

СОГАЗ МЕДИЦИНА

№1

январь

2019

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА
стр. 14

ПРОФПАТОЛОГИИ
ДЕДА МОРОЗА
стр. 28

ОТКРЫТИЕ
стр. 48

ЦИФРЫ И ФАКТЫ — 2018
стр. 58

Мы будем рассказывать Вам
о сложном и интересном
простыми словами, потому что...

87%

читателей хотят быть
в курсе научных новостей

48%

медицина



32%

психология
и воспитание

27%

IT-технологии
и электроника



25%

новые технологии
и нанотехнологии



23%

космос и авиация



Генеральный директор
Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»
В. В. Баранов

Уважаемые читатели!

Наш новый журнал — это проект Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», который поможет Вам больше узнать об инновационных технологиях и методах лечения. Качественная медицинская помощь — приоритет нашей компании. Ведь мы объединяем лучших: сегодня в Группе клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» работает более 900 врачей — это ведущие специалисты России, многие из которых владеют передовыми технологиями лечения. Нашим пациентам мы оказываем медицинские услуги в соответствии с самыми высокими мировыми стандартами качества. Все наши центры оборудованы по последнему слову техники. Развитие человеческого потенциала, профессиональных компетенций и современных методов оказания высокотехнологичной медицинской помощи позволили нам всего за год увеличить активы компании в 2,5 раза!

Сегодня Группа клиник представлена более чем в 10 регионах страны: мы не только открываем новые медицинские центры, но и активно развиваем направление производственной медицины, а также санаторно-курортный кластер. Для повышения эффективности управления качеством оказания медицинской помощи в 2018 году была создана Управляющая компания Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». Это событие положило начало формированию принципиально новой системы предоставления медицинской помощи, включающей строгий контроль качества услуг во всех клиниках сети.

В 2018 году мы задали вектор развития, а в 2019-м сосредоточим свои силы на объединении лучших. Ведь сегодня основная задача Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» — предоставление качественной медицинской помощи и развитие кадрового потенциала.

Уверен, что в новом году мы продолжим реализацию социально значимых инициатив. Одной из них является масштабный проект, уникальный для системы медицинского образования. В октябре прошлого года мы запустили серию мастер-классов и показательных операций, направленных на передачу знаний и обмен опытом с коллегами из разных регионов России. Участие в научно-практических конференциях по гинекологии, онкологии и бариатрии (хирургическому лечению ожирения), проведённых в рамках этого проекта осенью и зимой 2018 года на некоммерческой основе, приняли сотни врачей из разных уголков страны. В следующем году состоится ещё ряд мастер-классов, участвовать в которых также смогут все желающие медики из Санкт-Петербурга и Краснодарского края.

Экспертные комментарии врачей по актуальным медицинским вопросам, новости компании, рекомендации ведущих специалистов — это и многое другое представлено на страницах первого номера нашего научно-популярного журнала.

Желаю Вам приятного чтения!



Главный врач
Группы клиник
«СОГАЗ МЕДИЦИНА»
А. Г. Обрезан

Дорогие друзья!

Перед Вами первый выпуск нового корпоративного журнала Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА». Здесь мы будем делиться не только последними новостями нашей компании, но и полезной информацией о сохранении здоровья, а также рассказывать о самых ярких открытиях в области медицины, проблемах здравоохранения и прорывных медицинских технологиях.

По данным опросов, 87% читателей в России хотят быть в курсе научных новостей. Больше всего им интересны публикации в СМИ, связанные с медициной (*Результаты исследования телеканала «Наука» и Института современных медиа MOMRI приведены на обложке журнала. — Прим. ред.*). Мы искренне надеемся, что новый формат взаимодействия позволит нам стать ещё ближе к нашим пациентам. И в этом январском номере хотим подвести итоги минувшего года и очертить планы на будущее.

Расширяя свое присутствие в регионах России, «СОГАЗ МЕДИЦИНА» открыла многопрофильные центры в Республике Татарстан, Краснодарском крае и Тюменской области. Эти клиники, в которых собраны уникальные коллективы специалистов и установлено новейшее оборудование, уже приняли сотни пациентов.

Подчеркну, что во всех региональных центрах можно пройти не только лечение, но и высокотехнологичную диагностику. Например, на базе ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике проводятся особые виды лучевых исследований и многоцелевая ангиография — контрастное исследование сосудов сердца и головного мозга.

Активно развивается одно из ключевых подразделений компании — производственная медицина. Помимо проведения медосмотров для сотрудников городских

предприятий, в этом году была создана система оказания профессиональной медицинской помощи на удаленных объектах труда. Так, мы запустили трехлетний проект по организации выездного медосмотра и онкоскрининга для сотрудников ООО «Транснефть-Восток», работающих на производственных объектах трубопроводного транспорта в отдаленных регионах Сибири и Дальнего Востока.

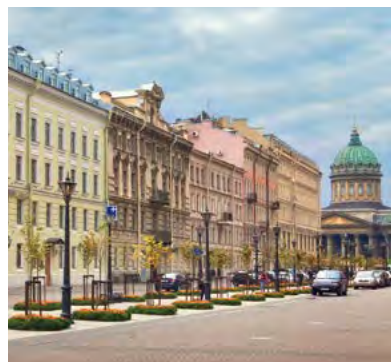
Если говорить о развитии конкретных медицинских направлений, хотелось бы отметить клинику хирургии кисти, которая активно наращивает объемы проведения микрохирургических операций, в частности по лечению контрактуры Дюпюитрена. Всего лишь за 10 минут, благодаря уникальной методике, разработанной руководителем центра хирургии кисти, к. м. н. А. В. Жигало, наши пациенты могут избавиться от заболевания, которое ограничивает двигательную активность рук!

Также в 2018 году на базе Группы клиник сформирована система амбулаторной педиатрии и бригада скорой неотложной помощи, а значит, вызвать врача к ребенку теперь можно в любое время суток в любой район Петербурга.

Наконец, у нас появилось такое серьезное направление, как онкология. Очень важно, что клиника располагает не только штатом высококвалифицированных специалистов, но и матрицей контактов в различных областях этой сферы (дерматология, маммология и т. д.). Лечение онкологических заболеваний имеет большую социальную значимость, поэтому неудивительно, что именно этой теме был посвящен один из мастер-классов нашего нового образовательного проекта.

Об этом проекте и о других медицинских инициативах мы подробно рассказываем на страницах нашего издания. Журнал «СОГАЗ МЕДИЦИНА» — Ваш проводник в мир знаний о том, как жить здорово и здорово!

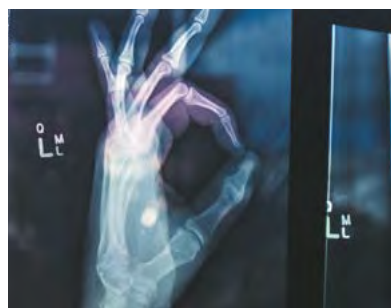
СОДЕРЖАНИЕ



НОВОСТИ КОМПАНИИ

«СОГАЗ МЕДИЦИНА» реализует уникальный образовательный проект для врачей из регионов

стр. 8



Новые возможности центра хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ»

стр. 10

«Транснефть-Восток» высоко оценила работу врачей Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

стр. 12



ГОСТЬ НОМЕРА

«Тело умнее мозга: диетолог о том, как похудеть эффективно и безопасно»

стр. 14

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

«Новый год без лишнего: как сохранить стройность в праздники»

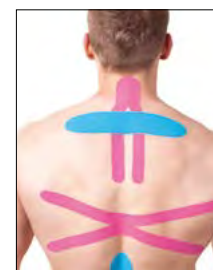
стр. 26



ПРОФПАТОЛОГИЯ

«Дед Мороз — красный нос, остеохондроз, борода из ваты»

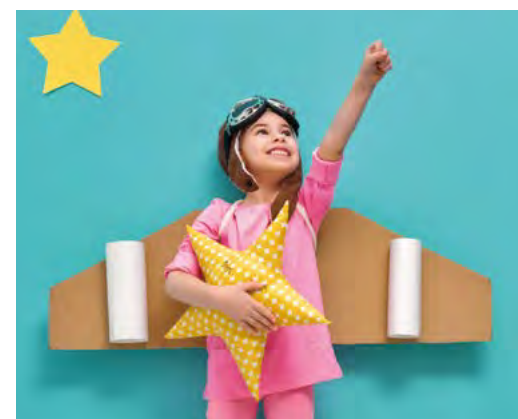
стр. 28



УЧЁНАЯ СТЕПЕНЬ

Кинезиотейпирование: принцип действия и эффективность метода

стр. 34



ПРОФЕССИЯ: ВРАЧ

Медосмотры и детские прививки: что стоит за нехваткой ресурсов для формирования здоровья ребёнка?

стр. 38



ОТКРЫТИЕ

Телемост Геленджик — Санкт-Петербург

стр. 48

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ — 2018

стр. 58

«СОГАЗ МЕДИЦИНА» РЕАЛИЗУЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ДЛЯ ВРАЧЕЙ ИЗ РЕГИОНОВ

Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» запустила масштабный имиджевый проект по созданию образовательной площадки для практикующих врачей из Петербурга и Краснодарского края. На базе ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике ведущие специалисты компании и приглашенные эксперты проводят лекции и показательные операции в рамках выделенных квот ОМС. Благодаря этому проекту врачи могут изучать передовые методики лечения, а жители Черноморского побережья — бесплатно получать высокотехнологичную медицинскую помощь в своем регионе.

Новый социально значимый проект Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» стартовал 12 ноября, когда для участия в конференции «Современные технологии в гинекологии» в Геленджик приехал доктор медицины, руководитель Международного центра эндоскопической гинекологии и хирургии CICE (Франция) профессор Реваз Бочоришвили. Он прочел две лекции, посвященные пролапсу (распространенному состоянию, при котором у женщин происходит выпадение органов малого таза) и особенностям проведения гинекологических операций на современном оборудовании.

Также известный эндовидеохирург принял участие в трех лапаро-

скопических операциях, которые выполнили специалисты клиники под руководством заведующей отделением гинекологии ММЦ «СОГАЗ» Елены Ивановой. Пациентками стали местные жительницы, у одной из которых был диагностирован пролапс тазовых органов, у двух других — эндометриоз. Все хирургические вмешательства были выполнены через небольшие проколы в брюшной стенке.

Следующим мероприятием стала конференция «Абдоминальная хирургия: современные мировые стандарты», 20–21 ноября собравшая на площадке клиники в Геленджике ведущих специалистов немецкого концерна Asklepios. Своим опытом лечения онкологических заболеваний с коллегами поделились



фото: Александр Казак

Профессор Карл Й. Ольдхафер, один из ведущих специалистов Германии по хирургии печени, поделился с коллегами из России своим опытом

Главный врач Клиники общей и висцеральной хирургии медицинского центра «Асклепиос Норд» приват-доцент Асад Кутуп, главный врач Клиники общей и висцеральной хирургии медицинского центра «Асклепиос Бармбек» профессор Карл Й. Ольдхафер и заведующий отделением гастроэнтерологии «Асклепиос Норд» профессор Клаус Херрлингер.

В дни конференции были выполнены две сложнейшие операции — панкреатэктомия (удаление поджелудочной железы) и правосторонняя гемигепатэктомия (резекция печени). Оба случая были очень непростыми, однако благодаря высокому профессионализму врачей ММЦ «СОГАЗ» и консультативной помощи немецких специалистов многочасовые хирургические вмешательства завершились успешно.

Итоги первого этапа проекта были подведены 8 декабря на конференции «Комплексное лечение ожирения и метаболических нарушений». Лекции и показательные операции в рамках мероприятия провели ведущие специалисты по бариатрии: заведующий НИЛ хирургии метаболических нарушений НМИЦ им. Алмазова, президент Общества бариатрических хирургов России Александр Неймарк и его коллега, врач-эндокринолог, старший научный сотрудник НМИЦ им. Алмазова Екатерина Кравчук.

Все мероприятия проходили в режиме телемоста между Санкт-Петербургом и Геленджиком, благодаря чему сотни практикующих врачей смогли познакомиться с самыми прогрессивными хирургическими практиками.

Подробнее на стр. 48



Руководитель Центра хирургии кисти Андрей Вячеславович Жигало использует авторскую методику лечения контрактуры Дюпюитрена

фото: архив ММЦ «СОГАЗ»

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЦЕНТРА ХИРУРГИИ КИСТИ ММЦ «СОГАЗ»

В Группе клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» активно развивается направление, связанное с хирургией кисти. Теперь на базе центра выполняется артроскопия лучезапястного сустава, а пациенты с острой травмой запястья могут получить помощь круглосуточно.

На базе клиники хирургии кисти ММЦ «СОГАЗ» впервые проведена артроскопия лучезапястного сустава — малоинвазивная операция, которая предназначена для диагностики и лечения травм, переломов, повреждений связок, а также заболеваний, вызванных повседневной

нагрузкой на запястье. Использование артроскопа, который вводится в сустав через маленькое отверстие, позволяет увеличить шансы пациента на выздоровление и заметно сократить срок реабилитации.

Операцию выполнил новый врач клиники — травматолог-ортопед,



фото: архив ММЦ «СОГАЗ»

ММЦ «СОГАЗ» в Санкт-Петербурге

кистевой хирург Николай Антонович Карпинский. Теперь артроскопические операции лучезапястного сустава в ММЦ «СОГАЗ» будут проводиться на постоянной основе.

Кроме того, с конца ноября 2018 года в клинике организовано круглосуточное дежурство по острой травме кисти — это позволяет пациентам получать неотложную помощь в любое время. Добавим, это лишь одна из новых возможностей клиники хирургии кисти, которая сегодня активно развивается под руководством президента российской ветки международного общества контрактур Дюпюитрена, кандидата медицинских наук, кистевого хирурга Андрея Вячеславовича Жигало.

Он разработал собственную методику лечения контрактуры Дюпюитрена — заболевания кистей рук, связанного с деформацией пальцев. Люди, которые страдают этим недугом, обычно не могут полностью разогнуть пальцы в силу рубцового поражения ладонного

апоневроза — «прокладки» между кожей и сухожилиями. Созданная специалистом ММЦ «СОГАЗ» малоинвазивная методика позволяет избавить пациента от контрактуры за один визит.

Отметим, что помимо клинической практики доктор Жигало активно занимается научной деятельностью. Так, одна из последних его работ, опубликованная в журнале «Вопросы реконструктивной и пластической хирургии», посвящена новому способу классификации контрактуры Дюпюитрена. А. В. Жигало и его коллеги разработали специальную кодировку для описания заболевания, охватывающую все значимые критерии, необходимые при постановке диагноза. Важно, что такая стандартная, унифицированная форма понятна врачам всего мира и может быть использована в сети Интернет. Это позволит повысить эффективность взаимодействия специалистов и экономить время при заполнении медицинской документации.

«ТРАНСНЕФТЬ-ВОСТОК» ВЫСОКО ОЦЕНИЛА РАБОТУ ВРАЧЕЙ ГРУППЫ КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

Генеральный директор «Транснефть-Восток» выразил благодарность руководству Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» за успешную реализацию проекта в области производственной медицины.

В 2018 году Страховая компания «СОГАЗ» и Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» начали реализацию совместного трёхлетнего проекта по организации выездного медицинского осмотра и онкоскрининга для сотрудников ООО «Транснефть-Восток», работающих на производственных объектах трубопроводного транспорта. Обеспечить качественную медицинскую помощь в удалённых, труднодоступных местах на Дальнем Востоке и в Восточной Сибири — основная цель данного проекта.

Медицинский автопоезд в составе мобильной клинко-диагностической лаборатории, флюорографа и инструментально-диагностического комплекса двигался по пути расположения трубопровода в течение 7 месяцев. Маршрут, которым следовали вахтовые медицинские бригады Группы клиник, проходил через Якутию, Амур-

скую и Иркутскую области, Красноярский край и составил более 3000 км.

В ходе реализации проекта в этом году периодический медицинский осмотр прошли 2877 сотрудников ООО «Транснефть-Восток». 1717 работникам компании был проведён онкоскрининг.

Как показали результаты исследований, у 31,9% осмотренных сотрудников (то есть у каждого четвертого работника компании) выявлены новообразования различной локализации, требующие наблюдения. 278 сотрудникам «Транснефть-Восток» даны рекомендации пройти дальнейшее дообследование в целях исключения онкологических заболеваний.

Генеральный директор ООО «Транснефть-Восток» Александр Фёдорович Пузиков поблагодарил коллектив Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» за «высокий уровень



Медицинский автопоезд



✓ мобильная клинко-диагностическая лаборатория

✓ флюорограф

✓ инструментально-диагностический комплекс

7 мес.

> 3000 км

2877 работников
прошли периодический
медицинский осмотр

1717 работников прошли
целевой медицинский осмотр
по профилю «онкология»

профессионализма» и оперативность в решении поставленных задач.

«По результатам проведённых осмотров цеховые врачи Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» смогут проанализировать полученные данные, определить состав различных групп здоровья для организации последующего динамического наблюдения, дообследования, лечения и реабилитации сотрудников «Транснефть-Восток», задействованных на производственных объектах трубопроводного транспорта. Уверен, реализация

этого уникального для России проекта в области производственной медицины позволит нам в 2020 году создать комплексную систему управления здоровьем работников «Транснефть-Восток», в которую войдёт организация выездных медосмотров, создание и управление здравпунктами, корпоративной цеховой службой и службой психологической поддержки», — отметил Генеральный директор Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» Владислав Владиславович Баранов.



фото: shutterstock.com

ТЕЛО УМНЕЕ МОЗГА: ДИЕТОЛОГ О ТОМ, КАК ПОХУДЕТЬ ЭФФЕКТИВНО И БЕЗОПАСНО

Врач ММЦ «СОГАЗ», диетолог с 17-летним стажем, заведующая отделением диетологии санатория «Белые ночи» Елена Юрьевна Григорьева о том, чем диета отличается от режима питания, и почему каждому, кто хочет снизить вес, нужны помощь специалиста и генетический тест.

— Елена Юрьевна, сегодня в нашей стране появляется всё больше людей, которые увлечены здоровым образом жизни и правильным питанием. Это очередная модная тенденция или принципиально новый этап развития общества?

— Абсолютно точно это новый этап развития нашего общества. Конечно, приверженцы фастфуда никуда не делись, но люди в целом стали гораздо более требовательны и к себе, и к другим. Появились новые критерии оценки, и здоровый образ жизни стал четким маркером: если человек заботится о себе, значит, он способен заботиться и о других. Такой человек является более социально ответственным и в глазах окружающих автоматически становится на ступеньку выше. Сегодня очень важно то, как ты выглядишь,

но речь не о внешнем виде, а о физическом и духовном здоровье. И по сути, эта «мода на ЗОЖ» выражает глубинную потребность человека в выборе своего окружения.

— То есть Ваши пациенты — это те, кому мода вдруг открыла глаза?

— Не совсем так. Конечно, порой «коллективные веяния» заставляют задуматься о совершенно неожиданных вещах. Но большинство моих пациентов — люди, которые совершенно осознанно принимают решение скорректировать свой вес и образ жизни.

Изначально человек как рассуждает? «Я, наверное, болею, поэтому у меня и лишний вес». Очевидно, именно из-за этого ко мне приходят люди, которые уже проконсультировались с профильными врачами, прошли



ГРИГОРЬЕВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

*Заведующая отделением диетологии
санатория «Белые ночи»*

Диетолог, врач высшей категории, член Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов, автор методики коррекции веса на основе прикладной диетологии.

Стаж работы врачом-диетологом — 17 лет. Окончила СПбГМУ им. Мечникова. Имеет сертификаты по направлениям «Диетология», «Терапия», «Гигиена питания». Усовершенствовалась на циклах: «Клиническая диетология», «Энтеральное и парентеральное питание», «Лечение ожирения». Специализируется на диагностике, лечении и профилактике избыточности и недостаточности питания, нутриционной поддержке пациентов с алиментарно-зависимыми заболеваниями.

Владеет современными методами диагностики и обследования пациентов — биоимпедансометрии, метаболографии, нутригенетического тестирования. Составляет индивидуальные программы питания для беременных и кормящих женщин, детей, пожилых людей и спортсменов.

Преполагает слушателям сертификационных циклов по диетологии в СПбГУ.

обследования, перепробовали множество диет, посоветовались с друзьями и знакомыми... И вот кто-то подсказал им, что есть специалисты-диетологи, которые могут найти причину, объяснить, как правильно питаться и как с этим жить дальше.

Пойти к диетологу — это большой шаг. Ведь многие думают, что диета или правильное питание, на которое «посадит» доктор — это дорого, сложно, невкусно... На самом деле все не так. Диета — это комплекс индивидуальных рекомендаций по режиму питания, выбору продуктов и блюд, направленный на достижение заданных целей.

Работу с каждым пациентом мы начинаем с тщательного обследования. Учитываются исходные данные (рост, вес, пол и возраст), физические и психоэмоциональные нагрузки, заболевания, образ жизни, работа, досуг, семья и многое другое. Все рекомендации исключительно персонализированы, подобраны под конкретного человека.

— Почему, на Ваш взгляд, у многих пациентов обследования не выявляют особых проблем со здоровьем? Другие врачи не там ищут причины лишнего веса?

— Интересный факт: обычно пациенты пытаются найти у себя заболевания, вызвавшие поломку в организме, и как следствие — набор веса. А на самом деле все наоборот. Лишний вес нарушает обмен веществ, что приводит к развитию многих



фото: shutterstock.com

алиментарно-зависимых заболеваний (тех, в основе которых лежит фактор питания). Задача диетолога — найти эту связь и объяснить ее пациенту.

Кроме того, люди просто не знают о специальных методах исследований и диетических маркерах. У нас в ММЦ «СОГАЗ» и санатории «Белые ночи» можно сдать сразу все необходимые анализы. Каждому пациенту мы обязательно рекомендуем сделать биохимический анализ крови, определить гормональный и аллергологический статус, включающий пищевую непереносимость. Мало кто знает, что помимо аллергии, которую невозможно не заметить, существует непереносимость определенного продукта — и о ней человек может даже не догадываться, а она становится причиной диспепсии (нарушения пищеварения).

Затем делаем биоимпедансометрию — аппаратный анализ состава тела, который показывает количество

мышц, жира и воды в организме. Кроме того, оцениваем сами жировые отложения, ведь их объем, плотность и локализация могут объяснить врачу очень многое. Например, скопление жира в одном месте говорит о переизбытке, в другом — о гормональных изменениях.

— Вы рассказали об исследовании физического состояния пациента. Но ведь очень часто причины лишнего веса — в голове...

— Совершенно верно. Поэтому первый вопрос, который слышит пациент в моем кабинете — что Вас привело к диетологу? Таким образом выявляется цель и мотивация человека. Очень часто в ответ звучит: жена привела или доктор отправил. Это значит, что человек на самом деле не понимает, кто такой диетолог и чем может помочь лично ему. В этом случае я перенимаю эстафету от коллег и объясняю пациенту, зачем он здесь и чем я могу ему помочь.

МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

СОЛЬ МЕШАЕТ ХУДЕТЬ, ЛУЧШЕ ЕЕ ВООБЩЕ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ

Минеральные соли — неотъемлемая часть наших тканей, без них организм не может нормально работать. Если же говорить конкретно о хлориде натрия, известном как поваренная соль, то его избыток способствует повышению давления, задержке жидкости и развитию гипертонии.

В теории человек должен получать достаточное количество солей из употребляемых им продуктов. Но для этого нужно есть овощи, выращенные на богатой почве; рыбу, выловленную из глубины морей; мясо животных, питавшихся свежей травой... А наше питание, к сожалению, сегодня довольно рафинировано. Мы термически обрабатываем овощи, пьем очищенную воду и т. д. Все это приводит к тому, что современный житель мегаполиса имеет некоторый дефицит соли. Поэтому присаливать (но не ПЕРЕСаливать) еду — это нормально.

Нужно только знать норму потребления соли, которая установлена врачами — не более 5–8 грамм в день. И помнить, что чем чаще ее используешь, тем сильнее притупляется вкус, и ты начинаешь солить все больше и больше.

САХАР ТОЖЕ МЕШАЕТ ХУДЕТЬ. А ВОТ БЕСКАЛОРИЙНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ ПОМОГАЮТ — ИХ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В ЕДУ И НАПИТКИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Сахар действительно может мешать похудению, поскольку блокирует расщепление жира. Но от контролируемого потребления небольшого количества сладкого никакого вреда не будет.

А вот бескалорийные заменители — это обман своего организма. Вкусовые рецепторы говорят «о, сладко», но тело ожидаемого вещества не получает. Это нарушает биохимию процессов пищеварения — очень тонкий, гормонально регулируемый, завязанный на работе рецепторов механизм. Заменитель сахара вызывает сбой системы, и как организм отреагирует на это в следующий раз, может понять только врач.

Другой тип пациентов — те, кто уже пробовал худеть самостоятельно. Вы не представляете, о каких удивительных диетах я порой узнаю! Сегодня в свободном доступе находится масса информации о снижении веса: какие-то люди проводят онлайн-марафоны, какие-то «специалисты» советуют, что и как есть... Но все эти методы абсолютно не проверены, и вы не можете предсказать, как их применение скажется на вашем здоровье.

Это то же самое, что прийти в магазин одежды, не зная ни своего размера, ни того, какой фасон и цвет вам подходит. Примеряя все подряд, вы потратите кучу времени и уйдете разочарованным, с пустыми руками. Так вот, диетолог — это тот «стилист», который точно скажет, какое питание подойдет конкретно вам.

Основываясь на потребностях тела, диетолог корректирует пищевые привычки человека. Главное — делать это постепенно. Если сразу сказать: всё, с понедельника ты каждый день ходишь в спортзал и не ешь сладкого, то мы ломаем образ жизни человека. Поэтому у нас пациенты сами участвуют в составлении своей диеты. Возможности каждого человека практически безграничны, поэтому тактику врача определяет только количество лишних килограммов и желание самого пациента. Терпеть не можете спорт? Будете гулять, плавать, танцевать — смотря, что по душе. Не можете жить без сладкого? Будете есть любимые пирожные. Мы в любом случае найдем «зацепку» и запустим процесс похудения.

— **К слову о возможностях. Понятно, что делать с пациентом весом под центнер. А если приходит миниатюрная девушка, которая хочет похудеть на пять килограммов?**

— Я вам больше скажу, бывают и желающие похудеть на 600 грамм. А бывают люди, которым необходимо поправиться. Недостаток веса — это менее распространенная проблема, но примерно 5–7% наших пациентов приходят именно с ней. В основном это люди, перенесшие тяжелые заболевания (например, онкологические) или имеющие расстройство пищевого поведения. Но есть и те, кто просто не слышит себя и поэтому морит организм голодом. Мы работаем со всеми категориями пациентов и всех ведем к нужному результату.

— **Получается, что и недостаток, и избыток веса имеют схожие причины?**

— Во многих случаях — да. Изначально в нас заложены природные инстинкты, регулирующие отношения с едой, — это голод и сытость. Наш организм за тысячи лет почти не изменился и, точно следуя этим инстинктам, человек вообще не знал бы проблем, связанных с весом. Но социум, который как раз изменился очень сильно, накладывает свой отпечаток и заглушает голос тела. Еда стала намного доступнее, и теперь мы частенько едим не потому что голодны, а от скуки, или с кем-то за компанию, или даже потому что из-за вкусных запахов и вида блюд разыгрался аппетит.



фото: shutterstock.com

Диетолог учит пациента слушать свой организм. Подчеркну: у нашего организма есть сознательная и бессознательная (телесная) часть. С первой работают психотерапевты, а диетологи ориентированы больше на вторую. И поверьте, гораздо проще добиться обратной связи от тела, чем от головы. Тело умнее мозга, и оно мгновенно, за считанные дни благодарно реагирует на систему, режим питания, сбалансированное поступление нутриентов.

— Но за считанные дни до нужного результата не похудеть. А вот если устроить краткосрочную голодовку...

— Во-первых, все зависит от метаболизма. Один человек может потерять 250 грамм жира, просто лежа на диване, а другому, чтобы сжечь 70 грамм, нужно трудиться сутки напролет. Поэтому мы выстраиваем пациенту систему питания, исходя из того, какой

у него обмен веществ. А особенности обменных процессов выясняем с помощью дополнительной диагностики на метаболографе.

Во-вторых, безопасность и надежность похудения гораздо важнее скорости. Когда питание выстроено правильно, в первую очередь начинает сгорать висцеральный жир (глубинный, который скапливается вокруг жизненно важных органов брюшной полости). Поэтому в первые дни визуальных изменений еще нет, но пациенту становится легче дышать и двигаться. А затем жир начинает уходить равномерно отовсюду — происходит плавное, комфортное похудение.

А голод и монодиеты приводят к тому, что первым делом человек, как говорится, «спадает с лица», то есть визуально как будто худеет. Потом возникает апатия, упадок сил, плохое самочувствие, что также от-

МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

ЕСТЬ ПРОДУКТЫ С ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ — ЕШЬ ИХ И СРАЗУ ХУДЕЕШЬ

Любая еда содержит энергию, отрицательной калорийности как таковой не существует. Но действительно есть продукты трудноусвояемые, грубые — на их переваривание организм тратит больше энергии, чем из них получает. Это, например, некоторые овощи и грибы, отруби, ягоды и специи.

Однако есть два «но». Во-первых, составить свой рацион только из этих продуктов нельзя, потому что получится ничем не обоснованная, вредная диета. Если же говорить о нормальном режиме питания, то они будут каплей в море и сильно не повлияют на процесс снижения веса.

Во-вторых, механизм работает не так, как многим кажется. Например, съев сельдерей, мы получим всего 5 калорий, а поскольку на его переваривание нужно намного больше, организм возьмет энергию из своих запасов. В итоге образуется дефицит калорий. А это активирует механизмы торможения и накопления, которые мешают снижать вес. Как ни странно, чтобы похудеть, нужно не выискивать способы дать организму поменьше еды, а правильно и сбалансированно его кормить.

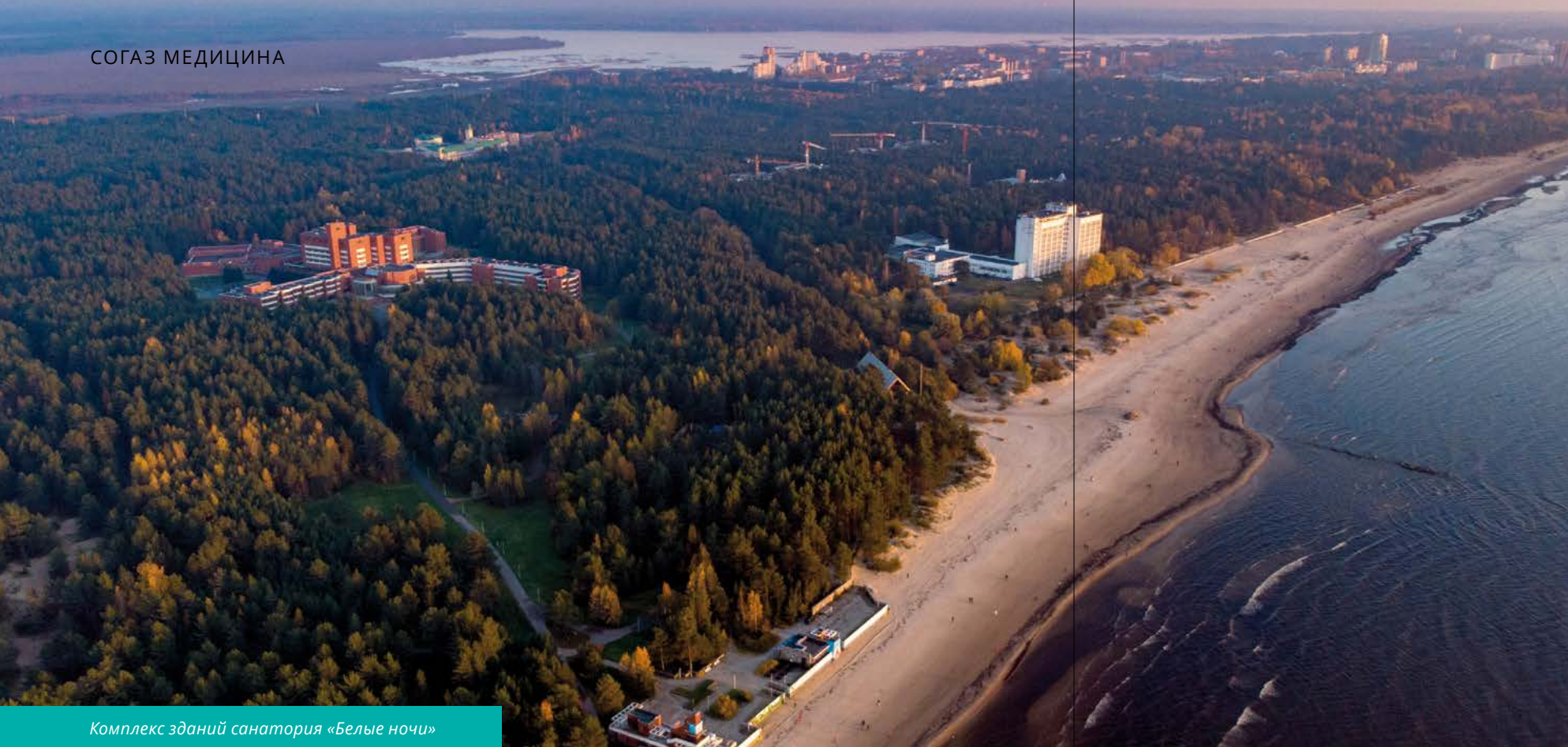
КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАДО ВЫПИВАТЬ МИНИМУМ ДВА ЛИТРА ВОДЫ, БЕЗ ЭТОГО НЕ ПОХУДЕЕШЬ

Это весьма усредненная цифра, и ориентироваться на нее не стоит. Почки имеют определенную фильтрационную способность — за сутки они могут безопасно обработать и выделить в среднем 30-35 мл жидкости на 1 кг веса тела. Таким образом, норма в 2 литра в день подходит, к примеру, людям весом около 70 кг.

Кроме того, надо принимать во внимание время года, климат, профессию и режим дня человека, дополнительные потери жидкости во время занятий спортом, особенности вегетативной нервной системы, а также многое другое. Как видите, эта норма абсолютно индивидуальна. Если просто бездумно выпивать по два литра воды, может начаться вымывание солей из организма. Поэтому лучше ориентироваться на естественный механизм саморегуляции — жажду — и во всем соблюдать баланс.

фото: shutterstock.com





Комплекс зданий санатория «Белые ночи»

фото: Руслан Шамуков

ражается на внешности. Это ответ организма, сигнал о том, что ему плохо. Таким образом, быстрая потеря нескольких килограмм будет также сильным ударом по здоровью, причем абсолютно напрасным, ведь по завершении диеты все сброшенное быстро вернется.

Задача диетолога — выстроить систему питания так, чтобы организм не был лишен питательных веществ, а энергетический баланс оставался в дефиците. Только так можно похудеть надежно и безопасно.

— Можно ли это делать самостоятельно, просто соблюдая рекомендации диетолога?

— Конечно, можно. Пройдя все необходимые обследования, посетив диетолога и получив рекомендации, человек может выполнять их дома и просто приходить на плановые контрольные приемы. Но если есть желание начать худеть быстро, лучше всего взять отпуск и на полторы-две недели отправиться к нам в санаторий «Белые ночи»! За это время мы проведем диагностику, рассчитаем ваши потребности, запустим процессы правильного метаболизма, начнем формировать новые привычки правильного питания, изменения образа жизни и т. д.

Это интенсивный старт, «разгон» для организма. Результат здесь появится

ровно вдвое быстрее, чем дома, и потом процесс будет идти «по накатанной».

— Помимо того, что не надо готовить самому и нет риска «сорваться», что есть в санатории такого, чего нет дома?

— Всё! Две недели в санатории — это отдых от повседневных дел и работы, полноценный отпуск, причем проведенный не в бессмысленном лежании на пляже и поглощении гор еды, а с заботой о себе. Здоровый сон, прогулки по берегу Финского залива, воздух соснового леса — и это только фон. Главное, конечно, в том, что здесь всё подчинено одной цели.

В санатории создана уникальная система пятиразового питания — рацион для каждого пациента формируется исходя из потребностей его организма. Это называется индивидуализацией питания. Мы тщательно следим за качеством продуктов, а все салаты и зелень выращиваем в собственной эко оранжерее. У нас в штате три врача-диетолога и все они находятся в распоряжении пациента. Появился вопрос — его сразу можно задать специалисту. Есть, конечно, и психолог, и возможность посещать терапию — как индивидуальную, так и групповую, если появляется потребность не быть одному, поделиться с кем-то своими тревогами.

Для каждого пациента подбирается комплекс физиотерапевтических и косметологических процедур, которые запускают жиросжигание, ускоряют метаболизм и способствуют визуальному эффекту. Наконец, в санатории работают бассейн, тренажерный зал и теннисные корты — можно выбрать себе любое направление и заниматься с тренером. И это только возможности программы для тех, кто хочет похудеть!

— А есть для тех, кто не хочет?

— Конечно. Для тех, у кого нет показаний для коррекции веса, разработана программа детоксикации — очищения организма на трех уровнях. Ведь от неправильного питания, постоянных стрессов и перенапряжения устает не только психика, но и тело. И его разгрузка дает колоссальный эффект.



В программу включены процедуры, которые позволяют максимально за-действовать выделительные системы организма. Мы за-ставляем все органы работать в активном режиме, благодаря чему происходит глубокая разгрузка организма. Человек оставляет здесь свою усталость, ощущение тяжести, и выходит счастливым, с ощущением полета, желанием жить и работать.

— После программы коррекции веса человек тоже наверняка вы-ходит счастливым, но потом он

остается один на один с едой. Как вы готовите пациентов к самостоя-тельному похудению?

— Во-первых, один никто не остается. Мы всегда обмени-ваемся контактами и постоянно нахо-димся на связи с па-циентом. А первый поддерживающий прием назначается уже через две неде-

ли после окончания курса в санато-рии. Очень важно понять, как человек отработал навык, что ему удалось вне-дрить в свою повседневную жизнь.

Во-вторых, диетолог — это как учи-тель. Сначала он дает азы, рассказыва-

У каждого человека есть шанс — просто разрешите себе им воспользоваться

ет про калории, белки-жиры-углеводы, биохимию организма... Потом помо-гает решать базовые задачи — напри-мер, как правильно накормить орга-низм. И наконец, учит жить в социуме: ходить в рестораны, ездить в отпуск, общаться с друзьями. Иначе не жизнь! Ну и «шпаргалку», конечно, тоже даем. По итогам обследования мы составля-ем индивидуальный рацион и оформ-ляем диетологический паспорт паци-ента. В него включается информация о подходящем конкретному человеку сочетании продуктов, нагрузках и т. д. Режим питания, который мы предлага-ем, — это не диета, не пытка, не страш-ная кара. Это просто вариант новой привычки питания и образа жизни. А я... знаете, иногда говорю в шутку, что врач-диетолог — это как костыли. Сначала без них и шагу не сделать, а потом по очереди их отбрасываешь. На самом деле так и есть. Первое вре-мя пациенты часто звонят и пишут, а потом приходят все реже и реже, причем не за помощью, а похвастаться своими результатами.

— Говорят, что лишний вес — забо-левание хроническое. Это правда или вылечиться все же можно?

— Сегодня существуют научно обо-снованные данные о том, что это хроническая история, но она очень легко подвергается коррекции. Как врач с большим опытом могу вас за-верить — большинство пациентов излечивается или уходит в стойкую ремиссию. Все дело в том, что схема

ограничений (диет и голодовок) не работает, а схема поиска себя рабо-тает всегда. Каждому человеку нужно прийти к себе, а сделать это самосто-ятельно очень тяжело. Для этого и ну-жен диетолог — проводник, помощ-ник, наставник.

Конечно, многие, вступив на этот путь и осознав всю его тяжесть, не думают: «Мне нужна помощь специ-алиста», а решают искать волшебную таблетку. Кто-то принимает «чудодей-ственные» порошки и пилюли, кто-то идет на хирургическую операцию. Но ни то, ни другое — не выход. В ито-ге эти люди все равно оказываются у меня на приеме.

— В каком проценте случаев воз-можно полное излечение?

— При комплексном подходе и стойкой мотивации почти в 100%. Наша система основана на естественных потребностях организма, поэтому она дает результат всегда. Если человек говорит: у меня пятеро детей или я начальник и на мне вся компания держится, у меня бешеный ритм, мне жить некогда, не то, что есть — это просто его личная убежденность, та причина, которой он привык объяснять свои ошибки в построении питания.

Тело человека — умное и благо-дарное, его не обманешь. На наше сознание могут влиять мода или чье-то мнение, а тело стабильно всегда. Нужно только научиться слышать его и жить с ним в ладу.

У каждого человека есть шанс — про-сто разрешите себе им воспользоваться.

НОВЫЙ ГОД БЕЗ ЛИШНЕГО: КАК СОХРАНИТЬ СТРОЙНОСТЬ В ПРАЗДНИКИ

В канун Нового года многие переживают о том, что праздничная неделя неизбежно отразится на фигуре. Одни заранее начинают голодать, чтобы потом пировать с чистой совестью, другие, наоборот, обещают себе все «отработать» в спортзале уже в январе. Какой путь эффективнее для сохранения стройности и безопаснее для организма, рассказывает заведующая отделением диетологии санатория «Белые ночи» Елена Григорьева.

— Быстро набранные килограммы также быстро уходят. Дело в том, что когда лишний вес копится годами, организм успевает с ним сжиться, привыкает и начинает считать неотъемлемой частью себя. А от того, что появилось за несколько дней — лишнего, чужого — тело избавляется моментально. Поэтому набрав в новогодние каникулы 1-3 килограмма, вы можете не переживать: за первую же рабочую неделю они исчезнут без следа.

Но для того, чтобы все было именно так, нужно и до, и после Нового года жить нормальной жизнью — не голодать и не переедать. Если вы перед праздниками садитесь на жесткую диету или вообще отказываетесь от еды, то все отлаженные процессы

в организме меняются, и 31 декабря, когда под девизом «я заслужил» вы набрасываетесь на алкоголь, жирную пищу и сладости, организм вынужден резко «проснуться» и начать активное пищеварение, которое сопровождается дискомфортом, тяжестью и вздутием, и красивое облегающее платье трещит по швам.

Такой подход изначально неверен. Начинать худеть к Новому году, если есть такая цель, нужно за 1-2 месяца. Тогда вы сможете без особых усилий и без вреда для организма снизить вес, и в праздники не «сметать все подряд», а наслаждаться любимыми блюдами.

В любом случае, как бы вы ни провели каникулы, винить себя за съеденное не нужно. Лучше всего



фото: shutterstock.com

просто увеличить физическую нагрузку в праздничные дни. Если в Новый год вы едите больше, чем обычно, то и тратите энергии больше: гуляйте, активно проводите время любимым приятным для вас способом, и лучше на свежем воздухе. Это поможет не только восстановить энергетический баланс, но и улучшить настроение, ведь над вами не будет висеть дамоклов меч неизбежной «отработки» калорий.

Отмечу, что совет актуален как для Нового года, так и для 23 февраля, 8 марта, Дня рождения и всех остальных праздников. Кроме того, активный режим жизни стоит сохранять и в последующие месяцы, добавив к нему рекомендации врача-диетолога по правильному питанию — иначе все усилия по прохождению праздничного марафона без потерь будут напрасными.



ДЕД МОРОЗ — КРАСНЫЙ НОС, ОСТЕОХОНДРОЗ, БОРОДА ИЗ ВАТЫ

В преддверии Нового года специалисты Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» изучили анамнез главного волшебника страны и выявили целый ряд проблем, которые может вызывать его профессиональная деятельность.

Специалисты Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» занимаются не только диагностикой и лечением заболеваний, с которыми сталкивается каждый человек в повседневной жизни. Одним из направлений нашей работы является производственная медицина — профилактика и лечение заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью пациента.

Давайте представим, что Дед Мороз — это реальный человек, который выполняет очень важную работу: раз в год он приходит в каждый дом и дарит детям подарки. В преддверии «горячей» новогодней поры Дед Мороз решил записаться на профосмотр в одну из наших клиник и предварительно направил врачам письмо с описанием состояния своего здоровья. Специалисты Международного медицинского центра «СОГАЗ» ответили на вопросы пациента и дали свои рекомендации.

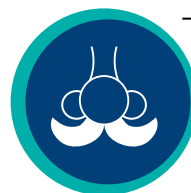


«Я ЧЕЛОВЕК НЕМОЛОДОЙ, И БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ ВЕДУ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НО В КОНЦЕ ГОДА У МЕНЯ ПО РАСПИСАНИЮ ОДНИ КОМАНДИРОВКИ. РАБОТАЮ В ОСНОВНОМ ПО НОЧАМ И ИСПЫТЫВАЮ ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС... ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ, ДОКТОР?»

— Вероятнее всего, у Вас гиподинамия — это распространенная проблема у пациентов старшей возрастной категории. Конечно, для подтверждения диагноза необходимо провести ряд дополнительных исследований и анализов. Но, учитывая повышенные психоэмоциональные нагрузки, ненормированный рабочий день и частые поездки, советую Вам, не откладывая, пройти обследование и комплекс восстановительных процедур: ЛФК, мануальную терапию и физиотерапию.

*Дмитрий Александрович Долгушев,
к. м. н., заведующий терапевтическим отделением*

«ДЕТИ И РОДИТЕЛИ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ, ПОЧЕМУ У МЕНЯ ТАКОЙ КРАСНЫЙ НОС. НЕКОТОРЫЕ ДАЖЕ ШУТЯТ, ЧТО Я ЕГО ОТМОРОЗИЛ...»



— Действительно, первое, что может прийти в голову — это переохлаждение. Но я полагаю, что покраснение носа и щек у Вас усиливается из-за скоростного перемещения на санях в зимний период времени, употребления горячей пищи и напитков. Я бы посоветовала Вам изменить режим труда и отдыха (спать с 21:00 до 07:00, гулять на свежем воздухе и не переохлаждаться). Также исключить баню, сауну, бассейн и избыточную инсоляцию, пройти расширенное медицинское обследование на отделении дерматовенерологии и косметологии, получив рекомендации по комплексной дерматологической терапии, включающей диету, режим, общую и наружную терапию, а также физиотерапию.

*Майя Александровна Парфёнова,
к. м. н., заведующая дерматовенерологическим отделением*

«Я ВСЕГДА ЛЮБИЛ НОВОГОДНИЕ ЗАСТОЛЬЯ, И ЕСЛИ РАНЬШЕ МОГ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ПОЛАКОМИТЬСЯ ЛЮБЫМИ УГОЩЕНИЯМИ, ТО С ВОЗРАСТОМ ВСЁ ЧАЩЕ ЧУВСТВУЮ ТЯЖЕСТЬ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НОВОГОДНИХ ЯСТВ... ДАЖЕ ПОДУМЫВАЮ СПРАВИТЬ СЕБЕ НОВЫЙ КАФТАН — НА РАЗМЕР БОЛЬШЕ»



— Вам нужно срочно скорректировать режим и состав питания. Самый простой способ — это пройти курс реабилитационно-восстановительного лечения по программе «Коррекция веса и детоксикации организма» на отделении диетологии санатория «Белые Ночи». К сожалению, учитывая постоянную дегустацию большого количества сладостей и угощений, могу предположить у Вас ожирение 3 степени и наличие сахарного диабета 2 типа.

*Елена Юрьевна Григорьева,
заведующая отделением диетологии санатория «Белые ночи» —
ММЦ «СОГАЗ»*

«ХОДЯТ СЛУХИ, ЧТО У МЕНЯ БОРОДА ИЗ ВАТЫ... ЭТО, КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ, КОНЕЧНО ЖЕ, НЕ ТАК. НО, ДУМАЮ, ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСЯНЫМ ПОКРОВОМ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ. КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?»

— Отсутствие волос на определённой области тела называется алопецией. В Вашем случае причиной



возможного возникновения заболевания, скорее всего, стало то, что дети и их родители неоднократно проверяли подлинность бороды, что называется, своими руками. Для постановки окончательного диагноза и определения тактики ведения рекомендую консультацию врача-трихолога, трихоскопию, исследования микроэлементного состава волос и генетическое тестирование в трихологии.

*Майя Александровна Парфёнова,
к. м. н., заведующая дерматовенерологическим отделением*

«ПОСТОЯННО НОШУ ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК С ПОДАРКАМИ, ИЗ-ЗА ЭТОГО СИЛЬНО БОЛИТ СПИНА. КОЛЛЕГА ИЗ-ЗА РУБЕЖА, КОТОРЫЙ В КОНЦЕ ДЕКАБРЯ ИСПЫТЫВАЕТ ПОХОЖИЕ НАГРУЗКИ, СОВЕТОВАЛ ПРИКЛАДЫВАТЬ К МЕСТУ БОЛИ КАПУСТНЫЙ ЛИСТ. А ЧТО БЫ ВЫ ПОРЕКОМЕНДОВАЛИ?»

— Полагаю, что ношение мешка из года в год на одном плече могло привести к серьезным



изменениям в области позвоночника и межпозвоночных дисков. Если появились грыжи дисков грудного и поясничного

отдела, то может развиваться ишиас. На фоне этого у пациентов вырабатывается неправильная походка и возникают боли в спине, которые отдают в ногу. Для восстановления функции позвоночника рекомендую Вам пройти обследование (в частности, сделать МРТ), консультацию невролога и курс восстановительного лечения на отделении реабилитации (мануальная терапия, физиотерапевтическое лечение, курс массажа и ЛФК). Капустный лист точно не поможет...

Ксения Владимировна Кудрина,

заведующая отделением медицинской реабилитации и спортивной медицины

«ПЕРЕД НОВОГОДНЕЙ СТРАДОЙ ОТДАЛ СВОИ САНИ В РЕМОНТ. ПОКА ИХ ЧИНИЛИ, ПРИШЛОСЬ ХОДИТЬ ПЕШКОМ. ПОЯВИЛИСЬ БОЛИ В КОЛЕНЯХ... КАК БОРОТЬСЯ С ЭТИМ НЕДУГОМ?»

— Провоцирующими факторами появления болей в коленях считаю мало-



подвижный образ жизни (передвижение на служебных оленях), постоянную переноску тяжестей и увеличение веса новогоднего мешка. Кроме того,

в связи с ухудшением режима питания за последние пару сотен лет у Вас увеличилась масса тела. Мои рекомендации: ходьба с дозированной нагрузкой (используя посох в качестве трости), коррекция массы тела, ношение ортопедических стелек и лечебная физкультура для коленных суставов.

Дмитрий Святославович Савицкий,

заведующий отделением травматологии и ортопедии

«МОЙ КОЛЛЕГА ИЗ-ЗА РУБЕЖА ЖАЛУЕТСЯ НА СКРЮЧИВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ. БОЮСЬ, ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ... ПОДСКАЖИТЕ, ДОКТОР, ЧЕМ СПАСАТЬСЯ?»



— Во-первых, у северных народов в принципе распространено генетически обусловленное заболевание кистей рук — контрактура Дюпюитрена. Ее симптомами

являются как раз скрючивание пальцев, наличие плотных тяжей и узлов на ладонях. Кроме того, из анамнеза известно, что имеется генетическая предрасположенность: у папы и дедушки были такие же проблемы, которые они связывали с необходимостью ношения тяжелых мешков с подарками. Рекомендую Вам ежегодно накануне Нового года проходить профосмотр в ММЦ «СОГАЗ», а в случае появления таких жалоб немедленно обратиться к нам для лечения контрактуры в центре хирургии кисти за один визит.

Андрей Вячеславович Жигало,

к. м. н., руководитель центра хирургии кисти



«КОНЕЦ ГОДА У МЕНЯ ВСЕГДА ОЧЕНЬ НАПРЯЖЕННЫЙ. ПЕРЕЖИВАЮ, КАК УСПЕТЬ ПОЗДРАВИТЬ ВСЕХ ДЕТЕЙ, НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ И НЕ ПЕРЕПУТАТЬ... ДУШОЙ БОЛЕЮ ЗА ДЕЛО! ВИДИМО, ПОЭТОМУ НАКАНУНЕ НОВОГО ГОДА У МЕНЯ БЫВАЕТ БЕССОННИЦА?»

— Головная боль, повышенная тревожность и нарушение сна, ноющие боли в шейном и грудном отделах позвоночника, онемение в руках могут говорить о тревожном расстройстве и миофасциальном болевом синдроме шейных мышц. Учитывая перенапряжение, ненормированный рабочий день, ночную работу в суровых климатических зонах и разных часовых поясах, рекомендую Вам пройти курс санаторно-курортного лечения: ФТЛ, массаж, мануальную терапию и ЛФК.

Анна Святославовна Кудрявцева,

к. м. н., заведующая неврологическим отделением



КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ: ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА

Кинезиотейпы — эластичные клейкие ленты — успешно применяются в спортивной медицине и реабилитации уже много лет, но все еще вызывают споры среди ученых. О том, как на самом деле работает этот метод, рассказывают врачи в статье «Сенсорный механизм клинического эффекта кинезиотейпинга», опубликованной в журнале «Физиотерапия, бальнеология и реабилитация». Одним из авторов научного исследования стал ведущий мануальный терапевт ММЦ «СОГАЗ», профессор Павел Иркинович Гузалов.

Кинезиологическое тейпирование — один из методов лечения травм опорно-двигательного аппарата (связок, мышц и пр.), болевого синдрома, нарушений лимфообращения и микроциркуляции, поражений периферических нервов, заболеваний внутренних органов, гематом и отеков. Он был разработан японским врачом Кензо Касе в 1970-х годах. Суть процедуры заключается в том, что к тем частям тела, где ощущается боль или нужна биомеханическая коррекция, по специальной методике приклеиваются

эластичные хлопковые ленты (тейпы). Они обеспечивают мышцы и связки постоянной поддержкой, ускоряя их самостоятельное восстановление.

Клинический эффект кинезиотейпинга (КТ) сегодня не вызывает сомнений. Доказано, что его применение улучшает двигательную функцию поврежденных конечностей и суставов. Но точные механизмы действия КТ до сих пор неизвестны. Согласно одной из основных гипотез, благодаря своим эластичным свойствам кинезиотейпинг тонизирует мышцы,



фото: shutterstock.com

оказывая на них прямое механическое воздействие.

Эту теорию в разное время пытались подтвердить с помощью целого ряда исследований, но к единому мнению специалисты так и не пришли. «Дело в том, что эффект кинезиотейпинга обусловлен не только его прямым влиянием на мышцы. Мы предположили, что в этом процессе задействованы также механизмы активации чувствительных рецепторов, в том числе ответственных за ощущение положения тела в покое или движении», — рассказал профессор Гузалов.

Для того чтобы проверить эту гипотезу, ученые решили отследить изменение электрофизиологических

параметров при наложении КТ над исследуемыми мышцами и в области кожных покровов, находящихся вне проекции этих мышц, но связанных с ними чувствительными нервами (они называются дерматомами). Исследование состояло из двух этапов, участниками которых стали добровольцы — врачи и инструкторы ЛФК.

Первый этап был посвящен исследованию Н-рефлекса — рефлекторного возбуждения мышц в ответ на электрическое раздражение чувствительного нерва. В рамках второго этапа проводилась оценка вызванных моторных потенциалов (электрической реакции на внешний раздражитель), полученных при

неинвазивном воздействии на кору головного мозга с помощью коротких магнитных импульсов.

Исследователи фиксировали результат отдельно у пациентов с кинезиотейпингом (причем тейпы были наложены в трех разных зонах) и без него. Получив достоверные отличия средних амплитуд Н-ответа у двух групп участников, ученым удалось доказать, что КТ не только имеет клинический эффект, но и достоверно влияет на электронейрофизиологические параметры исследуемой мышцы.

Интересно, что рост средних амплитуд Н-рефлекса был отмечен при наложении тейпов во всех трех зонах. По мнению авторов, это может означать, что механическая стимуляция чувствительных зон дает эффект независимо от того, какая именно область стимулируется.

«Если предположить, что к изменению электронейрофизиологических параметров приводит именно чувствительная активация, остается открытым вопрос о том, реализуется ли этот эффект на уровне спинного или головного мозга. Чтобы это выяснить, мы простимулировали двигательные зоны головного мозга, используя для регистрации потенциалов мышцу с наложенным кинезиотейпом, проекция которой на поверхности кожи не совпадает с чувствительным дерматомом иннервирующего ее сегмента», — отметил профессор Гузалов.

Итоги второго этапа исследования позволили предположить, что при

изменении уровня стимуляции и при сенсорной активации с помощью кинезиотейпинга вне дерматома сегмента исследуемой мышцы также происходит ускорение моторного ответа.

Подтверждением этого служат уже имеющиеся данные о влиянии кинезиотейпинга на процесс восприятия схемы тела. Так, известно, что именно на него тратится значимая часть времени при моторном ответе. А значит, не исключено, что эффект наложения тейпов проявляется как раз за счет ускорения самого затратного по времени сенсорного компонента моторного ответа — анализа восприятия собственного тела.

Выводы ученых, с одной стороны, ставят под сомнение существующие гипотезы о прямом воздействии кинезиотейпирования на мышцы, с другой — объясняют, почему КТ оказывает эффект даже при непрофессиональном наложении вне правильной проекции мышц. Возможно, дело в том, что улучшение восприятия схемы тела приводит к более эффективному моторному контролю, усилению сократительной активности и увеличению объема свободных движений.

Результаты исследования могут быть использованы в практической работе специалистов по спортивной медицине и реабилитации — раз наложение тейпов допустимо не только в области проекций мышц, но и в области чувствительных дерматомов, техника аппликаций может быть изменена.



МЕДОСМОТРЫ И ДЕТСКИЕ ПРИВИВКИ: ЧТО СТОИТ ЗА НЕХВАТКОЙ РЕСУРСОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА?

Профилактические медосмотры — один из самых эффективных инструментов наблюдения за здоровьем детей. Однако часто у врачей нет времени и необходимых ресурсов для проведения этих мероприятий. Пути решения проблемы предлагают специалисты-педиатры в статье «К вопросу усовершенствования системы массовых медицинских осмотров детского населения», опубликованной в журнале «Вопросы современной педиатрии». О том, как улучшить качество оценки детского здоровья, рассказывает один из авторов статьи — заведующий педиатрическим отделением Международного медицинского центра «СОГАЗ» Дмитрий Яковлевич Волков.



Дмитрий Яковлевич Волков

Профилактические медосмотры или диспансерное наблюдение детей в нашей стране регламентируются приказом № 514н, принятым Министерством здравоохранения в 2017 году. Документ определяет условия проведения массового скрининга в критические периоды развития организма ребенка. Это профилактические медосмотры в установленном возрасте, предварительные осмотры при поступлении в образовательные учреждения и периодические осмотры для динамического наблюдения за здоровьем учащихся.

Так, в первый год жизни ребенка участковый врач-педиатр должен осмотреть его 14 раз, в возрасте 1-2,5 лет — 6 раз, а с 3 до 17 лет — ежегодно (то есть

еще 14 раз). Получается, что за период наблюдения одного ребенка предписано проведение 34 осмотров только педиатром, не считая других 13 специалистов различного профиля.

Приказ Минздрава периодически корректируется с учетом появления новых методов исследования, но возрастающая нагрузка врачей, как отмечают специалисты, при этом не учитывается. А ведь если за участковым педиатром закреплено 800 детей, то за год он должен провести 5 565 профилактических осмотров

(это 464 в месяц и 23 в день). Каждому ребенку нужно уделить не менее 15 минут, а значит, в день на их осмотры уйдет почти 6 часов.

Как правило, проведением скринингов и осмотром детей с острой патологией занимается один и тот

Эксперты утверждают, что огромная нагрузка на врача-педиатра приводит к снижению качества медосмотров

же врач-педиатр. Два дня в неделю он принимает пациентов с острой патологией, еще три дня — проводит массовые медосмотры. В итоге на одного врача приходится 50–70 человек в день: это в 4 раза больше норматива! Из-за этого попасть на прием с острой патологией к педиатру в государственное медучреждение становится очень сложно.

Кроме того, нужно учитывать, что врач должен не только осматривать пациентов и назначать лечение, но и заполнять формы, делать записи в амбулаторных картах и в компьютерной системе, заполнять листки нетрудоспособности по уходу, эпикризы в сады и школы, паспорта участка и другие формы отчетов. К этим задачам добавляются вызовы на дом: по

статистике, в среднем до 8 в день, при эпидемии — до 50 в день.

Эксперты утверждают, что огромная нагрузка на врача-педиатра приводит к снижению качества медосмотров, профессиональному выгоранию, падению престижа профессии и, в конечном счете, к нехватке кадров. К основным проблемам массовых медосмотров детей относят нехватку времени у участковых педиатров, трудоемкость составления отчетов и жесткие временные рамки.

Таким образом, инструмент, разработанный Минздравом, оказывается недостаточно эффективным, ведь основное внимание врача уделяется не ребенку, а заполнению бумаг. Из-за этого становится гораздо сложнее выявить ранние патологии, а значит,





Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» активно развивает направление педиатрии. Специалисты проводят наблюдение за детьми с первых дней жизни и до 18 лет, а также комплексные обследования и вакцинации. В Международном медицинском центре «СОГАЗ» можно получить все необходимые ребенку справки, оформить медицинскую карту, сдать анализы и посетить консультацию не только педиатра, но и любого из десятков узких специалистов. Прием ведут аллерголог-иммунолог, гастроэнтеролог, дерматолог, ортопед, офтальмолог, психолог, стоматолог, хирург и многие другие врачи.

В клинике можно пройти целый ряд диагностических обследований: лучевую диагностику (УЗИ, рентген, МСКТ, МРТ), клиническую лабораторную диагностику, функциональную диагностику, эндоскопические исследования (ФГДС, ФКС, бронхоскопия), нейросонографию (УЗИ головного мозга детям до 18 месяцев). Большинство исследований проводится в день приема, многие доступны в режиме 24/7.

В перечень оказываемых услуг также входят мануальная терапия, ЛФК, массаж, физиотерапия, вакцинация от самых распространенных инфекционных заболеваний. Специалисты «СОГАЗ МЕДИЦИНЫ» готовы не только оказать маленьким пациентам высококвалифицированную медицинскую помощь, но и дать их родителям профессиональные советы по уходу за ребенком, способам профилактики заболеваний и правильному питанию.

Возможности оказания помощи детям в ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» постоянно расширяются. Так, в 2018 году в ММЦ «СОГАЗ» впервые была проведена процедура МРТ с применением анестезии для пациента в возрасте четырех лет, а также начала работу высококвалифицированная бригада скорой неотложной помощи (услуга «круглосуточный педиатр») — теперь в экстренной ситуации вызвать врача к ребенку можно в любое время суток в любой район Санкт-Петербурга.



фото: shutterstock.com

лечение хронических заболеваний, которые не были установлены в детстве, во взрослом возрасте потребует заметно больших затрат бюджетных средств.

При этом исследователи отмечают, что врачам поликлиник бывает сложно уложиться в предписанный максимальный срок 1 этапа профилактического осмотра (10 суток) не только из-за недостатка ресурсов, но и из-за неосознанности и отсутствия времени у родителей. К тому же, например, к осмотру детей в возрасте 1 года психиатром, а в 7 лет — гинекологом большинство родителей относится предвзято и отказывается проходить.

Можно ли найти выход из ситуации, который был бы эффективен как для

проверяющих органов, так и для самих врачей? По мнению авторов научной статьи, можно и даже не один.

Первый вариант — это создание особых подразделений, которые будут заниматься только диспансерным наблюдением, и формирование отдельных бригад специалистов. Таким образом, одни врачи будут работать только на медицинских осмотрах, другие — вести консультативный прием в поликлинике. Это даст возможность разделить нагрузку, повысить качество работы специалистов и получить финансовый инструмент стимулирования медперсонала, а значит, подбора более квалифицированных кадров.

Такое подразделение можно создать либо в каждой поликлинике,



фото: shutterstock.com

либо на базе одной поликлиники в качестве единого районного центра. Также возможно формирование такой бригады на базе уже имеющихся во всех районах центров здоровья или спортивных диспансеров. Учёные уверены: внедрение модели, в центре которой находится пациент, а не статистический отчёт, позволит снизить профессиональное выгорание специалистов, экономическое бремя детских болезней, а также затраты на лечение и реабилитацию взрослых.

Второй вариант — перераспределение обязанностей участкового педиатра в поликлинике. Например, массовые медосмотры детей до 1 года можно проводить силами специалистов-неонатологов,

13–17 лет — подростковых врачей, 1–12 лет — врачей дошкольно-школьного отделения. Это освободит время участкового педиатра для приёма острых и хронических больных, хотя и не решит проблему нехватки узких специалистов.

Наконец, третий возможный вариант — это внедрение модели, которая успешно работает в Белоруссии. Она предполагает проведение всех массовых медосмотров летом, когда острых больных мало и специалисты менее загружены. При этом ответственность за диспансеризацию возлагается в большей степени на родителей, которые обязаны к 1 сентября представлять справку о прохождении осмотра в школу или детский сад.

КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК ДЛЯ ДЕТЕЙ



- В ПЕРВЫЕ 24 ЧАСА**
Первая прививка против вирусного гепатита В
- НА 3-7 ДЕНЬ**
Прививка против туберкулеза
- В 1 МЕСЯЦ**
Вторая прививка от вирусного гепатита В
- В 2 МЕСЯЦА**

 - Третья прививка против вирусного гепатита В (группы риска)
 - Первая прививка против пневмококковой инфекции
- В 3 МЕСЯЦА**

 - Первая прививка против дифтерии, коклюша, столбняка
 - Первая прививка против полиомиелита
 - Первая прививка против гемофильной инфекции (группы риска)
- В 4,5 МЕСЯЦА**

 - Вторая прививка против дифтерии, коклюша, столбняка

- Вторая прививка против гемофильной инфекции (группы риска)
- Вторая прививка против полиомиелита
- Вторая прививка против пневмококковой инфекции

- Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)

- В 6 МЕСЯЦЕВ**

 - Третья прививка против дифтерии, коклюша, столбняка
 - Третья прививка против вирусного гепатита В
 - Третья прививка против полиомиелита
 - Третья прививка против гемофильной инфекции (группы риска)
- В 12 МЕСЯЦЕВ**

 - Прививка против кори, краснухи, эпидемического паротита
 - Четвертая прививка против вирусного гепатита В (группы риска)
- В 15 МЕСЯЦЕВ**
Ревакцинация против пневмококковой инфекции
- В 18 МЕСЯЦЕВ**

 - Первая ревакцинация против полиомиелита
 - Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка

- В 20 МЕСЯЦЕВ**
Вторая ревакцинация против полиомиелита

- В 6 ЛЕТ**
Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита

- В 6-7 ЛЕТ**

 - Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка
 - Ревакцинация против туберкулеза

- В 14 ЛЕТ**

 - Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка
 - Третья ревакцинация против полиомиелита
 - Дети от 1 до 18 лет
 - Прививка против вирусного гепатита В

- ДЕТИ ОТ 1 ДО 18 ЛЕТ**
Прививка против краснухи

- ДЕТИ ОТ 1 ГОДА ДО 18 ЛЕТ**
Прививка против кори

- ДЕТИ С 6 МЕСЯЦЕВ, УЧАЩИЕСЯ 1-11 КЛАССОВ**
Прививка против гриппа

ТЕЛЕМОСТ
ГЕЛЕНДЖИК —
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:
РОССИЙСКИЕ ХИРУРГИ
ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ
С ЗАРУБЕЖНЫМИ
ЭКСПЕРТАМИ ОПЕРИРУЮТ
В ПРЯМОМ ЭФИРЕ



МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике

Фото: архив ММЦ «СОГАЗ»

Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» реализует масштабный социально значимый образовательный проект для врачей из регионов. На базе ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике проходят научно-практические конференции по различным направлениям современной хирургии. За лекциями и показательными операциями ведущих специалистов отрасли в онлайн-режиме наблюдают сотни практикующих врачей из Петербурга и Краснодарского края.

Масштабный проект, старт которому был дан в ноябре 2018 года, направлен на создание уникальной профессиональной площадки для врачей. Благодаря технологиям телемедицины следить за ходом работы ведущих специалистов в области гинекологии, онкологии и бариатрической хирургии на безвозмездной основе могли врачи не только из Геленджика и Краснодарского края, но и из Петербурга. При этом пациенты, которых в ходе проекта оперировали высококлассные хирурги, получили медицинскую помощь в рамках выделенных квот обязательного медицинского страхования (ОМС).

Подделиться своим опытом с коллегами в Геленджик приехали лучшие отечественные и европейские хирурги. Заведующий хирургическим отделением Международного медицинского центра «СОГАЗ» в Петер-

бурге, кандидат медицинских наук Андрей Владимирович Проценко отметил: «Наша главная цель — развитие взаимодействия между докторами и пациентами в регионах. В своей работе мы всегда исходим из того, что на первом месте стоит качество лечения. Если есть возможность повисить его уровень с помощью использования каких-то особых методик или привлечения специалистов из любой точки мира, мы сделаем это, потому что никаких ограничений в этом вопросе не должно быть. Медицина сегодня не имеет ни границ, ни расстояний — как для врачей, так и для пациентов».

ГИНЕКОЛОГИЯ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

12-13 ноября при поддержке компании KARL STORZ была проведена конференция «Современные технологии в гинекологии». Главным спикером мероприятия стал доктор медицины,



Профессор Реваз Георгиевич Бочоришвили

фото: Зураб Джавахидзе

руководитель Международного центра эндоскопической гинекологии и хирургии CICE (Франция) профессор Реваз Георгиевич Бочоришвили. Он прочел коллегам две лекции: о пролапсе — распространенном состоянии, при котором у женщин происходит выпадение органов малого таза, и об особенностях проведения гинекологических операций на самом современном оборудовании.

В ходе практической части конференции заведующая отделением гинекологии Международного медицинского центра «СОГАЗ» Елена Юрьевна Иванова и ее коллеги при участии доктора Бочоришвили провели три лапароскопические операции. Малоинвазивные вмешательства, за которыми в прямом эфире наблюдали гинекологи

из России, Украины, Эстонии и других стран, были выполнены жительницам Краснодарского края. У одной из них был диагностирован пролапс тазовых органов, у двух других — эндометриоз.

«Эта конференция позволила нам объединить лучших, — отметила Елена Юрьевна Иванова. — Своим опытом и самой прогрессивной практикой оперативной гинекологии с коллегами поделился один из ведущих эндовидеохирургов Реваз Бочоришвили. Операции, выполненные с использованием передовых технологий, через небольшие проколы в брюшной стенке, прошли успешно. Уверена, что доктора — участники конференции получили очень важные знания, которые помогут им в дальнейшей работе в медицинских учреждениях».



Профессор Карл Й. Ольдхафер

фото: Александр Казаков

БОРЬБА С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Темой конференции 20–21 ноября стала «Абдоминальная хирургия: современные мировые стандарты». Мероприятие прошло при поддержке клиники Асклепиос и немецкой компании Рулаком консалт (Rulacom Consult GmbH) — официального сервисного партнера медицинского концерна «Асклепиос» в России. Врачи ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» в тесном взаимодействии с немецкими коллегами провели ряд сложных онкологических операций и поделились своим опытом с участниками мероприятия.

То, что хирургам придется принимать радикальные и нестандартные решения, определяя тактику лечения прямо в ходе операций, стало понят-

ПО ДАННЫМ МИНЗДРАВА РФ

В 2017 году

+3%

впервые выявлены злокачественные новообразования

~420,4
на каждые
100 000
населения

Самые распространенные онкологические заболевания в России в 2017 году (количество диагностированных случаев):

89 100	рак кожи, в т. ч. меланома
70 600	рак груди
62 200	рак трахеи, бронхов и легких
43 700	рак тела или шейки матки
42 100	рак кишечника
40 800	рак простаты
37 300	рак желудка
29 900	рак прямой кишки
29 200	рак лимфатической и кровеносной тканей
24 800	рак почки



В ходе конференций были проведены показательные операции в рамках выделенных квот ОМС

фото: Александр Казаков

но уже накануне — во время анализа данных пациентов. Предположения врачей полностью оправдались. Так, у 64-летнего мужчины с диагностированной злокачественной опухолью желчных протоков было обнаружено воспаление поджелудочной железы. После целого ряда дополнительных манипуляций медики приняли решение о полном удалении железы. В результате многочасовое хирургическое вмешательство завершилось успешно.

«Это была очень сложная, нестандартная операция. Пришлось многое изменить в первоначальном плане наших действий по ходу продвижения

работы. Однако нам удалось найти оптимальное решение, которое помогло и удалить опухоль, и значительно сократить риски для здоровья пациента. Теперь можно с уверенностью сказать, что операция была проведена не зря», — рассказал приват-доцент Асад Кутуп, главный врач Клиники общей и висцеральной хирургии медицинского центра «Асклепиос Норд», который консультировал хирургов во время операции.

Его коллега — главный врач Клиники общей и висцеральной хирургии медицинского центра «Асклепиос Бармбек» профессор Карл Й. Ольдхафер — выступил с лекцией о совре-

менной хирургии печени и принял участие в лечении патологии этого органа. 41-летней женщине была проведена правосторонняя гемигепатэктомия — непростая операция, сопряженная с большой кровопотерей и серьезным риском осложнений. Благодаря высокому профессионализму врачей Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА», современному оборудованию центра и помощи немецких коллег опухоль удалось победить.

Также в рамках конференции состоялась лекция профессора Клауса Херрлингера, заведующего отделением гастроэнтерологии «Асклепиос Норд», об эндоскопической хирургии. Академическую составляющую мероприятия высоко оценили как российские онкологи, так и немецкие гости. «Мы встретились с очень компетентными и заинтересованными коллегами. С большим удовольствием познакомились и с врачами, и с клиниками, которые они представляют. Для нас крайне важно то, что на площадке конференции состоялся откровенный профессиональный разговор о пациентах и тактиках лечения. Благодаря этому мы смогли не только обменяться опытом, но и получить массу позитивных впечатлений», — сказал профессор Херрлингер.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ОЖИРЕНИЯ

8 декабря медицинский центр «СОГАЗ» в Геленджике стал площадкой конференции «Комплексное лечение ожирения и метаболических



ИММУНОТЕРАПИЯ — БУДУЩЕЕ ОНКОЛОГИИ?

- Нобелевская премия по медицине в 2018 году присуждена американскому иммунологу Джеймсу Эллисону и его японскому коллеге Тасуку Хондзэ, разработавшим новый метод иммунотерапии рака. Им удалось создать методику лечения рака посредством замедления действия тормозных механизмов иммунной системы.
- В июне 2018 года стало известно, что врачи Национальных институтов здравоохранения США впервые смогли победить рак молочной железы в терминальной стадии с помощью экспериментальной методики лечения, основанной на применении иммунных клеток. Речь о широком внедрении метода в практику пока не идет, но авторы считают, что в будущем лечение иммунными клетками может стать главным средством борьбы с раком.

ПО ДАННЫМ МИНЗДРАВА РФ

в 2017 году

+6%

доля жителей страны с диагнозом
«ожирение»

это **1,3%**
населения или
1,9 млн
человек



+5,3%

детей и подростков до 18 лет
с диагнозом «ожирение»

Регионы РФ — лидеры по доле
населения с ожирением в 2017 г.

5,4%	Алтайский край
3,4%	Магаданская область
2,8%	Курганская область
2,5%	Тюменская область
2,4%	Оренбургская область

нарушений», проведенной при поддержке компании Olympus. В ходе лекций и показательных операций своим опытом с коллегами поделились ведущие российские эксперты в этой области.

Президент Общества бариатрических хирургов России, ведущий научный сотрудник Национального медицинского центра им. Алмазова Александр Евгеньевич Неймарк рассказал о мультидисциплинарном подходе и обеспечении безопасности в бариатрии. Его коллега — врач-эндокринолог, старший научный сотрудник центра Алмазова Екатерина Никодимовна Кравчук прочла две лекции: о возможностях бариатрической хирургии в лечении ожирения и сахарного диабета 2 типа, а также о ведении пациентов после операции.

Александр Евгеньевич Неймарк также провел показательные операции, выполнив двум пациентам из Краснодарского края продольную резекцию желудка. Эксперт отметил, что бариатрическая хирургия становится все более распространенной практикой в нашей стране: «Мы много делаем для того, чтобы во всех уголках России появлялись специалисты, которые будут помогать пациентам с ожирением и сахарным диабетом 2 типа. Здесь, в ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике, активно развивается бариатрическая хирургия. А значит, теперь и у жителей этого региона есть возможность получить не только высококачественное лечение ожирения, но и эффективный механизм управления своим пищевым поведением».



фото: Андрей Эрштрем

Эксперты конференции по бариатрической хирургии (слева направо): А. В. Проценко, Е. Н. Кравчук, А. Е. Неймарк, Е. В. Токаренко

По статистике, около более 650 млн человек на земле страдают от ожирения и еще около 2 млрд имеют избыточный вес. Общество бариатрических хирургов России сегодня активно работает над рекомендациями по лечению ряда заболеваний, вызванных ожирением. В том числе обсуждается инициатива введения на государственном уровне специальных квот, которые позволят в специализированных клиниках на безвозмездной основе оказывать бариатрическую помощь тяжело больным пациентам, страдающим ожирением и диабетом 2 типа.

«Лечение ожирения и диабета 2 типа — это проблема комплексная. Она требует особого подхода, который предполагает комплексное сопровождение пациента целой группой врачей: мы выявляем причину возник-

новения избыточной массы тела, назначаем коррекцию веса без использования инвазивных методик (то есть за счет изменения принципов питания и увеличения физической нагрузки), обязательно подключаем к работе эндокринолога, психолога и пр. — отметил заведующий хирургическим отделением ММЦ «СОГАЗ» в Санкт-Петербурге, кандидат медицинских наук Андрей Владимирович Проценко. — Подчеркну: основная задача бариатрических операций — это не только быстрое снижение веса, но и возможность исключить метаболические нарушения, проблемы с суставами, риски развития сердечно-сосудистых, онкологических и многих других заболеваний. Наша общая цель — повысить качество жизни людей, страдающих ожирением».

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ — 2018

ЯНВАРЬ

ПОЛИКЛИНИКА ПАО «НИЖНЕКАМСК-НЕФТЕХИМ» ПЕРЕШЛА ПОД УПРАВЛЕНИЕ ГРУППЫ КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

1 января поликлиника «Нижнекамск-нефтехим» вошла в ГК «СОГАЗ МЕДИЦИНА». Этот многопрофильный медицинский центр в Республике Татарстан оснащён диагностическим оборудованием и рассчитан на широкий круг посетителей.

СОЗДАН ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ ММЦ «СОГАЗ»

На базе Международного медицинского центра «СОГАЗ» в Санкт-Петербурге открыто образовательное учреждение. Благодаря созданию корпоративного института сотрудники компании и других медицинских центров города получили возможность повышать квалификацию, изучать новейшие разработки и осваивать передовые методики, поддерживая тем самым высокий уровень профессионализма.

ФЕВРАЛЬ

ОТКРЫТ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «СОГАЗ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ

2 февраля ММЦ «СОГАЗ» и ПАО «НК «Роснефть» открыли новый медицинский центр в Краснодарском крае. Работы по строительству ультрасовременного комплекса были завершены за 13 месяцев. На базе клиники, оснащенной высокотехнологичным оборудованием, оказывается широкий спектр медицинских услуг по таким направлениям, как кардиология, хирургия, травматология и ортопедия, гинекология, урология, стоматология и т. д.

МАРТ

ММЦ «СОГАЗ» ВОШЕЛ В РЕЙТИНГ ЛУЧШИХ ЧАСТНЫХ КЛИНИК ПЕТЕРБУРГА

Международный медицинский центр «СОГАЗ» вновь вошел в число лидеров рейтинга частных медицинских учреждений по версии журнала «Город». По итогам опроса 150 экспертов центр был признан одним из лучших сразу по нескольким направлениям: кардиология, лучевая диагностика, скорая помощь, госпитализация, гастроэнтерология, амбулаторная хирургия и лечебная реабилитация.

АПРЕЛЬ

НА БАЗЕ САНАТОРИЯ «БЕЛЫЕ НОЧИ» ПРОШЕЛ ФОРУМ ПО РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ

19–20 апреля в санатории «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» прошел Международный научный форум по физической и реабилитационной медицине. Участниками мероприятия стали ведущие специалисты в области санаторно-курортного лечения из семнадцати стран мира.

МАЙ

САНАТОРИЙ «БЕЛЫЕ НОЧИ» ОТМЕТИЛ 30-ЛЕТИЕ

10 мая санаторию «Белые ночи» — ММЦ «СОГАЗ» исполнилось 30 лет. Все эти годы знаменитая здравница является эталоном санаторно-курортного лечения для всего Северо-Западного региона. Важной вехой в истории учреждения стало его вхождение в состав ММЦ «СОГАЗ» в 2017 году. Объединение инновационных технологий и лучших традиций позволило вывести оказание медицинских услуг на новый уровень.

ИЮНЬ

НОВЫМ СТРАТЕГИЧЕСКИМ ПАРТНЕРОМ ММЦ «СОГАЗ» СТАЛ СПБПУ

ММЦ «СОГАЗ» и Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ) заключили соглашение о стратегическом партнерстве. Документ предполагает развитие совместных проектов, подготовку высококвалифицированных кадров, формирование прикладных медицинских технологий и внедрение научно-исследовательских разработок вуза в медицинскую практику Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА».

ММЦ «СОГАЗ» ОТМЕТИЛ 8-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Ровно 8 лет назад, 19 июня 2010 года, в самом сердце Петербурга была открыта новая современная клиника. За эти годы ММЦ «СОГАЗ» стал одним из ведущих частных медицинских учреждений города. Сегодня он входит в состав Группы клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» наряду с четырьмя медицинскими центрами, находящимися в разных регионах страны, и санаторием «Белые ночи».

АВГУСТ

ГРУППА КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА» ЗАКЛЮЧИЛА ДОГОВОР О СОТРУДНИЧЕСТВЕ С ХОККЕЙНЫМ КЛУБОМ СКА

Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» и Хоккейный клуб СКА подписали договор о стратегическом сотрудничестве. Главным совместным проектом станет высокотехнологичный медицинский центр мирового уровня. Клиника, строительство которой начнется в 2019 году, будет оказывать помощь в том числе профессиональным спортсменам.

ОТКРЫТ НОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «СОГАЗ» В ТОБОЛЬСКЕ

28 августа ММЦ «СОГАЗ» открыл новый медицинский центр в Тюменской области. Клиника, созданная по заказу «СИБУР Холдинг», оказывает помощь не только сотрудникам компании и членам их семей, но и всем жителям города. Здесь ведут прием терапевты, хирурги, гинекологи, кардиологи, неврологи и многие другие специалисты, а также предоставляются услуги в области функциональной диагностики, УЗИ, рентгенологии и эндоскопии.

СЕНТЯБРЬ

ОБЪЯВЛЕНО О СОЗДАНИИ МНОГОПРОФИЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО КОМПЛЕКСА В ЛЕНОБЛАСТИ

В 2019 году Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА» начнет строительство уникального Многопрофильного медицинского комплекса в Ленинградской области. Планируется, что проект будет реализован до конца 2021 года. Новая клиника, в состав которой войдут онкологический центр, амбулаторно-поликлиническое отделение, стационар для взрослых и детей, реабилитационный блок, центр спортивной медицины и пр., будет обеспечивать оказание любых видов медицинской помощи по «замкнутому» циклу.

НОЯБРЬ

СТАРТОВАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ГРУППЫ КЛИНИК «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

Первым мероприятием нового проекта стала конференция «Современные технологии в гинекологии», прошедшая 12–13 ноября на базе ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике. Доктор медицины, руководитель Международного центра эндоскопической гинекологии и хирургии CICE (Франция) профессор Ревас Бочоришвили прочел две лекции и принял участие в показательных операциях. С помощью технологий телемедицины за работой известного эндовидеохирурга в прямом эфире наблюдали более 50 практикующих врачей из Петербурга и Краснодарского края.

В ММЦ «СОГАЗ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ ПРОВЕДЕНЫ УНИКАЛЬНЫЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

20-21 ноября ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике принял следующую конференцию, темой которой стала «Абдоминальная хирургия: современные мировые стандарты». Специалисты компании совместно с немецкими коллегами из клиник концерна «Асклепиос» провели ряд сложнейших онкологических операций и поделились своим опытом с врачами из регионов. Операции были выполнены в рамках выделенных квот ОМС пациентам из Краснодарского края, страдающим онкологическими заболеваниями печени и поджелудочной железы.

ДЕКАБРЬ

В ММЦ «СОГАЗ» В ГЕЛЕНДЖИКЕ ПРОШЕЛ МАСТЕР-КЛАСС ПО ОПЕРАТИВНОМУ ЛЕЧЕНИЮ ОЖИРЕНИЯ

8 декабря в ММЦ «СОГАЗ» в Геленджике состоялась конференция «Комплексное лечение ожирения и метаболических нарушений». Спикерами мероприятия стали ведущие специалисты отрасли — президент Общества бариатрических хирургов России Александр Евгеньевич Неймарк и врач-эндокринолог центра Алмазова Екатерина Никодимовна Кравчук. В рамках конференции все желающие получить самые современные знания в области оперативного лечения ожирения смогли прослушать несколько лекций и увидеть показательные операции.

2019

Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

**ОБЪЕДИНЯЯ
ЛУЧШИХ****Главный редактор:** Александра ФЁДОРОВА**Авторы текстов:** Александра КАРПОВА,
Ксения НИКИТИНА, Александра ФЁДОРОВА**Верстка и обложка:** Ольга БАРАНОВА**Тираж:** 500 экз., распространяется бесплатно**Адрес редакции:** Санкт-Петербург, Дивенская ул., 1**E-mail:** pr@sogaz-clinic.ru**Учредитель:** Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»,
ООО «ММЦ «СОГАЗ», Лицензия № ЛО-78-01-008226
от 4 октября 2017 г.

16+



Группа клиник «СОГАЗ МЕДИЦИНА»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу клиник:



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

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

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

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