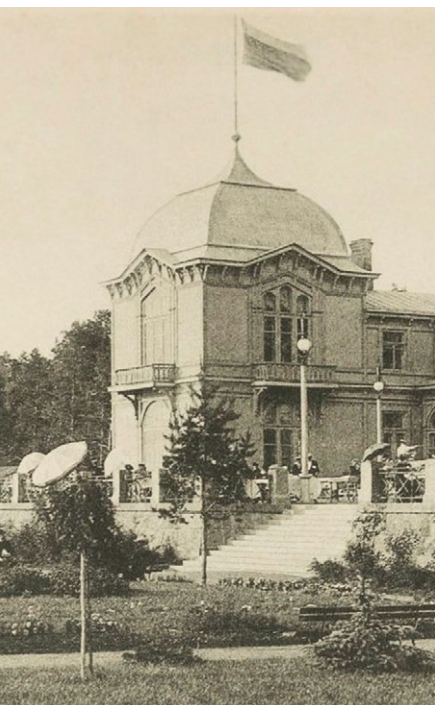
Нормальные значения индекса массы тела (ИМТ) для детей ниже, чем у взрослых, и находятся в пределах от 15 до 18,5 в зависимости от возраста и пола. Но компетентно оценить, насколько вес ребенка соответствует его росту и есть ли какие-то нарушения в этой области, может только детский врач. В некоторых случаях при обнаружении лишнего веса врач может дать рекомендацию не снижать его, а стараться удержать на текущем уровне. За счет того, что ребенок продолжит расти, соотношение роста и веса выровняется, а пропорции тела нормализуются. Использование жестких ограничительных диет здесь недопустимо, поскольку рост и развитие ребенка продолжатся, и потребность в нутриентах остается на высоком уровне. Помочь с формированием правильных пищевых привычек, научить подбирать нужные продукты и самостоятельно составлять здоровый рацион поможет врач-диетолог (такие специалисты работают как со взрослыми, так и с детьми).



*«Лечит болезни врач,
но излечивает
природа»*



Слова древнегреческого врача и философа Гиппократата актуальны и спустя почти две с половиной тысячи лет. Сегодня в санаториях, расположенных в районе Сестрорецка, для лечения и реабилитации пациентов используются новейшие методики, но наряду с ними огромную роль в восстановлении организма играет целебное воздействие уникального климата, хвойных лесов, минеральных источников и других природных богатств этих территорий.



С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

Карельский перешеек, где проходил знаменитый торговый путь «из варяг в греки», издревле считался границей между Западом и Востоком. В исторических хрониках еще со времен Средневековья содержатся упоминания о селениях на территории современного Курортного района Петербурга. Начало развитию курортов в этих местах положил Петр I. В 1714 году император определил место на реке Сестре для строительства оружейного завода и города, а также начал поиски минеральных источников и лечебных грязей «как в Европе», которые не прекращались вплоть до XX века.

Во времена российской империи в районе Сестрорецка располагались загородные усадьбы дворян и богатых купцов. В 1870 году, после открытия железной дороги, соединяв-



шей Петербург и Хельсинки, началось активное благоустройство территорий, прилегающих к Финскому заливу, — строились дачи, отели, гостиницы. Появились здесь и дома-усадьбы знаменитых деятелей культуры — Федора Шаляпина, Анны Ахматовой, Михаила Зощенко, Ильи Репина и других. В 1898 году был создан Сестрорецкий курорт, ставший одним из самых популярных мест для отдыха и лечения наших соотечественников.

При советской власти побережье Финского залива превратилось в настоящую здравницу для трудящихся. В 1940-50-е годы здесь было развернуто множество санаториев, которые работают по сей день. Сегодня на территории Курортного района Санкт-Петербурга действует более 40 санаторно-курортных учреждений, которые круглый год предлагают пациентам широкий спектр профилактических и лечебно-восстановительных программ.

▲ Сестрорецкий курорт.
Курзал. 1930–1940 гг.

« В 1898 году был создан Сестрорецкий курорт, ставший одним из самых популярных мест для отдыха и лечения наших соотечественников »



ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ

Курортный район, занимающий территорию 27,2 тысячи гектаров, по праву считается «легкими» Санкт-Петербурга. Берег Финского залива обрамляет города и поселки на протяжении 50 километров.

Одним из главных целебных факторов курортной зоны является умеренный климат, сформировавшийся под влиянием морских воздушных масс Атлантического океана и Балтийского моря. Отсутствие резких колебаний температуры и влажности, наличие

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ТУРИЗМ**

В Курортном районе находится несколько национальных парков и заповедников. Как взрослым, так и детям будет интересно посетить «Сестрорецкое болото», «Озеро Щучье», Гладышевский заповедник и др. Для любителей пешеходных маршрутов создана экологическая тропа в Комарово, пройдя по которой можно увидеть первозданный облик природы. Многочисленные водоемы, сосновые рощи, муравейники, болотистые участки, растения и птицы сопровождают гостей по всему маршруту, протяженность которого составляет более 4 километров.

В поселке Репино расположен музей-усадьба Ильи Ефимовича Репина «Пенаты», где собрано более 600 произведений живописи и графики русских художников. Посетители музея могут не только познакомиться с шедеврами живописи, но и увидеть интерьер дома, где прошли последние 30 лет жизни великого русского живописца.



ные эфирно-масляные вещества — фитонциды, обладающие противомикробными свойствами.

Помимо благоприятных природных условий петербургская курортная зона богата целебными минеральными источниками и залежами лечебных грязей и торфа. Это создает все необходимые условия для лечения заболеваний суставов и периферической нервной системы.

**САНАТОРИЙ С УНИКАЛЬНОЙ
ТЕРРИТОРИЕЙ**

Санаторий «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» возведен прямо посреди соснового массива, произрастающего на песчаных дюнах. Парк санатория разместился на площади 33,68 га. Обширные зеленые владения позволяют вра-

« Петербургская курортная зона богата целебными минеральными источниками и залежами лечебных грязей и торфа »





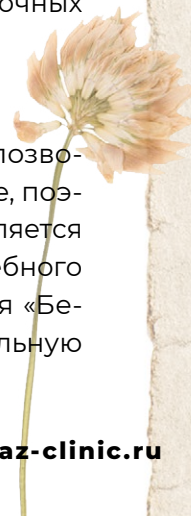
чам применять такие методики оздоровления, как скандинавская ходьба и терренкур (дозированные пешие прогулки в лечебных целях). В парке созданы программы терренкуров протяженностью 400, 800 и 2500 метров. Чередование открытых и закрытых пространств, декоративных цветников, лиственных деревьев и кустарников, высаженных вдоль дорожек, обеспечивают разнообразие пейзажей и смену впечатлений.

Служба благоустройства и озеленения са-

натория каждый день создает среду, которая дарит гостям психологический комфорт, а также дает возможность проведения лечебно-оздоровительных процедур и физкультурных занятий. В парке есть площадки для лечебной гимнастики, подвижных и спортивных игр, места тихого отдыха. Воздух в парке санатория содержит в 200 раз меньше бактерий, чем на городских улицах. Наполненный фитонцидами сосен и можжевельника, лавра и мирта, он является прекрасным средством для лечения и профилактики бронхолегочных заболеваний.

БОГАТСТВО ФЛОРЫ

Не секрет, что общение с природой позволяет быстрее восстанавливать здоровье, поэтому природное убранство санатория является одной из важнейших составляющих лечебного процесса. Зеленый ансамбль санатория «Белые ночи» гармонично соединяет уникальную



Царица ночи

« Собственная оранжерея — неофициальный символ санатория «Белые ночи» — располагает уникальной коллекцией северных и тропических растений, плодовых деревьев и кустарников »



Ольга Юрьевна Иессен

Руководитель службы благоустройства и озеленения санатория «Белые ночи»

окружающую природу и парк, созданный руками человека. Все растения здесь подобраны и сгруппированы по их эстетическим и экологическим свойствам, объединены с учетом воздействия на организм.

Собственная оранжерея — неофициальный символ санатория «Белые ночи» — располагает уникальной коллекцией северных и тропических растений, плодовых деревьев и кустарников. Агавы, юкки, бугенвиллия, королевская стрелиция, семена редких пальм и другие экзотические растения были привезены в санаторий из Никитского ботанического сада в Крыму. Ленинградский ботанический сад подарил кактус «Царица ночи», а благодаря Ленинградскому объединению «Цветы» в теплице появилось большое количество культур, выращиваемых в нашем регионе. Сегодня коллекция декоративных деревьев и кустарников в парке санатория включает уже 70 видов, а количество растений составляет около 3 000.

«Особое внимание уделяется цветочному оформлению территории, непосредственно прилегающей к главному корпусу санатория. Ежегодно меняется рисунок цветников и видовой состав растений, которыми они оформлены. В мае зацветают первоцветы, их сменяют яркие, насыщенные красками летники. В июне радуют своим обильным цветением и нежным ароматом пионы. Ирисы, лилии, ромашки, дельфиниум, петуния, анютины глазки — не перечислить всех цветов, которые украшают парк с весны до осени.

Коллекция экзотических растений из разных стран — это удивительное зрелище, особенно летом, когда цветет «Царица ночи», ради которой в оранжерее даже после полуночи собирается много гостей. В оранжерее главного корпуса растут редкие фикусы, бугенвиллия, антуриумы, орхидеи, азалии, фуксии, коллекция суккулентов. Для наших гостей два раза в неделю проводятся экскурсии в оранжерею, а летом работает

выставка-продажа растений», — рассказывает руководитель службы благоустройства и озеленения санатория «Белые ночи» Ольга Юрьевна Иессен.

В теплый сезон зеленые культуры оранжереи используются и в приготовлении блюд, которые предлагаются отдыхающим. Сотрудники садово-паркового хозяйства выращивают петрушку, сельдерей, рукколу, щавель, базилик, шпинат, розмарин, несколько видов салата листового, а также кабачки и тыкву ■



ЕШЬТЕ НА
ЗДОРОВЬЕ

Принципы правильного питания сейчас известны, наверное, каждому, но далеко не всем удается использовать их на практике. Самый простой способ встроить в свою жизнь новые пищевые привычки, очистить организм и запустить процесс нормализации веса — провести несколько дней в санатории с пользой для здоровья.

DETOX, ДИЕТА И ANTI-AGE-ПИТАНИЕ

Прикладная диетология как фундамент антивозрастной медицины — одно из трендовых направлений работы санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ». Здесь разработано несколько профильных программ («Коррекция веса», «Детоксикация организма» и «Управление возрастом»), включающих уникальные методики коррекции веса, очищения и омоложения организма. Чем они отличаются друг от друга и как правильно выбрать программу, чтобы достичь своей цели?

Нужно понимать, что в основе коррекции веса лежат физические нагрузки и диетическое питание — изменение количества употребляемой пищи и ее качества путем гармоничного распределения белков, жиров и углеводов. Такое питание направлено на ускоре-

“ В основе коррекции веса лежат физические нагрузки и диетическое питание ”

“ Детоксикация — это естественное очищение организма, основанное на кардинально другом подходе к питанию ”

предполагает изменение пищевых привычек, перестройку рациона, соблюдение режима приема пищи.

Тогда как детоксикация — это естественное очищение организма, основанное на кардинально другом подходе к питанию. Избавиться от накопленных токсичных веществ позволяет отказ от вредных привычек, ограничение простых сахаров и животного белка, а также употребление продуктов, в состав которых входят вещества-адсорбенты. Это листовые салаты, овощи, несладкие фрукты (яблоко, лимон, киви, грейпфрут и ананас), овощные смузи, бобовые и злаковые культуры. Причем блюда должны подвергаться минимальной термической

ние метаболизма и постепенное снижение массы тела. Это длительный процесс, который

Консультации специалистов, индивидуально подобранный комплекс процедур, постепенное очищение и гармонизация работы организма в сочетании с отдыхом на берегу Финского залива помогают добиться поставленных целей быстро, эффективно и комфортно.



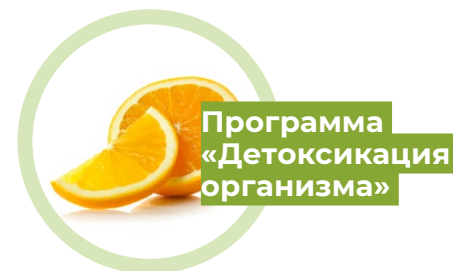
обработке, а в рацион нужно включать большое количество жидкости — воды или легкого травяного чая.

«Многие считают, что детокс и коррекция веса — это одно и то же и выбирают курс «Детоксикация организма», чтобы похудеть. Действительно, обе программы подразумевают и очищение организма, и снижение веса, но у них есть существенные отличия. Целью «Коррекции веса» является ускорение метаболизма и запуск процесса похудения. А детоксикация — это быстрое очищение организма с помощью физиотерапевтических методик и особого меню. Каждый человек сам делает выбор: перестраивать свой режим питания на постоянной основе или проходить короткие курсы детокса.

Наши программы разработаны как ступени оздоровления организма, которые можно

“ Целью «Коррекции веса» является ускорение метаболизма и запуск процесса похудения. А детоксикация — это быстрое очищение организма с помощью физиотерапевтических методик и особого меню ”

ПРОФИЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ САНАТОРИЯ «БЕЛЫЕ НОЧИ»



- Продолжительность: от 2 до 14 дней
- Очищение организма
- Детокс-питание
- Курс процедур, направленный на активацию работы органов и систем, участвующих в детоксикации организма (кишечник, легкие, кожа, мочевыделительная и лимфатическая системы)



- Продолжительность: от 7 до 21 дня
- Оценка пищевого статуса, анализ состава тела, определение типа метаболизма
- Сбалансированное низкокалорийное питание
- Комплекс физиотерапевтических процедур и ЛФК, ускоряющих скорость обменных процессов в организме



- Продолжительность: от 7 до 21 дня
- Углубленная диагностика работы всех систем организма
- Индивидуальная диетотерапия (аутоиммунный, гипогликемический, щелочной и другие протоколы anti-age-питания)
- Метаболическое лечение и формирование навыков бережного отношения к своему здоровью
- Эстетические процедуры и ЛФК

“ Эти курсы позволяют пациентам не только нормализовать вес, но и получить главное — отличное самочувствие, долговременный результат и знания, которые становятся неотъемлемой частью новой жизни ”

проходить последовательно. А следующим этапом работы с телом является программа «Управление возрастом». Она предполагает углубленную диагностику метаболических процессов, нормализацию работы организма на клеточном уровне, глобальное изменение подхода к своему здоровью и закрепление паттерна правильных ежедневных привычек.

Все эти курсы позволяют пациентам не только нормализовать вес, но и получить главное — отличное самочувствие, долговременный результат и знания, которые становятся неотъемлемой частью новой жизни. Гарантией результата служит научно-обоснованный медицинский подход с использованием возможностей физиотерапевтической базы санатория в комплексе с правильным, сбалансированным питанием, полноценным отдыхом и физической нагрузкой», — рассказала ведущий врач-диетолог санатория «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» Елена Юрьевна Григорьева.



ЗЕЛЕНЬ ИЗ ОРАНЖЕРЕИ, ВОДА — ИЗ СОБСТВЕННОЙ СКВАЖИНЫ

Диетотерапия является частью всех программ «Белых ночей». Лечебное питание вносит свой вклад не только в общее оздоровление организма, но и в борьбу с сахарным диабетом, заболеваниями легких, сердца, сосудов и другими патологиями.

Режим приема пищи для гостей санатория формируется с учетом графика процедур и особенностей организма. Врач-диетолог на консультации выполняет расчет индивидуальной потребности в нутриентах и дает рекомендации по питанию, а пациенты могут, ориентируясь на них, сами выбирать блюда из меню. Для людей с пищевой аллергией и другими алиментарно-зависимыми заболеваниями еда готовится отдельно, с учетом имеющихся противопоказаний.

“ Лечебное питание вносит свой вклад не только в общее оздоровление организма, но и в борьбу с сахарным диабетом, заболеваниями легких, сердца, сосудов и другими патологиями ”

Меню в ресторане санатория меняется раз в две недели зимой и каждую неделю летом. Весь год в рационе присутствуют свежие фрукты, а также овощи и зелень из собственной теплицы «Белых ночей». Здесь на естественном грунте выращивают кабачки, тыкву, шесть видов салата, сельдерей, лук, базилик, щавель, душицу, чабрец и т.д. Кстати, у гостей санатория есть возможность посетить экскурсию по оранжере-



“ Кроме того, все программы лечения включают бальнеотерапию — внутреннее и внешнее применение минеральных вод ”

рее и увидеть, как вызревают редкие для северных широт ананасы, лимоны, мандарины, фейхоа и кофе.

Кроме того, все программы лечения включают бальнеотерапию — внутреннее и внешнее применение минеральных вод. В санатории используется вода гдовского горизонта (одного из самых древних водоносных слоев, глу-

“ В комплексе с физиотерапией и другими методами питьевая минеральная вода успешно применяется для лечения заболеваний органов пищеварения ”



Применение этой минеральной воды рекомендуется при заболеваниях органов пищеварения:

- Хронический гастрит
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Синдром раздраженного кишечника
- Заболевания печени (хронический вирусный гепатит, токсичное и медикаментозное поражение печени; жировая дистрофия печени)
- Заболевания желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы (хронический холецистит и панкреатит, холангит, холестероз желчного пузыря, желчно-каменная болезнь)

бина залегания которого составляет от 120 до 180 метров). Ее добывают из собственной скважины, пробуренной в 1990 году на глубину 155 метров.

Это природная лечебно-столовая минеральная вода, которая является слабощелочной. Основной комплекс ее

минеральных веществ составляют хлористый калий и магний, а также гидрокарбонаты кальция и магния, которые питают сердечную мышцу и вдвое снижают риск развития сердечно-сосудистых осложнений. Также в воде содержатся такие микроэлементы, как железо, литий, стронций, барий, марганец, титан и др.

В комплексе с физиотерапией и другими методами питьевая минеральная вода успешно применяется для лечения заболеваний органов пищеварения. Кстати, ароматические, газовые, минеральные, пантовые, лечебные пенные и скипидарные ванны, душ Виши, циркулярный душ и другие водные процедуры в санатории также проводятся с использованием минеральной воды. Всего в этой скважине добывается до 100 м³ воды в сутки ■



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВИНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: СЕКРЕТ В УМЕРЕННОСТИ

Наряду с кофе и шоколадом вино входит в число самых неоднозначных продуктов в мире. Разные исследования поочередно доказывают то пользу, то вред этого напитка, но сегодня специалисты сходятся в одном: умеренное потребление вина не оказывает негативного влияния на организм и даже помогает в поддержании здоровья и долголетия, а косметика на основе вина позволяет сохранить красоту кожи и волос.



ЗДОРОВЬЕ

Одно из самых известных исследований, свидетельствующих о пользе вина, получило кодовое название «французский парадокс». Термин принадлежит руководителю французского Института по исследованию свойств вина Сержу Рено. Более 10 лет в этом институте изучали связь состояния здоровья людей с употреблением вина. В 1991 году мсье Рено обнародовал промежуточные результаты исследования, общее число участников которого составило 36 тысяч человек. Он рассказал, что у людей, употребляющих 1–2 бокала красного сухого вина в день, коронарная болезнь сердца встречается намного реже, чем у тех, кто выпивает больше или меньше. Также у участников исследования была отмечена более низкая распространенность онкологических заболеваний и более высокая продолжительность жизни.

Парадокс заключается в том, что по статистике на тот момент французы употребляли в среднем более 100 г животных жиров (для сравнения: американцы — около 70 г), в т.ч. очень много «опасных» насыщенных жиров. Однако при этом в США уровень смертности от коронарной болезни сердца был более чем на 25% выше, чем во Франции. Серж Рено и его последователи считали, что разгадка кроется именно в регулярном, но крайне умеренном употреблении европейцами вина, содержащего множество полезных веществ.

В ходе дальнейшего изучения вина в его составе были обнаружены такие полезные вещества, как:

■ Полифенолы

Зафиксировано благотворное влияние полифенолов, способствующих снижению развития атеросклероза и гипертонии, на функцию сердца. Также они обладают антиоксидантными, антибактериальными и противовоспалительными свойствами. При этом эксперты отмечают, что с профилактикой сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний связано не только умеренное употребление вина, но и обилие в рационе здоровой пищи. Так, пять порций свежих фруктов и овощей и два стакана вина в день могут привести к более продолжительной и здоровой жизни.

■ Ресвератрол

Это вещество снижает кровяное давление у пациентов с гипертонией. Усилить его эффект можно с помощью сбалансированной диеты, например, «средиземноморской», которая включает в себя красное вино, рыбу, фрукты и овощи.

■ Флавоноиды

Доказана антибактериальная активность флавоноидов в отношении *Helicobacter pylori* и их защитное действие на слизистую желудка.

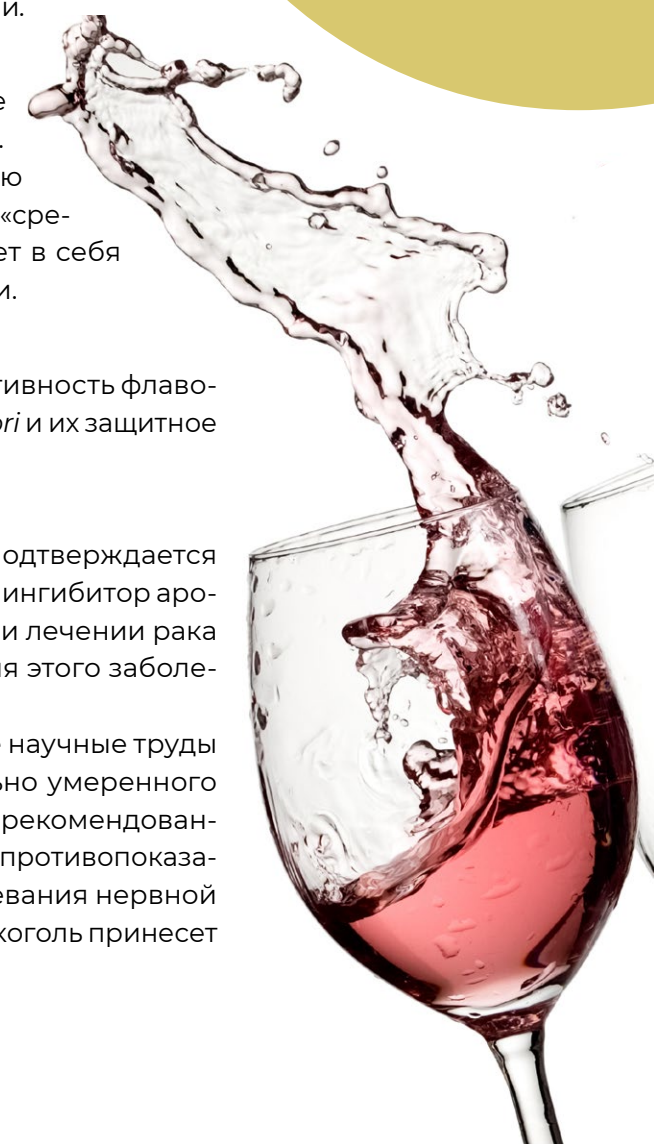
■ Ароматаза

В ряде поздних исследований подтверждается польза красного вина, содержащего ингибитор ароматазы (вещество, используемое при лечении рака груди) для снижения риска развития этого заболевания у женщин.

При этом важно помнить, что все научные труды подтверждают пользу исключительно умеренного потребления вина. Если превышать рекомендованную дозу и не учитывать имеющиеся противопоказания (например, хронические заболевания нервной системы, почек и других органов), алкоголь принесет здоровью только вред.

НАШИ ПАРТНЕРЫ

“ У людей, употребляющих 1–2 бокала красного сухого вина в день, коронарная болезнь сердца встречается намного реже, чем у тех, кто выпивает больше или меньше ”



“*Виноград, из которого производится вино, содержит целый ряд уникальных веществ, благотворно влияющих на кожу*”



«Существует мнение, что вино помогает укрепить иммунитет. Действительно, несколько лет назад в СМИ прогремело исследование ученых из Вашингтонского Университета, опубликованное в авторитетном журнале Science. Его авторы утверждали, что соединение флаваноидов, содержащихся в вине (а также в черном чае и чернике), может расщепляться определенным микроорганизмом, живущим в кишечнике, и предотвращать тяжелый грипп у мышей, тем самым «укрепляя

иммунную систему». Однако отмечу, что это исследование еще не проводилось на людях с симптомами ОРВИ, поэтому точного доказательства теории нет.

То же можно сказать о применении горячих винных напитков при вирусных заболеваниях, которое многие практикуют в холодное время года. Ароматный глинтвейн, содержащий пряности и цитрусы, может быть прекрасной альтернативной «порошк» от гриппа и простуды», которые призваны просто снять симптомы заболевания. Подогретое вино работает как вазодилататор — вещество, которое расширяет сосуды, снижая давление и облегчая нагрузку на сердце. Но помните, что это лишь симптоматическое средство, а не лекарство. Кроме того, нужно восполнять объем жидкости, которую алкоголь выводит из организма, и избегать его сочетания с парацетамолом, способного вызывать повреждение печени», — рассказала заведующая терапевтическим отделением ММЦ «СОГАЗ» Дарья Владимировна Кулешова.

КРАСОТА

Виноград, из которого производится вино, содержит целый ряд уникальных веществ, благотворно влияющих на кожу. Известно, что любое злоупотребление приемом алкоголя внутрь сразу отразится на лице, однако с его наружным применением все иначе. Именно поэтому сегодня так популярны косметические средства на основе вина для кожи и волос.

«Все чаще в косметологии и дерматологии используется ресвератрол — антиоксидант «вечной молодости» из класса полифенолов биологического происхождения. Некоторые виды растений активно синтезируют его для защиты от вредоносных бактерий и иных паразитов. Например, в больших количествах содержится в красном винограде. Он обладает противовоспалительными и антимикробными свойствами, а также с легкостью проникает через кожный барьер, оказывая антивозрастной эффект. Доказано, что составы с ресвератролом стимулируют регенерацию соединительных тканей и способствуют увеличению концентрации коллагена. Кроме того, это вещество обладает антиоксидантными свойствами: защищает клетки от окислительного повреждения, связанного с воздействием свободных радикалов и ультрафиолета, замедляет фотостарение кожи, — отметила заведующая отделением дерматовенерологии и косметологии ММЦ «СОГАЗ», к. м. н. Майя Александровна Парфёнова. — Конечно, достаточный прием антиоксиданта в виде медикаментов обеспечивает защиту организма от окислительного стресса, но до кожи он если и доходит, то в совсем небольших количествах. Поэтому косметический уход с ресвератролом станет важным дополнительным источником этого вещества для кожи».

НАШИ ПАРТНЕРЫ

“*Доказано, что составы с ресвератролом стимулируют регенерацию соединительных тканей и способствуют увеличению концентрации коллагена*”





Один из самых эффективных ингредиентов, который активно используется в косметологии с 1970-х годов, — это ствольные клетки растений. Самая большая концентрация таких клеток — в почках, корешках и молодых проростках. Благодаря этому растения способны восстанавливать себя из мельчайших сегментов. Извлекая эти клетки и преобразовывая в компонент косметических продуктов, производители обеспечивают anti-age-эффект.

Ствольные клетки винограда активизируют восстановительные функции кожи. Попадая в ее поверхностный слой, они воздействуют на взрослые ствольные клетки человека, заставляя их воспроизводить себя, т.е. способствуя регенерации кожи и защищая ее от фотостарения. Такие клетки получают из отборных сортов винограда, устойчивых к ультрафиолетовому излучению.

Затем идут кислоты: яблочная кислота помогает увлажнить кожу и сбалансировать ее pH, а винная и лимонная —



справиться с акне, гиперпигментацией и мелкими морщинками. Также стоит упомянуть глутатион, который предотвращает окислительное повреждение кожи и осветляет ее. Наконец, экстракты винограда и масло виноградной косточки содержат так называемые фенольные соединения, которые действуют как противовоспалительное и антиоксидантное средство, стабилизируют коллаген, поддерживают эластин и уменьшают отек кожи.

Косметику с экстрактами вина, винограда и его ствольными клетками выпускают многие бренды, а некоторые даже специализируются именно на ней. И это не удивительно, ведь такие эффективные компоненты отлично сочетаются с другими веществами и воздействуют на кожу мягко, не агрессивно. Конечно, возможны индивидуальные реакции, поэтому подбирать косметику лучше вместе с врачом-косметологом или дерматологом, но попробовать точно стоит.

“ Экстракты винограда и масло виноградной косточки содержат так называемые фенольные соединения, которые действуют как противовоспалительное и антиоксидантное средство, стабилизируют коллаген, поддерживают эластин и уменьшают отек кожи ”



ДОЛГОЛЕТИЕ

Интересно, что существует только «французский парадокс» (а не, например, итальянский или испанский), хотя жители этих стран употребляют вино столь же регулярно. Вероятно, это говорит о том, что защиту от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний дает не только вино.

Знаменитая средиземноморская диета, включенная ЮНЕСКО в список нематериального культурного наследия человечества и признанная одной из самых полезных для здоровья, предполагает то самое регулярное, но очень умеренное потребление вина. Безусловно, традиции питания в странах, окружающих Средиземное море, несколько отличаются друг от друга, но все они имеют общие ключевые компоненты:

- Большое количество свежих фруктов и овощей
- Рыба и морепродукты
- Оливковое масло
- Умеренное потребление вина

“ Средиземноморская диета, включенная ЮНЕСКО в список нематериального культурного наследия человечества, признана одной из самых полезных для здоровья ”



“ Ресвератрол может помочь предотвратить потерю зрения, улучшить микробиоту кишечника, снизить риск развития деменции и даже депрессии ”

«При этом прием пищи обычно представляет собой целый ритуал с красиво накрытым столом и долгими разговорами, то есть удовольствие люди получают не только от еды или вина, а от жизни в целом. Существует множество исследований, доказывающих пользу средиземноморской диеты с ее непременно бокалом вина, но все они говорят о том, что этот стиль питания — не панацея, а лишь часть образа жизни. И наибольший эффект он дает в сочетании с физической активностью, поддержанием нормального веса и отказом от вредных привычек, в частности курения и злоупотребления алкоголем», — рассказал главный врач санатория «Белые ночи», д.м.н. Павел Иркинович Гузалов.

Некоторые исследователи, которые изучают процессы старения организма, выделяют так называемые голубые зоны — регионы мира, где больше всего активных долгожителей. Это Сардиния, Икария и Окинава (соответственно, итальянский, греческий и японский острова), а также конкретные районы Коста-Рики и Калифорнии (США). Возможно, это лишь совпадение, но три из пяти этих зон славятся своими традициями виноделия.

Авторы многих научных работ находят факты, которые могут объяснить связь между употреблением вина и долгожительством. Так, есть исследования, показывающие, что ресвератрол может помочь предотвратить потерю зрения, улучшить микробиоту кишечника, снизить риск развития





деменции и даже депрессии. И хотя непровержимых доказательств такой связи пока не найдено, многие люди демонстрируют ее на своем примере.

«Показательно, что среди виноделов очень много долгожителей. На предприятиях Инкерманского завода марочных вин ведущие сотрудники — технологи, мастера производства, начальники цехов — работают от 30 до 40 и более лет. Всего у нас 85 ветеранов труда! Немало действующих и уже бывших работников перешагнули 90- и 95-летний рубеж. При этом все они выглядят моложе своего возраста, сохраняют острый ум, прекрасную память, и отличаются, что называется, горящими глазами. Наверное, немалую роль в этом играет прекрасный климат нашего региона, Крыма, и другие факторы, но одним из главных я считаю настоящую любовь к делу всей жизни — вину», — отметила генеральный директор Инкерманского завода марочных вин Лариса Петровна Шимчук ■



Генеральный директор
Инкерманского завода марочных вин

ЛАРИСА ПЕТРОВНА
ШИМЧУК

«Культура потребления и общения с вином в нашей стране еще не так развита, поэтому у людей часто возникает вопрос — как не ошибиться при выборе напитка? Чтобы избежать риска покупки вина недостаточно высокого качества, лучше не экспериментировать, а остановить свой выбор на одной-двух марках и быть им верным. Находясь в винодельческом районе, всегда отдавайте предпочтение местным винам. Обязательно присматривайтесь к этикетке и контрэтикетке: они могут многое рассказать и об истории марки, и о том, было ли награждено вино указанного года урожая, и какой наградой.

Также стоит обращать внимание на цвет, прозрачность и блеск вина, дату разлива и другие особенности, но для их правильной интерпретации нужны определенные

знания. Для того чтобы приобрести их, а также научиться не только внешне оценивать качество напитка, но и различать оттенки его вкуса и аромата, стоит посещать ознакомительные дегустации на винодельческих предприятиях, винные туры и мастер-классы. Ведь вино — это своего рода искусство, изучать которое можно всю жизнь, разбираясь в нюансах и накапливая опыт ■

60-ЛЕТНИЕ ТРАДИЦИИ КРЫМСКОГО ВИНОДЕЛИЯ

Основоположник российского виноделия князь Лев Голицын говорил: «Виноградарство и виноделие есть наука местности», и вина Инкерманского завода марочных вин — тому подтверждение. Западный предгорный район Крыма, который из-за мягкого климата и красоты природы называют Севастопольской Шампанью, является идеальной зоной для выращивания винограда.

Инкерманский завод марочных вин был основан в 1961 году на базе подземных выработок известняка, который использовался для восстановления Севастополя после войны. На глубине от 5 до 30 метров расположились подземные винные галереи предприятия, которые занимают площадь в 55 тыс. кв. метров и входят

в число крупнейших в Европе. В этом «подземном городе», где всегда царит идеальная для выдержки вин температура в 14–16 °С, хранится около 1,5 млн декалитров благородных крымских вин.

Сегодня вина бренда «Инкерманский завод марочных вин» производятся на двух площадках. Это Инкерманский завод марочных вин и производственная площадка в селе Угловое Бахчисарайского района Республики Крым. Виноградники предприятий расположены на юго-западном побережье Крыма, в районе Качинской и Альминской долин. Они являются самыми обширными в Севастопольской зоне виноделия и одними из крупнейших в регионе (общая площадь виноградников — 3200 га).

Ассортимент местных вин формировался все 60 лет и продолжает пополняться сегодня. Как отмечают специалисты, создание новых сортов этого напитка — не рутинная работа по рецепту, а настоящее творчество. Винодел — это художник, который тщательно изучает всю палитру виноматериалов и постоянно совершенствуется, проходя через массу пробных купажей и порой вынашивая идею нового вина годами. Благодаря творческой деятельности технологической службы завода, развитию виноградников, преемственности поколений и сохранению винодельческих традиций ассортимент натуральных вин Инкерманского завода марочных вин ежегодно пополняется новыми сортами, которые регулярно получают награды престижных международных конкурсов.





**СОСНЫ, ВОЗДУХ И ВОДА:
ЦЕЛЕБНЫЙ КЛИМАТ
СЕВЕРО-ЗАПАДА РОССИИ**



Одним из последствий пандемии COVID-19 стала невозможность свободно перемещаться по всему миру. Но не стоит расстраиваться, если пришлось отложить поездку в жаркие страны. Врачи уверены — отдыхать полезнее в родных местах.

КЛИМАТ КЛИМАТУ РОЗНЬ

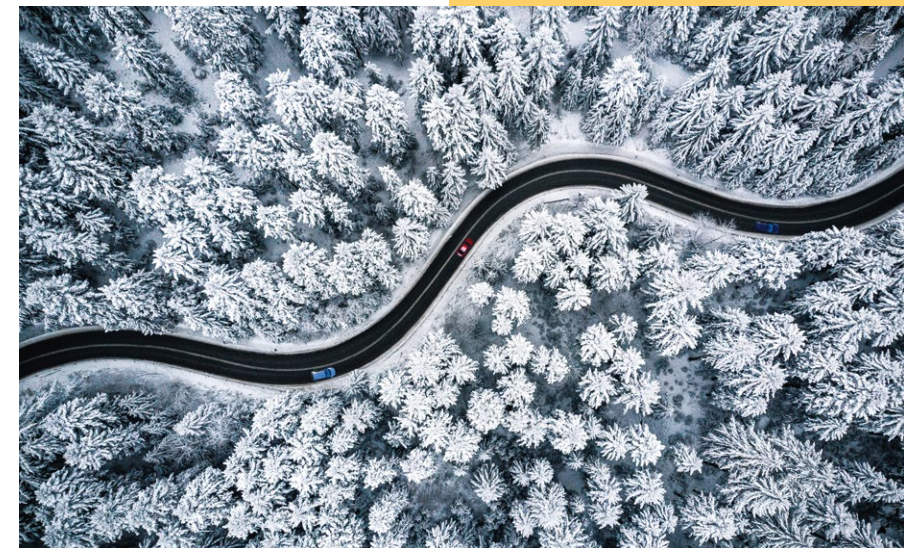
Климат — один из важнейших факторов, благодаря которому *homo sapiens* формировался как вид и который продолжает активно влиять на жизнь и здоровье людей сегодня. Существует целый ряд разных классификаций климата, учитывающих разные факторы. Среди них — деление по степени благоприятности для здоровья человека. Наилучшим в этом отношении является

теплый климат с несущественными колебаниями температур и других метеорологических факторов на протяжении дня, месяца и года. Он комфортен и не требует серьезной адаптации.

К неблагоприятному климату, для которого, напротив, характерны значительные колебания метеофакторов, относится, например, холодный климат Севера. Он вызывает нарушения терморегуляции и гемодинамики (движения крови по сосудам), способствует усилению основного обмена и процессов торможения, снижению работоспособности. Во время полярного дня нередко возникают нарушения сна, а низкие температуры в сочетании с высокой влажностью воздуха могут приводить к возникновению простудных заболеваний, ревматизма и патологий нервной системы.

Неоднозначно оценивается воздействие на организм человека жаркого климата. Несмотря на то, что в таких зонах находятся известные курорты, для некоторых людей пребывание на них не рекомендуется в связи с риском получения тепловых и солнечных ударов, нарушения водно-солевого обмена и работы пищеварительной системы, ростом числа кишечных и других инфекций, а также избытком ультрафиолета, вредного для кожи и глаз.

То же касается и высокогорного климата (начиная с высоты 2000 метров над уровнем моря). Он отличается не только чистым воз-



“ Наилучшим является теплый климат с несущественными колебаниями температур и других метеорологических факторов на протяжении дня, месяца и года. Он комфортен и не требует серьезной адаптации ”



“ Лесной климат, который отличается высокой влажностью, способствует быстрому восстановлению сил, поэтому показан людям с переутомлением ”

духом, но и пониженным атмосферным давлением, интенсивным солнечным излучением и малым парциальным давлением кислорода, при котором кровь, протекая через легкие, насыщается кислородом не полностью, что может приводить к снижению работоспособности и даже к потере сознания. В таких условиях меняются глубина и ритм дыхания и могут возникать такие проблемы, как гипоксия (недостаток кислорода), сухость слизистых оболочек и дыхательных путей.

Пребывание в этих климатических зонах может быть настоящим испытанием для организма. Однако на Земле есть и другие места, климат которых (например, морской, горный и лесной) является без преувеличения це-

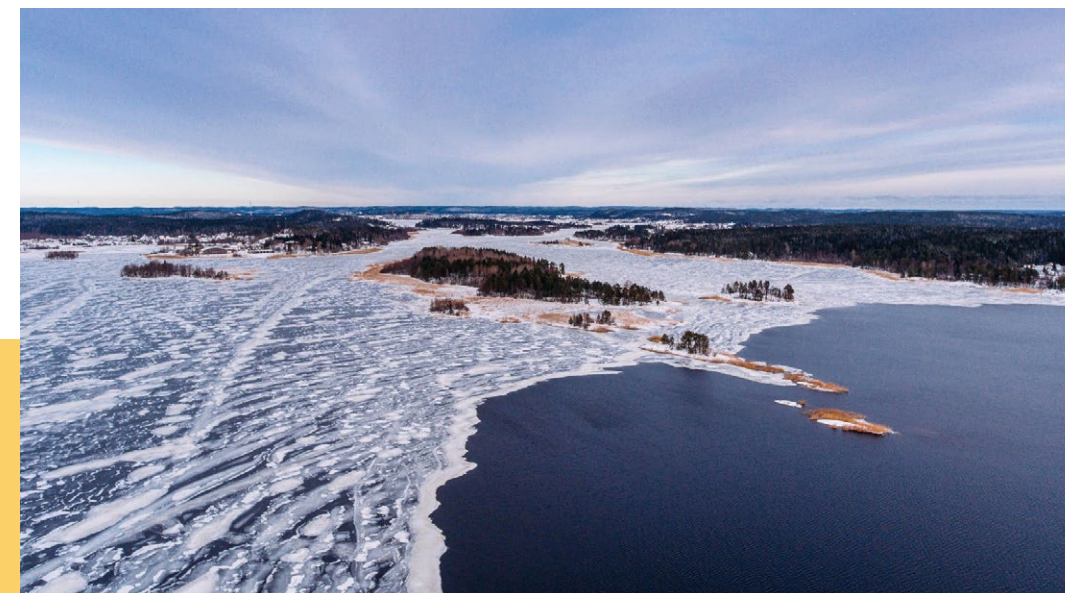
лебным. Именно здесь чаще всего располагаются санаторно-курортные учреждения, где климатотерапия выступает одним из важных факторов оздоровления организма.

Так, для морского побережья характерен чистый воздух с высоким содержанием озона и морских солей. Он способствует снижению артериального давления, повышению белкового и минерального обмена, облегчает поддержание теплового баланса в организме. Лесной климат, который отличается высокой влажностью, способствует быстрому восстановлению сил, поэтому показан людям с переутомлением, нарушениями функций



дыхания и кровообращения, а также находящимся в процессе реабилитации. Наконец, горный климат оказывает тонизирующее действие, стимулирует функции дыхания и кроветворения, помогая, например, при лечении некоторых форм туберкулеза.

Учитывая серьезное воздействие климата на организм, врачи активно используют его



“ Учитывая серьезное воздействие климата на организм, врачи активно используют его для оздоровления своих пациентов ”

для оздоровления своих пациентов. Прежде всего это касается санаторно-курортных учреждений, где применяются такие методы климатотерапии, как гелио-, аэро- и талассотерапия и др.

РОДНЫЕ ПРОСТОРЫ

Далеко не все знают, что одним из таких регионов с «оздоровительным» климатом является Северо-Запад России. Именно здесь

более 300 лет назад были основаны первые в нашей стране курорты, что положило начало развитию отечественной санаторно-курортной отрасли.

Прежде всего, стоит отметить самый доступный в транспортном отношении Курортный район Санкт-Петербурга. Несмотря на то, что официально — это часть

“ Сочетание соленой воды, соснового леса и песчаных дюн создает условия для отрицательной ионизации воздуха, улучшающей самочувствие человека ”

В период пандемии несомненным преимуществом отдыха в Северо-Западном регионе является эпидемиологическая безопасность. Безусловно, от заражения COVID-19 не застрахован никто, но чем меньше времени Вы проведете в дороге, тем меньше будут и шансы на встречу с вирусом, а отложив поездку за границу, можно существенно снизить вероятность «подхватить» новый штамм.

мегаполиса, район является не только крайне живописным, но и экологически чистым. Его отличают богатая природа, сосновые леса, разнообразный рельеф, акватория Финского залива, а главное — морской воздух и мягкий климат.

Сочетание соленой воды, соснового леса и песчаных дюн создает условия для отрицательной ионизации воздуха, улучшающей самочувствие человека. Обычно она возникает только вблизи водопадов и на полосе прибоя, поэтому таких мест на планете совсем немного. Неудивительно, что именно здесь расположен целый ряд санаторно-курортных учреждений, где жители и гости Петербурга могут не только отдохнуть, но и укрепить здоровье.

Среди них — санаторий «Белые ночи», находящийся на берегу Финского залива. Климат здесь типичен для приморских курортов, но, в отличие от южных регионов, полностью безопасен для приема солнечных и воздушных ванн, т.к. интенсивность ультрафиолетового излучения невысока. Чистый воздух этой местности способствует нормализации артериального давления и дыхания, насыщению крови кислородом, улучшению самочувствия и эмоционального состояния.





**ЮЛИЯ ИВАНОВНА
ПАРАХИНА**

Исполнительный директор туристического оператора «Игора Тур»



**АЛИНА
ВАДИМОВНА
СТАРОВЕРОВА**

Маркетолог АО «НСБ»

«**К**аждое время года в Северном Приладожье — это отдельная, звучащая по-своему прекрасно, песнь лесов и озер. Природные достопримечательности — главная гордость Ленинградской области и Республики Карелия. Мраморный каньон Рускеала, водопад «Белые воды», гора Паасо, Валаам, крепость Корела. Разный сезон — разная атмосфера ждет гостей этих мест.

Осенью туманы и спокойствие вместе с яркими красками пожелтевших листьев украшают отдых путешественников. Зимой же настает волшебное время снежной сказки, где каждый может поверить в чудеса!

Осенне-зимний период прекрасно подходит для исследования Северного Приладожья. Туристический поток снижает свою интенсивность, и гости могут встретиться с природой без спешки, созерцая ее красоту в атмосфере умиротворения. Сбросив стресс от городской суеты, провести день в удивительных приключениях — покататься на квадроциклах и снегоходах по карельским лесам. Уютные отели «Дача Винтера» и «Точка на карте» наполнят вечера теплом и помогут восстановить энергию после насыщенного дня.

Путешествуйте по Карелии и Ленинградской области!

«**С**езон 2020/2021 стал новой реальностью для туристической сферы. В условиях пандемии, с одной стороны, необходимо минимизировать социальные контакты, а с другой — каждому из нас нужен отдых для восполнения внутренней гармонии и спокойствия.

Отели «Дача Винтера», «Точка на карте» и курорт «Игора», находящиеся в живописных локациях Ленинградской области и Карелии, сделали акцент на самом важном, к чему в этот период стремятся гости. Это приватность, растворение в природе, чувство покоя, наслаждение тишиной и автономией.

Меры, принятые в отелях для предотвращения распространения COVID-19 (использование масок и перчаток, социальная дистанция, термометрия, бесконтактная оплата, дополнительная дезинфекция), подкрепляются особенностями инфраструктуры. Расположенные в отдалении друг от друга номера, большая лесная территория, просторные кафе и рестораны обеспечивают гостям приятный и безопасный отдых.

На территории санатория высажено более трех тысяч деревьев и кустарников, в основном хвойных пород, которые выделяют большое количество лекарственных эфирно-масляных веществ (фитонцидов), губительно действующих на болезнетворные бактерии. Однако, поскольку по медицинским показаниям чистые хвойные леса полезны не всем, парк регулярно пополняется и лиственными породами деревьев — благодаря этому воздух «Белых ночей» обеспечивает оптимальный лечебный эффект. (Читайте о санатории «Белые ночи» на стр. 36).



ВИВАТ, КАРЕЛИЯ!

Удивительно богата целебными природными ресурсами и Карелия — край озер и лесов, которые называют «легкими Европы». Сама по себе природа этого региона, чистый лесной воздух и другие климатические факторы способствуют оздоровлению организма и улучшению самочувствия. Кроме того, здесь расположено единственное в мире месторождение древнейшего минерала шунгита, который обладает сорбционными, бактерицидными и каталитическими свойствами.

“**Природа этого региона, чистый лесной воздух и другие климатические факторы способствуют оздоровлению организма и улучшению самочувствия**”



С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

Многие россияне, особенно жители северных широт, стараются хотя бы раз в год выезжать в места с более благоприятным климатом, считая это полезным для здоровья. Чаще всего выбор при этом падает на южные курорты — поближе к морю и солнцу, которые, как принято считать, укрепляют иммунитет и организм в целом.

Но на самом деле столь радикальная перемена далеко не всегда идет на пользу здоровью. Климат оказывает на нас куда более серьезное воздействие, чем можно себе представить. Так, поездки на юг летом не рекомендуются людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы и другими серьезными патологиями. Да и в целом резко менять климат стоит только по показаниям врачей — в большинстве случаев гораздо более полезным для организма будет отдых в привычных температурных и других условиях.

“ Резко менять климат стоит только по показаниям врачей — в большинстве случаев гораздо более полезным для организма будет отдых в привычных температурных и других условиях ”

Дело в том, что любой, даже краткосрочный, переезд в другую климатическую зону неизбежно сопровождается адаптацией,

то есть сдвигом работы всех систем организма для приспособления к жизни в новых условиях. Особенно тяжело ее переносят дети, пожилые люди и пациенты с хроническими заболеваниями сердца и сосудов, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и др.

Однако даже у здоровых людей, имеющих хорошие адаптационные возможности и привыкающих к изменениям быстро и незаметно для себя, в новой среде могут возникнуть проблемы со здоровьем. Их причиной является акклиматизация — физиологический процесс адаптации организма к новым условиям окружающей природы. Первые его признаки, как правило, развиваются на 2–4 день после приезда, а весь процесс может занимать до 10 суток.

К основным проявлениям акклиматизации относятся:

- изменение или потеря аппетита
- эмоциональная нестабильность, раздражительность
- нарушение процессов засыпания и сна, сонливость, слабость
- расстройство привычной функции ЖКТ
- обострение хронических заболеваний
- изменение водно-солевого обмена, повышенное потоотделение, учащение пульса

«Посещая места, климатические условия которых резко отличаются от привычных, мы погружаем организм в состояние стресса. Несколько дней он вынужден подстраиваться под новую обстановку, а затем его вырывают оттуда и возвращают домой. При этом появляются характерные симптомы акклиматизации и реклиматизации. Поэтому краткосрочные (менее 20 дней) туры в места с другим климатом — это для организма скорее нагрузка, чем отдых», — рассказала врач-пульмонолог, терапевт ММЦ «СОГАЗ» Юлия Михайловна Кучерявенко.

“ Влияние на самочувствие оказывают влажность воздуха, температура, скорость ветра, уровень атмосферного давления и солнечного воздействия ”

Нужно понимать, что климатические условия не являются причиной болезни, а лишь провоцируют ее развитие или обострение (если речь идет о хроническом заболевании). Учитывая это и зная анамнез своего пациента, врач может назначить ему санаторно-курортное лечение и климатотерапию в определенном регионе, в конкретное время года и пр.

Влияние на самочувствие оказывают влажность воздуха, температура, скорость ветра, уровень атмосферного давления и солнечного воздействия. Так, чем ниже температура воздуха,



тем больше в нем кислорода. Более теплый воздух будет и более разряженным, а атмосферное давление — низким, от чего люди, страдающие заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем, могут почувствовать недомогание. При этом, если колебания температуры в пределах до 10°C еще считаются благоприятными, изменение более чем на 15° может быть опасным, особенно для аллергиков и астматиков. А при экстремально

“*Природа Северо-Запада — это уникальная экосистема, условия которой значительно мягче, чем в других районах России, лежащих на той же широте*”

высокой температуре (выше 38°) увеличивается риск тромбообразования.

«Многие считают, что зимой погода в нашем регионе настолько неблагоприятная, что полезнее будет провести отпуск или новогодние каникулы в теплых краях. Однако организм переносит поездки «из холода в тепло» гораздо хуже, чем наоборот. Поэтому отпуск в жаркой стране стоит планировать на лето — это будет полезнее и безопаснее, особенно для детей и пожилых людей. В холодное время года лучше находиться в привычной для себя среде, уделяя время прогулкам и активному отдыху

Если Вы все-таки решили отправиться в жаркую страну осенью или зимой, следуйте советам врачей, которые помогут облегчить процесс акклиматизации:

- До поездки ведите размеренный образ жизни
- Сместите время сна еще дома — это облегчит привыкание к смене часовых поясов
- Постройте маршрут так, чтобы прибыть к месту назначения во второй половине дня
- Выбирайте свободную одежду и не забывайте о головном уборе
- Сохраняйте привычное соотношение времени сна и бодрствования. Если нужно отоспаться, лучше разделить

на свежем воздухе», — подчеркнул заведующий отделением стационара ММЦ «СОГАЗ», врач-терапевт, кардиолог, к. м. н. Дмитрий Александрович Долгушев.

Природа Северо-Запада — это уникальная экосистема, условия которой значительно мягче, чем в других районах России, лежащих на той же широте. Поэтому отдых здесь полезен людям с заболеваниями органов дыхания, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, позвоночника и суставов. Прогулки по сосновым лесам, вдоль озер и рек оказывают терапевтический эффект, успокаивают нервы, насыщают организм кислородом, повышают физическую активность, улучшают сон и аппетит.

«Помимо уникального климата наш регион располагает одной из лучших в стране санаторно-курортных баз. Учреждения, которые находятся здесь, являются преемниками тра-

НАШИ ПАРТНЕРЫ

- сон на ночной и дневной
- Не забывайте о двигательной активности
- Ограничьте употребление алкоголя в первые дни отдыха и с осторожностью дегустируйте экзотические блюда

Помните, что универсального средства от акклиматизации не существует. При наличии хронических заболеваний стоит заранее обратиться к врачу за рекомендациями.

диций ленинградской медицинской школы, а врачи имеют высокий уровень компетенций. И если южные курорты могут похвастаться только благоприятными погодными условиями, то у нас климатотерапия является лишь одним из многих аспектов эффективного лечения и оздоровления организма», — отметил главный врач санатория «Белые ночи», врач-реабилитолог, д. м. н. Павел Иркинович Гузалов ■



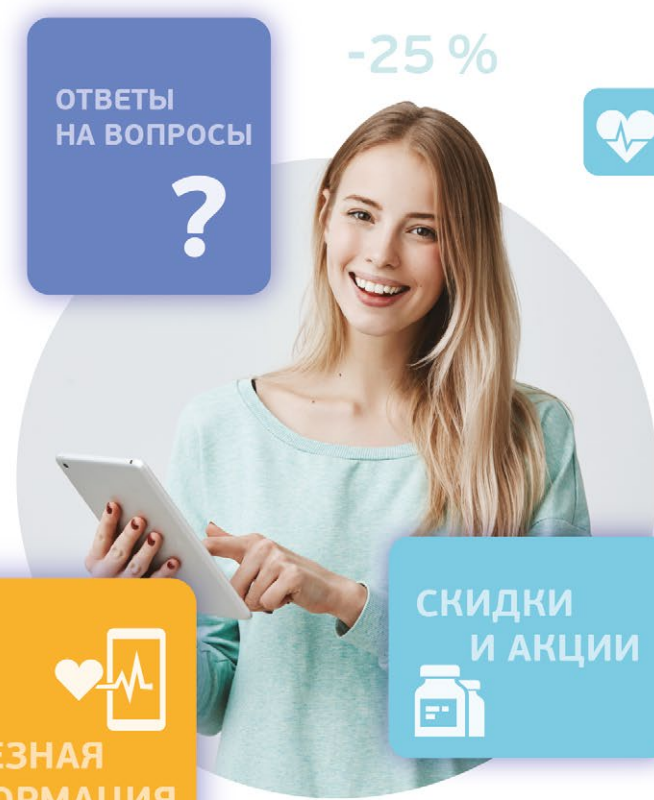
EMAIL- РАССЫЛКА

Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»

ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ



-25 %



ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ

СКИДКИ
И АКЦИИ



-15 %



ДЛЯ ВСЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Дважды в месяц **Только полезная информация:**

- специальные предложения и акции клиник
- рекомендации врачей
- научно-популярные материалы по медицине
- ответы на ваши вопросы

Предложить интересную тему или задать вопрос, на который эксперт ответит в следующем письме: pr@sogaz-clinic.ru

Подписаться
на рассылку:

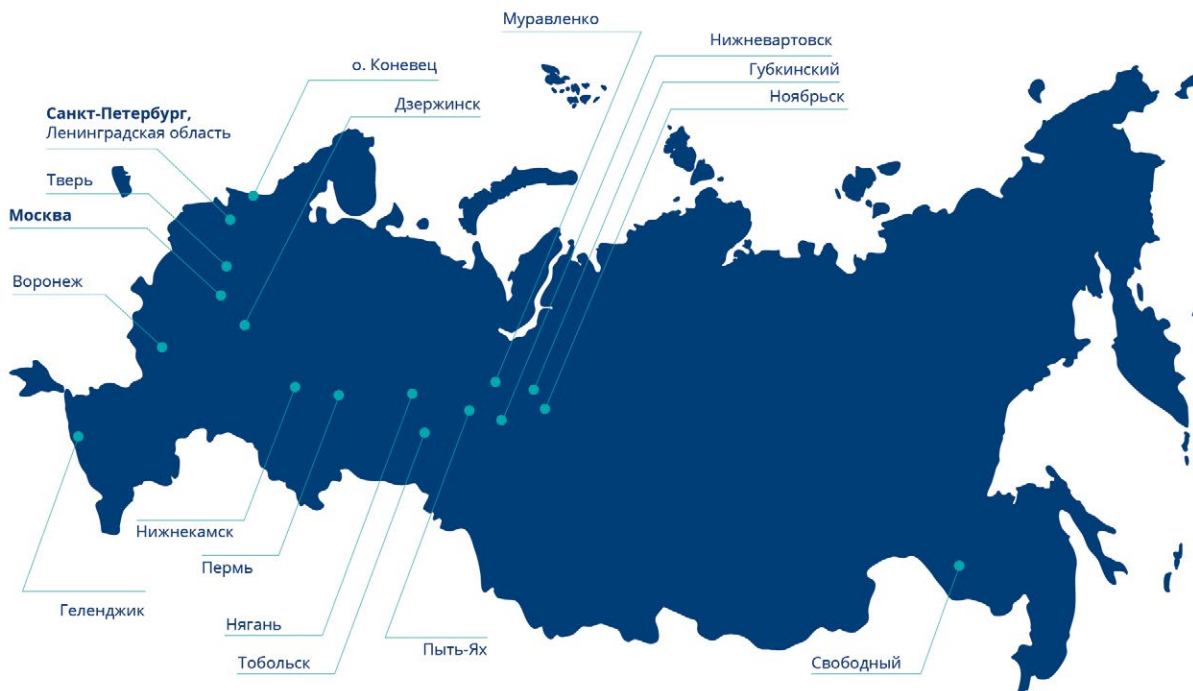




Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу клиник:



Миссия Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» состоит в обеспечении населения медицинскими услугами высокого качества.

Опираясь на профессионализм наших специалистов и последние достижения в области медицины, мы делаем все возможное для того, чтобы обеспечить скорейшее выздоровление пациента и возвращение его к полноценной жизни.

Наши сотрудники — высококвалифицированные специалисты с практическим опытом работы. Мы используем современные медицинские технологии и апробированные методики. Это позволяет нам сохранять стабильно высокое качество медицинских услуг.

Мы — одна команда. На основе единых ценностей мы вместе работаем на общий результат.

 vk.com/sogaz.medicine

sogaz-clinic.ru

 instagram.com/sogaz_medicine

 zen.yandex.ru/sogaz_medicine