

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

БОЛЬШЕ —
НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

стр. 36

ПСИХОЛОГИЯ
РЕБЕНКА

стр. 62

СОН — ЛУЧШЕЕ
ЛЕКАРСТВО

стр. 96



2024

ПРОСТЫЕ СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ ТРУДЯЩИХСЯ





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

Уважаемые читатели!

По традиции, в зимнем номере журнала мы говорим о медицине труда. Это крайне обширная тема — она затрагивает не только работников промышленных объектов, а всех людей трудоспособного возраста, то есть большинство жителей нашей страны. Ведь в современном мире люди отдают работе значительную часть своей жизни и, к сожалению, здоровья.

Колоссальный стресс негативно влияет на психологическое состояние, а сидячий образ жизни или же, наоборот, тяжелые физические нагрузки приводят к развитию соматических заболеваний (зачастую профессионально обусловленных). В этом контексте производственная медицина приобретает огромное значение.

Очень важно не пренебрегать профилактикой — не только проходить все положенные профосмотры, вакцинации и т.д., но и выделять время для ежегодных чекапов (комплексных обследований, позволяющих на ранней стадии выявить многие опасные заболевания), соблюдать баланс труда и отдыха, проходить скрининговые исследования. Эти простые действия, без преувеличения, спасают жизни.

В этом выпуске вы найдете материалы о том, как сегодня обеспечивается медицинская безопасность пациента во время лечения, о трудоголизме и его последствиях для здоровья, об особенностях детской психологии, о значении сна и о многом другом. Гостем номера стала вице-президент по персоналу и организационному развитию ООО «УК Полюс» Татьяна Александровна Волкова: ее интервью посвящено системе заботы о здоровье сотрудников ведущей золотодобывающей компании России.

Желаю вам интересного чтения и крепкого здоровья!



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

А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Не секрет, что заболевания сердца и сосудов во всем мире остаются самыми распространенными и, к сожалению, самыми опасными: в списке причин смертности они занимают первое место, опережая даже рак. Не является исключением и наша страна. Специалисты отмечают, что сегодня она считается зоной очень высокого сердечно-сосудистого риска.

Среди семи основных факторов повышенной кардиологической смертности, которые принято выделять в современной медицине, в России лидируют три:

- повышенный уровень систолического артериального давления — 35,5% вклада в прогноз
- высокий уровень холестерина, или гиперхолестеринемия, часто вызванная нездоровым питанием — 23%
- курение — около 17%

Также опасность для наших соотечественников представляют лишний вес, недостаток фруктов и овощей в рационе, злоупотребление алкоголем и низкая физическая активность. Отмечу, что риск развития сердечно-сосудистой патологии напрямую связан с возрастом и образом жизни человека. Например, многие 60-летние россияне имеют более высокий биологический возраст, то есть физически их организм старше календарных лет. При этом человек зачастую сам приближает старость и болезни: большинство факторов, которые приводят к развитию заболеваний сердца и сосудов, относятся к категории модифицируемых (то есть таких, на которые мы можем повлиять).

Именно коррекция образа жизни является краеугольным камнем первичной кардиофилактики.

Основные рекомендации таковы:

■ Отказаться от курения

Курение повышает риски развития ишемической болезни сердца (ИБС) в 2,6 раза и смерти от ишемии — в 5,4 раза; инсульта — на 12–14%; заболеваний периферических артерий — в 4 раза; аневризмы аорты — в 5,5 раз.

■ Следить за питанием

Правильное питание значительно снижает сердечно-сосудистые риски. Акцент в рационе следует сделать на фрукты и овощи, бобовые и орехи, продукты из цельных злаков, молочные продукты, нежирные сорта мяса, растительные масла. Важно минимизировать потребление полуфабрикатов, а также продуктов с повышенным содержанием сахара и соли. Помочь контролировать питание может «правило тарелки»: 1/2 тарелки должны занимать овощи и фрукты; 1/4 — продукты из цельного зерна, крупы и зернобобовые; 1/4 — белки.

■ Больше двигаться

Физическая активность — это то, что необходимо каждому человеку для сохранения здоровья. Взрослым людям любого возраста в неделю рекомендовано 150–300 минут аэробной физической нагрузки средней интенсивности (как пример: ходьба, танцы, аквааэробика) или 75–150 минут нагрузки высокой интенсивности (бег, езда на велосипеде, плавание). Важно быть активным настолько, насколько это позволяет организм. Так, если выдерживать серьезные нагрузки тяжело, можно попробовать заняться йогой или просто больше ходить пешком — например, отказавшись от личного автомобиля в пользу общественного транспорта.

Берегите себя и будьте здоровы!

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

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

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1 000 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 г.

В номере использованы фотографии, предоставленные пресс-службой ГК «ММЦ», ПАО «Полюс», пресс-службой парк-отеля «Дача Винтера», сети отелей «Точка на карте», курорта «Игора», с сайта 123rf.com и из открытых источников.

16+

НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА

Татьяна Волкова:
охрана труда
и здоровья
работников —
ключ к успешному
развитию

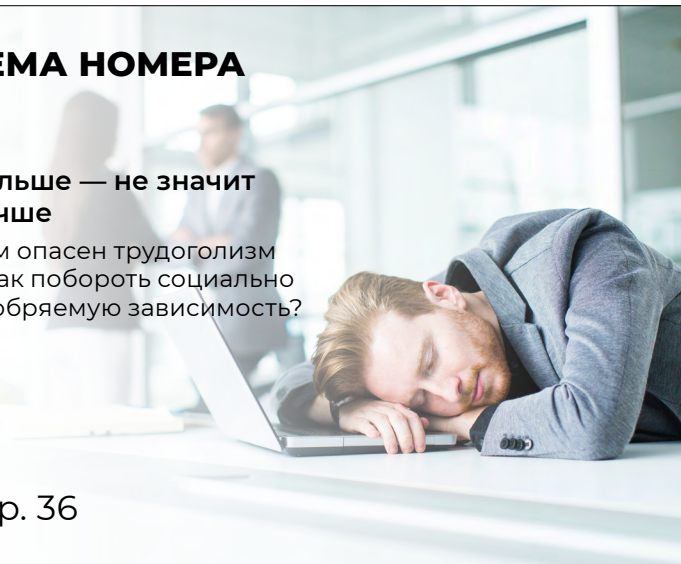
стр. 22

ТЕМА НОМЕРА

Больше — не значит лучше

Чем опасен трудовоголизм
и как побороть социально
одобряемую зависимость?

стр. 36



КРУПНЫМ ПЛАНОМ

«Не навреди»:
безопасность
пациента как основа
основ медицинской
деятельности

стр. 46

ДЕТИ

**Психология
ребенка**
Возрастные
кризисы
и детские
страхи

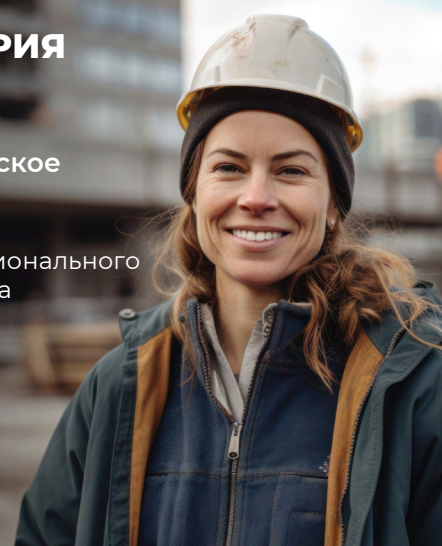
стр. 62



ИСТОРИЯ

**(Не)женское
дело:**
история
профессионального
равенства

стр. 74



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Основные направления эстетической
медицины в ГК «ММЦ»

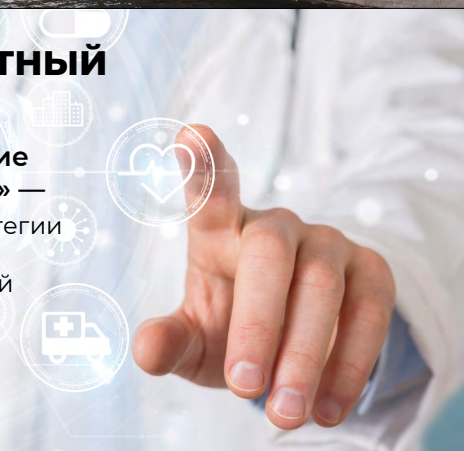
стр. 86



ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

**«Управление
здоровьем» —**
основа стратегии
развития
медицинской
экосистемы
ГК «ММЦ»

стр. 88



НАШИ ПАРТНЕРЫ

Сон — лучшее лекарство

Сколько и как
нужно спать, чтобы
сохранить здоровье
и молодость?

стр. 96





ЛОР-ХИРУРГИ РАССКАЗАЛИ ОБ ЭФФЕКТИВНОМ И БЕЗОПАСНОМ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАЗУХ НОСА

Подробная информация
о конференции:



До 15% взрослых людей страдает заболеваниями околоносовых пазух, которые не только серьезно снижают качество жизни, но и могут приводить к развитию опасных осложнений. О методах их лечения рассказали эксперты на конференции по ринохирургии, которая состоялась в клинике «ММЦ» в Геленджике при поддержке компаний KARL STORZ и Solopharm

По статистике, заболевания околоносовых пазух встречаются у 15% взрослого населения планеты, однако медики считают, что в реальности это число намного выше — многие пациенты просто не обращаются к врачу. Самым распространенным среди таких заболеваний является риносинусит — воспаление слизистой оболочки носовых пазух, приводящее к отеку и большому количеству патологических выделений. Если заболевание длится более трех месяцев, оно переходит в хроническую форму, требует серьезного лечения и чревато опасными последствиями.

За последние 10 лет заболеваемость хроническим риносинуситом увеличилась более чем в два раза. До 40% госпитализированных в ЛОР-стационары составляют именно такие пациенты, причем их количество ежегодно растет. Особенности лечения этого заболевания, которым страдает около 10 млн россиян, обсудили участники конференции по ринохирургии, состоявшейся в «ММЦ» в Геленджике. Место проведения мероприятия было выбрано не случайно — врачи-оториноларингологи клиники выполняют малоинвазивные операции уже более пяти лет и за это время накопили серьезный опыт. В ходе конференции врач-оториноларинго-

лог клиники «ММЦ» в Геленджике, к.м.н. Михаил Станиславович Воронин совместно с ведущим оториноларингологом ГК «ММЦ», заведующим кафедрой оториноларингологии с клиникой СПбГМУ им.акад. И.П. Павлова, д.м.н. С.А. Карпищенко выполнил две показательные операции. Эндоназальная риносинусохирургия — это малоинвазивное вмешательство, проводимое внутри носовой полости, то есть без разрезов на коже лица и деформации костей лицевого скелета. Колоссальный опыт врачей клиники и использование новейшего оборудования обеспечивают минимизацию риска развития осложнений и отсутствие необходимости пребывания в стационаре ■



ВРАЧИ-ТРИХОЛОГИ ОБСУДИЛИ ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ ВОЛОС И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Более 300 врачей-трихологов со всей России обсудили ключевые аспекты борьбы с выпадением волос и другими проблемами в ходе II научно-практической конференции «Заболевания скальпа: от диагностики к лечению», которая состоялась в Санкт-Петербурге. Организатором мероприятия выступил Научно-образовательный Институт «ММЦ»

Учитывая многогранность причин, по которым развиваются заболевания волос и волосистой части головы, а также разнообразие побочных эффектов от применяемого лечения, врачи-трихологи должны обладать обширными знаниями в разных областях клинической медицины. А поскольку потеря волос является одной из самых частых причин для обращения к врачу, и с такой жалобой на приеме сталкиваются далеко не только специалисты эстетической медицины, крайне актуальным становится взаимодействие представителей разных областей медицины.

Конференция, которая впервые состоялась в 2022 году, призвана стать площадкой для коммуникации медиков, способствуя внедрению в их практику современных методов диагностики и лечения потери волос, и формированию общих практических принципов ведения пациентов. В этом году мероприятие в очном и онлайн-формате объединило более 300 врачей со всей России.

Посетили конференцию и стилисты по волосам — зачастую именно они первыми замечают

проблемы своих клиентов, связанные с выпадением волос и развитием кожных заболеваний. Очень важно, чтобы такие специалисты могли уже на ранних стадиях заподозрить наличие той или иной патологии и направить своего клиента к врачу, ведь правильная диагностика и своевременное начало терапии позволяют добиться наибольшего успеха в лечении.

Активное участие в работе мероприятия приняли специалисты ГК «ММЦ» — они поделились с коллегами опытом ведения пациентов с трихологическими и дерматологическими проблемами в условиях современной многопрофильной клиники ■



КИСТЕВЫЕ ХИРУРГИ ПЕРЕДАЮТ КОЛЛЕГАМ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ КОНТРАКТУРЫ ДЮПЮИТРЕНА

Подробная информация о конференции:



Врачи Центра хирургии кисти «ММЦ» на Малой Конюшенной являются пионерами в области применения малоинвазивной методики лечения контрактуры Дюпюитрена — распространенного заболевания рук, при котором обычно проводится сложная открытая операция. В рамках Академии Кистевого клуба освоить безопасный метод лечения смогли врачи из разных регионов России

Контрактура Дюпюитрена — это наследственное заболевание, при котором ладонный апоневроз (соединительная ткань под кожей на ладони) укорачивается, ограничивая разгибание пальцев. В России его распространенность составляет около 12%. За этой цифрой стоят миллионы людей, которых деформация кисти лишает возможности свободно выполнять простые бытовые действия, а порой — даже заниматься своей профессиональной деятельностью.

Сегодня наиболее известны два основных метода ее лечения: консервативный, который на ранних стадиях позволяет замедлить развитие заболевания, и оперативный, на время избавляющий пациента от деформации кисти. Хирургическое вмешательство (апоневрэктомия) предполагает устранение контрактуры через разрез, что приводит к длительной реабилитации. Кроме того, до 46% пациентов сталкивается с послеоперационными осложнениями.

Альтернативой является малоинвазивная методика — игольная апоневротомия, которая позволяет восстановить разгибание пальцев через небольшие проколы кожи. Щадящая амбулаторная процедура выполняется под мест-

ной анестезией всего за 20 минут и дает пациенту возможность избежать пребывания в стационаре: вернуться к работе можно уже на следующий день.

Благодаря работе врачей Центра хирургии кисти «ММЦ» на Малой Конюшенной под руководством Андрея Вячеславовича Жигало возможность безопасного малоинвазивного лечения контрактуры Дюпюитрена появилась у жителей около 20 городов России, Белоруссии, Украины, Киргизии и Турции. В рамках Академии Кистевого клуба, состоявшейся в Петербурге, врачи передали коллегам свой опыт для дальнейшего развития этого направления ■



ВРАЧИ РАССКАЗАЛИ О СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИВНЫХ ФОРМ РАКА

Подробная информация
о конференции:



Онкозаболевания, выявленные на ранней стадии, успешно поддаются лечению, однако как минимум у 40% пациентов они по-прежнему диагностируются на поздней стадии.

Применение передовых технологий поможет изменить ситуацию, рассказали эксперты конференции «Мультидисциплинарная персонализированная медицина», посвященной ранней диагностике агрессивных форм рака

Рост заболеваемости раком во многом объясняется совершенствованием методов диагностики — врачи отмечают, что, по сути, его стали выявлять чаще, но есть и другие причины, главной из которых является увеличение продолжительности жизни. В связи с этим резко возрастает актуальность своевременной диагностики агрессивных форм рака.

«Ранняя диагностика рака — это не сложные технологии, требующие огромных затрат. В первую очередь речь идет о таких базовых, доступных методах как маммография, компьютерная томография легких, колоноскопия, УЗИ предстательной железы, мазок слизистой, анализ крови и кала. Дополняя их передовыми молекулярно-генетическими исследованиями, применяя для анализа результатов искусственный интеллект, мы можем комплексно оценивать состояние организма и предотвращать негативные сценарии. Важно, чтобы пациенты знали об имеющихся у них факторах риска (от случаев рака у членов семьи до собственных вредных привычек) и внимательно относились к своему здоровью, а врачи — использовали все существующие

возможности для диагностики и лечения», — отметил Павел Олегович Румянцев, д. м. н., главный онколог ГК «ММЦ», научный руководитель конференции.

Не все злокачественные новообразования опасны, но среди них немало жизнеугрожающих опухолей, которые врачи называют «born to be bad» — «рождены быть злыми». В ходе мероприятия медики обсудили семь самых распространенных и агрессивных онкозаболеваний, которые уносят наибольшее число жизней во всем мире: рак легких, печени, молочной железы, желудка, толстой кишки, предстательной железы и шейки матки ■



Главный онколог
Группы компаний «Мой
медицинский центр»,
д. м. н., профессор
П. О. Румянцев

Одной из основных причин снижения продолжительности и качества жизни во всем мире сегодня являются агрессивные злокачественные новообразования. В арсенале врачей есть целый спектр методов их лечения, но эффективность терапии напрямую зависит от того, на какой стадии опухоль была обнаружена. Чем позже выявляется рак, тем более длительным, дорогим и небезопасным становится его лечение и тем хуже индивидуальный прогноз пациента.

К сожалению, большинство онкозаболеваний не имеет характерных симптомов, поэтому выявить злокачественную опухоль на ранней стадии на основе жалоб пациента получается исключительно редко. Как правило, рак на начальном этапе развития обнаруживается случайно — при обследовании по поводу других жалоб и причин, а также при диспансеризации или профосмотре по месту работы. Это еще одна причина не пренебрегать регулярными профилактическими обследованиями.

Важность раннего выявления злокачественных новообразований, особенно агрессивно себя ведущих, очевидна всем, поэтому программы «онкодиспансеризации» становятся все более востребованными. Но обратной стороной массового скрининга является повышение числа ложноположительных результатов. С учетом этого эксперты считают более эффективным персонализированный принцип. Он предполагает, что упор на профилактику и регулярные обследования стоит делать именно тем людям, у которых имеется высокий наследственный и/или приобретенный риск развития рака.

Медицинские, биологические, физические и химические дисциплины активно развиваются. Все идет к тому, что благодаря высокочувствительным молекулярно-генетическим исследованиям в недалеком будущем появятся тесты для выявления различных форм рака по образцу крови — поскольку она циркулирует через все ткани тела. Такой анализ потенциально способен не только выявить наличие в организме злокачественной опухоли, но и предположить, из какого именно органа или ткани она происходит. Методы молекулярной визуализации (ПЭТ/КТ, ОФЭКТ/КТ), создавая генетический и метаболический портрет опухоли, помогут обнаружить очаги опухоли и вылечить заболевание с помощью индивидуально спланированной терапевтической стратегии.

На сегодня клинические рекомендации по ранней диагностике рака включают:

- Колоректальный рак — ежегодный анализ кала на скрытую кровь или фекальный иммунохимический тест, для людей в возрасте старше 45 лет дополнительная колоноскопия каждые 10 лет
- Рак молочной железы — ежегодная маммография для женщин старше 45 лет
- Рак шейки матки — цитологическое исследование мазка шейки матки каждые 3 года и тест на вирус папилломы человека (ВПЧ) каждые 5 лет
- Рак легких — ежегодная низкодозная компьютерная томография (КТ) для курильщиков, а также тех, кто бросил курить не более 15 лет назад
- Рак предстательной железы — ежегодный мониторинг уровня ПСА в крови для мужчин старше 45 лет и пальцевое исследование при его подозрительном повышении.



КЛИНИКА ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
«БЕЛООСТРОВ» — САМЫЙ
КРУПНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
КОМПЛЕКС В СТРАНЕ,
ПОСТРОЕННЫЙ НА ЧАСТНЫЕ
СРЕДСТВА

Клиника высоких технологий «Белоостров» — имя, которое получил Высокотехнологичный многопрофильный медицинский комплекс (ВММК) в Ленинградской области — приняла первых пациентов в декабре 2023 года. Это флагманский проект ГК «ММЦ», строительство которого велось в течение нескольких лет и ни на один день не останавливалось даже во время самого острого периода развития пандемии COVID-19

Клиника высоких технологий «Белоостров» — флагманский проект Группы компаний «Мой медицинский центр». Первый в России «медицинский город» площадью 30,5 га создан для комфортного лечения взрослых и детей по всем направлениям амбулаторной и хирургической помощи.

По масштабу медицинской инфраструктуры комплекс не имеет аналогов в России. Здесь созданы уникальные условия для оказания качественной и безопасной медицинской помощи, основанные на передовых международных стандартах лечения, в том числе для ранней диагностики и лечения онкозаболеваний. Клиника будет принимать пациентов как на платной основе, так и по ДМС и ОМС (в рамках выделенных квот на оказание высокотехнологичной медицинской помощи).

На первом этапе работы после запуска клиники врачи начали вести амбулаторный прием взрослых и детей, а также оказывать



Сайт Клиники высоких технологий «Белоостров»

стационарную помощь. В центральном объекте комплекса — Многопрофильном медицинском центре — будет действовать 6 операционных, оснащенных самым передовым оборудованием экспертного класса, включая эндоскопические системы для ICG-навигации (3D, 4K, флуоресцентная визуализация в ближнем инфракрасном поле). В высокотехнологичный комплекс также входят Онкологический центр и Лабораторный центр.

Подробнее о возможностях нового «медицинского города» читайте в следующих номерах журнала ■



ЦИФРЫ И ФАКТЫ О КЛИНИКЕ:

132 000 м²

медицинской
инфраструктуры

2 500 ед.

высокотехнологичной
медицинской техники

100 000

пациентов
в год

286 палат

для взрослых
и детей
в круглосуточном
стационаре

60 км

от аэропорта
Пулково

45 км

от центра
Санкт-Петербурга

ТАТЬЯНА ВОЛКОВА:

ОХРАНА ТРУДА И ЗДОРОВЬЯ
РАБОТНИКОВ — КЛЮЧ
К УСПЕШНОМУ РАЗВИТИЮ





ПАО «Полюс» — ведущий производитель золота в России, который известен не только крупнейшими в стране объемами добычи и минерально-сырьевой базы, но и высокой социальной ответственностью. О том, как на производственных площадках реализуется комплексный подход к заботе о здоровье сотрудников и зачем компания помогает обустраивать медицинские центры в регионах своего присутствия, рассказала вице-президент по персоналу и организационному развитию ООО «УК Полюс» Татьяна Волкова

— «Полюс» является одной из тех компаний, которые в своей деятельности опираются на программу устойчивого развития, включающую в том числе безопасные условия труда и охрану здоровья работников. Как реализация этой программы помогает в решении бизнес-задач и достижении целей холдинга? — Являясь крупнейшей в России и одной из ведущих в мире золотодобывающих компаний, мы несем ответственность и перед своими сотрудниками, и перед обществом в целом. Стремимся к успешной реализации мероприятий в рамках направления «Хорошее здоровье и благополучие».

Здоровье работников действительно является одной из ключевых ценностей компании, и это не пустые слова — развивая охрану здоровья коллектива, мы решаем вполне конкретные задачи:

- снижаем количество случаев и дней временной утраты трудоспособности по причине травм и заболеваний

◀ **Татьяна Волкова**

Вице-президент по персоналу и организационному развитию ООО «УК Полюс»



“*Результатом становится достижение целей компании, выполнение производственных задач*”

- уменьшаем риски развития острых и хронических заболеваний
- повышаем качество оказания медицинской помощи на производственных площадках и в клиниках в рамках программы ДМС
- повышаем удовлетворенность работников медицинским сервисом

Работая над достижением этих целей, мы видим повышение лояльности персонала, снижение абсентеизма (отсутствие людей на рабочих местах) и, как следствие, полноценно обеспечиваем производственные площадки трудовым ресурсом. Результатом становится достижение целей компании, выполнение производственных задач.

Кроме того, учитывая нашу сложную географию, мы хорошо понимаем ответственность бизнеса в вопросах социальной поддержки регионов. Всегда знаем, какие направления требуют особого внимания. Регулярно помогаем медицинским организациям оборудованием, медикаментами, средствами на ремонт.

“*Часто инициаторами таких проектов, направленных на повышение качества оказания медицинской помощи, выступают именно наши работники, которые живут в городах присутствия компании*”

Поддерживая политику государства в области вакцинации, организуем самые комфортные условия для проведения прививочных кампаний. Отмечу, что часто инициаторами таких проектов, направленных на повышение качества оказания медицинской помощи, выступают именно наши работники, которые живут в городах присутствия компании.

— **Как сами работники оценивают созданную в компании систему заботы о здоровье персонала? Собираете ли Вы обратную связь от сотрудников?**

— Мы регулярно проводим масштабное внутрикорпоративное социологическое исследование, оценивающее уровень удовлетворенности и вовлеченности персонала. В нем принимают участие работники всех предприятий «Полюса» — от Санкт-Петербурга до Магадана. Это проведение и интервью, и фокус-групп, и анкетирования для оценки работы по ряду важных факторов, в число которых входит направление медицины.

ОХРАНА ТРУДА И ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

Сотрудники предприятий компании ежедневно проходят предсменные и предрейсовые медосмотры с помощью специальных автоматизированных модулей, позволяющих быстро определить и оценить около 10 показателей, влияющих на самочувствие и работоспособность.

На предприятиях регулярно проводятся информационные кампании по профилактике инсультов и инфарктов, вакцинация, обучение основам оказания первой помощи и сердечно-легочной реанимации, мероприятия по предупреждению профессиональных заболеваний.



Согласно исследованию 2023 года, показатели, касающиеся организации медосмотров и медицинского обеспечения на производственных площадках, демонстрируют, что это направление не просто сохраняет высокие показатели, но и улучшается по ряду аспектов, получая высокие оценки от большинства работников. Для нас это свидетельство того, что выбранная стратегия верна — планируем придерживаться ее и дальше, безусловно, с учетом полученных от коллег комментариев.

— **Какими новыми корпоративными решениями в части организации медицины Вы можете поделиться?**

— Безусловно, мы постоянно совершенствуем систему медицинского обеспечения в компании. Выявив «узкие места» в существующей си-

“ *Выявив «узкие места» в существующей системе, мы поняли, что нужен централизованный унифицированный подход для всех регионов* ”

стеме, мы поняли, что нужен централизованный унифицированный подход для всех регионов. Над этим мы и работаем последние два года. Так, был создан и запущен SMARTmed — проект по унификации медицинского обеспечения производственных объектов. Его задачами являются: выбор единого поставщика услуг медицинского обеспечения, приведение помещений здравпунктов к санитарным нормам и лицензирование здравпунктов, внедрение единой медицинской информационной системы (МИС) с подключением к единой государственной информационной системе в сфере здравооох-

ранения (ЕГИСЗ), внедрение единых медицинских метрик оценки качества медицинской помощи.

В 2022 году пилот стартовал на Олимпиадинском горно-обогатительном комбинате (ОГОК): собственная медицинская служба была переведена на аутсорсинг, отремонтированы здравпункты и аптечные киоски. В этом



году на здравпунктах комбината мы получили обновленную медицинскую (включая услуги по стоматологии) и фармацевтическую лицензии, установили МИС, стали регулярно выгружать медицинские метрики «Профиль здоровья» предприятий и подразделений.

Успешный опыт Олимпиадинского ГОКа был тиражирован на площадки Наталкинского, Вернинского ГОКов и на участке «Западный». В 2024 году планируется интеграция МИС с SAP и внедрение услуг на остальных предприятиях «Полюса».

Также мы активно работаем над унификацией процессов. На базе корпоративного МФЦ в Красноярске создан новый сервис «Медицина труда», под эгидой которого централизуется:

- организация всех видов медосмотров и освидетельствований, курирование подрядчиков медицинского обеспечения
- проведение вакцинации, противоэпидемических мероприятий, санитарно-просветительской работы
- сопровождение медицинских эвакуаций, работа с группой часто и длительно болеющих работников, учет и расследование профессиональных заболеваний
- сопровождение договоров по медицине и охране здоровья, направления по взаимодействию с Социальным фондом России, сопровождение договоров страхования
- организация санаторно-курортного лечения работников



“ На всех рабочих местах компании уже осуществляются мероприятия по снижению классов условий труда на вредных рабочих местах ”

Отдельно стоит остановиться на теме организации безопасных рабочих мест. Поэтому мы проводим специальную оценку условий труда (СОУТ). Мы выстраиваем взаимосвязь между условиями труда и рисками развития профессиональных заболеваний, временной утраты трудоспособности. На всех рабочих местах компании уже осуществляются мероприятия по снижению классов условий труда на вредных рабочих местах. Именно так, шаг за шагом, мы движемся к намеченным целям.

— **Какие задачи по развитию системы заботы о здоровье сотрудников Вы планируете решать в 2024 году совместно с компанией «ММЦ Профмедицина»?**

— В 2024 году нам предстоят три больших блока работы:

- систематизация номенклатуры медицинских услуг, оказываемых на производственных площадках, помещений здравпунктов и ап-



КОМПАНИЯ «ПОЛЮС» — ЛИДЕР РОССИЙСКОЙ ЗОЛОДОБОЫЧИ

«Полюс» — крупнейший производитель золота в России и одна из десяти ведущих мировых золотодобывающих компаний по объему добычи и минерально-сырьевой базы. Основные предприятия, расположенные в Красноярском и Хабаровском краях, Республике Саха (Якутия), Иркутской и Магаданской областях, включают пять действующих рудников, золотоносные россыпи и ряд проектов в стадии строительства и развития.

Производственная безопасность, охрана труда и здоровья работников — один из принципов устойчивого развития компании. В «Полюсе» разработана и внедряется комплексная программа предотвращения травматизма, основанная на рисках, характерных для золотодобывающей отрасли. Она включает регулярные поведенческие аудиты, мониторинг факторов риска на рабочих местах и реализацию концепции охраны здоровья, состоящей из трех основных элементов:

- промышленная гигиена и санитария — оценка и управление рисками рабочей среды
- промышленная медицина — контроль здоровья сотрудников
- культура здоровья — формирование здорового образа жизни сотрудников



- тчных киосков, формирование комплексных программ обучения и повышения экспертизы медицинского персонала здравпунктов
- автоматизация процессов по организации медицинского обслуживания и по направлению охраны здоровья (интеграция МИС с модулями КАП АСМК/ЭСМО и SAP)
- обучение работников приемам и методам оказания первой помощи на производстве с привлечением инструкторов «ММЦ Проф-медицина», работающих на здравпунктах. Отмечу, что уже разработана программа обучения, закуплены современные манекены, и мы с нетерпением ждем начала обучения

— **В заключение наш традиционный вопрос: что делать, чтобы быть здоровым? Какие рекомендации можете дать нашим читателям?**

— Чтобы быть здоровым, нужно хотеть быть здоровым. Это значит, что следует прислушиваться к себе. Больше двигайтесь, правильно питайтесь и делайте ставку на профилактику ■



ЛАРИСА ГЕННАДЬЕВНА ГРИЦАЙ

**Руководитель проекта управления
производственной медицины
компании «ММЦ Профмедицина»**

«Безопасность труда и забота о здоровье коллектива являются приоритетными ценностями для руководства компании. «ММЦ Профмедицина», входящая в Группу компаний «Мой медицинский центр», выступает медицинским провайдером четырех предприятий ПАО «Полюс». На этих площадках создана инфраструктура, включающая не только здравпункты и кабинеты предсменных медосмотров. Так, на Олимпиадинском горно-обогатительном комбинате (ОГОК) АО «Полюс Красноярск», помимо этого, действуют стоматологический кабинет, аптечные пункты, кабинет хирургической помощи.

Такая система заботы о здоровье работников дает результаты. Благодаря расширению объема предоставляемых услуг и повышению качества медицинской помощи увеличивается число повторных обращений в здравпункты. Это говорит о повышении доверия к медицинской службе и возможности своевременного оказания квалифицированной медицинской помощи на территории объекта. Наличие ресурсов для точной диагностики и оказания помощи на месте (силами самих здравпунктов) уже позволили почти на 30% снизить количество медицинских эвакуаций.

Большое внимание уделяется и такому направлению работы, как профилактика заболеваний. Специалисты «ММЦ Профмедицина» организуют диспансерное динамическое наблюдение сотрудников, относящихся к группам риска — как правило, это часто и длительно болеющие люди, а также те, кому постоянное наблюдение рекомендовано по итогам ежегодного профилактического осмотра. Кроме того, медицинские работники совместно со специалистами по охране здоровья предприятий проводят сезонные прививочные кампании и регулярно готовят информационные методические материалы для повышения знаний работников о том, как сохранять и укреплять свое здоровье.

Наконец, весь персонал здравпунктов, действующих на территории предприятий ПАО «Полюс», подготовлен к слаженному и оперативному оказанию экстренной медицинской помощи. Медработники постоянно проходят тренировки и участвуют в учениях (например, противопожарных), оттачивая свои навыки и совершенствуя алгоритм действий в любой нештатной ситуации.

**БОЛЬШЕ —
НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ**

**ЧЕМ ОПАСЕН ТРУДОГОЛИЗМ
И КАК ПОБОРОТЬ
СОЦИАЛЬНО ОДОБРЯЕМУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ?**





Стремление много работать, перевыполнять производственные планы и быть «ударником» всегда считалось благом. Однако сегодня врачи бьют тревогу, говоря об опасных последствиях изнурительного труда для здоровья. О том, какие болезни вызывает зависимость от работы, как обнаружить у себя признаки трудоголизма и побороть его, рассказали специалисты ГК «ММЦ»

«Трудолюбие и трудоголизм — разные понятия. В первом случае работник вовлечен в работу, ему важны результаты труда, и он чувствует удовлетворение, достигнув цели. Трудоголику же важно быть постоянно занятым, он одержим работой, но при этом удовлетворенность работой низкая», — поясняет старший клинический психолог клиники «ММЦ» в Тольятти Александр Владимирович Макаров.

УВЛЕЧЕННОСТЬ РАБОТОЙ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Трудоголизм — это состояние, при котором человек не может перестать работать сверхурочно, даже если это разрушительно влияет на его здоровье, взаимоотношения с близкими и другие сферы жизни. Хотя трудоголизм имеет симптомы психологической зависимости, например, толерантность к постоянному увеличению объема работы (синдром привыкания), раздражение и снижение настроения при отсутствии стимулятора (абстинентный синдром), это состояние официально не признано психическим расстройством. В отличие от алкоголизма, злоупотребления психоактивными веществами, игромании и других аддикций, опасность зависимости от работы состоит и в том, что она развивается незаметно как для самих трудоголиков, так и для окружающих.

“ *Подобно другим зависимым расстройствам, одержимость работой негативно отражается на здоровье человека и отношениях с близкими* ”

Одна из причин непризнания трудоголизма как болезни заключается в том, что готовность усердно и долго работать, даже в ущерб себе, обычно считается положительной чертой, а не проблемой. Переработки и чрезмерные усилия, как правило, вознаграждаются и одобряются работодателем и обществом в целом. Тем не менее, подобно другим зависимостям, одержимость работой негативно отражается на здоровье человека и отношениях с близкими.



**Дмитрий
Александрович
Долгушев**

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

КАК ПЕРЕРАБОТКИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ?

Хронический стресс может серьезно ослабить иммунную систему и привести к различным соматическим нарушениям. Питание «на ходу», недостаток двигательной активности, некачественные продукты и большое количество кофеина способны приводить к проблемам с ЖКТ, повышению уровня «плохого» холестерина и артериального давления.

«Последствия стрессов приводят к снижению работоспособности, ухудшению качественных и количественных показателей работы, регрессу адаптационных возможностей организма. Кроме того, хронический стресс оказывает влияние на развитие и прогрессирование хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), к которым относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (ги-

“ *Последствия стрессов приводят к снижению работоспособности, ухудшению качественных и количественных показателей работы* ”

пертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и пр.), отмечается негативный вклад в возникновение злокачественных новообразований, респираторные заболевания и т.д. Также стоит отметить отрицательное влияние на пищеварительную систему: эрозивно-язвенные поражения верхних отделов желудочно-кишечного тракта и пр.», — поясняет главный врач клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, врач-кардиолог, к. м. н. Дмитрий Александрович Долгушев.

К основным психосоциальным факторам риска ХНИЗ относят:

- острое и хроническое психоэмоциональное напряжение (стресс)
- недостаточная социальная поддержка
- тревожные и депрессивные состояния
- жизненное истощение
- нарушение сна
- враждебность и гнев

Результаты вышеописанных состояний повышают обращаемость пациентов к врачам-кардиологам вне рамок профилактических осмотров и могут привести к угрожающим для жизни последствиям.

МНОГО ЛИ СРЕДИ НАС ТРУДОГОЛИКОВ?

По данным MAXIS Global Benefits Network (MAXIS GBN), международной организации, объединяющей 140 страховых компаний в разных странах, россияне склонны перерабатывать:





в среднем наши соотечественники тратят на работу 21,2 дополнительных часа в месяц. По данным опросов hh.ru, 16% работников в России задерживаются на работе каждый день, 43% — несколько раз в неделю, 19% — не более раза в неделю и лишь 8% никогда не остаются в офисе дольше положенного.

Статистика последствий трудоголизма также неутешительна. По данным рекрутингового агентства Hays, 79% россиян испытывали синдром профессионального

выгорания. Схожие данные приводит Европейское агентство по безопасности и гигиене труда: 80% сотрудников по всему миру сообщают, что чувствуют стресс, но не умеют с ним справляться. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла профессиональный синдром выгорания в Международную классификацию болезней.

«Из своей медицинской практики выборочных скринингов могу привести следующие данные, которые были получены в 2022 году по результатам опроса 104 человек: у 35% респондентов было выявлено эмоциональное истощение (чувство постоянной усталости), более чем у 30% — деперсонализация (нарушение нормального восприятия окружающего мира и себя самого), а у 15% — редукция профессионализма (снижение чувства собственной компетентности и продуктивности)», — рассказывает Д. А. Долгушев.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

10 ПРИЗНАКОВ ТРУДОГОЛИЗМА

Точно диагностировать зависимость от работы сложно, но есть несколько «красных флагов», на которые стоит обратить внимание:

- производительность труда не растет при увеличении рабочего времени
- появляются навязчивые мысли о том, как освободить больше времени для работы
- для достижения удовлетворения требуется выполнять все больше работы
- при отсутствии работы, а также во время болезни или отпуска возникают раздражительность и чувство вины
- работа используется для повышения самооценки, собственной значимости или как способ справиться с тревогой
- из-за чрезмерной озабоченности работой возникают проблемы со здоровьем
- работа становится доминирующей областью в жизни, из-за чего серьезно страдают остальные сферы (семья, здоровье, уход за собой)
- частые конфликты или ухудшение отношений с близкими людьми из-за перегруженности работой
- восприятие неудач на работе как жизненной катастрофы
- на работу затрачивается гораздо больше времени, чем планировалось



КАК ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ТРУДОГОЛИЗМА?

Трудоголизм — это не корень проблемы, а попытка убежать от тревоги и страха. Работа приносит облегчение зависимым, которые избегают негативных чувств.

Пока человек не найдет истинную причину зависимости и не научится самостоятельно справляться с негативными чувствами, попытки избавиться от проблемы могут быть безуспешны.

Часто трудоголизм сопровождается такими психическими расстройствами, как обсессивно-компульсивный

синдром или тревожно-депрессивное расстройство. Лечение основного заболевания и улучшение психоэмоционального здоровья помогут избавиться от одержимости работой.

Хотя истинный трудоголизм — проблема, которая требует работы со специалистом, ряд

““ Трудоголизм — это не корень проблемы, а попытка убежать от тревоги и страха ””

важных шагов, которые могут не допустить развития зависимости, можно предпринять самостоятельно. Делимся рекомендациями старшего клинического психолога клиники «ММЦ» в Тобольске Александра Владимировича Макарова, которые помогут уберечь себя от разрушительного влияния изнурительного труда:

- Если вы подозреваете у себя наличие признаков трудоголизма, можно пройти тест риска зависимости от работы Work Addiction Risk Test, который определяет выраженность

симптомов аддикции по нескольким параметрам — навязчивые состояния, неспособность делегировать, уровень самооценки и др. Его можно найти в открытом доступе в сети Интернет.

- **Делайте то, что действительно хотите.** Ваши действия — не бегство от проблем, а реализация ваших желаний. Пусть вашим принципом станет «работать только на работе», стараться избегать переработок и делать только то, что сопровождается положительными эмоциями.
- **Для профилактики выгорания задайтесь вопросом: «Зачем я работаю?»** Ответить на него поможет список всех причин — и объективных, и субъективных. Этот перечень демонстрирует мотивацию, ценность и значение работы. Затем составьте список под заглавием: «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности, и потом вспомните, когда удалось заниматься этим в последний раз.
- **Вносите разнообразие в свою работу, участвуйте в работе профессионального сообщества, регулярно встречайтесь с сотрудниками в неформальной обстановке, больше времени проводите с семьей и друзьями.** Читайте не только специальную, но и художественную литературу, больше и интереснее отдыхайте, найдите себе хобби. Расширьте круг интересов и друзей — желательно, отличающихся профессионально и лично.
- **Повышайте свои психологические возможности с помощью различных тренингов.** Овладейте техникой релаксации. Для повышения самооценки может оказаться полезным тренинг уверенности. Не стремитесь к результатам выше имеющихся на данный момент возможностей. Будьте готовы к неизбежным неудачам, оценивайте себя без излишней оглядки на окружающих.
- **Поддерживайте свое здоровье, соблюдайте режим сна и питания, занимайтесь физкультурой, откажитесь от вредных привычек, ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков** ■

«НЕ НАВРЕДИ»:

БЕЗОПАСНОСТЬ
ПАЦИЕНТА КАК ОСНОВА
ОСНОВ МЕДИЦИНСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



В руках врачей зачастую находится не только здоровье, но и жизнь пациента, поэтому основным принципом медицинской этики является следующий — «не навреди» (лат. «primum non nocere»). Каждый человек может ошибиться, однако цена ошибки врача крайне высока, и задача организаторов здравоохранения — выстроить работу системы так, чтобы минимизировать риски. О том, из чего складывается безопасность пациента и как она достигается в современной многопрофильной клинике, рассказывают эксперты Группы компаний «Мой медицинский центр»

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет безопасность пациента как «ненанесение предотвратимого вреда и снижение до приемлемого минимума риска причинения неоправданного ущерба в связи с оказанием медицинской помощи». По данным экспертов, более 50% нежелательных явлений можно предупредить, и это является приоритетной задачей систем здравоохранения во всем мире, ведь проблема актуальна даже для наиболее развитых стран.

Согласно статистике, самыми распространенными нежелательными явлениями, которые могут нанести предотвратимый вред здоровью пациента, являются:

- диагностические ошибки
- небезопасное выполнение хирургических процедур
- ошибки применения лекарственных препаратов



Татьяна Николаевна Трофимова

Директор по медицине
ГК «ММЦ», член-корреспондент РАН,
д. м. н., профессор

“ *Вокруг человека, который доверил врачу самое ценное — свое здоровье, должна выстраиваться безопасная среда* ”

- передача инфекций в процессе оказания медицинской помощи
- падения пациентов
- образование пролежней, сепсис, венозная тромбоземболия
- ошибки идентификации пациентов
- небезопасное переливание крови

«Эффективная система оказания медицинской помощи пациентоцентрична. Именно вокруг человека, который доверил врачу самое ценное — свое здоровье, должна выстраиваться безопасная среда, где учтены все возможные риски и предприняты меры для их предупреждения. Это означает, что каждый сотрудник клиники обращает внимание на все обстоятельства, которые потенциально могут нести даже незначительную угрозу. Исправление этих "почти ошибок" позволяет избежать малых и больших инцидентов. Важно понимать, что выстроить такую систему невозможно



**Виктор Анатольевич
Кашченко**

Заместитель
главного врача по
хирургии Клиники
высоких технологий
«Белоостров», член
Экспертного совета
ГК «ММЦ», д. м. н.,
профессор, заведующий
кафедрой факультетской
хирургии СПбГУ

только путем жесткого администрирования, в приказном порядке, — необходимо "обратить в свою веру" весь коллектив, начиная с лидеров мнений. Только в этом случае возникает атмосфера недопустимости нарушения базовых принципов безопасности и качества оказания медицинской помощи, которая становится основой корпоративной культуры. Именно это является нашей целью», — отметила директор по медицине ГК «ММЦ», член-корреспондент РАН, д. м. н., профессор Татьяна Николаевна Трофимова.

I. КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

■ Доказательная медицина, клинические направления, регламенты и стандарты

По данным ВОЗ, 10% регистрируемых случаев нанесения предотвратимого вреда пациентам приходится на хирургические вмешательства. Это направление медицины активно развива-

ется, появляются новые технологии, и именно с их использованием специалисты связывают перспективы повышения безопасности пациента в процессе выполнения операций. Однако речь идет не только о наличии в клинике современного оборудования и владении конкретным врачом самыми передовыми методиками — в медицинском учреждении должна быть выстроена система безопасности, регламентирующая все аспекты оперативного лечения.

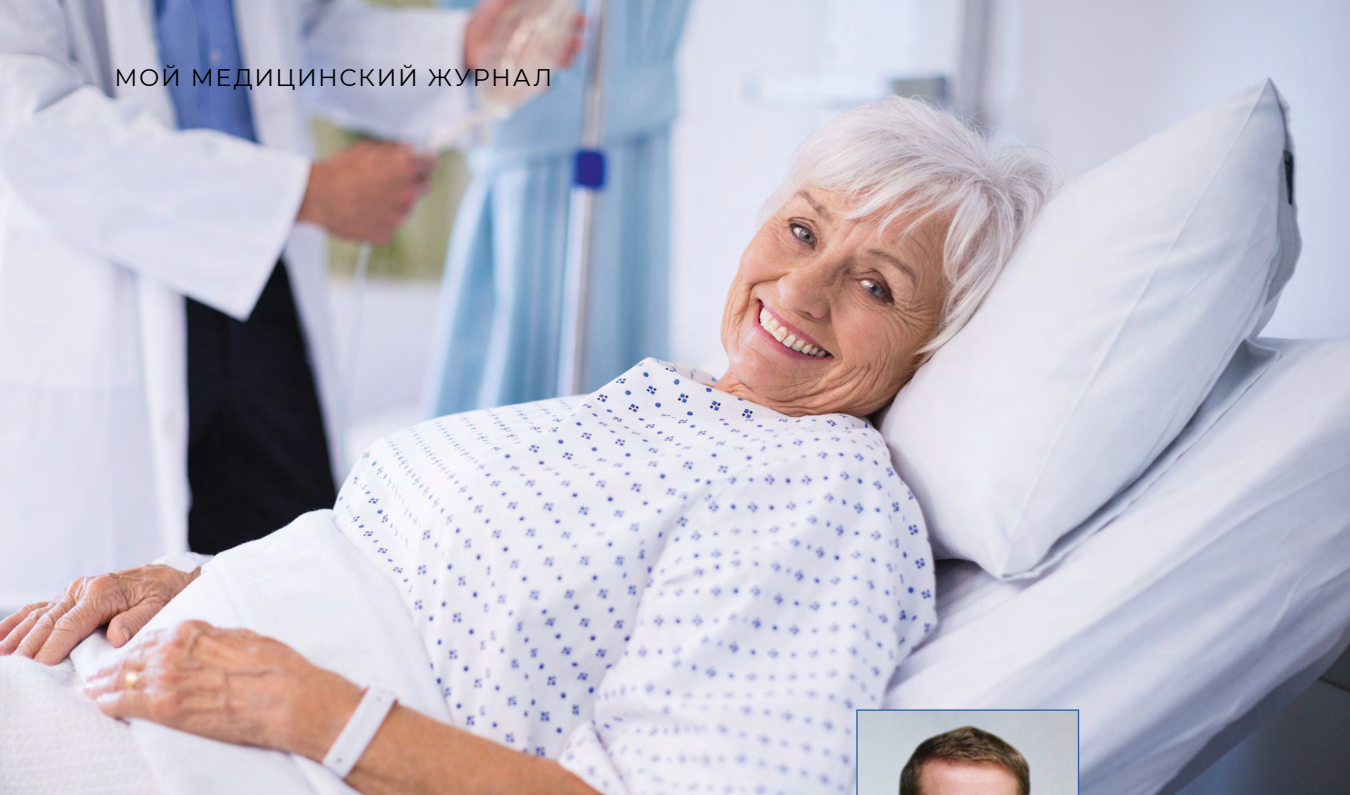
«Уменьшение числа предотвратимых неблагоприятных событий и снижение риска развития тех событий, которые квалифицируются как недопустимые, зависит прежде всего от четкого выполнения протокола хирургической безопасности, основанного на международных стандартах. Значимую роль играет и преемственность между всеми подразделениями и медицинскими работниками, участвующими в оказании этого вида помощи», — отметил Виктор Анатольевич Кашченко, д. м. н., профессор, заведующий

кафедрой факультетской хирургии СПбГУ, заместитель главного врача по хирургии Клиники высоких технологий «Белоостров», член Экспертного совета ГК «ММЦ».

При этом важно понимать, что результат операции и безопасность пациента зависят не от одного врача-хирурга, а от всей бригады, в том числе от анестезиолога-реаниматолога. Сегодня эти специалисты сталкиваются с новыми вызовами. Например, старение населения приводит к тому, что все чаще пациентами становятся люди старшего возраста, имеющие мно-

ЗАКОН ХЕЙНРИХА

В 1931 г. сотрудник страховой компании Герберт Уильям Хейнрих, изучив статистику производственного травматизма, создал «пирамиду происшествий», которая стала основой для систем охраны труда на предприятиях. «Закон Хейнриха» гласит, что число происшествий обратно пропорционально тяжести последствий от них, т.е. сведение к минимуму вероятности небезопасного поведения позволит снизить и риск несчастного случая с летальным исходом. Специалисты отмечают, что этот принцип применим и к другим отраслям, в т.ч. к медицине.



“ *Старение населения приводит к тому, что все чаще пациентами становятся люди старшего возраста, имеющие множество сопутствующих заболеваний и минимум ресурсов на восстановление после операции* ”



Даниил Александрович Шелухин

Заместитель главного врача по анестезиологии и реанимации Клиники высоких технологий «Белоостров», член Экспертного совета ГК «ММЦ», заслуженный врач РФ, к. м. н.

жество сопутствующих заболеваний и минимум ресурсов на восстановление после операции. Для того, чтобы предотвратить значительную часть осложнений и критических инцидентов, большинство из которых связаны с человеческим фактором, необходимо обеспечить:

- постоянное повышение квалификации врачей, тренинги, проверки знаний, наставничество
- наличие СОПов (стандартных операционных процедур) — алгоритмов действий врача
- стандартизацию рабочего места анестезиолога, его проверку перед каждой анестезией



Владислав Владиславович Баранов

Председатель Совета директоров ГК «ММЦ»

« Работа многопрофильного медицинского учреждения во многом похожа на жизнь большого города. Взаимодействие медработников друг с другом и с пациентами, обеспечение всех необходимых медикаментов и расходных материалов, мониторинг инфраструктуры и работы оборудования, документооборот и многие другие аспекты — это целостная многоуровневая система. И только правильная организация этой системы позволяет оказывать качественную медицинскую помощь, обеспечивая безопасность и пациента, и врача »

- наличие дублирующего оборудования, регулярное техническое обслуживание
- цифровую архивацию информации и применение технологий искусственного интеллекта
- стандартизованную подготовку пациента перед операцией, мониторинг в процессе вмешательства и непрерывный контроль после него

“ *Мы в своей работе придерживаемся тщательной фиксации всех шагов и анализа их последствий* ”

«Все эти меры помогают выстроить систему анестезиологической безопасности пациента. Однако важна и культура безопасности. В среднем от 50 до 96% критических инцидентов сегодня не регистрируется, а значит, по ним не проводятся разбор и коррекция действий медработников, необходимые для того, чтобы не допустить повторения таких случаев. Мы

в своей работе придерживаемся тщательной фиксации всех шагов и анализа их последствий. Когда врачи-анестезиологи участвуют в ведении пациента до и после операции, а также в разборе всех осложнений, исправление ошибок и постоянное повышение безопасности становятся общим приоритетом», — пояснил заместитель главного врача по анестезиологии и реанимации Клиники высоких технологий «Белоостров», член Экспертного совета ГК «ММЦ», заслуженный врач РФ, к. м. н. Даниил Александрович Шелухин.

“ *Кардиология активно развивается, и часто результаты новых исследований заставляют нас пересматривать ранее существовавшие подходы к лечению* ”



Андрей Григорьевич Обрезан

Главный врач ГК «ММЦ», член Экспертного совета ГК «ММЦ», врач-кардиолог, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор

Безусловно, хирургия — не единственная область медицины, сопряженная с высоким риском. В процессе консервативного лечения, например, сердечно-сосудистых заболеваний, также может возникать целый ряд ситуаций, потенциально представляющих угрозу для пациента.

«Кардиология активно развивается, и часто результаты новых исследований заставляют нас пересматривать ранее существовавшие подходы к лечению. Поэтому для врача-кардиолога очень важно сочетать опыт и накопленные знания с самыми современными данными и технологиями. Наблюдая практически неисчерпаемое количество факторов риска сердечно-сосудистых событий — от биологических и средовых до поведенческих и социальных — мы понимаем, что только комплексный персонализированный подход к ведению пациента, включающий и профилактику, и лечение, и реабилитацию, позволяет сохранить его здоровье», — рассказал главный врач ГК «ММЦ», член

Экспертного совета ГК «ММЦ», врач-кардиолог, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор Андрей Григорьевич Обрезан.

Сегодня качество и безопасность кардиологической помощи обеспечивают:

- ранняя диагностика
- технологии оптимальной визуализации сосудов и сердца
- инновационные методы углубленной диагностики для максимальной достоверности
- управление здоровьем и коррекция возрастных изменений сердечно-сосудистой системы
- коррекция риска развития заболеваний сердца и сосудов
- постановка и достижение целей лечения в рамках продленной курации пациента

II. ЭПИДЕМИЧЕСКАЯ И ЛЕКАРСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Одну из самых больших угроз для безопасности пациентов представляют инфекции, связанные с медицинской помощью (ИСМП). В обычной жизни людям проще сосуществовать с вирусами и бактериями, но когда организм ослаблен болезнью или травмой, риск заражения гораздо выше, а его последствия намного опаснее. На данный момент ни одно медучреждение в мире не может заявить о том, что в его стенах проблема ИСМП решена. Важно свести риски для пациентов к минимуму.

Эпидемическая безопасность складывается из множества факторов, однако ключевую роль играет медперсонал: по данным ВОЗ, в 70% случаев инфекционных осложнений можно избежать с помощью неукоснительного соблюдения санитарных норм и тщательного расследования каждого случая нарушения. Именно на этом основана работа подразделений ГК «ММЦ». Основные меры профилак-

“ *Одну из самых больших угроз для безопасности пациентов представляют инфекции, связанные с медицинской помощью (ИСМП)* ”



**Ольга Васильевна
Мироненко**

Главный эпидемиолог
ГК «ММЦ», д. м. н.,
профессор

“*Основу эпидемиологической безопасности составляет системный подход*”

тики ИСМП включают работу с пациентами (например, обследование при плановой госпитализации) и медицинским персоналом (вакцинация, использование средств индивидуальной защиты), а также обеспечение безопасности госпитальной среды (вентиляционный режим, текущая и генеральная уборка, дезинфекционно-стерилизационные мероприятия и т. д.).

Важным направлением является проведение микробиологического мониторинга циркулирующих штаммов с определением антибиотикорезистентности. Главная его задача — профилактика послеоперационных инфекционных осложнений, которые в среднем составляют до 25% от общего числа ИСМП и крайне негативно влияют на результаты хирургического лечения в медучреждениях. Результаты трехлетнего мониторинга микробиоты в клиниках стационарного типа ГК «ММЦ» показывают, что в медцентрах отсутствуют так

Своим опытом в области обеспечения безопасности пациента в многопрофильной клинике эксперты ГК «ММЦ» поделились с коллегами в рамках конференции «Актуальные вопросы безопасности в медицинской деятельности», которая состоялась 20 октября в клинике «ММЦ» на Малой Конюшенной. Организаторами мероприятия выступили медицинское управление ГК «ММЦ», Научно-образовательный институт «ММЦ» и СПбГУ.

Экспертами конференции стали ведущие специалисты ГК «ММЦ», среди которых советник генерального директора по взаимодействию с СК, д. м. н., профессор И. М. Акулин, заместитель директора по медицине по страхованию, д. м. н. С. А. Балохина, руководитель направления организации и контроля медицинской деятельности А. Н. Загородский, руководитель службы по взаимодействию с органами госвласти и управления, к. п. н. Е. Н. Згурская, руководитель группы клинко-экспертной работы В. Д. Новиков, заведующая ПЦР-лабораторией Е. П. Иптышева, главный врач санатория «Белые ночи», д. м. н., профессор П. И. Гузалов, врачи-эпидемиологи клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Н. Г. Гучуа и Н. Ю. Шерстобитова, а также специалисты «ММЦ» в Геленджике — заместитель главного врача по клинко-экспертной работе М. А. Москалева, врач-эпидемиолог Н. В. Кривошеева, врач-клинический фармаколог А. М. Борисов.

Подробнее
о мероприятии:



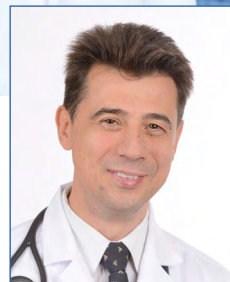
называемые «госпитальные штаммы», а значит, пациенты максимально защищены.

«Основу эпидемической безопасности составляет системный подход. Единая база документов позволяет повсеместно поддерживать стандарт качества работы, "институт" эпидемиологов обеспечивает высокий уровень экспертизы, а четкий режим проведения противоэпидемических мероприятий гарантирует своевременное выявление и устранение рисков. Именно благодаря такой системе нам удалось в течение всей пандемии COVID-19 сохранить "чистым" стационар клиники на Малой Конюшенной и избежать серьезных вспышек заболевания во всех подразделениях», — рассказала главный эпидемиолог ГК «ММЦ», д. м. н., профессор Ольга Васильевна Мироненко.

Также следует обратить внимание на фармацевтическую безопасность — наличие в клиниках всего спектра медикаментов, необходимых на каждом этапе лечения, предотвращение ошибок при назначении и использовании лекарственных средств, неправильного приема препарата



“ *Отдельное внимание эксперты сегодня уделяют проблеме полипрагмазии (необоснованного назначения одновременно большого количества лекарств)* ”



Виталий Петрович Серед

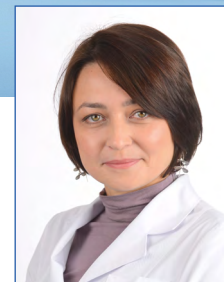
Заместитель главного врача по терапии Клиники высоких технологий «Белоостров», д. м. н.

пациентом и т.д. Отдельное внимание эксперты сегодня уделяют проблеме полипрагмазии (необоснованного назначения одновременно большого количества лекарств). Как отметил заместитель главного врача по терапии Клиники высоких технологий «Белоостров», д. м. н. Виталий Петрович Серед, ключевыми для ее решения являются мультидисциплинарные команды по ведению полиморбидных пациентов, консилиумы, механизмы административного контроля и использование систем помощи в принятии врачебных решений.

«Фармакотерапия остается важнейшим методом лечения большинства заболеваний, поэтому каждая медицинская организация обязана выстроить систему безопасного обращения



“ *Одним из основных компонентов системы лекарственной безопасности в многопрофильной клинике является организация службы клинической фармакологии* ”



Любовь Игоревна Горшкова

Руководитель направления фармацевтической деятельности ГК «ММЦ», к. б. н.

лекарственных средств, полностью исключая нахождение в обращении фальсифицированных, контрафактных и недоброкачественных лекарственных препаратов. Только так возможно обеспечить эффективность лекарственной терапии и исключить риски для здоровья пациента», — подчеркнула руководитель направления фармацевтической деятельности ГК «ММЦ», к. б. н. Любовь Игоревна Горшкова.

Одним из основных компонентов системы лекарственной безопасности в многопрофильной клинике является организация службы клинической фармакологии. Именно она осуществляет мониторинг безопасности и эффективности медикаментов, консультирует врачей и пациентов по вопросам выбора и применения конкретных препаратов, и т.д., позволяя эффективно бороться с заболеванием. В число приоритетных задач службы входит организация рациональной антибиотикотерапии. Как отметила главный клинический фармаколог

ГК «ММЦ» Анна Андреевна Амелина, рост антибиотикорезистентности (утраты эффективности антибиотиков в отношении ряда бактерий), вызванный избыточным бесконтрольным применением этих препаратов, является серьезной угрозой как для человечества в целом, так и для конкретного пациента. Поэтому очень важно избегать необоснованного назначения антимикробных препаратов и применять их с учетом предполагаемых возбудителей инфекции.

III. КВАЛИФИКАЦИЯ ПЕРСОНАЛА И УХОД ЗА ПАЦИЕНТАМИ

Выздоровление пациента — это всегда результат командной работы. Экспертом в области диагностики и лечения является врач, а в уходе — медицинская сестра. Именно она следит за состоянием пациента, выполнением всех назначений и т.д., а также предотвращает возможные критические ситуации. Квалифицированный сестринский персонал играет огромную роль в успехе лечения и обеспечении безопасности пациента. При этом для наиболее эффективного выполнения своих обязанностей сестрам требуется системная поддержка со стороны медучреждения.

«В наших клиниках работа медицинских сестер основана на внутренних регламентах, стандартах и чек-листах, четко структурирующих все действия, от выполнения которых зависит безопасность пациента. Кроме того, выстроена система взаимодействия с коллегами: медицинская сестра является полноправным членом врачебно-сестринской бригады и участником клинических разборов. Благодаря этому удается оперативно отслеживать и разбирать все проблемные ситуации, повышая качество оказания помощи», — рассказала главная медицинская сестра ГК «ММЦ» Наталья Ивановна Калитеевская.

Эксперты отмечают, что эффективная коммуникация медицинских специалистов и прозрачность информации имеют ключевое значение для обеспечения безопасности пациентов. Соккрытие фактов и занижение показателей статистики приводит к тому, что имеющиеся проблемы не решаются, тогда как реальная оценка и коллегиальное обсуждение ситуации помогают ее изменить.

«Людам в целом свойственно ошибаться, а учитывая сложность процесса оказания медицинской помощи, необходимость быстрого принятия решений в стрессовых ситуациях и т.д., нельзя ожидать, что медработники всегда будут действовать безупречно. Ошибки могут случаться, и нужно рассматривать их как возможность найти "неполадки в системе" и стать лучше. По сути, культура безопасности — это среда сотрудничества, где каждый (и сотрудник, и руководитель) заинтересован в фиксации даже "почти ошибок", не говоря уже о серьезных инцидентах, их конструктивном анализе и улучшении работы во благо пациента», — подчеркнула руководитель медицинского управления ГК «ММЦ», к.м.н., доцент Светлана Рэмовна Кузьмина-Крутецкая ■

КОМПОНЕНТЫ СИСТЕМЫ МЕДИЦИНСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ





ПСИХОЛОГИЯ РЕБЕНКА

Возрастные кризисы
и детские страхи

Каждому родителю хочется вырастить из своего любимого малыша полноценного человека. Как же воспитать ребенка, чтобы он был психологически готов к новым вызовам? Что делать, если у ребенка появился страх, и в какие периоды можно столкнуться с кризисом — об этих и других аспектах психического здоровья детей рассказывают специалисты клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

Для формирования крепкой и устойчивой психики ребенку, прежде всего, необходимо ощущение безопасности, которое ему обеспечивают родители и близкие (члены семьи и значимые взрослые). Своевременный уход, забота, ласка и тепло позволяют малышу развиваться согласно возрасту и не терять время на «выпрашивание» удовлетворения своих базовых потребностей в еде, гигиене и тактильном контакте. Чем увереннее чувствует себя ребенок, тем больше он будет открыт новому, сможет исследовать и познавать окружающий мир. Такие дети знакомятся с миром без страха и тревоги, что является ключевым фактором для полноценного развития человека во всех сферах.

“ Чем увереннее чувствует себя ребенок, тем больше он будет открыт новому, сможет исследовать и познавать окружающий мир ”



ПРОСТО ТАКОЙ ВОЗРАСТ

Тем не менее, даже у самых психически устойчивых детей случаются кризисные моменты. Родителям в этот период нужно набраться терпения и помнить, что любой кризис носит временный характер и обязательно пройдет. Как правило, кризис возникает в определенном возрасте и связан с переходом на новый этап развития: ребенок достиг максимума своих возможностей на предыдущем этапе, но еще не может «двигаться» дальше из-за отсутствия необходимых навыков.

Например, пресловутый кризис трех лет или «я сам», «я так хочу». Ребенок уже «оторвался» от мамы, хочет все делать сам и принимать собственные решения, но пока не обладает нужными навыками. Хочет одеться без чужой помощи, но еще не научился надевать и застегивать куртку; хочет пойти гулять, а сам выйти из дома не может, приходится уговаривать

“ Родителям в этот период нужно набраться терпения и помнить, что любой кризис носит временный характер и обязательно пройдет ”



родителей; хочет мороженое вместо обычного ужина, но и тут не получается решить все самому.

Желания могут быть самыми разнообразными, и ребенку хочется настоять на своем любой ценой, но он сталкивается с правилами и рамками, в которые его ставят родители или педагоги, и реагирует на это очень остро. Взрослым в этот период нужно стараться максимально разделять состояние ребенка и давать возможность получить то, что он хочет. Иногда для этого необходимо ставить условия и договариваться о порядке получения желаемого: так ребенок будет понимать, что его интересы не менее важны, чем интересы взрослых, и будет легче реагировать на запреты.

Следующий кризис наступает в районе 7 лет, когда дошколята превращаются в школьников. В этот момент ребенок выходит за комфортные пределы семьи, учится полностью

“ *Взрослым в этот период нужно стараться максимально разделять состояние ребенка и давать возможность получить то, что он хочет* ”

контролировать свое поведение и отвечать за свои поступки. Взрослым необходимо осознавать всю важность такого этапа и относиться к состоянию ребенка с пониманием. Эмоциональная поддержка и принятие родителями состояния ребенка помогут быстрее и легче пройти кризис 7 лет.

“ *Эмоциональная поддержка и принятие родителями состояния ребенка помогут быстрее и легче пройти кризис 7 лет* ”

Далее наступает кризис переходного возраста (он же — подростковый), который связан с гормональными изменениями, происходящими в 13–14 лет. В этот период настроение и поведение взрослеющего ребенка меняются резко и непредсказуемо, он может стать агрессивным, закрытым и ранимым. Очень важно не умалять значимость душевного состояния подростка, не говорить «да ладно, не переживай, все нормально». Для ребенка то, что он хочет в данный момент, вызывает всепоглощающий интерес и целиком занимает его мысли. Если родители говорят, что это «ерунда», то они обесценивают чувства и желания подростка, а в некотором смысле — и его самого. Впоследствии это может привести к тому, что уже во взрослом возрасте он не будет знать, чего хочет в жизни.

Вообще кризисы могут быть в любом возрасте, обычно они связаны с изменениями, происходящими с чем-то

привычным в жизни ребенка. Например, психологи выделяют кризис «одного года», который связан с овладением навыков ходьбы, также кризисными могут становиться периоды при смене места жительства, переходе в другой детский сад или школу, изменении состава семьи и т.п. Главное, в любом кризисном состоянии ребенка родителям не следует делать вид, что ничего не происходит, и продолжать жить, как раньше. Кризис — это новый этап, перемена, поэтому родители, как и дети, меняют свое поведение и учатся взаимодействовать с ребенком по-другому, по новым правилам и порядкам.



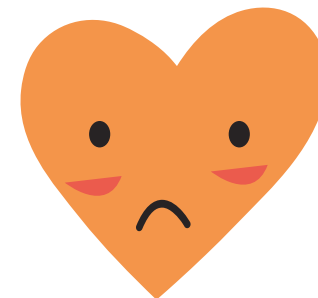
ТРЕВОГИ И КОМПЛЕКСЫ

Тревога и страх — естественные для человека состояния. Как правило, тревожность связана с неизвестностью или неопределенностью. Зная, чего ожидать, мы лучше справляемся с происходящим, поэтому даже нежелательное «нет» лучше призрачного «возможно». Ребенок тоже всегда стремится «заглянуть» в будущее, узнать, что его ждет, и морально подготовиться. Избегать состояния тревоги малышу позволяет привычный и понятный образ жизни, ее предсказуемость, поэтому для маленьких детей так важен режим и распорядок дня. Например, ребенок просыпается и знает, что пойдет в сад. А вот если вчера в саду, сегодня — дома, завтра «мама еще не придумала», а послезавтра еще не скоро, поэтому «потом решим», то малыш будет склонен к тревоге и постоянному напряжению.

Комплексы обычно возникают из-за сравнения ребенка с другими детьми. К сожалению, избежать сравнений крайне сложно, поэтому родителям важно научиться делать это правильно: говорить что-то хорошее про каждого ребенка, чтобы малыш не



“ *Комплексы
обычно возникают
из-за сравнения
ребенка с другими
детьми* ”



чувствовал себя ущемленным или «не таким, как надо». Например: «Сын маминной подруги получил пятерку по географии, зато ты на физкультуре отличился, молодец!»

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Чтобы быть уверенным, что ребенок нормально развивается, в раннем возрасте можно ориентироваться на таблицы умений и навыков малыша по месяцам — их легко найти в открытых источниках. Если по какому-то параметру есть существенное отставание (больше трех месяцев), то нужно проконсультироваться со специалистом. Отставание в развитии легче корректировать в раннем возрасте, поскольку в процессе взросления увеличивается количество навыков, которыми ребенок должен овладеть. Своевременная коррекция базового уровня навыков приведет к своевременному развитию более сложных умений.



Как правило, профилактические консультации детского психолога не требуются, но все зависит от желаний и возможностей семьи. Для чувствительных родителей встреча с психологом может стать способом снять тревогу, ведь в материнстве и отцовстве взрослые люди сами проходят кризисное состояние, и мнение специалиста со стороны может вселить уверенность в том, что родители идут в верном направлении, или помочь скоррек-

“Основной фактор при выборе специалиста — наличие контакта и интуитивного доверия”

тировать курс воспитания. Всегда найдется то, что можно улучшить, потому что при воспитании ребенка каждый день возникает множество сложных ситуаций и появляются сомнения в том, как лучше поступить. Вокруг много желающих помочь, но, к сожалению, советы друзей, родственников и соседей не всегда идут во благо.

Если потребовалась помощь специалиста, необходимо найти подходящего именно вам психолога. Основной фактор при выборе специалиста — наличие контакта и интуитивного доверия. Он может быть очень профессиональным и заслуженным, но если с психологом не произошел контакт, то, скорее всего, даже при большом желании такой специалист помочь не сможет. Также очень важно грамотно сформулировать ожидания от этих встреч и правильно поставить задачу ■



СТРАШНЫЙ БАБАЙКА

Страх у детей могут возникать из-за ситуаций, в которых они пережили какое-то травматическое событие, но также могут быть следствием того, что родители запугивали детей каким-то персонажем или событием. Например, тот же самый Бабайка — это известная страшилка для непослушных детей, и, по сути, родители сами прививают ребенку этот страх.

Побороть иррациональный страх гораздо сложнее, чем рациональный. К примеру, боязнь летать на самолете — конкретный страх, и мы понимаем причинно-следственную связь. А вот боязнь темноты, вызванная тем, что ночью за непослушным ребенком может прийти Бабайка, будет сложнее проработать, потому что такой связи здесь нет. Для ребенка «темно» значит «страшно». Для работы с этим страхом надо подключать много факторов, так как у него нет «формы».

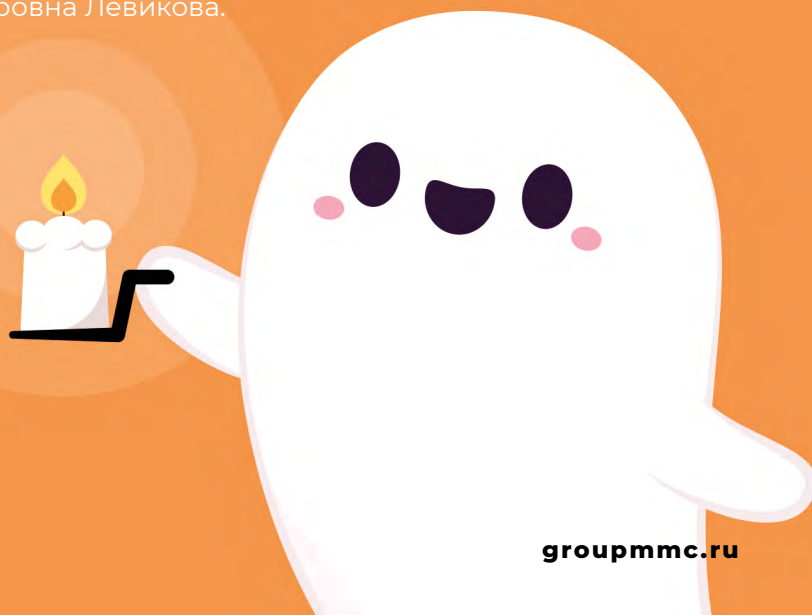
Самый действенный способ борьбы со страхами — это «смотреть им в глаза». В случае боязни самолета — летать. Конечно, стоит



проделать предварительную работу: почитать отзывы, посмотреть статистику, изучить, как устроен самолет, поуправлять самолетом на авиатренажере и т.д. Ведь зачастую страхи связаны с незнанием какого-то процесса, отсутствием информации.

Например, если ребенка напугала собака, и малыш стал бояться этих животных, то нужно попробовать чаще общаться с владельцами маленьких дружелюбных собак. Ребенок постепенно начнет их гладить, играть. Одновременно с этим можно попробовать «попугать» предмет страха его же способом. Например, если ребенка пугает собачий лай, попросите его несколько раз «полаять» на собак, после этого малышу может стать легче. Именно столкновение со своим страхом на практике дает максимальное излечение.

«До встречи со страхами "в поле" я использую рисунок своего страха, с которым мы потом работаем. Для взрослых пациентов подойдут когнитивные техники, когда мы обсуждаем страхи, доводим их до абсурда, разбираем на части и понимаем, что за ними стоит», — рассказала детский психолог клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, кандидат психологических наук Екатерина Викторовна Левикова.



groupmmc.ru



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР **ДЕТИ**

НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ КЛИНИКИ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

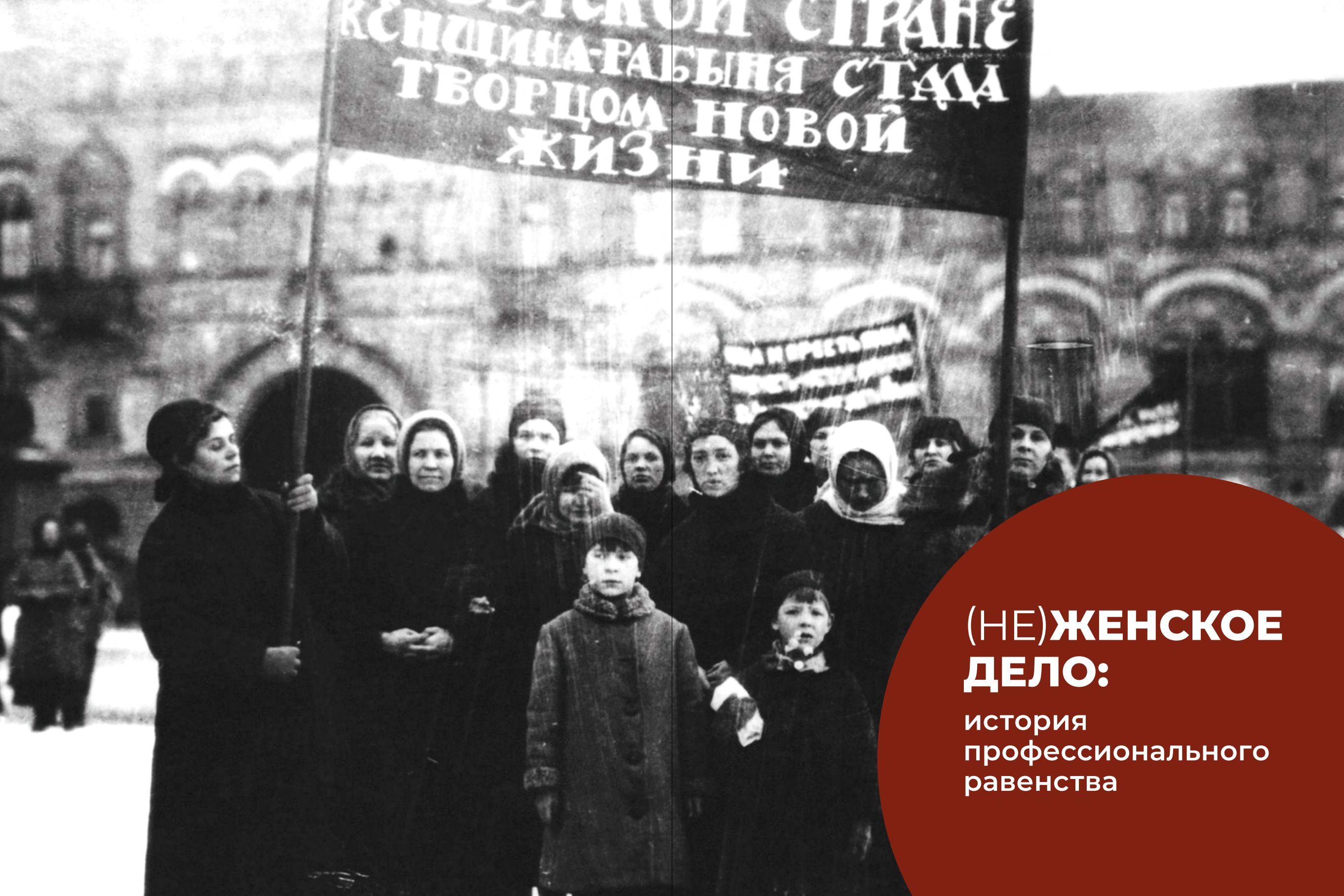
Новый YouTube-канал
«Родительский клуб «ММЦ» — это:

- достоверная и актуальная информация о детском здоровье
- ответы на вопросы, которые чаще всего задают на приеме дети, подростки и их родители
- рекомендации врачей разных профилей — педиатров, кардиологов, оториноларингологов, рентгенологов и др.



Присоединяйтесь!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ЖЕНЩИНА-РАБЫНЯ СТАЛА
ТВОРЦОМ НОВОЙ
ЖИЗНИ

**(НЕ)ЖЕНСКОЕ
ДЕЛО:**

история
профессионального
равенства

СЕГОДНЯ СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРОФЕССИЙ В НАШЕЙ СТРАНЕ ВКЛЮЧАЕТ 100 СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ИЗ 21 СФЕРЫ ТРУДА. ОДНАКО ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА НАЗАД ЭТОТ ПЕРЕЧЕНЬ НАСЧИТЫВАЛ БОЛЕЕ 400 ПРОФЕССИЙ, А СТО ЛЕТ НАЗАД — СВЫШЕ ТЫСЯЧИ. РАССКАЗЫВАЕМ О ТОМ, КАК МЕНЯЛСЯ ВЗГЛЯД НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАВЕНСТВО В РОССИИ

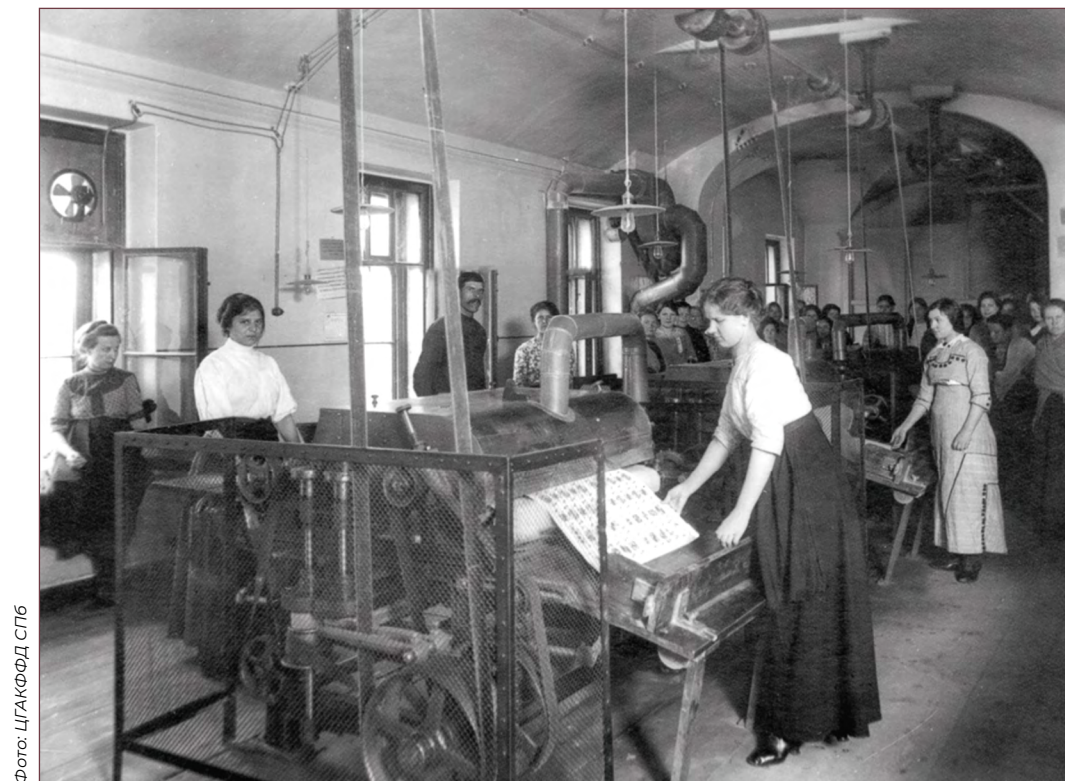


Фото: ЦГАКФФД СПб

1913. Петербург.
Императорская Карточная фабрика

“ На протяжении столетий женщины тяжело трудились, совмещая работу в поле с домашним хозяйством, при этом получая в 1,5–2 раза меньшую оплату, чем мужчины ”

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

На протяжении столетий женщины тяжело трудились, совмещая работу в поле с домашним хозяйством, при этом получая в 1,5–2 раза меньшую оплату, чем мужчины. В середине XIX века традиционно женскими сферами являлись текстильное, швейное, чулочное и табачное производство, также женщины часто работали в качестве домашней прислуги.

К концу XIX века женщины, в основном незамужние, начали осваивать профессии медсестер, учительниц младших классов, работниц общественного питания и т.д. Однако существовали и исключительно женские профессии, такие как плакальщицы, свахи, повитухи, няни, прачки, модистки, горничные и телефонистки.



Фото: 8 марта 1917 года. Санкт-Петербург. Женская демонстрация

Юридически трудовое равноправие мужчин и женщин было закреплено с приходом советской власти. В 1917 году в нормативных актах было прописано, что на работе категорически запрещается любого вида дискриминация по половому признаку, а за одну и ту же работу мужчины и женщины должны получать одинаковую заработную плату.

В ходе первых пятилеток советская власть стала активно вовлекать женщин в такой, казалось бы, «мужской» труд, как управление техническими и транспортными средствами: самолетами, трамваями, тракторами и подъемными кранами. Конечно, водили они и автомобили, правда, личными шоферами партийных руководителей никогда не становились.

Для восстановления страны после Великой Отечественной войны требовалось максимальное количество рабочей силы, что также способствовало закреплению трудовых прав женщин. Таким образом, к концу 1980-х гг. СССР стал едва

“ Для восстановления страны после Великой Отечественной войны требовалось максимальное количество рабочей силы, что также способствовало закреплению трудовых прав женщин ”

Обновленный приказ со списком запрещенных для женщин профессий, насчитывающий 100 специальностей из более чем 20 самых опасных сфер, Министерство труда и социальной защиты РФ выпустило в 2019 году. До этого момента в перечень входило более 400 профессий



ли не единственной страной в мире, где формально удалось достичь гендерного равенства.

Однако в 1990-е годы ситуация сильно изменилась: в условиях кризиса женщины были вынуждены заниматься и домашними делами, и любым, даже низкооплачиваемым неквалифицированным трудом.

“ В современной России женщины, несомненно, имеют больше возможностей для выбора профессии и развития в интересной для себя сфере ”

В современной России женщины, несомненно, имеют больше возможностей для выбора профессии и развития в интересной для себя сфере. При этом интересно отметить, что, по статистике, женщины сегодня все реже начинают искать работу во время учебы или сразу после окончания вуза — этот показатель составляет около 50%.

Если говорить о разделении профессий на «мужские» и «женские», то к первым традиционно принято относить слесаря, машиниста, личного водителя, охранника, крановщика, маляра и т.д. Во вторую группу входят фармацевт, медсестра, психолог, педагог, специалист по кадрам и др. Такие профессии, как секретарь, офис-менеджер и библиотекарь, остаются практически исключительно женскими.

Разрыв в доходах в наши дни также заметно сократился, однако по-прежнему есть: в среднем женщины зарабатывают на 17% меньше, чем мужчины ■

Запрещенные для женщин профессии относятся к таким отраслям, как бурение скважин, подземные и горные работы, добыча нефти и газа, металлургия, судостроение и др.



Александра Витальевна Смирчинская

Заведующая отделением по проведению профосмотров клиники «ММЦ» Кировский завод, врач-профпатолог

«**В** современном мире гендерные роли могут меняться. Так, мужчины имеют законное право уйти в декрет, а женщины могут выбрать практически любую работу. Как правило, ограничения в виде списка запрещенных профессий связаны с условиями труда, неблагоприятными для женского здоровья. Именно по результатам специальной проверки рабочее место можно отнести к классу вредного или опасного. Если эксперты не смогли установить влияние негативных факторов на организм, то место можно считать безопасным для женского труда.

Во многом список запрещенных профессий касается тех сфер, где применяется тяжелый физический труд или работа происходит в условиях, которые наносят вред здоровью, чаще всего репродуктивному. Например, в сфере горных работ для женщин недоступна профессия бурильщика, взрывника и слесаря, однако им разрешено занимать должность руководителя, специалиста и служащего, не выполняющего физическую работу»

ЖЕНЩИНЫ, ВПЕРВЫЕ ВЗЯВШИЕ НА СЕБЯ «НЕЖЕНСКИЙ» ТРУД



АЛЕКСАНДРА КОЛЛОНТАЙ
Первая русская женщина-дипломат и первая женщина-министр в мире

Ее называли самой свободной женщиной СССР — из-за борьбы за женские гражданские и репродуктивные права, а также благодаря проектам по замене церковного венчания юридически оформленными браками, либерализации законов о разводе, уравнивании в правах законных и незаконных детей, вовлечению женщин в работу на производствах.

Коллонтай считала себя сторонницей идей феминизма и сексуальной революции, выступала за равную оплату труда мужчин и женщин. В 1927 году она была отправлена на дипломатическую службу в Норвегию, после работы там уехала в Мексику, а затем стала постоянным послом СССР в Швеции.





СОФЬЯ КОВАЛЕВСКАЯ

Первая женщина-ученый в России и первая женщина в мире, получившая статус профессора

Ее талант долго не признавали на Родине, однако в итоге она стала первой женщиной, удостоенной звания член-корреспондента Петербургской академии наук.

С детства учителя восторгались умом и способностями Софьи, однако отец был против ее карьеры — из-за этого девушке пришлось вступить в фиктивный брак с Владимиром Ковалевским. После переезда в Европу талант Софьи начал раскрываться, и в 1874 году она смогла защитить диссертацию «К теории дифференциальных уравнений в частных производных» в Геттингенском институте и стала доктором философии. В 1884 году ее пригласили в Стокгольмский университет в качестве преподавателя математики.



АННА ЩЕТИНИНА

Первая женщина-капитан дальнего плавания

В годы учебы ее включали в список перспективных студентов, лишали стипендии и намеренно загружали сложной работой, пытаясь сломить боевой дух, однако за шесть лет она успешно прошла нелегкий путь от матроса до капитана дальнего плавания.

В 1935 году Анне было поручено руководство судном, идущим из Германии на Камчатку, — благодаря этому она получила известность в Европе. А в 1938 году, когда ей было всего 30, стала начальницей Владивостокского морского рыбного порта. Во время Великой Отечественной войны корабли под ее командованием ходили к берегам США и Канады.





ВАЛЕНТИНА ТЕРЕШКОВА

Первая женщина, полетевшая в космос

Сразу после успешных полетов Юрия Гагарина и Германа Титова в СССР стали искать кандидатуру первой женщины-космонавта. Главными критериями для прохождения отбора были определенные показатели роста и веса, а также возраст — не старше 30 лет. Валентина, которая на тот момент совершила 90 прыжков с парашютом, вошла в число пяти девушек, отобранных из 50 претенденток. 16 июня 1963 года состоялся космический полет Валентины Терешковой. За три дня на «Востоке-6» она обогнула землю 48 раз.

Валентина Терешкова до сих пор остается единственной в мире женщиной, которая одна полетела в космос — впоследствии женщины отправлялись на орбиту только в составе экипажей.



НАДЕЖДА СУСЛОВА

Первая в России женщина, ставшая доктором медицины

В XIX веке женщины не допускались в медицинские университеты, им было запрещено заниматься как наукой, так и практической хирургией. Именно Надежда Суслова стала одной из трех женщин, в 1861 году поступивших вольнослушательницами в Петербургскую медико-хирургическую академию и проложивших своим соотечественницам путь в медицину.

Официально доступ в российские вузы был по-прежнему закрыт для женщин, поэтому продолжить образование и получить диплом Надежде удалось только в Швейцарии. В 1867 году она первой из русских женщин получила диплом доктора медицины, хирургии и акушерства за диссертацию «Доклад о физиологии лимфы», выполненную в Цюрихском университете. Затем она вторично защитила диссертацию в России, получила право на врачебную практику и много лет работала акушером-гинекологом ■

Группа компаний «Мой медицинский центр»: 2023 год в цифрах и фактах

По традиции, подводим итоги года и вспоминаем важные события, реализованные проекты, успехи и достижения, которыми он запомнится для нашей компании

ЗНАКОВЫЕ СОБЫТИЯ



Запуск работы Клиники высоких технологий «Белоостров» (Ленинградская область)



5-летие клиники «ММЦ» в Геленджике



5-летие клиники «ММЦ» в Тобольске



35-летие санатория «Белые ночи»

НАУКА

20+

научно-практических мероприятий, проведенных ГК «ММЦ»

40+

научно-практических мероприятий с участием врачей ГК «ММЦ»

500+

участников собрала конференция «СПОРТМЕДФОРУМ-2023»



Под научным руководством главного онколога ГК «ММЦ», д. м. н.

П. О. Румянцева состоялась II конференция «Мультидисциплинарная персонализированная медицина», посвященная ранней диагностике агрессивных форм рака



Состоялась первая конференция «Актуальные вопросы безопасности в медицинской деятельности», организаторами которой выступили Научно-образовательный институт «ММЦ» и СПбГУ



СПОРТ И ЗОЖ



ГК «ММЦ» —

медицинский партнер крупных городских и региональных спортивных мероприятий, среди которых «Фонтанка SUP» и фестиваль сап-серфинга «Пиратская гавань», «ЗСД Фонтанка Фест» и фестиваль «Вело 47», Губернаторский теннисный турнир и теннисный турнир Memory Cup

15+

спортивных соревнований с участием сотрудников ГК «ММЦ»

780+ км

пробежали, проплыли и проехали на велосипеде сотрудники ГК «ММЦ» в рамках спортивных соревнований

МЕДПРОСВЕТ

9



мастер-классов по сердечно-легочной реанимации и первой помощи для спортсменов, любителей спорта и школьников провели врачи клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

9



эпизодов подкаста «Доктор, я здоров?», посвященных спортивной медицине и реабилитации, выпущено в преддверии «СПОРТМЕДФОРУМА-2023»



Запущен YouTube-канал «Родительский клуб»

ПРИЗНАНИЕ

Музей блокадной медицины, созданный на территории Военно-медицинского музея при непосредственном участии ГК «ММЦ», занял 2 место в номинации «Лучший социальный проект в бизнесе» профессионального конкурса для специалистов в области PR «Пресс-служба года» и вошел в шорт-лист V Региональной премии в области развития общественных связей «Серебряный Лучник» — Северо-Запад



Председатель Совета директоров ГК «ММЦ» В.В. Баранов удостоен почетного звания «Серафимовский врач»



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

«УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ» —

ОСНОВА СТРАТЕГИИ
РАЗВИТИЯ
МЕДИЦИНСКОЙ
ЭКОСИСТЕМЫ ГК «ММЦ»



«Управление здоровьем» — продукт, созданный экспертами «ММЦ Профмедицина» для корпоративных клиентов, заинтересованных в обеспечении хорошего здоровья и профессионального долголетия своих сотрудников. Возможности и перспективы развития продукта обсудили члены Экспертного совета ГК «ММЦ» на заседании в октябре 2023 года

«Управление здоровьем» — это риск-ориентированная система корпоративного управления, которая позволяет не только обеспечить поддержание индивидуального и профессионального здоровья работников на высоком уровне, но и своевременно просчитать риски для их здоровья и провести комплекс мероприятий по их предотвращению и нейтрализации. Принимаются во внимание и групповые риски, такие как вспышки инфекционных заболеваний на производственных площадках, в том числе с учетом опыта борьбы с коронавирусной инфекцией.

С точки зрения бизнес-модели «Управление здоровьем» является сервисно-продуктовой системой, которую компания «ММЦ Профмедицина» как единый медицинский оператор реализует в интересах промышленных предприятий. Жизненный цикл системы подразумевает внедрение и реализацию краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной программ как отдельных последовательных этапов.



“ «Управление здоровьем» — это риск-ориентированная система корпоративного управления ”

1. КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА (1-3 ГОДА)

Включает создание медицинской инфраструктуры, амбулаторное медицинское сопровождение работников в объеме цеховой медицины, формирование персонализированной базы данных об их здоровье, выявление факторов риска и их приоритезацию. Результатом программы являются доступность медицинской помощи, готовность к оказанию экстренной и неотложной медицинской помощи, паспортизация и сертификация здоровья работников, обеспечение качественной амбулаторной помощи, диспансерное наблюдение лиц с распространенными хроническими неинфекционными заболеваниями, анализ данных о заболеваемости для оптимального формирования структуры затрат на медобслуживание.

2. СРЕДНЕСРОЧНАЯ ПРОГРАММА (3-5 ЛЕТ)

Предполагает выявление причинно-следственных связей между факторами труда, био-

Экспертный совет был создан в ГК «ММЦ» в начале 2022 года для повышения качества оказания медицинской помощи и развития инновационных направлений деятельности. Совет курирует целый ряд проектов, направленных на поиск новых перспективных технологий и эффективных подходов к медицинским процессам, их внедрение в работу клиник и создание экосистемы Группы компаний



медицинскими данными работников и структурой заболеваемости, анализ «истинной» исчерпанной заболеваемости, разработку и внедрение на основе анализа этих данных целевых лечебно-профилактических программ по отдельным патологическим состояниям, формирование и ведение индивидуальных и коллективных паспортов здоровья. Результатом программы является реализация целевых лечебно-профилактических программ и внедрение управленческих инструментов, целевое планирование затрат на добровольное медицинское страхование (ДМС).

3. ДОЛГОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА (5–10 ЛЕТ)

Подразумевает интеграцию медицинских и управленческих решений в корпоративную культуру, оперативное управление затратами на добровольное (ДМС) и обязательное (ОМС)

“*Результатом программы является реализация целевых лечебно-профилактических программ и внедрение управленческих инструментов, целевое планирование затрат на добровольное медицинское страхование (ДМС)*”

“*Портфель проектов «Управления здоровьем» насчитывает сегодня более 10 кейсов — это крупные промышленные предприятия и холдинги, общая численность обслуживаемых работников которых превышает 57 000 человек*”

медицинское страхование на основе результатов внедренных целевых программ. Результатом программы является формирование системы планирования потребности в ресурсах с горизонтом в несколько лет и обеспечение высокого уровня медицинской безопасности организации, что способствует достижению целей устойчивого развития бизнеса.

Портфель проектов «Управления здоровьем» насчитывает сегодня более 10 кейсов — это крупные промышленные предприятия и холдинги, общая численность обслуживаемых работников которых превышает 57 000 человек.

Ярким примером результата реализации первого и начала второго этапа системы «Управление здоровьем» являются показатели, которых удалось достичь компании «ММЦ Профмедицина» за 5 лет работы с одним из крупных российских холдингов. При увеличении охвата сотрудников компании-заказчика более чем в два раза за период работы предложенной системы заботы о здоровье, с учетом адекватного задачам наращивания и развития медицинской инфраструктуры, сбора данных о здоровье работников, внедрения целевых скрининговых программ, а также целевых программ профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний, к началу 2023 года удалось достичь следующих результатов:

- уровень медицинской безопасности как интегральный результат управления достиг показателя в 96,8% (против 74% в 2021 году, когда только внедрялась система оценки уровня медицинской безопасности)
- сократилось количество дней временной нетрудоспособности сотрудников предприятий
- уменьшилось количество сотрудников, которым потребовалось оформлять больничные листы



«Система управления здоровьем — это уникальный для нашей страны продукт, который обеспечивает профессиональное здоровье и долголетие десятков тысяч людей, которые трудятся на отечественных производствах. Основные направления развития связаны с созданием цифровой платформы управления здоровьем, оптимизацией маршрутизации работников при выявлении у них заболеваний, требующих оказания специализированной и высокотехнологичной медицинской помощи, а также совершенствованием регламентов производственной медицины, которые позволяют учесть специфику предприятия и факторов труда и обеспечить в конечном счете высокие стандарты качества предоставляемых услуг», — рассказал Дмитрий Станиславович Медведев, д. м. н., профессор, руководитель направления стратегического развития компании «ММЦ Профмедицина» ■

“ Система управления здоровьем — это уникальный для нашей страны продукт, который обеспечивает профессиональное здоровье и долголетие десятков тысяч людей ”

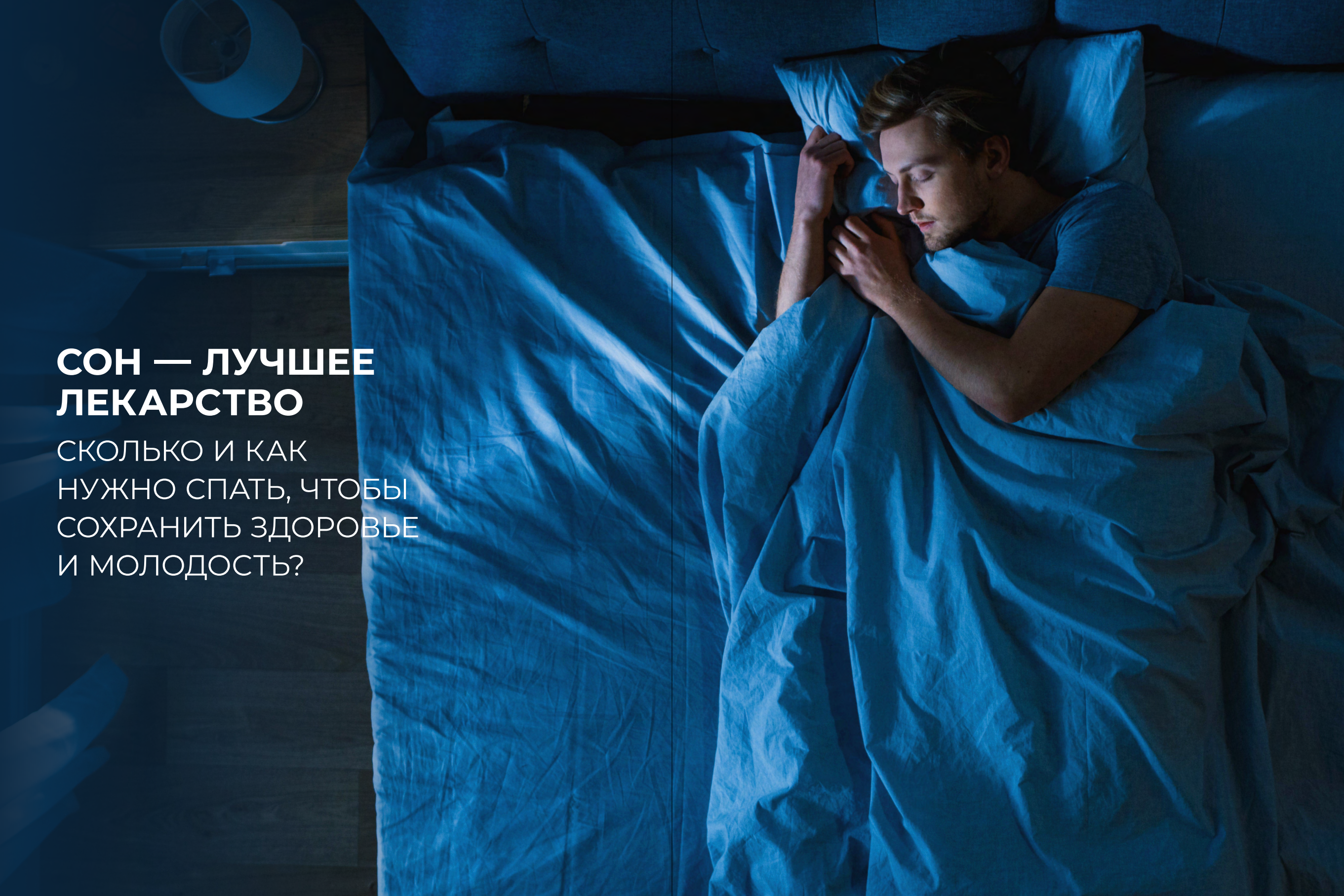
Кредитная карта 180 дней с бесплатным обслуживанием

180 ДНЕЙ

ПОДРОБНЕЕ:


Кредитная карта «Мир возможностей 180 дней». Срок кредита — 12 месяцев. Валюта кредита — рубли РФ. Стоимость обслуживания карты в год — 0 руб. Полная стоимость кредита от 25,397% до 28,764% годовых. Процентная ставка от 24% до 27% годовых. Лимит кредитования от 9 900 до 750 000 руб. Решение по размеру кредитного лимита и процентной ставки принимается в индивидуальном порядке. Максимальный беспроцентный период кредитования (БПК) — 180 дней. Сумма обязательного ежемесячного платежа — 10% от суммы основного долга по кредиту (не менее 500 руб.) + начисленные проценты (не включаются в сумму обязательного ежемесячного платежа при соблюдении условий и сроков действия БПК). Подробнее о кредитной карте, ее тарифах и условиях — на сайте abr.ru, в офисах Банка или по тел. 8 800 100 1111.

Реклама. АО «АБ «РОССИЯ». Генеральная лицензия Банка России №328 от 01.09.2016 г.



**СОН — ЛУЧШЕЕ
ЛЕКАРСТВО**

СКОЛЬКО И КАК
НУЖНО СПАТЬ, ЧТОБЫ
СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И МОЛОДОСТЬ?

Мы проводим треть своей жизни во сне. От его качества зависит не только наше состояние по утрам, но и предрасположенность к различным заболеваниям, а также здоровье в целом. Между тем, ненормированный рабочий день, постоянные стрессы, перелеты и другие факторы могут нарушить качество отдыха и превратить полноценный сон в недостижимую мечту. О том, как сделать процесс восстановления организма продуктивным, рассказали наши врачи.

ПОЧЕМУ СОН ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Сон является физиологическим процессом, главная задача которого — обеспечить отдых и восстановление организма. При подготовке ко сну полностью расслабляется тело, замедляются все процессы, в том числе мозговая деятельность (примерно такая же картина наблюдается во время медитаций).

Значение сна для слаженной работы всех органов и систем сложно переоценить, поскольку в покое мозг «сканирует» организм, выявляя возможные неполадки и устраняя их. Особенно усиливаются во время сна формы защиты, которые отвечают за устранение инфекционных агентов.

Также сон необходим для нормальных процессов когнитивной деятельности, а именно запоминания и сохранения концентрации внимания.

Полноценный отдых важен для сердечно-сосудистой системы. При переходе от бодрствования ко сну она расслабляется, давление и ча-



“ Сон необходим для нормальных процессов когнитивной деятельности, а именно запоминания и сохранения концентрации внимания ”

стота пульса уменьшаются благодаря снижению тонуса симпатической нервной системы.

Существует связь между расстройством режима сна и нарушениями обмена веществ. Плохой сон может спровоцировать повышенный аппетит, а увеличение количества потребляемых калорий обычно приводит к увеличению веса и ожирению. Все это, в свою очередь, повышает риски возникновения целого ряда хронических заболеваний, включая диабет, ишемическую болезнь и др.

Доказано, что нехватка сна значительно увеличивает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе повышенного артериального давления. У тех, кто спит менее 5 часов, риск гипертонии увеличивается в 1,6 раза.

Психоэмоциональные расстройства также могут быть спровоцированы недостатком или низким качеством сна. Многие люди отмечают усиление тревоги, раздражительности, если



спят меньше рекомендованной нормы. Также при недостатке сна, особенно у пожилых людей, быстрее развиваются нарушения когнитивных функций.

Поскольку продолжительность сна влияет на механизмы иммунной защиты организма, недостаток сна повышает вероятность развития простудных заболеваний.

НАРУШЕНИЯ СНА И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Без преувеличения, сон — это лучшее, что случается с человеком каждую ночь. Однако мешать этому чрезвычайно важному для здоровья процессу могут плохая гигиена сна и различные патологии.

«Одна из распространенных проблем, затрагивающая миллионы людей по всему миру, — храп. Сам по себе храп — это не заболевание, а звуковой феномен. При этом, столкнувшись с храпом, необходимо обратиться

« Без преувеличения, сон — это лучшее, что случается с человеком каждую ночь »

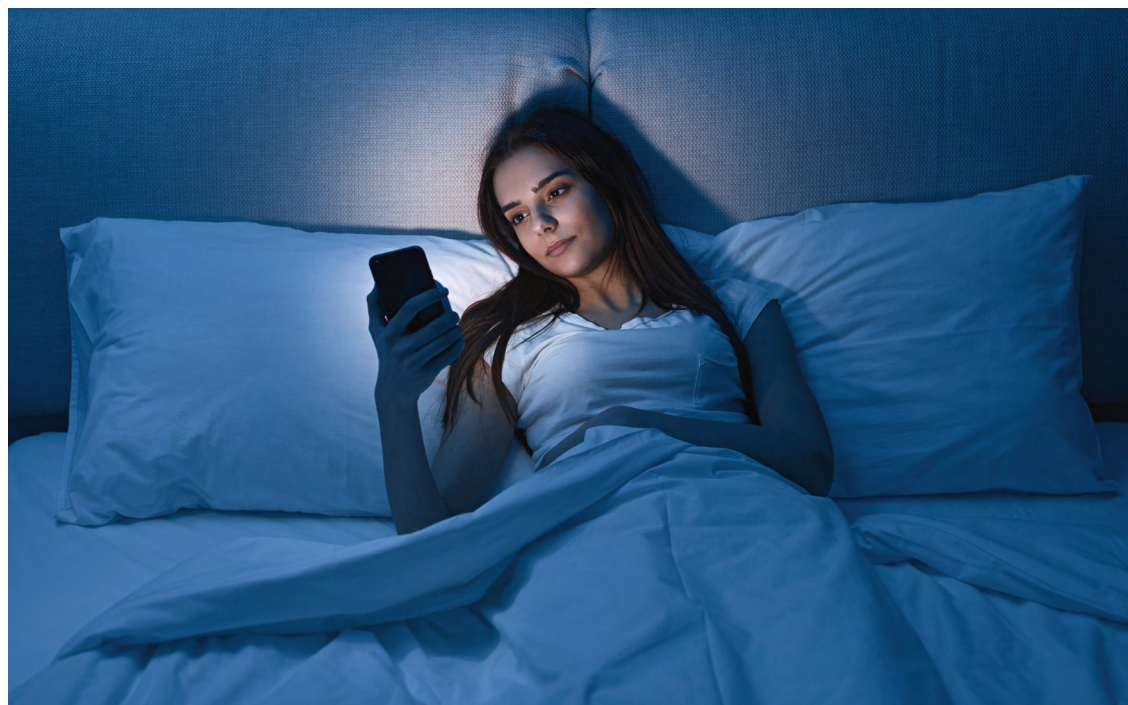
« Храп может быть проявлением опасного заболевания — синдрома обструктивного апноэ сна, который характеризуется остановками дыхания более чем на 10 секунд »

к врачу-оториноларингологу для выяснения причины. Дело в том, что храп может быть проявлением опасного заболевания — синдрома обструктивного апноэ сна, который характеризуется остановками дыхания более чем на 10 секунд. Апноэ сна повышает риск развития сердечно-сосудистой патологии, а также эндокринных нарушений, например, ожирения.

Для лечения апноэ сегодня применяется множество консервативных и хирургических методик. Например, СИПАП-терапия основана на использовании специального аппарата с маской, которую человек надевает на время сна. Аппарат создает т.н. продленное позитивное давление на вдохе, позволяя пациенту свободно дышать всю ночь. Если апноэ вызвано проблемами ЛОР-характера, применяется операция, позволяющая вернуть дыхательные пути в состояние, максимально приближенное к физиологической норме. Хирургическая коррекция проводится предельно щадящим



Сколько нужно спать, чтобы быть здоровым? Большинство специалистов считает оптимальной продолжительность от 7 до 8 часов, тогда как сон менее 5 часов в сутки почти наверняка негативно повлияет на организм, вызвав серьезные нарушения в его работе.



образом и повышает шансы на полное излечение», — поясняет заведующий оториноларингологическим отделением клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Алексей Николаевич Аксенов.

Еще одна масштабная проблема, связанная с качеством сна, — бессонница. Чаще всего люди сталкиваются с ситуационной бессонницей, триггером для которой является единичное стрессовое событие (подготовка к важной встрече, конфликт, переезд и т.д.) Когда напряжение ослабевает, сон восстанавливается. Более глубокое нарушение — хроническая бессонница, при которой важно определить, что стало ее причиной. Как правило, это психоэмоциональные нарушения, включая тревожное расстройство, депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство, или соматическое заболевание, например, гипертиреоз, гипертоническая болезнь, боли в суставах и т.д.

“*Чаще всего люди сталкиваются с ситуационной бессонницей, триггером для которой является единичное стрессовое событие*”



«ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА»:

- ложитесь спать и вставайте в одно и то же время
- за 6 часов до сна прекратите прием кофеинсодержащих продуктов: чая, кофе, энергетических напитков, шоколада
- за 4 часа до сна избегайте тяжелой, острой и сладкой пищи (возможен только легкий ужин), избыточного потребления алкоголя, курения
- занимайтесь физическими упражнениями регулярно, но не прямо перед сном
- помните о том, что оптимальное время для сна — ночь. Дневной сон также возможен, но его продолжительность не должна превышать 40 мин
- обеспечьте в спальне комфорт (удобный матрас, подушка, постельное белье), хорошую вентиляцию, тишину, темноту и подходящий температурный режим
- не используйте постель для работы, еды, просмотра фильмов и других дел



«СПАЛЬНЯ КАК ПЕЩЕРА: РЕКОМЕНДАЦИИ АКАДЕМИИ МЕДИЦИНЫ СНА»

Температура нашего тела начинает снижаться за 2 часа до сна, что совпадает с освобождением гормона мелатонина, и опускается на несколько градусов к утру. Исходя из этого, учеными предложена оптимальная температура комнаты: 18-21 — для детей, 15-22 — для взрослых и 19-21 — для пожилых людей.

Американская академия медицины сна (AASM) советует воспринимать спальню «как пещеру»: в ней должно быть прохладно, тихо и темно.

Существуют следующие рекомендации научного сообщества относительно подготовки ко сну:

- проветривать спальню перед сном и ставить окна на микропроветривание
- отключать или уменьшать отопление в батареях

- принимать теплую ванну или душ за час до сна
- летом использовать кондиционер для охлаждения помещения, зимой — носки или грелки для согревания и быстрого засыпания
- контролировать влажность помещения: в вечерние часы можно использовать увлажнитель, но не забывать выключать его перед сном, чтобы избежать лишнего шума

В любом случае проблема требует обращения к специалисту соответствующего профиля — неврологу, эндокринологу, кардиологу или психотерапевту.

Реже встречаются синдром беспокойных ног, нарколепсия, лунатизм.

В случаях, когда у человека наблюдаются длительные проблемы со сном, может помочь врач-сомнолог. Сегодня для диагностики нарушений сна применяется широкий спектр исследований — начиная от опросников, которые помогут определить хронотип и оценить качество сна, до более сложных процедур (например, полисомнография, кардиореспираторное исследование), позволяющих проанализировать работу многих систем организма во время ночного отдыха. Однако первое, что следует сделать самостоятельно, — позаботиться о гигиене сна.

“ В случаях, когда у человека наблюдаются длительные проблемы со сном, может помочь врач-сомнолог ”



ПОДУШКА ТОЖЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Постельные принадлежности — это то, что во многом определяет не только комфорт, но и качество сна, а значит, эффективное восстановление ресурсов организма. Так, например, индивидуально подобранная подушка позволяет во время сна поддерживать правильное положение тела — то, при котором голова находится на одной линии с телом. Если подушка слишком мягкая, голова «заваливается» назад, если слишком жесткая — находится в наклоне вперед. Оба варианта плохи тем, что мышцы шеи всю ночь находятся в напряжении, не могут расслабиться, и из-за этого с утра может болеть голова или спина, чувствоваться усталость.

Чтобы избежать подобных проблем, рекомендуется использовать подушки с «эффектом памяти». Они подстраиваются под форму голо-

“ *Постельные принадлежности — это то, что во многом определяет не только комфорт, но и качество сна, а значит, эффективное восстановление ресурсов организма* ”

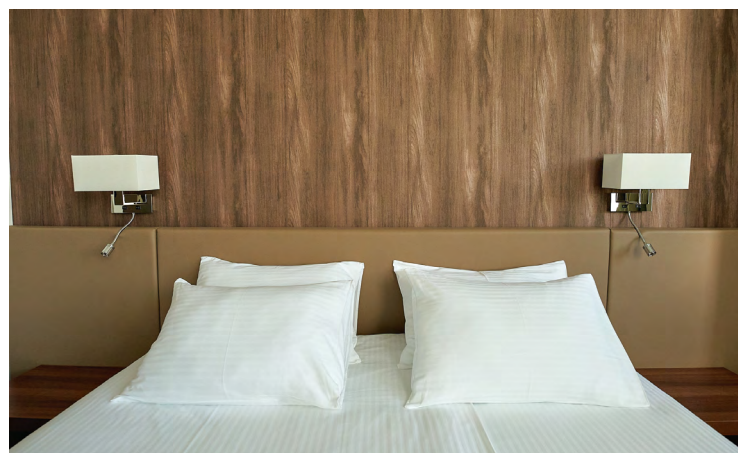


вы и тела, в частности, под изгибы шейного отдела позвоночника, а затем возвращаются в исходное состояние. Это более универсальный, безопасный и комфортный тип подушки, который помогает снять напряжение с мышц шеи, расслабиться и более качественно выспаться.

КАК И ГДЕ ВЫСПАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА?

Отпуск — отличная возможность восстановить силы, отключиться от рабочей суеты и начать следовать режиму дня, который должен включать здоровый сон. Чтобы это сделать, важно выбрать правильное место для отдыха.

Удивительно богата целебными природными ресурсами Карелия — край озер и лесов, которые называют «легкими Европы». Природа этого региона, чистый лесной воздух и другие климатические факторы способствуют оздо-



“ *Отели предлагают гостям специальную услугу для улучшения качества сна — меню подушек* ”

ровлению организма, улучшению самочувствия и, конечно, нормализации сна. Здесь, на побережье Ладожского озера, находятся уютные отели «Дача Винтера» и «Точка на карте», где можно полностью расслабиться и наполнить организм энергией.

Отели предлагают гостям специальную услугу для улучшения качества сна — меню подушек. Опираясь на индивидуальные особенности и пожелания, можно выбрать одну из предложенных:

- Подушка с наполнителем «гусиный пух» благодаря упругости и способности быстро восстанавливать форму благоприятно воздействует на шейный отдел позвоночника,

обеспечивая мягкую опору для головы и создает идеальные условия для сна.

- Подушка эргономической формы изготовлена из уникальной высокоэластичной пены «с памятью» и наделена способностью «запоминать» контуры тела и облегчать болевые ощущения. Такая подушка поддерживает комфортное и здоровое положение тела, создает ощущения приятной невесомости.
- Подушка с наполнителем «эвкалиптовое волокно» отлично подходит людям, страдающим аллергией или астмой, благодаря своим антибактериальным, противовоспалительным и антисептическим свойствам, обладают прекрасными воздухопроницаемыми и теплопроводными свойствами, создающими ощущение прохлады в теплые дни и согревающими в холодную погоду ■



ДАЧА ВИНТЕРА
ПАРК-ОТЕЛЬ

КАРЕЛИЯ
с комфортом



@dachawintera

Республика Карелия, Сортавала,
п. Тарулинна, д. 19, +7 (921) 469-90-46
info@dachawintera.ru, dachawintera.ru



ПОБЕДИТЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ
ГОСТИНИЧНОЙ ПРЕМИИ 2021
ГУСТАВ ВИНТЕР —
ЛУЧШИЙ РЕСТОРАН В ОТЕЛЕ



ПОБЕДИТЕЛЬ RUSSIAN HOSPITALITY
AWARDS 2021
ГУСТАВ ВИНТЕР —
ЛУЧШИЙ РЕСТОРАН В ОТЕЛЕ



ПОБЕДИТЕЛЬ TRAVEL TIME
AWARDS 2022
ГУСТАВ ВИНТЕР — ЛУЧШИЙ
РЕСТОРАН В ОТЕЛЕ



ПОБЕДИТЕЛЬ RUSSIAN HOSPITALITY
AWARDS 2022
ДАЧА ВИНТЕРА —
ЛУЧШИЙ ЗАГОРОДНЫЙ ОТЕЛЬ

РЕКЛАМА



Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



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

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

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

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

 vk.com/my_medical_center

 t.me/my_medical_center

 zen.yandex.ru/my_medical_center

groupmmc.ru