МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ *стр. 44*

ЗАЩИТА С УМОм *стр. 80*

ПАТРИАРХ СОВЕТСКОЙ ВОЕННОЙ МЕДИЦИНЫ *стр. 126*

МЕДИЦИНА ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Журнал издается Группой компаний «Мой медицинский центр»

№23 | СЕНТЯБРЬ/НОЯБРЬ | 2024

Директор по медицине Группы компаний «Мой медицинский центр», член-корреспондент РАН, д. м. н., профессор

Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

Этот номер нашего журнала посвящен спорту в самом широком смысле слова — от профессиональной соревновательной деятельности до базовой повседневной активности.

Если говорить о спорте высоких достижений, то это огромный труд всей жизни, каждодневные многочасовые тренировки на пределе возможностей. И для таких людей, безусловно, важна поддержка со всех сторон — от государств и международных организаций до медиков. Именно врачи сегодня вносят огромный вклад в сохранение здоровья спортсменов, помогая им в кратчайшие сроки полноценно восстанавливаться после травм.

Для обычных людей физические нагрузки являются лишь частью жизни, но крайне значимой. Ведь наше здоровье и долголетие напрямую зависят от движения. Сегодня, когда работа у многих из нас носит сидячий характер, очень важно встроить если не спортивную, то двигательную активность в свой график. Это могут быть любые тренировки, танцы, игры, плавание или пешая ходьба — то, что приносит радость именно вам.

В этом выпуске мы рассказываем о том, как сделать движение частью жизни, как влияют на здоровье различные физические нагрузки и чем чревато их полное отсутствие. На страницах издания вы найдете материалы о спорте с точки зрения его воздействия на организм, о современных технологиях спортивной медицины и реабилитации, а также о многом другом. Гостем номера стал заместитель главного врача по спортивной медицине «СпортМедКлиники», к. м. н., доцент Геннадий Михайлович Загородный.

Желаю вам интересного чтения и крепкого здоровья!

Главный врач
Группы компаний «Мой медицинский центр»,
д. м. н., профессор,
заслуженный врач РФ

А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Не секрет, что интенсивные занятия спортом значительно влияют на работу сердца. Существует даже особый термин «спортивное сердце», отражающий широкую палитру характерных изменений сердечной деятельности, возникающих в результате повышенных нагрузок.

Интересно, что сердечная мышца в ответ на нагрузку может стать как толще и крепче, так и, наоборот, тоньше и слабее, что сопровождается расширением полости левого желудочка и, как следствие, развитием сердечной недостаточности. Тип этой реакции предопределен генетически — именно поэтому сегодня в спортивной медицине применяются тесты, которые позволяют понять, как сердце конкретного человека будет реагировать на ту или иную степень нагрузки (легкую физическую активность, серьезно не нагружающую сердечно-сосудистую систему; умеренно интенсивные занятия спортом; тренировки и соревнования на профессиональном уровне) или вид нагрузки (аэробный, анаэробный, интервальный, гипоксический), формируя адаптивный или дезадаптивный вариант собственного ремоделирования.

Безусловно, все это индивидуально: одни хорошо переносят самые изнуряющие тренировки, а у других даже при повседневной активности начинаются проблемы с сердцем. Сегодня в кардиологии ведутся споры о том, какова оптимальная интенсивность и продолжительность физической нагрузки для здорового человека и для пациента с сердечно-сосудистой патологией.

В практическом плане выделяется два диапазона физической нагрузки:

- умеренная нагрузка (обычная ходьба, медленный темп езды на велосипеде, спокойное плавание и т. д.);
- интенсивная нагрузка — та, при которой наблюдается потоотделение и одышка, человек не может без остановки произнести длинную фразу, а частота сердечных сокращений (ЧСС) у него приближается к верхнему пределу.

Существует мнение, что 150–300 минут интенсивной физической нагрузки в неделю могут иметь кардиопротективный эффект — способствовать защите сердца от развития гипертонии, ишемической болезни, атеросклероза, сердечной недостаточности и т. д. Для определения уровня интенсивной нагрузки можно ориентироваться на максимально допустимую частоту сердечного ритма, вычисляемую по формуле: 220 – «возраст» – 20% (используется для тестирования сердечно-сосудистой патологии). При этом частота пульса, рекомендованная для длительных тренировок, должна быть еще на 10–15% ниже получаемого значения.

Даже здоровому человеку, планирующему заняться спортом, следует обратиться к кардиологу для инициальной проверки состояния сердечно-сосудистой системы и исключения возможных рисков. Что касается пациентов с уже диагностированными заболеваниями сердца и сосудов, им необходимо соблюдать рекомендации лечащего врача, но в целом умеренные и интенсивные физические нагрузки вполне допустимы (за исключением периода острой фазы текущего заболевания).

Регулярность и умеренность, а не соревновательность и интенсивность — вот основной принцип, которого следует придерживаться, чтобы физические нагрузки помогали поддерживать и укреплять здоровье сердечно-сосудистой системы, а не вредили ей.

Берегите себя и будьте здоровы!

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Екатерина Аверина,
Светлана Лапина,
Александра Фёдорова

Верстка: *Ольга Баранова*

Тираж: *1000 экз.,*
распространяется
бесплатно

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

E-mail: *pr@groupmmc.ru*

Учредитель:
Группа компаний
«Мой медицинский центр»

ООО «ММЦ»,
Лицензия Л041-00110-
47/00555069 от 15.10.2021

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службой ГК «ММЦ», пресс-службой сети отелей «Точка на карте» и Военно-медицинским музеем, МИЦ «Известия», а также фото из личного архива Г. М. Загородного, с сайтов 123rf.com, pastvu.com и из открытых источников.

16+

НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8

ГОСТЬ НОМЕРА

Геннадий Михайлович Загородный:
«Физическая активность и культура ЗОЖ — ключ к здоровью и долголетию»

стр. 20

ТЕМА НОМЕРА

Лекарство от всех болезней

стр. 44

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Радио-фармацевтика

стр. 56

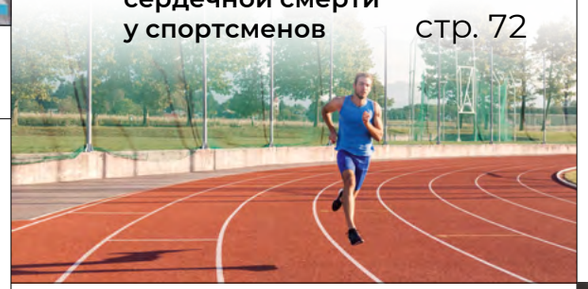
ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Спортивная медицина и реабилитация в ГК «ММЦ»

стр. 68

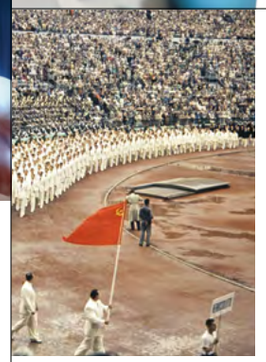
УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

Оценка риска внезапной сердечной смерти у спортсменов стр. 72



ДЕТИ

Защита с УМОм стр. 80



ИСТОРИЯ

Олимпийская медицина:
как врачи заботились о здоровье атлетов

стр. 96

ОТКРЫТИЕ

«СпортМедКлиника»
центр медицины высоких достижений

стр. 108

ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Центр функциональной диагностики ГК «ММЦ»

стр. 118

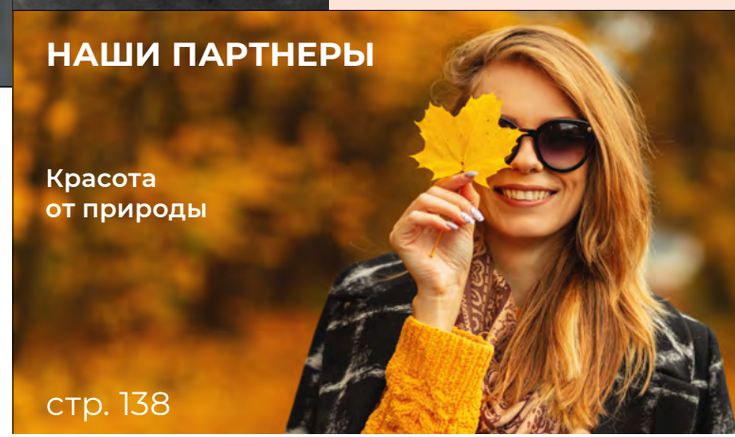
МЕДИЦИНСКАЯ СТОЛИЦА

Патриарх советской военной медицины

стр. 126

НАШИ ПАРТНЕРЫ

Красота от природы



стр. 138

ВРАЧИ «ММЦ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ ПОКАЗАЛИ БЕЗОПАСНЫЕ ОПЕРАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ICG

Подробнее о конференции

Хирургия традиционно являлась зоной высокого риска, но сегодня ситуация меняется благодаря внедрению современных технологий. О том, как флуоресцентная навигация с использованием индоцианина зеленого позволяет повысить качество и безопасность операций, рассказали ведущие российские хирурги на конференции, которая состоялась на базе клиники «ММЦ» в Геленджике.

В клинике «ММЦ» в Геленджике уделяют большое внимание внедрению передовых технологий лечения, повышению квалификации врачей и обмену опытом с коллегами из ведущих медицинских учреждений страны. Ежегодно в преддверии Дня медицинского работника на базе клиники проходят научно-практические конференции, посвященные методам лечения социально значимых заболеваний. В этом году темой мероприятия стала флуоресцентная навигация с использованием индоцианина зеленого (ICG-технология) как средство повышения качества и безопасности хирургии. Эксперты из Москвы и Санкт-Петербурга представили участникам конференции — хирургам со всего Краснодарского края — научные доклады, а также выполнили три показательные операции с использованием ICG: мастэктомию, гастрошунтирование и лапароскопическую холецистэктомию.

«Уже несколько лет мы успешно используем в своей работе ICG — флуоресцентную навигацию. Это современная технология, которая позволяет повысить безопасность целого ряда операций. Вводя в организм пациента флуоресцентное контрастное вещество, хирург получает возможность наблюдать за его распределением по лимфатической и кровеносной системам, тем самым визуализируя различные анатомические структуры, избегая их случайного повреждения и быстро обнаруживая возникающие в ходе вмешательства проблемы», — рассказал главный врач клиники «ММЦ» в Геленджике, врач-хирург Евгений Владимирович Токаренко ■

«ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ — В ТОП-10 ПРЕМИИ «ДОКТОР ПИТЕР — ЧАСТНАЯ МЕДИЦИНА»

Клиника «Мой медицинский центр» на Малой Конюшенной, 19 июня отметившая свое 14-летие, вошла в топ-10 премии «Доктор Питер — частная медицина — 2024» в трех номинациях.

Премия, которую проводят портал о здоровье «Доктор Питер» и городской портал «Фонтанка.ру», в этом году состоялась уже в четвертый раз. Ее участниками стали частные клиники, которые выдвинули сами петербуржцы. «ММЦ» на Малой Конюшенной вошел в топ-10 лучших медицинских учреждений города сразу в трех номинациях:

- «Многопрофильные клиники»;
- «Инструментальная диагностика (МРТ, КТ, УЗИ)»;
- «Детские клиники».

Клиника на Малой Конюшенной является сердцем ГК «ММЦ», география которой охватывает уже 22 региона России. Здесь были заложены высокие стандарты качества оказания медицинской помощи, на которые сегодня ориентируются все подразделения компании. Динамично развиваясь и внедряя в работу самые современные технологии, коллектив «ММЦ» на Малой Конюшенной бережно сохраняет лучшие традиции отечественной медицины.

Для многих петербуржцев клиника стала по-настоящему семейной — здесь проходят лечение и взрослые, и дети с рождения и до 18 лет. В педиатрическом отделении юным пациентам доступны комплексные обследования, уникальные исследования в области травматологии и ортопедии, инновационные методы лечения атопии и других распространенных заболеваний. Взрослые могут получить медицинскую помощь более чем по 70 направлениям, включая пластическую хирургию, спортивную медицину и реабилитацию, косметологию и др.

От всей души поздравляем коллектив «ММЦ» на Малой Конюшенной и благодарим всех, кто отдал свой голос в поддержку клиники! ■

ВРАЧ «ММЦ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ — УЧАСТНИК КОНГРЕССА ENDO 2024

Заведующая отделением эндоскопии «ММЦ» в Геленджике, к. м. н. Юлия Сергеевна Сигаева представила результаты исследования, проведенного коллективом клиники, на IV Всемирном конгрессе эндоскопии желудочно-кишечного тракта, который состоялся в Сеуле (Южная Корея).

В рамках одного из крупнейших профильных мероприятий мира заведующая отделением эндоскопии «ММЦ» в Геленджике, к. м. н. Юлия Сергеевна Сигаева представила два постерных доклада, подготовленных в соавторстве с главным врачом клиники Е. В. Токаренко и главным научным сотрудником кафедры госпитальной хирургии № 2 с научно-исследовательской лабораторией хирургической гастроэнтерологии и эндоскопии РНИМУ им. Н. И. Пирогова, д. м. н., профессором Е. Д. Федоровым:

- «Эндоскопические признаки для ранней диагностики аутоиммунного гастрита»;
- «Метод „холодной“ петлевой резекции эпителиальных новообразований толстой кишки» — доклад был посвящен эндоскопической методике удаления эпителиальных новообразований толстой кишки, на которую коллектив клиники «ММЦ» в Геленджике получил авторские права после проведения исследования под научным руководством Е. Д. Федорова. В ходе работы удалось достоверно доказать безопасность и эффективность этого метода, направленного на вторичную профилактику рака толстой кишки — выявление и удаление его предшественников.

«Участие в конгрессе такого уровня — это возможность не только обсудить последние тенденции в области эндоскопии с ведущими экспертами, но и оценить развитие отрасли в нашей стране. Мне приятно отметить, что благодаря знаниям и опыту отечественных специалистов Россия ни на шаг не отстает ни от Японии (ведущего мирового производителя эндоскопического оборудования), ни от европейских и других стран, а по ряду методик и технологий — опережает их», — отметила Ю. С. Сигаева ■

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

6 лет «ММЦ» Тобольск

КЛИНИКЕ «ММЦ» В ТОБОЛЬСКЕ — 6 ЛЕТ!

Клиника «Мой медицинский центр», открытая в Тобольске 28 августа 2018 года, все эти годы остается активным участником реализации уникального проекта по управлению здоровьем сотрудников крупного промышленного комплекса — ПАО «СИБУР Холдинг».

Главной задачей медцентра, созданного по инициативе СИБУРа, стала забота о здоровье и профессиональном долголетии сотрудников предприятия «ЗапСибНефтехим», а также членов их семей и всех горожан. Сегодня многопрофильная клиника «ММЦ» является ключевым звеном комплексной медицинской инфраструктуры, которая также включает:

- Центр профосмотров;
- 4 центра здоровья на производственной площадке;
- здравпункт в аэропорту Ремезов.

На базе амбулаторной клиники жители Тобольска могут получить качественную и доступную медицинскую помощь более чем по 30 направлениям. Здесь ведут прием врачи-терапевты, педиатры и узкие специалисты, проводятся диагностические исследования (УЗИ, рентген, эндоскопия, лабораторная диагностика) и комплексные обследования — чекапы. Возможно прохождение лечения в формате дневного стационара, а также получение помощи на дому.

«За шесть лет работы наши врачи приняли более 80 тысяч пациентов и провели свыше 30 тысяч профосмотров. Клиника располагает самым современным оборудованием и широкими возможностями оказания амбулаторно-поликлинической помощи, проведения диагностических исследований и реабилитации. Также благодаря технологиям телемедицины наши пациенты всегда могут получить консультацию или второе мнение у специалистов любой из клиник Группы компаний „Мой медицинский центр“», — отметила главный врач «ММЦ» в Тобольске Елена Анатольевна Кипрюшина ■

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

ДИЕТА И РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы остается самым распространенным онкозаболеванием среди женщин в большинстве стран мира. О том, как на риск возникновения этой патологии влияют разные типы питания, в частности средиземноморская диета, рассказал заместитель главного врача по онкологии-радиологии Клиники высоких технологий «Белоостров», д. м. н., профессор Павел Олегович Румянцев.

Недавно завершились несколько масштабных исследований, в рамках которых изучалось влияние средиземноморской диеты на риск развития рака молочной железы у женщин. Помимо этого, было выполнено несколько когортных исследований, проливших свет на преимущества различных диет и даже их молекулярные механизмы. В результате ученым стал понятен ряд важных моментов по совершенствованию дизайна и глубины анализа таких масштабных исследований.

Во-первых, необходимо включить в исследования больше регионов. Во-вторых, следует считать основными компонентами средиземноморской диеты ежедневное потребление цельного зерна, оливкового масла, фруктов, овощей, бобовых, орехов, трав и специй, а рыбу, мясо птицы и умеренное употребление вина относить к компонентам, требующим отдельного изучения. В процессе изучения

Павел Олегович Румянцев

Заместитель главного врача Клиники высоких технологий «Белоостров» по онкологии-радиологии

средиземноморской диеты при сравнении результатов были усовершенствованы отдельные критерии. Оказалось, что нужно разработать специфические критерии для разных компонентов этой диеты с целью улучшения сопоставления исходов разных исследований. В-третьих, в будущем потребуется изучить молекулярные механизмы и синергетические эффекты индивидуальных компонентов средиземноморской диеты.

Кроме того, с учетом резкого роста заболеваемости раком молочной железы в развивающихся странах, изучение превентивных эффектов средиземноморской диеты посредством национальных когортных исследований становится очень популярным и востребованным. И наконец, изучение влияния индивидуальных генов и микробных факторов на антиканцерогенные эффекты средиземноморской диеты является важнейшим научным направлением, которое открывает пути к поиску эффективных средств профилактики рака молочной железы.

Если говорить об общих рекомендациях по снижению заболеваемости, рецидива и профилактики рака молочной железы, то, согласно проведенным исследованиям:

- женщины в постменопаузе, приверженные средиземноморской диете, имеют все шансы снизить персональный риск развития рака молочной железы;
- переход на средиземноморскую диету потенциально может снижать риск рецидива эстроген-негативного и трижды негативного рака молочной железы;
- необходимо сравнить влияние западной и средиземноморской диет на заболеваемость раком молочной железы у женщин в пременопаузе, что требует больше доказательных исследований для выяснения специфических преимуществ последней в данной категории;
- механизмы воздействия средиземноморской диеты и взаимодействие с генами предрасположенности к раку молочной железы (BRCA 1, 2), а также генетическими полиморфизмами, связанными с одноуглеродным метаболизмом, тесно переплетены, что предполагает индивидуальные вариации в преимуществах средиземноморской диеты.

Углубленные исследования влияния средиземноморской диеты на снижение риска развития рака молочной железы и рецидива заболевания продолжаются. Мы внимательно следим за доказательными результатами и новыми направлениями развития здорового питания не только в общеоздоровительных, но и превентивных, лечебных и реабилитационных целях в онкологии. Будем и дальше информировать наших читателей о последних научных данных ■

ГЕННАДИЙ МИХАЙЛОВИЧ ЗАГОРОДНЫЙ:

«ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И КУЛЬТУРА ЗОЖ — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ»

Спортивная медицина сегодня динамично развивается, и ее возможности становятся доступны не только профессиональным атлетам, но и всем людям, ведущим активный образ жизни. О том, какие направления и подходы составляют основу системы заботы о здоровье спортсменов, рассказал заместитель главного врача по спортивной медицине «СпортМедКлиники», к. м. н., доцент Геннадий Михайлович Загородный.

Геннадий Михайлович Загородный

Заместитель главного врача по спортивной медицине «СпортМедКлиники», к. м. н., доцент

— Геннадий Михайлович, существует мнение, что в современном мире успех спортсмена или даже всей команды во многом зависит от медицинского сопровождения. Как Вы, спортивный врач с 30-летним опытом, оцениваете это утверждение и роль медиков в спорте высоких достижений сегодня?

— Несмотря на то что спортсменов сейчас действительно окружает множество помощников — тренеры, врачи, массажисты, администраторы и т.д., — не нужно умалять роль самих атлетов. Тот результат, который будет достигнут на соревнованиях, зависит в первую очередь от них.

При этом, безусловно, при правильно выстроенном сотрудничестве все эти специалисты (прежде всего тренеры и врачи) действительно могут вносить большой вклад. И он заключается не только в грамотной организации нагрузок, подборе препаратов

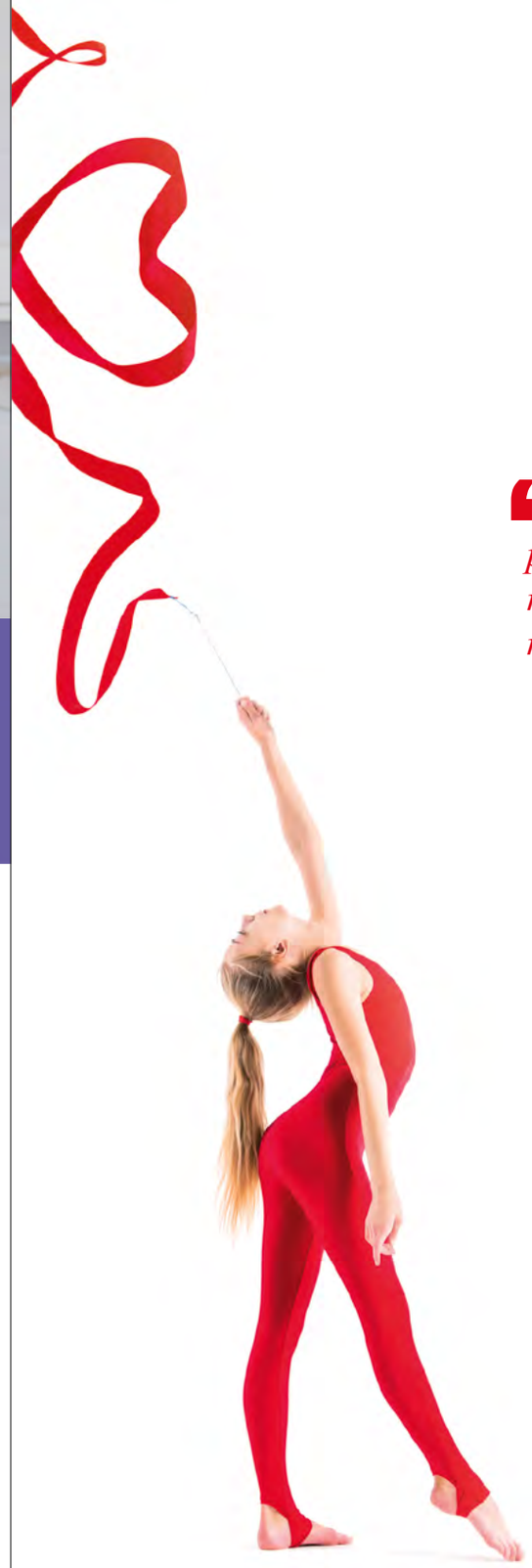
Роль врача в современном спорте высоких достижений заключается в том, чтобы не давать загнать спортсмена в яму, помогать ему восстанавливаться после изматывающих нагрузок, успешно тренироваться и выступать, сохраняя при этом здоровье.

и физиопроцедур в соответствии с клиническими протоколами, но и в создании хорошего рабочего психологического микроклимата. Ведь зачастую профессиональные спортсмены своего врача видят чаще, чем родителей. Поэтому по атмосфере в команде, по степени доверительности между игроками и медицинским штабом можно судить о профессионализме врачей и их вкладе в спортивный результат.

> *Практически все виды спорта оказывают значительный оздоровительный эффект примерно до уровня кандидата в мастера спорта*

— Многие считают, что спорт полезен в «малых дозах», а когда он становится профессией, чрезмерные нагрузки быстро изнашивают организм. На Ваш взгляд, справедлива ли эта точка зрения, особенно для детей?

— Да, во многом это справедливо. Практически все виды спорта оказывают значительный оздоровительный эффект примерно до уровня кандидата в мастера спорта. Кроме того, если говорить о детях и подростках, которые сегодня живут в условиях абсолютной доступности всевозможных развлечений, спорт оказывает



дисциплинирующее, воспитательное действие и формирует необходимые морально-волевые качества. На мой взгляд, сейчас, к сожалению, слишком много условий для ничегонеделания, и справиться с этим самостоятельно в юности не всегда легко. Поэтому я убежден, что при отсутствии противопоказаний каждый школьник должен заниматься если не спортом, то фитнесом.

> *С точки зрения пользы для здоровья рекомендую отдавать приоритет плаванию, спортивной гимнастике для мальчиков и художественной — для девочек*

С точки зрения пользы для здоровья рекомендую отдавать приоритет плаванию, спортивной гимнастике для мальчиков и художественной — для девочек. Также детям могут быть интересны игровые виды, такие как футбол, и набирающий сейчас обороты фиджитал — направление на стыке традиционных спортивных дисциплин и видеоигр.

Что касается профессионального спорта, то это, безусловно, колоссальная нагрузка на организм. Большинство атлетов национального или мирового уровня начинают профессиональный путь примерно в 6 лет, а уже к 30–35 годам фактически проживают свою спортивную жизнь. И к этому возрасту они накапливают такое количество спорт-ассоциированных заболеваний, которое не каждый обычный человек имеет и в 50 лет.

Интересно, что иногда родители выбирают для своего ребенка, например, шахматы как спокойный и безопасный вид спорта. Но нужно понимать, что это тоже серьезная нагрузка, и не только эмоциональная. Так, во время матча давление у шахматистов может подниматься

до 180 мм рт. ст. (существует риск развития артериальной гипертензии), из-за сидячего образа жизни происходит застой кровообращения в малом тазу, а длительная фиксация на одной точке создает колоссальное зрительное напряжение.

— Спортивная медицина и реабилитация сейчас активно развиваются. Какие методики, направления, подходы в этих областях Вы считаете самыми передовыми? И что, на Ваш взгляд, самое важное в заботе о здоровье профессиональных атлетов?

— Существует такое понятие, как «персонифицированная медицина», а я бы выделил еще и «персонифицированное обеспечение спортивной подготовки». Технологии действительно быстро развиваются, и сегодня нам доступно множество приборов, гаджетов, которые позволяют считывать базовые показатели работы организма во время нагрузок. Но эти данные мало

> *«Существует такое понятие, как «персонифицированная медицина», а я бы выделил еще и «персонифицированное обеспечение спортивной подготовки»»*

Сохранить спортивное долголетие помогают культура спорта и здорового образа жизни (приверженность режиму, уважение спортсмена к своему организму), индивидуально выстроенный тренировочный процесс и грамотное медицинское сопровождение.

зафиксировать, их нужно интерпретировать и дать заключение. Например, три спортсмена участвовали в одной и той же тренировке, но один закончил ее с пульсом 145 ударов в минуту, второй — 150, а третий — 165. Очевидно, у последнего что-то не в порядке, и если мы, медики, не найдем причину такой высокой «цены», которую он платит за отработку этой тренировки, то через несколько недель организм может дать серьезный сбой.

Второй важный момент — это комплексный подход к лечению и восстановлению. Когда спортсмен получает травму, нужно провести всестороннюю диагностику и полноценную поэтапную реабилитацию. Даже после локального повреждения, например разрыва передней крестообразной связки, мы должны понимать состояние всего организма, степень детренированности спортсмена и отслеживать его на каждой неделе восстановительного периода. Только так можно дать взвешенный прогноз возвращения в спорт.

Междисциплинарный подход имеет большое значение и в рутинной оценке состояния здоровья спортсмена. Ведь в 80% случаев недопуск к занятиям связан с проблемами опорно-

«Подбор питания и режима в соответствии с нагрузками играет большую роль и в сохранении здоровья, и в достижении спортивных результатов»

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Поэтому важно, чтобы за атлетом наблюдали врачи всех основных специальностей, включая, кстати, и диетолога, — подбор питания и режима в соответствии с нагрузками играет большую роль и в сохранении здоровья, и в достижении спортивных результатов.

Что касается передовых высокотехнологичных методик, их сегодня достаточно много. Отмечу лишь две из тех, которые мы активно используем в своей практике. Первая — это климатическая камера, которая позволяет моделировать условия окружающей среды, регулируя температуру, влажность и содержание кислорода. Например, можно «воссоздать» среднегорье, высоту в 2000–2500 метров, самую оптимальную для развития выносливости при кардионагрузках. Вторая методика — криосауна с температурой от –10 до –110 °С. Она помогает снимать боль, воспаление, отеки и спазмы, укреплять мышечный тонус и многое другое. Но самое главное — человеческий ресурс, ведь «золотые руки» специалиста никакое «железо» не заменит!

— Вы хорошо знакомы со спортивной медициной разных стран. Каков, на Ваш взгляд, ее уровень в России сегодня и какой вклад в развитие этого направления внесет новая «СпортМедКлиника»?

— Одним из главных преимуществ спортивной медицины в России является сохранение диспансерного наблюдения. Раннее выявление патологических состояний позволяет избе-

«Благодаря активности, открытости молодого поколения специалистов и взаимодействию с зарубежными коллегами внедряются самые передовые технологии»

жать тех трагических ситуаций, которые мы, к сожалению, регулярно видим на больших международных соревнованиях, особенно молодежных. Второе, что важно отметить, — это успешное выстраивание замкнутой системы диагностики, контроля, лечения и реабилитации. Уже сейчас в стране работает множество талантливых хирургов, которые великолепно выполняют высокотехнологичные операции, врачей-реабилитологов, обеспечивающих весь комплекс восстановительных мероприятий. А благодаря активности, открытости молодого поколения специалистов и взаимодействию с зарубежными коллегами внедряются самые передовые технологии.

Мы многие годы поддерживаем контакты со специалистами из ведущих зарубежных клиник

(в том числе в рамках таких конференций, как «СПОРТМЕДФОРУМ-2024», который прошел на нашей площадке), и я могу с уверенностью утверждать, что спортивная медицина в России находится на очень высоком уровне. Основное преимущество европейской системы заключается в организации персонифицированной комплексной работы с каждым спортсменом в рамках реабилитации. Это то, к чему мы стремимся и чего, уверен, вскоре достигнем.

У «СпортМедКлиники» есть все возможности для того, чтобы, опираясь на ресурсы Группы компаний «Мой медицинский центр» и выстраивая кооперацию с ведущими отечественными и зарубежными партнерами, стать топовой спортивной клиникой.

> *«У «СпортМедКлиники» есть все возможности для того, чтобы стать топовой спортивной клиникой»*

— Всем известно, что умеренная физическая активность — это ключ к здоровью и долголетию. Но многих людей от занятий спортом удерживает страх получить травму, как-то навредить себе… Действительно ли этого стоит бояться?

— Как говорил один известный литературный персонаж, кирпич просто так никогда и никому на голову не падает. Конечно, можно перестраховываться и вообще не выходить из дома. Но нужно понимать, что большая часть

ГЕННАДИЙ МИХАЙЛОВИЧ ЗАГОРОДНЫЙ

Заместитель главного врача по спортивной медицине «СпортМедКлиники», главный эксперт ГК «ММЦ» по спортивной медицине, кандидат медицинских наук, доцент

Окончил Минский государственный медицинский институт. Работал в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь, Республиканском центре спортивной медицины, заведовал кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Белорусской медицинской академии последипломного образования, создавал, руководил и строил новое здание Республиканского научно-практического центра спорта.

Более 20 лет проработал с профессиональными спортсменами — игроками футбольного клуба «Динамо-Минск», хоккейных клубов «Керамин» и «Динамо», футбольной и хоккейной сборных Республики Беларусь. Принимал участие в трех Олимпийских играх: в Ванкувере (2010) — в качестве врача хоккейной сборной; в Рио-де-Жанейро (2016) и Пхёнчхане (2018), II Европейских играх (2019) — в качестве главного врача олимпийской сборной Республики Беларусь.

травм, с которыми пациенты оказываются в травматологических отделениях, — бытовые, то есть вообще не связанные со спортом. Чаще всего максимальный риск, которому подвергается человек, начавший заниматься, например, фитнесом, — это неправильное выполнение упражнений, но этого легко избежать с помощью тренера.

чрезмерный энтузиазм и «с места в карьер» начинают тягать «железо», бегать кросс и т. д. В таких случаях хорошо, если дело ограничится мышечной травмой, а не острым патологическим состоянием. Поэтому, прежде чем начать или возобновить регулярную физическую активность, особенно в возрасте старше 40 лет, нужно пройти чекап: обследование сердца, сосудов, опорно-двигательного аппарата и других ключевых систем организма. Важно, чтобы бег от инфаркта не привел к инсульту.

Второе важное правило: всегда прислушиваться к своему организму. «Умные» часы, ЭКГ-аппарат и другие технические средства контроля — это замечательно и необходимо, но все люди разные. Если человек проснулся после нагрузок бодрым и активным, значит все было хорошо. А если, пробежав кросс, утром не можешь прийти в себя полдня, значит что-то не так. Наше тело всегда дает сигналы, важно их не игнорировать.

> *«Прежде чем начать или возобновить регулярную физическую активность, особенно в возрасте старше 40 лет, нужно пройти чекап: обследование сердца, сосудов, опорно-двигательного аппарата и других ключевых систем организма»*

— Каким правилам нужно следовать, чтобы сделать физическую активность частью своей жизни без риска для здоровья? И как в этом могут помочь врачи, современные диагностические и лечебные методики?

— Первое золотое правило: предварительная подготовка и проверка своего организма. Порой люди, долгое время (или вообще никогда) не занимавшиеся физкультурой, проявляют

Что касается выбора тех или иных нагрузок, то для начинающих спортсменов я бы рекомендовал плавание, езду на велосипеде, занятия на эллиптическом тренажере и бег (но только не по асфальту, а на укатанной земле или специальном синтетическом покрытии стадиона). Очень важна также экипировка. Для цикличных, беговых, опорных видов спорта, особенно если давно не занимались или есть лишний вес, нужно подбирать хорошую спортивную обувь и одежду — это инвестиция в собственное здоровье, на этом нельзя экономить. И конечно, необходимо соблюдать питьевой режим, чтобы избежать проблем, связанных с дегидратацией, и рацион питания.

— В заключение наш традиционный вопрос: что помогает лично Вам оставаться в хорошей форме и не болеть? Какие рекомендации Вы можете дать нашим читателям?

— Мне близка концепция «5С», которая, по сути, обобщает многие принципы здорового образа жизни:

- сон — полноценный;
- секс — регулярный;
- стрессоустойчивость — достигать ее можно любым подходящим для себя способом: от аутотренинга и медитаций до любимых занятий и хобби;
- социум — наше окружение очень сильно влияет на эмоциональное состояние и психику;
- «суперпитание» — организм человека очень функционален, он может подстроиться практически к любым условиям: от жесткого дефицита до избытка пищи. Но для того чтобы как можно дольше сохранять здоровье, важно ему помогать, выстраивая полноценный рацион и режим питания ■

«ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ»

Врачи ведущих центров спортивной медицины ФИФА — спикеры конференции «СПОРТМЕДФОРУМ-2024» — рассказали о современных методиках, которые помогают сохранять здоровье профессиональных атлетов, и поделились своими впечатлениями о новой «СпортМедКлинике».

ОБ УРОВНЕ РОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

БРУНО ТУРКЕТТА,
основатель и директор клиники Villa Stuart, Италия (FIFA Centre of Excellence):
— Одним из величайших ортопедов в мире был советский врач Гавриил Илизаров. Он буквально произвел революцию в этой области медицины. Именно благодаря ему стало понятно, что кость — не жесткая, а динамическая структура. Доктор Илизаров выявил неизвестное ранее свойство тканей отвечать на дозированное растяжение ростом и регенерацией, создал принципиально новый метод соединения костных отломков (чрескостный остеосинтез) с помощью специального аппарата и целый ряд других способов лечения травм и заболеваний.

Почему я говорю об этом? Даже в те времена, когда между СССР и европейскими странами существовал определенный разрыв в части медицинского оборудования, советские врачи благодаря своему опыту и мастерству совершали такие выдающиеся открытия. Сегодня, когда такого технологического разрыва нет, нам, в принципе, нечему учить российских врачей — уровень травматологии и ортопедии, спортивной медицины фактически один.

Одним из основных методов лечения спортивных травм сегодня является артроскопия — малоинвазивная операция, которая выполняется внутри сустава. Эти вмешательства широко распространены как в Европе, так и в России. Но есть один нюанс: важно не только хорошо и качественно выполнить операцию, важно выполнить ее как можно быстрее, ведь от того, сколько времени врач работает в суставе, нередко зависит скорость восстановления пациента. Если для обычных людей этот фактор может быть не столь критичен, то для футболистов и других профессиональных спортсменов скорейшее возвращение в строй принципиально важно.

ПЬЕР ПАОЛО МАРИАНИ,
профессор и ведущий хирург клиники Villa Stuart,
Италия (FIFA Centre of Excellence):
— Оборудование и возможности, которыми располагает «СпортМедКлиника», будут очень полезны игрокам спортивных клубов, но это не только профильный «футбольный» медицинский центр, перспективы клиники гораздо шире. Я вижу ее как центр лечения пациентов с различными ортопедическими дисфункциями — и профессиональных спортсменов, и обычных людей.

Я очень рад, что смог познакомиться с этой клиникой, честно говоря, завидую врачам, которые здесь работают. Это не первый мой визит в Россию, я уже участвовал в подобных конференциях, и это неизменно полезный опыт для всех сторон. Обмениваться мнениями с коллегами, учиться новому — это как грести, когда плывешь против течения. Тот, кто прекращает это делать, отстает, а тот, кто «гребет», двигается вперед и развивается.

FIFA CENTRE OF EXCELLENCE

Международная федерация футбола аккредитует ведущие клиники, которые продемонстрировали опыт медицинской и научно-образовательной деятельности в области футбола. FIFA учитывает применение современных методов профилактики травм, диагностики, лечения и реабилитации спортсменов, регулярного медицинского обследования, а также поддержки футболистов (психологическая стратегия, питание и антидопинговые вопросы). Все центры проходят строгий отбор, а затем ежегодно отчитываются о своей работе.

Сегодня статус FIFA Centre of Excellence имеют 49 центров в 32 странах мира. Лидерами по их количеству являются Япония, Франция, Германия, Испания и США (по три центра), еще в ряде стран действует по два центра. В России пока нет аккредитованных медицинских центров, но есть врачи, сертифицированные FIFA Medicine, среди них — заведующий отделением травматологии и ортопедии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к. м. н. Дмитрий Святославович Савицкий.

О ПЕРСПЕКТИВАХ СОТРУДНИЧЕСТВА

ИБРАГИМ ТУНДЖАЙ,
профессор клиники Açibadem Sports,
Стамбул (FIFA Centre of Excellence):
— Это первая клиника, с которой мы взаимодействуем на территории России. Посетив ее, я могу сказать, что здесь созданы без преувеличения великолепные условия для лечения спортсменов. С учетом того, что «СпортМедКлиника» является партнером Российского футбольного союза и этот вид спорта активно развивается, уверен, что ее ждет большое будущее.

Хочу отдельно отметить, что оборудование здесь прекрасное, но это то, что называется «железом». Даже самое уникальное и современное «железо» не способно работать без программного обеспечения. Врачи — и есть то наполнение, то содержание, которое придает ему жизнь.

Вне всякого сомнения, профессионалы в этой клинике могут рассчитывать на нас как на второе мнение. Я убежден, что наше взаимодействие и обмен опытом будут наращиваться и вскоре мы выйдем на новый уровень интеграции, в особенности по линии программ восстановления здоровья.

О ЛЕЧЕНИИ САМОЙ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ТРАВМЫ

СВЕН ШЕФФЛЕР,
профессор, исполнительный директор центра суставной хирургии Sporthopaedicum, Берлин (FIFA Centre of Excellence):
— Разрыв передней крестообразной связки (ПКС) входит в число самых частых повреждений коленного сустава, с которыми сталкиваются профессиональные спортсмены, в первую очередь футболисты. К сожалению, не всем из них удается после этой травмы вернуться в большой спорт. По статистике, после реконструкции ПКС к прежнему уровню физической активности возвращаются 60–70% пациентов, а в профессиональный спорт — лишь 55–60%.

На успешность возвращения в спорт после травмы ПКС влияют три основных фактора:

- **Сама травма колена и нарушение его функции.**

Нарушение функции коленного сустава вследствие травмы сопряжено с риском потери подвижности и усиления боли после операции. Именно поэтому огромное значение

имеет этап преабилитации — комплекс мер, направленный на повышение готовности организма к операции и эффективности его восстановления. Очень важно нормализовать функцию сустава и минимизировать потерю мышечной силы еще до проведения вмешательства: это улучшает долгосрочные результаты лечения и повышает шансы вернуться в спорт.

- **Операция.**

Срок проведения реконструкции ПКС определяется в каждом случае индивидуально — в зависимости от функции сустава и сопутствующих травм (более чем в половине случаев разрыв ПКС сопровождается повреждением других связок, мениска или хряща). В рамках операции врач решает все эти проблемы: например, если есть повреждение хряща по всей толщине, то его устранение вносит серьезный вклад в восстановление нормальной функции сустава, возвращение в спорт и снижение риска развития остеоартрита.

- **Реабилитация.**

Комплекс реабилитации также подбирается индивидуально, с учетом всех факторов — от специфики проведенной операции (например, типа использованного трансплантата) до особенностей организма пациента, его образа жизни, вида спорта и т. д. Также важно обращать внимание не только на физическую составляющую, но и на психологическое восстановление.

Существует и опасность повторного разрыва ПКС. Факторами риска являются контралатеральное повреждение связки, задний наклон большеберцовой кости, невосстанавливаемое повреждение мениска, занятия спортом на профессиональном уровне, возраст (до 25 лет) и пол (у женщин риск выше).

ПЬЕР ПАОЛО МАРИАНИ,
профессор и ведущий хирург клиники Villa Stuart, Италия (FIFA Centre of Excellence):
— Операция, которую мы выполняем при этой травме, называется реконструкцией ПКС, но, на мой взгляд, термин неверен. Ведь мы ничего не реконструируем, мы заменяем связку на сухожилие. Вообще путь к современному

СПОРТ МЕДФОРУМ 2024

«СПОРТМЕДФОРУМ» — одно из крупнейших в России научно-практических мероприятий в области спортивной медицины и реабилитации, которое с 2022 года организует Группа компаний «Мой медицинский центр».

Третью конференцию с международным участием — «СПОРТМЕДФОРУМ-2024» — ГК «ММЦ» провела совместно с Российским футбольным союзом 1 июня 2024 года. Мероприятие, в очном и онлайн-формате объединившее более 400 участников, прошло одновременно в двух городах.

Площадка в Санкт-Петербурге собрала врачей-клиницистов: травматологов, реабилитологов, специалистов по функциональной и лучевой диагностике. Мультидисциплинарное пространство позволило обсудить самые актуальные вопросы диагностики, лечения и реабилитации в спорте.

В Сочи закрытая ассамблея для руководителей медицинских служб профессиональных футбольных клубов состоялась на базе «СпортМедКлиники» (ФТ «Сириус») — первого в России частного специализированного центра спортивной медицины и реабилитации, который запустил новые направления диагностики и лечения в 2024 году.

восстановлению ПКС был довольно извилистым. В первые годы моей практики, в 1970-х, мы реконструировали переднюю крестообразную связку полусухожилием, операцию проводили открытым доступом. С 1980-х годов, когда появилась артроскопия, стали искать технику реконструкции, максимально приближенную к анатомии ПКС. В процессе мы отказались от некоторых вещей, например от небольших разрезов в эстетических целях, — сегодня делаются более крупные и длинные разрезы, потому что для правильного выполнения операции очень важно иметь удобный доступ. В 2000-х годах стала утверждаться двухпучковая реконструкция, затем появилась так называемая анатомическая реконструкция, и медики стали задаваться вопросами, какой трансплантат является оптимальным и как следует укреплять сухожилие.

Важно понимать, что колено — это очень сложная структура, как часы, внутри которых каждое колесико взаимодействует с другими, помогая обеспечить движение. Лишь в некоторых случаях разрыв ПКС действительно является изолированным: почти всегда с ним связаны разрывы

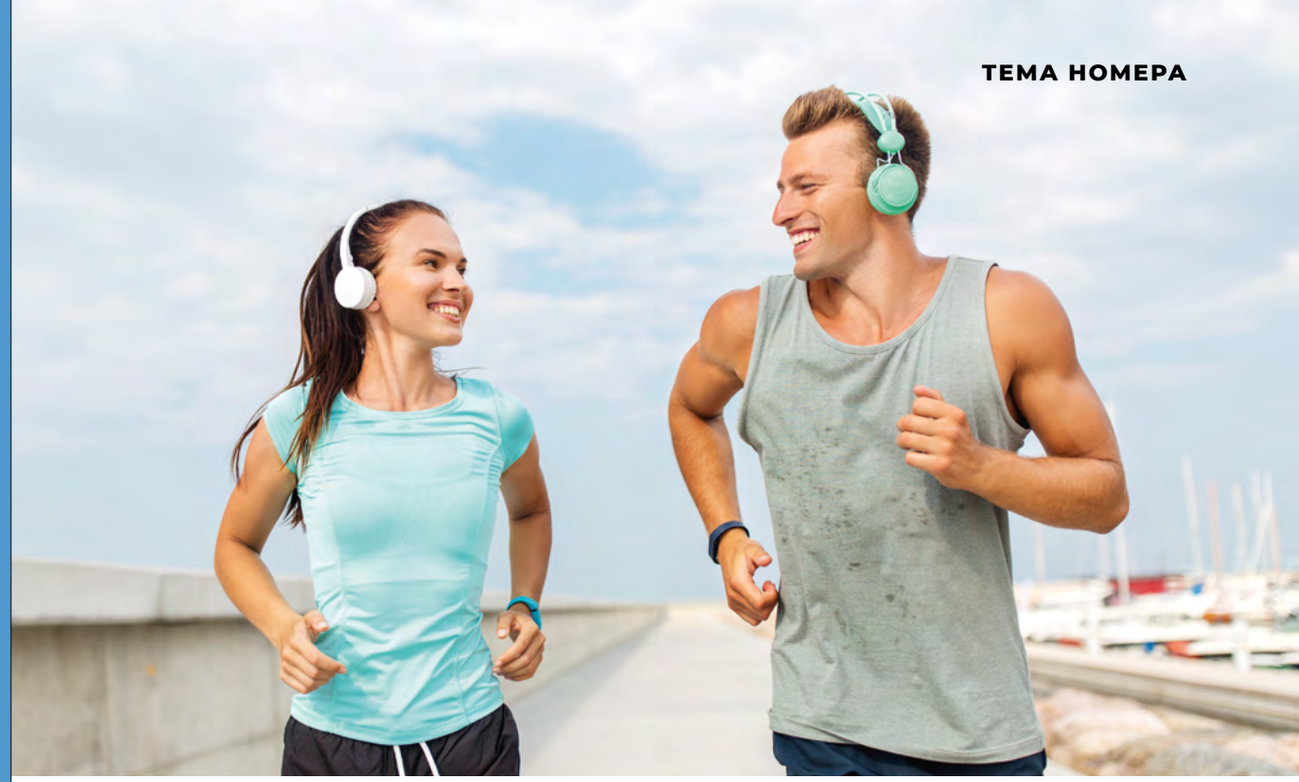
многих других структур, например мениска. Для меня стало приоритетом стараться по возможности восстанавливать все повреждения менисков во время реконструкций связок. Метод артроскопии позволяет нам заглянуть внутрь колена, но «смотреть» — не значит «видеть». Хирургу всегда необходимо именно видеть внутреннюю поверхность колена и все имеющиеся там повреждения. Только так можно успешно вылечить травму.

И конечно, огромную роль играет реабилитация, — по сути, она неотделима от оперативного лечения, и мнение хирурга на этом этапе также должно быть учтено. К сожалению, зачастую вместо него высказываются врач команды, физиотерапевт, менеджер команды, тренер, президент клуба и даже родители игрока. Более того, как правило, со спортсменом работают несколько физиотерапевтов, каждый из которых опирается на свой опыт и имеет свои идеи. Проблема заключается в том, что всем хочется как можно скорее вернуть игрока в строй, то есть провести его через ускоренный протокол реабилитации вместо стандартного. Но здесь мы сталкиваемся с проблемой потери силы, которая происходит в течение месяца после травмы и обусловлена артрогенным мышечным торможением. Чтобы избежать этого, в первые недели после операции важно выполнять простые упражнения для восстановления проприоцепции и мышц квадрицепса ■

ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Как спорт защищает организм
от развития опасных заболеваний

По мнению ученых, регулярные занятия спортом помогают остановить или ощутимо замедлить развитие более 40 хронических заболеваний. О том, какие виды физической активности оказывают такой эффект и как правильно тренироваться, чтобы получать от занятий только пользу, рассказывают эксперты ГК «ММЦ».



СТОП, ИНФАРКТ!

Развитие сердечно-сосудистых заболеваний нередко связано с гиподинамией (недостатком физической активности) и лишним весом. В силу характера работы и других факторов большинство из нас ведет малоподвижный образ жизни, который создает серьезный риск развития болезней сердца и приводит к целому комплексу проблем со здоровьем. Именно поэтому врачи во всем мире призывают к популяризации спорта и здорового образа жизни.

«Систематическая физическая активность, включающая регулярные тренировки, — важнейшая составляющая профилактики и лечения кардиологических заболеваний. Чтобы избавиться от лишнего веса и других последствий гиподинамии, необходимы прежде всего аэробные нагрузки. Подбирать их нужно, исходя из интересов человека, а также учитывая его базовый уровень физической активности.

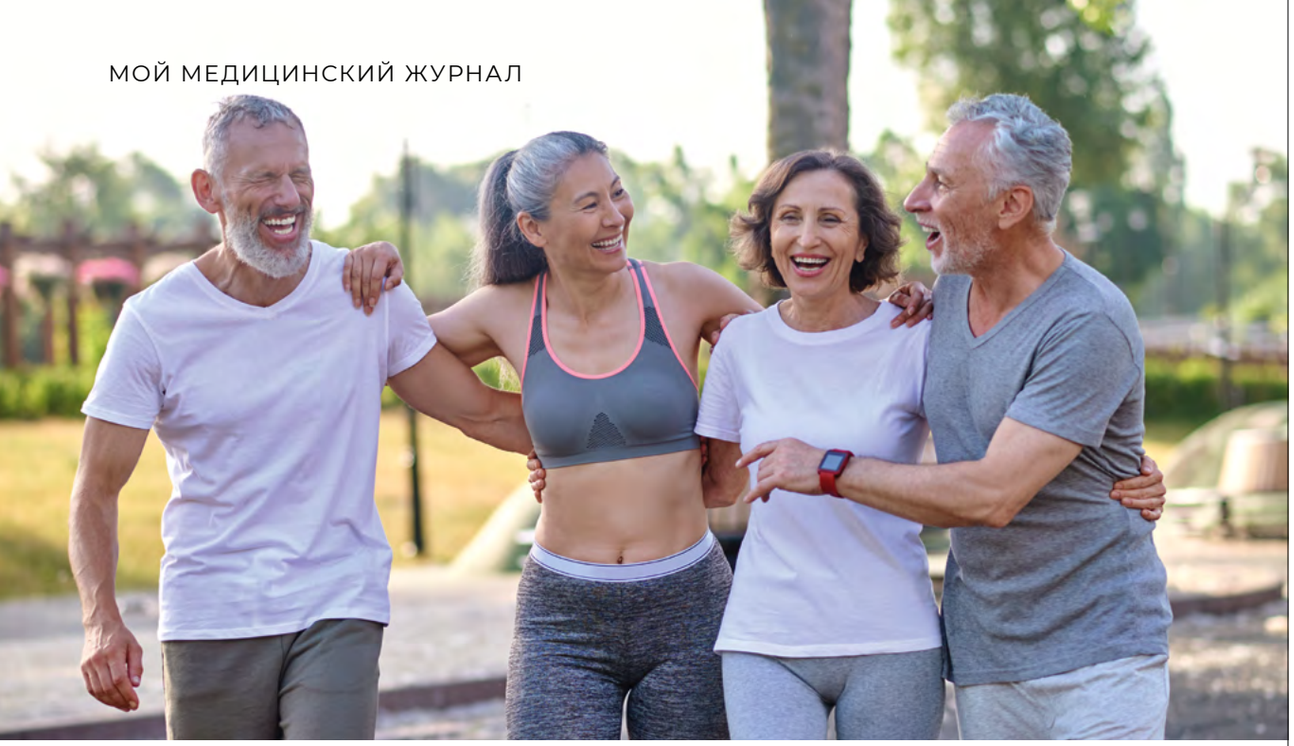
«Регулярные физические нагрузки положительно влияют на изменение параметров гемодинамики (например, давление и пульс)»

Дмитрий Александрович Долгушев

Главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-кардиолог, терапевт, к. м. н.

Используя современные методы функциональной диагностики, мы даем индивидуальные рекомендации, которые помогают каждому из наших пациентов улучшить свое здоровье и повысить качество жизни», — поясняет главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-кардиолог, терапевт, к. м. н. Дмитрий Александрович Долгушев.

Регулярные физические нагрузки положительно влияют на изменение параметров гемодинамики (например, давление и пульс), что очень важно в процессе лечения пациентов кардиологического профиля. Так, у людей, регулярно занимающихся аэробными физическими нагрузками, артериальное давление в состоянии покоя обычно ниже, чем у людей с недостаточной физической подготовкой.



Взрослым любого возраста рекомендовано не менее 150 минут аэробной физической нагрузки средней интенсивности в неделю. Их стоит распределить на два-три занятия. Это может быть бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, лыжи, конькобежный спорт и т. д.

Нередко спорт становится катализатором и других позитивных изменений. «Включая тренировки в свою рутину, многие люди кардинально меняют образ жизни и привычки, в том числе переходят на сбалансированное питание, отказываются от алкоголя и курения, что также уменьшает потенциальные сердечно-сосудистые риски», — объясняет Д. А. Долгушев.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Преимущества активного образа жизни неоспоримы и для профилактики диабета 2-го типа и его осложнений. Регулярная физическая нагрузка помогает бороться с избыточным весом — одним из главных факторов риска развития этого заболевания.

> *Взрослым любого возраста рекомендовано не менее 150 минут аэробной физической нагрузки средней интенсивности в неделю*

Александра Степановна Карась

Врач-эндокринолог Клиники высоких технологий «Белоостров», к. м. н.

«Главная проблема сахарного диабета 2-го типа, составляющего 95% всех случаев диабета, состоит в том, что длительное время он протекает бессимптомно. И часто диагноз ставится тогда, когда уже есть осложнения, в частности заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, кожи, глаз, почек, нарушения слуха. Каждую минуту в мире умирают шесть человек от осложнений диабета, в 2019 году заболевание стало девятой ведущей причиной смерти в мире, унеся жизни 1,5 млн человек. Все эти цифры заставляют задуматься о том, как важны профилактика и раннее выявление нарушений углеводного обмена.

Если сахарный диабет сейчас является неизлечимым заболеванием, то преддиабет при своевременной коррекции — обратимое состояние. Снижение массы тела на 5% от исходной позволяет значительно снизить риск перехода преддиабета в сахарный диабет. Ежегодно при отсутствии каких-либо вмешательств у 7% пациентов преддиабет может перейти в сахарный диабет. Поэтому ежегодный контроль глюкозы, особенно в группах риска, позволяет своевременно выявить ее повышение и принять меры для профилактики развития этого грозного заболевания», — поясняет врач-эндокринолог Клиники высоких технологий «Белоостров», к. м. н. Александра Степановна Карась.

> *Если сахарный диабет сейчас является неизлечимым заболеванием, то преддиабет при своевременной коррекции — обратимое состояние*

Регулярная физическая активность, под которой подразумевается любая аэробная нагрузка, в том числе ходьба, общей длительностью 250–300 минут в неделю, не только помогает предотвратить развитие сахарного

Физическая активность помогает предотвратить прогрессирование связанных с диабетом вторичных заболеваний

диабета 2-го типа, но и оказывает положительный эффект, если человек уже столкнулся с заболеванием. Помимо того, что спорт помогает в снижении массы тела, физические нагрузки также повышают чувствительность клеток к инсулину, за счет чего снижается необходимость в выработке этого гормона в больших количествах и поддерживать оптимальный уровень сахара в крови становится проще. Кроме того, физическая активность помогает предотвратить прогрессирование связанных с диабетом вторичных заболеваний (его опасных осложнений).

Важно отметить, что наиболее благоприятный эффект будут оказывать равномерно распределенные нагрузки. Например, ежедневная ходьба по 20–30 минут полезнее, чем одна длительная тренировка в неделю.

Лидия Ивановна Гузева
Ведущий врач-невролог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

Многие исследования показывают, что наш образ жизни значительно влияет на развитие когнитивных нарушений, в том числе приводящих к болезни Альцгеймера. Поэтому, изменив свои привычки, мы можем повлиять на создание когнитивного резерва в будущем.

«Среди факторов риска деменции, на которые можно повлиять, выделяют ожирение, курение, алкогольную интоксикацию, сахарный диабет, депрессию, нарушение слуха, сердечно-сосудистые заболевания и низкую физическую активность. Каждый из этих факторов можно скорректировать, и физическая нагрузка во многом помогает этому. Так, ВОЗ рекомендует взрослым заниматься умеренной аэробной активностью от 150 до 300 минут в неделю. Влияние движения на работу мозга трудно переоценить. Физическая нагрузка увеличивает приток крови ко всем органам, включая мозг, благодаря чему он лучше снабжается кислородом и другими питательными веществами. Также упражнения развивают возможности тех частей мозга, которые связаны с памятью и обучением: гиппокампа и префронтальной коры.

Доказано, что регулярная двигательная активность способствует большей пластичности мозга и стимулирует рост новых нейронных связей, число которых с возрастом естественным путем уменьшается. Кроме того, занятия оказывают нейропротективный эффект — в процессе нагрузки выделяются вещества, способные защищать клетки головного мозга (нейроны) от гибели. Все это позволяет замедлить старение мозга, улучшить память и настроение», — рассказывает ведущий врач-невролог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Лидия Ивановна Гузева.

Регулярная двигательная активность способствует большей пластичности мозга и стимулирует рост новых нейронных связей

Регулярные тренировки не вылечат болезнь Альцгеймера, но могут отсрочить время ее начала и замедлить прогрессирование. А самое важное — они оказывают мощный профилактический эффект, снижая вероятность развития заболевания в будущем.

СРЕДСТВО ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

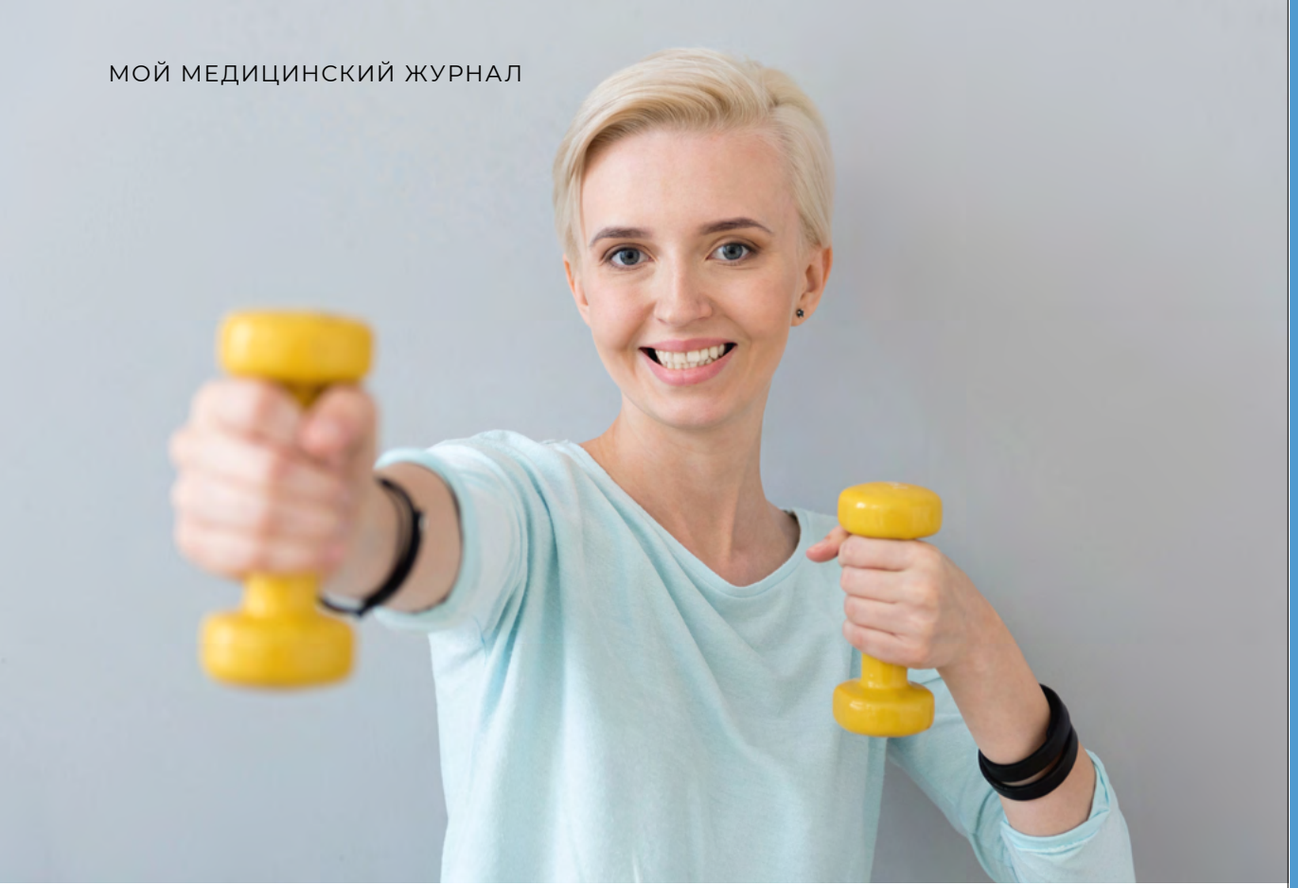
Умственные перегрузки и длительное отсутствие отдыха заставляют современного человека испытывать хронический стресс. Жизнь в напряжении рано или поздно приводит к повышенной тревожности и другим негативным симптомам, которые ухудшают эмоциональное состояние. Доказано, что длительные циклические нагрузки помогают снизить уровень стресса — во время тренировки в организме вырабатываются нейромедиаторы — серотонин и эндорфин, которые положительно влияют на настроение, уменьшают чувство тревоги и снижают симптомы депрессии. Кроме того,

“Регулярные тренировки не вылечат болезнь Альцгеймера, но могут отсрочить время ее начала и замедлить прогрессирование”

“Во время тренировки в организме вырабатываются нейромедиаторы — серотонин и эндорфин, которые положительно влияют на настроение, уменьшают чувство тревоги и снижают симптомы депрессии”

регулярная физическая активность помогает улучшить сон, качество которого часто нарушается в связи со стрессом, депрессией и тревогой.

Безусловно, для лечения психических заболеваний и решения психологических проблем необходима помощь профильного специалиста (психиатра или психотерапевта), однако спорт является эффективным вспомогательным средством в этом процессе. Важно найти тот вид активности, который будет доставлять удовольствие: практически любая форма упражнений — от аэробики до йоги — может выступать в качестве средства для снятия стресса. Главное, чтобы вы заряжались положительными эмоциями ■



КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И НЕ «ПЕРЕГОРЕТЬ» ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Одной из главных причин неудач на пути к активному образу жизни является потеря мотивации. Как правило, это происходит из-за непонимания целей тренировочного процесса, своих изначальных возможностей и отсутствия грамотного отслеживания прогресса. О том, как современные исследования помогают выявить точку отсчета и построить стратегию действий для достижения оздоровительной или спортивной цели, рассказала заведующая отделением функциональной диагностики Клиники высоких технологий «Белоостров», главный эксперт по функциональной диагностике ГК «ММЦ» Оксана Геннадьевна Гуткина.

Оксана Геннадьевна Гуткина
Заведующая отделением функциональной диагностики Клиники высоких технологий «Белоостров», главный эксперт по функциональной диагностике ГК «ММЦ»

«Человеку, который никогда или долгое время не занимался спортом, может быть трудно определить оптимальный путь и способы достижения цели с помощью тренировок. Между тем недостаток информации о функциональных возможностях и резервах своего организма ведет к ошибкам при построении плана тренировок, замедлению или отсутствию прогресса, поэтому качественная диагностика является одним из важнейших условий в повышении спортивных показателей.

Только объективно оценивая возможности организма и грамотно их используя, можно поставить разумные правильные цели и добиться их. Это не значит, что вы станете чемпионом, но каждый может обрести свою оптимальную форму и прекрасно себя чувствовать.

Начать можно с общего скринингового обследования, которое выявит показания, противопоказания к нагрузкам и возможности организма. В него входят ЭКГ, эхокардиография, спирография, эргоспирометрия и калориметрия. Далее раз в один-два месяца нужно делать контрольные тесты: ЭКГ или стресс-ЭКГ, дополненные эргоспирометрическими и метаболическими исследованиями. Так мы сможем отследить, в правильную ли сторону движется человек, как меняются показатели и каким образом стоит изменить тренировочный процесс.

С помощью комплекса современных исследований врач оценивает уровень работоспособности организма, показатели дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, а также тип метаболизма. Все это позволит подобрать для пациента эффективный режим питания и понять, как добиться лучших результатов.»

РАДИО-ФАРМАЦЕВТИКА:

МИРНЫЙ АТОМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В одном из прошлых выпусков нашего журнала руководитель направления радиохимии Клиники высоких технологий «Белоостров» Святослав Дмитриевич Бринкевич рассказывал о производстве и применении радиофармпрепаратов в диагностике заболеваний. Сегодня, продолжая тему радиофармацевтики, эксперт осветил другую важную область ядерной медицины — радионуклидную терапию.

Изменения в обмене веществ, появление специфических рецепторов на поверхности клеток помогают с использованием методов радионуклидной диагностики выявлять у человека онкологические, кардиологические, неврологические и эндокринные заболевания. Эти же патофизиологические изменения в тканях позволяют селективно доставлять радионуклиды в очаги заболеваний уже с целью лечения, что и лежит в основе метода радионуклидной терапии.

Более того, если диагностические радиофармацевтические лекарственные препараты (РФЛП) хорошо накапливаются в опухолевых очагах, то лечение заболевания с помощью терапевтических РФЛП будет эффективным. Поэтому в последнее десятилетие активно развивается новое направление в медицине — тераностика (от слов «ТЕРАпия» и «диагНОСТИКА»), которое подразумевает отбор пациентов на радионуклидную терапию, планирование и контроль их лечения на основании результатов исследований с диагностическими РФЛП.

Радионуклидная терапия имеет ряд преимуществ по сравнению с хирургией или дистанционной лучевой терапией при лечении онкозаболеваний, сопровождающихся интенсивным метастазированием. Поскольку метастазы имеют такой же обмен веществ, как и ткани первичной опухоли, при введении терапевтического радиофармпрепарата воздействие будет оказываться как на саму опухоль, так и на множество ее

метастазов. Если раньше радионуклидная терапия в онкологии применялась только для лечения рака щитовидной железы и снятия болевого синдрома у больных с метастазами в кости, то в последнее время перечень показаний к применению и эффективность терапевтических РФЛП значительно увеличились.

Так, при использовании РФЛП на основе актиния-225 (^{225}Ac-PSMA-617, ^{225}Ac-DOTATATE) в научной периодике было опубликовано несколько впечатляющих результатов радионуклидной терапии: удалось достичь почти полного излечения у пациентов с множественными метастазами рака простаты и нейроэндокринных опухолей! Важно также отметить, что разработаны комбинированные протоколы лечения онкозаболеваний, в рамках которых радионуклидная терапия сочетается

ПРО ТЕРАНОСТИКУ

Не так давно в ядерной медицине появилось новое перспективное направление, которое сочетает преимущества радионуклидной терапии и диагностики, — тераностика. В основе этого направления лежит применение пары РФЛП с одинаковым вектором, но двумя разными радионуклидами, один из которых подходит для диагностических целей, а второй оказывает терапевтический эффект. Тераностика быстро набирает популярность, поскольку при выполнении радионуклидной диагностики позволяет сразу предсказать эффективность радионуклидной терапии индивидуально для каждого пациента, а в ходе курса радионуклидной терапии предоставляет инструмент контроля эффективности лечения.

с хирургией, химиотерапией, дистанционной лучевой или иммунотерапией, что позволяет добиваться высокой эффективности лечения за счет сложения терапевтических эффектов этих методов.

Помимо онкологии, терапевтические РФЛП применяются также в эндокринологии, в частности, для лечения гиперактивной щитовидной железы. Пациентам дают таблетки или раствор с небольшими количествами радиоактивного йода-131 (^{131}I), который практически полностью накапливается в щитовидной железе и за счет слабого радиационного воздействия как бы «прижигает» клетки, производящие избыточное количество гормонов. Это позволяет кардинально улучшить качество жизни пациентов при гипертиреоидизме, полностью исключить прием антигормональных препаратов и, как следствие, избежать связанных с ними побочных эффектов. РФЛП на основе коллоидов (растворов твердых частичек со строго контролируемым размером), меченных радионуклидами, стали использоваться ревматологами для лечения синовитов, артритов и других хронических воспалительных поражений суставов.

«ГОРЯЧИЕ КОЙКИ»: КАК ПРОХОДИТ РАДИОНУКЛИДНАЯ ТЕРАПИЯ

Если после проведения радионуклидной диагностики пациенту рекомендуют в течение суток воздержаться от контактов с детьми и беременными, чтобы исключить радиационное воздействие на эти чувствительные группы населения, то в случае радионуклидной терапии ситуация иная.

> *«Терапевтические радионуклиды используются в более высоких дозировках, и периоды полураспада у них длительные»*

Терапевтические радионуклиды используются в более высоких дозировках, и периоды полураспада у них длительные, поэтому все процедуры радионуклидной терапии выполняются

на специализированных «горячих койках». Внутри клиники создается специальное отделение, где пациенты получают терапевтические РФЛП и находятся на протяжении всего курса терапии, пока радионуклид распадается и выводится естественным путем из организма. Фактически пациенты попадают в изолированные индивидуальные палаты, чтобы исключить социальные контакты и радиоактивное воздействие на медицинский персонал.

> *«В палатах особая система канализации: вся вода собирается в специальные баки, где радиоактивные стоки выдерживаются в течение 70–100 суток»*

В палатах особая система канализации: вся вода собирается в специальные баки, где радиоактивные стоки выдерживаются в течение 70–100 суток до полного распада радиоактивных веществ, и только после этого уже безопасные стоки поступают в общеобменную больничную систему водоотведения. Все бытовые

> *«В ряде случаев по эффективности, безопасности и качеству жизни пациентов радионуклидная терапия является наиболее приоритетным методом лечения»*

вещи и больничная одежда пациентов также хранятся в отделении до тех пор, пока радионуклид не распадется. Как правило, больной находится на «горячей койке» от нескольких дней до двух недель, в зависимости от заболевания и от полученного радиоактивного лекарства. Пациенты обычно хорошо переносят радионуклидную терапию. В ряде случаев по эффективности, безопасности и качеству жизни пациентов радионуклидная терапия является наиболее приоритетным методом лечения. Так, рак щитовидной железы лечат радиоактивным ^{131}I даже у детей и подростков.

О ПРЕПАРАТАХ ДЛЯ ТЕРАПИИ

Самыми распространенными терапевтическими радионуклидами в России являются ^{131}I, ^{225}Ac, стронций-89 (^{89}Sr), самарий-153 (^{153}Sm), радий-223 (^{223}Ra), рений-188 (^{188}Re), лютеций-177 (^{177}Lu). ^{131}I незаменим при лечении рака щитовидной железы и гипертиреоза. ^{153}Sm-оксабифор, хлориды ^{89}Sr и ^{223}Ra используются для паллиативной терапии костных метастазов, причем последний РФЛП считается наиболее эффективным, поскольку испускает мощное альфа-излучение. Наиболее современные

РФЛП для таргетной (то есть прицельной) терапии онкопатологии делают на основе бета-излучателя ^{177}Lu, альфа-излучающего нуклида ^{225}Ac и в основном применяют для терапии неоперабельного метастатического рака простаты, который не отвечает на другое лечение.

По уровню обеспечения востребованными РФЛП Россия, к сожалению, пока отстает от стран Запада. Процесс создания таких препаратов долгий и дорогой: разработка оригинального таргетного РФЛП может длиться около 10 лет и по стоимости иногда исчисляется многими миллиардами, в то время как дженерики (воспроизведенные препараты) требуют на порядок меньших финансовых и временных затрат. Тем не менее отечественные радиохимики и радиофармацевты активно работают над расширением перечня отечественных препаратов, что позволит улучшить возможности оказания самой передовой, высокотехнологичной помощи гражданам нашей страны.

> *Отечественные радиохимики и радиофармацевты активно работают над расширением перечня отечественных препаратов*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ: РАДИОНАВИГАЦИОННАЯ ХИРУРГИЯ

> *Прогресс не стоит на месте, и появляются новые сферы использования радиоактивно-меченых соединений в медицине*

Прогресс не стоит на месте, и появляются новые сферы использования радиоактивно-меченых соединений в медицине. Так, сегодня активно развивается метод радионавигационной хирургии, при котором до операции или непосредственно во время вмешательства опухоль метят радиоактивным соединением для получения трехмерной картины ее расположения. На этапе планирования операции это помогает хирургу подобрать оптимальную технику удаления новообразования и точнее определить границы резекции. Кроме того, непосредственно во время операции можно уточнить расположение опухоли, а потом и проверить полноту ее удаления.

Для целей радиохирургии чаще используют РФЛП на основе технеция-99m (^{99}mTc — самый востребованный радионуклид для ОФЭКТ-диагностики, о которой мы рассказывали в прошлом материале. — *Прим. ред.*). Его мягкое

излучение позволяет снизить радиационную нагрузку на оперирующего врача. Хирург ищет очаги накопления препарата и проверяет результаты своей работы с помощью специального щупа — портативного гамма-зонда, размером меньше обычного погружного блендера. Такие операции проводятся в специализированных операционных, организованных для работы с радиоактивными источниками. Метод радионавигационной хирургии все чаще применяется в хирургии рака молочной железы для поиска сторожевых лимфоузлов, которые могут сохранить опухолевые клетки и спровоцировать рецидив заболевания.

> *За радионавигационной хирургией — будущее*

За радионавигационной хирургией — будущее, поскольку возможность визуализировать злокачественное новообразование до операции, проконтролировать полноту его удаления и снизить вероятность рецидива опухоли кардинально меняет результат вмешательства и повышает безопасность лечения ■

БЕЛООСТРОВ
Клиника высоких технологий

ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ
В КЛИНИКЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
«БЕЛООСТРОВ»

Экспертная диагностика и лечение злокачественных новообразований и сопутствующих патологий:

- хирургия
- лекарственная противоопухолевая терапия (химиотерапия, таргетная и иммунотерапия)
- лучевая терапия

Лечение по ОМС

Клиника «Белоостров» — это:

- комфортабельные палаты и зоны отдыха
- опытные врачи и ультрасовременное оборудование экспертного класса
- полный цикл лечения — с первого обращения до полной реабилитации

Медицинская помощь в Клинике доступна в рамках ДМС, на платной основе и по полису ОМС — жителям Ленобласти и других регионов РФ при наличии направления в Клинику «Белоостров» (ООО «ММЦ ВТ»), по форме N 057/у-04.

ООО «ММЦ ВТ», Ленинградская область,
м. р-н Всеволожский, с. п. Юкковское,
тер. «Клиника «Белоостров», зд. 1, к. 1

8 (812) 620 20 20
beloostrov.groupmmc.ru

ООО «ММЦ ВТ» Лицензия №ЛО41-01149-47/00822489 от 17.11.2023
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГК «ММЦ»:

ПОМОЩЬ В ДОСТИЖЕНИИ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Определение функциональных возможностей организма, диагностика и лечение спортивных травм, а также реабилитация спортсменов являются одним из ключевых направлений работы Группы компаний «Мой медицинский центр».

ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ И БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

01

Высокотехнологичное оборудование, современные тренажеры и аппаратно-программные комплексы

02

Индивидуальный подход и маршруты реабилитации с учетом спортивной специализации и возможностей пациента

03

Междисциплинарный подход, преемственность в лечении

04

Большой опыт ведения профессиональных спортсменов в составе команд ведущих спортивных клубов России

КЛИНИКА «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Нагрузочное тестирование (стресс-ЭКГ): велоэргометрия, тредмил-тест
- Спирография
- Бодиплетизмография
- Суточное мониторирование ЭКГ/ АД
- Кардиореспираторное мониторирование
- Стресс-эхокардиография
- Калориметрия
- Эргоспирометрия

ЛЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ:

АРТРОСКОПИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ

Малоинвазивные методики, признанные во всем мире наиболее эффективными и безопасными для решения проблем, связанных с повреждением суставов и околосуставных мягких тканей. Вмешательства, которые выполняются через небольшие доступы с применением специальной эндоскопической техники, позволяют восстанавливать функциональные возможности сустава.

ОРТОБИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Использование собственных биологических материалов для восстановления поврежденных структур опорно-двигательного аппарата и запуска процесса регенерации.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ:

- Команда высококвалифицированных специалистов с опытом работы более 10 лет, владеющих современными методиками реабилитации
- Диагностика двигательных функций с использованием компьютерной стабилографии
- Комплексная биомеханическая диагностика
- Лечебно-диагностические тренажеры для различных групп мышц
- Комплексный подход: мануальная терапия, рефлексотерапия, остеопатия, физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, кинезиотейпирование
- Современные высокоинтенсивные физиотерапевтические методики: радиальная и фокусированная ударно-волновая, HILT-терапия (высокоинтенсивная лазерная терапия), высокоинтенсивная магнитотерапия (ВИМТ, Emsella), INDIBA® Therapy (TR-терапия)
- Инвазивные лечебные процедуры с использованием С-дуги
- Современное оборудование для проведения лечебно-медикаментозных блокад и фармакотерапии

Программы обследований для спортсменов любой категории

«СПОРТМЕДКЛИНИКА»

Первый в России частный специализированный центр спортивной медицины и реабилитации.

~5000+ м²
5 этажей медицинской инфраструктуры

3 этажа,
оборудованные для реабилитации профессионалов в любых видах спорта

50+
специалистов узкого и широкого профиля для диагностики и лечения взрослых и детей

200+ единиц оборудования
медицинская техника экспертного класса ведущих мировых производителей

Гостиница

для комфортного пребывания пациентов и их сопровождающих на территории комплекса «Академия Единоборств»

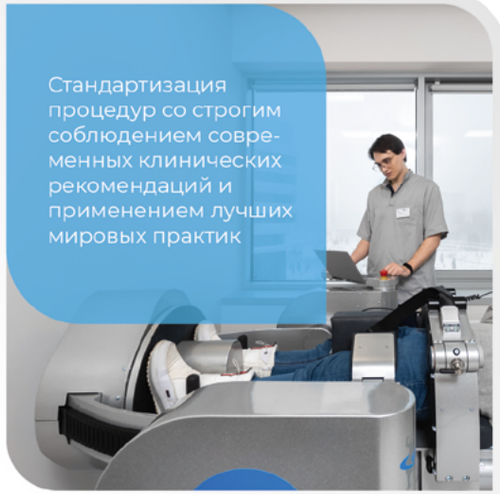
КЛИНИКА ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ «БЕЛООСТРОВ»

Углубленная оценка состояния, возможностей и функциональных резервов организма:

Диагностическое оборудование, отвечающее последним мировым стандартам и имеющееся лишь в нескольких медицинских центрах России

Тщательный подбор индивидуальных протоколов

Стандартизация процедур со строгим соблюдением современных клинических рекомендаций и применением лучших мировых практик



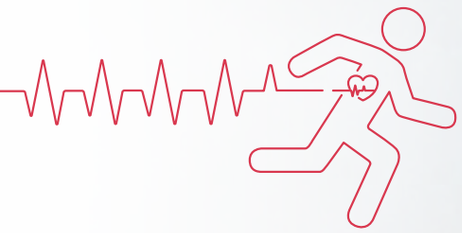
Система замкнутого цикла — доступность всех диагностических методик в рамках одной клиники

Возможность параллельного анализа работы сердечно-сосудистой, дыхательной, метаболической систем и их взаимодействия

Высокотехнологичное реабилитационное оборудование и современные тренажеры:

- Комплексы для восстановления двигательных функций на основе технологий VR/AR
- Системы HUBER 360 и CENTAUR для укрепления мышечного каркаса
- Комплекс Tyromotion Amadeo HTS для роботизированной терапии верхних конечностей
- Аппараты для инвазивных методов: озонотерапии, карбокситерапии, сухих игл
- Высокоинтенсивный лазер и магнит для физиотерапии
- Аппарат для интервальных гипокси-гипероксических тренировок OXYTERRA

ОЦЕНКА РИСКА ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ У СПОРТСМЕНОВ



Повышенные физические нагрузки — причина возникновения у профессиональных спортсменов модификаций сердца, которые у других людей встречаются намного реже. Врачи ГК «ММЦ» провели обследования игроков разных спортивных клубов и проверили, повышает ли наличие у них функциональных и структурных изменений миокарда риск возникновения внезапной сердечной смерти.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ РИСКИ У СПОРТСМЕНОВ

Регулярные занятия спортом на профессиональном уровне приводят к модификации сердечно-сосудистой системы, вынужденной обеспечивать стабильную генерацию высокого сердечного выброса. Уже в 1899 году было описано «спортивное сердце» — расширенное и гипертрофированное вследствие адаптации к повышенным физическим нагрузкам.

Особое внимание медики уделяют выявлению у спортсменов риска внезапной сердечной смерти (ВСС) — летального исхода, возникающего за считаные минуты в результате катастрофического стечения двух обстоятельств: остановки сердечной деятельности и последующей невозможности спонтанного восстановления кровообращения. Наиболее подвержены этому риску представители следующих видов спорта:

- футбола и легкой атлетики (по 25%);
- велоспорта и гимнастики (по 8%);
- плавания и тяжелой атлетики (по 6%);
- регби (5%).

> *«В 1899 году было описано «спортивное сердце» — расширенное и гипертрофированное вследствие адаптации к повышенным физическим нагрузкам»*

ЗНАЧЕНИЕ СКРИНИНГОВЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ

Во всем мире проводится скрининг спортсменов, включающий сбор анамнеза (в том числе семейного), физикальное обследование, снятие ЭКГ и ЭХО-КГ, а также проведение нагрузочных тестов — велоэргометрии, тредмил-теста либо эргоспирометрии. Такие обследования призваны выявить опасные сердечно-сосудистые заболевания, в том числе протекающие бессимптомно.

Определенные изменения электрической активности, структурные и наследственные нарушения сердечной деятельности могут приводить к ВСС, предпосылки которой можно выявить с помощью ЭКГ. Несколько лет назад международным медицинским сообществом был разработан и принят консенсус, который регламентировал патологические, пограничные и безобидные изменения ЭКГ в соответствии

с возрастом, полом, этнической принадлежностью и видом спорта.

К факторам, формирующим модель электрокардиограммы спортсмена, кардиологи относят:

- резко выраженное превалирование функции парасимпатической системы — повышение тонуса блуждающего нерва в условиях занятий спортом может формировать различные ЭКГ-феномены, которые могут как маскировать серьезные нарушения, так и быть причиной излишне пристального внимания врача к спортсмену и необоснованного отстранения от тренировок;

> *«Как норма для спортсменов расценивается целый ряд изменений ЭКГ — тех, которые являются следствием физиологической адаптации к регулярным физическим нагрузкам»*

- морфологическое ремоделирование миокарда — изменение объемов камер сердца и толщины стенок сердечной мышцы рассматриваются как эксцентрическая гипертрофия, которая наиболее характерна для видов спорта на выносливость;
- «электрофизиологическое ремоделирование» миокарда — изменения электрической активности миокарда, являющиеся частью физиологического спортивного сердца.

Как норма для спортсменов расценивается целый ряд изменений ЭКГ — тех, которые являются следствием физиологической адаптации к регулярным физическим нагрузкам. Они не требуют дальнейшей оценки у бессимптомных спортсменов с благоприятным семейным анамнезом. При отсутствии сопутствующей структурной патологии сердца такие атлеты могут быть допущены к занятиям всеми видами спорта.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВРАЧЕЙ ГК «ММЦ»

По сравнению с мировым, российский опыт изучения ВСС в спорте менее значим и ограничивается в основном информацией об отдельных таких случаях в СМИ или результатами судебно-медицинских экспертиз. Эксперты считают необходимой разработку комплексной национальной программы раннего выявления групп риска ВСС и ее предупреждения в спорте.

Целью исследования, проведенного врачами ГК «ММЦ», стала оценка наличия функциональных и структурных изменений миокарда в рамках углубленного медицинского обследования игроков профессиональных футбольных и хоккейных команд для выявления предикторов ВСС, стратификации рисков и решения вопроса о целесообразности рутинного проведения суточного мониторирования ЭКГ у спортсменов.

Исследование основано на анализе результатов ЭКГ и ЭХО-КГ более чем 50 футболистов и хоккеистов в возрасте от 18 до 34 лет. Наиболее

«Исследование основано на анализе результатов ЭКГ и ЭХО-КГ более чем 50 футболистов и хоккеистов в возрасте от 18 до 34 лет»

АВТОРЫ НАУЧНОЙ СТАТЬИ

- **Игорь Михайлович Акулин** — советник генерального директора по взаимодействию со страховыми компаниями ГК «ММЦ», заведующий кафедрой организации здравоохранения и медицинского права СПбГУ, д. м. н., профессор

Врачи клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной:

- **Дмитрий Александрович Долгушев** — главный врач, врач-кардиолог, к. м. н.
- **Дмитрий Львович Бровин** — заведующий терапевтическим отделением, к. м. н.
- **Любовь Васильевна Калинина** — заведующая отделением общей врачебной практики и терапии, врач-эндокринолог
- **Анатолий Александрович Ковалев** — заведующий амбулаторно-поликлиническим отделением, врач-терапевт, кардиолог
- **Дарья Владимировна Кулешова** — заведующая отделением стационара, врач-терапевт, кардиолог
- **Ирина Павловна Солодова** — участковый врач-терапевт

Полный текст научной статьи «Кардиологические аспекты углубленного медицинского обследования в профессиональном спорте»:

часто у них встречались неполная блокада правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ) и синдром ранней реполяризации желудочков (СРРЖ). Врачи отметили, что выявленные в ходе обследования изменения ЭКГ попадают в категорию нормальных для профессиональных спортсменов. Нарушения сердечного ритма в виде одиночной желудочковой экстрасистолы обнаружены лишь у одного хоккеиста (пациенту рекомендовано суточное мониторирование ЭКГ для исключения жизнеугрожающих нарушений ритма).

«Изменения, которые были выявлены на электрокардиограммах участников исследования, не относятся к патологическим. В нашей работе мы не обнаружили предикторов внезапной сердечной смерти у профессиональных спортсменов, которые испытывают значительные нагрузки на сердечно-сосудистую систему», — отметил главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-кардиолог, к. м. н. Дмитрий Александрович Долгушев ■

ЗАЩИТА С УМОм

Как углубленные медицинские осмотры помогают сохранить здоровье юных атлетов и достичь новых вершин в спорте

Физическая активность — важный фактор для формирования здорового образа жизни в любом возрасте. По данным ВЦИОМ за 2023 год*, около 45% родителей отдают своих детей в физкультурно-оздоровительные секции и спортивные кружки. Для того чтобы справиться с повышенными физическими нагрузками, необходимо внимательно следить за состоянием организма. О том, что входит в углубленный медицинский осмотр (УМО), как заботиться о здоровье ребенка, который начинает свой путь в спорте, и не допустить жизнеугрожающих состояний, рассказали эксперты ГК «ММЦ».

** Источник: https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery.*

ЧТО ТАКОЕ УМО?

Углубленный медицинский осмотр — это комплексная оценка здоровья и физического уровня развития юного спортсмена. Такое обследование, согласно приказу Министерства здравоохранения РФ № 1144н от 03.12.2020 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом», необходимо проходить один-два раза в год — в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основная цель УМО — обеспечить безопасность в ходе занятий спортом и сохранить здоровье ребенка как во время тренировок, так и в ходе соревнований при повышенных физических и психологических нагрузках. Состав программы углубленного медицинского обследования юных спортсменов отличается на разных этапах спортивной подготовки и варьируется в зависимости от уровня мастерства, вида спорта и пола.

> *«Основная цель УМО — обеспечить безопасность в ходе занятий спортом и сохранить здоровье ребенка»*

«В мультидисциплинарную команду специалистов, которые проводят УМО, входят педиатры, врачи спортивной медицины, эксперты по функциональной диагностике, хирурги, травматологи, офтальмологи и другие»

В мультидисциплинарную команду специалистов, которые проводят УМО, входят педиатры, врачи спортивной медицины, эксперты по функциональной диагностике, хирурги, травматологи, офтальмологи и др. Их общая цель — составить «медицинский портрет» юного спортсмена на основе дифференциальной диагностики работы всех систем организма, анализа выявленных заболеваний и факторов риска возникновения возможных патологий. На основе результатов исследований врачи дают индивидуальные рекомендации для повышения эффективности физической подготовки и выбора интенсивности тренировок, для корректировки образа жизни и подхода к занятиям спортом, для профилактики возможных травм и исключения рисков возникновения жизнеугрожающих состояний, а главное — дают допуск или отказывают в допуске к спортивным занятиям по медицинским показаниям.

«На основе результатов исследований врачи дают индивидуальные рекомендации»

Регулярное прохождение УМО важно как для юного спортсмена и его родителей, так и для тренера, поскольку в зависимости от индивидуальных рекомендаций, которые готовят врачи по результатам УМО, будет выстраиваться тренировочный процесс, режим дня и подходы к заботе о здоровье для безопасных занятий спортом и достижения максимальной физической формы без ущерба для развивающегося организма ребенка.

ГДЕ ПРОВОДЯТ УМО?

УМО можно пройти как в специализированных государственных медицинских учреждениях и диспансерах, так и в частных клиниках, имеющих соответствующие лицензии.

В ходе проведения углубленного медицинского осмотра важны как широта спектра диагностических процедур, так и профессиональный уровень всех специалистов, которые совокупно позволяют врачу по спортивной медицине или педиатру сделать объективное общее заключение о состоянии здоровья ребенка, дать необходимые рекомендации для исключения возможных проблем в ходе тренировок и соревнований, при необходимости предоставить индивидуальный план профилактики или лечения имеющихся патологий, режима питания и т. д.

В новой «СпортМедКлинике», которая недавно открыла свои двери в «Академии единоборств» на федеральной территории «Сириус» (Сочи), УМО проходят и начинающие, и профессиональные спортсмены в игровых и индивидуальных видах спорта. Это первый специализированный центр спортивной медицины и реабилитации в России, где представлен весь комплекс возможностей и методов исследований для комплексной диагностики и восстановления здоровья людей, испытывающих повышенные физические нагрузки, включая параолимпийцев.

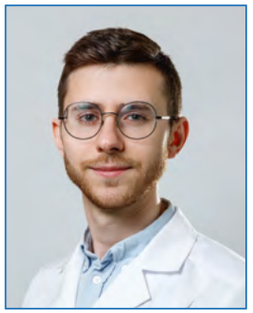
«В мультидисциплинарной команде врачей, которые проводят УМО, важны все специалисты. Однако фундаментальную роль в общей оценке состояния здоровья юного спортсмена играют

кардиолог (поскольку сердце берет на себя самую высокую нагрузку во время напряженных занятий физической активностью), травматолог (он оценивает риски получения травм и возможности опорно-двигательного аппарата), невролог (проверяет рефлексы, мышечную силу и тонус, координацию движений и пр.) и, конечно же, профильный врач — педиатр», — считает Дмитрий Сергеевич Передриенко, врач по спортивной медицине «СпортМедКлиники».

«СПОРТИВНОЕ СЕРДЦЕ»

В клинике «ММЦ» на Малой Конюшенной УМО для детей проводят уже более восьми лет — с момента открытия педиатрического отделения.

Кроме осмотра юного спортсмена, детский кардиолог анализирует анамнез и проведенные диагностические исследования: ЭКГ с нагрузкой и без нагрузки, эхокардиографию, кардиореспираторное мониторирование и лабораторные исследования. Особое



Дмитрий Сергеевич Передриенко

Врач по спортивной медицине «СпортМедКлиники»

В группе риска по сердечной патологии находятся дети-спортсмены, которые:

- имеют отягощенный семейный анамнез (например, в семье были случаи нарушения ритма сердца, наследуемых гипертонических болезней и пр.);
- перенесли серьезные заболевания, в том числе коронавирусную инфекцию, поскольку одним из грозных бессимптомных осложнений COVID-19 является впервые выявленное нарушение ритма сердца, которое может быть следствием вялотекущего миокардита (воспаления сердечной мышцы) с поражением проводящей системы сердца.

внимание уделяется тому, изменилось ли состояние ребенка в динамике и снизилась ли толерантность к физической нагрузке во время занятий спортом. Если у начинающего атлета есть жалобы после тренировок, ощущаются перебои в работе сердца (повышается сердцебиение, нарушается ритм сердца и пр.) или появляется одышка, то они требуют тщательного анализа и влияют на интерпретацию данных.

Частота пульса у юных спортсменов, которые регулярно и интенсивно занимаются спортом, меньше, чем у нетренирующихся ребят такого же возраста с теми же физическими параметрами. Это обусловлено адаптацией сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

В момент максимального пика физической активности частота сердечных сокращений увеличивается. Это позволяет открыть резервные возможности организма начинающего спортсмена и добиться нужного спортивного результата.

Однако чем меньше эта резервная возможность, тем сложнее даются интенсивные физические нагрузки. Именно поэтому детский кардиолог в рамках УМО должен в первую очередь оценить резервы сердечно-сосудистой системы организма и дать рекомендации, которые позволят минимизировать жизнеугрожающие риски для юного атлета.

«Детский кардиолог — это один из ключевых специалистов, который оценивает готовность юного спортсмена к занятиям спортом и соревнованиям. Без него УМО невозможно считать по-настоящему экспертным и полноценным. Оценка результатов исследований и полученных данных в ходе осмотра, даже если они проведены в полном объеме, должна проводиться специалистом. Ведь далеко не всегда спортивный врач, терапевт или педиатр могут верно интерпретировать и всесторонне оценить полученные данные», — отмечает заведующая педиатрическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, детский кардиолог Анна Александровна Никитенок.

> *«Детский кардиолог — это один из ключевых специалистов, который оценивает готовность юного спортсмена к занятиям спортом и соревнованиям»*

ДЕТИ

К детскому кардиологу необходимо обратиться в следующих случаях:

- если после тренировок или занятий спортом (в том числе в рамках школьной программы по физкультуре) у ребенка возникают жалобы и снижается толерантность к физическим нагрузкам, то есть он не может так же легко, как и раньше, без ухудшения самочувствия, пробежать дистанцию, выполнить упражнения и т. п.;
- если ребенок перенес инфекционное заболевание, которое может давать осложнение на сердце, в том числе коронавирусную инфекцию и ангину (в первую очередь стрептококковую).

Анна Александровна Никитеноко
Заведующая педиатрическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, детский кардиолог

Если ребенок занимается спортом непрофессионально, то посещение детского кардиолога рекомендуется один раз в год для проведения минимального объема обследования. Оно включает электрокардиограмму, ЭКГ с нагрузкой (в зависимости от уровня физической подготовки и возраста), эхокардиографию и общий осмотр. Если ребенок-подросток посещает спортивный кружок или секцию четыре-пять раз в неделю, то для оценки здоровья его сердечно-сосудистой системы может быть проведено и более углубленное исследование под нагрузкой — тест с дозированной физической нагрузкой на велоэргометре или «бегущей дорожке».

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей не имеет особенной специфики. Врачи рекомендуют внимательно относиться к наследственным болезням, следить за холестериновым обменом и питанием,

режимом дня, балансом между занятиями и отдыхом, который так важен для развивающегося организма.

«Для работы сердечно-сосудистой системы после перенесенного заболевания, в том числе ОРВИ, важно плавное возвращение к интенсивным физическим нагрузкам. Если ребенок заболел, то ему нужно дать время для полного выздоровления. Иначе могут возникнут существенные риски для здоровья детского сердца. Выход в спорт должен быть постепенным, в несколько этапов и с дозированным увеличением нагрузки», — подчеркивает А. А. Никитенок.

СПОРТ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Дети, юноши и девушки, которые профессионально занимаются спортом или испытывают повышенные физические нагрузки, находятся в особой зоне внимания врачей, ведь риски для здоровья у них существенно выше: развивающийся организм требует динамических

“Дети, юноши и девушки, которые профессионально занимаются спортом или испытывают повышенные физические нагрузки, находятся в особой зоне внимания врачей, ведь риски для здоровья у них существенно выше”

наблюдений, часто спортивные занятия могут спровоцировать «запуск» различных нарушений в работе растущего организма. В зависимости от показаний врачи могут помочь выявить предрасположенность к тем или иным видам физической активности, сохранив здоровье и не навредив гармоничному становлению организма.

“Профессиональный спорт — это экстремальная проверка возможностей и резервов организма человека”

«Профессиональный спорт — это экстремальная проверка возможностей и резервов организма человека. Это, скажем так, норма за гранью обычных физических возможностей человека. Задача врача, который сопровождает спортсмена (особенно ребенка), — минимизировать риски и исключить возможности нанесения вреда для здоровья во время тренировок и соревнований. Ведь часто бывает так, что от юного атлета, который стремится в спорт высоких достижений, требуют впечатляющих результатов. Высококонкурентная среда ровесников, тренеры и родители — все участники процесса становления начинающего спортсмена влияют на его здоровье. Цель врачей в рамках проведения УМО — защитить здоровье, не позволить организму „сломаться“ и вывести ребенка на максимальный уровень доступных для него физических возможностей», — отмечает Оксана Геннадьевна Гуткина, заведующая отделением функциональной диагностики Клиники высоких технологий «Белоостров», главный эксперт по функциональной диагностике ГК «ММЦ».

Часто в период выбора пути юного атлета, когда в спортивных школах идет профессиональный отбор в спорт высоких достижений, именно врачи становятся надежными

Врач, тренер, родители — важно, чтобы взрослые помогли ребенку правильно смотреть в будущее

соратниками родителей и детей, которых важно вовремя предостеречь от краха надежд на выдающиеся достижения в спорте на фоне грозных осложнений со здоровьем и рисков возникновения жизнеугрожающих состояний.

«Врач, тренер, родители — важно, чтобы взрослые помогли ребенку правильно смотреть в будущее. Профессиональный отбор, который в зависимости от вида спорта проходит в разном возрасте (обычно в 10–12 лет), определяет тех, кто пойдет дальше по дороге спорта высоких достижений, и тех, кто продолжит занятия на уровне общей физической подготовки. Как кандидат в мастера спорта, которая закончила в подростковом возрасте свой путь в художественной гимнастике, я уверена: для ребят и их родителей это очень сложный, за-

частую переломный момент. В этот период для взрослых (и тренеров, и родителей) углубленная медицинская диагностика и мнение врачей становятся настоящей опорой. Ведь именно мы помогаем понять, где закончится здоровье ребенка и начнутся проблемы. Именно медики могут задать вопрос взрослым: готовы ли они рискнуть здоровьем ребенка и пожертвовать большим жизненным путем ради совсем недолгой профессиональной жизни спортсмена, которым может стать их ребенок при очень высоких рисках для здоровья, а иногда и для жизни?» — подчеркивает О. Г. Гуткина.

СПОРТ НА ЗДОРОВЬЕ

Дозированные занятия спортом и физическая активность важны для детей любого возраста. Найти баланс между спортом и здоровьем также помогают врачи в рамках ежегодных профосмотров и специально разработанных углубленных медицинских исследований.

«Даже если ребенок занимается спортом непрофессионально или выбрал виды спорта, которые не сопряжены с большой двигательной активностью (например, шахматы),

и если его увлечения не относятся к классическим видам спорта (танцы, хореография и пр.), углубленные медицинские осмотры важно проходить регулярно — для оценки общего развития ребенка и степени влияния факторов спорта. Врачи подберут необходимый индивидуальный объем обследования и дадут рекомендации для сохранения и укрепления здоровья, помогут выбрать оптимальный подход к любимым занятиям. А для тех взрослых, которые сомневаются в выборе направления физического развития своего ребенка, мы можем рекомендовать спортивное направление, которое наилучшим образом подходит для гармоничного развития организма — в зависимости от данных исследований, особенностей биомеханики, имеющихся заболеваний и т. д.», — отмечает Дмитрий Сергеевич Передриенко, врач по спортивной медицине «СпортМедКлиники» ■

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ДАРИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Не знаете, как поздравить человека, у которого, казалось бы, уже все есть? Хотите проявить заботу о том, кто отдает все свое время и силы работе или семье? Цените подарки со смыслом?

Сертификат на услуги клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной — это:

- идеальный подарок для близкого человека, коллеги или партнера
- знакомство с врачами и услугами клиники премиального класса в самом сердце города
- комплексные программы обследования (чекапы) или любые другие медицинские услуги в зависимости от суммы сертификата

Подарочный сертификат можно приобрести у администраторов клиники.

Условия использования сертификата:

Номинал не ограничен | Срок действия — 1 год с момента активации |
При оплате услуг сертификатом действуют все актуальные скидки и акции клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8
Лицензия Л041-00110-47/00555069 от 15.10.2021

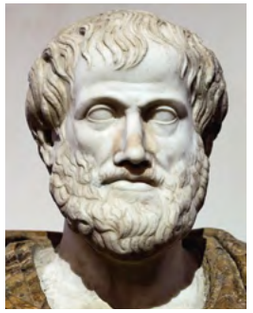
spb.groupmmc.ru
8 (812) 406-88-88

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОЛИМПИЙСКАЯ МЕДИЦИНА:

КАК ВРАЧИ ЗАБОТИЛИСЬ О ЗДОРОВЬЕ АТЛЕТОВ

Античные Олимпийские игры зародились как часть религиозного культа в 776 году до н. э. С тех давних пор забота о здоровье и физических возможностях олимпийцев лежала не только на них самих, но и на медиках.



Аристотель
384–322 гг. до н. э.

Греческий философ и эрудит классического периода в Древней Греции, яркий пример «универсального человека»

СОЮЗ ГИМНАСТИКИ И МЕДИЦИНЫ В АНТИЧНОСТИ

Жителям Древней Греции повезло с климатом: мероприятия, в том числе спортивные, можно было круглогодично проводить на свежем воздухе. Во многом благодаря этому греки стали стремиться развивать свои физические и умственные способности. Так появились первые гимназии, в которых юноши могли заниматься легкой атлетикой и учиться. Лучшие из лучших стремились состязаться в силе и ловкости на спортивных соревнованиях, самые известные из которых — Олимпийские игры.

В то же время в Древней Греции в тандеме с гимнастикой развивается медицина. В трудах Аристотеля отмечается, что в гимназиях были специальные должностные лица — *gymnastai* и *paidotribai*, которые тренировали атлетов, а также *aleiptai*, которые натирали спортсменов маслами и массировали им мышцы. Последние постепенно развивали свои навыки и стали именоваться целителями, так как лечили повреждения ортопедического профиля и другие травмы.

> *«Про медицину древних Олимпийских игр мало что известно, кроме того, что на них присутствовали врачи»*

Про медицину древних Олимпийских игр мало что известно, кроме того, что на них присутствовали врачи. В одном из своих трактатов про лекарственные средства древнеримский

Фото: Global Look Press/imagebroker/jean-pierre lescourret

▲ *Древнегреческая фреска с изображением двух бойцов в перчатках, напоминающих современные шингарты*

медик греческого происхождения Гален упоминает «коричневый медикамент олимпионика (чемпиона Игр)», который быстро обезболивает и уменьшает отеки. Гален модифицировал рецепт, добавив в него два ингредиента, и состав получился примерно такой: кадмий, опиум, сурьма, оксид цинка, ладан, алоэ, шафран, мирра и сырое яйцо. Мазь действительно могла приносить пользу, если учитывать, что в те дни не было бронзовых и серебряных медалистов — победитель был только один, поэтому и противостояние зачастую шло буквально не на жизнь, а на смерть.

По мнению исследователей, под палящим солнцем античной Олимпии одним из самых востребованных видов неотложной медицинской помощи была помощь при солнечном ударе. Греческий литератор Филострат писал, что спортсмены должны обладать достаточной выносливостью, чтобы выдержать сильную жару во время Игр.

ОЛИМПИЙСКИЕ ТРАВМЫ

Любые контактные виды спорта травмоопасны, яркий пример тому — бокс. Античные боксеры старались обезопасить себя на тренировках: надевали специальную защиту для ушей, которую делали из толстой кожи или металла. Однако на самих Олимпийских играх носить такое приспособление было запрещено, и в результате из состязаний спортсмены выходили с переломанными носами, выбитыми глазами и порванными ушами. В литературе сохранились насмешливые «клички» боксеров — современники называли их «уши, как цветная капуста».

Пьер де Кубертен
1863–1937

Французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор. Инициатор организации современных Олимпийских игр

> *Победитель был только один, поэтому и противостояние зачастую шло буквально не на жизнь, а на смерть*

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В эпоху Античности было проведено 292 Олимпиады. В 394 году император Римской империи Феодосий I запретил Олимпийские игры как языческие. Традиция проведения этих соревнований была возрождена лишь в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном. Первые состязания прошли в греческих Афинах в 1896 году и были обеспечены необходимой медицинской помощью. Наиболее опасными считались водные виды спорта и марафоны. Во время состязаний по бегу врачи на телегах ехали за спортсменами, а пловцы получали медпомощь под навесами. Четыре года спустя на Олимпиаде в Париже марафонцы бегали уже в лучших условиях: вдоль трассы были установлены палатки для защиты от солнца, а также впервые на Олимпийских играх дежурили кареты «скорой помощи».

▼ *Закрытие Олимпиады 1896 года*

Фото: © Wikimedia Commons

ПОЯВЛЕНИЕ ДОПИНГА

Если верить историкам, улучшить свои спортивные результаты стремились еще античные олимпийцы. Древнегреческие спортсмены принимали болеутоляющие и стимулирующие экстракты из грибов, трав и вина.

На первой возрожденной Олимпиаде 1896 года атлетам не запрещалось принимать средства, которые помогали побеждать. Все изменил один инцидент, произошедший на Играх 1904 года. Тогда марафон в Сент-Луисе (США) проходил в крайне жестких условиях: жара +32 °С и единственный колодец в середине трассы. Не у всех участников забега были собственные медицинские бригады, но американскому бегуну Томасу Хиксу повезло: несколько раз он терял сознание в ходе соревнования, однако сопровождающие отпаивали его неким снадобьем, которое помогло спортсмену не просто подняться и побежать дальше, но дойти до финиша и завоевать золото. Правда, под конец дистанции Хикса уже практически вели под руки, а присутствовать на вручении медали он и вовсе не смог. В составе «воскрешающего нектара» были яичные белки, бренди и… сульфат стрихнина.

> *«На первой возрожденной Олимпиаде 1896 года атлетам не запрещалось принимать средства, которые помогали побеждать»*

Инцидент с Хиксом не прошел незамеченным, поэтому уже на следующих Играх в Лондоне были введены первые антидопинговые меры. Для допуска к соревнованиям Олимпиады-1908 спортсменам требовалось

Стрихнин — нейротоксин, который воздействует на сокращение мышц. В терапевтических дозах стимулирует скелетную мускулатуру и мышцу сердца, а передозировка приводит к судорогам и смерти от удушья. Ранее использовался как средство борьбы с грызунами и стал одним из «любимых» ядов в романах Агаты Кристи. Сегодня в медицине практически не применяется.

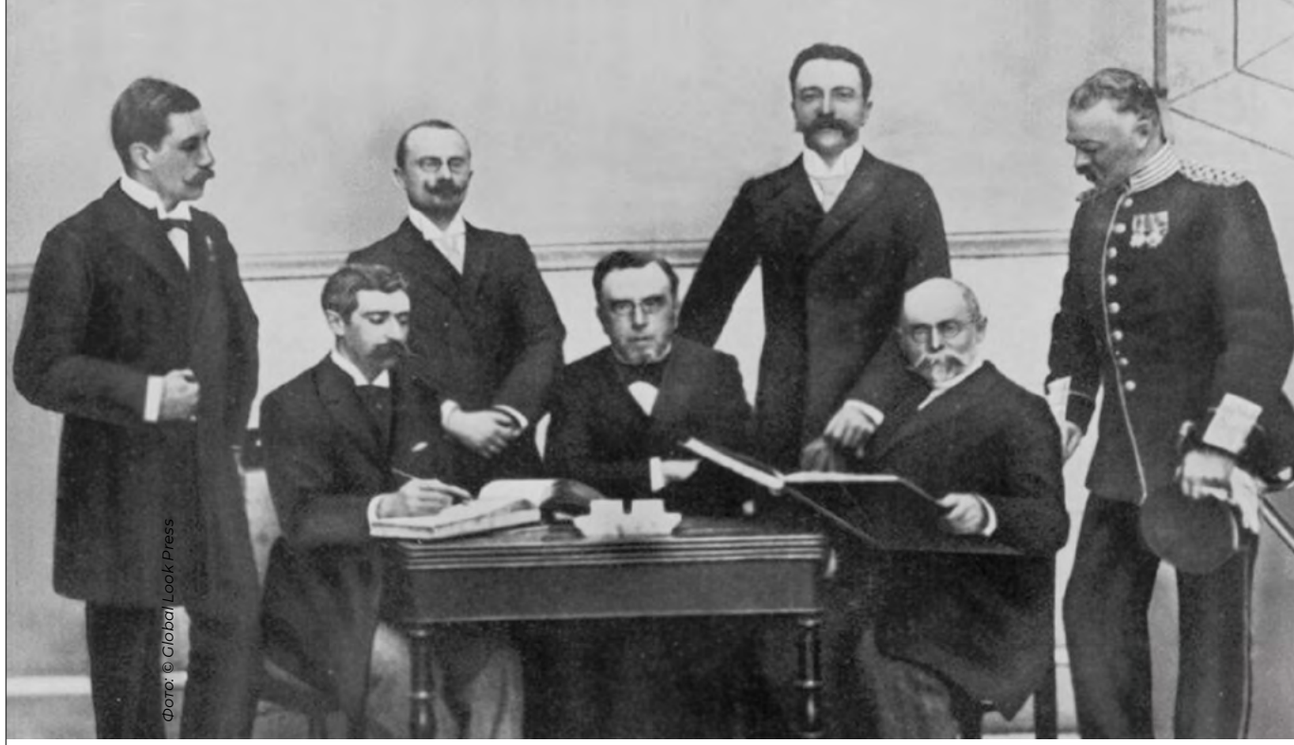


Фото: © Global Look Press

▲ *Первый Международный атлетический конгресс. 1894 год*

Фото: © официальный сайт МОК

Томас Хикс
1876–1952

Победитель Олимпийских игр 1904 года в марафоне

> *«Инцидент с Хиксом не прошел незамеченным, поэтому уже на следующих Играх в Лондоне были введены первые антидопинговые меры»*

заключение врача, однако медосмотр проходил без использования оборудования: врачи просто ходили вдоль шеренги участников и визуально устанавливали их пригодность к участию в состязаниях. Лишь спустя полвека, в 1968 году, Международный олимпийский комитет ввел процедуру обязательного анализа мочи спортсменов для исключения употребления допинга.

РАЗВИТИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Привычное для нас медицинское сопровождение Олимпийских игр начало развиваться в 1932 году на соревнованиях в Лос-Анджелесе: именно тогда была построена первая Олимпийская деревня в ее современном понимании,

а также открыта специализированная больница. Медицинская помощь, оказываемая спортсменам в Олимпийской деревне, была бесплатной, но, если травмы были серьезными, атлетов перевозили в городскую больницу, где им предстояло лечиться уже за свой счет.

На следующих Играх в Берлине к организации Олимпиады подошли еще скрупулезнее. На территории олимпийского парка работали 11 стационарных медпунктов и «Дом врача», который располагал стоматологическим и рентген-кабинетами, а также хирургическим отделением с операционной.

В Олимпийской деревне за организацию всех работ, включая медицину, отвечал вермахт (вооруженные силы нацистской Германии). На этой территории пациентов принимали круглосуточные станции медицинской помощи, в одной из них была оборудована небольшая операционная. Примечательно, что в первую очередь такая помощь была рассчитана на участников из тех стран, которые не обеспечили своих представителей собственным

ОЛИМПИАДА В СОЧИ

В 2014 году Олимпийские игры прошли на юге России. По уровню организации они были признаны представителями Международного олимпийского комитета лучшими среди зимних. Медицинское сопровождение Игр в Сочи было на высочайшем уровне:

- в местах соревнований развернули 38 медпунктов и 3 консультативно-диагностических центра;
- медицинские бригады дислоцировались так, чтобы врачи могли оказаться на месте ЧП через 1,5 минуты;
- госпитализация пациента в стационар занимала 15–17 минут;
- работали 52 машины «скорой помощи» и 3 вертолета санавиации;
- на стадионе «Фишт» создана подстанция скорой помощи, на которой работа бригад координировалась с помощью видеокарты: все машины были оснащены спутниковой навигацией ГЛОНАСС, карта позволяла видеть их расположение и при необходимости быстро менять маршруты;
- в «боеготовность» к Олимпиаде привели 35 городских медучреждений и построили 3 высокотехнологичные клиники (в Дагомысе, Красной Поляне и Сочи);
- в помощь местным медикам были выведены дополнительно 1268 врачей: 666 — из Краснодарского края, 380 — из Москвы и 222 — из Татарстана.

▲ *Олимпийская сборная СССР. 1952 год*

> *К 1952 году, когда Олимпийские игры проходили в Хельсинки, уже сложилась модель медицинского обеспечения, знакомая нам сегодня*

медицинским сопровождением. Во время соревнований и тренировок на олимпийской территории организовали 200 коек и дежурство 102 врачей. Для медицинского сопровождения соревнований на воде был устроен плавучий медпункт, а также применялись быстроходные катера с врачами на борту.

К 1952 году, когда Олимпийские игры проходили в Хельсинки, уже сложилась модель медицинского обеспечения, знакомая нам сегодня: в Олимпийской деревне были построены мини-больницы и поликлиники, действовала широкая сеть служб скорой и неотложной помощи, местные учреждения здравоохранения и специалисты оказывали профессиональную медпомощь. Ранее помощь в организации Игр ложилась на плечи военных, но именно на Олимпиаде в Хельсинки была заложена традиция привлечения волонтеров из числа гражданских лиц и медицинских организаций ■

1952
XV OLYMPIA
HELSINKI

САНАТОРИЙ БЕЛЫЕ НОЧИ | МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Санаторий «Белые ночи»

НОВЫЕ ПРОГРАММЫ

Специалисты санатория разработали программы, направленные на сохранение физического и психологического здоровья, молодости и красоты:

- **«Долголетие в гармонии»**
  Специально подобранный комплекс исследований и процедур для поддержания здоровья, сохранения бодрости и хорошего самочувствия
- **«Красота и здоровье»**
  Преображение внутри и снаружи: комплексная диагностика организма, анализ состава тела, спа-процедуры для омоложения и оздоровления
- **«Ментальное здоровье»**
  Консультации врачей, оздоровительные процедуры и спа-ритуалы для максимального расслабления и восстановления духовного баланса

Выбирайте программу и планируйте свой отдых на побережье Финского залива!

Забронировать путевку:

Отдел продаж: +7 (812) 309-81-42 доб. 1 | white-nights.ru

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СПОРТ
МЕДКЛИНИКА

«СпортМедКлиника»

ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ
ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

В 2024 году на площадке спортивного комплекса «Академия единоборств», расположенного на федеральной территории «Сириус», начал работу первый в России частный специализированный центр спортивной медицины и реабилитации.

> *«Создание комплексной системы для обеспечения эффективного сохранения и восстановления здоровья атлетов — стратегически важная задача для российского спорта»*

Создание комплексной системы для обеспечения эффективного сохранения и восстановления здоровья атлетов — стратегически важная задача для российского спорта.

Для достижения этой цели Группа компаний «Мой медицинский центр» объединила свой более чем 10-летний опыт работы с профессиональными спортсменами хоккейных, футбольных, баскетбольных клубов Высшей и Первой лиги, собственные разработки — уникальные протоколы проведения исследований и оценки состояния и возможностей организма человека, а также сервисные решения, передовое оборудование экспертного класса и современную инфраструктуру, созданную в спортивном комплексе «Академия единоборств».

Все эти ресурсы легли в основу «СпортМед-Клиники» — первого в нашей стране частного специализированного центра спортивной

медицины и реабилитации. Клиника призвана стать точкой притяжения для профессиональных атлетов и любителей спорта со всей страны, которым необходимы высококвалифицированная медицинская помощь, конфиденциальность и независимая оценка состояния здоровья.

Здесь есть все необходимое оборудование для проведения углубленных медицинских осмотров для спортсменов любых видов спорта и уровня спортивной подготовки, в том числе для детей, а также возможность обеспечить эффективный замкнутый цикл реабилитации для максимально быстрого возврата в спорт высоких достижений:

- диагностика, лечение и реабилитация;
- углубленные медицинские осмотры;
- оценка и повышение функциональных возможностей организма.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Взойти на спортивный Олимп без травм невозможно, но современная медицина помогает атлетам максимально быстро преодолевать их последствия и возвращаться к тренировкам, соревнованиям и победам. Именно под наблюдением опытных врачей-реабилитологов начинается процесс эффективного восстановления. Для каждого спортсмена в клинике формируется персональная программа и индивидуально подобранная команда врачей, которая будет сопровождать его на всех этапах реабилитационного трека.

> *Для каждого спортсмена в клинике формируется персональная программа и индивидуально подобранная команда врачей*

Эргометрия, лабораторная диагностика, денситометрия, комплексная оценка спортивных резервов и другие ультрасовременные методики позволяют выявить ресурсный потенциал и будущие зоны риска. Криотерапия активизирует внутренние резервы организма, а физиотерапия, механотерапия, беговые дорожки в пневматической подушке и с разгрузкой в воде помогают в короткие сроки восстановиться и набрать прежнюю форму.

После курса реабилитации спортсмен полностью готов вернуться к тренировочному процессу и достигать новых вершин. При этом врачи клиники остаются на связи с тренером и врачом команды и при необходимости оперативно организуют дообследование пациента. Также благодаря сотрудничеству с ведущими российскими клиниками и зарубежными центрами FIFA в «СпортМедКлинике» всегда можно получить второе мнение от экспертов мирового уровня.

Виктор Алексеевич Поспелов
И. о. главного врача «СпортМедКлиники»

Помимо традиционных направлений (физиотерапии, массажа, мануальной терапии, иглорефлексотерапии и водолечебницы), мы используем нейрофизиологию, передовые аппаратные технологии с биологической обратной связью и виртуальной реальностью. Это позволяет повышать достоверность информации, поступающей в ходе обследования и тренировок, а главное — проводить лечебно-реабилитационные мероприятия после травмы, операции или болезни в более ранние сроки, сокращая время восстановления.

ЛЮБИТЕЛИ СПОРТА

Даже если спорт является не профессией, а лишь частью жизни, важно следить за своим здоровьем, чтобы это увлечение приносило только положительные эмоции и пользу для организма. Врачи «СпортМедКлиники» готовы помочь каждому пациенту избежать травм и достичь поставленных им перед собой целей.

Комплексные диагностические обследования, физиотерапия и тренажеры с дополненной реальностью повышают функциональные возможности организма. Уникальные возможности клиники доступны всем, кто выбрал путь активного образа жизни, сохранения здоровья и долголетия. С помощью специалистов можно:

- правильно оценить резервы организма для более эффективных тренировок;
- выйти на качественно новый уровень спортивной подготовки;
- провести полную диагностику для достижения желаемого результата.

ДЕТИ

Пациенты клиники — это спортсмены любого возраста, любители активного образа жизни и дети, которые готовятся покорять свои первые вершины в спорте высоких достижений. Опытные педиатры и врачи узкого профиля используют собственные разработки и находят индивидуальный подход к каждому пациенту, учитывая его пол и возраст.

Современное высокотехнологичное оборудование позволяет провести диагностику организма, получив точные данные о состоянии ребенка, выявить функциональные возможности юного спортсмена.

Дмитрий Олегович Воеводин
Генеральный директор «СпортМедКлиники»

«СпортМедКлиника» — это медицинская инфраструктура нового поколения на черноморском побережье России. Наша главная миссия — обеспечивать эффективную диагностику и реабилитацию для максимально быстрого возврата в спорт высоких достижений, однако двери клиники открыты для всех, кто ведет активный образ жизни и следит за своим здоровьем.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

~5000+ м²
5 этажей медицинской инфраструктуры

3 ЭТАЖА,
оборудованные для реабилитации профессионалов в любых видах спорта

50+
специалистов узкого и широкого профиля для диагностики и лечения взрослых и детей

200+ единиц оборудования
медицинская техника экспертного класса ведущих мировых производителей

Гостиница
для комфортного пребывания пациентов и их сопровождающих на территории комплекса «Академия единоборств»

«Благодаря дополненной реальности и геймификации дети привыкают не бояться врачей, следить за своим здоровьем и делать все для того, чтобы заложить фундамент для крепкого спортивного будущего»

Психодиагностическое тестирование помогает определить индивидуальные черты характера для выбора наиболее подходящего вида спорта, а затем используется для коррекции тренировок и разработки программ реабилитации. Тренировка с методом биологической обратной связи помогает развить навыки саморегуляции и самоконтроля.

Большинство осмотров и диагностических процедур здесь проходят в игровом формате. Благодаря дополненной реальности и геймификации дети привыкают не бояться врачей, следить за своим здоровьем и делать все для того, чтобы заложить фундамент для крепкого спортивного будущего ■

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ПРОФОСМОТРЫ И УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ В КЛИНИКЕ «ММЦ» КИРОВСКИЙ ЗАВОД

Клиника на проспекте Стачек, 47 специально оборудована для комфортного и оперативного прохождения предварительных и периодических медицинских осмотров сотрудниками крупных предприятий.

Наши преимущества:

- отдельный этаж для прохождения исследований
- система электронной очереди
- прием ведут 11 специалистов

В клинике также можно получить:

- справку для посещения бассейна
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
- медицинское освидетельствование на право доступа к сведениям, составляющим государственную тайну
- медицинское заключение водительской комиссии

После приема пациент получает индивидуальные рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний.
Заключение по итогам прохождения медосмотра направляется работодателю.

ООО «ММЦ Профмедицина»
Лицензия Л041-01148-78/00364004 от 23.12.2020

groupmmc.ru
8 (812) 406-88-88

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

ЦЕНТР ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ ГК «ММЦ»:

ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Оперативные и достоверные исследования — залог успешного выявления и лечения заболеваний. О том, как это направление развивается в Группе компаний «Мой медицинский центр», на заседании Экспертного совета ГК «ММЦ» рассказала заведующая отделением функциональной диагностики Клиники высоких технологий «Белоостров» Оксана Геннадьевна Гуткина.

ВОЗМОЖНОСТИ КЛИНИКИ «БЕЛООСТРОВ»

Оксана Геннадьевна Гуткина
Заведующая отделением функциональной диагностики Клиники высоких технологий «Белоостров», главный эксперт ГК «ММЦ» по функциональной диагностике

Фундаментом отделения функциональной диагностики новой Клиники «Белоостров» стал опыт, накопленный за более чем 10 лет работы «ММЦ» на Малой Конюшенной как с обычными пациентами, так и с профессиональными спортсменами — членами команд ведущих спортивных клубов России. Коллектив опытных и высококлассных специалистов, самое современное и уникальное оборудование позволяют проводить весь спектр исследований сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, индивидуально подбирая протоколы и подходы.

Несомненным преимуществом является доступность всех диагностических методик в рамках одной клиники — система замкнутого цикла. Стандартизация процедур со строгим соблюдением современных клинических рекомендаций и применением лучших мировых практик на уровне внутреннего регламента позволяет гарантировать качество и безопасность медицинской помощи.

Специалисты по функциональной диагностике работают в тесном сотрудничестве с коллегами из других отделений, обеспечивая ежедневное выполнение всех видов исследований: кардиологических, ультразвуковых, нейрофизиологических и пульмонологических (как экстренных, так и плановых). Отдельно стоит отметить, что благодаря широкой линейке специализированных нагрузочных устройств и тщательному подбору индивидуальных протоколов проведение углубленного кардиопульмонального тестирования — параллельного анализа работы сердечно-сосудистой, дыхательной, метаболической систем и их взаимодействия — в клинике возможно для всех групп пациентов: как для профессиональных спортсменов, так и для детей, пожилых, маломобильных и травмированных людей.

> *«Несомненным преимуществом является доступность всех диагностических методик в рамках одной клиники — система замкнутого цикла»*

Оборудование, отвечающее последним мировым стандартам и имеющееся лишь в нескольких медицинских центрах России,

гарантирует безопасность и комфорт пациента при проведении исследований, а также полноту и достоверность получаемых данных, что в конечном итоге сокращает время, необходимое для проведения полной диагностики, и повышает ее качество.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ В ГК «ММЦ»

Сегодня направление уже представлено в клиниках «Мой медицинский центр» в разных регионах России: на базе «ММЦ» в Геленджике специалисты скорой медицинской помощи выполняют базовые исследования, такие как ЭКГ покоя, в клиниках компании «ММЦ Профмедицина» в Тобольске, Нижнекамске и Санкт-Петербурге — ЭКГ (в том числе холтеровское мониторирование), электроэнцефалографию (ЭЭГ) и базовое исследование функции внешнего дыхания. Широкий спектр

«Оборудование, отвечающее последним мировым стандартам и имеющееся лишь в нескольких медицинских центрах России, гарантирует безопасность и комфорт пациента»

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ:

- использование современных технологий и передовых методик;
- интеграционный подход к хранению, анализу и обеспечению безопасности и контроля доступа к результатам исследований;
- полноценное внедрение телемедицины.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА В КЛИНИКЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ «БЕЛООСТРОВ»:

- диагностика сердечно-сосудистой системы;
- нейрофункциональная диагностика — оценка состояния нервно-мышечной системы;
- спортивная и профессиональная диагностика — специализированные исследования для углубленной оценки состояния, возможностей и функциональных резервов организма;
- педиатрическая диагностика — оценка состояния сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, дыхательной систем и спортивные исследования у детей;
- диагностика функции внешнего дыхания — выявление заболеваний респираторной системы.

диагностических исследований экспертного уровня доступен пациентам новой «СпортМед-Клиники» — уникального центра спортивной медицины и реабилитации, расположенного на федеральной территории «Сириус» в Сочи.

Развитие направления функциональной диагностики в ГК «ММЦ» связано с перспективой формирования телемедицинского кластера, экспертной базой которого станет Клиника высоких технологий «Белоостров». Ее уникальные возможности позволяют создать здесь экстерриториальный диагностический центр, специалисты которого смогут оказывать поддержку всем подразделениям Группы компаний:

- оперативно анализировать результаты базовых исследований, проведенных в любой клинике, направляя лечащему врачу экспертное мнение для определения тактики дальнейших действий;
- проводить экспертизу выполненных углубленных исследований и предоставлять коллегам второе мнение в спорных или сложных случаях, например, когда речь идет о лечении профессиональных спортсменов;
- обеспечивать обмен опытом и тесное сотрудничество между специалистами, повышая уровень экспертизы и базы знаний всего телемедицинского кластера в целом.

«Система объединит все подразделения — от многопрофильных клиник до удаленных здравпунктов»

Создание такой структуры позволит повысить эффективность работы всех диагностических служб ГК «ММЦ» и обеспечить возможность сквозного сопровождения пациента в любом регионе присутствия компании. Система объединит все подразделения — от многопрофильных клиник до удаленных здравпунктов — и даст жителям всех регионов присутствия Группы компаний возможность в кратчайшие сроки получать достоверные результаты исследований и заключения ведущих медицинских экспертов ■

ПАТРИАРХ СОВЕТСКОЙ ВОЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

К 120-летию со дня рождения основателя Военно-медицинского музея

Говоря о Победе в Великой Отечественной войне, принято вспоминать бойцов — от рядовых солдат до генералов. Но невозможно переоценить и вклад военных медиков, возвращавших в строй раненых и больных. Руководил этой работой начальник Главного военно-санитарного управления Красной Армии, генерал-полковник медицинской службы Ефим Иванович Смирнов. Выдающийся организатор здравоохранения понимал, как важно сохранить память о героизме военных медиков, поэтому в ноябре 1942 года инициировал создание Военно-медицинского музея.

> *Мальчику удалось лишь три месяца отучиться в начальной школе, а затем, когда ему не исполнилось еще и семи лет, пришлось начать трудиться*

Ефим Иванович Смирнов родился 10 октября 1904 года в деревне Озерки Владимирской губернии. Его отец, Иван Петрович, работал на стекольном заводе, мать была домохозяйкой. Мальчику удалось лишь три месяца отучиться в начальной школе, а затем, когда ему не исполнилось еще и семи лет, пришлось начать трудиться — относчиком посуды на стекольном заводе. Позже Смирновы переехали в Судогодский район, где находился другой завод, и там Ефим продолжал работать относчиком посуды и стеклодувом вплоть до 1918 года. Затем семья переезжала еще несколько раз, и Ефиму приходилось менять места работы, но он продолжал трудиться, а в свободное время посещал кружки самообразования.

В 1925 году Ефим Смирнов получил комсомольскую путевку на рабфак в Омске. Спустя три года окончил его и поступил в Военно-медицинскую академию в Ленинграде, где специализировался по хирургии. После ее окончания три года проработал войсковым

▲ *Военно-медицинская академия*

врачом и при этом постоянно учился на курсах — по подготовке врачей мотопехчастей, по санитарно-химической защите и военно-химическому делу.

В 1938 году Е. И. Смирнов окончил вечернее отделение Военной академии им. М. В. Фрунзе и был назначен начальником санитарного отдела Ленинградского военного округа. На этом посту он уделял большое внимание организации лечебно-профилактической работы в частях и госпиталях. Через год новое назначение — начальником Санитарного управления Красной Армии. Основная работа тогда была направлена на анализ опыта медицинского обеспечения боевых действий.

Е. И. Смирнов занимался вопросами формирования военно-полевой терапии, развитием системы специализированной медицинской помощи на фронте и в тылу. В тот период были разработаны указания по военно-полевой хирургии, создан Ученый медицинский совет (УМС), было подготовлено «Наставление по

▲ *Е. И. Смирнов — выпускник Военно-медицинской академии. 1932 год*

groupmmc.ru

▲ *Знак об окончании Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова*

▲ *Значок именной «Почетный донор Югославии»*

> *Одной из главных задач он считал создание мощных госпитальных баз армий, в состав которых должны были входить эвакогоспитали*

санитарной службе Красной Армии», по которому позже, в годы войны, работала войсковая медицинская служба. 27–28 июня 1941 года на пленуме УМС были утверждены инструкции по лечению раненых, обсуждалась хирургическая работа на фронте.

Ефим Иванович понимал, что хирургия имеет на войне особое значение, и потому тщательно подбирал руководителей этого направления. Главным хирургом Красной Армии был назначен Н. Н. Бурденко, его заместителями — С. С. Гирголав, В. Н. Шамов и В. С. Левит. Начальник Санитарного управления неоднократно давал очень высокую оценку их деятельности.

В годы войны Е. И. Смирнов возвращался к вопросу об организации специализированной медицинской помощи: нейрохирургической, челюстно-лицевой, отоларингологической, офтальмологической и др. Одной из главных задач он считал создание мощных госпитальных баз армий, в состав которых должны были входить эвакогоспитали.

Параллельно с решением фронтовых задач Е. И. Смирнов занимался реформированием Военно-медицинской академии. Здесь появились кафедры фармации с ботаникой лекарственных растений, истории медицины, урологии, был создан полигон с парком санитарной техники и учебный батальон для полевых занятий и учений.

После войны началась работа над подготовкой «Энциклопедического словаря военной медицины» в 6 томах и «Опыта советской медицины в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» в 35 томах. Е. И. Смирнов был главным редактором этих изданий, а также редактором отдела военной медицины второго издания Большой медицинской энциклопедии. Это был колоссальный труд — один только

«Энциклопедический словарь военной медицины» включал свыше 1700 статей, дополненных 4000 иллюстраций.

В 1947 году Е. И. Смирнов был назначен министром здравоохранения СССР. На этом посту он занимался совершенствованием структуры гражданского здравоохранения. Амбулатории и поликлиники объединили с больницами, что позволило повысить квалификацию врачей и улучшить качество оказания помощи. Также была реорганизована Всесоюзная государственная санитарная инспекция: ее главной задачей стал предупредительный надзор. Большое внимание министр уделял повышению уровня лечебно-профилактической работы в сельской местности, санитарно-эпидемиологическим учреждениям. В 1948 году Е. И. Смирнова избрали академиком Академии медицинских наук СССР.

> *«В 1947 году Е. И. Смирнов был назначен министром здравоохранения СССР»*

В начале 1953 года в связи с «делом врачей» Е. И. Смирнов был снят с должности министра с формулировкой «за политическую беспечность». Позже А. Н. Поскребышев, личный секретарь И. В. Сталина, говорил, что Л. П. Берия

Ефим Иванович Смирнов стал инициатором приказа Наркомата обороны СССР № 281 от 23.08.1941, согласно которому работа военных медиков приравнивалась к солдатскому подвигу. За вынос раненых с поля боя с оружием и спасение жизней медики награждались боевыми орденами, а 47 из них были удостоены звания Героя Советского Союза.

Начальник Санитарного управления Красной Армии регулярно выезжал на фронт, посещал медпункты. Весной 1945 года на Первом Белорусском фронте состоялась его встреча с Фердинандом Зауэрбрухом — известным немецким хирургом, основоположником грудной хирургии. Как позже вспоминал Е. И. Смирнов: «Меня интересовали некоторые работы, имеющие отношение к военно-полевой хирургии, часть из которых была написана Зауэрбрухом». Они беседовали несколько часов: Ефим Иванович задавал вопросы о военно-полевой хирургии, и Зауэрбрух проявил большой интерес к его специальности.

Эрнст Фердинанд Зауэрбрух (1875–1951)

Немецкий хирург, один из основоположников грудной хирургии. Его основные труды посвящены хирургическому лечению туберкулеза, рака легких, болезней пищевода и средостения

> *«В начале 1953 года в связи с «делом врачей» Е. И. Смирнов был снят с должности министра с формулировкой «за политическую беспечность»»*

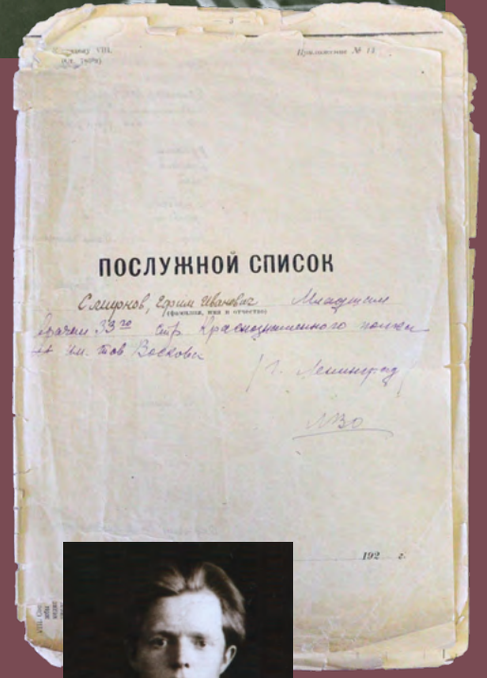
неоднократно обращался к генсеку с просьбой арестовать Смирнова, но тот отказывал, а в последний раз резко ответил: «Оставьте его в покое. Он нам еще пригодится». Но что имелось в виду, никто так и не узнал — в марте 1953 года Сталин умер.

В последующие годы Ефим Иванович руководил Военно-медицинской академией им. С. М. Кирова, был начальником управления Генштаба Вооруженных сил СССР и Главного

Открытие Музея Военно-медицинской службы Красной Армии. Посещение музея начальником ГВСУ Е. И. Смирновым. 1943 год

Ефим Иванович Смирнов сыграл огромную роль в создании Военно-медицинского музея. Идея возникла у него в конце 1941 года, и было решено начать собирать экспонаты прямо на фронтах. Музей создавался как учреждение, имеющее научно-практическое и познавательное значение. Он был открыт 12 ноября 1942 года в Москве, а через три года переведен в Ленинград.

Ефим Иванович сам неоднократно посещал музей, бывала здесь и его дочь, Галина Ефимовна. В Военно-медицинском музее хранится персональный фонд Е. И. Смирнова, который насчитывает более 1000 единиц. Среди них личные вещи, документы, фотографии, письма и телеграммы, пригласительные билеты, памятные медали и знаки.



Е. И. Смирнов — рабфаковец. 1927–1928 годы

▲ *Китель повседневный генерал-полковника медицинской службы Е. И. Смирнова*

◀ *Подставка сувенирная с гравировкой «Смирнову Ефиму Ивановичу» в футляре*

▲ *Медаль «В память Марии Кюри-Склодовской»*

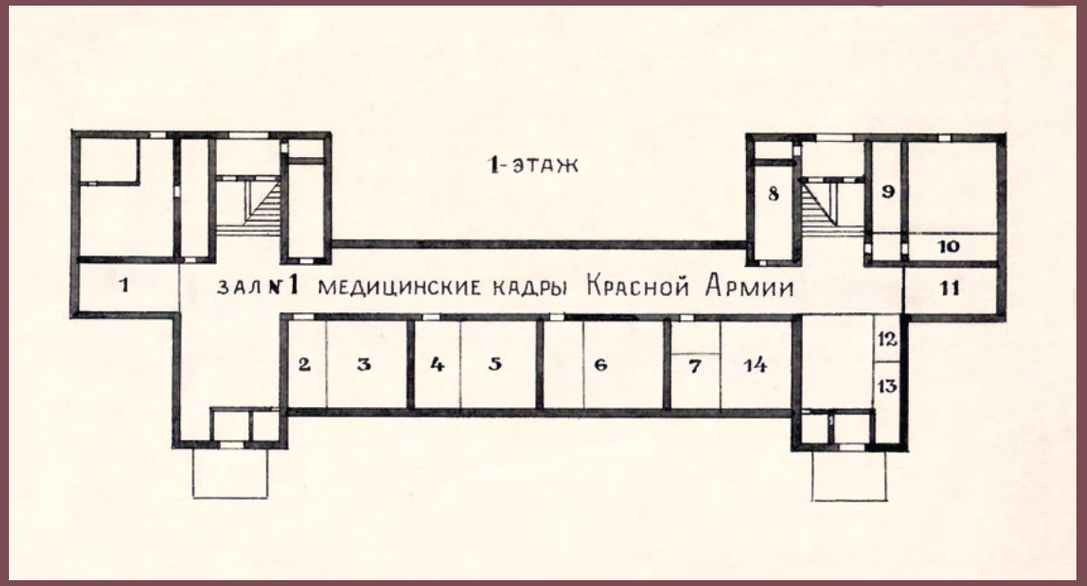
военно-медицинского управления Минобороны СССР. Также он вел большую партийно-политическую и общественную работу: избирался депутатом Верховного Совета РСФСР, был членом президиума Высшей аттестационной комиссии СССР, членом бюро отделения гигиены, микробиологии и эпидемиологии АМН СССР.

Внешне строгий и казавшийся неприступным, на самом деле он был прост и внимательно относился к каждому, кто обращался к нему со своей проблемой. Никогда не оставался в стороне и от событий, происходящих в стране: например, когда случилась авария на Чернобыльской АЭС, он сразу перечислил средства для пострадавших.

С 1985 по 1987 год Е. И. Смирнов был военным консультантом Группы генеральных инспекторов Министерства обороны СССР. В конце 1987 года он вышел в отставку, а через два года, 6 октября 1989-го года, скончался и был похоронен на Новодевичьем кладбище в Москве.

Ефим Иванович Смирнов был награжден многими орденами и медалями, в том числе полководческим орденом Кутузова I степени, а также орденами зарубежных стран, имел звание Героя Социалистического Труда и орден Ленина. В 2014 году у здания Главного военного клинического госпиталя им. академика Н. Н. Бурденко был открыт памятник Е. И. Смирнову, его имя было присвоено Ковровскому медицинскому колледжу. В 2020 году учреждена медаль Минобороны РФ «Генерал-полковник медицинской службы Смирнов» ■

Материал подготовлен библиографом научной библиотеки Военно-медицинского музея Татьяной Николаевной Шоминой



План зала Военно-медицинского музея Красной Армии в Москве. До 1947 года

Ефим Иванович Смирнов писал об открытии первой экспозиции Военно-медицинского музея в Москве 26 апреля 1943 года: «Это большое событие в истории военно-медицинской службы нашей Родины. Заложен фундамент для изучения огромного опыта организации и лечения раненых и больных в Великую Отечественную войну».

На протяжении всей своей 80-летней истории Военно-медицинский музей не просто сохраняет наследие прошлого, но и открывает широкой аудитории малоизвестные ранее страницы истории. Так, в 2022 году, в канун 78-й годовщины полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, при непосредственном участии Группы компаний «Мой медицинский центр» здесь был открыт первый в России Музей блокадной медицины — уникальное экспозиционное пространство, посвященное подвигу медицинских работников, спасавших жизни защитников города в 1941–1944 годах.

МУЗЕЙ БЛОКАДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Проект реализован при непосредственном участии Группы компаний «Мой медицинский центр»

В основе экспозиции — уникальные материалы, которые сотрудники Военно-медицинского музея начали собирать еще в годы войны.

- 8 выставочных комплексов
- Свыше 40 экспонатов, многие из которых выставляются впервые
- 9 видеорассказов и аудиоисторий о жизни врачей блокадного города

Санкт-Петербург, ул. Введенский канал, 6
(территория Военно-медицинского музея)

КРАСОТА ОТ ПРИРОДЫ

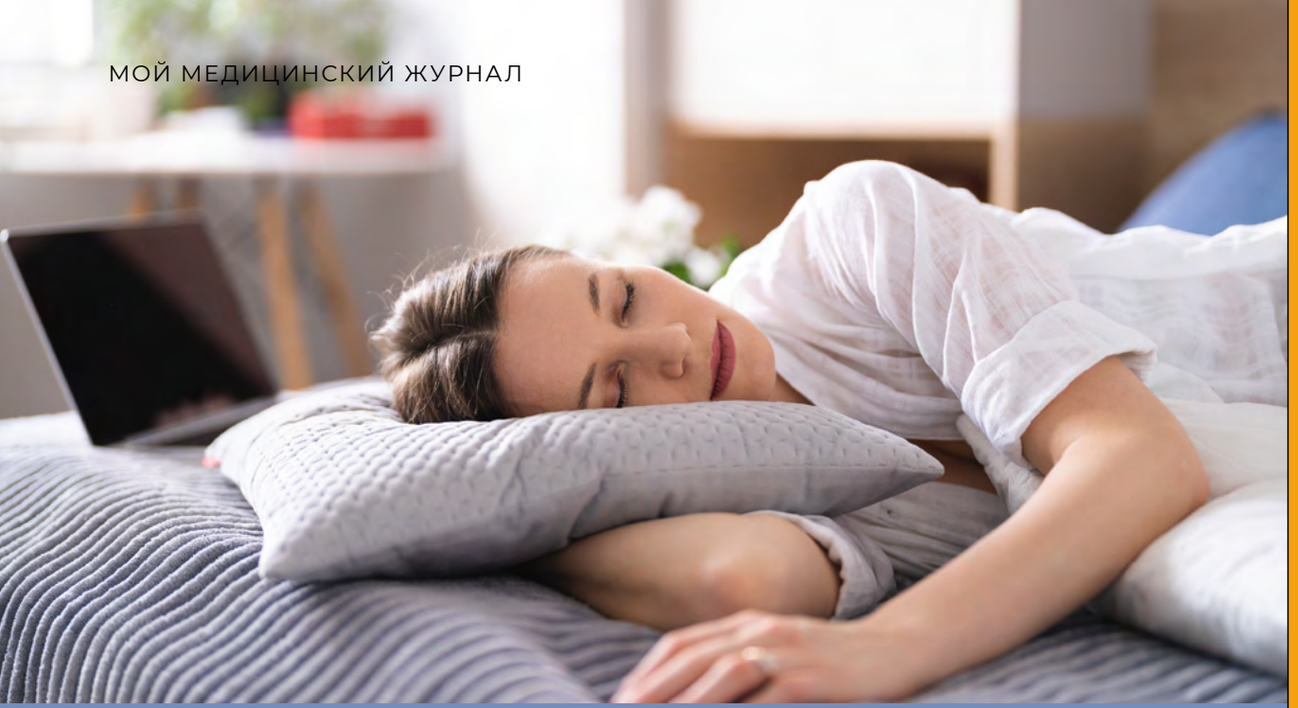
Как отдых на свежем воздухе помогает продлить молодость

Зачастую внешний вид человека отражает состояние его организма: нарушения в работе внутренних органов могут стать причиной возникновения проблем с кожей, волосами, ногтями и т. д. Одним из важнейших факторов физического и психологического благополучия является полноценный отдых, нехватка которого сказывается и на внешности, и на здоровье. Рассказываем о том, как нужно отдыхать, чтобы продлить молодость и укрепить организм.

КОЖА И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА: ФАКТОРЫ СТРЕССА И СТАРЕНИЯ

«Воздух, наполненный выхлопными газами, промышленными выбросами и другими токсичными веществами, является одной из причин повышения в организме уровня свободных радикалов»

Жизнь в мегаполисе предполагает постоянный контакт с агрессивными факторами окружающей среды и, как следствие, накладывает отпечаток на здоровье и внешность. Воздух, наполненный выхлопными газами, промышленными выбросами и другими токсичными веществами, является одной из причин повышения в организме уровня свободных радикалов — молекул, которые повреждают здоровые клетки и ускоряют процессы старения кожи. Под действием свободных радикалов разрушаются клетки, ответственные за выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты — веществ, благодаря которым кожа приобретает тонус и эластичность. Их нехватка может спровоцировать появление признаков преждевременного старения, включая мелкие морщины, тусклый цвет лица и усталый вид.



> *Регулярный недосып чреват не только постоянным чувством усталости и разбитости, но и активизацией процессов старения*

Свою лепту вносят хронический стресс и эмоциональное перенапряжение, характерные для жителей крупных городов. Постоянное повышение уровня кортизола («гормона стресса») приводит к ухудшению качества кожи. Также стоит отметить, что сильный стресс является триггером обострения ряда дерматологических заболеваний, в том числе экземы, псориаза и акне. Отсутствие отдыха и недостаток сна лишь усугубляют ситуацию. Регулярный недосып чреват не только постоянным чувством усталости и разбитости, но и активизацией процессов старения. Темные круги под глазами, отечность и бледность кожи — вот лишь несколько видимых последствий стресса и недосыпания.

Марина Александровна Руденко
Заведующая отделением дерматовенерологии и косметологии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ КОЖИ

Старение кожи — это сложный биологический процесс, на который влияет целый ряд факторов. Их можно разделить на внутренние (генетика, клеточный метаболизм, гормональный фон, обменные процессы) и внешние (загрязнение окружающей среды, воздействие химических веществ и токсинов, хроническое световое излучение — ультрафиолет, гаджеты и др.).

Визуальные проявления старения связаны с воздействием силы тяжести, изменением структуры кожи, работой мышечной системы, изменениями жировой ткани и костного скелета. Все вместе это приводит к изменению формы и контура лица. Несмотря на то что старение — это не патология, а неизбежный биологический процесс, оно тесно связано с общим состоянием здоровья. Поэтому на то, когда у человека появляются первые возрастные изменения и насколько они выражены, будут влиять его образ жизни, психическое и эмоциональное состояние, различные патологии кожи и внутренних органов.

Замедлить старение кожи можно с помощью здорового образа жизни (отказа от курения и других вредных привычек), приема антиоксидантов, локальных омолаживающих процедур, тщательного, сбалансированного и регулярного ухода за кожей.

Поскольку кожа человека высокочувствительна к влиянию агрессивных внешних факторов, не менее важной задачей в профилактике раннего старения является минимизация неблагоприятного воздействия окружающей среды, в значительной степени затрагивающего жителей мегаполисов. Это означает регулярное и правильное применение солнцезащитных средств и косметики с УФ-фильтрами и грамотный уход за кожей.

ПРИРОДНЫЙ ANTI-AGE

Ежедневно находясь в условиях мегаполиса со сложной экологической обстановкой, мы подвергаем кожу и другие органы и системы различным рискам, однако существуют способы нивелировать или максимально снизить негативное влияние внешних факторов. Самый простой из них — полноценный отдых на природе. Исследования показывают, что пребывание на природе в отдаленных от крупных агломераций местах позволяет улучшить не только здоровье, но и внешний вид.

Физическая активность на свежем воздухе и прогулки способствуют улучшению кровообращения, помогая увеличить приток кислорода и питательных веществ к клеткам кожи. Кроме того, за счет повышенной микроциркуляции крови и лимфы в клетках кожи происходит избавление от ненужных продуктов жизнедеятельности, в том числе свободных радикалов.

> *«Пребывание на природе в отдаленных от крупных агломераций местах позволяет улучшить не только здоровье, но и внешний вид»*

> *«В процессе прогулок по парку или лесу организм будет получать не только кислород, но и полезные фитонциды — природные бактерициды, выделяемые растениями»*

Специалисты отмечают, что ходьба на улице намного полезнее, чем в помещении (например, на беговой дорожке). В процессе прогулок по парку или лесу организм будет получать не только кислород, но и полезные фитонциды — природные бактерициды, выделяемые растениями. Эти вещества обладают антибактериальными свойствами и запускают активность иммунной системы. Элементы в составе лесного воздуха оказывают положительное воздействие и на состояние кожи.

Отдых на свежем воздухе, будь то активный досуг или просто созерцание природных пейзажей, помогает уменьшить уровень стресса, укрепить психическое здоровье.

Пребывание на улице в солнечную погоду способствует активной выработке витамина D, который играет ключевую роль в поддержании здоровья костей и иммунной системы. Это один из важнейших «витаминов красоты»: он способствует регенерации клеток, помогает улучшить

барьерные функции кожи и уменьшить воспалительные процессы. Дефицит этого витамина может привести к сухости и шелушению кожи, ухудшению структуры волос, заболеваниям зубов, включая кариес.

Естественным источником витамина D является солнечный свет. Прогулки на свежем воздухе в солнечные дни способствуют его выработке в коже благодаря воздействию ультрафиолетовых лучей. Всего 10–30 минут нахождения на солнце несколько раз в неделю могут существенно улучшить уровень витамина D в организме, особенно в весенне-летний период.

Хотя природа является лучшим союзником в сохранении молодости и красоты, следует помнить о мерах предосторожности. Слишком долгое пребывание на солнце может привести к негативным последствиям, таким как солнечные ожоги и преждевременное старение кожи. Поэтому рекомендуется выбрать оптимальное время для прогулок — утренние или вечерние часы, когда солнечные лучи менее агрессивны.

«При условии дозированного пребывания на солнце и правильного использования средств с SPF ультрафиолет действительно может оказывать противовоспалительное действие, устранять избыток кожного сала, „подсушивая“ кожу. Однако при длительном нахождении в жарком климате ситуация меняется. Поэтому не стоит рассчитывать на то, что солнце решит все проблемы кожи — где бы вы ни отдыхали, необходимо использовать свой обычный уход, соблюдая все его этапы. Важно очищать, тонизировать, увлажнять и питать кожу с учетом ее типа и особенностей. И конечно, не стоит забывать об использовании солнцезащитных средств», — отмечает заведующая отделением дерматовенерологии и косметологии клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Марина Александровна Руденко.

“Всего 10–30 минут нахождения на солнце несколько раз в неделю могут существенно улучшить уровень витамина D в организме, особенно в весенне-летний период”

ЕДИНЕНИЕ С ПРИРОДОЙ В КОМФОРТЕ

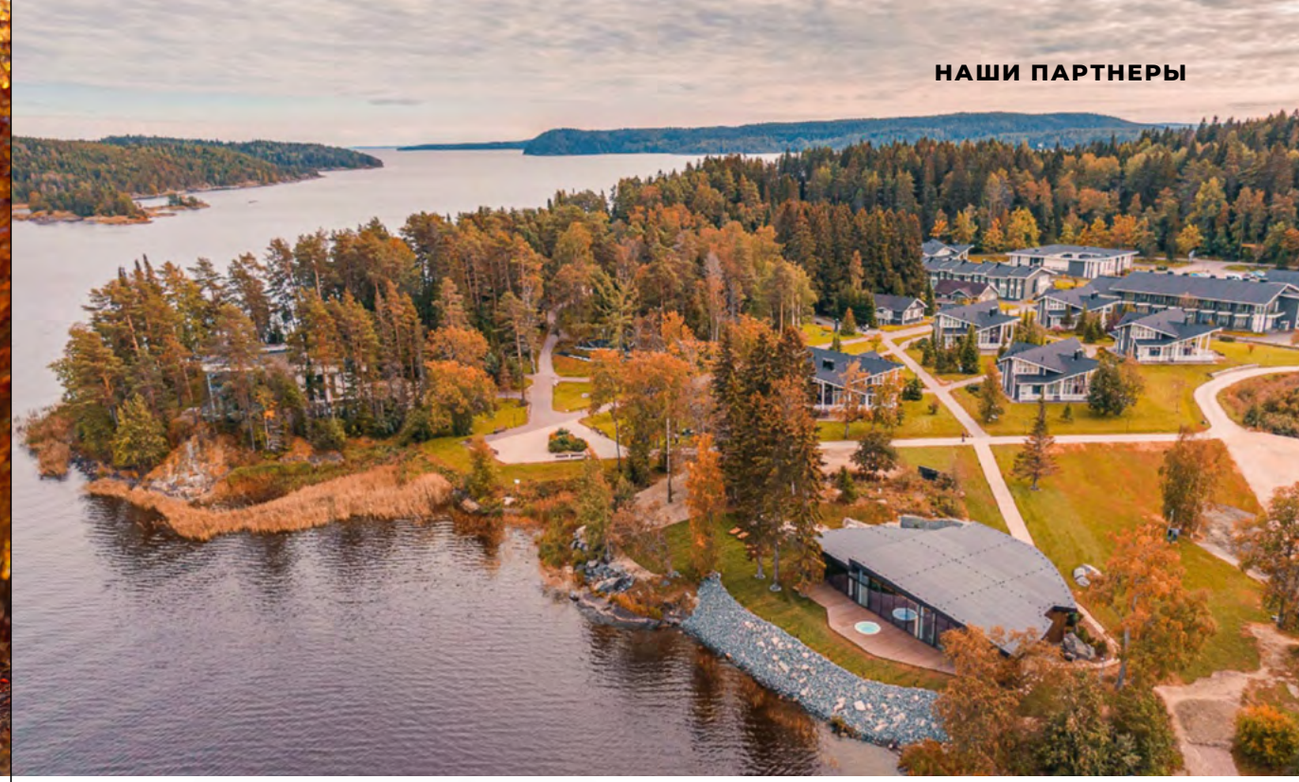
Красота и здоровье приходят через осознанность, любовь и бережное отношение к себе и своему организму, поэтому полноценный и качественный отдых является неотъемлемой частью жизни каждого, кто хочет сохранить молодость и активность на долгие годы.

Убедиться в положительном воздействии природы на организм, созерцая ее красоту в атмосфере умиротворения, провести время с пользой и удовольствием можно в гостях у наших партнеров — в отелях «Дача

Винтера» и «Точка на карте», расположенных в окружении хвойных лесов на берегах озер и рек в красивейших уголках Ленинградской области и Карелии. Свежий воздух, тишина и живописные виды помогут расслабиться телом и душой.

Гостям доступны разнообразные возможности для досуга на территории — развлечения для взрослых и детей помогут по-настоящему перезагрузиться и снять напряжение от городской суеты:

- прогулки по экотропам Карелии и Ленобласти познакомят с уникальными северными ландшафтами, природными красотами и живописными видами Ладожского озера;
- поездки на велосипедах или квадроциклах разбудят дух первооткрывателя;
- прохождение маршрутов по веревочному парку подарит незабываемые впечатления от живописных видов с вершин вековых сосен на Ладожское озеро;



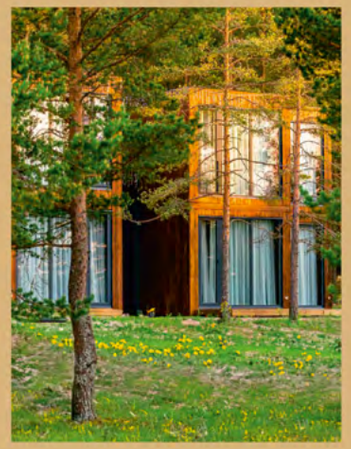
“Гостям доступны разнообразные возможности для досуга на территории — развлечения для взрослых и детей помогут по-настоящему перезагрузиться и снять напряжение от городской суеты”

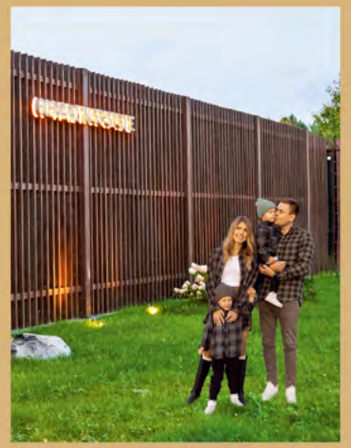
- посещение банного комплекса с различными видами бань и саун поможет восстановить силы, почувствовать полное расслабление и наладить сон;
- знакомство с аутентичной кухней Северного Приладожья в современном прочтении позволит проникнуться атмосферой этого края и получить новые гастрономические впечатления.

Расположенные в отдалении друг от друга номера и коттеджи, большая лесная территория обеспечивают приятный отдых в атмосфере спокойствия и умиротворения ■

ТОЧКА НА КАРТЕ"

СЕТЬ ОТЕЛЕЙ





Здесь
ваш идеальный
семейных отдых

2+2=2

Дети
живут
бесплатно

РЕКЛАМА

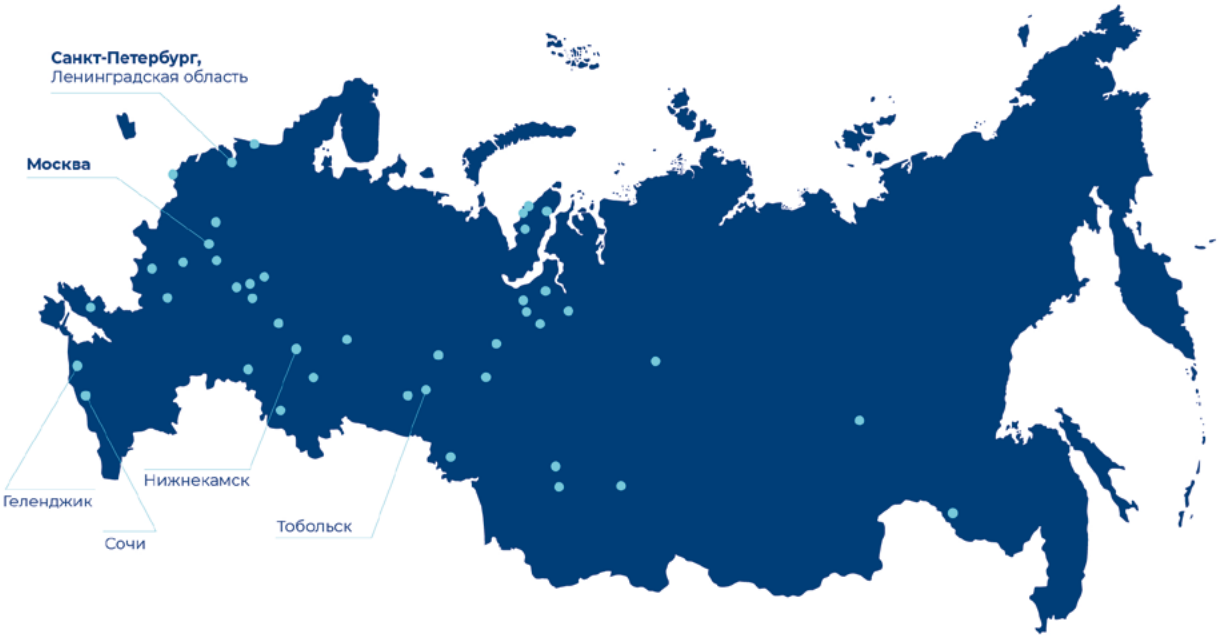
tochkanakarte.ru

/ tochkahotels

Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



Миссия Группы компаний «Мой медицинский центр» состоит в обеспечении населения медицинскими услугами высокого качества.

Опираясь на профессионализм наших специалистов и последние достижения 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 работаем на общий результат.