

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:
АНДРЕЙ ТРАПЕЗНИКОВ

стр. 30

ФИЗКУЛЬТУРА
ИЛИ СПОРТ

стр. 72

НЕЖЕНСКОЕ
ДЕЛО

стр. 98



О СПОРТ! ТЫ — МИР!



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

Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

Не секрет, что у каждого из нас есть два возраста. Хронологический — это тот, который фиксирует время, прошедшее с момента рождения. А биологический показывает реальное состояние организма здесь и сейчас. Зачастую эти показатели не совпадают. Именно поэтому мы порой удивляемся, насколько моложе или, наоборот, старше своих лет выглядит человек.

Одним из главных факторов, от которых зависит биологический возраст, является физическая активность. Отсюда и расхожая фраза: «Движение — это жизнь!» Безусловно, речь идет не о профессиональном спорте: при отсутствии генетической предрасположенности, грамотной системы подготовки и качественного медицинского сопровождения он может скорее истощить организм. Но умеренная повседневная активность, несомненно, замедляет процессы старения, позволяя сохранить бодрость на долгие годы.

Далеко не каждый из нас рожден для спорта высоких достижений. Но абсолютно каждый может и должен заниматься в том объеме, который необходим для поддержания здоровья. О различных аспектах влияния физической активности на организм человека мы рассказываем в этом выпуске.

Гостем номера стал Андрей Владимирович Трапезников, исполнительный директор санатория «Дюны» — одной из ведущих здравниц Северо-Запада. Интервью с ним посвящено роли реабилитации в современной медицине и развитию санаторно-курортного кластера. Кроме того, из материалов выпуска вы узнаете о том, чем отличаются физкультура и спорт, почему для достижения хорошей формы важен сон, какими возможностями по лечению и реабилитации спортсменов располагают наши Клиники и многое другое.

Желаю интересного чтения и крепкого здоровья!



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

Дорогие друзья!

Говоря о здоровье сердечно-сосудистой системы, мы часто акцентируем внимание на факторах риска, важное место среди которых, конечно, занимают вредные привычки. Но сейчас я хотел бы поговорить, наоборот, о тех привычках, которые полезны для нашего сердца и сосудов, поскольку укрепляют их и защищают от развития опасных заболеваний.

Во-первых, это физическая активность. Интенсивные (велосипед, плавание, бег, любые спортивные игры) и умеренные (пешая ходьба, работа в саду и пр.) нагрузки продолжительностью от 30 минут до 2 часов в день — главный залог здоровья сердца. Это доказано множеством масштабных исследований с участием сотен тысяч пациентов, наблюдаемых врачами на протяжении десятков лет.

Во-вторых, питание. Есть разные подходы к составлению рациона, но базовые принципы, как правило, общие: много белка, овощей и фруктов, минимум соли и сахара, медленные углеводы вместо быстрых, свежие продукты — вместо переработанных. Кроме того, полезно знать свою норму калорий, которая позволит поддерживать нормальный вес или безопасно и эффективно сбрасывать лишний, если он есть.

В-третьих, здоровый сон. Установлено, что оптимальная продолжительность ночного сна — это 7–8 часов. У тех, кто спит слишком мало (особенно

менее 6 часов) или слишком много, резко возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Что касается дневного сна, в определенных пределах он тоже полезен, особенно для людей среднего и пожилого возраста. Так, есть научные публикации, которые показывают: дневной сон до 30 минут укрепляет сердце, а вот более продолжительный — наоборот, способствует нарушению ритма.

Кроме того, важны такие вещи, как эмоциональное состояние (минимизация стресса), баланс труда и отдыха, контроль массы тела и артериального давления, ежегодные профилактические посещения врача-кардиолога — особенно важно это в возрасте после 45 лет.

И, конечно, хочу напомнить, что основа здорового образа жизни — это отсутствие вредных привычек. Причем лучше всего, чтобы это был не отказ от них, а именно изначальное отсутствие. Например, если человек долго курит и, наконец, бросает, то полностью «очиститься», то есть преодолеть все последствия этой привычки, его организм сможет только через 15 лет!

Бытовавшее раньше мнение о том, что небольшие дозы крепкого алкоголя укрепляют сердце и сосуды, помогая предотвратить атеросклероз и гипертонию, ученые тоже давно опровергли. Поэтому стоит сразу выбирать здоровье, избегая всевозможных зависимостей.

Берегите себя и будьте здоровы!

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Светлана Лапина,
Анна Хокканен,
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 ЛО41-00110-
47/00555069 от 15.10.2021

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службами ГК «ММЦ», парк-отеля «Дача Винтера», сети отелей «Точка на карте», фото из личного архива А. В. Трапезникова, с сайта Photogenica.ru и из открытых источников.

16+

НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА



Андрей Трапезников:
«Санатории должны быть в авангарде современной медицины»

стр. 30

ОТКРЫТИЕ

«СпортМедКлиника»:
путь к победам начинается здесь

стр. 48



ТЕМА НОМЕРА



Олимпийские технологии для каждого

стр. 58

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Физкультура или спорт:

где заканчивается здоровье и начинаются травмы?

стр. 72



ДЕТИ

Усатый-полосатый:
пушистые, пернатые и другие домашние питомцы наших детей

стр. 84



ИСТОРИЯ



Неженское дело:
как «слабый» пол шел к олимпийским высотам

стр. 98

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Наука сна

стр. 112



ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Реабилитация без границ

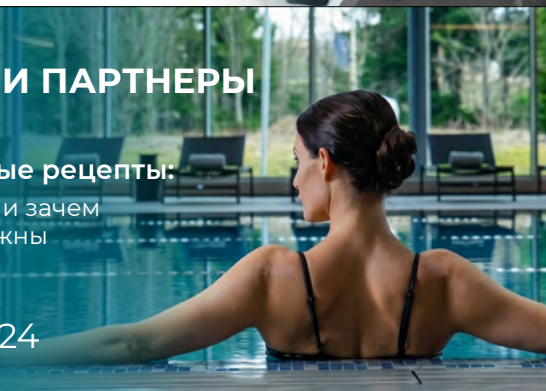
стр. 114



НАШИ ПАРТНЕРЫ

Зеленые рецепты:
что это и зачем они нужны

стр. 124





«ГАЗПРОМНЕФТЬ-ЗАПОЛЯРЬЕ» СОВМЕСТНО С «ММЦ ПРОФ- МЕДИЦИНА» ОРГАНИЗОВАЛИ «АРКТИЧЕСКИЙ МЕДОСМОТР»

В апреле в селе Яр-Сале (ЯНАО) «Газпромнефть-Заполярье» совместно с «ММЦ Профмедицина» в рамках многолетнего сотрудничества организовали «Арктический медосмотр». Мероприятие, приуроченное к главному национальному празднику — Дню оленевода, состоялось при поддержке администрации Ямальского района.

Для работы в удаленном поселке был развернут передвижной комплекс с рентген-аппаратом и маммографом (снимки в режиме реального времени отправлялись на расшифровку врачам-рентгенологам). Флюорография позволила исключить туберкулез и онкозаболевания, а маммография — провести раннюю диагностику патологий молочных желез. Фокус был сделан на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний: ямальцам были выполнены УЗИ сердца и анализ крови для оценки липидного профиля.

За две недели более 500 тундровиков прошли комплексные обследования и получили консультации врачей. Пациенты особо отметили внимательное отношение медиков и доступность их объяснений. Одно из направлений медосмотров в 2026 г. — поддержка семейного здоровья.

Программа медосмотров в Ямальском районе проходит в четвертый раз, три года партнером в организации была «ММЦ Профмедицина». За это время обследование прошли более 1000 человек, самому юному из которых был 1 месяц, самому взрослому — 87 лет. Про-

граммой могли воспользоваться как жители села Яр-Сале, так и семьи оленеводов из тундры.

«Для северных кочевых народов, чьи дома находятся в сотнях километров от больниц, такая диагностика становится спасением. Благодаря проекту каждый житель полуострова может проверить здоровье перед касланием (сезонным перегоним оленей). Врачи выявили осложнения и вовремя приняли меры, которые помогут сохранить здоровье десятков человек в суровых условиях Крайнего Севера», — отметил руководитель проекта компании «ММЦ Профмедицина» Е. В. Пугачев ■



«ВРЕМЯ СИЛЬНЫХ» — ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ В БИЗНЕСЕ ПО ИТОГАМ 2025 ГОДА



Подробнее о проекте

* Фото предоставлено медиаоператором проекта — МИЦ «Известия».

Уникальный проект «Время сильных», реализованный в 2025 году ГК «ММЦ» и компанией «Бионика 2.0», занял второе место в номинации «Лучший социальный проект в бизнесе» профессионального конкурса для специалистов в области PR «Пресс-служба года».

В июле 2025 г. впервые в мировой истории состоялось групповое восхождение на Эльбрус шести ветеранов СВО на протезах ног. Участники прошли длительную, специально разработанную врачами ГК «ММЦ» программу подготовки, благодаря чему проект «Время сильных» стал настоящим триумфом отечественной медицины. Все члены группы смогли подняться на самую высокую точку России и Европы (5 642 метра над уровнем моря) и спуститься с нее самостоятельно, без каких-либо тяжелых осложнений.

Международный конкурс для пресс-секретарей, сотрудников пресс-служб и специалистов по связям с общественностью «Пресс-служба года» проводится с 2008 г. Миссия конкурса — способствовать росту профессионализма специалистов в области PR, предоставлять площадку для обмена профессиональным опытом и развивать единое информационное пространство в отрасли.

В этом году на конкурс было подано рекордное количество заявок (732) из разных регионов России, а также зарубежных стран.

Участники оценивались в 23 номинациях, по результатам отбора жюри включило в шорт-лист 69 PR-проектов от бизнес-структур, государственных и некоммерческих организаций за 2025 г.

В номинации «Лучший социальный проект в бизнесе» приняли участие 33 проекта, реализованные ведущими компаниями со всей России в память о Великой Победе, а также для развития науки, искусства и спорта, повышения качества жизни людей и сохранения исторического наследия, поддержки детей и подростков, заботы о природе и животных ■



РОЛЬ САНАТОРИЕВ СЗФО В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ОБСУДИЛИ ЭКСПЕРТЫ В ПЕТЕРБУРГЕ



Подробнее
на сайте

Спрос на санаторно-курортное лечение в России продолжает расти, но, для того чтобы эта отрасль могла в полной мере реализовать свой потенциал, нужно повысить ее доступность для граждан. Об этом рассказали эксперты конференции «Санаторно-курортный комплекс Северо-Запада: новые вызовы и перспективы», организованной Научно-образовательным Институтом «ММЦ» и Ассоциацией курортов Северо-Запада (АСКУР).

Сбережение здоровья населения является одним из стратегических национальных приоритетов России. Огромный вклад в решение этой задачи вносит санаторно-курортное лечение, которое доказанно снижает заболеваемость детей и взрослых, а также способствует скорейшему восстановлению и возвращению к активной жизни после травм, операций и болезней.

Эксперты конференции предложили разработать долгосрочную стратегию развития санаторно-курортного комплекса, включающую в том числе внедрение технологий превентивной медицины и создание единой цифровой платформы для бронирования, телемедицины и ИИ-диагностики. Также специалисты обсудили все актуальные вызовы, стоящие перед отраслью, и потенциальные точки ее роста на примере санаторно-курортного комплекса СЗФО, который проходит стадию активной трансформации и роста.

«Санаторий — это универсальный инструмент для решения целого ряда задач, от профилактики и антивозрастной медицины до лечения и реабилитации пациентов. Однако для его эффективной работы нужны

не только новые технологии, но и управленческие решения. Именно поэтому так важно, что на площадке конференции встретились и представители органов власти, и руководители санаториев, и врачи. Пересечение стратегического менеджмента и клинической практики позволит выработать целостный подход к развитию отрасли по самым современным стандартам персонализированной медицины», — отметил научный руководитель мероприятия, председатель Правления АСКУР, заместитель главного врача по реабилитации Клиники «Белоостров», д. м. н., профессор П. И. Гузалов ■

«VK Tech» x ГК «ММЦ» Data Hack Day

хакатон



НА ХАКАТОНЕ VK TECH И ГК «ММЦ» РАЗРАБОТАНА ИИ-МОДЕЛЬ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОФПАТОЛОГИЙ



Подробнее
на сайте

VK Tech и ГК «ММЦ» провели совместный хакатон, по итогам которого студенты ведущих вузов из разных регионов России разработали прототип ИИ-модели для врачей-профпатологов. Решение поможет снизить рутинную нагрузку на специалистов при обработке больших массивов неструктурированной информации в ходе оценки профпатологий и эффективнее управлять здоровьем работников крупных промышленных предприятий.

8 команд, в которые вошли студенты Университета ИТМО, СПбГУТ им. проф. М. А. Бонч-Бруевича, СПбГЭТУ «ЛЭТИ», СПбГУ и других вузов, работали с реальными кейсами medtech: анализировали большие массивы данных, строили модели машинного обучения и визуализировали результаты.

Работы оценивались по четырем критериям:

- позиция в автоматическом лидерборде и качество модели;
- качество кода, воспроизводимость и MLOps-зрелость;
- инновационность ML-подхода и инженерные решения;
- демонстрация, питч и командная работа.

«Прототип ИИ-модели, разработанный участниками хакатона, станет, конечно, только отправной точкой в решении задачи по созданию настоящего «Цифрового профпатолога», — рассказал Илья Борисович Зырянов, генеральный директор компании «Мой меди-

цинский центр Цифровые решения» («ММЦ ЦР»). — В будущем, после завершения разработки решения силами наших сотрудников, такой инструмент позволит быстро анализировать большие массивы поступающей информации и значительно сэкономят врачам-специалистам время, которое они смогут использовать для самого важного — заботы о пациентах. Особенно этот инструмент будет полезен тем профпатологам, которые работают на крупных предприятиях, где одновременно, фактически ежедневно, обследуются тысячи работников», — отметил он ■



БОЛЕЕ 700 ВРАЧЕЙ СОБРАЛА В ПЕТЕРБУРГЕ КОНФЕРЕНЦИЯ «БЕЗОПАСНАЯ ХИРУРГИЯ — 2026»



Подробнее
на сайте

В Санкт-Петербурге состоялась IV Научно-практическая конференция «Безопасная хирургия: междисциплинарная платформа управления рисками и качеством хирургической помощи». Мероприятие, организатором которого выступил Научно-образовательный институт «ММЦ», объединило на своей площадке более 700 специалистов со всей России.

Участниками конференции стали главные врачи клиник, практикующие хирурги, анестезиологи-реаниматологи, специалисты по лучевой диагностике, а также представители других областей медицины. Такой мультидисциплинарный состав — не случайность, ведь безопасность пациента в операционной требует координации всех специалистов. Эксперты обсуждали практические аспекты того, как максимально повысить безопасность оказания хирургической помощи.

«Наша конференция — это развивающийся под эгидой Российского общества хирургов профессиональный проект, который объединяет специалистов для решения главной задачи: превращения хирургической помощи в управляемую систему с предсказуемым результатом. Не случайно слоган мероприятия в этом году: «Увидеть риск до того, как он стал реальностью». За четыре года конференция стала площадкой для обсуждения частых

причин операционных осложнений, а также управленческих решений, направленных на их предотвращение. Объединяя практически всех специалистов, которые входят в команду многопрофильной клиники, эта площадка помогает обеспечить системное понимание безопасности в хирургии», — рассказал научный руководитель конференции, заместитель главного врача по хирургии Клиники высоких технологий «Белоостров», д. м. н., профессор Виктор Анатольевич Кашенко ■

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

КАК РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ ОНКОПАЦИЕНТОВ И ПОВЫШАЕТ ЕЕ КАЧЕСТВО?

Победа над онкологическим заболеванием зависит не только от его раннего выявления и правильно подобранного лечения. Важнейшую роль в этом процессе играет реабилитация. О том, что она должна включать и какого эффекта позволяет достичь, рассказал заместитель главного врача по онкологии-радиологии Клиники высоких технологий «Белоостров», д. м. н. Павел Олегович Румянцев.



ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР



Павел Олегович Румянцев

Заместитель главного врача Клиники высоких технологий «Белоостров» по онкологии-радиологии, д. м. н., профессор

Совершенствование методов выявления и лечения рака позволяет увеличивать продолжительность жизни онкобольных. Однако в процессе борьбы со злокачественной опухолью и после ее завершения пациент сталкивается с огромным количеством проблем вследствие ущерба от самой болезни и радикальных методов ее лечения. Это различные осложнения, депрессия, слабость, общий спад физических ресурсов и саркопения (снижение мышечной массы), психологический дискомфорт, отсутствие аппетита, недостаточность и несбалансированность питания, кахексия (истощение) и т. д.

По статистике, в реабилитации нуждается каждый второй онкопациент. При этом очевидно, что для решения перечисленных выше проблем реабилитация должна быть комплексной, индивидуально продуманной и профессионально исполненной, а главное — начинаться еще до начала лечения (так называемая преабилизация).

Онкореконструкция — это процесс восстановления и приобретения дополнительных резервов соматического и психологического здоровья, своего рода щит перед прогнозируемой угрозой их истощения в процессе лечения, а также способ ускорения последующего восстановления. Реабилитация призвана улучшать качество жизни с помощью различных методов: лечебной физкультуры, физиотерапии, психологической терапии, нутритивной поддержки и пр. Также она включает снижение стрессорного ответа организма путем стабилизации эмоционального состояния, повышения активности, нормализации массы тела и ликвидации болевого синдрома.

В последние годы все более популярной в мире становится концепция индивидуальной и комплексной реабилитации онкопациентов, которая широко используется как проактивная терапия. Это особенно важно для повышения эффективности лечения и качества жизни людей, перенесших рак, их ускоренного возвращения в строй и минимизации риска рецидива опухоли.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ключевыми элементами онкореконструкции являются физические упражнения, доказавшие свою эффективность и безопасность. Они снижают уровень провоспалительных цитокинов (IL-6, IL-8, TNF-α), повышая иммунную функцию, ускоряя заживление ран и минимизируя риск осложнений. Например, у пациенток, перенесших рак молочной же-

лезы, регулярные тренировки снижают уровень эстрогена, что в свою очередь уменьшает риск рецидива опухоли. Кроме того, активное движение снижает тревогу и депрессию, улучшая общее самочувствие и качество жизни.

«*Онкореконструкция — это процесс восстановления и приобретения дополнительных резервов соматического и психологического здоровья, своего рода щит перед прогнозируемой угрозой их истощения в процессе лечения, а также способ ускорения последующего восстановления*»

Лучше всего работают следующие физические упражнения:

1 Аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание, велосипед) улучшают работу сердца и легких, сокращают срок госпитализации, снижают число послеоперационных осложнений.

2 Силовые тренировки помогают восстановить мышечную силу и функциональные возможности, что критически важно для возвращения к нормальной жизни.



З Тренировки на гибкость (йога, пилатес, стретчинг) улучшают подвижность суставов, снижают боль и мышечное напряжение, уменьшают побочные эффекты химиотерапии.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

У человека с онкологическим диагнозом неизбежно возникают переживания. Они могут быть разными по интенсивности, способу выражения и возможности с ними справиться. Согласно исследованиям, больше половины онкопациентов (до 90 % в зависимости от диагноза и возраста) испытывают длительный психологический стресс. При этом им предстоит путь подготовки и получения лечения, который потребует сил, заинтересованности и вовлеченности.

Важно понимать, что психика и тело эффективно работают только в синергии. Именно поэтому постоянное напряжение негативно влияет на сон, физический статус, мотивацию, от которых серьезно зависит качество восстановления. Например, предоперационная тревожность у пациенток

“ Постоянное напряжение негативно влияет на сон, физический статус, мотивацию, от которых серьезно зависит качество восстановления ”

с раком молочной железы увеличивает риск возникновения боли после операции, а у пациентов с раком толстой кишки может увеличивать срок восстановления функций кишечника.

Круг тем, которые затрагивает психологическая реабилитация, очень широк, но приоритеты определяет сам пациент. Наиболее частые из них: тревога, ощущение утраты контроля, страх перед операцией или рецидивом, изменение образа тела и отношения к нему. Ситуация в семье также меняется, может ухудшаться коммуникация, копиться усталость и недовольство. Поэтому очень важно включать в реабилитационные мероприятия близких

пациента, вместе находить точки соприкосновения, видеть различия и учиться их преодолевать.

Большую роль играют и экзистенциальные переживания: смысл жизни, одиночество, осознание конечности бытия и желание жить. Кроме индивидуальной работы, важный фактор, помогающий улучшить психологическое состояние, — это групповые встречи, где можно получить поддержку, разделить свои переживания и быть услышанным.

Таким образом, комплексная психологическая поддержка влияет на улучшение качества жизни, адаптацию к ситуации болезни и выстраивание более гармоничных отношений с собой и окружающими. Иногда важным шагом в восстановлении становится момент, когда человек впервые думает: «Мне страшно, но я не один, и с этим можно справиться».

НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА

Консультация по питанию у врача-диетолога должна рассматриваться как первая линия поддерживающей терапии онкологи-

ческого пациента. В период реабилитации такая поддержка способствует восстановлению нутритивного и функционального статуса, влияющего на скорость репаративных процессов и восстановления организма в целом (не только после

“ Консультация по питанию у врача-диетолога должна рассматриваться как первая линия поддерживающей терапии онкологического пациента ”

противоопухолевой терапии, но и перед, и во время всего лечения), улучшая качество жизни пациентов и их социальную адаптацию.

Таким образом, включение индивидуально продуманной физической нагрузки, психологической и нутритивной поддержки в комплексную программу реабилитации онкопациентов, причем еще до начала лечения, — это не просто оздоровительные опции, а доказанно полезные компоненты современной терапии, напрямую влияющие на выживаемость и качество жизни ■



КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ОРГАНИЗМ: ВЗГЛЯД КЛИНИЧЕСКОГО ФАРМАКОЛОГА

Кофе — один из самых популярных напитков во всем мире. Миллионы людей буквально не представляют без него свою жизнь. Однако достоверной информации относительно его пользы или вреда для здоровья у многих нет. Подробно о том, как кофе воздействует на организм человека, рассказала заведующая отделом клинической фармакологии Клиники высоких технологий «Белоостров» Анна Андреевна Амелина.



**Анна Андреевна
Амелина**

Главный клинический фармаколог ГК «ММЦ», заведующая отделом клинической фармакологии Клиники высоких технологий «Белоостров»

Современная доказательная медицина считает кофе при его умеренном употреблении не просто безвредным, а потенциально полезным напитком, который помогает контролировать уровень сахара в крови и может благоприятно влиять на уровень холестерина.

■ **Сердце и сосуды**

Долгие годы считалось, что кофе вреден для сердца, так как поднимает давление и провоцирует развитие аритмии. Однако данные последних научных исследований говорят об обратном. Крупный обзор в *European Heart Journal* (2025) показал, что умеренное потребление кофе (1–4 чашки в день) связано со снижением риска гипертонии, инфаркта и сердечной недостаточности. Даже у пациентов с фибрилляцией предсердий (мерцательной аритмией) исследование DECAF (*JAMA*, 2025) выявило парадоксальный эффект: упо-

ребление кофе снижало риск рецидива аритмии на 39 % по сравнению с полным отказом от этого напитка.

Но есть важный нюанс: нефilterованный кофе (эспрессо и напитки на его основе из капсульной кофемашины, френч-пресса, турки) содержит биологически активные вещества — дитерпены, которые могут повышать уровень «плохого» холестерина (ЛПНП). Поэтому пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы предпочтительнее употреблять кофе, приготовленный методом пролива (из капельной кофеварки, фильтр-кофе, воронки с бумажным фильтром, аэропресса).

“*Пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы предпочтительнее употреблять кофе, приготовленный методом пролива (из капельной кофеварки, фильтр-кофе, воронки с бумажным фильтром, аэропресса)*”

■ **Мозг**

Мы привыкли считать, что бодрость дает кофеин, блокируя рецепторы аденозина — вещества, «включающего» усталость. Но недавнее исследование показало, что субъективное ощущение бодрости после чашки кофе лишь отчасти связано с кофеином. Огромную роль играет сам ритуал, который «настраивает» мозг на эффект.

В долгосрочной перспективе регулярное употребление кофе, который поддерживает нейротекторные механизмы, ассоциировано со снижением риска развития болезней Альцгеймера и Паркинсона.

■ **Эндокринная система**

Кофе повышает чувствительность к инсулину, снижает воспаление и положительно влияет на кишечную микробиоту. Кроме того, в 2026 году китайские ученые выделили в обжаренном кофе новые соединения — кафальдегиды А, В и С, которые оказались

мощными ингибиторами α-глюкозидазы (фермента, расщепляющего углеводы). Все это позволяет связать употребление кофе с эффективным контролем уровня сахара и снижением риска развития сахарного диабета 2-го типа.

При этом еще одно исследование с участием более чем 20 тысяч человек показало, что употребление кофе только в утренние часы ассоциировано со значительным снижением инсулинорезистентности (если пить кофе в течение всего дня — такого эффекта нет).

■ **Печень и почки**

Обзор, опубликованный в *Food & Function* (2025) систематизировал данные о защитном действии кофе на печень и почки. Умеренное потребление этого напитка связано с более низким

риском хронических заболеваний данных органов, а также неалкогольной жировой болезни печени и гепатоцеллюлярной карциномы. Эффект обу-

жество биоактивных соединений: хлорогеновые кислоты, дитерпены (кафестол и кавеол), тригонеллин и др.

Как у любого биологически активного вещества, у кофе есть безопасные дозы и противопоказания. ВОЗ рекомендует здоровым

взрослым людям употреблять не более 400 мг кофеина в сутки. Именно так от этого напитка можно получить максимальную пользу при минимальных рисках. Передозировка (более 600 мг за раз) может вызвать тахикардию, желудочный дискомфорт, бессонницу и другие негативные последствия.

Важно знать, что генетические различия (полиморфизм гена CYP1A2) делают

Современная наука считает, что кофе не повышает риск развития рака, а при умеренном употреблении, скорее, снижает его. Так, метаанализ 2025 года (26 исследований, более 40 000 пациентов) показал, что высокое потребление кофе и чая ассоциировано с 24 %-м снижением риска развития рака, особенно колоректального. Другой масштабный метаанализ показал, что более 3 чашек кофе в день снижали общий риск развития рака головы и шеи на 22 %.

словлен не каким-то одним веществом, а сотнями соединений, включая метаболиты, которые производят кишечные бактерии.

КОГДА КОФЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕДЕН?

Многие думают, что действие кофе основано на кофеине. Но на самом деле с ним связаны далеко не все эффекты этого напитка — доказательством тому служит декаф (кофе, из которого удалена большая часть кофеина). В кофейном зерне содержится мно-

одних людей «быстрыми» метаболиторами кофеина, а других — «медленными». Последним достаточно одной чашки. Поэтому слушайте себя: если после употребления кофе вы чувствуете тревогу, учащенное сердцебиение или плохо спите, то сократите дозу или переходите на декаф.

Особые ограничения существуют для следующих категорий пациентов:

1 Беременные женщины — не более 200–250 мг кофеина в сутки (1–2 чашки). Это связано с тем, что кофеин медленнее выводится и может проникать через плаценту.

2 Подростки — не более 2,5 мг на 1 кг массы тела в день (например, 100–150 мг для подростка весом 50 кг).

3 Пожилые люди и пациенты с тревожными расстройствами — часто достаточно 1 чашки в день, так как они более чувствительны к стимулирующему эффекту.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ КОФЕ: КОГДА, КАК И СКОЛЬКО?

- Количество: не более 400 мг кофеина в сутки (это 2–4 чашки фильтр-кофе или 5 порций эспresso), но, если вы постоянно принимаете антидепрессанты, антиаритмики и другие препараты, лучше обсудить это с лечащим врачом, т. к. лекарства могут взаимодействовать с кофеином.
 - Способ заваривания: на повседневной основе лучше употреблять фильтр-кофе — это позволит снизить риски, связанные с повышением холестерина.
 - Добавки: избегайте сахара, сиропов и жирных сливок, особенно растительных на основе гидрогенизированных масел (содержат трансжиры), выбирайте обычное молоко, лучше с пониженной жирностью — доказательных данных о том, что оно повышает уровень холестерина, нет.
- Важно!** Помните о том, что кофеин содержится и в других продуктах: например, до 30 мг — в плитке черного шоколада, до 150 мг — в банке энергетика. Если употреблять и кофе, и такие продукты, можно незаметно для себя превысить норму кофеина.
- Время: утро и первая половина дня.
 - Выбор зерна: оптимальным является кофе уровня спешелти — он содержит меньше потенциально вредных примесей и больше антиоксидантов.



АНДРЕЙ ТРАПЕЗНИКОВ:
**«САНАТОРИИ ДОЛЖНЫ
БЫТЬ В АВАНГАРДЕ
СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ»**



**Андрей Владимирович
Трапезников**

Исполнительный
директор санатория
«Дюны», к. м. н.

Санаторию «Дюны» в этом году исполняется 47 лет, и все эти годы он остается одной из ведущих здравниц Северо-Запада — региона, где действует более 40 санаторно-курортных учреждений. О том, что привлекает сюда жителей всех уголков страны, какую роль реабилитация играет в современной медицине и что ожидает санаторно-курортный кластер в будущем, рассказал исполнительный директор санатория, к. м. н. Андрей Владимирович Трапезников.

— Андрей Владимирович, Вы руководите санаторием «Дюны» 16 лет. В чем, на Ваш взгляд, секрет успеха здравницы, что позволяет ей оставаться настолько востребованной уже почти полвека?

— Секрет не в каком-то одном факторе, а в их уникальном сочетании. Первое и главное — это люди. Санаторий «Дюны» всегда славился преемственностью кадров и особой, почти семейной атмосферой. Оборудование можно купить, инфраструктуру — создать, но культуру заботы, то искреннее внимание, которое безошибочно чувствует гость, невозможно приобрести ни за какие деньги или воспроизвести искусственно. Именно сотрудники, врачи и средний медперсонал, многие из которых трудятся здесь по 20–40 лет, являются хранителями традиций и создают ту самую атмосферу.

Второй фактор — это клиническая база и, как бы банально это ни звучало, умение сочетать традиции и инновации. 47 лет назад «Дюны» создавались как элитный реабилитационный центр больницы Ленинградского обкома КПСС, и эта мощная клиническая база никуда не делась, а мы постоянно дополняем ее новыми методиками.

“ Санаторий «Дюны» всегда славился преемственностью кадров и особой, почти семейной атмосферой ”



Наконец, третий фактор — это наше местоположение. Природа здесь действительно уникальна: песчаный пляж Финского залива и вековые сосны создают особый микроклимат, который является дополнительным лечебным фактором. Санаторий органично вписан в этот ландшафт, поэтому гости одновременно находятся в единении с природой и под круглосуточным наблюдением медицинских специалистов. По сути, человек приезжает на исторический курорт, дышит морским воздухом, гуляет по сосновому лесу, но при этом получает высококачественную медпомощь.

— Санаторий специализируется на реабилитации после травм и операций на опорно-двигательном аппарате.

“ Человек приезжает на исторический курорт, дышит морским воздухом, гуляет по сосновому лесу, но при этом получает высококачественную медпомощь ”

“ Задача хирурга — восстановить анатомию, но после операции человек остается с болью, отеком, страхом движения и, главное, с полностью разбалансированной мышечной системой ”

гательном аппарате. Расскажите, пожалуйста, на примере этого направления, какую роль играет санаторно-курортный этап в процессе выздоровления пациента.

— Это очень важный вопрос. Ведь зачастую санатории недооценивают, считая их местом оздоровительного отдыха. Но для пациента после травмы или операции на суставе — это критически значимый, иногда решающий этап. Без него результат даже блестяще проведенного хирургического вмешательства может быть сведен к нулю.

Задача хирурга — восстановить анатомию, но после операции человек остается с болью, отеком, страхом движения и, главное, с полностью разбалансированной мышечной системой. Мышцы вокруг травмированного участка спазмированы, атрофированы или просто разучились правильно работать. Здесь мы и подключаемся, чтобы решить несколько ключевых задач.

Во-первых, избавить пациента от боли и страха. Нередко люди приезжают к нам в состоянии, которое мы называем кинезиофобией — боязнью движения. Подсознательно щадя ногу или руку, пациенты формируют неправильный двигательный стереотип. Если он закрепится, хромота или ограничение подвижности останутся навсегда. У нас с пациентом одновременно работают врач ЛФК, физиотерапевт, массажист, рефлексотерапевт, а если нужно — и психолог. Прежде чем дать упражнения, мы подготавливаем ткани: лимфодренажными методами убираем отек, мягкими техниками и физиопроцедурами снимаем мышечный спазм. И только потом начинаем активную механическую работу. Переломный момент в реабилитации наступает, когда пациент видит, что движение без боли для него возможно.



Во-вторых, мы должны восстановить правильный паттерн ходьбы и бытовых навыков. Приведу пример: после эндопротезирования тазобедренного сустава человеку нужно заново научиться правильно переносить вес, подниматься по лестнице, садиться в машину. В поликлинике или даже профильном реабилитационном центре у него есть на это 60 минут (столько времени обычно отводится на проведение занятия), а у нас — целый день. Мы специально используем неровный рельеф парка для скандинавской ходьбы под контролем инструктора. Пациент не просто делает упражнения, он интегрирует правильное движение в повседневную жизнь — это главное преимущество санаторного этапа.

В-третьих, важно закрепить результат и предотвратить рецидив. Это то, чем часто пренебрегают. Мы смотрим на опорно-двигательный аппарат комплексно: если у человека был перелом голеностопа, через месяц из-за перераспределения нагрузки у него начнутся

“ *Пациент не просто делает упражнения, он интегрирует правильное движение в повседневную жизнь — это главное преимущество санаторного этапа* ”

“ *Наша задача — выписать пациента со сбалансированным мышечным корсетом и четким пониманием, что делать дальше* ”

проблемы или с коленом, или с поясницей. Наша задача — выписать пациента со сбалансированным мышечным корсетом и четким пониманием, что делать дальше. По сути, санаторный этап — это мост от состояния «я могу шевелить ногой» к ощущению «я живу полноценной жизнью».

— **Какие уникальные или редкие методики лечения Вы используете?**

— Мы не делаем ставку на отдельные методики, наш подход строится на комплексности и персонализации. Для каждого пациента, с учетом его анамнеза, возраста, состояния организма и образа жизни формируется индивидуальная программа. Мы используем все современные реабилитационные методики (кинезио-, механо- и физиотерапию), но ключевое значение имеет их правильное сочетание. При этом особое внимание уделяем функциональной реабилитации: важно не только восстановить показатели, но и вернуть человеку реальные навыки движения и уверенность в своем теле.





— Кто сегодня является вашими гостями и пациентами?

— Мы давно вышли за рамки стереотипного представления о санатории как о месте для пожилых людей. Сегодня к нам приезжают самые разные гости. Если говорить о географии, то около 70 % составляют жители Петербурга и Ленинградской области, 30 % — гости из других регионов России, и их число постоянно растет. К нам стабильно едут из Москвы, Мурманска, Архангельска, Вологды, а в последние годы все больше пациентов с Дальнего Востока и из северных регионов. Это объясняется тем, что в вопросах реабилитации опорно-двигательного аппарата очень важен опыт и квалификация врачей, за этим люди готовы ехать даже в другой регион.

Что касается возраста, конечно, люди старше 60 лет, в основном с остеопорозом, артрозами и после эндопротезирования суставов, по-прежнему составляют значимую часть наших пациентов. Но самая быстрорастущая категория — это гости активного трудоспособного

“ Мы давно вышли за рамки стереотипного представления о санатории как о месте для пожилых людей ”

возраста (35–55 лет). Люди, которые работают в офисах и страдают от последствий гиподинамии и проблем с позвоночником, спортсмены с травмами, люди после ДТП. Их запрос: быстрое решение проблемы и возвращение к привычной жизни. Немало среди наших гостей и родителей с детьми. У нас также есть большой опыт работы как с действующими военнослужащими, так и с ветеранами боевых действий.

“ Для тех, кто занимается спортом высоких достижений, травма связана не просто с болью, а с потерей профессии и идентичности ”

— Вы упомянули спортсменов. Как санаторий помогает восстанавливаться после получения травм профессиональным атлетам и наблюдаете ли Вы сегодня увеличение числа пациентов — любителей активного образа жизни?

— Да, это, пожалуй, две самых ярких тенденции в последние годы, и они тесно связаны между собой. Начну с профессиональных спортсменов, потому что работа с ними — это особая философия. Для тех, кто занимается спортом высоких достижений, травма связана не просто с болью, а с потерей профессии и идентичности. Атлеты привыкли превозмогать себя и часто приезжают к нам с уже запущенной проблемой, наскоро залеченной во время игрового сезона.

Поэтому наш подход к профессиональным спортсменам строится иначе. Сначала — разработка индивидуальных протоколов «агрессивной» реабилитации: ежедневные тренировки, роботизированная механотерапия с постоянной обратной связью, криосауна и т. д., вплоть до коррекции питания с учетом специфического метаболизма. В каком-то смысле мы



становимся реабилитационным штабом, только в условиях курорта. Далее — работа с микродефицитами и мышечным дисбалансом. Ведь тело годами «затачивается» под конкретные движения, одни мышцы работают на износ, а другие «спят», и порой именно это приводит к травмам. Поэтому мы не просто разрабатываем травмированный сустав, а заново выстраиваем весь кинематический ряд: от стопы до поясницы. Наконец, проводим и психологическую реабилитацию.

Что же касается любителей спорта, то данная категория действительно показывает взрывной рост: сегодня это треть наших пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата. Активные, успешные мужчины и женщины 35–50 лет, которые воспринимают нагрузки не как физкультуру, а как вызов. Они ставят себе амбициозные цели — марафоны, триатлоны и пр., но организм зачастую к таким нагрузкам не готов, и все заканчивается травмой. С такими пациентами мы работаем

“ “ *В каком-то смысле мы становимся реабилитационным штабом, только в условиях курорта* ” ”

“ “ *Что же касается любителей спорта, то данная категория действительно показывает взрывной рост* ” ”

не столько как с травмированными, сколько как с «перспективными нездоровыми». Сначала проводим реабилитацию, а затем обучаем тем правилам безопасного спорта, которые позволят в дальнейшем тренироваться без вреда для организма.

— **Какие новые направления сегодня появляются в санатории? Каким Вы видите его дальнейшее развитие?**

— Безусловно, мы не стоим на месте и последние несколько лет задали тот вектор, который определит облик санатория «Дюны» на десятилетия вперед. Главный тренд, который мы видим у пациентов — это запрос не на лечение конкретной травмы или болезни, а на комплексное управление здоровьем. Исходя из этого, мы запустили несколько принципиально новых направлений.

Первое — превентивная и антивозрастная медицина, включая диагностические чекап-программы. Для людей, которые хотят узнать о существующих рисках и замедлить старение, мы предлагаем расширенную лабораторную и функциональную диагностику, индивидуальные программы коррекции.



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- Год основания: 1979
- Принято пациентов: 185 000+
- Количество сотрудников: 190
- Площадь территории: 37 га реликтового леса
- Протяженность песчаного пляжа: 300 метров
- Основной корпус для проживания и лечения + 8 коттеджей



Второе — ментальное здоровье и стресс-менеджмент. Сегодня наблюдается колоссальный рост тревожных расстройств, нарушений сна, синдрома хронической усталости, которые часто приводят и к соматическим заболеваниям. Третье направление — это профильные программы заботы о мужском, женском и детском здоровье (особенно юных спортсменов).

С учетом этого, дальнейшее развитие санатория «Дюны» я связываю с его превращением в «курорт здоровой жизни», персональный институт здоровья для каждого гостя. Для этого необходима цифровая трансформация медицинского сервиса, развитие курортологии как научного направления (углубленное изучение природных факторов, механизмов их воздействия на конкретные биомаркеры), архитектурное и сервисное обновление.

Большие планы связаны с созданием нового современного медицинского ядра — просторных залов для механотерапии и водолечения, объединенных с открытыми пространствами, чтобы максимально стереть грань между по-

“*Дальнейшее развитие санатория «Дюны» я связываю с его превращением в «курорт здоровой жизни», персональный институт здоровья для каждого гостя*”

мещением и природой. Также мы собираемся развивать школы здоровья — короткие интенсивы по одной проблеме (например, «Школа здоровой спины») для людей, которые хотят за короткое время восстановить здоровье.

“*Я убежден, что санаторно-курортное направление стоит на пороге своего ренессанса как качественно новое явление в медицине XXI века*”

— Как Вы оцениваете роль и место санаторно-курортного направления в современной медицине? Какое будущее, на Ваш взгляд, его ждет?

— Я убежден, что санаторно-курортное направление стоит на пороге своего ренессанса как качественно новое явление в медицине XXI века. Нужно признать, что долгое время в глазах и пациентов, и многих врачей санатории существовали где-то на периферии. Сегодня идет преодоление этого разрыва между колоссальным потенциалом санаторного кластера и его реальным местом в системе здравоохранения.

Диагностика, лечение и реабилитация — это три столпа современной медицины. И именно санаторно-курортные учреждения должны быть площадкой для замкнутого цикла реабилитации. Но, кроме этого, они могут стать базой для первичной профилактики: в отличие от обычного приема врача, у нас есть от 14 до 21 дня для погружения пациента в здоровую среду и изменения его привычек. Сюда же, кстати, относится и управление ментальным здоровьем, борьба со стрессом и антивозрастная медицина.

На мой взгляд, трансформация санаторно-курортного дела должна быть основана на персонализации (отказе от стандартного набора процедур в пользу индивидуальных



Андрей Владимирович Трапезников

Исполнительный директор санатория «Дюны», к. м. н.

Врач — травматолог-ортопед высшей категории, кандидат медицинских наук, доцент кафедры военной травматологии и ортопедии Военно-медицинской академии. В 1984 году с отличием окончил факультет подготовки врачей Военно-медицинской академии, в 1991 году завершил обучение в адъюнктуре по хирургии и успешно защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата медицинских наук.

С 1992 по 2003 гг. вел преподавательскую и клиническую деятельность на кафедре военной травматологии и ортопедии Военно-медицинской академии, с 2004 по 2010 гг. занимал должность заместителя начальника этой кафедры.

В 2002–2010 гг. — консультант ФК «Зенит» по травматологии и ортопедии.

С 2010 года — генеральный директор и главный врач, с 2018 года — исполнительный директор санатория «Дюны».

В 2011 году окончил экономический факультет СПбГУСЭ по специальности «Экономика и управление предприятием (медицинским)».

В 2013–2014 гг. — заведующий кафедрой «Менеджмента в санаторно-курортном бизнесе Санкт-Петербургского государственного Университета сервиса и экономики и Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

Автор и соавтор 95 научных работ, в том числе двух учебников по специальности, четырех учебно-методических пособий, трех изобретений. В течение 6 лет избирался ученым секретарем научного общества травматологов-ортопедов Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Награжден дипломом Всемирной федерации водолечения и климатолечения (FEMTEC) «Лучший менеджер 2013 года».



программ) и постоянном цифровом сопровождении пациента, где собственно восстановление в санатории является лишь очной частью этой глубокой работы. Именно это позволит санаториям занять значимое место в медицинской экосистеме, перейдя из ниши «долечивания» в авангард управления здоровьем.

— В завершение наш традиционный вопрос — каким методам профилактики заболеваний отдаете предпочтение лично Вы? Что помогает Вам оставаться в хорошей форме и не болеть?

— Мой подход основан на соблюдении нескольких простых, но незыблемых правил, которые я вывел для себя, в том числе, на основании работы с пациентами. Главное — это режим. Я ложусь и встаю примерно в одно и то же время всегда, даже в выходные. Это позволяет удержать циркадные ритмы, от которых зависит работа всего организма. Сон — процедура №1, без нее никакие протоколы лечения не сработают.

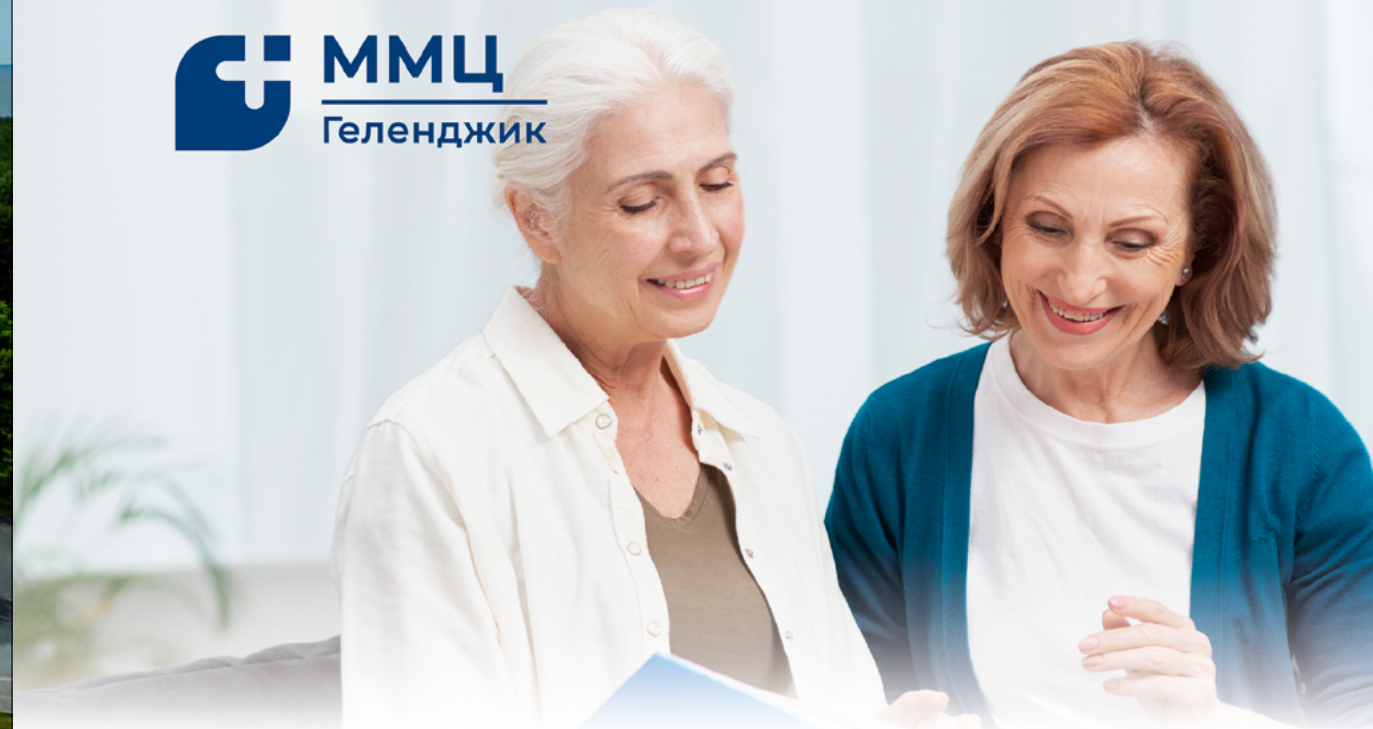
“ Сон — процедура №1, без нее никакие протоколы лечения не сработают ”



Далее — движение. С возрастом мы теряем не столько силу, сколько амплитуду движений, и я стараюсь это предотвратить. 10 минут суставной гимнастики с утра — это минимум. Но, кроме этого, каждый день стремлюсь находить 40–50 минут для физической активности: плавания, скандинавской ходьбы или просто комплекса упражнений на основные группы мышц (главное, на мобильность суставов и позвоночника).

Еще одно важное правило — информационная гигиена и управление стрессом. Я сознательно дозирую новостной поток и соблюдаю «цифровой комендантский час»: за час до сна никаких экранов, только книга. Кроме того, осознанное питание по «правилу тарелки» и, наконец, базовый чекап раз в год, даже если ничего не беспокоит. Все эти простые действия формируют рутину, которая, как я убедился за десятилетия работы в медицине, составляет фундамент, позволяющий сохранять здоровье до глубокой старости ■

“ Эти простые действия формируют рутину, которая, как я убедился за десятилетия работы в медицине, составляет фундамент, позволяющий сохранять здоровье до глубокой старости ”



ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ АНТИСТАРЕНИЯ В КЛИНИКЕ «ММЦ» ГЕЛЕНДЖИК

Комплексный подход к профилактике возрастных изменений, основанный на принципах превентивной медицины, помогает своевременно предотвратить раннее старение организма, увеличивая продолжительность активной жизни, сохраняя молодость и красоту на долгие годы.

Индивидуальные долгосрочные стратегии управления здоровьем:

- Тщательное обследование и своевременное выявление опасных заболеваний
- Очищение организма
- Восстановление нарушенных функций
- Курация в течение полугода

У нас есть все возможности для поддержания вашей красоты и здоровья!

Клиника «Мой медицинский центр» Геленджик
Геленджик, просп. Геленджикский, 178 Б
Лицензия №ЛО41-01126-23/00563124 от 03.12.2020 г.

gelendzhik.groupmmc.ru
+7 (86141) 333-22

Узнать
подробнее:



«СПОРТМЕДКЛИНИКА»:

ПУТЬ К ПОБЕДАМ
НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ



1 июня исполнилось два года «СпортМедКлинике» — первому в России частному специализированному центру спортивной медицины и реабилитации.

О том, каких результатов за это время удалось достичь ее коллективу и какие новые направления появятся здесь в ближайшем будущем, рассказала главный врач Клиники, врач-ревматолог, к. м. н. Ирина Николаевна Кушнир.



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ

Клиника, созданная на площадке спортивного комплекса «Академия Единоборств» на Федеральной территории «Сириус», стала, прежде всего, точкой притяжения для спортсменов. Углубленные медицинские осмотры (УМО) здесь проходят игроки многих клубов, среди которых ФК «Сочи» и ХК «Сочи», абхазский ФК «Апсны» и др. Большую популярность «СпортМедКлиника» приобрела и у спортсменов-одиночек, и у любителей.

Всего за два года УМО здесь прошли более 2500 человек, в том числе детей. Врачи Клиники заботятся о здоровье членов юношеских команд и спортивных школ ФТ «Сириус». На двух спортивных объектах созданы фельдшерские пункты для обеспечения непрерывного участия медиков в отборе детей в секции и в их дальнейших тренировках. Специалисты Клиники следят за здоровьем воспитанниц Академии художественной гимнастики «Небесная грация» Алины Кабаевой, сопровождают соревнования и оказывают помощь в восстановлении после травм.

“ За два года УМО
здесь прошли
более 2500 человек,
в том числе детей ”

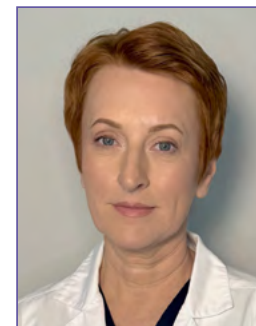


Одно из самых интересных направлений, которое сейчас развивается в Клинике — подготовка к восхождениям на горные пики. В его основе лежит опыт, приобретенный нашими специалистами в 2025 году в рамках проекта «Время сильных»: первого в мире группового восхождения на Эльбрус ветеранов СВО на протезах ног. «СпортМедКлиника» стала одной из опорных баз, где участники этого уникального проекта готовились к тому, чтобы подняться на высоту 5 642 м над уровнем моря.

Руководит этим направлением заведующий отделением спортивной медицины Дмитрий Сергеевич Передриенко, а куратором выступает заместитель главного врача по физической и реабилитационной медицине Александр Евгеньевич Фокин — врач команды восхождения проекта «Время сильных», который сам дважды поднимался на Эльбрус, самую высокую точку России и Европы.

Спортивные врачи и реабилитологи составляют индивидуальный план подготовки и тщательно отслеживают состояние организма

“ Спортивные врачи и реабилитологи составляют индивидуальный план подготовки и тщательно отслеживают состояние организма во время занятий ”



Ирина Николаевна Кушнир

Главный врач
«СпортМедКлиники»,
врач-ревматолог,
к. м. н.

во время занятий. Главная «изюминка» — это тренировки в климатической камере, которая имитирует условия высокогорья, позволяя максимально адаптироваться к гипоксии (нехватке кислорода). Для тех, кто готов посвятить подготовке в Сочи достаточное время, мы можем организовать буквально «офис на Эльбрусе»: долгосрочное пребывание в климатической камере в режиме покоя. Здесь можно работать, учиться и даже спать, пока организм привыкает к «горному воздуху». Это дает ощутимый результат: максимальное потребление кислорода может вырасти на 23%, а индекс резистентности к гипоксии — на 30%.

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

За два года спектр направлений, представленных в Клинике, существенно вырос. Сегодня это полноценный многопрофильный

Врачи «СпортМедКлиники», имеющие сертификаты РУСАДА (Российского антидопингового агентства), обеспечивают медицинское сопровождение тренировок и соревнований по самым разным видам спорта — от хоккея и футбола до дзюдо, плавания и триатлона. Клиника выступает медицинским партнером таких крупных мероприятий как IronStar, «Игра без травм», «Сочи Марафон» и др.





«*Сегодня это полноценный многопрофильный медицинский центр для взрослых и детей, где жители и гости юга России могут получить всю необходимую помощь как в области терапии и педиатрии, так и по узким направлениям — от дерматовенерологии до стоматологии*»

медицинский центр для взрослых и детей, где жители и гости юга России могут получить всю необходимую помощь как в области терапии и педиатрии, так и по узким направлениям — от дерматовенерологии до стоматологии. Высококвалифицированные врачи не только ведут амбулаторный прием, но и выезжают к пациентам на дом. Недавно в автопарке Клиники появилась новая машина скорой медицинской помощи.

Особенно активно в «СпортМедКлинике» развивается отделение физической и реабилитационной медицины. За последний год оно серьезно расширилось и стало по-настоящему мультидисциплинарным: здесь появились такие направления как логопедия, эрготерапия, детская ортопедия, изготовление индивиду-

«*Особенно активно в «СпортМедКлинике» развивается отделение физической и реабилитационной медицины*»

Клиника активно развивает инфраструктуру и повышает уровень сервиса. За последний год здесь появилась онлайн-запись на прием через сайт, удобная система навигации, собственный аптечный пункт и зона, где можно приобрести брендованную продукцию.

альных ортопедических стелек и др. Многопрофильная команда специалистов оказывает помощь пациентам с ограниченными возможностями здоровья и хроническими состояниями, а также людям, которым необходимо восстановление после травмы или операции.

Уникальное высокотехнологичное оборудование с биологической обратной связью, которым оснащена Клиника, позволяет проводить полноценную нейрореабилитацию, диагностику синдрома перетренированности, максимальное нагрузочное тестирование и использовать другие методы диагностики и лечения, доступные лишь в немногих медицинских учреждениях региона.

Крайне востребована у пациентов лучевая диагностика. Например, резко выросла популярность денситометрии для детей — оценки минеральной плотности костной ткани и определения вероятности переломов. Кроме того, «СпортМедКлиника» сегодня является



единственным в Сочи медцентром, где можно выполнить компьютерную томографию коронарных артерий (МСКТ коронарографию) — эта методика позволяет выявить поражения сосудов, питающих сердце.

Наконец, активно расширяется направление профилактической медицины. В Клинике разработано более 40 чекапов (включая 9 спортивных) и комплексных программ для самых разных категорий пациентов. Партнерство с сетью «Сириус Отели» дает гостям города-курорта возможность не только отдохнуть на море, но и за время отпуска существенно укрепить свое здоровье.

“ *Ключевым вектором развития Клиники сегодня является спортивная медицина — в частности, персонифицированный подход к каждому атлету и профилактика спортивноассоциированных патологий* ”

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Сильная команда и полный спектр самого современного оборудования позволили «СпортМедКлинике» заявить о себе как о передовом медицинском центре экспертного класса не только на Федеральной территории «Сириус» и в Сочи, но и на всем юге России. Несомненным преимуществом Клиники является и возможность использования ресурсов всей Группы компаний «Мой медицинский центр»: организация выездных приемов ведущих врачей из Санкт-Петербурга, получение второго мнения и совместная удаленная курация пациентов в особо сложных случаях.

Ключевым вектором развития Клиники сегодня является спортивная медицина — в частности, персонифицированный подход

Врачи Клиники ведут просветительскую работу, рассказывая пациентам о полезных привычках и методах профилактики заболеваний. Медики регулярно проводят дни открытых дверей, лекции и другие мероприятия, посвященные детскому здоровью, планированию семьи и т.д.



ДВА ГОДА РАБОТЫ
КЛИНИКИ В ЦИФРАХ
И ФАКТАХ

9000+
пациентов

145 000+
оказанных услуг

2 500+
углубленных медицин-
ских осмотров (УМО)
для взрослых и юных
спортсменов

40+
новых чекапов и ком-
плексных программ

30+
мероприятий на базе
Клиники и с участием
ее врачей

“ *Мы делаем акцент на такую сложную область, как нейрореабилитация* ”

к каждому атлету и профилактика спортивноассоциированных патологий. Кроме того, мы делаем акцент на такую сложную область, как нейрореабилитация. В этом году также планируем запустить целый ряд новых направлений, среди которых:

- собственный травматологический пункт для детей и взрослых
- фильтр-бокс для приема пациентов с инфекционными заболеваниями
- скорая медицинская помощь с возможностью забора анализов на дому

Появятся такие новые услуги, как:

- выполнение аллергологических проб и аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ)
- оптический анализ позвоночника и осанки с помощью инновационной системы DIERS
- программы по кистевой и тазовой реабилитации ■

ОЛИМПИЙСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
ДЛЯ КАЖДОГО

FOCUS^{XD}SOFF



Развитию спортивной медицины и реабилитации в Группе компаний «Мой медицинский центр» уделяется особое внимание. В этом материале рассказываем о том, какие технологии для профессиональных спортсменов и любителей сегодня доступны в наших Клиниках.

«СПОРТМЕДКЛИНИКА»

Флагман обеспечения качественной медицинской помощи спортсменам любого возраста и уровня подготовки в ГК «ММЦ». В Клинике, оснащенной по последнему слову современной медицинской техники, проводятся индивидуальные занятия по ЛФК, нагрузочные тестирования (максимальные и субмаксимальные), полноценные углубленные медицинские обследования спортсменов любого уровня с последующим ведением по принципам диспансерного наблюдения. Также специалисты занимаются медицинским сопровождением различных спортивных мероприятий.

Врачи Клиники эффективно оценивают пульсовой коридор каждого спортсмена (диапазон частоты сердечных сокращений, соответствующий определенной интенсивности физической нагрузки) и индивидуально рассчитывают пульсовые зоны, которые позволяют и профессионалам, и любителям безопасно достигать максимального тренировочного эффекта.

Топовыми являются технологии подготовки к высокогорному восхождению в климатической камере, успешно отработанные в 2025 году в ходе проекта «Время сильных»: благодаря уникальной медицинской про-

“ *Флагман обеспечения качественной медицинской помощи спортсменам любого возраста и уровня подготовки в ГК «ММЦ»* ”



Геннадий Михайлович Загородный

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

грамме, один из этапов которой проходил в «СпортМедКлинике», шесть ветеранов СВО совершили первое в истории групповое восхождение на протезах ног на Эльбрус — самую высокую точку Европы. Кроме того, эти технологии используются спортсменами ХК «Сочи» для повышения выносливости в рамках подготовки к хоккейному сезону.

«Методика позволяет успешно, физиологично, под серьезным комплексным контролем ускорить период адаптации к горам: у нас есть возможность эффективно тренироваться «на высотах» от 2 000 до 5 000 м с последующей реабилитацией практически в соседних кабинетах, что позволяет комфортно и в одном месте пройти программы, разработанные компетентными сотрудниками», — рассказал заместитель главного врача по спортивной медицине «СпортМедКлиники», к. м. н., доцент Геннадий Михайлович Загородный.



Значительным реабилитационным потенциалом, особенно после тяжелых физических нагрузок, обладает криокамера — в «Спорт-МедКлинике» используется трехсекционная CryoSpace. Кратковременное пребывание (1–3 минуты) при температуре -110°C способствует ускорению восстановления, а также снимает мышечную боль, отеки и крепатуру. Кроме того, воздействие такого холода обладает значительным омолаживающим эффектом, помогает бороться с избыточным весом и целлюлитом.

Еще одним эффективным средством восстановления после травм является антигравитационная среда. Клиника оснащена антигравитационной и двумя подводными беговыми дорожками. За счет снижения опорной весовой нагрузки на суставы минимизируется риск осложнений после эндопротезирования тазобедренных и коленных суставов, улучшаются результаты тренировок (особен-

“ Значительным реабилитационным потенциалом, особенно после тяжелых физических нагрузок, обладает криокамера ”



“ Клиника оснащена антигравитационной и двумя подводными беговыми дорожками. За счет снижения опорной весовой нагрузки на суставы минимизируется риск осложнений после эндопротезирования тазобедренных и коленных суставов, улучшаются результаты тренировок ”

но кардио) при избыточной массе тела. Эти технологии отлично работают в нейрореабилитации и после травм нижних конечностей, позволяя приступать к двигательной активности гораздо раньше стандартных сроков восстановления.

Тренировать любых спортсменов, даже олимпийских чемпионов, способен роботизированный комплекс с биологической обратной связью CENTAUR. С его помощью специалисты «СпортМедКлиники» определяют и устраняют асимметрии развития глубоких мышц туловища.

Сегодня золотым стандартом при реабилитации спортивных травм становятся занятия на изокинетических динамометрах. В Клинике собрана полная линейка этого уникального оборудования, выполняющего тотальную оцифровку показателей силы, скорости и выносливости мышечных структур спортсмена. Важно знать, что

изокинетический режим работы невозможно воспроизвести с помощью свободных весов и классических тренажеров.

Широко применяется и высокоинтенсивная физиотерапия. В «СпортМедКлинике» представлена вся «большая четверка», позволяющая эффективно справляться с болями и воспалениями различного происхождения: ударно-волновая терапия, высокоинтенсивный лазер и магнит, а также TECAR-терапия высокочастотным электромагнитным полем.

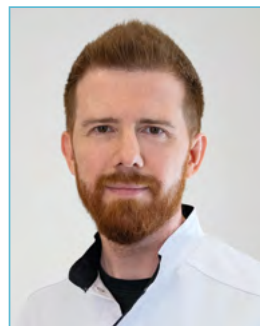
«Любое, даже самое технологичное оборудование без команды высококлассных специалистов будет, по сути, просто металлоломом. Наши инструкторы и врачи по лечебной физкультуре, физиотерапевты, массажисты и медсестры непрерывно повышают свои компетенции в обла-

“ Любое, даже самое технологичное оборудование без команды высококлассных специалистов будет, по сути, просто металлоломом ”

сти спортивной травматологии, и именно этим, в первую очередь, обусловлены наши успешные результаты в реабилитации профессиональных атлетов и спортсменов-любителей», — убежден заместитель главного врача по физической и реабилитационной медицине «СпортМедКлиники» Александр Евгеньевич Фокин.

КЛИНИКА «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

Отделение медицинской реабилитации и спортивной медицины Клиники «ММЦ» — передовое подразделение, где применяются как традиционные, так и инновационные методы. Здесь находят индивидуальный подход



Александр Евгеньевич Фокин

Заместитель главного врача по физической и реабилитационной медицине «СпортМедКлиники»



Ольга Святославовна Хмара

Заведующая отделением медицинской реабилитации и спортивной медицины Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

к каждому пациенту, объединяя в одном месте, в комфортных залах с современным оборудованием целый комплекс решений — золотой стандарт в реабилитации: ЛФК, мануальную терапию, рефлексотерапию, остеопатию, массаж, физиотерапию, кинезиотейпирование и психотерапию.

Пациентам отделения доступны современные технологии реабилитации, такие как фокусированная и радиальная ударно-волновая терапия, высокоинтенсивная лазерная терапия с роботизированной системой сканирования, неинвазивная электромагнитная стимуляция мускулатуры тазового дна и пр.

Отдельно стоит отметить CON-TREX — многофункциональную роботизированную систему для проведения тестирований, реабилитационных мероприятий и тренировок, GYROTONIC — комплекс тренажеров и упражнений, любимый многими звездами мирового шоу-бизнеса и спортсменами, применяемый в полном

соответствии с индивидуальными возможностями организма, а также INDIBA — технологию, которую используют звезды Лиги чемпионов УЕФА, легкой атлетики, тенниса и велоспорта, чтобы как можно скорее прийти в форму после травм и вернуться к соревнованиям.

«В первую очередь мы гордимся своими специалистами. Наша команда состоит из опытных, вовлеченных, работающих на результат профессионалов, многие из которых имеют личный спортивный опыт и достижения. Мы стараемся непрерывно развиваться, совершенствуя свои знания и навыки, в том числе и за счет обучения за рубежом», — отмечает заведующая отделением медицинской реабилитации и спортивной медицины Ольга Святославовна Хмара ■

В 2025 году инструктор-методист по ЛФК Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Ирина Сергеевна Леонтьевская стала чемпионкой мира по прыжкам в воду в категории «Мастерс».

«ММЦ» на Малой Конюшенной — единственная Клиника в Санкт-Петербурге, врачи которой сертифицированы FIFA Medicine. Специалисты Клиники много лет оказывают помощь профессиональным спортсменам не только в проведении плановых медосмотров, но и в лечении и реабилитации после травм. Спортивная медицина сегодня движется в направлении максимально быстрого и полноценного возвращения пациента к предшествующему травме уровню физической активности. Для этого мы применяем малоинвазивные артроскопические методики, уменьшающие травматичность хирургического вмешательства и снижающие время на восстановление. Также мы широко используем возможности ортобиологии — консервативного лечения с помощью биологически активных препаратов, применение которого официально разрешено Всемирным антидопинговым агентством WADA.



Дмитрий Святославович Савицкий

Заведующий отделением травматологии и ортопедии, врач — травматолог-ортопед Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к. м. н.



КЛИНИКА ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ «БЕЛООСТРОВ»

Для восстановления после травм спортсменов любого уровня в «медицинском городе» применяют методы, доступные ранее только олимпийским сборным, при этом в работе учитывается биомеханика конкретного вида спорта.

Пациентам помогает сильная команда экспертов во главе с главным специалистом по реабилитации ГК «ММЦ», заместителем главного врача по медицинской реабилитации Клиники «Белоостров», профессором кафедры физической и реабилитационной медицины СЗГМУ им. И. И. Мечникова, д. м. н. Павлом Иркиновичем Гузаловым, заведующим амбулаторным отделением медицинской реабилитации, к. м. н. Андреем Александровичем Поповым и заведующим стационарным отделением медицинской реабилитации Антоном Андреевичем Крутовым. Главный принцип

“ Для восстановления после травм спортсменов любого уровня в «медицинском городе» применяют методы, доступные ранее только олимпийским сборным ”



работы — мультидисциплинарность: пациента ведет не один врач, а целая команда, в которую входят реабилитологи, травматологи, физиотерапевты, врачи ЛФК и другие специалисты.

«Клиника «Белоостров» — это высокотехнологичный центр, где спортивная реабилитация работает на стыке роботизированной механики, физиологии и цифровых технологий. Здесь помогают даже олимпийцам, но при этом наши двери открыты для любого человека, который хочет вернуть контроль над своим телом после травмы. Мы не используем шаблоны в работе с пациентом, важен индивидуальный подход: перед назначением программы реабилитации мы проводим исследование функциональных и биомеханических возможностей каждого спортсмена», — рассказал П. И. Гузалов.

Клиника оснащена передовым оборудованием. Восстановление спортсменов происходит на роботизированных комплексах, которые имитируют специфические нагрузки или точно укрепляют «слабые места» атлета. Так, платформа с обратной связью HUBER 360

“ *Клиника «Белоостров» — это высокотехнологичный центр, где спортивная реабилитация работает на стыке роботизированной механики, физиологии и цифровых технологий* ”



Оксана Геннадьевна Гуткина

Главный специалист по функциональной диагностике ГК «ММЦ», заведующая отделением функциональной диагностики Клиники «Белоостров»

Одним из важных моментов в поддержании здоровья является адекватная оценка состояния организма. Это особенно значимо для людей, которые активно занимаются спортом, так как тренировки — всегда огромная нагрузка и испытание для всех систем органов.

Чтобы понимать, как правильно подготовить спортсмена к соревнованиям или безопасно восстановить человека после спортивной травмы, необходимо правильно оценить его функциональное состояние. Современные методы диагностики позволяют получить всестороннюю информацию о состоянии организма и допустимых пределах нагрузки. На основе полученных данных спортивный врач или врач-реабилитолог может построить и тренировочный, и восстановительный процессы, а главное — контролировать результат.

В Клиниках ГК «ММЦ» есть все виды функционально-диагностических методик, которые позволяют полно и комплексно оценить работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, выявить проблемы, которые требуют коррекции, а также оценить функциональные резервы организма, чтобы индивидуально подобрать тренировочные программы, подготовить к соревнованиям и помочь достичь оптимальных результатов.

В нашей Группе компаний создана единая система спортивной медицины и реабилитации. Все Клиники работают по одинаковым стандартам и протоколам, а значит, пациент может получить качественную и профессиональную медицинскую помощь в любом регионе присутствия ГК «ММЦ». Ведущие эксперты делятся своим опытом с коллегами во всех подразделениях и осуществляют курацию сложных случаев, что позволяет обеспечить преемственность: пациент, прошедший лечение в одной Клинике, может отправиться на реабилитацию в другую без потери времени и качества.



Павел Иркинович Гузалов

Главный специалист по реабилитации ГК «ММЦ», заместитель главного врача по медицинской реабилитации Клиники «Белоостров», д. м. н., профессор

тренирует равновесие и позволяет выполнять многоосевые движения, помогая футболистам быстрее восстанавливаться после травм колена и голеностопа. Для оксигенации (насыщения кислородом) тканей применяется отечественное оборудование OXYTERRA: аппарат позволяет не только ускорить процесс заживления связок, мышц и костей после изнурительных матчей или травмирования, но и быстро снять утомление перед соревнованиями и сборами. Также в Клинике «Белоостров» используют VR-технологии: тренировки гимнастов проходят в игровом формате виртуальной среды, это ускоряет возвращение нейромышечных связей. Система изокинетического тестирования и тренировки мышц CON-TREX незаменима для принятия решения о допуске спортсмена к тренировкам — атлету разрешат вернуться к спорту, только когда сила мышц больной конечности составит 90 % от здоровой ■

“ Для оксигенации (насыщения кислородом) тканей применяется отечественное оборудование OXYTERRA ”

groupmmc.ru



ОРТОДОНТИЯ — НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ КЛИНИКИ «ММЦ» ТОБОЛЬСК

Прием детей с 1 года и взрослых.

Решение эстетических проблем, связанных с улыбкой, а также устранение:

- Дефектов прикуса и окклюзии (неправильное смыкание челюстей)
- Скученности зубов и их неправильного положения
- Проблем с молочными зубами у детей
- Ретинированных («застрявших» в десне) зубов
- Смещения зубов после удаления соседних
- Деформаций лица или челюстей


Клиника «ММЦ» Тобольск
626158, Тюменская обл., г. Тобольск, 9 микрорайон, № 1Б
Лицензия ЛО41-01148-78/00364004 от 23.12.2020 г.

tob.pm.groupmmc.ru
8 (3456) 333-999

Узнать
подробнее:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**ФИЗКУЛЬТУРА
ИЛИ СПОРТ:**

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ
ЗДОРОВЬЕ
И НАЧИНАЮТСЯ
ТРАВМЫ?

Многие люди привыкли считать слова «физкультура» и «спорт» синонимами, но медицина смотрит на это иначе. Где проходит красная линия, после которой забота о теле превращается в его медленное уничтожение? Сколько на самом деле нужно заниматься, чтобы не попасть в больницу и не потерять себя в погоне за идеальной формой? Разбираемся вместе со специалистами ГК «ММЦ».



«ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ»

Для сравнения рассмотрим двух человек. Первый каждое утро делает зарядку, вечером прогуливается перед сном, а по выходным ходит в бассейн. Второй — профессиональный футболист, который проводит на тренировках по шесть часов в день и к 30–35 годам имеет несколько хронических травм. В обоих ли случаях это спорт? Нет, первый занимается физкультурой, а второй — спортом высоких достижений, и между ними огромная разница.

Физкультура — это ставка на ресурс. Человек дает телу ровно такую нагрузку, чтобы оно стало сильнее, выносливее, но при этом успевало восстанавливаться. Можно сказать, что это инвестиция: сегодня вы побегали, а завтра у вас будет больше сил, чтобы нести тяжелые сумки из магазина и играть с детьми.

Спорт требует высокого результата. Здесь тело становится инструментом для достижения целей: медаль, разряд, контракт. К сожалению, инструмент имеет свойство изнашиваться. И если при занятиях физкультурой боль — это сигнал, чтобы остановиться, то в спорте боль — это защитный механизм, который часто нужно преодолевать.

При этом крайне опасно, когда любитель старается копировать поведение профессионала, не имея ни его подготовки, ни команды врачей за спиной. Например, он смотрит видео, где блогер-спортсмен жмет штангу, и пытается повторить, или бежит марафон, потому что «это модно». Так делать категорически нельзя.

“ Спорт требует высокого результата. Здесь тело становится инструментом для достижения целей ”



МАТЕМАТИКА ЗДОРОВЬЯ

Всемирная организация здравоохранения вывела такую формулу: взрослому человеку нужно 150 минут умеренной активности в неделю, то есть всего лишь 21 минута в день. Это может быть, например, быстрая ходьба, плавание или велосипедная прогулка.

Казалось бы, выполнить такую задачу проще простого. Но по статистике большинство людей не набирают и трети от этой нормы. Ходьбу заменил транспорт, подъем по лестнице — лифт, а прогулку на свежем воздухе — скроллинг ленты в смартфоне.

Но выход есть: сделайте так, чтобы ваша обычная жизнь заставляла вас двигаться. Например, паркуйтесь за километр от работы, выходите из автобуса на остановку раньше, ходите за продуктами в магазин пешком, а не берите машину. Именно эти, казалось бы, незначительные изменения помогут сформировать тот самый базовый уровень здоровья.

“*Всемирная организация здравоохранения вывела такую формулу: взрослому человеку нужно 150 минут умеренной активности в неделю, то есть всего лишь 21 минута в день*”

“*Ведь медицина сегодня — это не только помощь при уже возникших проблемах со здоровьем. Это целая индустрия сопровождения*”

ТРИ ЭТАЖА МЕДИЦИНЫ

Если человек не просто с трудом вписал ходьбу в свой график, а всерьез решил заниматься спортом, то для него открывается совсем другая медицина. В зависимости от того, на каком «этаже» физической активности он находится, меняется и роль врача. Ведь медицина сегодня — это не только помощь при уже возникших проблемах со здоровьем. Это целая индустрия сопровождения.

■ Этаж 1 «Повседневный»

Здесь живет обычный человек, активность которого состоит из ходьбы, редких зарядок, поездок на дачу и прогулок с детьми. Его враги — гиподинамия и возрастные изменения.

На этом этаже задачами врача являются профилактика и своевременная диагностика. И тут на помощь приходят технологии. Например, умные часы, которые не только считают шаги, но и фиксируют аритмию, перепады сатурации. Человек часто может не чувствовать, что с сердцем что-то не так, а гаджет это определит и вовремя подаст сигнал.





“ Любитель полон задора и зачастую терпит боль там, где профессионал остановится и пойдет к специалисту. Любитель не знает своей анатомии и не подозревает о возможных проблемах ”

■ Этаж 2 «Любительский»

Самый опасный этаж. Здесь живут энтузиасты, такие, как человек, который купил абонемент в зал и решил, что теперь он — спортсмен. К сожалению, таких людей много и они являются частыми пациентами врачей-травматологов.

Любитель полон задора и зачастую терпит боль там, где профессионал остановится и пойдет к специалисту. Любитель не знает своей анатомии и не подозревает о таких возможных проблемах, как, например, нарушения сердечного ритма или предрасположенность к травмам связок.

На этом этаже медицина предлагает проходить углубленные своевременные обследования. Например, функциональное МРТ, чтобы оценить функцию сустава в движении, стресс-эхокардиографию (УЗИ сердца под на-



Дмитрий Святославович Савицкий

Заведующий отделением травматологии и ортопедии, врач — травматолог-ортопед Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к. м. н.

грузкой) или анализ походки на тензоплатформах (устройство для измерения усилий, связанных с движениями человека).

«У современного любителя спорта, то есть человека, занимающегося нерегулярно, к числу типичных травм можно отнести повреждения суставов и связочного аппарата. Наиболее часто страдают плечевой, голеностопный и коленный суставы. В своей практике мы регулярно сталкиваемся с повреждением ахиллова сухожилия, эпикондилитом («локоть гольфиста»), а также травмами менисков коленного сустава и сухожилий плечевого сустава.

Тем, кто решил заняться спортом, необходимо грамотно планировать начало тренировок. Безусловно, каждый из нас знает свои сильные и слабые стороны, однако прежде чем приступить к занятиям, стоит проконсультироваться с профильным врачом, который подскажет, какие именно исследования нужно пройти», — рассказал заведующий отделением травматологии и ортопедии, врач — травматолог-ортопед Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, к. м. н. Дмитрий Святославович Савицкий.

“ Безусловно, каждый из нас знает свои сильные и слабые стороны, однако прежде чем приступить к занятиям, стоит проконсультироваться с профильным врачом ”

■ Этаж 3 «Профессиональный»

На самом верхнем, третьем, этаже живут те, для кого спорт — это работа. И здесь медицина превращается в незаменимого спутника. Задача врача спортивной команды — не только постоянно следить за здоровьем игрока, но и в случае форс-мажора вернуть его в строй максимально быстро.

На этом этаже используются технологии будущего: лечение собственной плазмой (PRP-терапия), криокамеры и пр. Хирургия здесь тоже

творит чудеса: еще 20 лет назад после разрыва крестообразных связок карьера спортсмена заканчивалась. Сейчас же — 6–9 месяцев реабилитации, и он, как правило, снова на поле.

Но есть и обратная сторона такой активной спортивной жизни. Профессиональный спорт — это всегда работа на износ. Например, редкий хоккеист к 35 годам не имеет проблем с позвоночником, а футболист — с коленями и голеностопом.

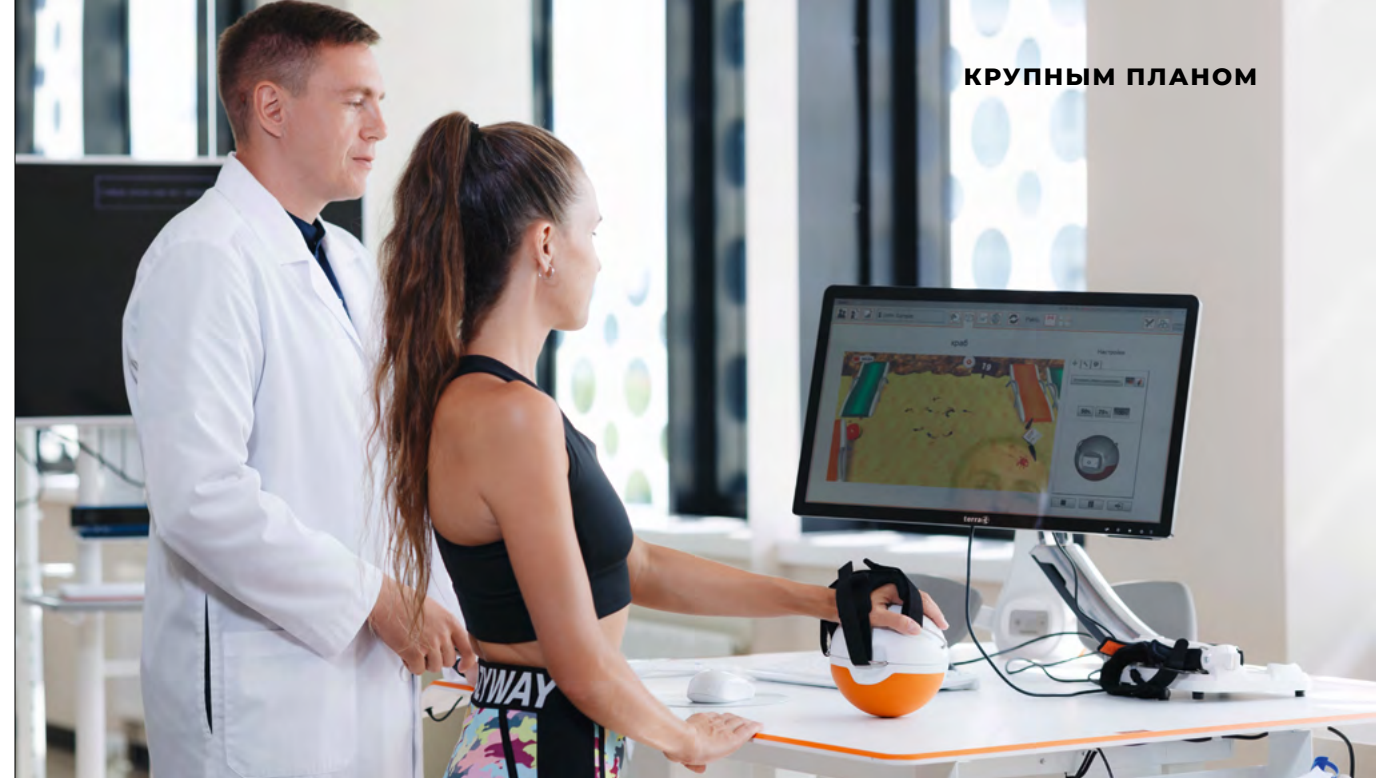
Однако износ суставов и связок — это лишь одна сторона проблемы. Куда страшнее те невидимые изменения, которые происходят с человеком, одержимым результатом. Ведь если травму колена можно увидеть на снимке, то как зафиксировать тот момент, когда жажда побед незаметно затмевает все остальные радости жизни?

«Если спорт — не вся жизнь, а ее часть, пусть и большая — это норма. А если, кроме спорта, у человека нет ничего — это зависимость и побег от реальности. Достичь высоких результатов легче тем, у кого есть семья, хобби, другие интересы. Разносторонний отдых помогает отвлечься, восстановиться и вернуться



Наталья Владимировна Микляева

Медицинский психолог
«СпортМедКлиники»



к тренировкам с новыми силами», — отметила медицинский психолог «СпортМедКлиники» Наталья Владимировна Микляева.

Грань, за которой стремление к телу мечты превращается в невроз, может определить только сам спортсмен. Психически здоровый человек вписывает тренировки в жизнь гармонично и корректирует планы, если они начинают мешать другим сферам.

«Если человек осознает у себя спортивную зависимость и это его беспокоит, то стоит обратиться к медицинскому психологу, поскольку за такой зависимостью часто стоит нежелание решать другие жизненные задачи. Для формирования красивого тела не нужны изнуряющие нагрузки. Нужен баланс: питание, сон, отдых и психологическое благополучие. Если человек вдобавок к тренировкам изнуряет себя диетами и пластическими операциями — это уже зависимое поведение. Здоровое тело — результат здравого рассудка и чувства меры», — подчеркнула Н. В. Микляева.



“ Если, кроме спорта, у человека нет ничего — это зависимость и побег от реальности ”

“ Здоровое тело — результат здравого рассудка и чувства меры ”



СПОРТИВНАЯ ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Несмотря на то что современная медицина умеет справляться даже с самыми сложными проблемами (хирурги сращивают связки, кардиологи «перезапускают» сердца, реабилитологи ставят на ноги после инсультов), лучше изначально выбрать для себя тот уровень активности, после которого такие экстренные меры не потребуются.

Идеальная формула здоровья проста:

- Двигайтесь каждый день — не ради рекордов, а ради удовольствия.
- Слушайте свое тело и не забывайте, что боль — это не просто «рост мышц», а крик организма о помощи.
- Следите за своим здоровьем. Если вы решили перейти на новый уровень — не только купите новые кроссовки, но и запишитесь на прием к врачу ■



«СПОРТМЕДКЛИНИКА»: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ВОСХОЖДЕНИЮ

Планируете покорить горную вершину? Мы поможем!

Подготовка к восхождению в «СпортМедКлинике» — это:

- Индивидуальный план, составленный ведущими спортивными врачами и реабилитологами
- Тренировки в уникальной климатической камере, имитирующей условия высокогорья
- Возможность создать «офис на Эльбрусе» (долгосрочное нахождение в климатической камере для максимальной адаптации к гипоксии)
- Полное обследование организма и тщательный контроль в ходе занятий
- Улучшение спортивных показателей и безопасная подготовка к высоте

Курируют направление Александр Евгеньевич Фокин, заместитель главного врача по физической и реабилитационной медицине, врач команды восхождения проекта «Время сильных», в рамках которого впервые в мировой истории группа из шести ветеранов СВО на протезах ног поднялась на Эльбрус — самую высокую точку Европы, и Дмитрий Сергеевич Передриенко, заведующий отделением спортивной медицины, опытный специалист, который сопровождает людей любого уровня подготовки, помогая подойти к моменту восхождения в наилучшей форме.

354340, Краснодарский край, пгт. Сириус, пр-кт Олимпийский, д. 5А, к. 1

Лицензия Л041-01126-23/00753887 от 27.10.2023

smc.groupmmc.ru
8 (800) 302-03-42

Узнать
подробнее:

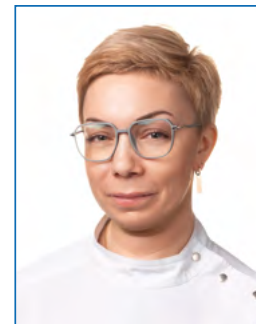


ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

УСАТЫЙ-ПОЛОСАТЫЙ:
ПУШИСТЫЕ, ПЕРНАТЫЕ
И ДРУГИЕ ДОМАШНИЕ
ПИТОМЦЫ НАШИХ ДЕТЕЙ



Многие дети, мечтающие о питомце, не согласились бы с Карлсоном, который уверял Малыша, что он «лучше, чем собака». О том, как выбрать домашнее животное и когда его стоит заводить, а также что нужно учитывать перед рождением малыша семье, где уже есть питомцы, рассказали специалисты Центра детского здоровья «ММЦ ДЕТИ» Клиники «Мой медицинский центр» на Малой Конюшенной.



**Анна Александровна
Никитенок**

Заведующая
педиатрическим
отделением Клиники
«ММЦ» на Малой
Конюшенной

ЗНАКОМИМ ПИТОМЦА С МАЛЫШОМ

Появление в семье малыша — важное событие, к которому будущие родители тщательно и заблаговременно готовятся. В доме, где уже есть животное, всегда возникают вопросы, допускать ли его к ребенку и как это сделать безопасно. Многие зависят от того, какой именно питомец живет с вами. «Если это мелкие грызуны, птицы или другие обитатели клеток, аквариумов и террариумов, то лучше постараться перенести их в другое помещение. Прелый запах, опилки, корм, перья и продукты жизнедеятельности нарушают микроклимат, загрязняют воздух и являются серьезными аллергенами», — предупреждает заведующая педиатрическим отделением Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Анна Александровна Никитенок.

Кошки и собаки — это совсем другая история. Полностью оградить малыша от контакта с ними практически невозможно, но нужно заранее расположить места кормления живот-

ного, его отдыха и пр. вдали от детской комнаты. Зоопсихологи дают интересную рекомендацию будущим мамам: еще во время беременности покажите питомцу свой живот, «познакомьте» его с малышом и расскажите о том, что скоро появится новый член семьи. Очень часто животные чувствуют, что хозяйка находится в положении, и стараются ее всячески оберегать.

Если ваш питомец часто проявляет агрессию по отношению к детям или у него была психотравма, связанная с общением с детьми, нужно быть готовыми к тому, что и к вашему ребенку настрой может быть недружелюбным. Проконсультируйтесь

со специалистом: он подскажет, как обезопасить себя и ребенка от возможной агрессии со стороны

животного, поскольку нельзя исключать негативный сценарий развития событий. Это особенно важно, если у вас собака бойцовской породы, требующая тщательной дрессировки и жесткой дисциплины.

Когда в доме появляется ребенок, его представляют всем членам семьи. В этот момент важно не забыть и про знакомство с животным, особенно если это кошка или собака. Так вы обозначите, что в доме появился новый человек и это «друг». Чаще всего, если во время беременности вы не игнорировали питомца и не проявляли негатива к его контакту с животом, то отношение к ребенку будет благосклонным. Нередко четвероногие берут на себя функцию защиты и даже воспитания, становясь отличным помощником для родителей.

ЗАВОДИМ ПИТОМЦА ДЛЯ РЕБЕНКА

Если в семье нет животных, но хочется завести их для ребенка, или он сам настойчиво просит об этом, у родителей часто возникает

Всего 15 минут поглаживания кота или собаки могут заметно улучшить эмоциональное состояние ребенка.

“ Очень часто животные чувствуют, что хозяйка находится в положении, и стараются ее всячески оберегать ”

Дети, особенно в раннем возрасте, часто разговаривают с животными, отрабатывая разные речевые конструкции и интонации. Для младших школьников полезна методика чтения питомцу вслух: она помогает преодолеть стеснение и улучшить навыки чтения.



ПОЛЬЗА ОБЩЕНИЯ С ЖИВОТНЫМИ

Общение с питомцами способствует развитию ребенка и положительно влияет на его психическое здоровье, снижая уровень кортизола (гормона стресса) и повышая выработку окситоцина (гормона привязанности). Домашние животные становятся для детей источником поддержки и утешения во время эмоциональных трудностей, развивают доверие, чувство безопасности, а также эмпатию и эмоциональный интеллект. Ребенок учится распознавать настроение, поведение и язык тела животного и впоследствии легко переносит этот навык на общение с людьми. У малышей общение с любимым питомцем развивает коммуникативные навыки и речь. А уход за животным учит школьников ответственности, дисциплине и планированию времени.

вопрос, в какой момент это лучше делать. Ответ прост: в любой. Здесь важен не возраст ребенка, а ваша цель: хотите ли вы привить будущему малышу чувство заботы и ответственности, подарить ему друга или просто реализовать свою или его давнюю мечту.

Если вы еще только планируете беременность, то лучший вариант — животное-компаньон. Его нужно брать еще детенышем, чтобы он вырос уже в вашем доме и с детства привык к заведенным здесь порядкам. Этот совет актуален и для тех, кто заводит питомца



“ Если завести питомца просит сам ребенок, важно обсудить с ним, готов ли он к такой ответственности: взвесьте все «за» и «против» ”

уже после рождения ребенка: когда оба малыша растут вместе, они, как правило, становятся настоящими друзьями. Если же хочется взять уже взрослое животное, уточните его историю, иначе не сможете предугадать, как оно отнесется к появлению ребенка в доме.

В случае, если завести питомца просит сам ребенок, важно обсудить с ним, готов ли он к такой ответственности: взвесьте все «за» и «против». Когда животное уже появляется в доме, всей семье потребуется время, чтобы привыкнуть к новым обязанностям. Важно не ставить ультиматумы, а договариваться, напоминать ребенку о необходимости покормить питомца, убрать за ним или вывести на прогулку. Как правило, вначале дети делают все это с энтузиазмом, но со временем возникает лень, и здесь именно от родителей будет зависеть, сможет ли ребенок продолжить заботиться о животном.



ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ЖИВОТНЫМИ У ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

1—3 ГОДА

Ребенок активно познает мир, но не всегда сразу усваивает правила бережного обращения с животными: может дернуть за хвост или ухо, спровоцировав агрессию. В этом возрасте важно не оставлять ребенка наедине с питомцем, контролируя их общение.

4—6 ЛЕТ

Домашнее животное в основном является компаньоном для игр и прогулок, но ребенок может и помогать родителям в уходе: насыпать корм, собрать игрушки питомца.

7—11 ЛЕТ

Младший школьный возраст — более осознанный. Дети готовы полноценно брать на себя часть обязанностей по уходу за животным.

12+ ЛЕТ

Подростки уже могут реалистично оценить свои возможности, выбрать вид и породу питомца, стать его полноправным владельцем, но в уходе все равно может требоваться помощь взрослых.



ИЗБЕГАЕМ АЛЛЕРГЕНОВ

Аллергичность — важный параметр, который нужно учитывать при планировании появления в доме животного. Вызывать аллергию может не только шерсть, но и кожный секрет, экскременты и даже корм! Многие думают, что бесшерстные породы безопасны, но все ровно наоборот: такие животные как раз наиболее аллергенные, поскольку их кожа выделяет активный секрет. Рыбки реакции не вызывают, а вот корм для них считается значимым аллергеном. Пернатые (попугаи, канарейки и др.) и продукты их жизнедеятельности тоже аллергичны.

«После первого контакта с аллергеном организм может сформировать готовность к ответной реакции — сенсibilизацию. Пока достоверно не установлено, в какие сроки она формируется, но известно, что быстрее



Теодор Ндахайо

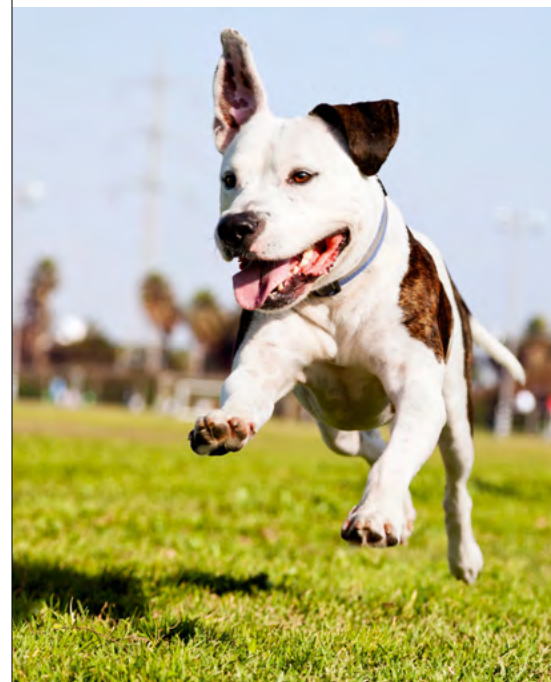
Врач — детский аллерголог-иммунолог Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

“ *Аллергичность — важный параметр, который нужно учитывать при планировании появления в доме животного* ”

“ *Если у ребенка есть проявления аллергии на пищевые продукты, пыльцу растений или плесневые грибы, то не стоит заводить животных* ”

всего сенсibilизация проявляется у предрасположенных людей, то есть при наличии другой аллергии или аллергиков в семье. Симптомы аллергии у сенсibilизированных лиц могут появиться уже через несколько минут после общения с животным. Поэтому если у ребенка есть проявления аллергии на пищевые продукты, пыльцу растений или плесневые грибы, то не стоит заводить животных», — считает врач — детский аллерголог-иммунолог Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Теодор Ндахайо.

Если есть аллергия, но расстаться с животным невозможно, следует держать его преимущественно в одной комнате, не допускать в спальню и избегать тесных контактов с ним и его выделениями: не гладить, не обнимать, не трогать лоток или клетку. После контакта ребенок должен тщательно мыть руки с мылом. Используйте очистители воздуха с HEPA-фильтрами, регулярно пылесосьте и обрабатывайте места пребывания питомца, мойте его специальным шампунем. В крайних случаях можно использовать барьерную защиту: маски и респираторы, защитные очки, назальные фильтры и барьерные спреи.



ПРОЯВЛЯЕМ ОСТОРОЖНОСТЬ

Бойцовские собаки требуют большого внимания и тщательного воспитания, в ином случае они могут проявлять агрессию к ребенку. Также не стоит заводить диких животных (лис, сурикатов, обезьян, крупных кошачьих), их инстинкты не предполагают жизни с человеком. Но есть и обратная сторона медали — содержание животных не рекомендуется детям, склонным к насилию и проявлению жестокого или противоправного поведения.



“ Если у ребенка есть аллергические заболевания, но он очень хочет завести животное, стоит сделать аллерготест, а также устроить живой контакт ”

«Среди собак наиболее безопасными считаются пудели, йоркширские терьеры, бишоны, мальтипу, китайские хохлатые. Среди кошачьих — бенгальские и сибирские кошки, ориенталы. Достаточно нейтральны шиншиллы и рептилии — хамелеоны, черепашки и змеи. Относительно безопасными с точки зрения аллергии считаются и минипиги», — разъясняет А. А. Никитенок.

Если у ребенка есть аллергические заболевания, но он очень хочет завести животное, стоит сделать аллерготест, а также устроить живой контакт: сходите в гости, где живет питомец желаемой породы или посетите питомник, где можно с ним взаимодействовать. При этом заранее подготовьте малыша, что вы идете на экскурсию в интересное место, а если все пойдет хорошо, то понравившееся животное можно будет приобрести.



ПОМОГАЕМ ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ ЛЮБИМОГО ПИТОМЦА

К сожалению, все живые существа смертны. Реакция на потерю питомца будет зависеть от обстоятельств смерти, возраста ребенка и степени его привязанности, а также от поддержки со стороны взрослых.

«Внезапная гибель молодого животного — это неожиданная потеря, которая может стать более шоковой и травматичной. У ребенка, морально не готового к такому событию, может появиться чувство беспомощности и несправедливости. Если же питомец болел, у ребенка есть время подготовиться к утрате. Это может смягчить шок, но не исключает глубоких переживаний, особенно если это старое животное, которое долго являлось частью семьи. В таких случаях важно открыто обсуждать состояние питомца и предстоящую потерю. Иногда семья принимает решение об усыплении — это может быть особенно сложным для



**Ксения Анатольевна
Аль-Харес**

Детский психиатр
Клиники «ММЦ»
на Малой Конюшенной



восприятия. Ребенку стоит заранее объяснить, что это тяжелый, но нужный и милосердный шаг, направленный на прекращение страданий питомца», — советует врач — детский психиатр Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Ксения Анатольевна Аль-Харес.

Как помочь ребенку пережить утрату? Говорить о ней деликатно, но честно. Использовать слова «смерть» и «умер», избегая эвфемизмов («ушел», «заснул» и т. п.). Объяснять, что смерть — это не чья-то вина, а результат болезни или следствие старости. Дать ребенку необходимое время на переживание, не торопить его, позволить выразить все чувства: грусть, злость, отчаяние. Важно не обесценивать эти эмоции такими фразами, как, например, «Зато он долго прожил».

Поддерживайте приятные воспоминания, вместе пересматривайте фотографии и видео, на которых запечатлен питомец. Структурировать переживание утраты поможет ритуал прощания: можно посадить дерево в память о нем или создать фотоальбом. Родителю важно в этот

““ *Поддерживайте приятные воспоминания, вместе пересматривайте фотографии и видео, на которых запечатлен питомец* **””**

““ *Если ребенок очень тяжело переживает потерю, проявляет признаки затяжной депрессии, у него появляются навязчивые мысли, необходимо обратиться к детскому психологу* **””**

момент быть эмоционально доступным, делиться своими чувствами и показывать, что грусть в такой ситуации абсолютно нормальна. Важно также не спешить с заведением нового животного.

На фоне потери у ребенка возможны эмоциональные реакции, изменения в поведении, а также соматические проявления: нарушение сна и аппетита, головные боли и боли в животе. Также отмечается снижение познавательной активности, могут нарушаться память и внимательность, развиваться страхи и тревожность.

Если ребенок очень тяжело переживает потерю, проявляет признаки затяжной депрессии, у него появляются навязчивые мысли, необходимо обратиться к детскому психологу. При неэффективности работы с этим специалистом может потребоваться осмотр психиатра и назначение дополнительной медикаментозной терапии ■



НЕЖЕНСКОЕ ДЕЛО:

КАК «СЛАБЫЙ» ПОЛ
ШЕЛ К ОЛИМПИЙСКИМ
ВЫСОТАМ

Исторически сложилось так, что мужчины пытаются оберегать женщин, а те в ответ стараются доказать, что они гораздо сильнее, чем кажется. Это характерно и для спорта: с древних времен женщины хотели соревноваться в ловкости, выносливости и даже силе, но мужчины переживали за их здоровье. Рассказываем о том, какой путь пришлось пройти спортсменкам в борьбе с предрассудками.



В Древнем Египте женщины участвовали в соревнованиях по плаванию, гребле, а также состязались в беге и играх с мячом. В Риме — проводили силовые тренировки и занимались гимнастикой. Раскопки свидетельствуют о том, что встречались даже женщины-гладиаторы. Молодые жительницы Спарты занимались бегом и борьбой: считалось, что будущая мать должна быть достаточно сильной, чтобы благополучно пережить роды.

А вот на Олимпийские игры женщин не пускали даже в качестве зрителей, ведь атлеты состязались в основном обнаженными. Зато для античных спортсменок проводилась женская версия соревнований — Герейские игры, названные в честь богини Геры, жены Зевса. Как и Олимпийские, эти игры проводились раз в четыре года.



ГЕРЕЙСКИЕ ИГРЫ

Женщины соревновались исключительно в беге на дистанцию 5/6 олимпийского круга (160 метров). Участвовать могли только незамужние. Игры проходили в три этапа: сначала дистанцию бежали девочки, потом девушки и, наконец, молодые женщины. Спортсменки были одеты в короткие хитоны, плечо и грудь с правой стороны были обнажены, а волосы распущены. Победительницы получали оливковый венок и часть принесенной в жертву Гере коровы.



Фото: wikipedia.org

▲ Жё-де-пом (в нижней части), изображение ок. 1360 года: «Образование королевских детей при дворе Карла V»

ПЕРВАЯ ИЗВЕСТНАЯ СПОРТСМЕНКА

В Средние века спорт был скорее частью военной подготовки, поэтому женщин в нем не было, пока французы не изобрели «жё-де-пом» (*jeu de paume* — «игра ладонью»). Эта игра стала прародителем тенниса: мяч через натянутую сетку или веревку перекидывали сначала просто руками, затем стали использовать биты и, наконец, ракетки.

В 1427 году в Париж приехал бургундский герцог Филипп Добрый, в свите которого была Марго из Эно — одна из первых женщин-спортсменок, вписавших свое имя в историю. Марго обыгрывала в жё-де-пом многих мужчин, ее игра собирала большое количество зрителей, а сама спортсменка во время пребывания в Париже стала настоящей местной звездой.

МАРГО ИЗ ЭНО

Известно, что Марго было 28–30 лет, она играла весьма ловко, нанося энергичные удары как ладонью, так и тыльной стороной руки. Она стала первой женщиной эпохи Средневековья, чьи спортивные успехи дошли до наших дней благодаря письменным источникам.



Пьер де Фреді, барон де Кубертэн

Французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор. Инициатор организации современных Олимпийских игр. Президент Международного олимпийского комитета

ОЛИМПИЙСКИЕ ВЫСОТЫ

С возрождением Олимпийских игр в 1896 году для женщин мало что изменилось: участвовать в соревнованиях им по-прежнему не дозволялось, правда, стало можно хотя бы смотреть на них с трибун. «Отец» современной Олимпиады, барон Пьер де Кубертен, считал, что участие в играх женщин было бы «непрактичным, безынтересным, неэстетичным и неправильным».

Барон не был одинок в своем мнении: в то время считалось, что спортивные нагрузки могут плохо сказаться на женском здоровье. Дамам позволялись лишь легкие виды физической активности — танцы и гимнастика, без соревнований.

“ «Отец» современной Олимпиады, барон Пьер де Кубертен, считал, что участие в играх женщин было бы «непрактичным, безынтересным, неэстетичным и неправильным» ”



Фото: wikipedia.org

Шарлотта Рейнгл Купер

Британская теннисистка, первая в мире олимпийская чемпионка среди женщин

Однако «вето» де Кубертена продержалось недолго: уже в следующей Олимпиаде 1900 года приняли участие 22 женщины. На тех же играх появилась и первая олимпийская чемпионка — теннисистка Шарлотта Купер из Британии, где женские теннисные турниры (включая Уимблдон) проводились уже с 1884 года.

Помимо тенниса, на тех Олимпийских играх в Париже женщины соревновались в гольфе, крокете, а также парусном и конном спорте. Именно эти дисциплины не нарушали женственности, позволяя носить длинные юбки и шляпки, при этом не демонстрируя физического напряжения, которое так пугало медиков той эпохи.

ЖЕНЩИНЫ В СПОРТЕ

На рубеже XIX–XX веков привычные социальные парадигмы начали трансформироваться, в западном мире пышно расцвело движение за права женщин. Эмансипация наконец принесла равноправие полов, поэтому и в спорте девушки смогли проявлять себя. Постепен-



“ Эмансипация наконец принесла равноправие полов, поэтому и в спорте девушки смогли проявлять себя ”

но они пришли и в традиционно «мужские» виды спорта: футбол, хоккей, бокс.

В 1902 году на чемпионате мира по фигурному катанию выступила женщина — это не было прямо запрещено правилами, но все же ранее соревновались только мужчины. Англичанка Медж Сайерс, вышедшая на лед в длинной юбке, заняла второе место и покорила своим катанием победителя игр: чемпион даже вручил Медж свою золотую медаль. Четыре года спустя на чемпионате мира уже официально появился первый женский одиночный разряд, в котором Сайерс взяла свое заслуженное золото и стала первой женщиной — чемпионкой мира.

Француженка Алиса Мийо требовала допустить женщин до олимпийских соревнований по легкой атлетике, но получила отказ. Тогда она основала Международную женскую спортивную федерацию, которая в 1922 году

**Медж Сайерс**

Английская фигуристка. Была первой женщиной, выступавшей на чемпионате мира по фигурному катанию, и первой женщиной — чемпионкой мира, а также олимпийской чемпионкой



▶ Женщины-
гладиаторы

Фото: wikimedia.org

СТЕРЕОТИПЫ О ВРЕДЕ СПОРТА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

В XIX–XX веках врачи старались уберечь женщин от участия в спортивных играх. Сегодня эти тезисы кажутся странными, но многие современники в них верили.

- **Спорт вызывает бесплодие**

И высшее образование, кстати, тоже. Считалось, что запас энергии в организме женщины ограничен и ее направление в любое «неверное» русло грозит атрофией матки.

- **Велоспорт искажает лицо**

Катание на велосипеде вызывает нервное истощение, а еще чревато «велосипедным лицом» — такую болезнь придумали в 1890-х гг. Женщин пугали тем, что из-за напряжения при попытке удержать равновесие их лица навсегда исказятся и опухнут, глаза станут выпученными, а челюсти — стиснутыми.

- **Бег фатален для женского сердца**

С тех пор как после бега на 800 метров во время Олимпиады 1928 года несколько участниц упали на финише от усталости, было объявлено, что женское тело не приспособлено к длительным нагрузкам — сердце может буквально «разорваться» от напряжения. Из-за этого спортсменок не пускали на марафоны вплоть до 1960-х.



Фото: arnaue/catalan.wordpress.com

организовала первые Всемирные женские игры (или «Женские Олимпийские игры»). Благодаря деятельности Мийо Международный олимпийский комитет (МОК) расширил перечень соревнований, в которых могли участвовать женщины.

МАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ

В 1967 году состоялся скандальный Бостонский марафон. Тогда женщинам не разрешалось участвовать в таких соревнованиях, но американка Катрин Швитцер пошла на риск. Она зарегистрировалась на забег под инициалами, которые могли быть и мужскими, поэтому подозрений ни у кого не возникло.

Когда Катрин вышла на трассу, один из организаторов попытался ее остановить и удалить с соревнования силой, но за спортсменку вступились другие участники марафона.

▲ Попытки остановить Катрин Швитцер

“*Стало очевидно: бытовавшее мнение о том, что женщинам не под силу такие забеги, было ошибочным*”

“*По официальным данным, 47 % участников Зимних Олимпийских игр в 2026 году составляли женщины*”

В итоге Швитцер успешно преодолела всю дистанцию и дошла до финиша.

Стало очевидно: бытовавшее мнение о том, что женщинам не под силу такие забеги, было ошибочным. С 1972 года для них стал доступен Бостонский марафон, а пробежать марафон на Олимпиаде женщинам разрешили в 1984 году — спустя 88 лет после первых современных игр.

ОЛИМПИАДА ПРИЗНАЕТ ЖЕНЩИН

Постепенно МОК расширял программу доступных для женщин соревнований. Так, в 1960 году в программе Олимпиады появился женский волейбол — первый командный игровой вид спорта для женщин на Олимпийских играх. В 1976 году к нему присоединились баскетбол и гандбол, спустя 20 лет добавились футбол и софтбол, а еще через два года — хоккей.

Кроме того, женщинам на Олимпиаде стали доступны и другие «маскулинные» виды спорта: дзюдо (с 1992 года), тяжелая атлетика

(с 2000), вольная борьба (с 2004) и бокс (с 2012).

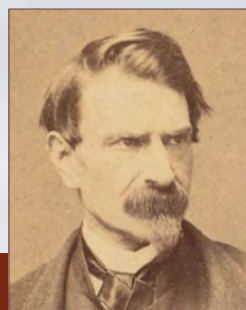
Кажется, сегодня для женщин в спорте нет ничего недозволенного. По официальным данным, 47 % участников Зимних Олимпийских игр в 2026 году составляли женщины. Единственной дисциплиной в рамках Олимпиады, в которой до сих пор медали разыгрываются только среди мужчин, остается лыжное двоеборье.



Фото: commons.wikimedia.org

Франческа Флорида Пианцола

Швейцарская спортсменка итальянского происхождения, которая выступала в метании копья двумя руками и толкании ядра

**Франсуа Дельсарт**

Французский певец, вокальный педагог и теоретик сценического искусства

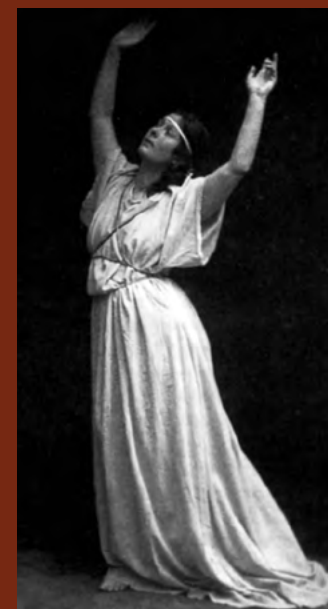
**Эмиль Жак-Далькроз**

Швейцарский композитор и педагог, создатель системы ритмической гимнастики (ритмики)

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА: ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ ИЗ РОССИИ

Художественная гимнастика — уникальная дисциплина, соединившая точность спорта и пластичность танца. И хотя заниматься гимнастикой и танцем начали еще в древности, сама художественная гимнастика — довольно молодой вид спорта.

Среди основоположников направления можно выделить несколько ярких имен рубежа XIX и XX веков. Так, француз Франсуа Дельсарт создал систему выразительной гимнастики, основанной на демонстрации эмоций через мимику и жесты. Разработанные им идеи и принципы легли в основу базовых движений современной художественной гимнастики. Швейцарец Эмиль Жак-Далькроз придумал ритмическую гимнастику, построенную на свободном движении в ритме музыки. Француз Жорж Демени разработал систему физического

**Айседора Дункан**

Американская танцовщица-новаторша, основоположница свободного танца

▼ *Курсы ритмической гимнастики*



Фото: uiso-tm.ru

воспитания, направленного на развитие грации, гибкости и ловкости. В его занятия входили упражнения с различными предметами (например, с булавой) — сегодня в художественной гимнастике используются их видоизмененные версии. Также свой вклад внесла и основоположница свободного танца Айседора Дункан.

Все эти идеи нашли большой отклик в Российской Империи. С 1912 года в Петербурге открылись студии ритмической и выразительной гимнастики, а потребность в преподавателях привела к основанию Института ритма. В 1934 году на базе ГИФК им. П. Ф. Лесгафта (ныне — НГУ им. П. Ф. Лесгафта) была открыта Высшая школа художественного движения, где и родилась художественная гимнастика — так назвали основной предмет в учебной программе.

Спустя пять лет в Ленинграде прошло первое соревнование по художественной гимнастике, а с 1947 года на состязания в СССР стали приезжать команды из дружественных стран — так художественная гимнастика вышла за границы Советского Союза. Весь мир узнал об этом спорте в 1957 году, когда отечественные



Фото: skygrace.ru

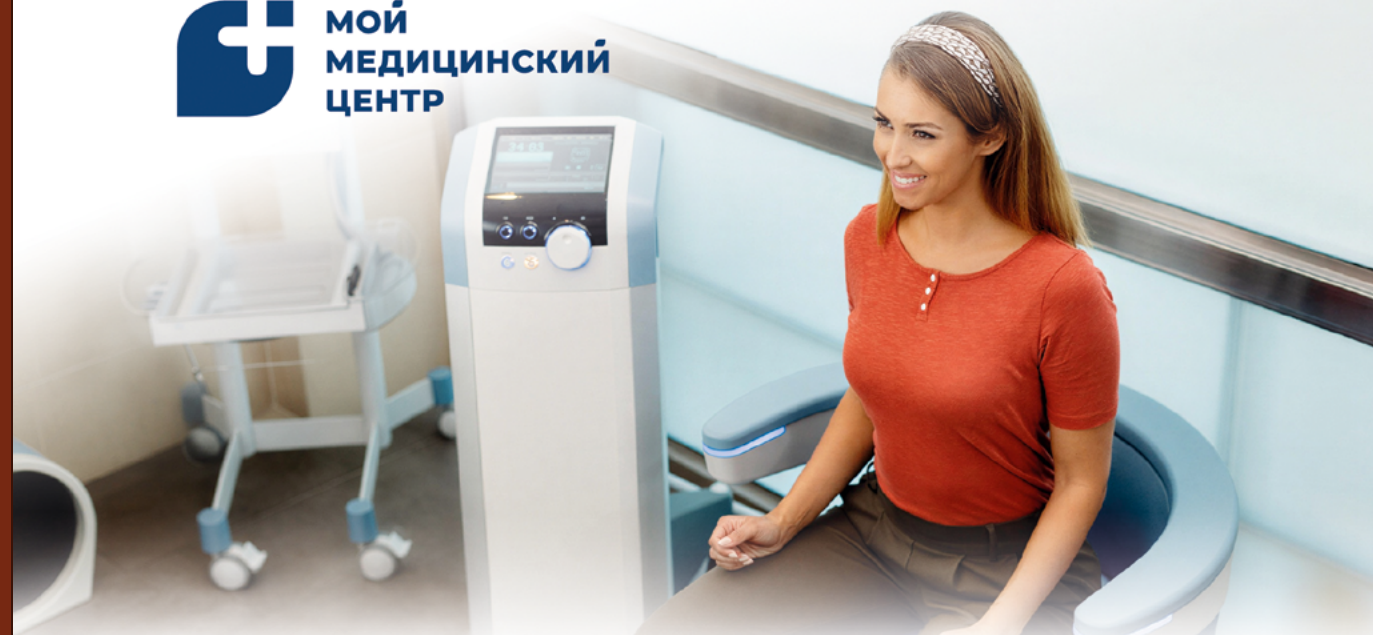
специалисты представили его на III Всемирном конгрессе по вопросам физического воспитания девушек и женщин. Уже шесть лет спустя состоялись первые международные соревнования, а советская спортсменка Людмила Савинкова стала первой чемпионкой мира по художественной гимнастике.

После проведения Олимпийских игр в Москве в 1980 году МОК принял решение о включении художественной гимнастики в программу игр, и через четыре года прошли первые олимпийские соревнования.

Сегодня художественная гимнастика — не только один из самых грациозных, но и горячо любимый на Родине международный вид спорта: в России им занимается свыше 85 тысяч атлетов (по данным Всероссийской федерации художественной гимнастики на 2019 год) ■



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР



ВТL EMSELLA В КЛИНИКЕ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

Кресло BTL Emsella — это уникальный аппарат, который обеспечивает неинвазивное лечение проблем тазового дна. Методика, основанная на высокоинтенсивной фокусированной электромагнитной энергии, позволяет глубоко воздействовать на мышцы тазового дна.

Показания для женщин:

- Недержание мочи
- Снижение сексуальной чувствительности
- Ослабление мышц тазового дна (после родов, в период менопаузы, из-за сидячей работы)
- Послеродовая реабилитация

Показания для мужчин:

- Хронический простатит
- Синдром тазовой боли
- Проблемы с мочеиспусканием
- Ухудшение потенции

Процедура абсолютно безболезненная и не требует специальной подготовки, что делает ее идеальным выбором для тех, кто ценит свое время и комфорт.

ООО «ММЦ», Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, 8

Лицензия ЛО41-00110-47/00555069 от 15.10.2021 г.

spb.groupmmc.ru

8 (812) 406-88-88

Узнать
подробнее:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НАУКА СНА

Сон — это не пассивный отдых, а самый сложный процесс восстановления, от которого зависит работа всего организма, и один из главных инструментов достижения спортивных результатов.

РЕЖИМ И БИОРИТМЫ

23:00–00:00

В организме активно идут процессы расслабления и восстановления. Мозг начинает обрабатывать информацию.

22:00

В крови растет количество лейкоцитов, готовя иммунную систему к ночной активности.



01:00–02:00

Фаза глубокого сна (медленноволновая), наиболее крепкий сон.

Печень активно участвует в метаболических процессах.

03:00–05:00

Самый низкий уровень бодрствования (температура тела, пульс, давление на минимуме).

Организм максимально расслаблен.

06:00–07:00

Резкий подъем артериального давления и выброс кортизола («гормона бодрости»).

Идет подготовка к пробуждению.

В зависимости от того, является ли человек больше «совой» или «жаворонком», время может сдвигаться, но интервалы и последовательность сохраняются.



ФАЗЫ СНА

в процентах
от общего времени

Во время ночного отдыха происходит главное восстановление организма после нагрузок, и его механизмы напрямую связаны с фазами сна.

1. Фаза медленного сна (NREM) — 75–80%:

- **Дремота:** переходное состояние между бодрствованием и сном.
- **Неглубокий сон:** тело начинает отключаться, температура падает, сердцебиение замедляется.
- **Глубокий сон:** восстанавливаются мышцы, обновляются клетки, падает артериальное давление и тонус сосудов (максимально разгружается миокард), а также выделяется гормон роста (соматотропин) — мощнейший естественный анаболик. Соматотропин стимулирует синтез белка и восстановление мышечной ткани, ускоряет регенерацию связок и сухожилий, способствует сжиганию жира, поддерживает иммунитет и даже омолаживает клетки.

2. Фаза быстрого сна:

это фаза сновидений, когда мозг максимально активен, сортирует информацию и закрепляет моторные навыки. Также активизируется симпатическая нервная система: пульс и давление начинают колебаться, кровоток меняется, что служит своеобразной тренировкой и готовит сердце к утреннему пробуждению.

ЛАБОРАТОРИЯ СНА В КЛИНИКЕ ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ «БЕЛООСТРОВ»

Качество сна напрямую определяет и качество жизни. Но самостоятельно определить истинную причину бессонницы, дневной сонливости или сильного храпа невозможно. Многие опасные состояния (например, синдром обструктивного апноэ сна) протекают скрыто и выявляются только специальными методами — они доступны в Лаборатории сна, созданной на базе Клиники высоких технологий «Белоостров».

Золотой стандарт и эксклюзивная диагностическая методика в этой области — полисомнография. Это единственный способ во время ночного сна одновременно анализировать более 20 параметров: энцефалограмму мозга, движение глаз, тонус мышц подбородка, дыхательный поток, пульс, сатурацию и двигательную активность ног. Только полисомнография способна точно различить разные патологические состояния — от ночного апноэ до синдрома беспокойных ног или скрытых форм эпилепсии, проявляющихся исключительно во сне.



«В Лаборатории сна Клиники «Белоостров» возможности диагностики выходят за рамки стандартного протокола. Здесь собрана уникальная мультидисциплинарная команда: сомнологи, кардиологи, неврологи, оториноларингологи, эндокринологи. Это важно, ведь проблемы сна редко ограничиваются одной медицинской сферой. Пациент получает полную картину и персонализированную программу восстановления, а значит — возвращение к по-настоящему глубокому и здоровому сну», — отметила главный специалист по функциональной диагностике ГК «ММЦ», заведующая отделением функциональной диагностики Клиники «Белоостров» **Оксана Геннадьевна Гуткина.**



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

РЕАБИЛИТАЦИЯ БЕЗ ГРАНИЦ



«Белоостров» — это первая в России клиника, где реабилитация выведена на принципиально новый уровень. Опыт специалистов и комплексные возможности «медицинского города» позволяют максимально восстановить функции организма, нарушенные из-за травмы, заболевания или перенесенной операции, причем сделать это можно как амбулаторно, так и в стационаре.

АМБУЛАТОРНАЯ ПОМОЩЬ

Медицинская реабилитация является одним из ключевых направлений работы Клиники «Белоостров». Фактически здесь представлены все возможности, существующие на данный момент в этой области медицины. Врачи Клиники могут оказать помощь в восстановлении любому пациенту — будь то ребенок или взрослый, беременная женщина, пожилой человек после эндопротезирования или профессиональный спортсмен, перенесший серьезную травму.

Реабилитационная команда включает врачей физической и реабилитационной медицины, специалистов по физической реабилитации, эрготерапевтов, медицинских психологов и логопедов, которые активно взаимодействуют со специалистами других отделений. Такой мультидисциплинарный подход позволяет разработать для каждого пациента индивидуальный маршрут реабилитации с применением проверенных и новейших подходов.

«*Медицинская реабилитация является одним из ключевых направлений работы Клиники «Белоостров»*»



Методики, применяемые в Клинике «Белоостров»:

- Физיותרпия: в Клинике представлен весь спектр физиотерапевтических процедур, включая современные высокоинтенсивные методы, такие как высокоинтенсивный лазер, ударно-волновая терапия, текар-терапия, высокоинтенсивная магнитная стимуляция, которые позволяют ускорить процессы регенерации тканей, снизить отечность и избавить пациента от боли.
- Лечебная физкультура: в ходе индивидуальных и групповых занятий пациенты восстанавливают мелкую и крупную моторику рук и ног, а также другие функции организма с помощью современного оборудования, в том числе тренажеров с обратной связью и дополненной реальностью (VR).
- Эрготерапия: этот метод помогает пациентам с нейродегенеративными заболе-

«*Мультидисциплинарный подход позволяет разработать для каждого пациента индивидуальный маршрут реабилитации с применением проверенных и новейших подходов*»

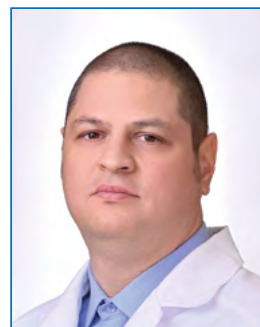
ваниями, после инсультов и т. д. с помощью специальных методик, упражнений и приспособлений восстановить утраченные навыки, необходимые для самостоятельного выполнения повседневных задач (буквально заново научиться говорить, есть, одеваться и т. д.).

- Психотерапия: помощь пациентам и их родственникам при психотравмирующих ситуациях и проблемах со здоровьем, нейродиагностика и нейрокоррекция, профилактика и коррекция когнитивных изменений, восстановление когнитивных функций, работа с расстройствами пищевого поведения.

«Опыт и квалификация врачей, а также уникальные технологические возможности отделения позволяют обеспечивать максимально раннее и эффективное восстановление функций организма. Наш конек — это коррекция паттерна движения: у спортсменов (и профессионалов, и любителей), у детей, в том числе с задержками развития и такими состояниями как ДЦП, у взрослых пациентов с различными патологиями. Однако, по сути, нашим пациентам доступны все методы восстановительной медицины: от тех, что позволяют справиться с последствиями самых тяжелых заболеваний, до направленных на коррекцию веса и фигуры», — рассказал заведующий отделением медицинской реабилитации, к. м. н. Андрей Александрович Попов.

СТАЦИОНАРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

«Наше отделение работает по всем профилям оказания восстановительной помощи:



Андрей Александрович Попов

Заведующий отделением медицинской реабилитации Клиники «Белоостров», к. м. н.

“ *Опыт и квалификация врачей, а также уникальные технологические возможности отделения позволяют обеспечивать максимально раннее и эффективное восстановление функций организма* ”

“ *Наш конек — это коррекция паттерна движения* ”



“ *Когда пациенту необходимо восстановление сразу по нескольким направлениям (а такое бывает очень часто), мы разрабатываем комплексную индивидуальную программу* ”



Антон Андреевич Крутов

Заведующий стационарным отделением медицинской реабилитации Клиники «Белоостров»

лечение здесь можно пройти при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой и других систем, при травмах и патологиях опорно-двигательного аппарата. Когда пациенту необходимо восстановление сразу по нескольким направлениям (а такое бывает очень часто), мы разрабатываем комплексную индивидуальную программу и оказываем помощь в полном объеме», — отметил заведующий стационарным отделением медицинской реабилитации Антон Андреевич Крутов.

Стационарная программа реабилитации может включать лекарственную, мануальную и физиотерапию, массаж, ЛФК, нутритивную и психологическую поддержку, занятия с логопедом по восстановлению речи и функции глотания.



“ *Отделение располагает палатами повышенной комфортности, просторными залами и кабинетами, комнатой для развития сенсорного восприятия и мелкой моторики* ”

Отделение располагает палатами повышенной комфортности, просторными залами и кабинетами, комнатой для развития сенсорного восприятия и мелкой моторики. Восстановительное лечение проводится с помощью специализированных тренажеров, в том числе на базе технологий дополненной и виртуальной реальности.

Для максимально полного восстановления утраченных функций и возвращения пациента к самостоятельной жизни специалисты проводят комплекс мероприятий, направленных:

- на безопасную раннюю вертикализацию маломобильных пациентов;
- профилактику осложнений (застойных явлений, пролежней, мышечных контрактур);
- восстановление биомеханики (подвижности суставов, силы мышц и координации);

- адаптацию и обучение базовым бытовым навыкам, самообслуживанию и мелкой моторике;
- восстановление питания при дефиците массы тела после тяжелого лечения;
- устранение лучевых реакций после лечения онкозаболеваний;
- снижение уровня тревоги и депрессии, сохранение настроения на выздоровление.

Когда необходим стационарный этап реабилитации?

- При онкозаболеваниях (как на фоне терапии рака, так и после нее): лечение лекарственной полинейропатии после химиотерапии, борьба с лимфатическими отеками и лимфедемой, помощь при недержании мочи и кала после операций.
- После инсульта (в раннем и позднем восстановительном периоде): роботизированные комплексы, лечебный массаж, залы ЛФК и другие возможности для восстановления утраченных функций.
- После операций на сосудах сердца и клапанном аппарате, после перенесенного острого инфаркта миокарда (в раннем восстановительном периоде): комплексная реабилитация включает гипо- и гипероксические тренировки на аппарате OXYTERRA, значительно повышающие эффективность восстановления.
- При ампутациях конечностей: подготовка к экзопротезированию и устранение фантомно-болевого синдрома.
- При нарушениях, связанных с лечением опухолей центральной нервной системы.
- После эндопротезирования суставов и хирургического лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника ■

“ *Восстановительное лечение проводится с помощью специализированных тренажеров, в том числе на базе технологий дополненной и виртуальной реальности* ”



УНИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ — ОНКОРЕАБИЛИТАЦИЯ:

В Клинике реализована концепция полного цикла лечения онкозаболеваний, где восстановление интегрировано в единую цепочку с хирургией и противоопухолевой терапией. Процесс реабилитации начинается уже с момента постановки диагноза и включает следующие этапы:

- Преадреситация — подготовка к лечению для предотвращения или минимизации его предполагаемых последствий.
- Ранняя реабилитация после онкохирургического вмешательства (проводится прямо в реанимации) — активизация и вертикализация пациента в первые сутки после операции для уменьшения осложнений и повышения скорости восстановления.
- Реабилитация после завершения комплексного лечения — борьба с нарушениями лимфооттока и другими последствиями операций у онкопациентов.

Часто онкопациентам необходима реабилитация сразу по нескольким направлениям, поэтому в Клинике реализован комплексный подход к их восстановлению. Также здесь доступны уникальные возможности для восстановления при тяжелых поражениях органов и систем, в том числе подготовка к эндопротезированию и реабилитация после удаления опухоли с одномоментным эндопротезированием и др.



БЕЛООСТРОВ
Клиника высоких технологий



СПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Комплексная программа восстановления после травм и операций, с учетом специфики вида спорта и уровня физической нагрузки.

Основная задача — вернуть пациента к полноценным тренировкам, соревновательным и высокоинтенсивным нагрузкам.

- Пререабилитация перед хирургическим вмешательством
- Индивидуальные программы с учетом вида спорта и целей пациента
- Восстановление нейромышечного контроля и устойчивости суставов
- Высокотехнологичные методы ускорения восстановления на аппаратах нового поколения
- Анализ биомеханики движений и коррекция причин травмы
- Контроль каждого этапа реабилитации и объективная оценка готовности к нагрузкам
- Профилактика спортивного травматизма

Узнать подробнее:



ООО «ММЦ ВТ», Ленинградская область,
м. р-н Всеволожский, с. п. Южковское,
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



«ЗЕЛЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ»:

ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ
ОНИ НУЖНЫ

В Великобритании, Новой Зеландии и Японии врачи уже давно выписывают пациентам не только таблетки, но и так называемые «зеленые рецепты» — рекомендации о том, где, сколько и как гулять, бегать, заниматься йогой или просто сидеть в тишине. Исследования показывают: это снижает давление, уменьшает тревогу, помогает при депрессии и даже повышает иммунитет. В России такая практика пока не распространена, но мы предлагаем взглянуть через эту призму на экотропы, веревочные парки и другие активности: о каждом «препарате» подробно рассказали наши эксперты.



ЭКОТРОПЫ: ПРОГУЛКА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

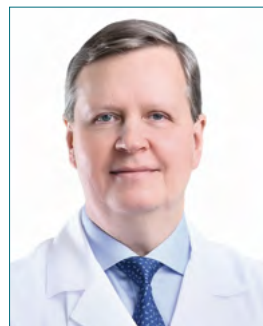
Экотропы — это не просто дорожки в лесу, а продуманные маршруты по пересеченной местности: где-то под ногами грунт, где-то песок, где-то мягкая хвоя. В отличие от ходьбы по асфальту, здесь задействуется гораздо большее количество мышц, вплоть до самых маленьких стабилизаторов, которые в городе «спят». Пока вы дышите свежим воздухом, ноги получают естественный массаж от неровной поверхности, сосуды тренируются, а мозг отдыхает от городского шума. Доказано, что 30 минут ходьбы в лесу снижают уровень кортизола в среднем на 20 %.

Особенно такие прогулки показаны при дисфункции вегетативной нервной системы. «Так называемые «зеленые прогулки» полезны всем нашим пациентам, — рассказал заведующий неврологическим отделением Клиники высоких технологий «Белоостров» Константин Вячеславович Голиков. — Главное правило: соблюдать меру, постепенно увеличивая длительность, нагрузку, интенсивность

“ Пока вы дышите свежим воздухом, ноги получают естественный массаж от неровной поверхности, сосуды тренируются, а мозг отдыхает от городского шума ”

и не забывая про своевременный отдых. Адекватность нагрузки поможет подобрать врач, учитывая показатели артериального давления, пульса и сатурации».

Ходьба по песку дает дополнительную нагрузку на систему равновесия по сравнению с твердым грунтом. «Для нервной системы поддержка работы опорно-двигательного аппарата будет больше при ходьбе по песку, так как подключается система равновесия — опора на песке значительно хуже», — отметил К. В. Голиков.



Константин Вячеславович Голиков

Заведующий неврологическим отделением Клиники высоких технологий «Белоостров»

Показания к применению: людям с незначительно повышенным давлением, тем, кто много сидит и мало двигается, набрал лишний вес, а также тем, кто чувствует, что тревога «зашкаливает».

Противопоказания: если давление держится выше 160/100 мм рт. ст., если обострилась варикозная болезнь или есть серьезные проблемы с сердцем — перед выходом на сложный маршрут лучше посоветоваться с врачом.

Дозировка: начинать лучше с 20–30 минут 2–3 раза в неделю. Постепенно довести до 40–60 минут почти каждый день. Обязательно брать с собой воду.

ВЕРЕВОЧНЫЕ ПАРКИ: ОТ НЕУКЛЮЖЕСТИ И АПАТИИ

Специалисты единодушны во мнении: веревочный парк — это не детская забава. Это настоящий тренажерный зал для нервной системы и для организма в целом. Когда вы балансируете на высоте, переступая с бревна на бревно, ваш мозг работает на полную мощность: вестибулярный аппарат, координация, чувство тела в пространстве — все включается одновременно. Вы преодолеваете страх, а мозг

“*Специалисты единодушны во мнении: веревочный парк — это не детская забава*”



Ксения Андреевна Резниченко

Врач-терапевт, кардиолог Клиники высоких технологий «Белоостров»

награждает вас за это дофамином и адреналином. Поэтому стоит отметить, что физические нагрузки интенсивностью выше умеренных противопоказаны при давлении более 160/100 мм рт. ст. и при плохой переносимости более низкого артериального давления.

«Если пациент адаптирован и хорошо себя чувствует при давлении 100–110/70–80 мм рт. ст., то для него значимым и ограничивающим нагрузки повышением уже будут цифры 140–150/80–90 мм рт. ст. При этом всегда следует помнить, что регулярная аэробная физическая нагрузка, в частности прогулки на природе, имеют доказанный положительный эффект для пациентов с артериальной гипертензией. Повышенные цифры артериального давления — это повод для обращения к врачу, дообследованию и коррекции терапии с дальнейшим возобновлением физической активности», — подчеркнула врач-терапевт, кардиолог Клиники «Белоостров» Ксения Андреевна Резниченко.



Вестибулярная гимнастика помогает при расстройствах равновесия, но веревочный парк требует большего. «Для прохождения дистанции в веревочном парке нужна значительная концентрация внимания, напряжение физических сил, тренированность в управлении своим телом, — пояснил невролог К. В. Голиков. — Если эти возможности у человека есть, если ему нравится риск и эндорфиновый драйв, то вперед. Но начинать все-таки стоит с небольшой высоты».

Показания к применению: тем, кто чувствует, что стал «неуклюжим», детям, которые много времени проводят с гаджетами, а также тем, кто ловит себя на мысли: «Ничего не хочется, все надоело».

Противопоказания: людям с нестабильным давлением, эпилепсией, паническими атаками, а также беременным женщинам.

Дозировка: 45–60 минут, не чаще 2 раз в неделю. Обязательно с инструктором.

“ Вестибулярная гимнастика помогает при расстройствах равновесия, но веревочный парк требует большего ”

“ Управляя мощной машиной и преодолевая препятствия, вы получаете дозу адреналина — и мозг отвечает выбросом дофамина ”

КВАДРОЦИКЛЫ: ДОПИНГ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВСЕ БЕЗРАЗЛИЧНО

На первый взгляд, квадроциклы — это просто экстрим. Но с точки зрения психологов и эндокринологов, это эффективное средство для тех, у кого дофаминовая система «впала в спячку». Апатия, хроническая усталость, ощущение, что жизнь проходит мимо — вот основные показания к «квадроциклотерапии». Управляя мощной машиной и преодолевая препятствия, вы получаете дозу адреналина — и мозг отвечает выбросом дофамина (но только если вы сами за рулем).

Вибрационная нагрузка при езде по бездорожью требует осторожности. «Вибрация не полезна для любого позвоночника, а для больного может оказаться вредной, — предупреждает К. В. Голиков. — Не случайно дороги делают гладкими и продумывают амортизацию. Преодоление трудностей приносит радость, а поражение межпозвоночных дисков — боль и ограничение подвижности».



Показания к применению: тем, у кого диагностирована апатическая депрессия, кто чувствует себя выжатым как лимон, и тем, кто проходит реабилитацию после зависимостей.

Противопоказания: при неконтролируемом давлении, серьезных заболеваниях сердца, эпилепсии, беременности, проблемах с поясницей, а также при панических атаках.

Дозировка: 1–2 часа, не чаще 1 раза в 7–10 дней. Обязательно с инструктором.



ЙОГА У ОЗЕРА: НАСТРОЙКА ВНУТРЕННИХ ЧАСОВ

Утренняя йога на берегу — это не просто красивая картинка. Это самый точный способ настроить свои биологические часы. Сочетание естественного света, дыхательных практик и мягкой физической нагрузки синхронизирует организм с природными ритмами. Благодаря занятиям йогой активируется парасимпатиче-

“ Сочетание естественного света, дыхательных практик и мягкой физической нагрузки синхронизируют организм с природными ритмами ”

ская нервная система (та, что отвечает за отдых и восстановление), уходит тревога, нормализуется сон.

Показания к применению: тем, кто плохо засыпает или просыпается среди ночи, чувствует постоянное напряжение или перепады давления на фоне стресса.

Противопоказания: если давление держится выше 160/100 мм рт. ст., недавно получена травма, при обострении остеохондроза с сильной болью или при сроке беременности больше 12 недель — нужна адаптированная программа.

Дозировка: 45–60 минут 3–5 раз в неделю. Лучшее время — утро (7–9 часов) или вечер (17–19 часов). Обязательно на пустой желудок.

“ Благодаря занятиям йогой активируется парасимпатическая нервная система ”



МЕДИТАЦИЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ МОЗГА

Медитация в тишине леса или у воды — это не эзотерика, а тренировка для мозга. Специалисты утверждают, что после 8 недель регулярных практик у людей уменьшается миндалевидное тело (центр страха) и укрепляется префронтальная кора (центр самоконтроля). Кроме этого, снижается тревога, уходят навязчивые мысли, улучшается способность переключаться и восстанавливаться.

Показания к применению: Тем, кто постоянно тревожится, кто пережил травматический опыт, кто чувствует, что выгорает на работе, кто не может остановить поток мыслей даже ночью.

Противопоказания: При тяжелой депрессии и острых психотических состояниях (галлюцинации, бред) медитации могут навредить. В таких случаях следует обратиться к врачу.

Дозировка: Начать можно с 5–10 минут в день. Оптимально — 15–20 минут утром и вечером. Регулярность важнее длительности: лучше 10 минут каждый день, чем час раз в неделю.

“ “ *Медитация в тишине леса или у воды — это не эзотерика, а тренировка для мозга* ” ”

КАК СОСТАВИТЬ СВОЙ «ЗЕЛЕНый РЕЦЕПТ»

Максимального эффекта можно достичь, комбинируя разные виды активности:

- Если у вас повышенное давление и лишний вес: экотропы с утра + вечерняя медитация + термальная зона (сауна, бассейн).
- Если не отпускает тревога: утренняя йога + вечерняя медитация + «Комната сна» с бинауральными ритмами.
- Если все надоело и ничего не хочется: квадроциклы + регулярные прогулки по экотропам + контрастные водные процедуры.
- Если вы плохо спите: вечерняя йога + медитация перед сном + расслабляющие СПА-процедуры.

Все эти принципы можно воплотить в жизнь на курорте «Игора», где недавно открылся обновленный СПА-комплекс. Это место, где восстановление организовано как продуманная система.



“*Здесь вас ждет термальная зона с панорамным бассейном 250 кв. метров, сауной, хаммамом и чашей с искусственным снегом для контрастных процедур*”

Здесь вас ждет термальная зона с панорамным бассейном 250 кв. метров, сауной, хаммамом и чашей с искусственным снегом для контрастных процедур (воду очищают с минимальным содержанием хлора — это важно для людей с чувствительной кожей).

Для тех, кто любит понежиться в солнечных лучах, есть «искусственное солнце» с небольшим галечным пляжем, где

можно в любое время года погреться под коллагеновыми лампами (кожа скажет спасибо).

В СПА-пространстве доступно более 200 персональных программ восстановления. Опытные специалисты из России, Индии, Бали и Таиланда выполняют аутентичные массажные практики. А если требуется консультация — с выбором поможет СПА-терапевт, опираясь на ваш запрос, потребности и состояние здоровья.

Из новых процедур можно попробовать псаммотерапию нагретым кварцевым песком. Мягкое, глубокое тепло плавно расслабляет мышцы и снимает напряжение. Кроме этого, гостей курорта ждет единственная в России «Комната сна», в которой с помощью виброакустики и бинауральных ритмов мозг переключается в состояние глубокого расслабления. Тем, кто страдает бессонницей, обязательно стоит попробовать

Для тех, кто хочет полной тишины и уединения, есть отдельные пространства — съюты с собственным хаммамом, купелями и баней: можно выбрать русскую или альпийскую с травами. А после процедур можно взять напиток в СПА-баре: натуральные смузи, взвары или травяные чаи.

На курорте «Игора» действует принцип «зеленого рецепта». Отдохнув всего 5–7 дней, люди уезжают отсюда с ощущением, что не просто расслабились, а получили настоящее лечение. Ведь природа — это лучшее лекарство. Но, как и любое лечебное средство, работает только при правильной дозировке. Поэтому выбирайте активности не хаотично, а по потребностям. Прислушайтесь к себе, консультируйтесь с врачами и помните: лучший рецепт — тот, который составлен лично для вас ■

“*Отдохнув всего 5–7 дней, люди уезжают отсюда с ощущением, что не просто расслабились, а получили настоящее лечение*”



tochkanakarte.ru

Северный дзен с эстетикой
в каждой детали



РЕКЛАМА

Приозерск

60°26'31"N | 30°10'44"E

Сортавала

61°49'40"N | 30°38'48"E

Видлица

61°8'13"N | 32°30'8"E

Лодейное Поле

60°44'41"N 33°57'31"E



Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



Миссия Группы компаний «Мой медицинский центр» — предоставлять доступную, качественную, безопасную и эффективную медицинскую помощь, в основе которой лежат:

- высокие зарегистрированные медицинские стандарты;
- передовые технологии и инновации;
- принципы непрерывности в лечении пациентов во всех регионах присутствия в рамках собствен-

ной автономной медицинской экосистемы замкнутого цикла по всем направлениям медицинской деятельности.

Мы стремимся стать признанным лидером частной медицины в стране, развив систему оказания медицинской помощи как неотъемлемую часть стратегической безопасности государства.

 vk.com/my_medical_center

groupmmc.ru

 t.me/my_medical_center



zen.yandex.ru/my_medical_center