

МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

Первый корпоративный научно-популярный журнал о медицине

ГОСТЬ НОМЕРА:
ИЛЬЯ ГРИПП

стр. 26

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР
О ВОЗРАСТЕ

стр. 60

СТАНДАРТЫ,
А НЕ ШАБЛОНЫ

стр. 112



**ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА —
БУДУЩЕЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



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

Т. Н. Трофимова

Уважаемые читатели!

История медицины насчитывает несколько тысяч лет. В какой-то момент, накопив достаточное количество знаний о том, как устроен человек, она пошла по пути стандартизации. Были определены среднестатистические параметры и нормативы, составлены анатомические атласы, руководства по лечению... Безусловно, всем этим врачи пользуются до сих пор. Но сегодня мы понимаем, что самая эффективная медицинская помощь — та, которая основана на глубоком изучении индивидуальных особенностей конкретного пациента.

Это важно абсолютно во всех случаях. Прописывая человеку определенный рацион питания, мы должны знать, как его организм реагирует на те или иные продукты. Опирируя пациента, необходимо видеть особенности именно его сосудистого русла, нюансы расположения внутренних органов. Выдавая ребенку допуск к занятиям каким-то видом спорта, следует оценить, насколько его организм предрасположен к таким нагрузкам, взвесить шансы на успех и возможные риски. Это и есть персонифицированная медицина, которой посвящен данный выпуск журнала.

Гостем номера стал один из ведущих мировых специалистов в области онкологии — вице-президент по международному сотрудничеству Ассоциации развития тераностики, к. м. н. Илья Николаевич Гипп. Интервью с ним посвящено новым технологиям, которые помогают эффективно бороться с онкозаболеваниями, и будущему этой области медицины. Кроме того, из материалов выпуска вы узнаете о том, какие риски для здоровья существуют в разном возрасте и какие методы позволяют предотвращать развитие опасных заболеваний, а также многое другое.

Желаю интересного чтения и крепкого здоровья!



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

Дорогие друзья!

Тема этого номера журнала — персонализированная медицина. Суть такого подхода заключается в том, что мы не назначаем всем пациентам с одинаковым диагнозом одно и то же, а на основе клинических рекомендаций, протоколов и стандартов формируем индивидуальную траекторию диагностики и лечения.

Что это означает применительно к кардиологии? Объясню на примере такого заболевания, как гипертоническая болезнь. Существуют десятки факторов риска ее развития — от генетической предрасположенности до особенностей питания и уровня стресса. Кроме того, у пациентов нередко имеются сопутствующие патологии (например, сахарный диабет, хроническая болезнь почек, дислипидемия и др.), которые влияют на прогноз течения гипертонии. Наконец, в арсенале врачей-кардиологов сегодня находится несколько групп препаратов, направленных на лечение этой болезни.

Учитывая все это, в каждом конкретном случае важно комплексно оценить состояние здоровья пациента, его анамнез и наследственность, изучить все особенности организма и присущие именно ему факторы риска (клинические, генетические, связанные с образом жизни и окружающей средой), а затем подобрать лекарственную терапию, которая будет наиболее эффективна и безопасна именно для этого человека. Это и есть персонализация.

Особенно важно отметить, что она основана на комплексном подходе. Мы не ограничиваемся той

проблемой, с которой обратился пациент, а исследуем также другие органы и системы и делаем назначения, учитывая полную картину. Ведь бывает так, что человек приходит к врачу, например, с жалобой на частые простуды, а основой этих респираторных проявлений может быть сердечно-сосудистое заболевание. Выявив его, мы уже по-другому посмотрим на причину обращения. В зависимости от того, являются ли частые респираторные инфекции следствием плохого кровообращения или иного обстоятельства, мы сможем помочь наилучшим образом.

Персонализированный подход особенно актуален для пациентов пожилого и старческого возраста, к которому, как правило, накапливается уже достаточно много хронических заболеваний самых разных органов и систем. Их сочетание называется полиморбидностью и требует тщательного анализа взаимодействий лекарств, учета функции различных органов и особенностей метаболизма. В условиях полиморбидности и с акцентом на персонализацию очень важно выявить проблемы, которые определяют прогноз человека, и нацеливать максимум усилий в первую очередь на них, но при этом не забывать об остальных патологиях.

Таким образом, персонализированная медицина — это эффективный подход, который помогает врачам-кардиологам и другим специалистам принимать оптимальные в каждом конкретном случае решения, повышая качество медицинской помощи и увеличивая продолжительность жизни пациентов.

Содержание

Главный редактор:
Александра Фёдорова

Авторы текстов:
Александра Карпова,
Светлана Лапина,
Анна Хокканен,
Александра Фёдорова.

Верстка: Ольга Баранова

Тираж: 1000 экз.,
распространяется
бесплатно

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

E-mail: pr@groupmmc.ru

Учредитель:
Группа компаний
«Мой медицинский центр»
АО «ММЦ»,
Лицензия ЛО41-00110-
47/00555069 от 15.10.2021

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



НОВОСТИ КОМПАНИИ стр. 8



ГОСТЬ НОМЕРА



Илья Грипп
Луч, несущий надежду
Новый шаг
на пути к победе
над раком

стр. 26

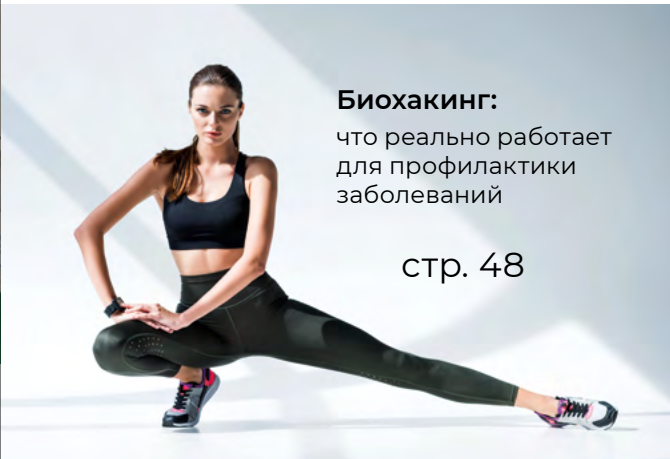
ОТКРЫТИЕ

От «среднего по больнице» к индивидуальному маршруту здоровья
Как работает персонализированная медицина

стр. 40



ТЕМА НОМЕРА



Биохакинг:
что реально работает
для профилактики
заболеваний

стр. 48



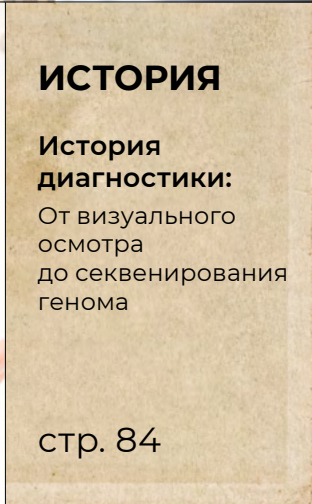
КРУПНЫМ ПЛАНОМ
Честный разговор о возрасте:
какие органы
стареют первыми
и что с этим делать

стр. 60



ДЕТИ
Первая аптечка

стр. 74



ИСТОРИЯ
История диагностики:
От визуального осмотра
до секвенирования генома

стр. 84

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Чек-лист активного долголетия

стр. 100



УЧЕНАЯ СТЕПЕНЬ

Особенности применения IPL-терапии

стр. 104



ЭКСПЕРТНЫЙ СОВЕТ

Стандарты, а не шаблоны:
основа современной хирургии

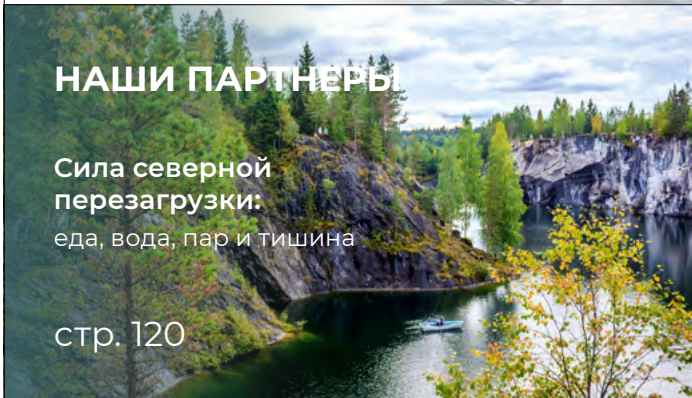
стр. 112

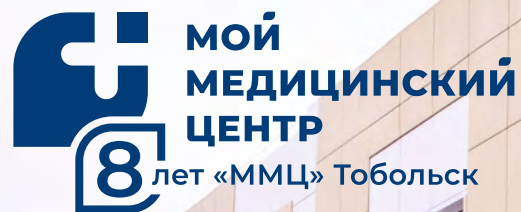


НАШИ ПАРТНЕРЫ

Сила северной перезагрузки:
еда, вода, пар и тишина

стр. 120





8 ЛЕТ КЛИНИКЕ «ММЦ» В ТОБОЛЬСКЕ: ИТОГИ И НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

28 августа 2018 года открылась Клиника «ММЦ» Тобольск. Благодаря инициативе ПАО «СИБУР Холдинг», АО «СОГАЗ» и Группы компаний «Мой медицинский центр» в городе появилась полноценная экосистема здоровья, которая сегодня объединяет заботу о сотрудниках предприятий, их семьях и горожанах.

За 8 лет медицинскую помощь здесь получили около 70 тысяч пациентов: ежегодно врачи проводят порядка 90 тысяч приемов. В Клинике трудятся 29 врачей, и это настоящая команда, которая постоянно растет профессионально и осваивает новые направления.

В 2026 году открылся собственный контакт-центр, который ежедневно обрабатывает до 250 обращений: пациенты могут получить консультацию по услугам и быстро записаться на прием. Получена лицензия на новые виды деятельности: ортодонтия и флебология (по этому направлению уже выполнено 6 амбулаторных операций). Еще более комфортным лечение стало благодаря открытию дневного стационара. На базе Клиники начали вести прием врачи из ведущих медицинских центров Тюмени: остеопат, аллерголог-иммунолог, репродуктолог, проктолог и флеболог, что сделало квалифицированную помощь лучших специалистов региона еще доступнее.

Особое внимание в «ММЦ» Тобольск уделяется профилактике. Продолжена реализация программы «Управление здоровьем» на предприятии Холдинга СИБУР — ООО «ЗапСибНефтехим». Ежегодно все работники предприятия проходят периодический медосмотр и диспансеризацию, а порядка 1600 человек получают медицинские услуги в рамках наблюдения за диспансерной группой. С целью профилак-

тики проводятся линейные обходы, школы и дни здоровья. И, конечно, в центре внимания — дети (1500 посещений за год). В 2025–2026 годах значительно выросло число детей сотрудников, которые получают помощь в Клинике.

Коллектив «ММЦ» Тобольск не стоит на месте: в планах — дальнейшее развитие хирургических направлений, реабилитации и расширение спектра узких специалистов.

«От всей души поздравляю всю команду с днем рождения нашей Клиники! Мы уже многого добились, но главное — впереди. Будем расти дальше, открывать новые направления, привлекать лучших экспертов и делать медицину еще ближе к людям», — отметила главный врач «ММЦ» Тобольск Елена Анатольевна Кипрюшина ■



ВРАЧ «ММЦ» ГЕЛЕНДЖИК УДОСТОЕН НАГРАДЫ «ЗА УНИКАЛЬНОЕ СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ»

Заведующий отделением анестезиологии-реанимации Клиники «ММЦ» Геленджик Тимур Юсыфович Теймуров стал победителем конкурса «Лучший медицинский работник Геленджика» в номинации «За уникальное спасение жизни». В январе этого года его оперативные, самоотверженные и профессиональные действия вернули к жизни пациента прямо на пороге Клиники.

Мужчина, который пришел в Клинику «ММЦ» на плановый прием, ввиду внезапно возникшей острой сердечной недостаточности и остановки сердца потерял сознание, не дойдя несколько метров до входа. Благодаря мгновенной реакции администраторов Клиники на помощь пациенту в течение нескольких минут пришел Т. Ю. Теймуров.

Врач оценил критическую ситуацию и незамедлительно приступил к реанимационным мероприятиям. Благодаря умело проведенной сердечно-легочной реанимации сердце пациента снова забило. Мужчину незамедлительно доставили в операционную Клиники, где ему было проведено стентирование — восстановление просвета коронарной артерии для нормализации кровоснабжения сердца.

Глава города А. А. Богодистов, вручая награду, отметил, что такие специалисты, как Тимур Юсыфович Теймуров, являются гордостью медицины Геленджика и примером для подражания. А сам врач, принимая заслуженную награду, пожелал всем коллегам крепкого здоровья и поблагодарил судьбу за возможность каждый день делать самое важное дело — спасать человеческие жизни ■



ГК «ММЦ» ПРЕДСТАВИЛА ЦИФРОВОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ФАКТОРАМИ РИСКА НА ВСТРЕЧЕ МЕДИЦИНСКИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПАО «ГАЗПРОМ»



Подробнее
на сайте

Эксперты Группы компаний «Мой медицинский центр» рассказали о возможностях и новых подходах к заботе о здоровье пациентов на Корпоративном отчетном совещании руководителей медицинских подразделений дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром» по итогам работы за 2025 год.

В рамках деловой программы руководитель направления стратегического развития компании «ММЦ ПРО» (ранее — «ММЦ Профмедицина»), д. м. н., профессор Д. С. Медведев представил результаты пилотного проекта, успешно реализованного на базе филиала ПАО «Газпром» (Автопредприятия ПАО «Газпром»). В 2025 году более 500 сотрудников начали пользоваться мобильным приложением, разработанным при участии специалистов «ММЦ ПРО».

Участники получали поддержку эксперта здоровья — специалиста, который прошел подготовку по программам здоровьесформирующего поведения, мотивации и коммуникативным навыкам. В результате число работников, ведущих физически активный и здоровый образ жизни, повысилось, а уровень медицинской грамотности пользователей приложения заметно вырос.

Продолжением пилотного проекта стало создание экспертами Группы компаний собственного мобильного приложения «ММЦ Плюс». Его возможности на встрече презентовали специалисты компаний «ММЦ ПРО» и «ММЦ Цифровые решения». Благодаря короткому опросу пользователь получает персональную про-

грамму с ежедневными заданиями. В приложении можно использовать трекинг воды и активности, контролировать самочувствие и прием лекарств, смотреть уроки, а главное — делиться динамикой показателей здоровья и общаться с врачом.

Также на мероприятии был представлен флагманский проект ГК «ММЦ» — Клиника высоких технологий «Белоостров». Это первый в России «медицинский город», расположенный на границе Ленинградской области и Санкт-Петербурга. О возможностях передовой высокотехнологичной медицины участникам мероприятия рассказал главный врач Клиники И. Г. Иванов ■



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

В Санкт-Петербурге состоялась торжественная церемония награждения финалистов и победителей престижной премии «Доктор Питер – частная медицина». Клиника «Мой медицинский центр» на Малой Конюшенной вошла в топ-10 лучших частных медучреждений Санкт-Петербурга сразу в двух номинациях.

Организаторами премии выступают портал о здоровье «Доктор Питер» и городской портал «Фонтанка.ру». На первом этапе жители города выдвигают наиболее достойные, по их мнению, частные клиники. Затем экспертный совет премии формирует в каждой номинации топ-10 медицинских учреждений, среди которых горожане выбирают победителей.

В этом году в голосовании приняло участие более 75 тысяч человек. Клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной, накануне отметившая 16-летие, вошла в число лидеров сразу в двух номинациях:

- «Детские клиники»,
- «Инструментальная диагностика».

За годы своей работы Клиника «ММЦ» на Малой Конюшенной стала одним из ведущих медицинских учреждений Петербурга, заслужив доверие пациентов и признание профессионального сообщества. «ММЦ» регулярно становится лидером профильных рейтингов и уже несколько лет подряд входит в топ-10 премии «Доктор Питер – частная медицина» ■



В КЛИНИКЕ «БЕЛООСТРОВ» ПРОВЕДЕНА УНИКАЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА



Подробнее
на сайте

Впервые в Санкт-Петербурге была выполнена робот-ассистированная пластика митрального клапана с использованием хирургической системы Da Vinci. Операция стала важной вехой в развитии высокотехнологичных малоинвазивных методов лечения заболеваний клапанного аппарата сердца в России и открыла новые перспективы для дальнейшего внедрения передовых методик кардиохирургии.

60-летний пациент обратился в Клинику «Белоостров» для проведения комплексного обследования сердечно-сосудистой системы: почти два года назад во время горного похода после длительного ночного перелета он ощутил интенсивные боли в сердце, после эпизода не мог долго стоять на ногах, но адекватной помощи тогда не получил.

В ходе чекапа у мужчины была выявлена тяжелая митральная недостаточность, и его госпитализировали в стационар Клиники для дообследования и подготовки к оперативному вмешательству. С учетом анамнеза и образа жизни пациента было принято решение о проведении торакоскопической пластики митрального клапана — одной из самых щадящих операций на сердце из всех существующих сегодня.

Все этапы операции внутри грудной клетки были выполнены хирургической командой с помощью робота da Vinci. Врач управлял инструментами через специальную консоль — робот точно повторял движения рук хирурга, но с большей аккуратностью и в труднодоступных местах. Это позволило максимально точно

и быстро устранить нарушения створок и всех участков клапанного аппарата, сохранив собственный клапан пациента.

Операция проводилась в условиях искусственного кровообращения: на время работы на клапане сердце временно остановили, а его функцию взял на себя специальный аппарат искусственного кровообращения. Вмешательство прошло успешно. На следующие сутки пациент был переведен из реанимации в стационар и начал активно передвигаться, а уже через 4 дня в стабильном и удовлетворительном состоянии был выписан домой ■



ВРАЧ «ММЦ» ГЕЛЕНДЖИК — СПИКЕР МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ИИ В КИТАЕ

Заведующая отделением эндоскопии Клиники «ММЦ» Геленджик, к. м. н. Юлия Сергеевна Сигаева выступила с докладом на конференции, посвященной применению искусственного интеллекта в диагностике и лечении заболеваний пищеварительной системы, которая состоялась в китайском городе Ухань.

В рамках мероприятия медики и представители сферы информационных технологий со всего мира обсудили применение искусственного интеллекта для решения клинических задач в гастроэнтерологии, эндоскопии и смежных областях. Ю. С. Сигаева выступила с докладом «Использование искусственного интеллекта в эндоскопической диагностике и классификации кишечной метаплазии». При этой патологии клетки слизистой оболочки желудка заменяются клетками, характерными для кишечника, что может приводить к развитию рака желудка. Применение нейросетей при анализе изображений слизистой оболочки желудка позволяет повысить точность оценки риска развития рака желудка, ускорить анализ данных, выявить оптимальные точки для прицельной биопсии прямо во время эндоскопического исследования, своевременно принять меры для профилактики и лечения.

«Клиника «ММЦ» Геленджик является флагманом на юге России по внедрению инновационных технологий эндоскопической диагностики органов ЖКТ. Мы формируем но-

вые стандарты, которые позволяют делать медицинскую помощь максимально предиктивной — то есть, предотвращать развитие наиболее опасных заболеваний, минимизировать их проявления на ранней стадии, до появления клинических симптомов у пациента. Накопленный опыт позволил нам реализовать в этом году проект по созданию Центра эндоскопической профилактики рака — специализированного подразделения Клиники «ММЦ» Геленджик, на базе которого будут применяться передовые технологии диагностики онкопатологии, в том числе с применением ИИ», — отметила Ю. С. Сигаева ■



КОЛОНКА ЭКСПЕРТА

ВИРТУАЛЬНАЯ БИОПСИЯ: КАК МЕДИЦИНСКИЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ РАССКАЗЫВАЮТ О ПРИРОДЕ ОПУХОЛИ

Методы борьбы с онкозаболеваниями постоянно совершенствуются. В частности, не стоит на месте диагностика — важнейший этап, без которого невозможно успешное лечение рака. Об одной из последних тенденций в этой области — технологии виртуальной биопсии — рассказывают эксперты Клиники высоких технологий «Белоостров»: заместитель главного врача по онкологии-радиологии, д. м. н. Павел Олегович Румянцев и врач-рентгенолог Иван Юрьевич Прохоров.



Современную онкологию уже невозможно представить без методов медицинской визуализации. Компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ), однофотонная и позитронная эмиссионная томография (ПЭТ) помогают обнаружить опухоль, определить ее размеры, оценить стадию и прогноз, а затем контролировать эффект лечения.

Однако сегодня врачу уже недостаточно просто рассмотреть полученные изображения. Для выбора самой эффективной терапии нужно понять биологические особенности опухоли: насколько она агрессивна и распространена, какие молекулярные механизмы лежат в основе ее развития и какие препараты окажутся наиболее действенными для конкретного пациента.

Как правило, с этой целью выполняется биопсия — забор образца ткани с помощью специальной иглы или скальпеля. Гистологическое исследование опухоли позволяет уста-

Павел Олегович Румянцев

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

новить окончательный диагноз и выяснить молекулярные особенности новообразования, поэтому до сих пор остается золотым стандартом диагностики. Но это инвазивная процедура, которая не является абсолютно безопасной и не всегда может быть выполнена. Кроме того, традиционная биопсия изучает, как правило, ограниченный участок опухоли, а новообразования часто бывают неоднородными: разные их зоны могут существенно отличаться друг от друга. Поэтому один образец ткани далеко не всегда отражает все биологическое разнообразие самой опухоли и ее метастазов.

Ученые много лет искали способ получить дополнительную репрезентативную информацию об опухоли без повторных инвазивных вмешательств. Так появилась концепция виртуальной биопсии. Несмотря на название, никакого забора ткани у пациента она не предполагает. Источником новой информации становятся уже упомянутые визуализирующие исследования.

Но как обычные медицинские изображения могут рассказать что-то о биологии опухоли? Дело в том, что любое изображение содержит намного больше информации, чем может увидеть врач даже под лупой. Специалист оценивает размеры, форму, контуры и внутреннюю структуру опухоли, а компьютерный анализ позволяет пойти значительно дальше. Он описывает еще сотни характеристик изображения, многие из которых невозможно заметить при обычном просмотре. Такой подход получил название радиомики. Его задача — извлечь из медицинских изображений максимум объективной информации и представить ее в виде набора количественных параметров.

“ Ученые много лет искали способ получить дополнительную репрезентативную информацию об опухоли без повторных инвазивных вмешательств ”

Следующим шагом стало сопоставление этих признаков с результатами молекулярно-генетических исследований. Оказалось, что некоторые особенности изображений связаны с генетическими событиями, экспрессией белков, особенностями

микроокружения опухоли и даже прогнозом ответа на лечение. Это направление назвали радиогеномикой.

Безусловно, медицинское изображение не позволяет увидеть генетические изменения напрямую. Однако обученные алгоритмы искусственного интеллекта способны находить устойчивые закономерности между особенностями изображения и молекулярным профилем опухоли. Именно эта идея лежит в основе виртуальной биопсии.

Сегодня она активно проводится при раке легкого, головного мозга,



молочной и предстательной желез, печени и опухолей других локализаций. В зависимости от клинической задачи используются разные методы визуализации: КТ, МРТ, ОФЭКТ, ПЭТ и их комбинация (гибридные, например ПЭТ/КТ). Гибридные исследования особенно перспективны, поскольку позволяют оценить разные стороны биологии опухоли и пополнять библиотеку устойчивых закономерностей.

Еще одно важное преимущество виртуальной биопсии — возможность многократного повторения. Если тканевую биопсию ввиду ее травматичности стараются выполнять реже, то медицинская визуализация сопровождает пациента, по сути, на всех этапах диагностики и лечения.

Виртуальная биопсия не может заменить традиционную, скорее — дополнить и уточнить ее, чтобы помочь врачам совершенствовать лечебную тактику. Для развития этого направления необходимы крупные клинические исследования, стандартизация методов



**Иван Юрьевич
Прохоров**

Врач-рентгенолог
Клиники высоких
технологий
«Белоостров»

анализа изображений и дальнейшее совершенствование алгоритмов искусственного интеллекта.

Возможности медицинской визуализации, как и молекулярно-генетических исследований, постоянно расширяются. Можно сказать, что мы становимся свидетелями нового этапа научно-технологической эволюции в медицине, когда медицинские изображения превращаются в дополнительный источник информации о биологии опухоли. Вероятнее всего, именно в этом заключается будущее виртуальной биопсии, как и жидкостной биопсии крови, о которой мы рассказывали в одном из прошлых номеров журнала.

Внедрение новейших технологий и их искусная комбинация предоставляет врачу дополнительные инструменты для выбора более точной и персонализированной тактики

“ Если тканевую биопсию ввиду ее травматичности стараются выполнять реже, то медицинская визуализация сопровождает пациента, по сути, на всех этапах диагностики и лечения ”

ведения пациентов. Необходимым условием для этого является творческая коммуникация врачей, биологов, физиков, химиков, математиков и многих других. Именно такую среду, наиболее благоприятную для совершенствования передовых технологий и их трансфера в реальную клиническую практику, мы создаем в Клинике «Белоостров» ■



ЛУЧ, НЕСУЩИЙ НАДЕЖДУ

НОВЫЙ ШАГ
НА ПУТИ К ПОБЕДЕ
НАД РАКОМ



**Илья Николаевич
Гипп**

Вице-президент
по международному
сотрудничеству
Ассоциации развития
тераностики, кандидат
медицинских наук

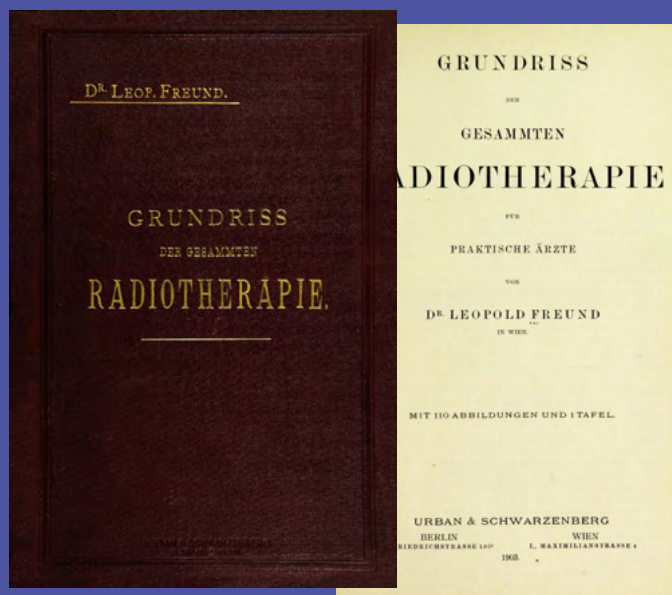
Комплексный подход стал одним из главных принципов современной онкологии. Все большую роль в нем играют методы, основанные на использовании ионизирующего излучения: дистанционная лучевая терапия, брахитерапия и радионуклидная терапия. Несмотря на различия, их объединяет общая цель — максимально точное и селективное воздействие на опухоль. О том, как эти технологии развиваются и меняют клиническую практику, а также о том, каким может быть будущее онкологии, рассказывает вице-президент по международному сотрудничеству Ассоциации развития тераностики, кандидат медицинских наук Илья Николаевич Гипп.

**“ Современная
лучевая терапия
начинается задолго
до первого сеанса
облучения — с этапа
высокоточного
планирования ”**

— За последние десятилетия лучевая терапия изменилась кардинально. Что, на Ваш взгляд, стало главным направлением ее развития?

— Если посмотреть на эволюцию лучевой терапии за последние десятилетия, то ее можно описать одним словом — точность. Практически все технологические достижения были направлены на решение единственной задачи: максимально увеличить воздействие на опухоль при одновременном сохранении здоровых тканей. Именно поэтому современная лучевая терапия — это уже не просто использование ионизирующего излучения, а искусство точной доставки лечебной дозы.

Современная лучевая терапия начинается задолго до первого сеанса облучения — с этапа высокоточного планирования. Необходимо максимально точно определить локализацию, размеры и особенности опухоли, а также ее взаимоотношение с окружающими органами и тканями. На основании этих данных создается



Первый учебник по радиационной терапии, выпущенный в 1903 году Л. Фройндом

В 1897 году работы врача-радиолога Леопольда Фройнда позволили установить зависимость между дозой излучения и выраженностью биологических повреждений, тем самым положив начало новой научной дисциплине — радиобиологии.

индивидуальный план лечения, определяющий оптимальное распределение дозы. Только после этого начинается сама терапия.

“ В зависимости от способа доставки излучения различают два основных вида лучевой терапии: дистанционную и контактную ”

В зависимости от способа доставки излучения различают два основных вида лучевой терапии: дистанционную и контактную.

При дистанционной лучевой терапии источник излучения находится вне организма пациента, а лечение проводится преимущественно с помощью современных линейных ускорителей. При контактной лучевой терапии (или брахитерапии) источник излучения размещается в опухоли или в непосредственной близости от нее, что позволяет подвести терапевтическую дозу прямо к очагу заболевания.

Если говорить шире, то такой подход отражает общую тенденцию развития современной онкологии — сделать лечение не просто эффективным, а максимально селективным. Именно поэтому совершенствуются технологии планирования, визуализации и доставки излучения. Одним из наиболее перспективных направлений сегодня является адронная терапия. Начавшись с возникновения протонной терапии, сегодня она развивается в сторону терапии ионами углерода, которая благодаря

сочетанию уникальных физических и радиобиологических свойств открывает новые возможности лечения. В перспективе дальнейшее развитие этого направления может быть связано и с использованием ионов гелия. Благодаря своим уникальным физическим и радиобиологическим свойствам адронная терапия позволяет еще эффективнее концентрировать высокие дозы в опухоли, дополнительно снижая лучевую нагрузку на окружающие ткани.

— А что принципиально отличает адронную терапию от других методов лучевого лечения?

— Адронная терапия стала закономерным результатом стремления сделать лучевое лечение еще более точным. На протяжении всей истории радиационной онкологии технологии совершенствовались, позволяя все более прицельно подводить лечебную дозу к опухоли, одновременно снижая нагрузку на окружающие здо-

“ Адронная терапия стала закономерным результатом стремления сделать лучевое лечение еще более точным ”

ровые ткани. Именно благодаря этому для многих опухолей стало возможным безопасно повышать дозу облучения, а значит — увеличивать вероятность достижения полного контроля над заболеванием.

Сегодня подавляющее большинство пациентов получают лечение на линейных ускорителях,



“ *Главное преимущество адронной терапии следует из особенности воздействия заряженных частиц на ткани* ”

которые формируют пучки высокоэнергетического фотонного излучения. Адронная терапия использует несколько иной физический принцип. Вместо фотонов применяются ускоренные заряженные частицы. В зависимости от их типа различают протонную терапию и терапию тяжелыми ионами. И как уже

было сказано, одним из наиболее технологически совершенных ее направлений является терапия ионами гелия или углерода. Для формирования пучков таких частиц используются значительно более сложные ускорительные комплексы — циклотроны или синхротроны.

Если преимущества протонной терапии в первую очередь определяются ее уникальными физическими свойствами, то терапия ионами углерода сочетает их с еще более высокой радиобиологической эффективностью. Это делает ее особенно перспективной при лечении ряда радиорезистентных опухолей.

Главное преимущество адронной терапии следует из особенности воздействия заряженных частиц на ткани. Энергию пучка частиц можно подобрать таким образом, чтобы максимум поглощенной дозы приходился непосредственно на опухоль (в области так называемого пика Брэгга). После нее по ходу луча доза резко снижается, благодаря чему ткани, расположенные за опухолью, практически не подвергаются

облучению. Именно эта особенность позволяет во многих клинических ситуациях еще лучше защитить критически важные органы, а при необходимости и дальше безопасно увеличить дозу, подводимую к опухоли.

Поэтому адронная терапия особенно востребована при опухолях, расположенных в непосредственной близости от жизненно важных структур, а также в тех случаях, когда требуется максимально снизить лучевую нагрузку на здоровые ткани, например в детской онкологии.

— **Насколько распространены эти столь высокотехнологичные методы лечения?**

— Если говорить о протонной терапии, то сегодня в мире функционирует около 130 специализированных центров, еще порядка 50 находятся на разных стадиях строительства. При этом количество научных публикаций продолжает быстро расти. Все больше исследований демонстрируют клинические преимущества протон-

“ *Все больше исследований демонстрируют клинические преимущества протонной терапии для отдельных категорий пациентов* ”

ной терапии для отдельных категорий пациентов, в том числе снижение риска ряда нежелательных явлений по сравнению с традиционной фотонной лучевой терапией.

Терапия тяжелыми ионами пока остается значительно менее распространенной.

Концепция селективного воздействия на опухолевые клетки при помощи ионизирующего излучения получила развитие и в радионуклидной, в частности радиолигандной, терапии. Если при дистанционной лучевой терапии селективность достигается благодаря высокоточному планированию и подведению лечебной дозы излучения извне, а при брахитерапии — за счет размещения источника непосредственно в опухоли или рядом с ней, то в радионуклидной терапии она обеспечивается биологическими особенностями самой опухоли. При этом радиофармацевтический препарат, содержащий радиоактивный изотоп, избирательно связывается с молекулярными мишенями, экспрессируемыми опухолевыми

клетками, или накапливается в опухолевых клетках, доставляя источник излучения непосредственно к очагу заболевания. Именно поэтому радионуклидную терапию нередко называют системной брахитерапией: хотя сама селективность достигается принципиально разными механизмами, и в том, и в другом случае источник излучения доставляется точно к опухоли.



“ *Успех лечения все чаще зависит от того, насколько слаженно работают специалисты разных профилей и насколько точно они могут подобрать оптимальную стратегию для конкретного пациента* ”

Во всем мире работает менее двух десятков таких центров. Это связано не столько со стоимостью технологии, сколько с ее исключительной инженерной сложностью. Подобные установки невозможно разместить в существующих корпусах онкологических центров — для них требуется строительство специализированных зданий, соответствующих строгим требовани-

ям безопасности и эксплуатации ускорительных комплексов. Сегодня лидерами в этой области являются Япония и Китай,

где сосредоточено наибольшее число действующих центров терапии тяжелыми ионами. Однако важно понимать, что развитие онкологии определяется не столько количеством высокотехнологичных центров и доступных методов лечения, сколько умением грамотно использовать возможности каждого из них. Успех лечения все чаще зависит от того, насколько слаженно работают специалисты разных профилей и насколько точно они могут подобрать оптимальную стратегию для конкретного пациента. Именно в этом заключается современная философия онкологии.

Все эти технологии, будь то дистанционная лучевая терапия, брахитерапия или радиону-

клидная терапия, не конкурируют между собой, а дополняют друг друга. Каждая из них имеет свои преимущества, ограничения и клинические показания. Именно возможность использовать весь этот арсенал делает современную онкологию по-настоящему персонализированной.

— Что сегодня определяет выбор оптимальной стратегии лечения для конкретного пациента?

— В наше время онкология все больше уходит от поиска универсального метода лечения. Сегодня врач располагает целым арсеналом различных технологий, каждая из которых имеет свои сильные стороны, ограничения и оптимальную область применения.

Это похоже на набор инструментов опытного мастера: невозможно решить любую задачу одним, пусть даже самым совершенным, инструментом. Настоящее мастерство заключается в том, чтобы выбрать именно тот, который лучше всего подходит для конкретной ситуации.

Терапия тяжелыми ионами — прекрасный пример такого подхода. Это чрезвычайно мощная и высокоточная технология, но это вовсе не означает, что она должна использоваться у каждого пациента. В онкологии практически не бывает двух одинаковых случаев. Локализация опухоли, ее биологические особенности, чувствительность к различным видам лечения, возраст пациента, сопутствующие заболевания — все это влияет на выбор оптимальной стратегии. Именно поэтому терапия тяжелыми ионами должна рассматриваться не как альтернатива другим методам, а как важная часть

современного арсенала противоопухолевого лечения.

Как мы уже говорили, главная задача современной онкологии — максимально эффективно воздействовать на опухоль, сохраняя при этом здоровые ткани и качество жизни пациента. Именно поэтому в отдельных клинических ситуациях

“ *Главная задача современной онкологии — максимально эффективно воздействовать на опухоль, сохраняя при этом здоровые ткани и качество жизни пациента* ”

применение наиболее селективных технологий оказывается особенно оправданным. Хороший пример — детская онкология. Когда ожидаемая продолжительность жизни измеряется многими десятилетиями, особенно важно минимизировать лучевую нагрузку на здоровые ткани и снизить риск поздних осложнений, включая развитие вторичных опухолей. Именно в таких случаях преимущества наиболее точных методов лучевого лечения приобретают особую клиническую ценность.

— Если заглянуть немного вперед, каким Вы видите развитие онкологии в ближайшие годы? Стоит ли ждать появления принципиально новых подходов или будущее уже существующих технологий?

— Думаю, в ближайшие годы мы будем наблюдать не столько революцию, сколько очень быстрый

кроуровне мы имеем дело с самой опухолью: обнаруживаем ее, определяем границы, оцениваем биологические особенности и уничтожаем максимально точным локальным воздействием. На микроуровне задача совсем другая: найти и уничтожить отдельные опухолевые клетки или метастазы, которые могли распространиться по организму. Здесь уже нужны не методы локального воздействия, а высокоселективные системные технологии, такие как, например, радиолигандная терапия.

Именно поэтому будущее я вижу не в конкуренции отдельных технологий, а в их сочетании. Можно представить, что в перспективе различ-

ные виды дистанционной лучевой терапии, включая новые поколения адронной терапии, будут сочетаться с радиолигандной терапией, а также другими высокоселективными лекарствен-

ными подходами. Это позволит одновременно эффективно контролировать первичную опухоль и воздействовать на отдельные опухолевые клетки, находящиеся за пределами основного очага.

Если нам удастся одинаково эффективно решать обе эти задачи: локальный контроль опухоли и устранение минимальной остаточной болезни, это станет одним из важнейших шагов на пути к дальнейшему повышению эффективности лечения рака.

— Сегодня часто говорят о мировой гонке технологий. Возможно ли выделить страны или научные школы, которые определяют будущее радиационной онкологии?

— Этот вопрос немного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Сегодня развитие онкологии настолько многогранно, что выделить одну страну, один научный центр или одну

“ Главная задача теперь — сделать технологии более точными и доступными, а также научиться еще эффективнее сочетать их между собой ”

этап эволюции. Большинство технологий, которые сегодня считаются наиболее перспективными, уже существуют. Главная задача теперь — сделать технологии более точными и доступными, а также научиться еще эффективнее сочетать их между собой. Именно интеграция разных методов лечения, на мой взгляд, станет одним из главных направлений развития онкологии.

Если говорить образно, сегодня мы ведем борьбу с раком сразу на двух уровнях. На ма-



“ До половины всех детей, получивших протонную терапию в мире, прошли лечение всего в двух учреждениях: St. Jude Children's Research Hospital в США и Медицинский институт Березина Сергея (МИБС) в России ”

школу практически невозможно. Это похоже на организацию симфонического оркестра. Невозможно сказать, какой инструмент самый главный: именно гармоничное взаимодействие всех участников позволяет получить тот результат, которого невозможно достичь поодиночке.

Современная онкология развивается благодаря сотрудничеству, а не конкуренции. Каждая страна, каждый научный центр и каждая исследовательская группа вносят свой вклад в решение общей задачи — сделать лечение более эффективным и безопасным.

Достаточно посмотреть на несколько примеров. Первый клинический центр протонной терапии был открыт в Германии, в Универси-

тетской клинике Гейдельберга. Сегодня одним из лидеров по созданию новых протонных центров является Китай. До половины всех детей, получивших протонную терапию в мире, прошли лечение всего в двух учреждениях: St. Jude Children's Research Hospital в США и Медицинский институт Березина Сергея (МИБС) в России.

Поэтому вопрос сегодня заключается не в том,

кто построил больше центров или пролечил больше пациентов. Настоящий прогресс рождается тогда, когда знания, опыт и технологии перестают иметь национальные границы. Именно благодаря такому сотрудничеству лечение

не лечит. Ее эффективность всегда определяется людьми, которые умеют правильно применять ее в интересах пациента. Поэтому подготовка специалистов сегодня не менее важна, чем разработка новых методов лечения.

Современный онколог должен не просто владеть конкретной технологией. Он должен понимать, в какой клинической ситуации именно она принесет наибольшую пользу, уметь интегрировать ее в общую стратегию лечения и работать в тесном взаимодействии с коллегами разных специальностей. Именно такой мультидисциплинарный подход сегодня лежит в основе современной онкологии.

Но, пожалуй, самое важное качество, которое я стараюсь развивать у своих студентов — это свобода мышления. Медицина постоянно меняется, и невозможно подготовить специалиста, который будет всю жизнь работать только по однажды

становится точнее, безопаснее и доступнее для пациентов во всем мире.

— За всеми технологиями стоят люди. Что, на Ваш взгляд, является самым важным в подготовке специалистов, которым предстоит работать с такими сложными методами лечения?

— Действительно, никакая технология сама по себе

выученным алгоритмам. Нужно уметь критически мыслить, задавать вопросы, анализировать новые данные и быть открытым к изменениям. Именно такие специалисты чаще всего становятся двигателями научного прогресса и помогают развивать медицину.

Я всегда говорю студентам: не бойтесь задавать вопросы, даже если кажется, что на них уже давно есть ответы. Именно способность сомневаться, искать новые решения и учиться всю жизнь отличает врача, который просто использует существующие технологии, от врача, который помогает создавать и внедрять технологии будущего ■



ИЛЬЯ НИКОЛАЕВИЧ ГИПП

Врач-рентгенолог, кандидат медицинских наук, международный эксперт в области медицинской визуализации, радиационной онкологии и тераностики.

Вице-президент по международному сотрудничеству Ассоциации развития тераностики, руководитель клинического направления по онкологии компании GE HealthCare и посол международного фонда Oncidium.

Автор научных и образовательных проектов, посвященных современным технологиям диагностики и лечения онкологических заболеваний. Преподает в университетах разных стран, участвует в международных инициативах по развитию онкологической помощи и внедрению инновационных медицинских технологий.

A photograph of a modern, multi-story hospital building with a curved, glass-and-metal facade. The building is illuminated from within, and its reflection is visible in the glass. In the foreground, there is a paved courtyard with a fountain and some greenery. The sky is a clear blue.

ОТ «СРЕДНЕГО ПО БОЛЬНИЦЕ» К ИНДИВИДУАЛЬНОМУ МАРШРУТУ ЗДОРОВЬЯ

КАК РАБОТАЕТ
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННАЯ
МЕДИЦИНА

Вы приходите к врачу, он расспрашивает, что вас беспокоит, отправляет на диагностику и затем подбирает метод лечения. Кажется, что это и есть персонализированная медицина. Но на самом деле подход, который принято так называть, — более глубокий и комплексный. О том, что его отличает, рассказал главный врач ГК «ММЦ», заведующий кафедрой госпитальной терапии медицинского института СПбГУ, д. м. н., профессор, заслуженный врач РФ Андрей Григорьевич Обрезан.



Андрей Григорьевич Обрезан

Главный врач Группы компаний «Мой медицинский центр», заведующий кафедрой госпитальной терапии медицинского института СПбГУ, д. м. н., профессор, заслуженный врач РФ

Персонализированная медицина — это такая система отношений между врачом, Клиникой и пациентом, которая учитывает не только конкретный повод для обращения человека за медицинской помощью, но и все его сопутствующие заболевания, а также иные факторы. Безусловно, для каждого заболевания существуют клинические рекомендации, протоколы, стандарты и т.д. Но из всего спектра рекомендуемых диагностических исследований и методов лечения выбираются те, что в наибольшей степени соответствуют индивидуальным особенностям пациента.

Популярность, которую приобрела эта концепция, объясняется тем, что в какой-то момент активно развивающаяся медицинская наука столкнулась с двумя обстоятельствами. Многие популяционные исследования показали, что, во-первых, одни и те же факторы риска у кого-то вызывают развитие заболеваний, а у кого-то — нет, и, во-вторых, одни и те же лекарственные препараты по-разному действуют на мужчин и женщин, представителей



разных рас, молодых и пожилых, людей с одной патологией и коморбидных пациентов... Таким образом, стало понятно, что только учитывая эти нюансы, а также индивидуальные особенности каждого человека, можно выбрать наиболее действенную стратегию лечения.

Именно такой подход лежит в основе нашей работы. На каждый прием отводится до 45–60 минут — это позволяет врачу максимально подробно расспросить пациента о его состоянии, изучить анамнез и результаты многочисленных диагностических исследований. Поскольку все наши Клиники многопрофильны, при необходимости всегда можно оперативно получить консультацию другого специалиста. Например, человек обратился с жалобой на повышенное давление, но оказалось, что у него есть еще и нарушения сна, и избыточный вес. У нас ведут прием и неврологи, и эндокринологи, поэтому пациент может в одном месте пройти все необходимые консультации и обследования и получить комплексное лечение.

Концепция персонализированной медицины появилась в 1990-х годах и впоследствии стала одним из принципов так называемой 4П-медицины:

- Персонализация — индивидуальный подход
- Предикция (предсказательность) — выявление предрасположенности к заболеваниям
- Превенция (профилактика) — предотвращение заболеваний
- Партисипативность — активное участие пациента в процессах лечения и профилактики

По статистике, средний индекс коморбидности среди людей в возрасте до 50 лет составляет 3,4 — это значит, что человек, обратившийся к врачу по поводу одного заболевания, скорее всего, имеет еще два-три других. Он может считать, что эти проблемы никак не связаны друг с другом, или вовсе не знать о них, но на самом деле в организме все тесно переплетено. Поэтому очень важно рассматривать каждую болезнь не изолированно, а в комплексе с другими. Это позволяет, с одной стороны, максимально эффективно лечить их, а с другой,

“ По статистике, средний индекс коморбидности среди людей в возрасте до 50 лет составляет 3,4 — это значит, что человек, обратившийся к врачу по поводу одного заболевания, скорее всего, имеет еще два-три других ”

избежать полипрагмазии — необоснованного назначения одному пациенту большого количества лекарств, которые могут негативно взаимодействовать друг с другом.

Еще один аспект, которому мы уделяем особое внимание — профилактика заболеваний и активное долголетие, то есть сохранение здоровья на максимально длительный срок. Несколько десятков лет назад, когда информация о базовых правилах здорового образа жизни не была столь распространена и доступна, врачи занимались как раз тем, что доносили ее до пациентов. Сегодня, в эпоху массового знания, перед медиками стоят совсем другие, более глубокие задачи. Не просто рассказать о необходимости правильного питания и физической активности, а индивидуально подобрать рацион и режим нагрузок, учитывая все факторы: непереносимость тех или иных продуктов, особенности усвоения нутриентов, скорость восстановления после тренировки и т. д.



Безусловно, если человек выстроил питание, режим активности и сна, можно утверждать, что он на 80 % повлиял на продолжительность своей жизни. Но современная концепция активного долголетия строится не только на приверженности принципам ЗОЖа. Мы активно используем достижения медицинской науки в самых разных направлениях: начиная с заботы о коже и борьбы с другими внешними возрастными изменениями, заканчивая повышением эластичности сердечной мышцы и снижением провоспалительных и других внутренних факторов, которые непосредственно влияют на старение организма.

Наконец, важно отметить принцип активного взаимодействия с пациентом, отличающий работу наших Клиник от парадигмы «пришел к врачу, он поставил диагноз и отправил лечиться по рецепту», которая до сих пор сохраняется в некоторых медицинских учреждениях. Мы стремимся к тому, чтобы человек, доверяющий нам свое здоровье, во-первых, полностью понимал причины возникшей у него проблемы,

Для пациентов, обращающихся в наши стационарные Клиники в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и Геленджике, дополнительно обеспечен повышенный уровень комфорта: отдельные кабинеты и палаты, организационное сопровождение персональным менеджером (отслеживание готовности анализов, информирование о результатах, уточнение самочувствия, напоминание о необходимых плановых обследованиях) и т. д.



“ Мы стремимся к тому, чтобы человек, доверяющий нам свое здоровье, во-первых, полностью понимал причины возникшей у него проблемы, прогноз развития ситуации и необходимость применения той или иной стратегии лечения ”

прогноз развития ситуации и необходимость применения той или иной стратегии лечения. Во-вторых, был вовлечен в процесс (ведь успех в борьбе с любой болезнью зависит не только от профессионализма врача, но и от того, насколько тщательно выполняются все его рекомендации). И, в-третьих, всегда ощущал внимание и заботу медперсонала.

“ 4П-медицина — это философия работы всего персонала нашей Группы компаний ”

По сути, 4П-медицина — это философия работы всего персонала нашей Группы компаний. В ней заложено исключительно персональное отношение к каждому пациенту. Весь опыт и квалификация врачей, все оборудование и методики, все сервисные решения направлены на то, чтобы не просто решить конкретную проблему, с которой человек пришел в Клинику, а помочь ему эффективно управлять своим здоровьем и сохранить его на долгие годы ■

БИОХАКИНГ:

ЧТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



По данным аналитиков, рынок «оздоровительных» добавок в России за последние годы вырос примерно на 20 %. Люди скупают collagen, ягоды годжи и витаминные комплексы в надежде, что это укрепит здоровье. Однако диабет молодеет, гипертония уже настигает и тридцатилетних, а онкопатологии встречаются все чаще. В погоне за долголетием многие путают настоящий биохакинг (подход к профилактике на стыке науки и образа жизни) с покупкой «чудо-средств». Вместе с врачами разбираемся в том, где реальная профилактика, а где — просто грамотный маркетинг.

“ Самый действенный инструмент биохакинга — это вовремя сданные анализы ”



ЧЕКАП НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ В АПТЕКЕ

Самый действенный инструмент биохакинга — это вовремя сданные анализы. Ни одна баночка с витаминами не расскажет вам о скрытом воспалении, анемии или сбоях в работе щитовидной железы. В отличие от лечения запущенного заболевания, которое может стоить сотни тысяч рублей, ежегодный чекап обходится в сумму, сопоставимую со средним чеком в ресторане.

Специалисты рекомендуют проходить базовое ежегодное обследование, включающее общий анализ крови, проверку ферритина (запасов железа), уровня тиреотропного гормона (для оценки функции щитовидной железы), а также глюкозы и липидного профиля. После 40 лет этот перечень стоит дополнить гастроскопией и колоноскопией — и тому есть веская причина: рак толстой кишки, выявленный на ранней стадии, излечим в 90 % случаев, тогда как на поздних сроках шансы на успех минимальны.



СУПЕРФУДЫ И ОБЫЧНАЯ ЕДА: В ЧЕМ РАЗНИЦА

Сегодня на полках магазинов здорового питания можно увидеть целую витрину суперфудов с труднопроизносимыми названиями. Чиа, спирулина, хлорелла, порошок из листьев мориинги... Но специалисты уверены, что по уровню пользы они сопоставимы с традиционными продуктами.

«Наш мозг запрограммирован искать «волшебную таблетку» — это древний инстинкт выживания. Когда нам говорят, что ягоды годжи останавливают старение, мы идем и покупаем их. Действительно, в суперфудах много полифенолов, антиоксидантов, витаминов и минералов. Но их концентрация не уникальна. Любой продукт с высоким содержанием нутриентов можно назвать суперфудом. Например, в клубнике и вишне много антоцианинов (природных пигментов, которые окрашивают растения в разные цвета и имеют мощное антиоксидан-

“ *Наш мозг запрограммирован искать «волшебную таблетку»* ”



Екатерина Сергеевна Красильникова

Врач-диетолог Клиники высоких технологий «Белоостров»

“ *Суперфуды — это не обман, а переоцененный инструмент* ”

ное действие), а в обычной квашеной капусте — пробиотиков и витамина С (столько же, сколько в цитрусах). Поэтому суперфуды — это не обман, а переоцененный инструмент», — считает врач-диетолог Клиники высоких технологий «Белоостров» Екатерина Сергеевна Красильникова.

Доказательная медицина рекомендует стиль питания, эффективность которого подтверждена многолетними исследованиями. Это средиземноморская диета — традиционный рацион жителей Греции и Южной Италии, в который входят жирная рыба два раза в неделю, оливковое масло первого отжима (вместо подсолнечного), много овощей, зелени и бобовых. Крупнейшее исследование PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea — «Профилактика с помощью средиземноморской диеты») с участием 7 500 человек доказало, что такое питание снижает риск инсульта на 30%. Эту схему рекомендуется дополнить простым



“Красные помидоры и арбуз дают ликопин для сердца, оранжевая морковь и тыква — бета-каротин для зрения, зеленые брокколи и шпинат — фолиевую кислоту”

и доступным правилом — «цветная тарелка». Суть в том, чтобы за день съедать 5 порций овощей и фруктов разного цвета.

«Красные помидоры и арбуз дают ликопин для сердца, оранжевая морковь и тыква — бета-каротин для зрения, зеленые брокколи и шпинат — фолиевую кислоту (нужна для обновления клеток и кроветворения). При этом фрукты и овощи должны составлять половину тарелки. Четверть тарелки — цельнозерновой гарнир (гречка, булгур, перловка), а еще четверть — белок (рыба, птица, бобовые), — советует Е. С. Красильникова. — Используйте любые нерафинированные растительные масла для заправки салатов, в них достаточно омега-6 и омега-3. Замените средиземноморские орехи на наши кедровые или фундук, а лосось — на скумбрию или сельдь».

“Если вам обещают видимый эффект без необходимости что-то менять в жизни — перед вами маркетинг. Если предлагают действие — это профилактика”

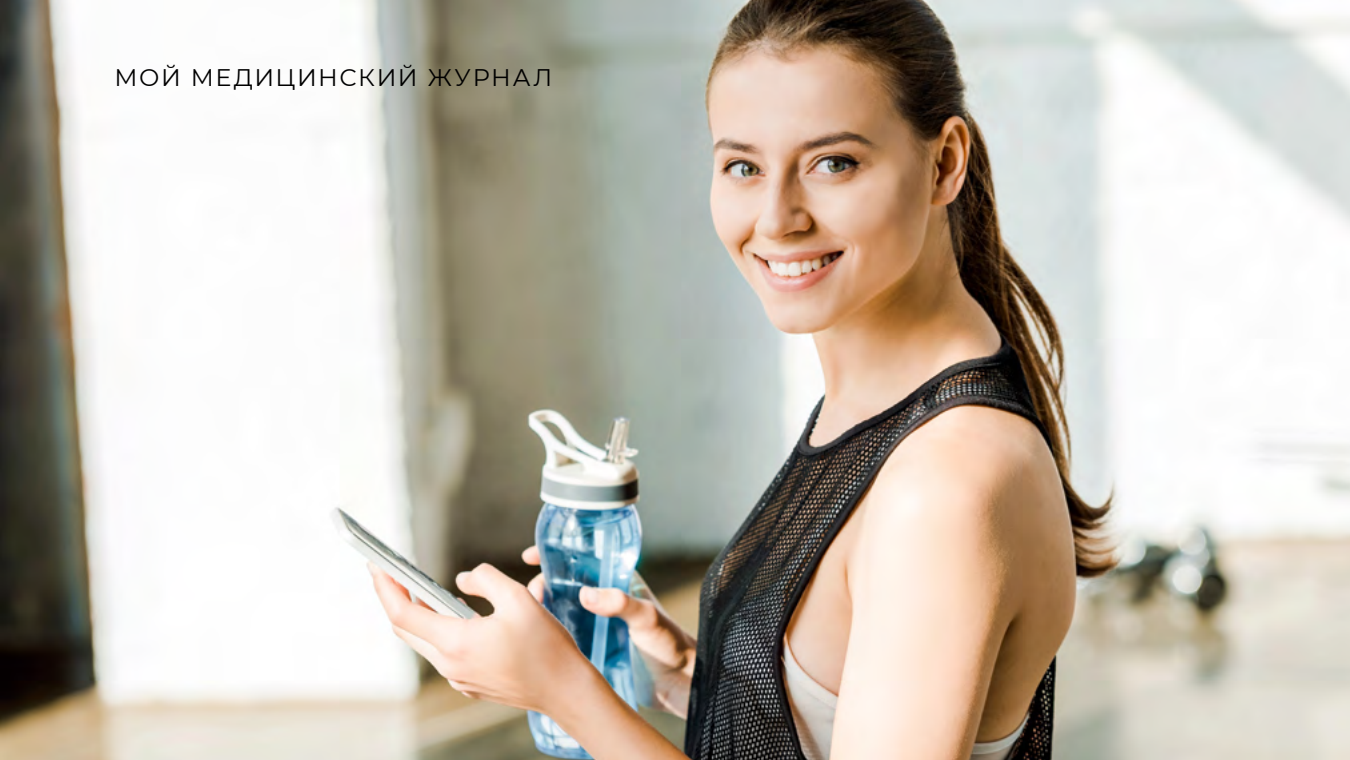
МАРКЕТИНГОВЫЕ УЛОВКИ

Главный критерий, по которому можно отличить рекламу от реальной профилактики: маркетинг «продает» покупку, профилактика — привычку. Если вам обещают видимый эффект без необходимости что-то менять в жизни — перед вами маркетинг. Если предлагают действие — это профилактика. Например, фитнес-гаджеты позволяют контролировать десятки параметров: качество сна, пульс, насыщение крови кислородом. Но наличие этих данных не влияет на действие — даже видя график плохого сна, люди не меняют привычки и продолжают, например, допоздна сидеть в телефоне.

Для базовой заботы о здоровье достаточно обычного шагомера, который есть в любом смартфоне. Остальные данные часто становятся не помощниками, а источниками тревоги.

Похожая ситуация с успокоительными чаями и снотворными на травах: красивые обещания без реального эффекта. Травы работают при разовом стрессе, но не лечат нарушение циркадных ритмов. А вот отказ от телефона за час до сна действительно помогает наладить здоровье и при этом ничего не стоит.



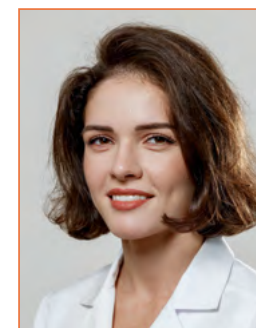


ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: СКОЛЬКО И ЗАЧЕМ

Движение — это фундамент, без которого невозможно полноценное физическое и ментальное здоровье. Но и тут нас ждет сюрприз: некоторые золотые стандарты фитнеса по сути являются маркетинговыми. Например, знаменитые «10 000 шагов в день» придумали в 1964 году японские маркетологи для продажи первого шагомера. По сути, это лишь красивое круглое число, а не медицинская норма. Исследования показывают, что оптимально проходить 7 000–8 000 шагов в сутки. Дальше польза для здоровья уже не растет, а вот нагрузка на колени увеличивается.

«Двигательная активность — один из важнейших компонентов здорового образа жизни, основой которого является разумное, систематическое использование тренировочных средств с учетом возраста и состояния здоровья», — пояснила врач лечебной физкультуры и спортивной медицины «СпортМедКлиники» Ксения Сергеевна Левченко.

“*Выделяйте хотя бы один час в день на прогулку, гимнастику или зарядку*”



Ксения Сергеевна Левченко

Врач лечебной физкультуры и спортивной медицины «СпортМедКлиники»

“*Но даже если вы ходите в спортзал несколько раз в неделю, а остальное время проводите в кресле — польза от физической активности заметно снижается*”

ВОЗ рекомендует:

- взрослым — 150–300 минут умеренной активности в неделю;
- дошкольникам — до 3 часов активных игр в день;
- детям и подросткам (6–17 лет) — 60 минут ежедневно;
- пожилым и людям с ограничениями — те же 150–300 минут в неделю с учетом индивидуальных возможностей.

Специалисты рекомендуют начинать с малого. Если 150 минут не под силу, занимайтесь столько, сколько сможете: например, делайте 10–15-минутную разминку, а потом 10–15 минут отдыхайте. Для начала занимайтесь 3–4 раза в неделю по 45–60 минут в умеренном темпе. Выделяйте хотя бы один час в день на прогулку, гимнастику или зарядку. Сведите к минимуму «сидячее» и «экранное» время и как можно больше старайтесь быть на свежем воздухе. Главное — регулярность, а не интенсивность. Если уже при минимальной нагрузке вы чувствуете себя хорошо, увеличивать ее необязательно (это нужно только для дополнительных преимуществ или специфических целей — роста выносливости, мышечной массы, спортивных достижений).

Но даже если вы ходите в спортзал несколько раз в неделю, а остальное время проводите в кресле — польза от физической активности заметно снижается. Поэтому при сидячей работе врачи рекомендуют каждые 45 минут вставать для того, чтобы немного пройтись и размяться.

«Лучший бесплатный тренажер — это лестница. Поднимайтесь пешком, когда есть такая возможность. Самые безопасные и эффективные упражнения для офиса — это наклоны, повороты головы, вращения плечами. Они снимают зажимы, улучшают осанку и не требуют дополнительного оборудования.



Главное — регулярность: 3–5 минут каждые 45–60 минут сидячей работы. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей активирует нижнюю часть тела (ходите на месте в течение 30–60 секунд, поднимая колени до уровня бедра). Стоя на полу, перекачивайтесь с носка на пятку и обратно по 15–20 раз, это улучшает кровообращение в ногах. Биохакинг — это не борьба с телом, а союз с ним, уважение к его сигналам и потребностям», — объяснила К. С. Левченко.

СТРЕСС И СОН

Питание и движение — основа здоровья, но без качественного сна и управления стрессом они теряют значительную часть своей силы. Это главное, что часто остается за скобками. Адепты биохакинга любят рассуждать о добавках и гаджетах, но редко говорят о тишине. Однако именно хронический стресс и недосып — самые мощные и недооцененные разрушители здоровья. Когда зашкаливает гормон стресса (кортизол), иммунитет падает,

“*Биохакинг — это не борьба с телом, а союз с ним, уважение к его сигналам и потребностям*”



“*Сомнологи рекомендуют спать не менее 7–8 часов. Во сне мозг очищается от токсинов, а иммунные клетки активизируются*”

коллаген разрушается, постепенно развивается воспаление.

Можно питаться идеально и считать шаги, но, если спать по 5 часов в сутки и жить в режиме гонки, организм будет работать на износ. Сомнологи рекомендуют спать не менее 7–8 часов. Во сне мозг очищается от токсинов, а иммунные клетки активизируются.

ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВЬЯ

Главный секрет биохакинга в том, что самое простое и доступное — и есть самое эффективное. Чекап раз в год, ежедневная активность, полноценный сон и «цветная» тарелка работают лучше любых добавок. Они не продаются в красивых банках, их нужно встроить в свое расписание. Добавки и гаджеты могут быть полезными помощниками, но только при одном условии: если они не заменяют собой образ жизни, а дополняют его ■

“*Добавки и гаджеты могут быть полезными помощниками, но только при одном условии: если они не заменяют собой образ жизни, а дополняют его*”

A photograph of a multi-generational family group, including an older man, a woman, a young man, and a child, all smiling and holding hands. The image is split vertically by a thin line. The left side has a blue gradient overlay where the text is located.

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР О ВОЗРАСТЕ:

КАКИЕ ОРГАНЫ СТАРЕЮТ
ПЕРВЫМИ И ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ

Возраст человека в паспорте и его самочувствие далеко не всегда соответствуют друг другу. Одни в 50 лет бегают марафоны, другие уже в 40 с трудом поднимаются по лестнице. Разница заключается в так называемом биологическом возрасте — реальной степени изношенности организма. На него можно влиять, но для этого нужно знать свои слабые места и не игнорировать профилактику заболеваний. Рассказываем о некоторых распространенных рисках для здоровья в каждой возрастной группе и о том, как современная медицина помогает их минимизировать.

0-17 ЛЕТ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ: АЛЛЕРГИЯ И СКОЛИОЗ

Аллергия давно перестала быть сезонной неприятностью. Атопический дерматит, бронхиальная астма, крапивница и реакция на цветение растений знакомы многим. По данным ВОЗ, той или иной формой аллергии страдают от 30 до 40 % людей на планете. Если ребенок кашляет без признаков инфекционных заболеваний, чихает весной и летом или покрывается сыпью после конкретных продуктов, это повод не просто дать антигистаминный препарат, а посетить врача-аллерголога. Сегодня существует такой эффективный метод, как аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ), которая действует не на симптомы, а на саму причину заболевания. Это своего рода «прививка» от аллергии, которая учит иммунную систему правильно реагировать на раздражитель.

“Сегодня существует такой эффективный метод как аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ)”



Марина Сергеевна Аракелова

Врач –
аллерголог-иммунолог
Клиники высоких
технологий «Белоостров»

«Применение аллерген-специфической иммунотерапии разрешено у детей с 5 лет. Многие родители боятся, что АСИТ снизит иммунитет, но это не так. Она действует точно, перепрограммируя те звенья иммунитета, которые непосредственно связаны с аллергией. При этом иммунитет против других заболеваний не ослабевает, — объяснила врач – аллерголог-иммунолог Клиники высоких технологий «Белоостров» Марина Сергеевна Аракелова. — АСИТ с успехом применяется для лечения таких патологий, как аллергический ринит, аллергический конъюнктивит, бронхиальная астма. Но хочу подчеркнуть, что самолечение недопустимо. Для определения возможности использования АСИТ у конкретного пациента и подбора максимально эффективного режима лечения необходима консультация специалиста».

Безусловно, детский организм подвержен и другим заболеваниям. Одна из самых распространенных проблем у современных школьников, по много часов проводящих за партой



и перед экранами гаджетов, — неправильное положение спины и нагрузка на зрение. Родителям важно помнить, что вовремя замеченный сколиоз легко корректируется лечебной физкультурой и гигиеной поведения, а процесс снижения остроты зрения можно притормозить: в этом поможет врач-офтальмолог.

18–45 ЛЕТ ВЗРОСЛЫЕ: ЖИВОТ, ГОРМОНЫ И СИНДРОМ ВЕЧНОЙ УСТАЛОСТИ

Зачастую в молодости, когда мы чувствуем себя на пике формы и здоровья, закладывается серьезная «бомба замедленного действия» — метаболический синдром. Он начинается незаметно: постепенно растет живот, поднимается уровень сахара, давление ползет вверх. Самый простой маркер, которым можно проверить себя прямо сейчас — окружность талии. У женщин она должна быть не более 80 см, у мужчин — 94 см. Если цифра значительно больше, следует сдать анализы на глюкозу, инсулин

“*Зачастую в молодости, когда мы чувствуем себя на пике формы и здоровья, закладывается серьезная «бомба замедленного действия» — метаболический синдром*”



и липидный профиль. При этом не стоит забывать, что лечение начинается не с таблеток, а с изменения питания и коррекции физической активности.

У женщин в этом возрасте на первый план выходят две проблемы. Первая — железодефицитная анемия (может возникать, например, на фоне обильных менструаций). Гинекологи предупреждают, что ферритин ниже 30 мкг/л — это уже дефицит, даже если гемоглобин в норме. Вторая — это эндометриоз и миомы. Многие терпят боль годами, считая ее женской долей. Однако эти состояния требуют точной диагностики и соответствующего лечения: кроме хирургии, сегодня есть и другие методы, от гормональной терапии до эмболизации маточных артерий.

Для мужского здоровья главный враг в этом возрасте — хронический простатит. Проблема в том, что зачастую при ошибочной постановке этого диагноза назначается ненужное лечение антибиотиками. Также представители сильного

“*Лечение начинается не с таблеток, а с изменения питания и коррекции физической активности*”



пола нередко сталкиваются со снижением уровня тестостерона. Первые звоночки, предупреждающие об этом, — вялость, депрессивность, падение мышечной массы и снижение либидо. Если анализ на тестостерон подтвердит его дефицит, уролог может назначить заместительную терапию.

46–64 ГОДА ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ: СЕРДЦЕ, ОНКОРИСКИ И СЛАБОСТЬ ТАЗОВОГО ДНА

Это возраст, в котором решение пройти обследование или проигнорировать его закладывает фундамент состояния здоровья на следующие 20–30 лет жизни. На первый план выходят сердце и сосуды. Давление выше 130/80 во время домашних измерений, одышка при привычной нагрузке или тяжесть за грудinou — это симптомы, которые нельзя игнорировать. Инфаркт и инсульт не наступают внезапно, предпосылки для них копятся годами.

“ Если анализ на тестостерон подтвердит его дефицит, уролог может назначить заместительную терапию ”

“ Инфаркт и инсульт не наступают внезапно, предпосылки для них копятся годами ”

Регулярное измерение давления дома, ЭКГ не реже раза в год и контроль липидов — это базовые правила, которым необходимо обязательно следовать людям зрелого возраста.

Кроме того, после 45 лет главной мишенью профилактики становятся онкологические риски. Рак молочной железы (у женщин), предстательной (у мужчин), толстой кишки (у представителей обоих полов) при раннем выявлении хорошо лечатся. Поэтому женщинам после 40 лет раз в два года необходимо делать маммографию. Мужчинам важно консультироваться с урологом и сдавать анализ на ПСА (простат-специфический антиген). И всем без исключения после 50 лет следует делать колоноскопию раз в 5–10 лет. Это дает реальный шанс «поймать» болезнь на начальной стадии и получить максимально эффективное лечение.

Отдельного внимания заслуживают проблемы тазового дна, которых многие до сих пор стесняются. У женщин с возрастом может развиваться опущение стенок влагалища и недержание, например при кашле или смехе. В решении этой проблемы могут помочь не только упражнения Кегеля, но и высокие технологии — например, магнитная стимуляция тазового дна.



«Отлично зарекомендовал себя инновационный метод восстановления тонуса мышц тазового дна BTL Emsella. Он работает на основе запатентованной высокоинтенсивной сфокусированной электромагнитной технологии (High Intensity Focused Electro-Magnetic Technology). Во время каждой процедуры на аппарате BTL Emsella у пациента происходят тысячи супра-максимальных сокращений мышц тазового дна, что является очень важным для «переобучения» нервно-мышечного аппарата. Эффективность обусловлена глубоким проникновением сфокусированной электромагнитной энергии и стимуляцией всей области тазового дна. Во время 28-минутной процедуры пациент просто сидит в комфортной позе, не чувствуя ни боли, ни дискомфорта. За это время интимные мышцы сокращаются 11 тысяч раз, причем сильнее, чем мы можем сократить их самостоятельно, а значит, тренировка становится еще



Ольга Святославовна Хмара

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



BTL Emsella РЕКОМЕНДОВАН ЖЕНЩИНАМ:

- при стрессовом, ургентном и смешанном недержании мочи
- снижении сексуальной чувствительности
- ослаблении мышц тазового дна в период менопаузы
- во время послеродовой реабилитации

И МУЖЧИНАМ:

- при снижении контроля над мочеиспусканием
- после простатэктомии
- для профилактики и лечения простатита
- при хронической тазовой боли
- при снижении качества интимной жизни



эффективнее», — объяснила заведующая отделением медицинской реабилитации и спортивной медицины Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Ольга Святославовна Хмара.

Курс включает от 6 до 10 процедур. Эффект сохраняется от 6 месяцев до 1 года и более (для закрепления результата рекомендуется проходить поддерживающие процедуры раз в 6 месяцев). Однако как у любой медицинской технологии, у этой терапии существуют противопоказания, которые важно учитывать перед началом курса. Например, применение BTL Emsella противопоказано пациентам с тяжелыми соматическими состояниями, во время беременности, а также при острых воспалительных заболеваниях органов малого таза. Поэтому решение о назначении такой терапии принимает только врач строго индивидуально.

“ После 65 лет организм требует еще более пристального внимания, но это не значит, что качество жизни неизбежно снизится ”

65+ ЛЕТ ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ: СНИЖЕНИЕ АКТИВНОСТИ МОЗГА И ХРУПКИЕ КОСТИ

После 65 лет организм требует еще более пристального внимания, но это не значит, что



“ *Грань между нормой и деменцией тонка: не помнить, куда вчера положили ключи — нормально, а вот забыть, как зовут внуков, или заблудиться в знакомом районе — уже тревожный звонок* ”

качество жизни неизбежно снизится — активное долголетие вполне реально, если знать, на что следует обращать внимание.

Одним из самых серьезных рисков для пожилых людей и их близких являются когнитивные нарушения. Грань между нормой и деменцией тонка: не помнить, куда вчера положили ключи — нормально, а вот забыть, как зовут внуков, или заблудиться в знакомом районе — уже тревожный звонок. Но и этот процесс можно приостановить или замедлить. Например, доказано, что когнитивный тренинг и скандинавская ходьба замедляют снижение памяти на 30–40 %.

«Важно понимать, что деменция и возрастная забывчивость — это абсолютно разные состояния. При обычной забывчивости чело-



**Оксана Александровна
Голосова**

Врач-невролог
Клиники «ММЦ»
на проспекте Стачек

век может растеряться в незнакомом месте, но он способен воспользоваться картой или вспомнить дорогу, увидев знакомые ориентиры. При деменции же человек теряется там, где знает все много лет, и не в состоянии следовать простым указаниям. Человек с деменцией может одеваться неопрятно или не по сезону и не понимать, как поступить в самых простых ситуациях. Кроме того, у таких пациентов часто наблюдается смена настроения, беспочвенная агрессия или обвинение близких. Человек может пытаться собраться, для того чтобы поехать на бывшую работу или прошлое место жительства, может вести разговор с несуществующим собеседником», — комментирует врач-невролог Клиники «ММЦ» на проспекте Стачек Оксана Александровна Голосова.

Замедлить процесс развития заболевания помогут несколько ключевых правил, которым нужно следовать пациентам, а помогать им в этом должны ухаживающие за ними люди.

«Во-первых, рекомендована регулярная физическая активность — скандинавская ходьба или ежедневные прогулки. Во-вторых, постоянная умственная работа: чтение, разгадывание головоломок, сканвордов. В-третьих, социализация. Одиночество — один из главных врагов мозга, а общение с близкими и друзьями не дает ему «заснуть». И наконец, поскольку гипертония и диабет многократно увеличивают риски развития деменции, обязательно нужно контролировать уровень сахара, холестерина и артериального давления», — объясняет О. А. Голосова.

Кроме когнитивных нарушений, в этом возрасте появляется риск развития остеопороза и саркопении (потери мышечной массы). Человек становится сутулым, снижается рост, появляется неуверенная походка, увеличивается риск переломов. Базовое обследование,

“ *Кроме когнитивных нарушений, в этом возрасте появляется риск развития остеопороза и саркопении* ”



которое позволяет вовремя заметить проблему и предотвратить ее последствия — это денситометрия (проверка плотности костей). После оценки ее результатов врач может назначить лечение для существенного снижения вероятности переломов. Например, современная линейка препаратов снижает риск перелома шейки бедра на 50–60 %.

ВЫВОД: НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРЕДУПРЕЖДАТЬ

В разные периоды жизни организм сталкивается с разными угрозами. Но важно помнить, что большинство этих состояний можно контролировать.

Самый надежный подход — не ждать симптомов, а проверяться вовремя, зная свои возрастные риски. Это не гарантирует вечной молодости, но с высокой вероятностью подарит много активных и здоровых лет жизни ■

“ Самый надежный подход — не ждать симптомов, а проверяться вовремя, зная свои возрастные риски ”



«СПОРТМЕДКЛИНИКА»: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА К ВОСХОЖДЕНИЮ

Планируете покорить горную вершину? Мы поможем!

Подготовка к восхождению в «СпортМедКлинике» — это:

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

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

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

Лицензия ЛО41-01126-23/00753887 от 27.10.2023

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

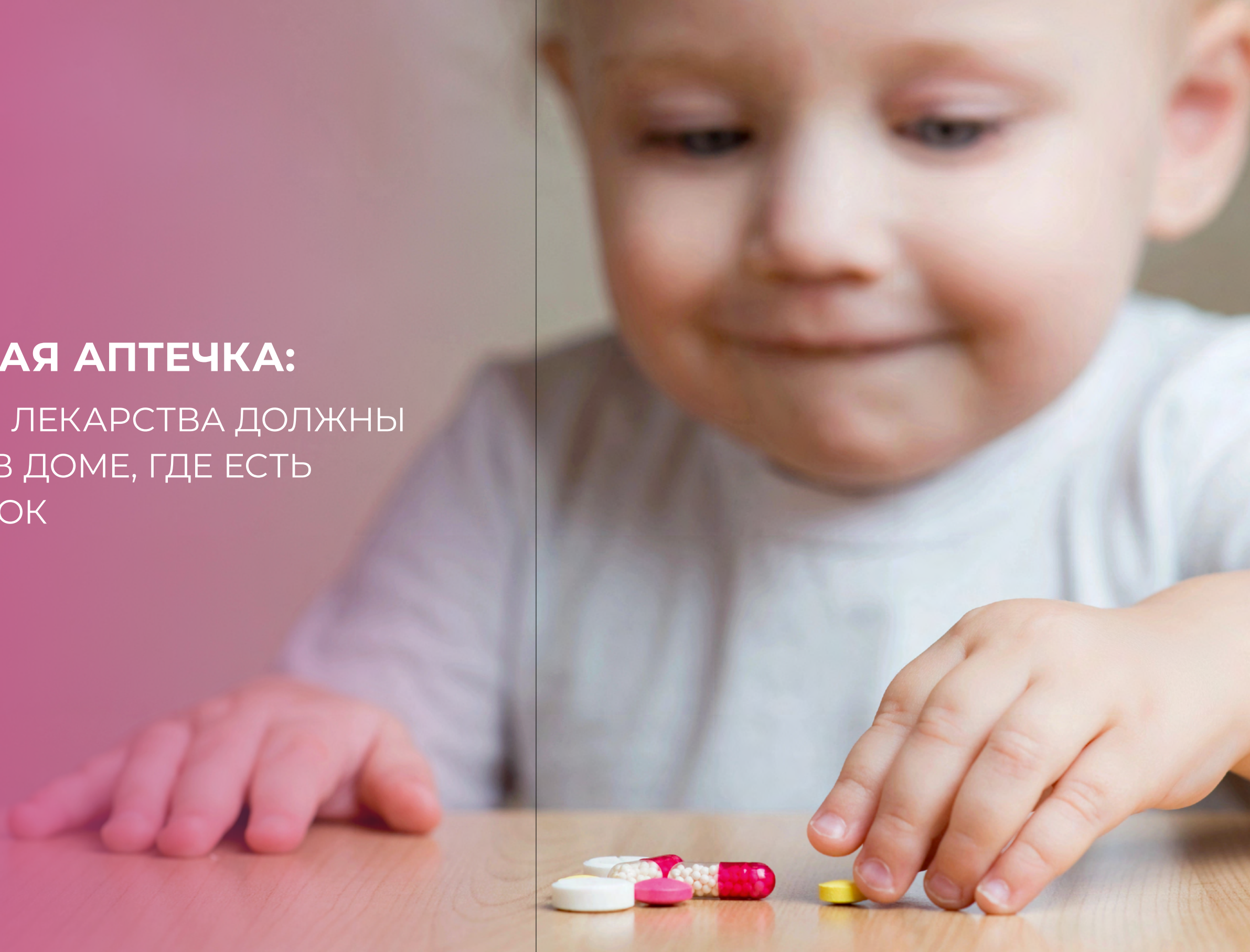
Узнать подробнее:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВАЯ АПТЕЧКА:

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ДОЛЖНЫ
БЫТЬ В ДОМЕ, ГДЕ ЕСТЬ
РЕБЕНОК



Любой недуг, особенно у детей, всегда приходит не вовремя и без предупреждения. Поэтому родителям стоит заранее предусмотреть возможные проблемы, чтобы отреагировать максимально оперативно. О том, какие аптечные средства лучше всегда иметь под рукой, рассказала заведующая отделением педиатрии Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной Анна Александровна Никитенок.



Анна Александровна Никитенок

Заведующая педиатрическим отделением Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной

“ *Некоторые полезные мелочи могут существенно облегчить первые месяцы жизни с малышом* ”



ПОДГОТОВКА К ПОЯВЛЕНИЮ МАЛЫША

Рождение ребенка — волнительное событие, к которому молодые родители тщательно готовятся. Конечно, предусмотреть все невозможно, но некоторые полезные мелочи могут существенно облегчить первые месяцы жизни с малышом.

Например, можно заранее приобрести средство для ухода за кожей. Считается, что мыть грудничков нужно в основном просто водой, ведь здоровая детская кожа не требует специального ухода, но раз в неделю следует использовать моющее средство. При его выборе важно ориентироваться на маркировку «0+» (это означает минимум отдушек и нейтральный pH), а также учитывать наличие кожных проблем у родителей или старших детей. Так, если в семье были проявления атопии, лучше выбрать в аптеке средства для ухода за атопичной кожей — они не пересушивают, имеют нейтральный запах и поддерживают увлажнение нежной детской кожи.



Первое купание всегда очень волнительно, поэтому важно подготовить комфортную ванночку без риска — в этом поможет термометр для воды, который можно приобрести заранее. Температура воды во время купания должна быть около 37 °С, воздуха в помещении — 23–25 °С.

Для ухода за ушами пригодятся детские ватные палочки с ограничителем. Они не дают протолкнуть ушную серу в слуховой проход.

Очищать носик можно назальным аспиратором для новорожденных, подойдет любой вариант — от простого механического до электронного.

Для промывания носа подготовьте физраствор или изотонический раствор в каплях. В аптеках есть множество средств на основе морской воды, которые подходят детям с рождения.

Не забудьте про детские маникюрные ножницы и влажные салфетки без добавок и отдушек. Подгузники сначала берите в небольшой упаковке — на пробу. Нежная кожа малыша

Своевременная смена подгузников, подмывание под проточной водой и воздушные ванны — лучшее средство от опрелостей. Если же покраснение все-таки появилось, добавьте в уход цинкосодержащее средство. Наиболее часто применяют крем на основе оксида цинка, который нужно наносить тонким слоем и распределять равномерно. При этом важно следить, чтобы в складочках кожи не собирались комочки, поскольку они будут дополнительно механически повреждать кожу.

может выдать нежелательные реакции на конкретную модель, и ее придется заменить.

Что еще может пригодиться после появления ребенка в доме? Многие родители обходятся без этого, но также могут быть полезны: газоотводная трубочка и вазелиновое масло (при кишечных коликах), соска-пустышка, бутылочка для кормления, стерилизатор и подогреватель для бутылочек.

“ Многие родители обходятся без этого, но также могут быть полезны: газоотводная трубочка и вазелиновое масло (при кишечных коликах), соска-пустышка, бутылочка для кормления, стерилизатор и подогреватель для бутылочек ”

СОСТАВ «АПТЕЧКИ НОВОРОЖДЕННОГО»

Обязательно держите в домашней аптечке термометр, жаропонижающие средства на основе парацетамола и ибупрофена, фулорцин для обработки ссадин и воспалений, а также препараты от кишечных колик на основе симетикона. Когда у малыша начнут резаться зубки, могут пригодиться специальные дентальные гели. Для долгих прогулок под солнцем понадобится средство от загара: SPF для детей до года должен быть 50–100.





“Только врач может назначить медикаментозное лечение, особенно когда речь идет о совсем маленьком ребенке”

Помните, что, если у вас возникло беспокойство из-за состояния малыша, необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Только врач может назначить медикаментозное лечение, особенно когда речь идет о совсем маленьком ребенке.

АПТЕЧКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА

Любая домашняя аптечка должна содержать средства первой помощи и дополнительные лекарственные препараты, рекомендованные врачом. Самостоятельное применение лекарств без назначения специалиста чревато развитием побочных эффектов и осложнений.

К таким полезным приборам, как термометр и назальный аспиратор, по мере роста ребенка добавляются компрессорный небулайзер и тонометр (для старших детей и взрослых). В зависимости от возраста ребенка будет

БОЛЬ В УШАХ

Мы не включили в аптечку средства от ушной боли, потому что в таких случаях не рекомендуется самостоятельно закапывать капли, особенно имеющие сложный состав. При возникновении боли в ушах нужно срочно вызвать врача, а до его приезда можно использовать болеутоляющее на основе ибупрофена.

“Любая домашняя аптечка должна содержать средства первой помощи и дополнительные лекарственные препараты, рекомендованные врачом”

меняться и форма выпуска лекарственных средств — от растворов и сиропов к таблеткам и капсулам.

Один из самых часто используемых препаратов — жаропонижающее. В аптечке всегда должны быть лекарства, содержащие парацетамол (доза на один прием составляет 10–15 мг на 1 кг веса ребенка) и ибупрофен (8–10 мг/кг).

Для очистки носа держите в аптечке изотонический раствор в форме спрея, также могут пригодиться сосудосуживающие капли на основе оксиметазолина или ксилометазолина в процентной концентрации в зависимости от возраста.

Взять под контроль внезапно возникшую аллергию помогут средства с хлоропирамином или цетризином. Если возникнут боли в животе, пригодится болеутоляющее на основе дротаверина. Также стоит иметь под рукой средства от диареи — кишечные сорбенты и полезные бактерии сахаромидеты.





“ При выборе солнцезащитных средств важно помнить: чем младше ребенок, тем выше SPF ”

При расстройстве стула, рвоте, интоксикации и высокой лихорадке потребуются препараты оральной регидратации.

Отдельный раздел — обработка ссадин, ран и ожогов. В каждой аптечке должны быть бинты, марлевые салфетки, бактерицидные лейкопластыри, а также растворы: 3%-й раствор перекиси водорода, водный раствор хлоргексидина и др., а также антисептики наружного применения — фукорцин или зеленка.

При выборе солнцезащитных средств важно помнить: чем младше ребенок, тем выше SPF. После загара и при солнечных ожогах используйте средства с декспантенолом.

Для защиты от насекомых помогут репелленты и инсектициды. Если избежать укусов не удалось, применяйте фукорцин и успокаивающие гели, которые снимают зуд ■



ДЕТСКАЯ АПТЕЧКА В ДОРОГУ: ЧЕК-ЛИСТ

- Термометр
- Тонометр
- Набор для перевязки: лейкопластырь, бинт, средство для обработки ран
- Жаропонижающее
- Болеутоляющее
- Кишечные сорбенты, средства от диареи и для оральной регидратации
- Средства от укачивания
- Репелленты и успокаивающие средства для кожи
- Средства для защиты от солнца и для применения после загара
- Постоянно принимаемые препараты, если у ребенка есть аллергия или хронические заболевания
- Симптоматические препараты для лечения ОРВИ

! Собрать аптечку с учетом возраста ребенка и индивидуальных особенностей его здоровья поможет врач-педиатр

ИСТОРИЯ ДИАГНОСТИКИ:

ОТ ВИЗУАЛЬНОГО
ОСМОТРА
ДО СЕКВЕНИРОВАНИЯ
ГЕНОМА



Как узнать, чем болен человек? Врачи тех или иных эпох отвечали на этот вопрос по-разному: осмотреть и расспросить о жалобах, простучать и прослушать, проверить баланс четырех жидкостей в организме... Рассказываем о том, с чего начиналась диагностика и как развивались ее технологии с древних времен и до наших дней.



ДИАГНОСТИКА В ДРЕВНЕМ МИРЕ: ОСМОТР, ПАЛЬПАЦИЯ, ПУЛЬС

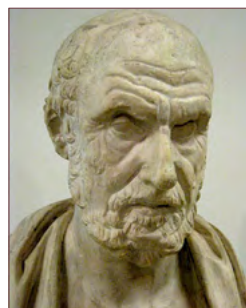
Дошедшие до нас письменные источники свидетельствуют о том, что древнеегипетские врачи различали более 250 заболеваний органов и частей тела. В папирусе Эберса даны подробные описания заболеваний кожи, органов дыхания, пищеварения и пр. Египтяне проводили осмотр больного так: проверяли состояние кожи, волос, ногтей, а также пальпаторно (на ощупь) определяли изменение температуры и положения внутренних органов.

В Древней Месопотамии врачи смотрели на состояние губ и полости рта, носа, проверяли ладони и стопы, отмечали особенности движений. При обследовании больного в Индии принимались во внимание его возраст, привычки, занятия и профессия, питание и условия жизни. Частоту дыхания и сердцебиения оценивали в состоянии покоя и после бега. Врачи пальпировали брюшную полость, проверяли размеры печени и селезенки, проводили органолептический анализ мочи.

Диагностика в Древнем Китае предполагала опрос больного и внешний осмотр, при котором особое внимание уделялось «окнам тела»: рту, ноздрям, ушам и другим естественным отверстиям. Важное значение придавали пульсу, различая свыше 20 его видов. Считалось, что пульс отражает все процессы в организме — работу сердца, легких, печени, течение крови и «соков».

ГРЕКО-РИМСКОЕ НАСЛЕДИЕ: ГУМОРАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ

Отец медицины Гиппократ внимательно выслушивал рассказ пациента о его физическом и психическом состоянии, а также об истории предшествующих болезни событий. При осмотре врач прижимал ухо к грудной клетке



Гиппократ

Древнегреческий целитель, врач и философ, вошедший в историю как «отец медицины»
460–370 год до н. э.

ДИАГНОСТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Первое письменное упоминание об этой болезни содержится в папирусе Эберса: основными симптомами там названы чрезмерная жажда и полиурия. Одним из характерных признаков недуга считался вкус мочи. Древнеиндийский врач Сушрута назвал диабет «медовой мочой». Он обратил внимание на липкую кожу больных, которая привлекала муравьев, а также разделил пациентов на две группы: худые молодые и пожилые с ожирением. Сладкий вкус мочи при диабете отмечали и древнекитайские медики, и Авиценна, подробно описавший диабет и его осложнения. Термин «сахарный» к описанию диабета в 1674 году добавил англичанин Томас Уиллис, который тоже отмечал удивительно сладкий вкус мочи у людей, страдающих «писающим злом».

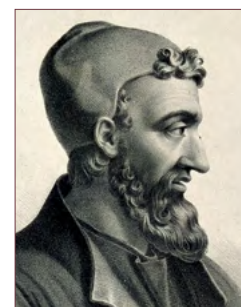


▲ Папирус Эберса — древнеегипетский медицинский трактат



Foto: wikipedia.org

▲ Гален у постели больного



Гален

Древнеримский медик, хирург и философ греческого происхождения
129 — около 216 года

пациента и применял суккуссию (встряхивание за плечи): именно он описал шум плеска в груди при гидропневмотораксе и другие виды медицинских звуков. Помогало в диагностике и наблюдение за четырьмя жидкостями (гуморами): кровью, слизью (флегмой), желтой и черной желчью. Гиппократ предполагал, что болезни связаны с нарушением баланса «соков» организма.

Древнеримский медик греческого происхождения Гален систематизировал знания предшественников. Аналогично Гиппократу, Гален придавал большое значение балансу четырех жидкостей организма. В целях диагностики он опрашивал пациента, обращал внимание на цвет лица, слезливость глаз, внешний вид языка, особенности глотания, дыхания, потоотделения и пр., определял наличие жара с помощью холодной глины. Гален внес огромный вклад в развитие диагностики

по пульсу, описав 27 его основных видов — многие названия используются и современными медиками.

СРЕДНЕВЕКОВЬЕ: ОСПА И УРОСКОПИЯ

В Средние века медики продолжали использовать античные методы диагностики и придерживаться гуморальной теории. Врач проводил осмотр больного, а также проверял пульс и разглядывал кровь и мочу. Эти данные с помощью специальных таблиц помогали определить, по какой причине нарушен баланс четырех «соков». Возникновение болезни нередко связывали с «божественной карой», «вмешательством демонов» или «влиянием созвездий», хотя выделяли и более материальные причины — плохую воду и воздух.

“ Возникновение болезни нередко связывали с «божественной карой», «вмешательством демонов» или «влиянием созвездий», хотя выделяли и более материальные причины — плохую воду и воздух ”

УРОМАНТЫ

В эпоху Ренессанса уроскопия была фактически дискредитирована после появления «уромантов» — шарлатанов, которые утверждали, что по состоянию мочи могут не только распознать болезни, но и определить беременность, установить пол ребенка и даже предсказать будущее. Уромантизм получил широкое распространение, в результате чего практиковавших его людей стали уничижительно называть «мочевыми пророками».



Авиценна

Средневековый персидский ученый-энциклопедист, философ, врач, поэт и музыкант, представитель восточного аристотелизма 980–1037

Одним из основных анализов того времени была уроскопия. Моча визуально исследовалась в матуле — стеклянном сосуде в виде луковицы с широким горлышком. Врачи обращали внимание на цвет, мутность, запах и наличие осадка. Матула разделялась на четыре зоны, каждая из которых соответствовала частям организма: так врачи пытались определить, в какой области наблюдается дисбаланс четырех жидкостей.

Среди видных деятелей этого периода можно отметить персидских ученых Разеса (Ар-Рази) и Авиценну (Ибн-Сину). Разес внес весомый вклад в развитие дифференциальной диагностики, его труд «Об оспе и кори» содержит описание течения этих болезней, их отличий, симптоматики и лечения. Авиценна разработал систему пульсовой диагностики, на основании систематизации накопленных знаний предложил прощупывать пульс на запястье и отмечал, что пациент в этот момент должен находиться в состоянии физического и эмоционального покоя.

ВОЗРОЖДЕНИЕ: ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ

Из-за сформировавшейся под влиянием церкви общественной морали и укоренившейся традиции погребения неповрежденных тел в Европе изучение строения человеческого

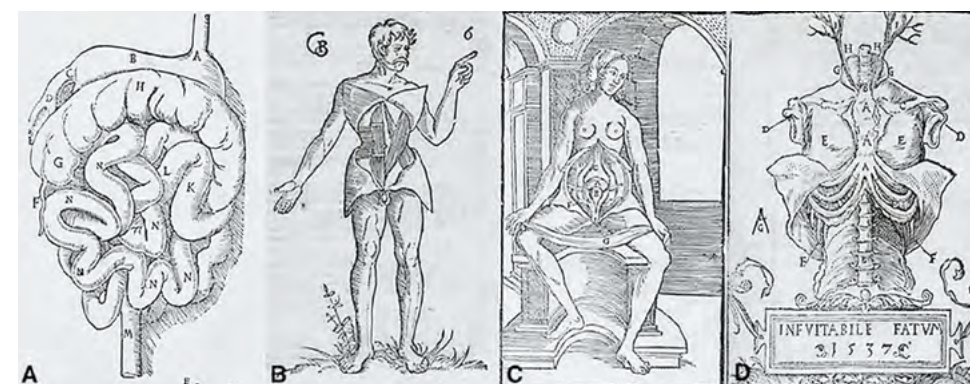




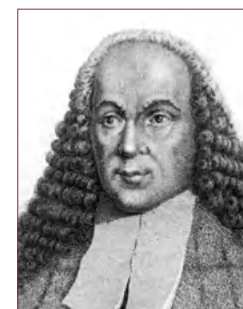
Фото: www.metmuseum.org

организма практически не проводилось вплоть до XIV века. В 1315 году Мондино ди Люцци провел первую почти за тысячу лет известную публичную аутопсию (вскрытие тела) в учебных целях. До этого в анатомии врачи ориентировались на труды Галена, который изучал строение внутренних органов, вскрывая трупы животных — обезьян и свиней.

В начале XVI века Антонио Беневиени заложил основы патологической анатомии, описав свыше сотни патологических изменений органов на основе 20 аутопсий. Его современник Андреас Везалий считается отцом современной анатомии. Автор труда

▲ Иллюстрации
к книге Везалия

“ Из-за сформировавшейся под влиянием церкви общественной морали и укоренившейся традиции погребения неповрежденных тел в Европе изучение строения человеческого организма практически не проводилось вплоть до XIV века ”



Джованни Баттиста Морганьи

Итальянский врач, анатом и патолог, основоположник патологической анатомии как самостоятельной научной дисциплины 1682–1771

1543 года «О строении человеческого тела» преподавал анатомию и проводил вскрытия прямо на своих лекциях. Везалий вдохновил целое поколение врачей, которое делало новые открытия в анатомии, уточняя и опровергая устаревшие галеновские константы.

НОВОЕ ВРЕМЯ: ПЕРКУССИЯ И АУСКУЛЬТАЦИЯ

Следующей вехой в развитии анатомии и диагностики стала работа Джованни Баттисты Морганьи «О местонахождении и причинах болезней, открываемых посредством рассечения», основанная на результатах 700 вскрытий. Морганьи сравнил посмертные изменения с прижизненными симптомами болезни — это положило начало клинко-анатомическому анализу.



Жан-Николя Корвизар-Демаре

Французский медик и преподаватель, личный врач Наполеона I, барон империи. Один из основателей внутренней медицины как клинической дисциплины 1755–1821

ПЕРКУССИЯ

Леопольд Ауэнбруггер был сыном трактирщика и «подсмотрел» метод простукивания у отца — тот по звуку определял уровень вина в бочках. Увы, научную работу Ауэнбруггера «Новое открытие, позволяющее на основании выстукивания грудной клетки обнаружить скрытые грудные болезни» современники не оценили. Этот труд не использовался в течение полувека, пока на него не обратил внимание личный врач Наполеона Бонапарта — Жан-Николя Корвизар. Лейб-медик императора способствовал внедрению перкуссии в практику, опубликовав перевод книги Ауэнбруггера со своими комментариями, по объему превышающими сам первоисточник.

Развитие механики и оптики переключило внимание исследователей с видимых зон организма на микроструктуры: в XVII веке были открыты капилляры, сперматозоиды и клетки. Впоследствии, уже в XIX веке, на этой основе зародились цитология и гистология.

Но как понять, что происходит с больным еще при жизни? Леопольд Ауэнбруггер предложил метод перкуссии — простукивания участков тела, позволяющие определить состояние органов и тканей по характеру возникающего звука. Изначально исследование производилось без специальных средств, но постепенно появились инструменты — плессиметры и мо-



Леопольд Ауэнбруггер

Австрийский врач, который первым в истории медицины применил метод перкуссии
1722–1809

“ Развитие механики и оптики переключило внимание исследователей с видимых зон организма на микроструктуры: в XVII веке были открыты капилляры, сперматозоиды и клетки ”

▼ Стетоскоп Лазеннека



Фото: www.wikimedia.org



Рене Лазеннек

Выдающийся французский врач и анатом, один из основоположников клинико-анатомического метода в медицине, изобретатель стетоскопа
1781–1826

▼ Рентгеновская установка и первый рентгеновский снимок (рентген руки жены Рентгена)

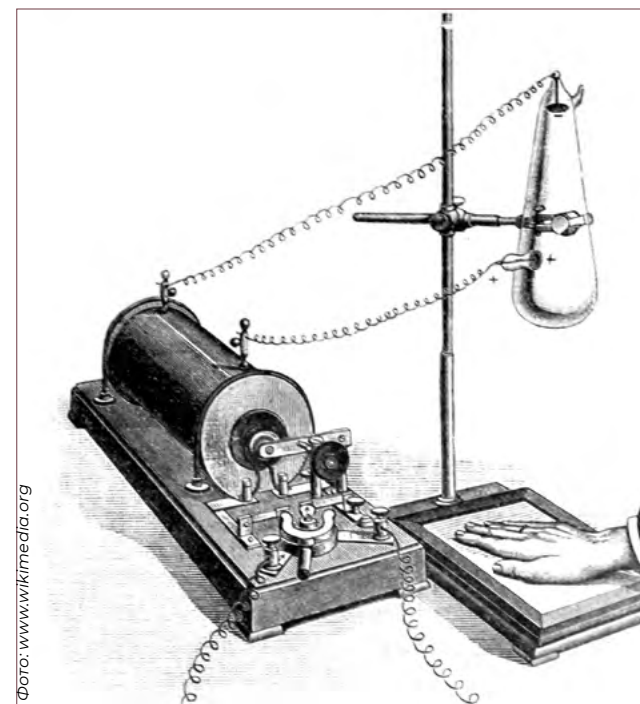


Фото: www.wikimedia.org

лоточки. Впрочем, пальпаторное простукивание также сохранилось во врачебной практике по сей день.

Практика выслушивания тоже не стояла на месте. В 1816 году Рене Лазеннек изобрел деревянный стетоскоп — так появилась опосредованная аускультация, позволившая при жизни диагностировать пороки сердца, пневмонию, туберкулез и пр.

НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ: РЕВОЛЮЦИЯ ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ

Вряд ли в конце XIX века врачи, определявшие патологии с помощью осмотра и выслушивания больного, могли себе представить, что вскоре их коллеги смогут в прямом смысле увидеть, что происходит внутри тела пациента, не делая ни одного разреза. В 1895 году Вильгельм Рентген открыл лучи, способные «заглянуть» внутрь тела живого человека. Так родилась лучевая диагностика.



В начале XX века голландец Виллем Эйнтховен изобрел струнный гальванометр, занимавший целую комнату и весивший около 270 кг. Прибор был гигантским, но позволял видеть работу сердца пациента, весьма точно регистрируя его токи и выдавая результат в виде фотоленты с начерченными на ней зубцами. Это был первый аппарат для электрокардиографии. Также ученый ввел современное обозначение зубцов ЭКГ и описал особенности отображения на ленте ряда сердечно-сосудистых заболеваний.

Во второй половине XX века возможности диагностики расширились благодаря внедрению УЗИ — технологии, которая пришла в медицину из военных разработок. В 1947 году австрийский психоневролог Карл Дюссик заявил, что смог «увидеть» опухоль мозга бла-



Вильгельм Рентген

Немецкий физик, первый в истории лауреат Нобелевской премии по физике (1901 год) за открытие излучения, которое впоследствии было названо в его честь

1845–1923

“ Во второй половине XX века возможности диагностики расширились благодаря внедрению УЗИ — технологии, которая пришла в медицину из военных разработок ”

годаря ультразвуку. Позже выяснилось, что за новообразования исследователь ошибочно принял разнородность толщины костей черепа, но начало было положено. Спустя несколько лет шотландец Ян Дональд с помощью УЗИ начал обследовать беременных женщин, продемонстрировав возможности применения метода в акушерстве без последствий для будущих детей.

В 1970-е годы были созданы компьютерная и магнитно-резонансная томографии, давшие феноменальную детализацию плотных структур (КТ) и мягких тканей (МРТ). Изобретение в 1983 году полимеразной цепной реакции (ПЦР) вывело на новый уровень диагностику инфекций, генетических мутаций и онкозаболеваний.



Виллем Эйнтховен

Нидерландский физиолог, основоположник электрокардиографии. Лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине 1924 года «за открытие механизма электрокардиограммы»

1860–1927

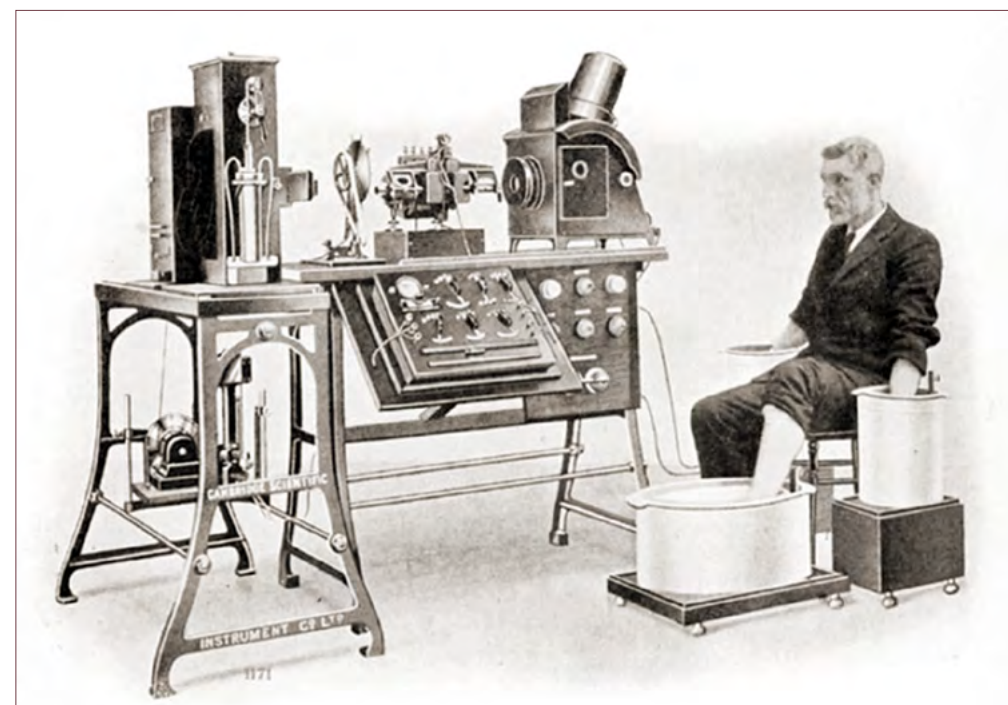


Фото: www.commonswiki.org

▲ ЭКГ Эйнтховена

БУДУЩЕЕ УЖЕ ЗДЕСЬ: ИИ, NGS И ЖИДКОСТНАЯ БИОПСИЯ

Сегодня диагностика вышла на новые высоты. Во благо человечества уже трудится искусственный интеллект. Обучаясь на массивных объемах медицинской информации, ИИ помогает врачам быстрее распознавать патологии, анализируя медицинские изображения.

“ Помощниками врачей стали и гаджеты: смарт-часы из модных «игрушек» превратились в сертифицированные медицинские приборы ”

Помощниками врачей стали и гаджеты: смарт-часы из модных «игрушек» превратились в сертифицированные медицинские приборы, в реальном времени регистрирующие мерцательную аритмию и другие возможные проблемы со здоровьем.



“ Для поиска наследственной предрасположенности и поломок в генах, а также для подбора персонального лечения применяется NGS — секвенирование следующего поколения ”

Жидкостная биопсия позволяет обнаружить опухоли на ранних этапах их развития — даже те, которые не удастся найти с помощью лучевой диагностики или эндоскопии.

Болезни теперь можно не только выявлять, но и предугадывать. Для поиска наследственной предрасположенности и поломок в генах, а также для подбора персонального лечения применяется NGS — секвенирование следующего поколения. Эта технология, которую едва ли мог себе представить отец медицины Гиппократ, уже вошла в практику ведущих медицинских центров, в том числе Клиники высоких технологий «Белоостров» ■



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ ЖКТ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ НА ЭНДОСКОПИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В КЛИНИКЕ «ММЦ» НА ПРОСПЕКТЕ СТАЧЕК ДО 31 ДЕКАБРЯ 2026 ГОДА

■ Комплексный эндоскопический скрининг ЖКТ+2 консультации врача-гастроэнтеролога	14 400 руб.
■ ФГДС с консультацией гастроэнтеролога	4000 руб.
■ ФГДС (после 14:00) с консультацией врача-гастроэнтеролога	3000 руб.
■ ФГДС под наркозом с консультацией врача-гастроэнтеролога	9000 руб.
■ ФКС под наркозом с консультацией врача-гастроэнтеролога	10 400 руб.

Узнать подробнее
и записаться:



Клиника «ММЦ» на проспекте Стачек
Санкт-Петербург, пр. Стачек, д. 47, литера Е
Лицензия ЛО41-01148-78/00364004 от 23.12.2020 г.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЧЕК-ЛИСТ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Сегодня во всем мире набирает популярность концепция longevity — долгой, качественной и активной жизни. Пока исследователи все глубже изучают механизмы старения и разрабатывают методы борьбы с ним на геном, клеточном и других уровнях, рассказываем о том, что уже сегодня может сделать каждый человек для сохранения своего здоровья на многие годы.



1 ПРОАКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ

■ Что делать:

Изменить подход: не просто лечить уже возникшие болезни, а стараться их не допустить.

■ Как реализовать:

Регулярно контролировать артериальное давление, ежегодно проходить чекап или диспансеризацию и обязательно проверять ключевые показатели — маркеры сердечно-сосудистых рисков.

2 КАЧЕСТВЕННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

■ Что делать:

Сформировать полноценный рацион, включающий все необходимые нутриенты.

■ Как реализовать:

Не сидеть на модных диетах, а вместе с врачом-диетологом или нутрициологом подобрать рацион и режим питания под себя — это позволит снизить влияние оксидативного стресса и обеспечить разнообразие микробиоты (базы для крепкого иммунитета).



3 КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

■ Что делать:

Посчитать свой индекс массы тела (ИМТ) и при необходимости скорректировать вес.

■ Как реализовать:

С помощью специалистов сбалансировать питание и режим физической активности — это самый эффективный способ привести вес в норму, избавившись от диабета, апноэ, гипертонии и других опасных заболеваний, которые значимо сокращают продолжительность жизни.

4 ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

■ Что делать:

Обеспечить ежедневный сон в течение 7–8 часов.

■ Как реализовать:

Если есть проблемы со сном, не игнорировать их, а обратиться к врачу-сомнологу/неврологу — только ежедневный полноценный отдых позволяет организму восстанавливать повреждения и очищать мозг (в том числе выводить токсичные белки, связанные с болезнью Альцгеймера).





5 УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ

■ Что делать:

В мире, где избежать стресса невозможно, важно найти способы с ним справляться.

■ Как реализовать:

Дыхательные техники, психотерапия и ментальные практики, хобби и общение с близкими — подойдут любые здоровые методы, позволяющие избежать длительного стресса, который провоцирует воспаление и изменения на клеточном уровне, ускоряя старение организма.

ГДЕ: В любой удобной Клинике ГК «ММЦ»: в Санкт-Петербурге, Ленинградской области, Краснодарском крае и Тюменской области



ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ АНТИСТАРЕНИЯ В КЛИНИКЕ «ММЦ» ГЕЛЕНДЖИК

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ:

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



ПЕРСНИФИЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ПАЦИЕНТОВ

Разработка долгосрочных персональных стратегий управления здоровьем. В центре внимания наших врачей — не отдельная патология, а пациент и его здоровье в комплексе.

- Индивидуальный выбор методов диагностики и лечения с учетом всего комплекса факторов: клинических, генетических, образа жизни, окружающей среды
- Выявление всех рисков и выработка долгосрочного прогноза по состоянию здоровья
- Разработка плана лечения и реабилитации, мониторинг состояния здоровья и рекомендации на ближайшие несколько лет
- Сопровождение персональным менеджером, индивидуальный график консультаций и исследований, резерв палат категории «Люкс», психологическая поддержка и полное информирование о ходе диагностики и лечения, прием частных вертолетов и услуги трансфера

Медицина вне конкуренции!

Клиника «Мой медицинский центр» Геленджик,
просп. Геленджикский, 178 Б
Лицензия №Л041-01126-23/00563124 от 03.12.2020 г.

gelendzhik.groupmmc.ru
8 (938) 477-09-52

Подробнее:



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ IRL-ТЕРАПИИ:

ИТОГИ ПЕРВОГО
ОБЩЕРОССИЙСКОГО
КОНСЕНСУСА ЭКСПЕРТОВ



Завершено первое в России масштабное исследование по методу Делфи, посвященное применению технологии интенсивного импульсного света (IPL) в дерматологии и косметологии. Результаты работы опубликованы в научном журнале «Кремлевская медицина. Клинический вестник», № 2. Одним из авторов научной статьи выступила эксперт проекта, заместитель главного врача по развитию медицинских услуг Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, ведущий врач-дерматовенеролог, косметолог, к. м. н. Майя Александровна Парфёнова.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Технология IPL (интенсивного импульсного света) активно применяется в российской дерматологической и эстетической практике уже более 20 лет. За это время врачи накопили значительный опыт, позволивший расширить спектр показаний к применению этой методики — например, при сложных и ранее неочевидных нозологиях, а также в сочетании с инъекционными и аппаратными процедурами.

Несмотря на наличие более чем 170 опубликованных научных работ, посвященных IPL, клинический потенциал технологии до сих пор реализован не в полной мере. Для того чтобы сформулировать консенсусные положения российских специалистов по клиническим и организационным аспектам применения IPL на платформе M22, было решено провести исследование по методу Делфи. Это один из самых эффективных инструментов консолидации экспертного мнения и получения достоверной информации по тем вопросам, которые сложно охарактеризовать в рамках рандомизированных клинических исследований.



Майя Александровна Парфёнова

Заместитель главного врача по развитию медицинских услуг Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной, ведущий врач-дерматовенеролог, косметолог, к. м. н.



МЕХАНИКА РАБОТЫ

Участниками исследования стали 29 врачей из 15 городов России, имеющие длительный опыт работы с IPL-платформами. Эксперты прошли углубленное анкетирование, и их ответы легли в основу финального консенсуса, включающего 274 положения и отражающего клиническую реальность, подтвержденную многолетней практикой. Эта работа стала первым в мире исследованием IPL-терапии, выполненным по методу Делфи.

Анкета включала вопросы, касающиеся показаний и противопоказаний к процедуре, этапов диагностики и консультаций, планирования долгосрочного лечения, мотивации пациентов, их приверженности лечению и ожиданий от терапии. Дополнительно были затронуты возможности применения IPL в хирургической практике и комбинирования с другими методиками. Оценивались также профиль безопасности, комфорт процедуры

“ Эта работа стала первым в мире исследованием IPL-терапии, выполненным по методу Делфи ”

IPL или фототерапия успешно применяется врачами Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной для лечения акне, гиперпигментации, сосудистых проблем (розацеа, гемангиомы, сосудистые звездочки), коррекции признаков старения и т. д. Кроме того, IPL-терапия крайне эффективна при синдроме сухого глаза и офтальморозацеа, дисфункции мейбомиевых желез, блефаритах разной природы (себорейном, на фоне розацеа, демодекозном), безоперационном лечении халязионов. Метод позволяет уменьшать симптомы сухости, жжения, чувства «песка», покраснения глаз, болезненности, а также помогает предотвратить развитие более тяжелых состояний, снижая скорость прогрессирования симптомов и значительно улучшая качество жизни. Возможности многопрофильной Клиники «ММЦ» на Малой Конюшенной обеспечивают комплексный подход: помощь пациенту врачи-дерматологи оказывают совместно со специалистами отделения офтальмологии.

для пациента и удобство для врача, особенности реабилитационного периода, рекомендации после процедур и многое другое.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСЕНСУСА

Известно, что большинство состояний, при которых применяется IPL, требуют поддерживающих процедур или повторных курсов. Однако эксперты выделили целый ряд состояний, которые, по их мнению, могут быть навсегда разрешены с помощью этой методики. Среди них: гемангиомы, застойные пятна, сосудистые мальформации, кератомы, рубцы, акне, постакне и стрии.

“ Важным результатом исследования стало существенное расширение перечня показаний для проведения IPL-терапии ”

Кроме того, отмечено, что результаты IPL-терапии выходят за пределы сугубо медицинских и эстетических задач и могут быть связаны с изменением социальной активности пациента. Так, более 60 % врачей указали, что после длительного курса терапии пациенты успешнее решают такие социальные задачи, как смена работы, поиск партнера, более активное посещение культурных и развлекательных мероприятий и т. д.

Важным результатом исследования стало существенное расширение перечня показаний для проведения IPL-терапии в качестве самостоятельного метода или в составе комбинированного лечения. К числу состояний, потенциально поддающихся такому лечению, эксперты отнесли

пигментный красный плоский лишай, микозы ногтей, дисгидроз кожи, периоральный дерматит, болезнь Шамберга, длительно незаживающие раны, хронические язвы кожи, вирусные бородавки, стрии, рубцы, а также целый ряд офтальмологических состояний.

“ *Результатом работы стало формирование перечня консенсусных положений, которые могут помочь как начинающим, так и опытным специалистам, и стать надежной основой для внедрения и стандартизации IPL-практики* ”

Последнее направление представляет особый интерес. Изначально IPL-терапия не была предназначена для лечения патологий органа зрения, однако со временем врачи заметили ее эффективность и подтвердили это в ходе более чем 100 научных исследований. В результате технология стала первой одобренной Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) для лечения синдрома сухого глаза. В России в 2024 году было опубликовано отдельное учебное пособие по применению IPL-терапии в офтальмологии, включающее описание более 20 заболеваний.

Также в ходе исследования была отдельно отмечена эффективность и клиническая целесообразность сочетания IPL с инъекционными методами, нитевыми технологиями и другими аппаратными процедурами ввиду достижения кумулятивного эффекта.

Результатом работы стало формирование перечня консенсусных положений, которые могут помочь как начинающим, так и опытным специалистам, и стать надежной основой для внедрения и стандартизации IPL-практики не только в дерматологии и эстетической медицине, но также в реабилитации и в офтальмологии ■



Полный текст статьи, опубликованной в научном журнале «Кремлевская медицина. Клинический вестник», №2

groupmmc.ru



ЧЕКАПЫ В КЛИНИКЕ «ММЦ» НА МАЛОЙ КОНЮШЕННОЙ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ ВРЕМЯ И ЗАБОТИТСЯ О ЗДОРОВЬЕ

Скрининговые программы для полного обследования за 1–3 дня с выгодой до 15 %:

- «Диагностика щитовидной железы» — чекап, направленный на выявление эндокринных нарушений
- «Женское здоровье» (программы для пациенток в возрасте до и после 40 лет) — комплексное гинекологическое обследование
- «Мужское здоровье» (программы для пациентов в возрасте до и после 40 лет) — комплексное урологическое обследование
- «Гастроэнтерологический чекап» — полная проверка состояния желудочно-кишечного тракта
- «Премиум» — расширенные обследования для женщин и мужчин (диагностика всего организма под курацией персонального менеджера)

Узнать подробнее и записаться на обследование:



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

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



МОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР

СТАНДАРТЫ, А НЕ ШАБЛОНЫ: ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ХИРУРГИИ



Хирургию принято считать одной из самых регламентированных областей медицины, однако именно здесь особенно важно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента. О том, как современные технологии помогают выполнять сложные операции с учетом анатомических и клинических особенностей конкретного человека, рассказал заместитель главного врача по хирургии Клиники высоких технологий «Белоостров», член Экспертного совета ГК «ММЦ», д. м. н., профессор Виктор Анатольевич Кащенко.

Свои уникальные особенности имеет не только каждый человек, но и каждый патологический процесс, который протекает в его организме. Невозможно найти два одинаковых хирургических случая — всегда есть какая-то специфика. Отличаются анатомия, распространенность процесса, выраженность воспаления, сопутствующие заболевания и множество других факторов. Поэтому хирургическая операция по умолчанию должна быть персонализированной.

На первый взгляд это кажется парадоксальным, ведь хирург ежедневно работает по клиническим рекомендациям, стандартам и протоколам. Однако никакого противоречия здесь нет. Именно стандартизация создает основу для персонализации. Она задает безопасные принципы выполнения операции, а внутри этих принципов хирург принимает индивидуальные решения, соответствующие конкретной клинической ситуации.

Можно провести аналогию с джазом. Импровизация кажется свободной и спонтанной,



Виктор Анатольевич Кащенко

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



Сегодня часто говорят о том, что персонализация является будущим медицины. Но для хирургии это уже повседневная практика.

однако она возможна лишь тогда, когда музыкант в совершенстве владеет инструментом, гармонией и законами жанра. Без этого импровизация превращается в хаос. В хирургии действует тот же принцип: чем выше уровень владения стандартами, тем точнее хирург может адаптировать лечение под конкретного пациента.

Ключевое значение сейчас приобретают навигационные методы вспомогательной визуализации. Они буквально служат для хирурга «GPS-трекером» по индивидуальной анатомии пациента, позволяя сделать операцию максимально точной, результативной и безопасной. Клиника высоких технологий «Белоостров» сегодня является лидером по использованию ICG-навигации — высокотехнологичного инструмента, который помогает анализировать анатомию той области, в которой выполняется операция.



“ Методика основана на внутривенном введении флуоресцентного вещества (раствора индоцианина зеленого), которое в ходе вмешательства «подсвечивает» для хирурга все необходимые анатомические структуры ”

Методика основана на внутривенном введении флуоресцентного вещества (раствора индоцианина зеленого), которое в ходе вмешательства «подсвечивает» для хирурга все необходимые анатомические структуры, а в дальнейшем без последствий выводится из организма. Есть разные виды ICG-визуализации. Оценить кровотоки, то есть артерии, вены и капилляры, рисунок которых у каждого человека свой, позволяет ангиография, систему желчных протоков — холангиография, структуры лимфатической системы — лимфография и т. д.

Кроме того, в операционной мы используем технологии смешанной и дополненной реальности: хирург оперирует в VR-очках, куда загружены снимки пациента (результаты лучевых исследований). Они накладываются на ре-

В Клинике «Белоостров» реализована концепция безопасной хирургии. Каждое вмешательство детально планируется на предоперационном брифинге, исходя из анамнеза и индивидуальных особенностей пациента, а в ходе операции вся бригада строго следует регламентам, протоколам и чек-листам. Эти меры позволяют свести к минимуму риск развития осложнений и помочь пациенту после лечения как можно скорее вернуться к привычной жизни.

альное операционное поле, и это дает максимально полную картину патологии, позволяя действовать наиболее точно и безопасно.

Еще одно направление персонализации оперативного лечения — робот-ассистированная малоинвазивная хирургия. В нашей Клинике оно реализуется с помощью ультрасовременной роботической системы Da Vinci Xi. Как это работает? Врач-хирург делает несколько небольших проколов, через них устанавливаются инструменты и камера, и затем подключается роботическая система. Благодаря ей доктор видит операционное поле в 3D-формате с увеличением, то есть может рассмотреть малейшие детали. Также он дистанционно управляет инструментами, которые двигаются максимально точно, без дрожания, и позволяют выполнять сложные манипуляции даже в труднодоступных зонах.

Все это — универсальные методы, но в каждой области хирургии есть и свои особые технологии, которые делают лечение персонифи-



фицированным. Например, челюстно-лицевые хирурги с использованием предоперационного компьютерного планирования могут воссоздать даже полностью утраченные кости, а с помощью 3D-печати — изготовить индивидуальный протез под конкретного человека. Такие методы неопределимы для реконструкции костных структур.

Особое значение персонализированный подход приобретает в онкологии. Современная диагностика включает молекулярно-генетические исследования, иммуногистохимический анализ и другие методы, позволяющие более точно определить биологические особенности опухоли. Эти данные используются при выборе оптимальной последовательности хирургического, лекарственного и лучевого лечения, а также позволяют расширять возможности помощи пациентам со сложными клиническими случаями.

Таким образом, персонализированный подход в хирургии не означает отказ от стандартов, а напротив, строится на их прочном фундаменте, позволяя обеспечивать эффективное и безопасное лечение пациентов даже в самых сложных случаях ■

“ *Персонализированный подход в хирургии не означает отказ от стандартов, а напротив, строится на их прочном фундаменте, позволяя обеспечивать эффективное и безопасное лечение пациентов даже в самых сложных случаях* **”**



РОБОТ-АССИСТИРОВАННЫЕ ОПЕРАЦИИ

Современная система Da Vinci Xi для малоинвазивной хирургии

В Клинике высоких технологий «Белоостров» роботические технологии применяются в тех случаях, когда требуется высокая точность и бережный подход.

Узнать
подробнее:

Робот-ассистированная хирургия позволяет:

- Выполнять операции через небольшие доступы
- Минимизировать травматизацию тканей
- Уменьшить кровопотерю
- Снизить риск осложнений
- Обеспечить высокую точность вмешательства и 3D-объемное изображение

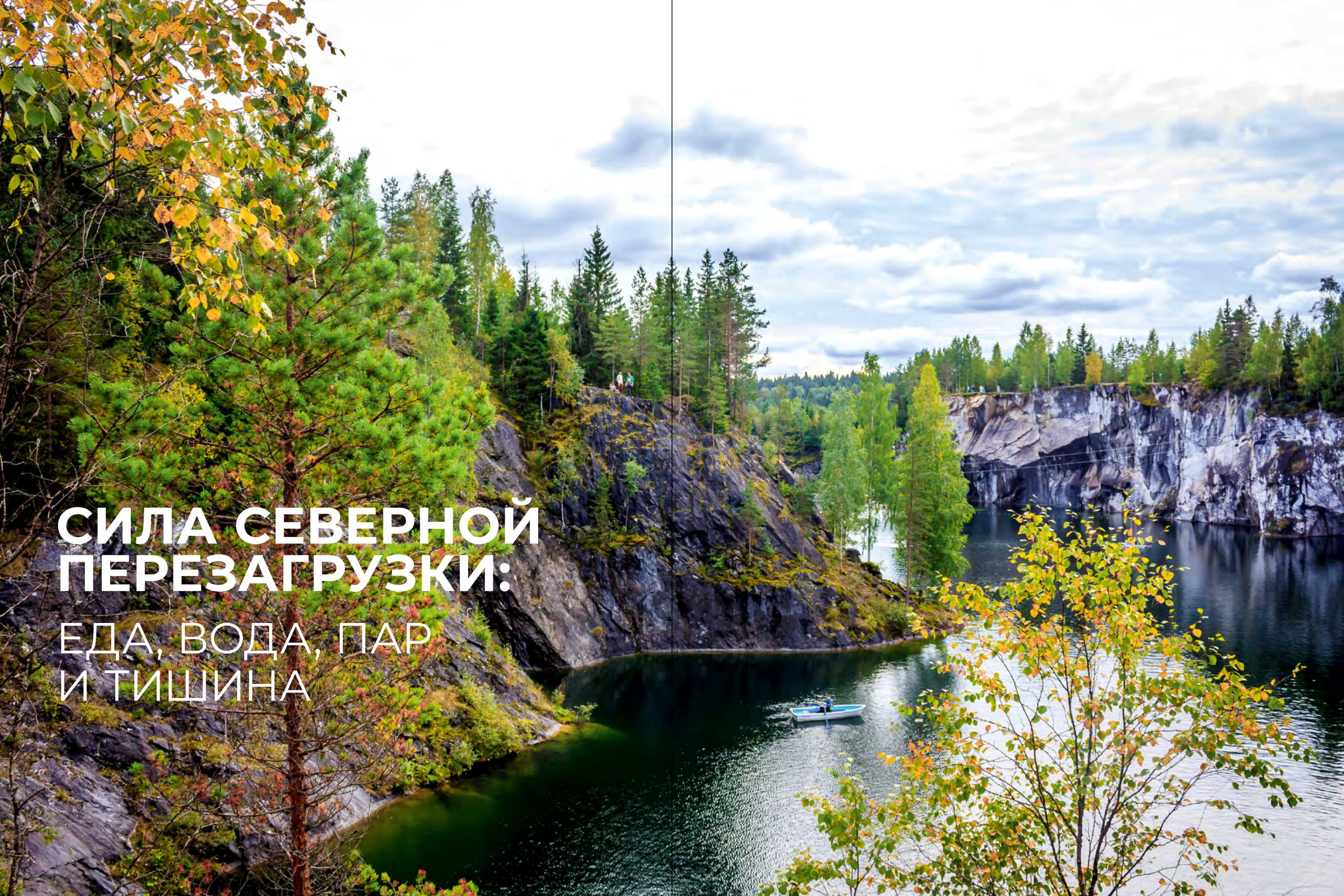


ООО «ММЦ ВТ», Ленинградская область,
м. р-н Всеволожский, с. п. Юкковское,
тер. «Клиника «Белоостров», зд. 1, к. 1

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

ООО «ММЦ ВТ» Лицензия №ЛО-41-01149-47/00822489 от 17.11.2023

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



СИЛА СЕВЕРНОЙ ПЕРЕЗАГРУЗКИ:

ЕДА, ВОДА, ПАР
И ТИШИНА

Для отличного отдыха и расслабления есть простой рецепт: озеро, в котором живет рыба, богатая омега-3, морошка с витамином С, жар от карельской бани, ключевая вода и хвойный лесной воздух. Если принимать регулярно, лучше всего в кругу семьи и друзей, вам больше не захочется тратить время на дальние перелеты и бороться с джетлагом — ведь настоящая перезагрузка и здоровье совсем рядом.



60 ТЫСЯЧ ПРИЧИН ЗАБЫТЬ О СТРЕССЕ

Карелию называют краем тысячи озер. На самом деле их здесь более 60 тысяч, среди которых крупнейшее пресноводное озеро Европы — Ладожское. А еще в регионе обитает ладожская кольчатая нерпа — редчайшее животное, которое не встречается больше нигде в мире и является реликтом ледникового периода: около 10 тысяч лет назад, когда отступал ледник, часть морских нерп оказалась изолирована в пресноводном бассейне Ладоги и со временем приспособилась к жизни в озере.

Только представьте: вы смотрите не просто на бесконечную водную гладь, а на живое свидетельство древней истории.

Кроме того, купание в открытой воде, даже в прохладную погоду, запускает механизмы закаливания: сужаются и расширяются сосуды, активизируется иммунная система, улучшается кровообращение. Так работает гидротерапия — один из древнейших методов лечения. А если добавить к этому прогулку на катере или сапборде, включается еще и физическая активность, которая помогает «сжечь» гормоны стресса. Купание и прогулки у воды — это настоящий природный СПА-комплекс.

“ В регионе обитает ладожская кольчатая нерпа — редчайшее животное, которое не встречается больше нигде в мире и является реликтом ледникового периода ”



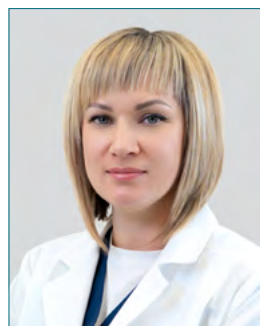


ЖАР КАРЕЛЬСКОЙ БАНИ

Еще один традиционный способ перезагрузки — баня. Издавна в карельской народной медицине баня считалась главным средством от простудных и кожных заболеваний, болей в спине и даже детских недугов. Здесь парились, прогревались, делали массаж березовыми вениками, натирались медом. Сначала пар до седьмого пота, потом — ныряние в озеро и снова пар.

Заведующая дневным стационаром «СпортМедКлиники», врач-кардиолог Яна Викторовна Баданова предупреждает, что контрастные банные процедуры требуют внимательного подхода — при всех их плюсах у них есть и противопоказания.

«Ключевой момент — исходное состояние сердечно-сосудистой системы. Перед тем как начать практиковать контрастное закаливание или экстремальное парение, стоит пройти комплексное обследование у кардиолога, — отмечает Я. В. Баданова. — Есть и еще несколько



Яна Викторовна Баданова

Заведующая дневным стационаром «СпортМедКлиники», врач-кардиолог

“ Хвойные деревья выделяют фитонциды — летучие вещества, которые убивают болезнетворные бактерии и очищают воздух ”

простых правил, которые помогут получить от бани максимум пользы без риска для здоровья. Начните с комфортной температуры, около 50–60 °С, и повышайте ее постепенно. Первый заход в парную сделайте коротким — 5–7 минут, следующие можно увеличить до 10–15 минут. Не забывайте про веник: он не только расслабляет мышцы, но и дарит ароматерапевтический эффект. Вместо алкоголя пейте горячий чай с медом или клюквенный морс, это усилит потоотделение и поможет организму выводить токсины. И обязательно защищайте голову от перегрева войлочной шляпой. Баня не терпит рекордов, она любит постепенность и уважение к своему телу».

ХВОЙНЫЙ ВОЗДУХ

После жара парной самое время выйти на свежий воздух. Лес — это настоящая природная лаборатория. Хвойные деревья выделяют фитонциды — летучие вещества, которые убивают болезнетворные бактерии и очищают воздух. В сосновом бору их концентрация столь высока, что воздух становится практически стерильным. Именно поэтому на Северо-Западе так легко дышится.





Фитонциды хвои оказывают успокаивающее действие на нервную систему, улучшают работу дыхательной системы и даже повышают иммунитет. Прогулка по лесу в течение часа — это ингаляция, которую природа проводит бесплатно и без побочных эффектов.

РЫБА, КОТОРУЮ ПРОПИСАЛ КАРДИОЛОГ

Озерную рыбу можно смело назвать главным богатством Северо-Западного региона. Судак, сиг, ряпушка, корюшка живут в холодной чистой воде и поэтому содержат максимум полезных омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Научные исследования подтверждают, что омега-3 не только защищают сердечно-сосудистую систему, но и регулируют работу нервной системы, снижают воспалительные процессы.

«Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты — это одна из главных опор для сердечно-сосудистой системы. Они снижают

“ Озерную рыбу можно смело назвать главным богатством Северо-Западного региона ”



“ Научные исследования подтверждают, что омега-3 не только защищают сердечно-сосудистую систему, но и регулируют работу нервной системы, снижают воспалительные процессы ”

уровень триглицеридов, нормализуют артериальное давление и улучшают работу эндотелия (внутренней выстилки сосудов). Кроме того, эти кислоты обладают противовоспалительным действием: они уменьшают воспаление в сосудистой стенке и повышают ее эластичность. А еще омега-3 помогают уравнивать уровень холестерина и снижают риск аритмий. Чтобы получить эту защиту, достаточно есть рыбу 2–3 раза в неделю — это примерно 300–400 граммов. Такое количество обеспечит организм не только омега-3, но и белком, витаминами D и B12, а также фосфором и йодом», — пояснила врач-кардиолог Яна Викторовна Баданова.

“ А еще омега-3 помогают уравнивать уровень холестерина и снижают риск аритмий ”



МОРОШКА — «ЦАРСКАЯ ЯГОДА» ДЛЯ ИММУНИТЕТА

В карельских лесах растет морошка, которую нередко называют «северным апельсином» и «царской ягодой». Она занимает лидирующие позиции по содержанию аскорбиновой кислоты среди северных дикорастущих ягод. Витамин С необходим для синтеза коллагена, способствует усвоению железа, поддерживает работу иммунной системы. Также морошка содержит эллаговую кислоту, кверцетин и антоцианы, которые являются антиоксидантами.

«Входящие в состав морошки витамины и полифенолы оказывают общеукрепляющее действие и поддерживают естественные защитные силы организма. Но важно помнить, что чрезмерное употребление может нанести организму вред. Морошка, как и другие ягоды, способна вызывать аллергические реакции. Высокое содержание органических



**Ольга Павловна
Листопадова**

Врач-гастроэнтеролог
Клиники «ММЦ»
на проспекте Стачек



“ Входящие в состав морошки витамины и полифенолы оказывают общеукрепляющее действие и поддерживают естественные защитные силы организма ”

кислот (яблочной, лимонной) может раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому употребление свежей морошки или в виде концентрированных соков не рекомендовано пациентам с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта (при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и/или двенадцатиперстной кишки, панкреатите). Следует помнить и о мочегонном эффекте этой ягоды. При мочекаменной болезни, хронической почечной недостаточности или других патологиях почек перед ее употреблением лучше проконсультироваться с врачом», — объяснила врач-гастроэнтеролог Клиники «ММЦ» на проспекте Стачек Ольга Павловна Листопадова.

“ Морошка, как и другие ягоды, способна вызывать аллергические реакции ”



КУЛИНАРНАЯ КАРЕЛИЯ

Еда в Карелии — это продолжение природы. Продукты не привозят издалека и не замораживают в рефрижераторах. Рыба здесь — из ближайшего озера, ягоды и грибы — из леса, который видно из окна. В карельской кухне преобладают вареные, печеные и пареные блюда. Это не просто блюда — это знакомство с местом через вкусовые рецепторы.

«Запеченная еда, в отличие от жареной, содержит меньше масел, калорий и трансжиров. К тому же в сравнении с варкой сохраняется больше витамина С. Правда, у запекания есть минус: например, уменьшение количества витаминов группы В, — отмечает О. В. Листопадова. — Приготовление на пару — хорошая альтернатива варке. При этом не образуются

“ В карельской кухне преобладают вареные, печеные и пареные блюда. Это не просто блюда — это знакомство с местом через вкусовые рецепторы ”

“ Еда в Карелии — это продолжение природы ”

“ Именно в таком подходе — следовать за ритмом природы, а не подстраивать ее под себя — и рождается гастрономический опыт, который становится частью заботы о себе ”

свободные радикалы и канцерогены, не добавляется калорийность, как это происходит во время жарки. Такой способ приготовления позволяет максимально сберечь содержащиеся в продуктах витамины, минералы и ферменты».

По мнению врача-гастроэнтеролога, в большинстве случаев пар и запекание — это оптимальный способ приготовления еды, особенно для пациентов с заболеваниями ЖКТ. Но главное в диетологии — баланс. Поэтому нужно сочетать эти способы приготовления пищи с другими принципами здорового питания: умеренными порциями, подходящей температурой еды, дробным питанием.

Именно в таком подходе — следовать за ритмом природы, а не подстраивать ее под себя — и рождается гастрономический опыт, который становится частью заботы о себе. Этот принцип органично воплотился в концепции отелей «Точка на карте»: здесь локальная еда превращается в осознанное путешествие.



В «Точке на карте» не тиражируют один и тот же ресторанный формат, а создают самостоятельные пространства, где еда находится в гармонии с местом. Над гастрономической концепцией сети работает бренд-шеф Егор Никонов, ставший лучшим шефом в отеле по версии премии Travel Time. Выбирайте свой формат:

1 Ресторан «Точка на карте. Лодейное Поле»: еда и история на берегу Свири

На песчаном берегу реки Свирь работает ресторан, признанный лучшим по версии PR Insider Travel awards. Панорамные окна с видом на реку, живой камин, мини-библиотека — здесь время течет иначе. Шеф-повар использует местные продукты: карельскую форель, ладожского судака, сезонные лесные грибы и ягоды.



2 Гастрономическое кафе «Точка на карте. Приозерск»: вкус и вино у Ладоги

В Приозерске, там, где Вуокса встречается с Ладогой, находится гастрономическое кафе «Точка на карте. Приозерск», которое входит в рейтинг 50 Best Tastes of Russia. Здесь все построено на локальных фермерских продуктах, сезонности и уважении к традициям региона. А на берегу озера работает винная гостиная с коллекцией вин лучших винных домов юга России, открывающая панораму самого большого озера Европы.



3 Кафе «Точка на карте. Видлица»: полный пансион на берегу Ладоги

В «Точке на карте. Видлица» завтраки, обеды и ужины уже включены в стоимость проживания. Кафе на берегу Ладоги, сосновый лес вокруг, открытая терраса с видом на воду и камин внутри. Меню меняется вместе с сезоном, предлагая гостям аутентичные специалитеты с севера. Здесь не нужно выбирать — достаточно довериться ритму дня ■





Приозерск
60°26'31"N | 30°10'44"E

01



Видлица
61°08'13"N | 32°30'8"E

03



Сортавала
61°49'40"N | 30°38'48"E

02



Лодейное Поле
60°44'41"N 33°37'31"E

04

Северный дзен с эстетикой
в каждой детали

Путешествуйте
с программой
лояльности
«Знак Качества»

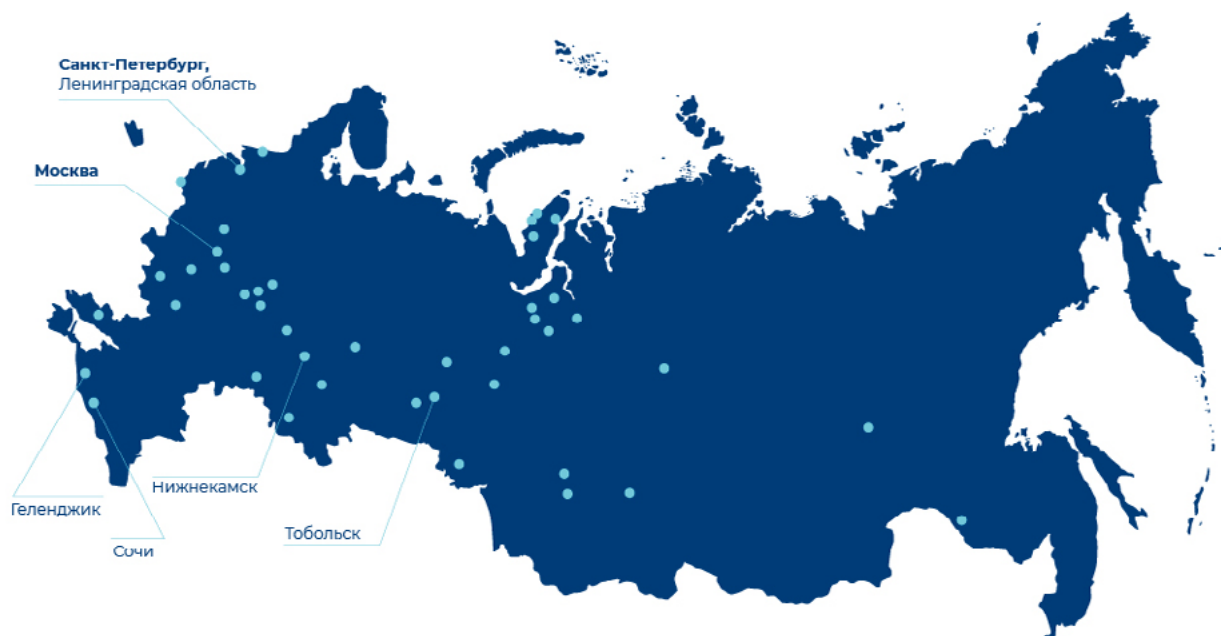




Группа компаний «Мой медицинский центр»

ОБЪЕДИНЯЯ ЛУЧШИХ

Подразделения, входящие в Группу компаний:



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

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

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

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

 vk.com/my_medical_center

 t.me/my_medical_center



zen.yandex.ru/my_medical_center

groupmmc.ru